

Прием Екатерины Великой

У тебя часто возникают ситуации,
когда необходимо принять быстрое решение?

Хотя что тут спрашивать...

Наверняка ты не просто часто, а и каждый день
попадаешь в такие напряженные ситуации.
(Впрочем, как и я, и как вообще все люди).

Да, увы: не дается нам обычно возможности
долго думать, оценивать шансы и взвешивать
варианты – жизнь жестко ставит нас перед
необходимостью принимать решения сейчас, в моменте.

И нас это раздражает, пугает – и прочие ненужные напряжения.

И ты ведь знаешь почему?

Ну конечно: в ситуациях, где требуется принять быстрое решение, мгновенно
возникает и принимается терзать вот эта мысль:

«А что если ошибусь?».

Так вот.

«А что если ошибусь?» - это психический вирус.

Да, это доказательно установлено:

Фраза «а что если ошибусь?», вне зависимости,
произнесена ли она вслух, или возникла в сознании
в форме мысли – вот просто на раз блокирует волю.

А воля, как известно, – это Очень Значимая психическая функция.

И когда она блокируется, то человек чувствует себя откровенно плохо.

И это «плохо» ощущается не как-нибудь там, а на физическом уровне.

...И увы, никак не может быть по-другому.

Ведь блокирование воли практически мгновенно
создает дефицит биологической энергии.

Ее становится примерно на 30% меньше, чем обычно.

Вот поэтому-то и плохо. Просто при остановленном в работе
центре воли – катастрофически не хватает энергии.

Теперь хорошая новость.

Это лечится. Да, есть способ, который позволяет изгнать из себя психический вирус «а что если ошибусь?» И тогда этот вирусный вопрос, как бы он ни стучался в сознание, – нет, туда уже не проникает.

Хочешь научиться этому исцеляющему способу?

Тогда всякий раз, когда у тебя возникает необходимость принять решение быстро, когда

- нельзя подождать неделку,
- нельзя отложить на завтра
- или на час позже –

применяй один по-настоящему сильный ментальный прием.

Этот прием постоянно практиковала Екатерина Великая.

Говорят, ему научил будущую императрицу ее учитель православия, известный проповедник Симон Годорский.

Этот прием действительно отлично работает - ведь он надежно обеспечивает вот что: безошибочный выбор правильного решения.

Показываю, как приём выполняется.

- Медленными глотками выпей полный стакан воды.
- Затем встань (или сядь) прямо – так, чтобы спина была прямой, ровненькой.
- Сделай насколько возможно глубокое дыхательное движение:
о-очень глубокий вдох/исчерпывающий выдох.
- После дыхательного движения сделай ровно 3 круговых движения плечами– и сразу почувствуешь, что напряжение спадает.
- Зафиксируй это ощущение – осознай, что напряжение действительно уходит.

Дальше так.

- Повтори ровно 10 раз вот эту программирующую фразу:

«Я всегда принимаю правильные решения»

(чтобы обеспечить именно 10 повторений, можешь загибать пальцы)

Повторяя, вникай в смысл каждого слова.

Почувствуй силу этих слов, осознай эту силу, ощути ее в своем теле – она ясно проявляется.

И в заключение так.

- Сразу после 10-го повторения, НЕ давая включиться логике (которая и заражена психическим вирусом), принимай решение. И, пожалуйста, ничего не бойся.

Первая мысль в отношении того, что требует твоего решения – это и есть оно: правильное, безошибочное решение.

На тот случай, если показалось, что слишком просто.

Если тебе сейчас подумалось: мол, вряд ли это помогает в принятии правильных решений, то можешь посмотреть, КАК это работает:

- когда ты выпиваешь стакан воды, то вода, обладающая электролитными свойствами, насыщает твоё тело качественной энергией – и даже при (еще пока) заблокированном центре воли ты становишься сильнее;
- Когда ты делаешь глубокое дыхательное движение, то сразу после исчерпывающего выдохаходишь в режим равномерного – физиологически правильного – ритма дыхания. Это делает тебя еще сильнее, т.к. раскрывается сердечная чакра. (А это очень мощный генератор как биологической, так и психической энергии);
- Когда производишь осознанное повторение фразы «Я всегда принимаю правильные решения», ты ставишь защитный ментальный экран, который не позволяет вирусу «а что если ошибусь?»

пройти в левое полушарие мозга, где работает
твоя логика.

И тогда волны активности мозга переносятся в
правое полушарие – туда, где царит твое подсознание.
Именно оно принимает твою установку
«я всегда принимаю правильные решения» - и
как раз оно, твое подсознание, и посылает мысль,
которая содержит правильное решение.

Жить, подчиняясь исключительно логике,
непродуктивно.

Это трудная жизнь.

В ней слишком много страхов, неудач и разочарований.
В ней слишком часто заблокирован центр воли.
И в ней очень рано (обычно не позже, чем к 45 годам)
возникает стойкое ощущение, что попал в западню.

И совсем другое дело, когда позволяешь
работать обоим полушариям своего мозга.
В этом режиме с одинаковой активностью работают
как логика, так и подсознание (интуиция).
И всё – и нет никакой западни. И быть не может.

Потому что дело обстоит так:
когда не справляется логика, то с задачей (любой)
справляется подсознание. Да, когда тормозит
левое полушарие, то правое полушарие – вывозит.

И это просто объясняется:

логика предполагает, а подсознание знает

Ну вот и всё.

Теперь ты владеешь приёмом Екатерины Великой – и знаешь,
как при помощи своего подсознания принимать решения
быстро – и безошибочно.