

# Прием 1. Человек у моря

(защита от обидчиков и обид)

Чрезвычайно эффективный прием! Просто магия – так быстро помогает.

Закрой глаза и сделай полное и глубокое дыхательное движение.

Скажи себе:

«То, что я сейчас чувствую, – только эмоция,

а НЕ я сам (-а)».

После этого представь своего обидчика на берегу

теплого моря – усади его в удобный шезлонг, дай ему в руки освежающий напиток, и пусть он улыбнется ласке солнечных лучей, пусть приветливо помашет малышу, который весело плещается в море...



Удержи эту картинку насколько возможно долго – убедись, что человеку, который сидит у моря, очень и очень хорошо.

Слышишь?

Без формализма! Сделай человеку хорошо – это в твоих силах.

И тогда ты отчетливо почувствуешь (ощущение на физическом уровне),

что и тебе становится хорошо – так проявляется эффект нейтрализации эмоции.

Суть эффекта этого приема:

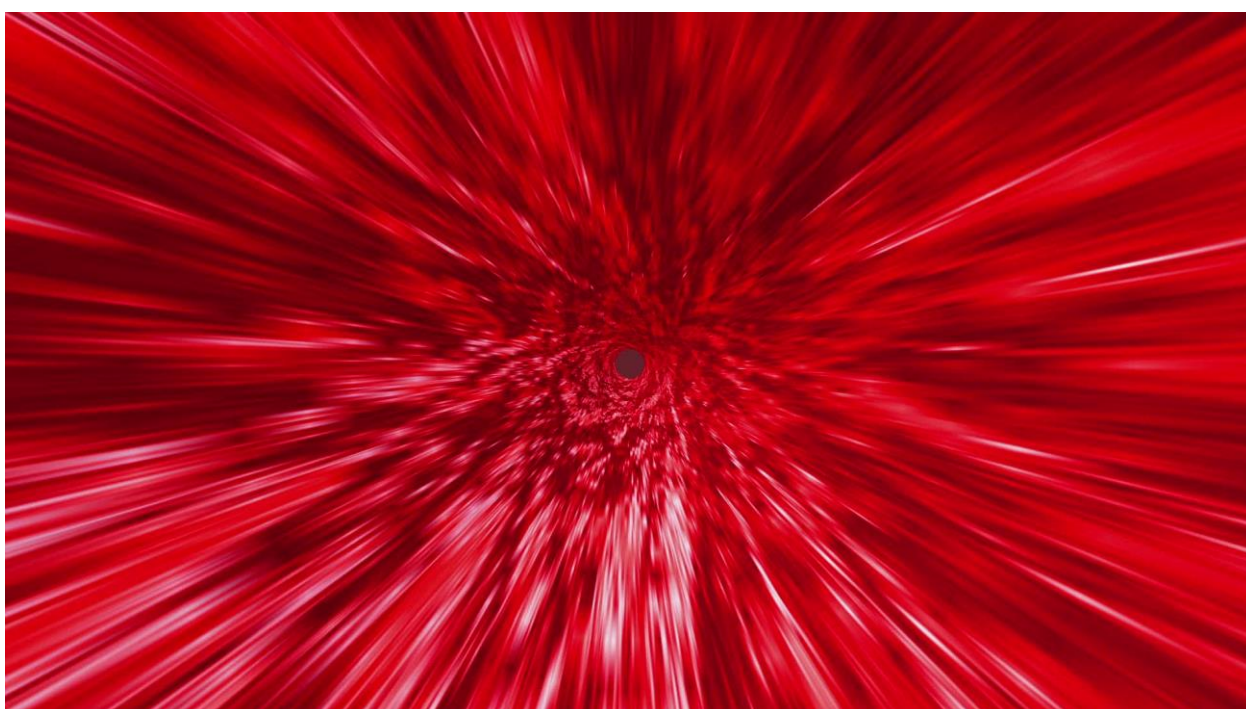
отражение энергии обидчика. Эта энергия, встречаясь с энергией твоего доброго чувства, схлопывается, обнуляется – освобождается от переизбытка негативных зарядов.

## Прием 2. Красный свет

(освобождает от чувства вины)

Закрой глаза и сделай глубокое дыхательное движение

(вдох/выдох).



Во внутреннем зрении вызови образ человека,

по отношению к которому чувствуешь вину.

Представь, что он стоит под ярким красным светом,

и этот свет, обливая человека сияющими лучами, входит

в его макушку и, пройдя через все тело, мягко уходит в землю.

Удержи эту картинку насколько возможно долго

(постарайся, чтобы не меньше 1 минуты)

Этот прием эффективен также для облегчения физической боли

(как своей, так и другого человека). И не надо вникать, как да почему это работает.

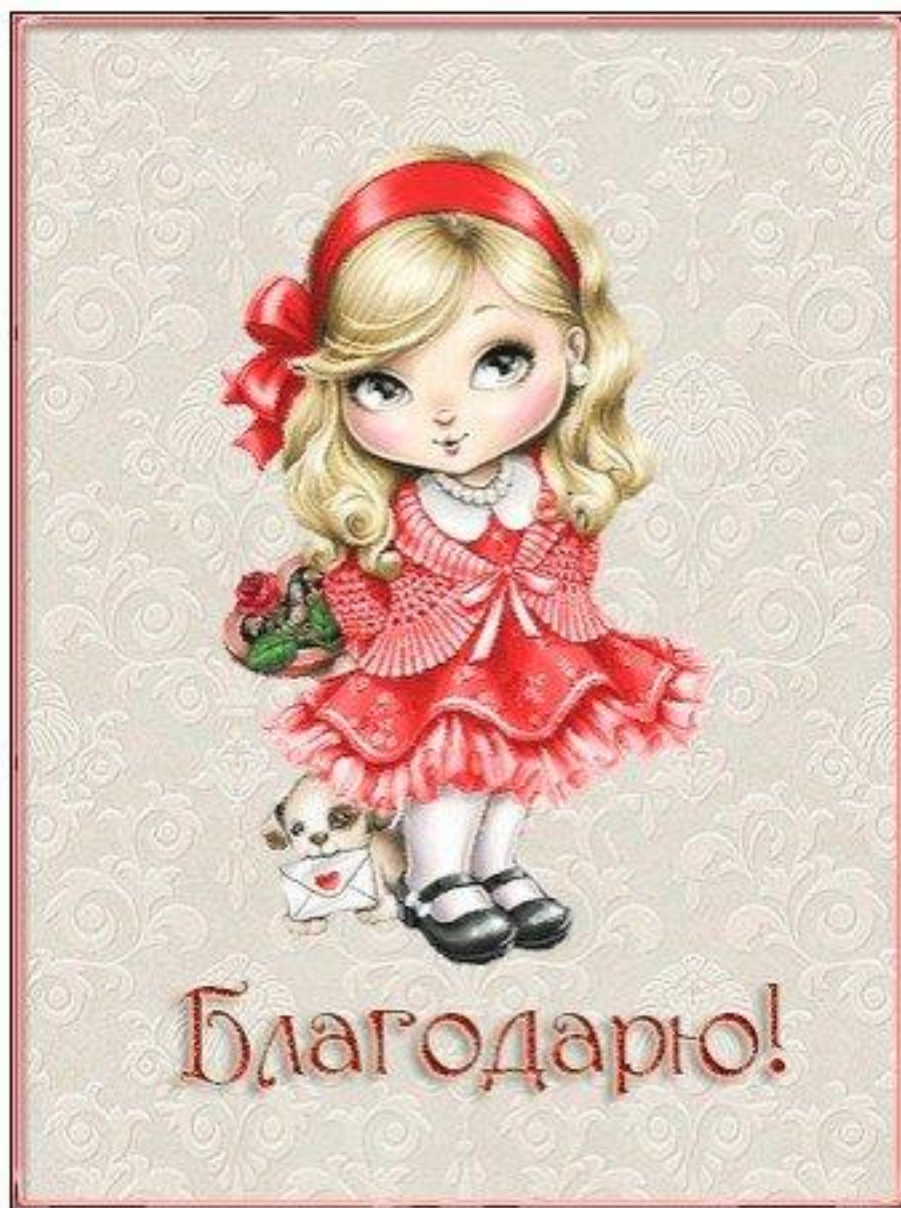
Это работает – и все. Попробуй – и убедишься).

### Прием 3. Благодарю!

(для освобождения от апатии и лени и...для привлечения денег)

Начинать осваивать этот прием нужно в хорошем – ну или хотя бы в нейтральном – настроении.

Когда освоишь этот прием, то практикуй его не только утром, но и на каждом шагу - и при любых обстоятельствах.



Утром, сразу как проснешься, оглянись вокруг (в себя тоже загляни) и найди 5 объектов и обстоятельств, которым ты можешь радоваться (только искренне, а не формально)

Обращаясь к каждому объекту (обстоятельству) мысленно  
или негромко вслух произнеси:

«Я люблю тебя. Я благодарю тебя»

И это всё.

Не удивляйся.

Да, это очень хитрый прием – в том смысле, что может показаться  
слишком уж простым. Но этот прием действительно отлично  
освобождает от лени, апатии и депрессии.

И дело тут вот в чем.

Лень и апатия – это ведь не просто «ничего неохота»,  
а прямое указание на опасное физическое состояние,  
возникшее от хронического недостатка энергии.

А хронический недостаток энергии не возникает от простой усталости.

Если бы. Лень и апатия от усталости - не возникают.

Это – всегда – результат опыта, который складывается из ошибок,  
разочарований, неверия в себя, в свои силы и неверия в  
целесообразность (каких-то) действий.

Так вот.

Когда ты целенаправленно находишь то, чему можешь сказать:  
мол, как же хорошо, что (то, вот то и это) в моей жизни есть,  
то твое сознание расширяется, и ты отчетливо видишь:  
тебе есть за что зацепиться.

И как раз это понимание нейтрализует страхи,  
спровоцированные негативным жизненным опытом, и помещает сознание  
в точку силы, где происходит подключение  
к особой ментальной энергии, которая все и обеспечивает: ты чувствуешь  
прилив сил – и апатия уходит.

Так что попробуй силу этого приема – и ты убедишься, что твоя  
«радостная пятерка», которой ты себя программируешь, надежно защищает  
тебя от всего досадного и неприятного. И ты согласишься:  
«радостная пятерка», посредством которой ты подключаешь себя  
к совершенно особенной энергии – есть твой  
мощный оберег.

А еще

прием «Благодарю!» - это сильное целебное средство. И это понятно.  
Чувство благодарности – это проявление силы, которая все и создает.  
Имя этой силе: Любовь. Эта сила – да ты же знаешь! – по самой своей  
сути целебная.

А еще...

прием «Благодарю!» способен заметно поправить финансы  
(такое вот у него побочное действие – согласишься, приятное)