

КАК ВО СНЕ НАСТРОИТЬСЯ НА БОГАТСТВО

Практика управляемых сновидений



ДЕНЕЖНЫЙ
ТАЛИСМАН
ВНУТРИ



РУШЕЛЬ
БЛАВО
мастер психологических настроев

Рушель Блаво

Как во сне настроиться на богатство.

Практика управляемых сновидений

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9597287*

*Как во сне настроиться на богатство. Практика управляемых сновидений / Блаво Рушель.:
Эксмо; Москва ; 2015
ISBN 978-5-699-79951-0*

Аннотация

В Санкт-Петербургском Научно-исследовательском институте здорового сна, которым много лет руководит доктор психологии, профессор Рушель Блаво, долгое время проводились исследования природы и сущности человеческих сновидений. Автор убедился в процессе этих наблюдений, что люди сами в силах управлять своим сном, направлять сны в нужное русло, делать так, чтобы сон приносил пользы еще больше, чем он приносит сам по себе.

О том, как управлять своими снами и направлять потенциал своего подсознания и сознания в нужное русло, пойдет речь в этой книге. Автор научит читателей во сне задавать алгоритмы и создавать собственные настрои и аффирмации, которые приведут к повышению их благосостояния. Как ни странно это звучит, девизом этого уникального метода являются слова: «Спи и богатей!»

На цветной вклейке в книге напечатан авторский талисман рода Блаво, который усиливает настрои и оказывает дополнительное благотворное энергетическое воздействие, а также подробная инструкция, как талисманом пользоваться. Эффективность работы талисмана доказана экспериментально.

Содержание

Вопросы, на которые дает ответ эта книга	4
О природе сна и об этой книге	7
Сон как он есть	8
О нашей работе с информацией во время сна	8
Мы во сне моделируем свое будущее	8
Продолжительность сна и его физиологическая необходимость	9
Сон – время действия подсознания и бездействия сознания	9
Фрейдовский подход к анализу снов	9
Юнгианская школа трактования снов	10
Обучение во сне. Возможно? Да!	10
Особенности обучения во сне	11
Подсознание и процессы запоминания и обучения	13
Словесная составляющая информации	13
Наша задача – научиться управлять своим подсознанием	14
Особенности обращения к бессознательному	14
Данные Института традиционной народной медицины	15
Актуализация финансовой сферы через воздействие на бессознательное во сне	18
Алгоритм настроя на богатство	19
Схема алгоритма настроя	20
Настрой на богатство можно научиться делать самому! И я научу вас этому!	20
Ресурс нашего сна – ресурс нашего благосостояния	20
Что потребуется для создания и воспроизведения настроя	21
Детальные характеристики сна	22
Предфаза	22
Фазы сна	22
Медленный сон	22
Быстрый сон	24
Раскладка сна среднестатистического человека	25
Дремота – голограмма подсознания	25
Чему следует научиться, чтобы достичь желаемого – материального достатка	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Рушель Блаво

Как во сне настроиться на богатство. Практика управляемых сновидений

Вопросы, на которые дает ответ эта книга

Как обращаться к своему подсознанию?

 Старайтесь, чтобы формулировки были как можно более простыми, буквальными в плане значения, однозначными в плане транслируемого смысла¹.

Каких улучшений в жизни можно достичь с помощью специальных настроев на сон?

 Через настройки происходит улучшение самочувствия и состояния настраиваемых, повышается настроение, в семье настраиваемых приходит благополучие, в дела – удача.

Как добиться денежного благополучия с помощью настрой на сон?

 В процессе сна происходит, говоря компьютерным языком, загрузка необходимых в реальности действий из бессознательного в сознание. И проснувшийся человек уже знает, что делать дальше.

Что потребуется для создания специального настрой на богатство?

 Важно, чтобы ваша аудиотехника позволяла автоматически воспроизводить запись в установленное время.

Можно ли использовать текст настрой, в созданный для другого человека, или же отдать кому-то свой?

 Не делайте ни того, ни другого, потому что настрой – вещь сугубо индивидуальная, неповторимая, сделанная вами и для вас.

Главное правило создания настрой в на богатство?

 Категорически нельзя употреблять в тексте никаких отрицаний и никаких конструкций, хоть сколько-нибудь на отрицания похожих; нельзя включать даже слова «не» и «нет».

Каким должен быть текст настрой?

¹ Для быстрого ориентирования в книге рядом с заголовками разделов с подробными ответами на эти вопросы поставлены ключи.



Предложения должны быть очень короткими. В них помимо местоимения и глагола вполне достаточно еще только одного элемента, существительного в винительном падеже, содержащего в себе непосредственное указание на предмет настроя, на тот самый фактор материального благополучия, к обретению которого вы и стремитесь через работу с вашим подсознанием.

Как произносить текст настроя?



В выборе темпа произнесения, громкости, степени протяжности и интонации лучше всего полагаться на свое собственное сердце – слушайте его, слушайте себя, слушайте тишину. Что вам подсказывает ваш внутренний мир? Так и поступайте, ничего не боясь и не стесняясь.

Сколько раз должен звучать словесный текст настроя за одно воспроизведение?



Число это варьируется от трех до одиннадцати у женщин и от четырех до двенадцати у мужчин и зависит не только от пола человека, но и от его возраста.

Как привязать настрой к конкретной ситуации?



Нужно понять, откуда конкретно мы желали бы получить материальные средства и каков их реально возможный и не противоречащий истине объем. Наши желания должны соответствовать нашим возможностям. Для этого нужно точное планирование той ситуации, исходя из которой у вас и получится улучшить свое материальное положение.

Как анализировать и планировать ситуацию?



Для соотнесения желаний и возможностей составляется бизнес-план. Приготовьте карандаш и лист бумаги. Сядьте удобно на мягкий диван или кресло, расслабьте мышцы, прикройте глаза. Не спеша и про себя считайте от нуля до десяти. Как только прозвучит «десять», приступайте к составлению бизнес-плана.

Зачем «заземляться» при генерировании желаний?



Бессознательное чувствует, если сознание не до конца откровенно с ним. Чем же оно ответит? В большинстве случаев отказом, потому что бессознательное устроено так, что просто не переносит фальшь, даже если она скрыта под маской скромности. Поэтому не следует делать запрос ни заведомо невыполнимым, ни излишне скромным.

Что делать, если желание не исполняется?



Нужно проанализировать бизнес-план на наличие в нем завышенных либо заниженных запросов. Обнаружив их, постарайтесь исправить на реально средние. Потом проследите, нет ли в словесном тексте вашего настроя каких-либо нюансов, которые могли бы быть прочитаны как чрезмерно претенциозные или самоуничижительные. Обнаружив их, поправьте текст настроя должным образом.

Как специальный настрой поможет в мне в поиске работы моей мечты?

 Вам уже при составлении бизнес-плана важно попытаться представить такую работу, чтобы она была и высокооплачиваемой, и интересной.

Как с помощью специального настроя можно добиться повышения зарплаты?

 При составлении бизнес-плана продумайте детально, какого конкретно повышения вы хотите и какого заслуживаете. Старайтесь быть реалистами. Вся работа по созданию бизнес-плана и текста настроя, по воспроизведению этого текста должна вестись только тогда, когда вы твердо решили в самые ближайшие дни пойти на прием и уверены в том, что начальство готово вас принять по данному поводу.

О природе сна и об этой книге

Что такое сон? Думаю, что каждый в состоянии ответить на этот вопрос. Вот только ответы получатся далеко не во всем друг другу тождественные. И ничего удивительного в этом нет. Хотя мы все в чем-то похожи друг на друга, мы все же, согласитесь, очень разные.

В Санкт-Петербургском институте традиционной народной медицины, которым много лет руковожу я, потомственный целитель Рушель Блаво, долгое время проводились активные разработки экспериментального характера, касающиеся природы и сущности человеческого сна. Мы убедились в процессе этих наблюдений, что каждый человек спит по-своему. Из этого, однако, отнюдь не следует, что нельзя вывести определенный общий алгоритм сна, который подойдет если не всем абсолютно, то уж по крайней мере большинству из нас. До однозначного выведения такого алгоритма пока далеко, но в то же время сделано уже так много, что пришла пора не только обобщить сделанное, но и предложить это обобщение в качестве своего рода пособия по тому, каким образом и с какими целями следует управлять снами.

И это, поверьте, не фантастика и не мистика. Мы сами в силах управлять своим сном; мы сами можем корректировать сны, направлять их в нужное русло, делать

так, чтобы даже такой вид нашей жизнедеятельности, как сон, приносил пользы еще больше, чем он приносит без нашего ведома, сам по себе. О том, как управлять своими снами и направлять потенциал своего подсознания в нужное русло, у нас и пойдет речь в этой книге. А именно: мы с вами будем учиться во сне задавать себе некие алгоритмы, которые приведут нас к повышению уровня благосостояния. Как ни странно это звучит, нашим девизом станут слова: «Спи и богатей!»

Но для начала позволю себе остановиться на некоторых моментах, кои можно обозначить как моменты общеизвестные и даже тривиальные. Однако не будем забывать, что именно в тривиальном, в самом что ни на есть банальном, и кроется чаще всего истина. Итак, что же есть истина, если речь заходит о таком феномене, каковым является сон?

Сон как он есть

Прежде всего, сон – физиологическая потребность организма. Не будет преувеличением сказать, что во сне человек отдыхает, отдыхают практически все органы человека, отдыхает непосредственно наш организм. Дети во сне растут, а взрослые в какой-то степени могут становиться детьми. Но не только: и у детей, и у взрослых в процессе сна восстанавливается иммунитет, изрядно потрепанный за день. Информация, полученная нами наяву, в процессе ночного сна подвергается переработке и своеобразно консервируется, чтобы сохраняться как можно дальше. Как это происходит? Попробую объяснить.

О нашей работе с информацией во время сна

Возможно, некоторые помнят, как учили в школе стихи наизусть. Обычно учишь с вечера, учишь, а ничего толком не запоминается. И даже если стишок небольшой, только доучишь одно четверостишие, приступаешь к другому, а тут уже первое и забылось. Зубришь, зубришь, а как дойдет дело до проверки самого себя, так чуть ли не каждую строчку смотришь в книжке, забывая, что там в начале той или иной строки. Потом бросаешь зубрежку, ложишься спать, а утром просыпаешься и – о чудо! – стихотворение просто отскакивает от зубов, то есть без всяких трудов вспоминается все от начала до конца, читается без единой запинки и долго-долго сохраняется в памяти уже и после того, как даже школа закончена и полным ходом идет взрослая жизнь.

Почему же стихотворение, которое упорно не хотело запоминаться вечером, вдруг утром оказалось запомнившимся раз и навсегда? Как вы уже, конечно, поняли, все дело в ночном сне. Это именно сон всю информацию, которая с таким трудом поддавалась запоминанию наяву, структурировал и систематизировал в той части нашего внутреннего мира, которая зовется подсознанием, чтобы потом – к моменту пробуждения – доставить в само сознание наше. И нет в этом ничего удивительного, фантастического, мистического или сверхъестественного; просто так уж устроено наше с вами сознание, что очень многое берет оно из той части нашего внутреннего мира, которую принято называть бессознательным, или же подсознанием.

Мы во сне моделируем свое будущее

Именно с этим напрямую связана такая характерная особенность нашего внутреннего мира, как актуализация и даже реализация моделей ожидаемых событий. Кстати говоря, на этой черте сна зиждется такое известное явление, как дежавю². Дежавю возникает тогда, когда что-то приснившееся – обстановка или же ситуация – было выделено из подсознания, а потом вдруг появилось в реальной действительности. А что это означает? Да в первую очередь то, что мы сами в состоянии моделировать реальность, прогнозировать грядущее, влиять на свою жизнь. И все это можно делать через специальные техники воздействия на свои собственные сны. Такого рода техникам и посвящена моя книга.

Как контролировать свои сны? Прежде чем с этим разобраться, поговорим о сне более детально.

² Дежавю – устойчивое впечатление повторяемости того или иного события, которое на самом деле имеет место впервые. Случается, что, оказавшись в новом месте, мы вдруг «вспоминаем» его, нам кажется, что мы уже бывали тут, знаем все до мельчайших подробностей, в состоянии их припомнить.

Продолжительность сна и его физиологическая необходимость

Обычно сон человека в течение суток длится восемь часов. Впрочем, вполне вероятны и возможны варианты, когда вполне обыкновенный человек спит больше восьми часов или же меньше этого времени. Нормальным считается, если человек спит шесть часов в сутки или же, наоборот, десять часов.

Длительность сна зависит и от возраста. Так, сон младенца длится от двенадцати до шестнадцати часов, а сон человека пожилого часто укладывается в промежуток от четырех до шести часов в сутки. Взрослому же человеку не рекомендуется спать меньше пяти часов.

Лишение сна можно назвать одной из самых страшных пыток. Что ждет человека, которому не дадут спать? Сначала возникнет желание уснуть во что бы то ни стало; желание это будет все нарастать и нарастать; вместе с этим будет утрачиваться ясность ума, начнутся провалы в то состояние, которое и сном нельзя назвать, но и к яви оно имеет весьма отдаленное отношение; в конце концов человек, лишенный сна, перестанет контролировать свои поступки. Очень хороший пример этому есть в литературе – рассказ Антона Павловича Чехова «Спать хочется». Думаю, что многие этот рассказ читали и потому помнят, к чему привело несчастную героиню ее желание выспаться вопреки обстоятельствам³. Добавлю ко всему сказанному, что некоторые народы использовали лишение сна в качестве изощреннейшей пытки. Не буду приводить известные из истории примеры, дабы не травмировать этим психику наших читателей; скажу лишь, что страдания, которые переносили люди, лишенные сна, сложно сопоставить по силе с какими-либо иными пытками. А потому призываю всех ценить то время, которое отводит нам с вами природа на сон.

Сон – время действия подсознания и бездействия сознания

Время сна уникально по многим параметрам. Нас в Институте традиционной народной медицины заинтересовало то, что именно и только во сне происходит практически полное (по крайней мере внешнее) выключение нашего сознания, которое на часы сна редуцируется, уступая место подсознанию. Подсознание же обладает поистине безграничными возможностями, поскольку сосредоточивает в себе не наш личный опыт, а опыт коллективный, опыт, сформированный множеством поколений наших предшественников, а отчасти и данный нам изначально.

Фрейдовский подход к анализу снов

Место экспликации бессознательного⁴ – сон. Еще в середине XIX века известным ученым-антропологом Тэйлором было доказано, что активизация подсознания возможна, во-первых, у детей; во-вторых, у душевнобольных; в-третьих, у наиболее непосредствен-

³ Крестьянская девочка, выполняющая обязанности няньки беспокойного младенца и из-за этого лишенная возможности выспаться, в конце концов в полубессознательном состоянии убивает несносное чадо и засыпает рядом с ним; ей не приходит в голову замести следы преступления; она просто-напросто «выключила» досадную помеху, которая мешала удовлетворению ее естественной потребности в сне.

⁴ Некоторые исследователи разделяют понятия «подсознание» и «бессознательное». На то есть научные обоснования, но я в своих популярных книгах, рассчитанных не на специалистов в области психоанализа, а на широкую читательскую аудиторию, желающую получить новые методики для улучшения своей жизни, употребляю эти термины как синонимы, не желая увлекать читателей в дебри и лабиринты теоретических построений.

ных поэтов; в-четвертых, во снах. Впоследствии взаимодействие подсознания и снов исследовал Зигмунд Фрейд. Этот ученый на рубеже XIX и XX веков сформулировал метод так называемых свободных ассоциаций, согласно которому важно совсем не то, что непосредственно увиделось во сне, а то, что в результате анализа сна могло возникнуть по ассоциации. Поэтому, согласно Фрейду, при анализе картины сна необходимо учитывать абсолютно все, что запомнилось, но учитывать не само по себе, а лишь в той степени, в какой приснившееся способно к порождению ассоциаций. Именно ассоциации и являются прямыми ходами в подсознание, а проще говоря, тем, что человек желает, но не отдает в этом себе отчета на уровне сознательном.

Таким образом, по Фрейду, центральная функция сна – приближение к осуществлению желаний. И Фрейд полагал, что эти желания возникают помимо воли человека, то есть человек не отдает себе в них отчета, даже подчас скрывает их от самого себя, считая неприличными или даже опасными для социума. Оставим в стороне сексуальную подоплеку снов, которой Фрейд уделял повышенное внимание; отбросим пресловутый Эдипов комплекс, а возьмем на заметку только то, что бессознательное в нашем внутреннем мире существует, и то, что это бессознательное занимает место никак не менее важное, чем собственно сознание. А значит, через управление бессознательным можно влиять на окружающую нас действительность и на наше место в ней. Во многом на этом основывается концепция ученика Фрейда, величайшего психолога XX века Карла Густава Юнга.

Юнгианская школа трактования снов

По сравнению с учителем подход Юнга оказался более широк. Юнг однозначно заявил, что сны содержат прямые послания из подсознания. Человек, если должным образом подготовится, в состоянии эти послания расшифровать. Только при расшифровке следует руководствоваться не ассоциациями, как учил Фрейд, а знаниями в области мифологий разных народов. Увиденный во сне образ должен быть подвергнут анализу с учетом того, что аналогичный увиденному образ может означать в системе из мифологических традиций различных народов.

Скажем, если приснилось, например, слияние Неба с Землей, то при анализе необходимо учитывать следующее: перед нами две фундаментальные стихии мироздания, которые были выделены в качестве верха и низа и слились в объятиях, вступив в священный брак (греческие Гея и Уран, полинезийские Папа и Ранги, индийские Притхиви и Дьяус, монгольские Этуген и Тенгри, шумерско-акадские Ураш и Ан, египетские Геб и Нут...); мотив брака неба и земли, как традиционный мотив космогонических мифов, осложняется другим, не менее важным мотивом разъединения этого священного брака; этим разъединением создается пространство для жизни богов и людей; последующее слияние неба с землей может произойти в день гибели мира, то есть в эсхатологических мифах, где верх и низ могут не только сливаться, но и меняться местами. Итак, приснившееся слияние Неба и Земли может указывать на то, что наше бессознательное посылает некое предупреждение, согласно которому следует быть более осторожным. Такова в самых общих чертах методика анализа бессознательного через сны, методика, предложенная Юнгом.

Обучение во сне. Возможно? Да!

Открытия Фрейда и Юнга стали основой для последующих изысканий в сфере сна. Прежде всего – изысканий практического, я бы даже сказал, прагматического свойства; изысканий, направленных конкретно на то, чтобы получать пользу от способностей сна. Достаточно указать, например, на активно практикуемое в прошлом столетии и популярное

по сей день обучение во сне. Чему только не учат спящего! И точным наукам, и иностранным языкам, и наукам гуманитарного цикла... Почему же обучение во сне столь продуктивно?

Однозначно ответить на данный вопрос сложно. Лично я вижу причину такого рода продуктивности обучения во сне как раз в повышении активности бессознательного в процессе сна. Возможности эти если не безграничны, то уж по крайней мере настолько широки, что позволяют осваивать во сне весьма и весьма сложные дисциплины.

Как же так получается, что через сон мы учимся лучше, чем через явь? Все дело в том, что наяву информация поступает прямо в наше сознание, а сознание наше – чего уж тут скрывать или лукавить – не только не безгранично, но предельно избирательно в ракурсе освоения информации. Вот как раз поэтому одну информацию мы легко принимаем и запоминаем, а с какой-нибудь другой испытываем затруднения. И часто трудности не зависят от характера получаемой информации. Согласитесь, что одним легко дается, к примеру, арифметика или запоминание названий и конфигураций созвездий, тогда как другим легче запомнить иностранные слова или химические формулы. От чего зависит такая разница? Причин много, но одна из них – основная: **сознание каждого из нас является субстанцией предельно индивидуализированной.**

Вот потому-то у одних людей сознание направлено на литературу, у других – на физику, у третьих – на информатику и т. д.

Еще в большей степени индивидуальность сознания дает знать о себе в тех случаях, когда склонности к разным отраслям знания сочетаются у одного человека: допустим, кто-то соединяет в себе очевидную склонность к алгебре и к истории, кто-то микширует тягу к естествознанию и к тригонометрии, а кто-то в равной степени расположен и к теологии, и к медицине, и к иностранным языкам – да-да, и такое тоже случается.

Однако не будем забывать, что все это лежит только и исключительно в сфере сознания – рационального и обозримого. Границы же бессознательного куда как шире; собственно подсознание является на несколько порядков объемнее, нежели сознание. А из этого следует, что и обучение через бессознательное на несколько порядков продуктивнее, чем обучение через сознание.

Особенности обучения во сне

Как проводить обучение через подсознание? Оптимальное и самое безопасное – в процессе сна; то есть в те часы, когда наше сознание выключено, но зато бессознательное открыто и находится в предельно благоприятном в плане рецепции и, главное, в аспекте сохранения информации состоянии. Проще говоря: пока человек спит, через прямое речевое воздействие на его подсознание происходит обучение любого рода дисциплинам, а не только тем, которым этот человек обучается легче других.

В процессе сна информация поступает непосредственно в подсознание. А что это означает в плане получения, переработки и хранения данной информации? В первую очередь то, что в процессе сна наше сознание как бы выключено, а стало быть, не способно в принципе создать препятствий на пути информации в наш внутренний мир, не способно что-то отсеять, чему-то отдать предпочтение. Кто-то может сказать, что это и хорошо, когда ненужная информация будет отсеяна, а нужная принята.

Однако хорошо это только в тех случаях, когда мы твердо уверены в своем опыте, в своем образовании, в своем воспитании и культурном багаже. Но разве кто-то может похвалиться такой уверенностью на все сто процентов? Все-таки большинство из нас не могут (да, пожалуй, и не должны) полагаться только на самих себя в плане самооценки. Не стоит однозначно доверять и другим людям в оценке своих способностей. Однако это ни в коей мере не означает необходимости осознанного культивирования в себе комплекса неполно-

ценности. Просто, как мне кажется, в процессе жизни стоит использовать все возможности, которые наша жизнь нам дает. То есть брать от жизни то, что считаем нужным, опираясь на наш опыт, сознательно выстраивая шкалу ценностей, формируя иерархию приоритетов. Но ограничиться только этим будет означать собственноручное усеменение личных возможностей; по большому счету – отказ от того, что способно подарить нам подсознание.

Подсознание и процессы запоминания и обучения

Подсознание способно на многое. Пока человек спит, сознательная часть его внутреннего мира благополучно отдыхает от всего того напряжения, которое испытывает в течение дня. Но не спит, не отдыхает, не расслабляется часть бессознательная! Она только и ждет момента, чтобы впитать в себя, подобно губке, хоть какую-то информацию. И информация, не встречая на своем пути никаких психологических барьеров, проскальзывая мимо любого рода препятствий, входит в наш внутренний мир, проникает в подсознание.

Там информация, поступившая в процессе сна, откладывается, чтобы храниться до того момента, когда сознание наше, а возможно и спонтанно сложившаяся ситуация, потребует актуализации данной информации. Вот поэтому, в частности, так продуктивно изучать во сне иностранные языки: слова, фразы незнакомого прежде языка попадут в хранилище нашего бессознательного, а как только мы попадем в иноязычную среду, как только наш слух начнет воспринимать незнакомые сознанию, но актуальные для подсознания выражения, то тут же подсознание и выдаст на поверхность всю ту информацию, что некогда была получена во сне и хранилась до поры до времени, ожидая своего часа. И вот мы уже понимаем иностранную речь, сами можем что-то сказать на чужом языке. Таков лишь один пример, указывающий на возможности – поистине безграничные – бессознательного.

Словесная составляющая информации

На основании всего вышесказанного имеет смысл констатировать еще один не менее важный момент. Думаю, ни у кого не вызовет затруднения ответ на вопрос, каким образом передается информация. Конечно, подавляющее большинство той информации, что мы получаем по каналам слуховым, – это информация, транслируемая через звучащую речь, а еще точнее – через слова. Ребенок входит в мир и сразу погружается в атмосферу родного языка, составными элементами, строительными кирпичиками которого являются как раз слова. Но только ли благодаря опыту ребенок начинает соотносить собственно словесные формы с их общепринятыми значениями? Только ли через прямые указания на визуальные, зримые предметы человек постигает, что такое, например, «стол», что такое «небо» или что такое «рассвет»? Уверен, что ответы на эти вопросы в принципе не могут быть однозначными. Действительно, в процессе узнавания жизни мы очень многое постигаем через опыт.

Однако не меньшее количество словесной (именно словесной!) информации изначально заложено в наш внутренний мир, в наше подсознание. С одной стороны, наличие этой словесной информации – общей для всех носителей данного национального языка – можно объяснить алгоритмически единым для всех людей устройством головного мозга, других физиологических органов, отвечающих за внутренний мир. С другой стороны, не менее основательным и доказательным будет объяснение, согласно которому громадная часть сугубо словесной информации транслируется в наше подсознание через так называемый наследственный фактор, то есть независимо от нашего личного желания, от опыта и иных факторов прямого воздействия информация хранится в бессознательном и при удобном случае может быть актуализирована.

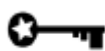
Вот потому, например, ребенок, рожденный русским, но еще в самом что ни на есть раннем младенчестве попавший в американскую семью и слышавший только и исключительно английскую речь, став взрослым, после совсем небольших курсов русского языка вдруг начинает говорить на этом языке без ошибок и даже без акцента. Почему так происходит? Да потому что подсознание этого человека оказалось с самого начала заполнено язы-

ковой информацией, основанной на словах из родной речи предков, родителей. Актуализировать такую информацию не составило никакого труда при умелом подходе.

Наша задача – научиться управлять своим подсознанием

Таким образом, подсознание наше часто только и ждет того, чтобы нашелся кто-то – мы сами или кто-то, возможно, посторонний, но с добрыми намерениями – кто-то, кто смог бы «разбудить» всю ту информацию, что хранится в подсознании изначально, благодаря его структуре и благодаря фактору наследственности, и ту, что помимо сознания поступает в бессознательное в процессе, например, сна. Человек в состоянии научиться управлять своим подсознанием – в состоянии извлекать из него то, что заложено изначально, в состоянии вводить в подсознание информацию, которая может понадобиться в будущем. И самой оптимальной средой для руководства бессознательным как раз и является сон.

Особенности обращения к бессознательному



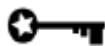
Но прежде чем мы с вами вновь вернемся к более детальному рассмотрению природы сна, коротко обозначим механизм специфики словесного воздействия на наш внутренний мир через бессознательное. Дело в том, что это самое бессознательное устроено как своеобразный локатор, реагирующий абсолютно на все.

Сложнейшие словесные построения – от монофонов до специально структурированных стихотворений – отслеживаются подсознанием и используются в нужном русле. Однако творение такого рода формул – только и исключительно прерогатива специалистов. Потому не менее характерно и то, что для прямого воздействия на бессознательное можно и даже нужно использовать предельно простые формулировки. То есть чем проще будет тот словесный способ, с которым мы обратимся к бессознательному, тем более предсказуемым будет полученный в итоге результат.

Словесное воззвание к бессознательному, воззвание, которое будет передано через сон, в полной мере может быть структурировано как совершенно простая, даже, не побоюсь этого слова, примитивная конструкция. И в ряде случаев только такая конструкция и окажется способной внести в подсознание ту информацию, которую вы хотите внести. Ведь подсознанию чаще всего не надо ничего объяснять, оно, в отличие от сознания, понимает все и так, то есть понимает в самом прямом смысле, понимает буквально. Правда, надо иметь в виду, что часто такого буквального значения за словами мы с вами не видим, а потому при воздействии на подсознание надо быть как можно более осторожным с точки зрения лингвистической, языковой. Можно ведь и навредить словом.

Чтобы этого не произошло, следует стараться, чтобы формулировки были как можно более простыми, буквальными, обнаженными в плане значения, однозначными в плане транслируемого смысла. Такого рода формулировки, с одной стороны, фактически не способны нанести урон нашему внутреннему миру, привести к незапланированным результатам, а с другой стороны, направлены строго на установленную цель и однозначно готовы этой цели достичь. Таким образом, чем проще мы с вами будем формулировать задачи нашему подсознанию, тем будет ближе и понятнее тот результат, который мы желаем получить.

Данные Института традиционной народной медицины



Все эти выводы основываются отнюдь не на каких бы то ни было умозрительных конструкциях, даже не на чтении трудов по психологии и психоанализу (хотя без трудов предшественников наши построения были бы невозможны), а в самой большой степени на многочисленных экспериментах, которые проводились под моим руководством в Санкт-Петербургском институте традиционной народной медицины в течение нескольких лет. Через наши лаборатории прошло множество людей различного возраста, различных профессий, различных темпераментов и характеров. Итогом стала предельно репрезентативная подборка общих выводов, важнейший из которых в русле заявленной проблемы – позитивное воздействие на подсознание через сон ради достижения различных сугубо жизненных целей. В аспекте механизма мы использовали программы двух уровней. Во-первых, это программа воздействия на подсознание человека спящего. Она сродни тому, что я уже вкратце описал относительно обучения во сне. Во-вторых, и это самое, пожалуй, интересное, программа трансляции настроев наяву для последующего их воплощения в сон. Именно этот уровень и оказался в итоге, пусть это не покажется странным, основным. Через настрои наяву происходило улучшение самочувствия и состояния настраиваемых, повышалось настроение, в семьи настраиваемых приходило благополучие, в дела – удача. Самое показательное – это то, что каждый получал реально желаемое, даже если стеснялся признаться в этом не только окружающим, не только близким, но даже и самому себе. Да, и такое бывает – мы с вами часто не отдаем себе отчета в том, что желаем на самом деле, однако об этом лучше всех знает наше бессознательное. И воздействие на него способствует тому, что мы можем осуществить такую мечту, о которой до поры до времени не знаем. Приведу несколько примеров того, как настрои на сон помогали достичь желаемого.

Серафим обратился в Институт традиционной народной медицины с целью улучшения своего настроения. Дело в том, что мужчина стал замечать за собой резкие перепады: то он чувствует себя предельно счастливым, а то вдруг начинает расстраиваться без всякого видимого повода; и расстройство это, выражающееся в мрачном настроении, а иногда даже в истериках до слез, могло растягиваться на несколько дней; как-то раз, по словам Серафима, депрессия длилась у него больше месяца. Я решил попробовать воздействовать на подсознание Серафима через настрои на сон. Установка была, как мне казалось, оптимальной: улучшение настроения, редукция депрессивных элементов, актуализация элементов позитивных. Но подсознание распорядилось так, как и следовало, – оно само разобралось в истинных причинах того, что же на самом деле происходило с Серафимом и в чем мужчина сам себе боялся признаться. Оказалось, что Серафим не был удовлетворен своей работой, в тайне от других и даже в тайне от самого себя мечтал эту работу сменить, но в силу своего характера постоянно сам себе на этом пути ставил препятствия. А поскольку работа оставалась прежней, то и настроение Серафима делалось все хуже. Настрой, введенный в подсознание и явленный во сне, как оказалось, попал в цель: бессознательное само разобралось в том, в чем и должно было разобраться. И в результате Серафим как-то раз пришел в офис, в котором проработал до этого несколько лет, и невзирая на уговоры и обещания начальства подал заявление об уходе. Когда Серафим делал это, он еще не знал, куда направится дальше в поисках нового места службы, однако буквально на следующий день Серафим получил предложение возглавить сектор одной очень уважаемой фирмы, занятой производством – такая сфера как раз и была для Серафима приоритетной. Мужчина, конечно, согласился, вышел на новую работу, и с этого момента до сего дня ни разу не посе-

щало Серафима столь прежде знакомое ухудшение настроения, не наступала депрессия, даже элементарных стрессов в жизни Серафима теперь нет. И все потому, что настрой сработал должным образом: подсознание во сне смогло эксплицировать истинное желание мужчины, а тот, в свою очередь, не побоялся осуществить сокровенную мечту, которую узнал во сне, – сменил работу и обрел счастье.

Второй случай, который хочу описать, тоже весьма показателен. Елена вдруг заметила, что у нее стало ухудшаться зрение. Конечно, за помощью девушка обратилась в Санкт-Петербургский институт традиционной народной медицины. Я обоснованно решил апробировать на Елене к тому моменту уже вполне сформированные и в самом лучшем виде зарекомендовавшие себя методики применения настроев воздействия подсознания через сон. Сразу скажу, что зрение Елены вернулось к своим первоначальным показателям, но не столько от прямого воздействия бессознательного на органы, отвечающие за зрение, сколько ввиду устранения тех причин, которые привели к ухудшению зрения девушки. Бессознательное, получив нужный настрой на сон, само без всякого труда разобралось в том, что в действительности надо было сделать Елене и в чем она сама себе отчет не отдавала, а именно это и было причиной ослабления зрения. Оказалось, что Елена уже больше года тайно лелеяла мечту о любви. Однако даже самой себе Елена боялась признаться в том, что любит всем сердцем коллегу по работе. Собственно, по этой причине и стало у Елены ухудшаться зрение – нет, не по причине того, что Елена влюбилась, а по причине того, что сама себе отказывала в праве не только быть любимой, но и любить, загоняла чувство внутрь, страдала, но не понимала истинных причин своих страданий. Организм же понимал это куда лучше сознания Елены и потому реагировал на происходящее с позиций сугубо физиологических – с ослабления зрения. Возможно, если бы не настрой на подсознание через сон, произошло бы и еще что-то, но Елена вовремя обратилась за помощью ко мне, а я уже сделал свое дело так, как и должен был делать: направил необходимый настрой. Ну а бессознательное среагировало неожиданно и для Елены, и для меня. В конечном итоге, когда стала понятна причина происходящего, Елене пришлось признаться мне и, что гораздо важнее, самой себе в том, что она влюблена в коллегу. Теперь уже ничего не оставалось девушке, как, подобно Татьяне из романа Пушкина «Евгений Онегин», самой объясниться первой с молодым человеком. Если бы этого не произошло, то, вполне вероятно, и последствия для организма были бы весьма серьезные. В любом случае объяснение избавляло от того груза, который неосознанно несла на себе Елена. Тем отраднее оказался положительный результат этого объяснения: выяснилось, что и молодой человек тоже давно влюблен в Елену, только, от природы будучи стеснительным, не может подойти к девушке. Полагая, что финал этой истории всем уже очевиден: спустя год Елена вышла замуж за того, о ком мечтала. А зрение Елены еще раньше вернулось к своему прежнему состоянию, и все потому, что была устранена причина ослабления зрения. Подсознание через сон восприняло посланный настрой должным образом, актуализировав желаемое, сделав его реальностью.

И третий случай позволю себе привести для полноты картины. Если примеры, описанные прежде, можно смело назвать типичными, то этот пример – скорее исключение из правил, но тем он, признаться, и интересен. Валентина Никифоровна лишь в почтенных годах стала ощущать некоторые проблемы со здоровьем. Уже больше десяти лет прошло после того, как Валентина Никифоровна вышла на пенсию; и вот тут стали у нее появляться головные боли. Сначала женщина не придавала этому значения, думала (как, впрочем, думают часто и многие из нас), что недомогание пройдет само собой. Однако, как чаще всего и бывает, хворь все усиливалась. И в какой-то момент Валентина Никифоровна поняла, что самой ей с недугом этим никак не справиться. Тогда, разумеется, Валентина Никифоровна по совету подруги обратилась ко мне – в Институт традиционной народной медицины. Я, естественно, без особого труда снял симптомы приключившейся с

женщиной хвори. Однако куда как важнее и для меня, и для пациентки было понять, что стало прямой, непосредственной причиной частых и, самое главное, усиливающихся головных болей. Для установления этих причин я и предложил Валентине Никифоровне попробовать пройти курс воздействия настроя на бессознательное непосредственно через сон. Получился оптимальный результат: после первого же сеанса настроя подсознание, эксплицированное в сон, расставило все на свои места, показав и зафиксировав (то есть перенеся в сознание) подлинную и очевидную причину головной хвори Валентины Никифоровны. Оказалось, что хворь эта носит характер сугубо аллергический; в качестве же аллергена предстал – и это было актуализировано в виде соответствующего образа во сне – всего лишь комнатный цветок. Я сознательно не буду приводить название цветка, чтобы мои читатели не спешили к своим домашним садикам, дабы освободить подоконник от цветка-аллергена. Не собственно цветок был виноват в произошедшем, а настрой этого цветка. Уже избавившись от «нехорошего растения», Валентина Никифоровна пришла ко мне и рассказала, откуда этот цветок у нее взялся: женщина срезала росточек в приемной собеса, куда заходила по делам. Тогда мне все окончательно стало ясно: через собес проходит столько народу, что кто-то без труда мог своей нехорошей аурой поразить растение, а растение, в свою очередь, стало поражать Валентину Никифоровну. Обнаружить же «врага» помогли настрои на подсознание через сон. Из этой истории, помимо всего прочего, есть смысл вынести еще один важный вывод: старайтесь не нести в свой дом предметы из непроверенных или специально для этого не предназначенных источников – далеко не все вещи в окружающем нас мире настроены положительно или нейтрально, есть, как мы с вами убедились, и предметы, настроенные отрицательно.

Я привел три случая из большого и репрезентативного ряда аналогов. И ряд этот однозначно дал понять следующее: практически все эксперименты, проведенные в Институте традиционной народной медицины, эксперименты по воздействию специальных настроев на подсознание через сон убедили и меня, и моих коллег, и пациентов нашего института в том, что:

во-первых, воздействие на подсознание возможно через сон (как напрямую на спящего, так и на бодрствующего для последующей экспликации образа во сне);

во-вторых, это воздействие может носить целебный характер – помогать преодолевать недуги, избавляться от хворей;

в-третьих, обнаруживать причины, приводящие к недугам, к негативным моментам в жизни;

в-четвертых, отыскивать пути, благодаря которым причины чего-то негативного могут быть устранены;

в-пятых...

Вот об этом пятом результате я хочу рассказать подробнее, потому что именно он и является центральным объектом данной книги.

Сразу скажу, что для многих моих коллег результат этот оказался неожиданным, однако я с какого-то момента наших экспериментов с настройми вдруг стал его, этот результат, чувствовать.

Актуализация финансовой сферы через воздействие на бессознательное во сне

Итак, кроме всего того, что касается физиологии, здоровья (физического и морального), настроения вдруг стали актуализировать в подсознании через сны несколько, как представлялось, далекую от сугубо физиологической сферы – сферу финансовую. Да, не удивляйтесь – финансовая сфера, действительно, оказалась не просто даже затронута, а представлена, что называется, на переднем плане.

В каких-то случаях оказались эксплицированы денежные причины недугов, в каких-то материальное богатство оказалось просто центральной проблемой. Но как бы там ни было, именно актуализация финансовой сферы в настроениях через подсознание в сны и позволила мне продолжить работу в данном направлении, чтобы в итоге сформировать уникальную, не имеющую нигде в мире аналогов методику, согласно которой любой из нас может настроиться во сне на богатство.

Кто-то может усомниться в подлинности методики такого рода: дескать, как это вообще можно, чтобы через сон – и на материальное благополучие, на деньги? Повторюсь, что и некоторые сотрудники Института традиционной народной медицины сначала не

предполагали за настроениями на сны через бессознательное таких возможностей; потом иные из моих коллег весьма скептически высказывались относительно возможных результатов таких настроев. Но в пределах института скепсис и неверие оказались быстро посрамлены результатами экспериментов, результатами, которые все желающие могли видеть своими глазами.

Алгоритм настроя на богатство



Алгоритм такого настроя ничем не отличается от алгоритма настроя на физическое здоровье. Специально готовится словесный настрой, который произносится перед пациентом, желающим через подсознание прийти к материальному благополучию. Потом пациент засыпает, и в процессе сна происходит, говоря компьютерным языком, загрузка необходимых в реальности действий из бессознательного в сознание. И проснувшийся пациент уже знает, что делать дальше – буквально начинает действовать в нужном направлении согласно тем указаниям, которые были получены во сне. Только важно помнить, что прямых указаний, точных руководств к действию не будет – к вам в сон не придет дядя и не скажет: делай то-то и то-то. Сон подспудно настроит вас на то, что именно, что конкретно надо будет делать, избегая при этом однозначных указаний и рекомендаций. Просто когда вы проснетесь после настроя, вы сами начнете действовать так, как было вам задано вашим же подсознанием в процессе посленастройного сна.

Схема алгоритма настроя

Еще раз повторим алгоритм в виде краткой схемы. Перед сном формулируется словесный настрой; пациент ложится спать, а проснувшись, начинает действовать в нужном направлении.

Как видите, нет ничего сложного или трудоемкого. Все зависит от того, насколько точен будет произнесенный настрой – именно созданию настроя и предстоит уделить самое повышенное внимание. Но не только – не менее важно правильно понять, что скажет бессознательное во сне нашему сознанию, то есть какие инструкции для достижения поставленной цели предложит, ведь от этого будет зависеть, какие действия следует совершать после пробуждения, чтобы достичь в итоге если не богатства, то хотя бы материального благополучия.

А впрочем, почему бы и не богатства? Возможности наши фактически безграничны, когда речь идет о деньгах. Не стоит этому удивляться, ибо это так.

Настрои на богатство можно научиться делать самому! И я научу вас этому!

И еще одна необходимая оговорка. До этого говорилось, что настрой произносится специалистом. Это верно и в высочайшей степени справедливо – пусть профессионал занимается тем, что входит в сферу его деятельности. Однако специфика работы с настройками на сны через подсознание в аспекте финансовой сферы такова, что в полной мере позволяет заместить профессионала самим пациентом.

Как раз для того, чтобы вы сами стали своими же настройщиками, я и написал книгу, которую вы сейчас читаете. А потому весь дальнейший текст – это в буквальном смысле инструкция, благодаря которой вы сами сможете формировать и формулировать настрои на богатство. Все, как говорится, в ваших руках. А моя задача – просто научить вас тому, каким образом делать нужные настрои. Уверен, у вас все получится!

Ресурс нашего сна – ресурс нашего благосостояния

Внимательно прочтите эту книгу и следуйте моим наставлениям. Я расскажу вам о том, как стать состоятельным и даже богатым, опираясь только и исключительно на свой собственный ресурс; точнее говоря, на ресурс своего собственного сна.

Что это за ресурс? Я его уже достаточно подробно описал, но будет неправильно останавливаться только на том, что уже предложено вашему вниманию, потому что за пределами сугубо описательной части не должно остаться ничего. То есть до того, как начнется собственно работа с подсознанием через сон (а сон, как вы уже поняли, не просто хороший, а самый лучший и оптимальный ресурс для работы с бессознательным), вы с моей помощью должны освоить все то, что известно современной науке относительно снов. Не пугайтесь – я не собираюсь загружать ваше сознание обилием терминов и изложением трудных для восприятия концепций. Я всего лишь позволю себе обобщить наработки ученых, которые, поверьте мне, продвинулись весьма далеко от той исходной точки, на которой некогда находились уже упомянутые Фрейд и Юнг.

Что потребуется для создания и воспроизведения настроения

Но прежде чем приступить к популярному изложению актуальных взглядов науки на сон, на его природу, на сущность сна, сделаю одно принципиально важное практическое указание, которое уместно сделать именно сейчас, чтобы вы могли заранее подготовиться к созданию настроев на сон через подсознание.

Для полноценного и многогранного настроения вам понадобится специальное устройство, одновременно и фиксирующее звуки, и хранящее их, и способное их воспроизводить. Проще говоря, вам понадобится диктофон с функцией воспроизведения. И неважно, будет ли это диктофон старого образца – хорошо всем знакомое устройство, работающее на кассетах с магнитной пленкой; будет ли это пишущий CD или MP3-плеер; важно то, чтобы вы умели обращаться с этим прибором должным образом и чтобы воспроизводящая функция позволяла не просто проигрывать сделанную запись, а давала возможность воспроизведения на нужной скорости, в оптимальном режиме громкости и тембров высоких и низких частот. (Впрочем, нельзя сказать, что при выборе устройства эти характеристики являются принципиальными; оговорюсь, что ряд экспериментов по воздействию на сон через подсознание в ракурсе настройки на обретение богатства проводился на старом катушечном магнитофоне марки «Днепр», случайно найденном в кладовке своей квартиры одним из моих пациентов, – казалось бы, качество записи на такой прибор объективно не может быть оптимальным, однако же, как ни парадоксально, результат работы с такого рода аппаратурой мало чем отличался от результата работы с новейшим образчиком MP3-плеера. В обоих случаях были зафиксированы воздействия настроев на сознание из бессознательного в процессе сна, способствующие в полной мере активизации тех действий, которые в итоге привели к существенному улучшению материального благополучия пациентов.) Таким образом, далеко не все зависит от качества используемой звукозаписывающей и звуковоспроизводящей аппаратуры. Достаточно просто заранее позаботиться о ее наличии под рукой в нужный момент.

Детальные характеристики сна

После всех необходимых замечаний общего характера переходим к детальным характеристикам сна, выведенным современной наукой. Отмечу, что сон – это своего рода работа, но в отличие от того, что происходит с нами наяву, работа, скрытая от сознания.

Наблюдения показывают, что сон человека включает в себя несколько фаз. О них и пойдет речь. Однако разные научные школы несколько расходятся в понимании и определении этих фаз. Я считаю нужным, возможным и необходимым предложить вашему вниманию обобщение самых адекватных из имеющихся концепций фазового деления сна.

Предфаза

Но сначала о том, что этим фазам непосредственно предшествует. Им предшествует фаза, которую некоторые ученые называют нулевой, а некоторые – предфазой. Имеется в виду то, что мы с вами обычно именуем простым словом «засыпание», то есть то состояние, когда человеком начинает овладевать сонливость, наступает неизбежное снижение мозговой активности, словно туман заволакивает наше сознание, уровень которого редуцируется вплоть до обнуления; не секрет, что нулевая фаза, фаза засыпания, сопровождается зевотой.

Считаю нужным напомнить, что не следует подавлять порыв к зевоте в себе, ибо такого рода подавление может негативно сказаться на вашем самочувствии, ведь в процессе зевка все органы наши находятся в самом оптимальном, самом благоприятном для себя состоянии.

Наряду с зевотой происходит понижение чувствительности сенсорных систем, а частота сокращений сердечной мышцы становится все реже и реже. Наконец, существенно снижается секреторная деятельность желез, что выражается в сухости в ротовой полости (это слюнная железа таким образом реагирует на желание спать) и в слипающихся веках, даже в жжении в области глаз (так на желание уснуть реагирует слезная железа). После этого и наступает собственно сон.

Фазы сна

Сон включает в себя несколько фаз, и фазы эти последовательно повторяются в течение ночи. То, что сон делится на такого рода стадии, обусловлено последовательной сменой активизации разных структур головного мозга.

В процессе сна друг друга сменяют так называемый быстрый сон и так называемый медленный сон. Важно заметить, что после засыпания по длительности существенно преобладает медленный сон, тогда как перед пробуждением увеличивается длительность быстрого сна.

Беспристрастная аппаратура зафиксировала, что примерно в среднем человек за ночь проживает во сне порядка четырех-шести циклов, каждый из которых длится от восьмидесяти до ста минут. В общей сложности три четверти от этого времени приходится на медленный сон и только четверть – на сон быстрый.

Медленный сон

Начнем описание стадий сна со сна медленного. Именно на него приходится четыре из пяти известных фаз сна.

Первая фаза, часто именуемая дремотой, наступает непосредственно тогда, когда человек ложится спать. Порядка пяти минут (если нет ярко выраженных симптомов бессонницы)

нами владеет неглубокий сон. Состояние человека на этой стадии похоже по ряду параметров на то, которое человек переживает в процессе пассивного отдыха. На этой стадии очень важно, чтобы ничто не потревожило засыпающего. Если случится какое-то (скажем, звуковое) вмешательство в сон, то можно проснуться и долгое время не иметь возможности заснуть, обеспечить себе раннюю стадию

бессонницы. Поэтому засыпающего человека лучше не беспокоить. В минуты дремоты человека сопровождают обычно полусонные мечтания, парадоксально-абсурдные мысли, чем-то напоминающие галлюцинации. Примечательно, что как раз на этой первой фазе в нашем внутреннем мире могут возникать какие-то концепции, идеи, которые кажутся если не судьбоносными, то уж точно оригинальными и самобытными. Однако доверять дремоте не стоит – пришедшая в полусон концепция чаще всего на проверку оказывается какой-нибудь чепухой. Впрочем, бывают и исключения, то есть и пренебрегать концепцией, пришедшей на первой стадии сна, не следует. Д. И. Менделеев не пренебрег и в результате мир получил всем известную таблицу химических элементов. Скажу только, что любая идея или концепция, появляющаяся на этой стадии, возникает не на пустом месте, а является органическим продолжением того, что уже имело место в нашей реальной действительности, хотя, возможно, и не запомнилось, не зафиксировалось собственно нашим сознанием должным образом. Между тем повторю, что все-таки большинство идей, приходящих в дремоте в наш мир, – это всего лишь иллюзии, при первом же к ним аналитическом приближении лопающиеся мыльными пузырями, не выдерживающими никакой критики.

Если первая фаза не была прервана радикальным вмешательством извне, то эту стадию сменяет вторая фаза, длящаяся по времени порядка двадцати минут. Исследователи отмечают, что на этой фазе важна эксплицированная актуализация так называемых «сонных веретен»⁵. Как только они появляются, наше сознание отключается. Но появление «сонных веретен» не носит постоянного характера; оно периодически, то есть «сонные веретена» возникают через паузы, частота появления которых в течение минуты порядка двух-пяти раз. Интересно, что в эти краткие промежутки человека довольно-таки легко разбудить, не нанеся при этом вред его психике. Происходит это потому, что пороги восприятия существенно повышаются; особенно это касается слухового анализатора. Так, на второй стадии медленного сна мать обязательно проснется на крик ребенка, а всякий человек непременно пробудится, если вслух будет произнесено его имя, причем проснется даже тогда, когда имя будет произнесено негромко.

«Сонные веретена» продолжают и на третьей стадии⁶. Однако как раз на эту фазу приходится наступление глубокого сна. На этой стадии необходимо обратить внимание на то, как ведут себя глаза. Глаза закрыты веками, но там, под веками, двигаются! Глаза совершают пусть и медленные, но при всем при том безостановочные движения из стороны в сторону. Пожалуйста, не пугайтесь того, что вы только что узнали. Я неслучайно считаю нужным предупредить вас об этом, потому что в моей многолетней практике имели место случаи, когда пациенты, узнавшие о том, как ведут себя их глаза во время сна, впадали в жесточайшую депрессию на почве неожиданно наступившей бессонницы. Эти пациенты

⁵ Сонные веретена (sleep spindles) – появляющиеся во время сна спонтанные вспышки волн активности (сигма-ритм) с частотой от 11 до 15 Гц, но чаще 12–14 Гц; регистрируются, как правило, диффузно, но лучше выражены в центральных областях мозга. Индекс сонных веретен учитывается при прогнозе состояния больных в коме (чем выше, тем лучше прогноз), а природа до конца не объяснена адептами академической медицины.

⁶ Обращаю ваше внимание на то, что третью и четвертую фазы сна довольно трудно разделить, вернее – провести между ними четкую границу. В обеих этих фазах сновидений нет и не может быть *argioti*. В этой стадии (стадия дельта-сна) происходит накопление энергии. Кстати, здесь же происходит синтез гормона АКТГ (гормона роста у детей, «похудения» – у взрослых). Отсюда весьма вероятная цепочка: принимаешь транквилизаторы – нет дельта-сна – толстеешь. В стадии дельта-сна скорее происходит «паническая атака», что при пробуждении наше сознание интерпретирует как «кошмар», но это «кошмарный сон вегетоники».

неосознанно внушали себе страх, что глаза их во сне могут достичь такой амплитуды движения, которая вынесет глаза из орбит. Ничего подобного не может произойти в принципе. Просто слишком внушаемым людям надо помнить, что элементы нашего организма и без нас прекрасно знают, как им поступать в тех или иных случаях. Посему просто примите как данность то, что наши глаза (как, впрочем, и глаза всех млекопитающих) во время нашего сна движутся. Представьте себе, что глаза – это колыбель младенца, которого обязательно надо укачивать; вот пусть и будут в глубоком сне заняты ваши глаза.

Третью фазу сменяет неизбежно фаза четвертая, которую обычно обозначают как стадию самого глубокого сна. На данной стадии происходит уменьшение частоты дыхания, замедляется сердечный ритм, существенно снижается температура тела. Длится фаза самого глубокого сна от двадцати минут до получаса. А по истечении этого времени происходит то, что, как кажется, не должно было происходить, – возвращение ко второй фазе, к неглубокому сну. Исследователи-практики в один голос констатируют, что данная стадия на этапе своего завершения по всем параметрам близка к тому, чтобы настало пробуждение. Формируется полнейшая иллюзия того, что мозг должен проснуться. Но этого не происходит: мозг устремляется совсем не туда, куда, как казалось, собирался, – устремляется в пятую фазу. Но прежде чем и мы с вами перейдем туда, обращаю ваше внимание еще на некоторые особенности четвертой стадии: в данной фазе человека весьма сложно разбудить, именно здесь случаются приступы лунатизма. Важнее же всего для нас, как может показаться, то, что в четвертой фазе реализуется более трех четвертей наших сновидений, в том числе самых страшных. Вот только эти сновидения, появляющиеся на данной стадии, почти никогда не запоминаются. Возможность запоминания возникает лишь в тех случаях, когда человека на этой стадии резко разбудили; но и то далеко не всегда и при таком положении дел сновидение запомнится; чаще всего от него остается лишь своего рода «послевкусие», осадок – неприятный или же, наоборот, приятный; однако относительно произошедших во сне событий сновидец почти никогда ничего внятного сказать не может, даже если его разбудили в самый момент глубокого сна.

Быстрый сон

Все четыре стадии сна, объединенные общим названием «медленный сон», еще называют паузой, в процессе которой накапливается энергия для реализации пятой, завершающей фазы. «Медленный сон», по подсчетам исследователей, занимает порядка трех четвертей от общего времени сна человека. Четверть же приходится на пятую стадию, названную фазой быстрого сна. В мировой практике существует аббревиатура, номинирующая данную фазу: REM – Rapid eye movement. Данная аббревиатура калькирована российской наукой как БДГ – Быстрое движение глаз. Ученые эту фазу часто именуют REM-сон или БДГ-фаза. Название говорит само за себя: действительно, одна из самых характерных особенностей пятой стадии сна – это то, что в ее процессе глаза наши под закрытыми веками быстро движутся из стороны в сторону.

Интересно и то, что REM-сон был открыт сравнительно недавно – лишь в 1953 году. Именно тогда ученые Чикагского университета Натаниэль Клейтман и Юджин Асерински (Азерински) после длительных экспериментов не только констатировали, но и научно доказали наличие этой фазы сна.

Чем же эта фаза характеризуется кроме убыстренного движения глазных яблок? В первую очередь тем, что на данной стадии стремительно повышаются функциональные качества головного мозга. А вместе с тем тонус мышц на этой стадии оказывается фактически равен нулю – у спящего наблюдается атония, то есть состояние, при котором остаются функционировать лишь три вида мышц: во-первых, очень маленькие мышцы слуховых

косточек; во-вторых, мышцы, отвечающие за движение глаз (так называемые глазодвигательные мышцы); в-третьих, мышцы диафрагмы, то есть дыхательные мышцы. Но мозг по всем параметрам функционирует так, словно человек проснулся, поэтому РЕМ-сон еще называют парадоксальным сном: тело обездвижено полностью, а мозг работает по полной программе. К тому же в быстром сне увеличивается частота сердечного ритма, учащается ритм дыхания, поднимается температура тела, повышается артериальное давление. Длительность каждого проявления быстрого сна практически никогда не бывает больше двадцати минут, но и меньше десяти минут не бывает. Периодичность же возникновения данной фазы в течение, скажем, ночи – приблизительно каждые полтора или два часа.

Раскладка сна среднестатистического человека

Вот примерная раскладка по возможным часам ночного сна среднестатистического человека. Допустим, что среднестатистический человек ложится спать около полуночи, то есть в двенадцать часов ночи.

Примерно минут через десять наступит засыпание, то есть нетрудно посчитать, что фаза быстрого сна в этом случае наступит в районе двух часов ночи. Общее же количество повторений и всего цикла, и, соответственно, БДГ-фазы порядка четырех, иногда пяти раз за ночь. Правда, надо иметь в виду, что от раза к разу в течение ночи продолжительность стадии РЕМ-сна будет увеличиваться.

Теперь можно смело резюмировать: как раз в этой фазе нам снятся те сны, которые мы запоминаем и которые можем даже без труда пересказать согласно их сюжету; не будет лишним указать и на то, что на данной стадии наблюдается и такое весьма распространенное явление, как разговоры во сне. Если не наступает пробуждение, то вслед за РЕМ-сном повторяется весь цикл вновь, минуя, правда, по понятным причинам первую фазу, то есть последовательно сменяют друг друга стадии вторая, третья и четвертая; ну а за ней опять наступает БДГ-фаза. Вот только сны запоминаются лишь в том случае, когда пятая фаза сопровождалась пробуждением.

Девять из десяти респондентов были в состоянии рассказать о том, что им снилось, когда в процессе эксперимента их будили на стадии РЕМ-сна. А вместе с тем быстрый сон гораздо труднее прервать, нежели сон медленный. В целом же быстрый сон нужен организму как один из самых важных способов формирования психологической защиты и как наиболее адекватный способ переработки информации – как информации, полученной опытным путем в процессе бодрствования, то есть наяву, так и информации, пришедшей в сознание из подсознания. БДГ-фазу в этой связи даже называют мостиком между сознанием и подсознанием. К примеру, нечто подобное РЕМ-сну переживают по ходу припадка эпилептики, которые потом не могут вспомнить события, происходившие за несколько часов до припадка, но с легкостью могут воспроизвести, что им виделось, пока шел приступ.

Однако, как это ни странно, отнюдь не только РЕМ-сон наделен способностью актуализации и экспликации бессознательного. В меньшей степени, хотя и по иным критериям, с бессознательным связаны стадии медленного сна. И самой близкой к БДГ-фазе в плане связи с подсознанием является самая первая фаза – та, что именуется дремотой.

Дремота – голограмма подсознания

Эту фазу ученые, занимающиеся проблемой бессознательного и его активизации во снах, даже называли голограммой подсознания. Таким образом, становится очевидным, что как раз на пятой стадии эксплицируется то, что хотело нам транслировать наше подсознание на стадии самой первой. Мы указывали, что не следует доверять тем иллюзиям, которыми

насыщена первая стадия. Однако же в наших руках заполнить первую стадию сна, стадию дремоты, настройми, способными проходить в бессознательное и в полной мере давать о себе знать на пятой стадии, в процессе REM-сна. Итак, **давая настрой на первой стадии, мы управляем не только пятой стадией, но и корректируем работу нашего подсознания, вводя его в отношения корреляции с сознанием, которое запомнит сон из БДГ-фазы.**

Чему следует научиться, чтобы достичь желаемого – материального достатка

Теперь обобщим самое важное относительно тех задач, которые мы ставим перед собой при обращении к данной книге.

Самый очевидный способ воздействовать на свое подсознание – это мысленно проговаривать заранее подготовленный и выученный настрой в процессе наступления первой фазы медленного сна, то есть дремоты. На этой стадии, как мы убедились, человека посещают полусонные мечтания, парадоксально-абсурдные мысли, близкие по структуре и по содержанию обычным галлюцинациям. Многие народы еще в древности разрабатывали специальные методики управления фазой дремоты, благодаря чему часто удавалось фактически потрогать ту грань, за которой кончается сознание и начинается бессознательное. То есть не секрет, что мы сами в состоянии формировать первую стадию медленного сна.

Технически такое формирование выглядит так. Вы собираетесь спать – кладете голову на подушку, закрываете глаза; у вас есть несколько минут до того мига, когда ваше сознание выключится, полностью перейдя в сон. Эти несколько минут и следует провести с пользой, то есть ваше затухающее сознание в стадии дремоты должно произносить про себя заранее выученный настрой. С ним вы и заснете. Только это вовсе не означает, что вам непременно приснится тот сон, который был своеобразно спровоцирован произнесением настроя на первой стадии медленного сна.

Вернее, сон этот вам, конечно, приснится – так уж устроен наш внутренний мир. Вот только отнюдь не факт, что вы хоть что-нибудь из этого сна запомните, ведь для того, чтобы сон запомнился, нам необходимо проснуться в те мгновения, когда этот сон идет. В результате подавляющее большинство сновидений нами не только не запоминаются, но и даже не оставляют в нашей памяти хоть сколько-нибудь заметного следа. Впрочем, отсутствие следа в памяти вовсе не означает отсутствие следа вообще в нашем внутреннем мире – где-то в подсознании настрой, эксплицированный в том сне, который мы видели, но не запомнили, все же остался. То есть при нужном случае этот настрой обязательно даст знать о себе. Более того, вполне вероятно, что актуализация настроя наяву произойдет без всякого видимого и осознанного участия с вашей стороны – просто вы начнете действовать так, как подспудно будет велеть вам ваше подсознание, а это значит – действовать верно.

Вместе с тем вы можете и запомнить сон, вызванный настроем. В таком случае вам приснится что-то, что будет самым явным и очевидным образом связано с текстом, который вы произносили мысленно на первой стадии медленного сна, на стадии дремоты. Только сон этот появится, как вы уже поняли, перед вашим пробуждением – потому он и запомнится. При работе с такого рода техниками – техниками, в которых настрой воспроизводится самим сновидцем в первой фазе медленного сна – очень важно уметь управлять своими сновидениями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.