

**ПРОГРАММНОЕ ЗАНЯТИЕ ПО ТЕМЕ РАЗВИТИЕ «РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПИСЬМА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ИНТУИТИВНОЙ ИНФОРМАЦИИ»**

Разработчик – Литвинова Н.А.

Условия допуска – 2 ступень, базовые клубные занятия.

Провести опрос слушателей об успехах развития тактильных ощущений для получения интуитивной информации.

Вступительная часть: Что такое интуиция?

Интуиция – (лат. – *внимательно смотреть*) – способность непосредственного постижения истины; знание, возникающее без осознания путей и условий его получения, своеобразное «озарение».

Человек, активно воспринимающий окружающий мир, создает значения, пытается придать смысл своему миру: своим ситуациям, проблемам, стремлениям, желаниям, событиям, которые его окружают. Человек общается внутри себя – с самим собой и во внешнем мире – с окружающими его людьми. При этом человек использует свой мозг, как своеобразный фильтрующий механизм, для понимания своего мира. Можно предположить, что функция мозга, нервной системы и органов чувств состоит скорее в исключении информации, а не в создании ее. Каждый человек в любой момент времени способен вспомнить все происходившее с ним в жизни, и одновременно, способен воспринять все происходящее в окружающем его объективном мире. Лавина этой информации вполне может привести человека в состояние смятения, подавленности от огромного количества бесполезных и ненужных значений, которые человек будет вынужден создать, воспринимая эту информацию. Поэтому, видимо, мозг и нервная система исключают большую часть того, что мы могли бы вспомнить и воспринять в каждый момент времени и оставляют нам только очень малую, специальную выборку всей принимаемой нами информации, которая может быть нами осознана и может быть нам практически полезна.

Обоснование важности владения интуитивными навыками:

Рассказ о рациональном и иррациональном мышлении.

Интерес к интуиции в наше время вполне оправдан т.к. современное общество делает акцент на целесообразности принятия решений, анализе ситуаций логическим путем. Компьютерная рациональность, обилие сложных технологий, оценка целого ряда специалистов (политиков, инженеров, ученых, бизнесменов, юристов, экономистов...) по их способности принимать логические решения, влечет за собой необходимость переработки человеком огромного количества информационных источников, которые, в свою очередь, постоянно увеличиваются. Это требует от нас развития особых способностей, дара или, если хотите, таланта ориентироваться в этом море информации, как рыба в воде, и при этом иметь успех в том же бизнесе, экономике, юриспруденции... или в медицине. Если говорить отдельно о медицине, то положение дел там сегодня такое, что врачу просто необходимо иметь, как минимум три, а то и четыре специальности для того, чтобы поставить диагноз больному.

Поэтому нам интересно расширить каналы восприятия и осознания этого постоянного потока информации. И мы это, вполне, можем осуществить, если разовьем, воспитаем в себе способность сознательного управления этим потоком информации.

#### Основные направления развития интуиции:

Большинство авторов, которые занимаются практическими вопросами развития интуитивных способностей, предлагают в основном три основных приема: автоматическое письмо, мысленное путешествие и обращение, беседа со своим внутренним советчиком. Что касается мысленного путешествия, то здесь существует огромное количество разнообразия, от мысленного путешествия по галлерее картин, которые оживают, по мере приближения к ним, до чаепития с Мудрецом или Мастером, живущим на высокой горе в ветхой хижине или в хрустальном дворце с предварительным долгим восхождением или, наоборот, со спуском по длинным лестницам в пещерах. Эти методы хороши для того, чтобы развить визуализацию, обогатить и сделать более осозанным язык подсознания. Однако, как и автоматическое письмо они занимают достаточно много времени для обработки нужной информации и требуют специальной предварительной тренинговой подготовки. Одним из недостатков таких методов работы со своим подсознанием является еще и то, что в процессе работы человека большей частью нужно вести голосом, т.к. в реальности переход от состояния бодрствования в состояние сна весьма вероятен, поскольку манипуляции с яркими образами приводят человека в медитативное состояние. Это состояние для нетренированного человека очень не устойчиво и приводит его в состояние сна, а при участии ведущего – в состояние гипноза. Данный курс занятий позволит нам воспитать свой язык подсознания и научиться получать интуитивную информацию, которая скрыта в глубинах нашего сознания и логически ее анализировать.

Что касается автоматического письма, то овладеть им, как способом получения информации, может только тот человек, для которого и обычное письмо не является наказанием, т.е. тому, у кого сам процесс писания не связан со значительным психическим напряжением.

Приступая к освоению автоматического письма, необходимо сесть на отдельно стоящий удобный стул, т.к. за столом сначала работать труднее – поверхность стола ограничивает свободу движения рук.

Следует найти себе тихое место, где вас никто не потревожит, отключить телефон, надо, чтобы рядом с рукой лежала бумага и ручка (предварительно проверить, чтобы ручка писала, поэтому лучше взять мягкий карандаш), поза должна быть удобная для расслабления. Можно это делать и с открытыми глазами. Можно положить на колени картонку с прикрепленным к ней листом бумаги, а карандаш привязать на тесьме, чтобы рука свободно лежала на коленях и карандаш не подвел вас в решающий момент. Впоследствии можно использовать рулон бумаги, чтобы не отвлекаться на лишние движения, если лист бумаги, на котором вы пишете, закончился.

Для начала следует взять карандаш, удерживая его большим и указательным пальцами, поставить его в исходное положение, в левом верхнем углу листа бумаги и провести небольшую предварительную разминку – написать свое имя, несколько простых слов или окружностей. Затем путем общей релаксации мышц степень бодрствования снижается до возможно более низкого уровня, а подсознанию посылаются просьбы взять мышцы рук под свой контроль. И для первой пробы написать что угодно на любую тему. Далее рука на некоторое время оставляется в полном покое. Выдерживается пауза. Пауза может продолжаться несколько секунд, но чаще она длится минуты. Во время паузы следует помогать себе мысленными посылами: «Сейчас рука начнет двигать карандаш по бумаге». Через некоторое время в мышцах руки начинают появляться ощущения покалывания, микросокращения мышц, возникает ощущение отстраненности руки от тела, «самостоятельности» руки. Вначале рука чертит какие-то зубчатые линии, закорючки, геометрические фигуры, а затем непременно возникают буквы. Не следует прилагать никаких усилий для

того, чтобы сразу же вникнуть в смысл написанного. Важно вообще не прилагать усилий и старания ни на каком из этапов автоматического письма.

Почерк автоматического письма заметно отличается от обычного: интервалы не выдерживаются, часть букв отсутствует. Скорость письма варьирует от очень быстрого до очень медленного.

Если по прошествии двадцати минут автоматическое письмо «не пошло», тренировку следует отложить до следующего дня. При повторном начинании следует обратить особое внимание на качество общей релаксации и на более уверенную трансляцию мысленных команд подсознанию.

**Упр. Стандартная раскочка**

**Упр. Гармонизация через ЭС**

**Упр. Усиление ЦНП**

**Упр. Релаксация мышц (по усмотрению ведущего)**

**Упр. Накачать эфирную руку энергие ВП до ощущения «самостоятельности». Во время выполнения упражнения «подтолкнуть» руку, написав свое имя, круги... и отдаться власти «движущейся руки» - стать наблюдателем.**

**И перейти к сеансу «Автоматическое письмо»**

Правила развития интуитивного восприятия информации:

1. Нет ничего «правильного» и «неправильного», нет важного и неважного – все имеет значение
2. Не надо напрягаться, стараться угадать ответ
3. Ощущения, которые вы получаете не имеют для вас никакого смысла, смысл появляется потом, когда проводится логическое осмысление полученной информации
4. Совершайте смело ошибки
5. Важно все, даже то, что вам мешает

Автоматическое письмо - это способ уйти от контроля вашего сознательного ума, чтобы позволить вашим мыслям течь спонтанно.

Этот метод позволяет поднять на поверхность сознательного ума глубинные мысли, связанные с нашими истинными желаниями.

Освоив эту технику вы сможете в дальнейшем задавать себе вопросы о чем хотите.

А теперь формулируем вопросы относительно наших целей и желаний:

Упр. На листе бумаги, предварительно, нужно написать вопросы:

На пример, Чего я хочу?

Какая самая важная цель из всех моих целей?

Зачем она мне нужна?

Когда она должна быть достигнута?

Какие пути ведут к ее достижению?

Какие люди принимают участие в ее достижении?

Каковы будут последствия в ее достижении?

При выполнении техники следует придерживаться следующей последовательности в своих действиях:

1. Гармонизация ЦП через ЭС.
2. Выйдя из ЭС в "здесь и сейчас" усилить свой ЦНП.
3. Накачать энергией ВП руку, в которой держим ручку-карандан до ощущения «самостоятельности руки».

Держите это ощущение и...начинайте сеанс «Автоматическое письмо»

4.Сосредоточьтесь на одном из вопросов на несколько минут.

Замечайте любые образы, слова или фразы, приходящие на ум.

Не пытайтесь их анализировать.

Запишите все.

Повторяйте вопрос вновь и вновь, пока ответы не перестанут приходить. Затем просмотрите все ваши ответы и пометки и обратите особое внимание на последние, т.к. именно они приходят из самых ваших глубин. Затем переходите к следующему вопросу.

Не отчаивайтесь, если сначала как бы ничего не получится, будьте упорными в своем желании получить ответ. Не удивляйтесь, если получите информацию с руганью.

*Пример: Ну и дурень же ты, даже этого не знаешь. Запишите и это, пока не запишите другого ответа не получите – подсознание не обмануть, с ним можно только договориться!*

Можно получить ответ о наличии нескольких целей. Поэтому есть еще способ определения приоритетности. Он очень простой. Говорите себе, что я определяю 10-ти бальную шкалу и хочу сейчас определить важность моих целей. И читаете первую вашу запись... и первая цифра, пойманная в вашем уме будет ответом. Затем переходите к следующей. Здесь не анализируйте, действуйте быстро, опережая свой анализатор.

*Пример:*

1. Шубу или машину -8

2. Постирать носки-5

3. Выучить английский язык-10

*Третий пункт для вас самый важный и далее продолжаем работу с этой темой по схеме дальше " Зачем?", «Когда», «Какие пути», «Какие люди»... и т.д.*

После определения приоритетности ваших целей очень важно проверить их на истинность с помощью эталонного состояния.

*Пример: выучить английский язык хотела ваша мама, когда вы еще лежали в коляске.*

Домашнее задание: поскольку мы будем на дальнейших занятиях этого курса последовательно открывать интуитивные каналы получения информации, важно дома тренировать навых автоматического письма виртуальной рукой на внутреннем экране, т.е. то, что мы делали физической рукой с объективной бумагой можно проигрывать в своем сознании, на уровне образов и ощущений. На следующем занятии курса мы будем учить наше подсознание образному языку, поэтому смотрим сны и учимся запоминать их.

Рассказать о способе запоминания снов: установка перед сном – « запомнить сон», - после сна обязательно записать увиденное или наговорить в диктофон то, что удалось запомнить (может быть одно слово, например, «море», но обязательно записать его – этот прием обеспечит дальнейшее расширение замопненных впечатлений снов).

Навыки третьей ступени позволят нам расширить каналы получения интуитивной информации и посетить следующее занятие курса – «Развитие интуиции для слушателей третьей ступени», это занятие можно уже назвать «Частичное открытие «третьего глаза».

Занятие закончить гармонизацией через ЭС.