



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВСТУПЛЕНИЕ. Это необычная книга</b> . . . . .	7
О некоторых неожиданных эффектах тренажеров мозга, которые подтолкнули к идее создания этой книги . . . . .	10
Новая картина мира. Мозг — голограмма? . . . . .	12
Особое состояние мозга, способное приносить нам подарки судьбы . . . . .	15
Что вам даст эта книга? Программа работы. . . . .	20
<b>ЧАСТЬ I</b> . . . . .	25
<b>ГЛАВА 1. Подсознание. Сила, которая управляет вами и вашей жизнью.</b> . . . . .	26
Интеллект не всемогущ. Подсознание — сильнее . . . . .	26
Что такое подсознание, где оно находится и как работает. . . . .	27
Как формируются подсознательные программы? Краткий курс езды на велосипеде . . . . .	29
Вселенная не принимает противоречивых сигналов! Почему не работает позитивное мышление . . . . .	33
Почему подсознание то и дело препятствует нашим благим намерениям. . . . .	35
Три ключа к желаемым переменам: медитация, воображение, практика наблюдения. . . . .	38
<b>ГЛАВА 2. Особое состояние сознания. Что это такое и почему благодаря ему осуществляются желания</b> . . . . .	40
Медитация: восстановление связи с собой. . . . .	40
Работа воображения и ресурсные состояния . . . . .	44
Эффект наблюдателя и ваша связь со Вселенной. . . . .	50
<b>ГЛАВА 3. Тренажер Келли и таблицы Шульте как инструменты связи с подсознанием</b> . . . . .	54
Эти методики многократно повышают эффективность работы мозга . . . . .	54
Рекомендации при работе с тренажером Келли и таблицами Шульте . . . . .	57
Тренажер Келли . . . . .	58
Записывайте результаты! . . . . .	61
Таблицы Шульте . . . . .	65



<b>ЧАСТЬ II</b> .....	73
<b>ГЛАВА 4. Формирование желательных событий</b> .....	76
Первый этап: определяем, какой результат хотим получить .....	76
Второй этап: короткая медитация .....	80
Третий этап: тренинг мозга .....	83
Четвертый этап: расширенная медитация .....	83
Пятый этап: наблюдаем за переменами в жизни .....	85
<b>ГЛАВА 5. Практика решения проблем</b> .....	90
Первый этап: предварительная проработка проблемы ..	90
Второй этап: короткая медитация .....	94
Третий этап: тренинг мозга .....	96
Четвертый этап: расширенная медитация .....	97
Пятый этап: перемены в жизни .....	101
<b>ГЛАВА 6. Как стать лучшей версией себя</b> .....	105
Первый этап: предварительная проработка, определение задачи .....	105
Второй этап: короткая медитация .....	112
Третий этап: тренинг мозга .....	114
Четвертый этап: расширенная медитация .....	114
Пятый этап: перемены в себе, перемены в жизни .....	116
<b>ПРОГРАММЫ РАБОТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ</b> .....	121
<b>БАЗОВЫЙ КУРС РАБОТЫ С ТРЕНАЖЕРОМ КЕЛЛИ</b> ..	122
Предварительный тест для оценки работоспособности мозга .....	122
Таблицы для учета результатов .....	204
Ответы .....	208
<b>РАБОТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМ ТРЕНАЖЕРОМ НА ОСНОВЕ ТАБЛИЦ ШУЛЬТЕ</b> .....	259
Программа работы по таблицам Шульте (базовый уровень) .....	259
Программа работы по таблицам Шульте (продвинутый уровень) .....	314

ВСТУПЛЕНИЕ  
ЭТО НЕОБЫЧНАЯ КНИГА



---

В течение многих лет я занимаюсь исследованиями работы мозга, разрабатываю и практикую различные тренинги интеллекта — о чем знают мои постоянные читатели.

Но книга, которую вы держите в руках, выбивается из общего ряда.

Да, здесь вы тоже найдете тренинг мозга. Но он будет необычным — возможно, совсем не похожим на те, к которым вы привыкли.

Главное отличие в том, что у этого тренинга другие цели и задачи. Раньше, тренируя мозг, мы оттачивали интеллект, укрепляли память, развивали способность к сосредоточению и концентрации. Самые внимательные мои читатели знают, что и этим задачи тренингов мозга не ограничиваются. Если вам попадали в руки мои книги, посвященные развитию силы воли, управлению эмоциями, преодолению страданий и обретению счастья — вы знаете, о чем я говорю.

Мозг отвечает в нашей жизни абсолютно за все, а не только за интеллект и память. Он отвечает и за наше настроение, поведение, самочувствие. В конечном итоге за то, как складывается наша жизнь.

И вот теперь я хочу представить вам книгу, которая идет гораздо дальше в развитии этой идеи.



Разрешите задать вам вопрос: вы бы хотели освоить такую систему тренировок мозга, которая позволит вам не просто чувствовать себя гораздо счастливее — но в реальности стать более удачливым? Начать притягивать к себе благоприятные возможности и счастливые случайности? Вступать в полосу везения по своей воле? Осуществлять заветные мечты и исполнять желания, наконец?

Предчувствую скептические усмешки: ну, это уж чудеса какие-то, фантастика, да и при чем тут тренинг мозга?

А вы уверены, что знаете все о возможностях своего мозга? Вы уверены, что он не способен на какие-то вещи, которые вам сейчас кажутся чудесами? Хотя завтра, не исключено, они станут для вас реальностью.

Многое, о чем вы узнаете из этой книги, стало открытием и для меня самого. Думаю, и вы здесь найдете вещи, которые удивят вас. Не исключаю, что кто-то отнесется с недоверием к информации, изложенной в книге. Но все же очень прошу прочитать до конца хотя бы эту вступительную часть.

И если вам хватит на это терпения, если вы почувствуете пусть минимальную степень доверия к автору — очень рекомендую вам попробовать позаниматься по представленной здесь программе.

Это не будет слишком трудно. Это не займет у вас много времени. Но вот результаты могут удивить.

Итак, с некоторым волнением и надеждой на ваше понимание — приступаю...



## О НЕКОТОРЫХ НЕОЖИДАННЫХ ЭФФЕКТАХ ТРЕНАЖЕРОВ МОЗГА, КОТОРЫЕ ПОДТОЛКНУЛИ К ИДЕЕ СОЗДАНИЯ ЭТОЙ КНИГИ

Разрабатывая тренинги мозга и опубликовав на эту тему уже немало книг, я со временем начал замечать, что помимо ожидаемых и предсказуемых результатов они дают подчас совершенно неожиданные эффекты.

Речь не только о том, что мои коллеги, читатели и ученики начали преуспевать в работе и учебе, что у них, как следствие, улучшилось качество жизни в целом. В этом как раз ничего удивительного нет — у людей повысился IQ, они дисциплинировали свой ум, научились эффективнее мыслить, принимать более правильные решения — все естественно!

Неожиданным оказалось другое. В жизни множества людей, занимавшихся развитием мозга по моим тренингам, начали происходить вещи, трудно объяснимые с позиции обычной логики. Поначалу казалось, что в дело вмешивается случай — и все это лишь стечение обстоятельств. Но постепенно мы начали замечать, что обстоятельства складываются случайным образом уж очень часто. Причем складываются в нашу пользу! Счастливых совпадений стало слишком много, чтобы продолжать считать их просто игрой случая.



Люди, занимающиеся тренингом мозга, часто делятся со мной своим опытом. И вот выясняется, что одному из моих коллег стали звонить люди, с которыми он сам искал встречи, причем они об этом не знали. Другому из неожиданного источника пришла сумма денег, крайне необходимая в тот момент — которую, как казалось, просто неоткуда было взять. Третьему предложили работу, о которой он давно мечтал и уже начал считать, что его мечта несбыточна. И так далее! Подобных случаев — множество.

Согласитесь, это уже трудно объяснить только умением эффективно мыслить. Ведь счастливые совпадения возникают как бы без нашего участия — словно вступают в действие какие-то внешние силы. Перед нами открываются двери, возникают новые возможности. Как будто кто-то отвечает на наши мысли и желания!

Может, это и правда счастливые случайности — не более того? Но когда случайностей слишком много — это уже становится похоже на закономерность. И, что самое главное, эти случайности слишком уж часто происходят с людьми, тренировавшими мозг по методикам, изложенным в моих книгах. Тренинг мозга каким-то образом приводит к чудесным и необъяснимым последствиям в виде счастливых совпадений, не укладывающихся в обычные логические схемы. Как такое возможно?

Мысли об этом не давали мне покоя, и я продолжил свои исследования. Я задумался о том, не существует ли каких-то скрытых механизмов мозговой



деятельности, которые включают человека в череду счастливых событий.

В тот момент я еще не думал, что это приведет к созданию новых тренингов и написанию этой книги. Потому что даже не мог предположить, какие открытия меня ждут на этом пути.

## НОВАЯ КАРТИНА МИРА. МОЗГ — ГОЛОГРАММА?

Для начала я решил выяснить подробности у тех, кто получил подобные подарки судьбы после тренировки мозга. Я дотошно расспрашивал их о том, какими конкретно методиками они пользовались, о чем думали до и после, в каком настроении и эмоциональном состоянии находились.

И вот что выяснилось. Почти все счастливики работали преимущественно с таблицами Шульте и тренажером Келли — двумя наиболее популярными системами тренировки мозга. И, что очень важно, именно в этот период времени — до и после занятий — они размышляли о неких проблемах, которые им хотелось решить. Причем думали об этом очень спокойно и даже несколько отстраненно — то есть без лишних переживаний, без негативных эмоций и самосожалений. Что важно, размышляли они об этом в конструктивном ключе — то есть искали решение, а не упивались страданиями и переживаниями.



В итоге решение приходило — причем с неожиданной стороны, откуда его и не ждали.

Конечно же, я, как и вы, не раз встречал в различных источниках эзотерическую идею о том, что мысли материальны. Но, как вы понимаете, меня интересовал только научный подход к этому вопросу, и я начал искать, что же думают по этому поводу ученые.

Вопрос, на который я в первую очередь хотел найти ответ, был сформулирован так: есть ли связь между тренингами мозга и последующим возникновением череды счастливых случайностей, приводящих к быстрому исполнению даже не высказанных вслух желаний?

Ход исследований вывел меня на **теорию голографической вселенной** — которая, не скрою, сначала вызывала у меня скепсис и недоверие, но затем была принята в качестве гипотезы. В конце концов это уже не эзотерика — это наука. И в итоге выяснилось, что именно эта теория полностью объясняет все вышеназванные феномены.

Если кратко: согласно этой теории мир устроен по голографическому принципу. Голограмма — это объемное изображение, созданное лучом лазера, направленного на определенным образом обработанную плоскую прозрачную пластину. Причем если эту пластину разбить на части — изображение не исчезнет и даже не разлетится на куски. Оно останется целым и невредимым в каждой из даже самых мелких частиц. То есть каждая мелкая часть содержит ту же информацию, что и вся пластина.



По такому же принципу, как считают некоторые ученые, устроена и наша Вселенная — мир, где мы живем: в каждой даже самой мелкой его части содержится вся та же самая информация, что и в целой Вселенной. Таким образом каждая самая мелкая часть тесным образом связана с целым, по сути воспроизводя его в миниатюре.

Ничто в мире не существует по отдельности! Все взаимосвязано.

Ваш мозг, ваш разум, ваша мысль — это тоже части Вселенной, посредством которых вы связаны с ней воедино.

Следовательно, вы можете влиять на мир — по сути являясь с ним общающимися сосудами. И менять его при помощи своих мыслей.

И тут вы можете задать вопрос: да, но как нематериальная мысль может повлиять на материальный мир?

Если мы снова обратимся к новейшим открытиям ученых, то узнаем, что мир на самом деле не так уж материален, как нам кажется. Знаете ли вы, что ваше тело состоит в гораздо большей степени из пространства, чем из вещества? Да, материя состоит из атомов — но расстояния между электронами внутри атома просто гигантские по сравнению с их собственными размерами. Соотносятся они примерно так же, как размеры планет Солнечной системы с расстояниями между ними.

Атом лишь на тысячные доли процента состоит из вещества. В основном он состоит из энергии. Если мы с вами состоим из атомов — это значит, что мы



тоже в основном состоим из энергии. Как и весь мир в целом!

В наше время уже и ученые (а не только эзотерики) все чаще говорят об энергетической природе мира. Да, все есть энергия плюс информация — и наши мысли, и не только мысли, но и мы сами, и наше тело тоже, включая, конечно же, мозг!

**XXI век меняет многие наши привычные представления о мире. И одновременно дает нам новые возможности, о которых мы раньше и не догадывались.**

## **ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ МОЗГА, СПОСОБНОЕ ПРИНОСИТЬ НАМ ПОДАРКИ СУДЬБЫ**

Вернемся в связи с этим к нашей теме. Итак, наши мысли отзываются во Вселенной, и мы получаем ответ на них в виде тех или иных событий. Но почему не каждая мысль воплощается в реальность? Люди ведь много о чем думают и много чего хотят. Почему не все желания исполняются?

Как мы уже знаем, гораздо чаще получают желаемое те, кто тренирует мозг.

Следующий этап моих исследований должен был ответить на вопрос: какие условия необходимы, чтобы наши мысли могли реально влиять на мир,