



Тайна вдохновения

"Сначала вы питаете страстное желание, потом страстное желание начинает питать вас".

Джон Кехо

Авторское отступление: Эта статья была написана в 2009 г. И опубликована на сайте http://webmarketinglist.ru/view_article.html?id=1394 (сейчас проект webmarketinglist.ru находится в стадии восстановления после пожара в дата-центре). Но за этот период у меня произошли очень большие изменения и они касаются состояния, которое помогает в любой работе, в том числе и при написании статей, создании инфопродуктов, короче – в копирайтинге.

И первая часть книги – статья о том, как обретается вдохновение, а вторая часть – описание инструмента, при использовании которого можно достичь наивысших результатов концентрации и производительности, и вообще запустить свой творческий механизм. И поверьте, ваши возможности неимоверно возрастут, при этом вы всего будете достигать с минимальными усилиями. Это радость творческого процесса.

Используйте настройки сознания, изложенные в первой части с этим могущественным инструментом, помогающим им работать с большей для вас эффективностью.

ЧАСТЬ 1.

Работа, связанная с подготовкой материала для сайта, написание статьи, поиск идей для информационного продукта относится к категории творческих, то есть без вдохновения нам никак не обойтись.

Я сама имею творческую профессию и мне достаточно хорошо известно на своем собственном опыте как сложно иногда поймать это неуловимое состояние.

Конечно, сколько людей - столько мнений. И кто-то может сказать, что можно свободно обойтись только знаниями. Никто не отрицает, что знания необходимы. Знания - это путь к развитию, к совершенствованию своих навыков. Но только знания - холодны, если вы не вложили в это чувства, эмоции.

Но это видимый момент вдохновения, тот, что проявляется физически. Есть еще очень важная часть, которая подготавливает этот момент, и это не назовешь физическим действием.

Каждый из миллиардов нас, живущих на этой замечательной планете, является уникальной сущностью. Вы и только Вы обладаете совершенно неповторимым талантом, способностями или даром, заложенным в Вас первоначально. Что же мешает Вам открыть свой талант миру? Страх? Неуверенность? **Внутри каждого из нас заключена неведомая сила**, для которой не существует непреодолимых препятствий и неразрешимых проблем. **Ей нужно только воспользоваться!**

Немного теории, о которой практически все знают...Но насколько ее применяют? В физическом мире мы взаимодействуем с сознанием и подсознанием. Все подсознания неким образом связаны в единую сеть, которую называют по-разному (нефизическая энергия, коллективный разум). Но суть в чем: на этом нефизическом плане мы представляем собой одно целое и каждый имеет доступ к этим высшим знаниям.

Согласитесь, что с этой точки зрения полнейшим бредом является утверждение, которое часто встречаешь в интернете: «Твое подсознание – самое лучшее». Как может быть лучшим или худшим то, что едино? Мы, каждый из нас – самый лучший, самый уникальный. Нас - несколько миллиардов, и мы все уникальны, каждый из нас неповторимый.

Каждый имеет доступ к «высшему знанию», но не каждый знает, как это делать. И дело здесь не в медитации, с помощью которой некоторые могут подключиться. Медитация – это просто способ очищения сознания.

А вот это ключ – сначала нужно очистить сознание. Когда ваш ум спокоен, вы начинаете чувствовать свое «внутреннее Я». Это – ваша нефизическая составляющая, которая и соединена со все нефизической энергией и передает информацию вашему сознанию через подсознание. Все очень просто – очищаете сознание, соединяетесь с вашей нефизической частью и получаете информацию в виде озарения – «У меня есть идея!», и входите в творческое состояние.

Чисто практически, ваше соединение происходит, когда вы думаете о чем-то одном, думаете долго и по закону Притяжения притягиваете похожие мысли, обстоятельства, идеи, которые в вас и реализуются.

Единственное затруднение в том, чтобы думать о том, что вам нужно и отбрасывать все посторонние мысли «ни о чем», и негативные мысли, которых в голове у нас так полно. (Ради интереса, отследите в течение дня то, о чем вы думаете.)

На то, чтобы навести порядок в своей голове, у меня ушел почти год, но это стоит того, потому что управлять своей жизнью – это так замечательно!

Можете проверить.

Вполне вероятно, что в данный момент времени вы находитесь в состоянии внутреннего дискомфорта или растерянности от обилия или недостатка информации. В таком состоянии все ваши усилия будут напрасными.

Не предпринимайте лихорадочных попыток действия, пока вы не определились мысленно, что вы хотите получить.

Запомните основное правило – вы притягиваете к себе все, о чем думаете. Поэтому вам нужно войти в состояние внутренней гармонии.

Первое, с чего вам надо начать – обрести равновесие, очистить свой ум от любых мыслей. Это и есть состояние внутренней гармонии, спокойствия и радости. И уже из этого состояния запускайте мысль.

Допустим, вы хотите определиться с идеей для информационного продукта, но у вас столько знаний и навыков, которыми вы обладаете, но что больше вас притянет, вы не знаете. Тогда начинайте думать: «Я хочу найти самую замечательную для меня идею, которая в большей степени мне соответствует».

Этим вы дали команду своему сознанию и оно будет выискивать все, что соответствует этой мысли.

Возвращайтесь к этой мысли на протяжении дня, будьте последовательны, но при этом вы должны полностью исключить мысли о том, что у вас может что-то не получиться или вы не способны это сделать.

Вы способны сделать все, во что поверите, и достойны иметь все, что хотите.

По закону Притяжения ваша организующая мысль будет притягивать похожие мысли. В момент появления какой-либо идеи вам необходимо понять – то ли это.

Если вы находитесь в приподнятом настроении, с удовольствием изучаете свои мысли, думаете о их реальном воплощении и полностью исключили негативные мысли – на этом этапе подключается ваше «внутреннее Я».

Ваше «внутреннее Я» никогда не ошибается, и если вы возьмете за правило прислушиваться, вы сможете выйти на правильный путь. Это своеобразный «фейс-контроль» для мыслей. Прислушайтесь к себе – какая идея вызывает у вас наибольший прилив вдохновения и желания творить?

Это должно быть то ваше, которое вы должны делать с любовью и поэтому могли бы с радостью сосредоточить на нем все свое внимание и делать это, не упуская ни секунды времени. Вы должны так полюбить свою идею, что были бы готовы защищать ее и никогда не отказываться от нее, как бы трудно дела ни шли. (А это, поверьте, самое сложное!)

Идея должна настолько волновать вас, чтобы вам доставляло удовольствие ее воплощение.

Поздравляю вас! У вас сейчас состояние вдохновения, вы добились этого!



Я знаю, что может принести вам радость – исполнение всех ваших Желаний!

Когда вы найдете ключ к себе – научитесь получать желаемое!

Это все достижимо с помощью нового видеокурса Хасая Алиева
«Здоровый образ жизни по методу «Ключ»!

Узнать подробнее на <http://www.binat.info/page22> <http://www.kluch.binat.info>

ЧАСТЬ 2.

И в этой части мы подключаем универсальную методика «Ключа» - метода Хасая Алиева. Для тех, кто еще не знаком с этим методом – краткое описание.

Навык саморегуляции формируется игрой — тренировкой в три стадии, одна за другой в течение тридцати минут.

1 стадия. «Поиск Ключа» длится 10 минут.

2 стадия. «Согласующий биоритм» — 10 минут.

3 стадия. Завершение. «Момент истины» — 10 минут.

При поиске Ключа снимается стресс, а при повторении ключевого приема наступает состояние саморегуляции.

Расслабление сопровождается автоколебаниями тела. Это и есть стадия «Согласующий биоритм». Или, иначе, стадия согласования психических и физиологических процессов. Методики работы над собой выбирай в зависимости от своих целей.

В системе Ключа две линии развития. Вертикальная и горизонтальная. Вертикальная — это стратегическая, это работа над тем, каким ты хочешь быть. Это линия твоей сознательной эволюции. Линия судьбы.

Горизонтальная — это решение с помощью Ключа миллиона самых различных прикладных задач: снять усталость, быстро научиться делать гимнастический

мостик, помочь себе подготовиться к докладу, настроить себя на полноту внимания к ожидаемому посетителю, излечиться от радикулита и т. д.

Стратегия - обязательно нужно хотя бы на пять минут отбросить все дела и сформулировать для себя свой образ в идеале.

Этот идеал станет при саморегуляции автоматическим критерием, в соответствии с которым и любые другие прикладные практические задачи будут решаться успешнее.

Для этого тебе следует творчески поработать: следует представить себя таким, каким ты хочешь быть.

Нарисуй, например, себя образно, как художник. Не стесняйся в красках.

Какую тебе хотелось бы иметь фигуру?

Какая должна быть походка? Осанка? Манеры общения?

Посмотри на себя внимательно как бы со стороны: как ты улыбаешься, как смеешься, как танцуешь, как поешь, как работаешь и т. д.

Взгляд глаз и тембр голоса? Черты характера? Качества и способности?

При создании своего портрета у тебя могут возникать проблемы, потому что это особое творчество наталкивается на психологические барьеры.

Так, например, одна больная пациентка при всем своем желании никак не могла представить себя здоровой, а другой пациент, привыкший сутулиться, не смог вообразить себя с прямой осанкой.

Они долго и безуспешно обходили врачей, получая без результата массаж, иглоукалывание и лекарства.

Но как же им могло помочь лечение, если бессознательно они видели себя только больными?

Образ здоровья — это положительная установочная мозговая программа, которая синтезирует в организме все воздействия, (и действие физических упражнений, и массажа, и иглотерапии, и лекарств) — в едином направлении.

И у тебя, вероятно, есть свои бессознательные проблемы. Например, ты хочешь видеть себя стройнее и изящнее, а память тебе навязывает твой привычный стереотип образа себя. А твой организм способен настраиваться на мозговую программу, как на волну радиоприемника.

Работа по созданию образа себя, которую ты сейчас делаешь, это и есть то, что придаст всей Игре и всей твоей жизни особую прелесть.

Внимание! Когда ты сталкиваешься с психологическим барьером и не можешь его преодолеть, используй методики, которые тебе сейчас будут представлены, и

когда ты так сделаешь несколько раз, то научишься преодолевать барьеры без помощи приемов.

Методика решения стрессовых и творческих проблем

На волне «Согласующего биоритма» думай о своих проблемах и ты снимешь с них стрессовый заряд, успокоишься и «увидишь» себя и обстоятельства как бы со стороны. Так ты обычно успокаиваешься при мерном покачивании в вагоне или в автомобиле, но, покачиваясь на волне именно своего собственного индивидуального ритма, ты успокаиваешься в сотни раз быстрее.

И в данный момент это уже не просто успокоение, а глубинная гармонизация сознательных и подсознательных процессов. У тебя при этом открывается способность думать о самых «больных» проблемах на «спокойном уме» уже без всяких колебаний тела.

Задавай себе волнующий тебя вопрос, спрашивай себя, как решить ту или иную проблему, формулируй для себя этот вопрос ясно и четко, и этот Прием открывает интуицию, потому что на волне «Согласующего биоритма» к решаемому вопросу подключается «подсознательный мозг».

Подсознательный ответ на волнующий вопрос может проявиться и позже, уже после того, как ты поразмышляешь на волнующую тему на согласующей волне и займешься своими делами. Так, например, бывает и в обычной жизни, когда ты к примеру, усиленно и тщетно пытаешься вспомнить чью-то фамилию, которая «вертится на кончике языка», и которая всплывает в памяти потом, как только ты от этого отвлечешься. Так, например, расслабившись, наконец, после напряженных размышлений, открыл во сне свою знаменитую Периодическую систему элементов химик Д. И. Менделеев; и не случайно вечно сосредоточенный Архимед именно в ванне воскликнул свое «Эврика!»

Решая различные проблемы на волне «Согласующего биоритма», ты этим самым тренируешь свой мозг мгновенно сосредотачиваться и расслабляться в любой момент (это и есть в концентрированном виде твой внутренний цикл саморегуляции «Сжаться, распрямиться, взлететь!»).

(Вспомни гармонично покачивающегося человечка, или человечка в автомобиле, который расслабился в мерном покачивании автомобиля; или «солдатика» на ночном посту у знамени полка, который спасается от утомления тем, что слегка покачивается в легкой дремоте; или маму, покачивающую своего ребенка, звук ее колыбельной в ритме покачивания «а-а-а-а».)

Методика «обучение»

Это и есть главный секрет ключа: если за несколько минут до Начала какой либо Работы (обучения, тренировки, лечения) и сразу После нее применить приемы Поиска Ключа, то в следующий раз эта работа выполняется легче, автоматичнее. Так быстро при этом вырабатываются навыки.

Этот новый подход к обучению повышает эффективность изучения и иностранных языков, помогает быстрее получать результаты и в спортивных тренировках, и в любой другой деятельности. Используя этот Принцип, ты можешь быстрее освоить йоговские позы (асаны) или, например, эффективнее производить тренировку глаз с помощью различных известных методик офтальмотренинга.

Любая существующая методика становится гораздо доступнее, привлекательнее и эффективнее, если использовать до и после работы поиск Ключа.

Для радикального ускорения обучения используй и три другие возможности метода: настройку, моделирование деятельности и реабилитацию.

Человек применяет настройку — Ключ и представляет свою будущую деятельность и свое желаемое состояние при ее выполнении. При этом он снимает комплекс неуверенности в себе, представляя, что память будет фиксировать новые слова автоматически, а говорить он будет свободно без страха за ошибку. Затем человек применяет моделирование — в режиме саморегуляции слушает иностранную речь, говорит на фоне состояния саморегуляции).

В состоянии саморегуляции отдыхай и прослушивай список новых слов, например, с магнитофона, или выполняй на фоне этого прослушивания физические упражнения. Говори на иностранном языке в состоянии саморегуляции. Это способ интенсивного обучения речевым навыкам.

Все предельно ясно и просто: первая часть – необходима, для того, чтобы мы настроили свое сознание, очистились от негатива, сконцентрировались, преодолевали те психологические барьеры, которые еще воздвигает ваше сознание.

Во второй части мы с методом «Ключ» начинаем настраиваться на необходимое действие – поиск темы, идеи, пути воплощения и т.д...

Очень важно перед началом занятий четко определить направленность (или задать программу) действий. Допустим – пять минут я расслабляюсь, десять минут наполняюсь энергией и думаю о своих творческих планах.

Очень интересный момент – в зависимости от мыслей меняются автоколебания тела. Когда находишься в расслабленном состоянии – идут размеренные колебания, а в момент наполнения энергией – в виде импульсов.

Пусть ваши мысли в свободный полет – в этом состоянии ваше сознание не выставляет преграды, вы один на один с собой, со своим внутренним «я». Пусть мысли текут свободно, не пытайтесь их форсировать. К вам внезапно могут придти мысли о каких-нибудь старых идеях, незавершенных проектах и варианты, как вы ими можете воспользоваться.

Кстати, мысль о том, чтобы дописать вторую часть статьи, мне пришла именно так.

Мое мнение – метод «Ключ» настолько гениальная разработка, что многие просто не осознают этого. Необычна простота и универсальность метода, доступность использования в любой ситуации.

Здесь лишь важно одно, как, впрочем и любом деле, желание, желание, желание!!!

Желание – ваш инструмент, который заводит этот «вечный двигатель» - ваш организм.

Даже если с первого занятия у вас не все получится – это все вопрос времени, 3-4 занятия и вы поймаете это состояние. Здесь неудачи быть не может. Организм человека настолько совершенное творение, насколько он может себе это представить.

Совершенству нет предела. Предел выставляет только наш сознательный ум, а метод «Ключ» позволяет обойти это препятствие с легкостью и изяществом.

А лишь только вы совершите первую победу над собой (тем, кем вы были) – вас уже не остановить – вы сами это почувствуете, эту уверенность, силу, мощь...

Совершенство, совершенство, совершенство..., хоть на один шаг, каждый день...

Удачи вам в вашем развитии и творчестве!!!



Как обрести психологию победителя?

Вам поможет метод «Ключ», снимающий психологические барьеры. Источник новых сил и ощущений. Ваши новые перспективы.

Узнайте сейчас на <http://www.binat.info/page22> <http://www.kluch.binat.info>



Самый лучший способ выхода из стресса – вообще туда не входить! Но если у вас это не получается само по себе – тогда решение: полчаса ежедневных занятий по методу «Ключ» помогут навсегда забыть о таких ситуациях. Смотри <http://www.binat.info/page22>
<http://www.kluch.binat.info>