

ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ

ОДИН ПОТРЯСАЮЩИЙ СПОСОБ,
НАСОВСЕМ
ИЗБАВЛЯЮЩИЙ ОТ ПРОБЛЕМ И НЕУДАЧ



Итак, перед тобой эта книга.

И поскольку тебе заранее было известно её полное название, то, скорее всего, что-то в своей жизни тебя не устраивает.

Возможно, это:

- недовольство своей работой?
- или работы нет вообще?
- а может, пока не получается найти дело по душе?
- Или ты находишься в финансовом кризисе - не хватает денег?
- Быть может, это какие-то проблемы со здоровьем?
- Или разладились отношения с кем-то из близких?
- Может, кризис личной продуктивности - за что ни возьмешься, не очень-то получается?
- В чём состоит твоё недовольство?
Что в своей жизни тебе не нравится?

Ответ может быть любым, а вот причина-виновница всего одна:

твое беспокойство

И, с твоего позволения, еще раз:

главной причиной,
по которой люди попадают
в ситуации личного кризиса, является
состояние повышенной тревожности

И нет смысла это опровергать, и бесполезно говорить, что, даже ни о чем не беспокоясь и ни по какому поводу не тревожась, ты все равно то и дело попадаешь в кризис. Это неправда. И так не бывает.



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ:
потрясающий способ, избавляющий
от проблем и неудач НАСОВСЕМ

<https://marta-ng.com>

Ты беспокоишься - именно поэтому тебя с обидной регулярностью и заносит в (ту или иную) проблему, и с досадным упорством тебя преследуют неудачи. Поэтому не откажи мне в просьбе - прими это за данность:

Чтобы избавиться от своих проблем, необходимо Только Это:
вылечиться от тревожности

И это всё, что нужно. Больше ничего.

Как только вытаскиваешь себя из состояния тревожности, жизнь перестаёт быть похожей на черно-белую разметку - ведь черных полос тогда нет вообще. И я знаю, о чем говорю.

И план лечения при диагнозе «хроническое состояние тревожности» знаю наизусть.

Ты хочешь избавиться от своих проблем?

А убрать из своей жизни любые (даже крохотные) вероятности возникновения черных полос - хочешь?

А сделать так, чтобы каждый день радовал - имеешь такое желание?

Тогда идём дальше.



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ:
потрясающий способ, избавляющий
от проблем и неудач НАСОВСЕМ

<https://marta-ng.com>

ЧЕМ ОПАСНО БЕСПОКОЙСТВО

Если ты относишься к хронической тревожности как к чему-то незначительному и не стоящему внимания, то посмотри - это то, о чём знает каждый студент-медик:

Человек, который НЕ знает,
как бороться с чувством беспокойства,
умирает молодым.

Это не преувеличение. И уж тем более не предположение. Это ещё в начале прошлого века основательно доказал Нобелевский лауреат доктор А.Каррел: среди людей, находящихся в хроническом состоянии тревожности (т.е. склонных по любому поводу испытывать болезненное беспокойство) - здоровых нет.

Но и это тоже никакой не секрет для современной медицины:

порядка 70% пациентов, обратившихся к врачу,
могли бы вылечить себя *самостоятельно*,
если бы они могли избавиться
от своих страхов и чувства беспокойства.

Пойми правильно: речь не о том, что люди без всякой причины обращаются к врачам - вовсе нет. Все болезни не воображаемые, они действительно есть. Речь о том, что исцеление от состояния тревожности 7 человек из 10 делает *совершенно здоровыми*.



Если тебе в это пока не верится, то это ничего не меняет.
Этот факт остаётся незыблемым: люди полностью восстанавливают своё здоровье, когда перестают бездумно поддаваться своим беспокойствам и страхам. Тот же эффект - и по части других аспектов: то, что было проблемным/неподходящим/мучающим исчезает, когда наступает выздоровление от тревожности.

В своей практике я наблюдаю это постоянно.

Однако не прошу мне верить на слово.

Поэтому идём дальше.



ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ БЕСПОКОЙСТВО

Американский педагог, психолог и писатель Дейл Карнеги в одной из своих книг рассказывает такую историю:

«Это случилось очень давно - в 1871 году.

Студент-медик Монреальской больницы был озабочен предстоящими выпускными экзаменами и, роюсь в куче учебников, совершенно случайно - можно сказать, по ошибке - открыл книгу Томаса Карлейля.

Книга встретила его фразой - всего 21 слово, - и эти слова определили всю дальнейшую жизнь молодого человека. Он стал знаменитым врачом поколения. Он основал всемирно известный исследовательский институт им. Джона Хопкинса. Он стал профессором. И он удостоился величайшей почести, которую может заслужить человек, занимающийся медициной в Англии: он возглавил кафедру в Оксфорде, учрежденную лично английским королем.

Его имя: сэр **Вильям Ослер**.

(Это ему принадлежит знаменитое изречение:

«Одна из главных обязанностей врача – научить людей НЕ принимать лекарства»)

Вот она, эта фраза, которая и твою жизнь может сделать во всем благополучной, наполненной и яркой:



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ:

потрясающий способ, избавляющий
от проблем и неудач НАСОВСЕМ

<https://marta-ng.com>

Твое главное дело: НЕ смотреть на то,
что лежит в туманной дымке на расстоянии,
а делать то, что лежит непосредственно под рукой

Вот как объяснил эту фразу сэр Ослер 42 года спустя.

На одном из своих выступлений, отвечая на вопросы студентов, как ему удается жить так насыщенно, интересно и продуктивно, он сказал:

«Вы глубоко ошибаетесь, если считаете, что я, профессор четырех университетов, автор сотни монографий и книг...и прочая, обладаю мозгами особого качества. У меня самые обычные способности.

Уверю вас, это чистая правда - я обычный человек.

Но у меня есть секрет: я живу в рамках одного дня.

Вчера и завтра для меня НЕ СУЩЕСТВУЮТ»

Что сэр Ослер имел в виду?

...За несколько месяцев до своего выступления он пересек Атлантику на большом океанском лайнере, где капитан, стоящий на мостике, мог нажатием кнопки перекрыть лайнер водонепроницаемыми перегородками.

«Каждый из вас, — говорил сэр Ослер, — имеет значительно более высокую организацию, чем этот лайнер, и рассчитан на очень длительное плавание.

Я хочу убедить вас научиться жить в рамках одного дня - с тем, чтобы обеспечить полную, совершенную, безопасность плавания.

Забирайтесь на мостик, нажимайте кнопку и слушайте, как железные двери захлопывают умершие вчерашние дни.



Нажимайте другую кнопку и захлопывайте железной занавесью будущее — еще не родившиеся завтрашние дни. Тогда вы в безопасности — в безопасности сегодня. А значит, ВСЕГДА. Захлопните прошлое! Дайте прошлому похоронить себя. Отгородитесь от завтрашних дней, которые очень многим людям сократили жизнь - ведь груз завтрашних забот, сложенный со вчерашним и с тем, который нужно нести сегодня, придавливает даже самых сильных. Закройте будущее так же плотно, как и прошлое. Будущее — сегодня. НЕ завтра. День спасения — именно сегодняшний день. Депрессии и страх перед жизнью следуют за человеком, который беспокоится о будущем. Перестройте "корму и нос", выработайте привычку жить в рамках одного дня».

Итак, всего 2 причины возникновения беспокойства:

1. Зацикленность на прошлом;
2. Привычка прогнозировать будущее.

Есть **еще одна причина**.

Как раз она и объясняет, почему бесполезная (и очень вредная) склонность прогнозировать будущее на основе опыта из прошлого является виновником тяжелейшего психосоматического состояния, уродующего жизнь людей, - состояния хронической тревожности.

Вот эта причина: **недостаток информации в настоящем**.

Что имеется в виду?

Приведу пример. Сама наблюдала.



Представь себе: человек подходит к банкомату, заправляет в него свою карточку, набирает пинкод, выбирает нужную сумму к получению - в общем, всё делает как надо. И ждет, когда банкомат выдаст деньги.

Банкомат тоже делает всё как положено - в ответ на поставленную задачу начинает громко функционировать: чего-то там внутри себя передвигает, шелестит купюрами, пищит подъемником кассет, освещает табло, где должно появиться сообщение: мол, милости просим, заберите свои деньги... Но вместо денег выплевывает 2 вещи: бумажку в формате чека и карточку.

Теперь о реакциях человека в ответ на такое неожиданное поведение банкомата - привожу эту картину в мельчайших деталях (и без купюр).

Первая реакция - вербальная - заторможенная, проявляется (аж!)

через 7 секунд после выдачи чека:

- *Чё за хрень? А где деньги?* - выдергивает чек из банкомата и читает, что там написано.

Вторая реакция - телесная - стремительная, проявляется (всего!)

через 2 секунды после обращения к чеку. Это совершенно отчетливые признаки предынфарктного состояния: кровь отливает от лица, лоб становится восковым, губы белеют, конвульсивное подергивание пальцев рук, взгляд бессмысленно застревает в одной точке.

Третья реакция - проявляется в ответ на звук смс-сообщения.

При этом телефон ещё в кармане - ещё не прочитано сообщение, а реакция уже есть. Вот эта:

– *Это банк... деньги сняли, а наличку не дали...* - и руки уже ходуном.

А кожа на лбу еще больше натянулась - признак предельного напряжения.

Человек уже в полуобмороке и, едва шевеля губами, обращается ко мне,



протягивая чек:

- *В глазах плывет... Что там написано?*

А там все четко написано. Правда, в 2 строки:

Снятие наличных.

Операция отменена.

Первую строчку прочитал, а вторую - нет.

И вот результат: почти инфаркт.

Деньги целёхоньки - не списались со счета, вот и не выданы.

А сердце почти остановилось. А причина - *неполная информация*.

И на её основе - выстроен прогноз будущего, обозначенный через фразу на выдохе:

- *Ох, а я уж подумал... Я же всю сумму зарядил снять...*

Что человек подумал, можно и не спрашивать - и так всё ясно:

целый поток мыслей (одна страшнее другой) о том, какой кошмар ему «предстоит» в ближайшем будущем.

А ты?

Как часто ты строишь прогноз на будущее, основываясь не на полной информации о текущем положении дел, а всего лишь на зачатках этой информации? Довольно часто, верно?

Это массовое явление. Можно сказать, коллективная привычка: видеть конец света в безобидном облачке на небе.

И что в результате? Вместо того чтобы заниматься делами сегодняшнего дня, при малейшем шорохе всё бросают и принимаются друг друга пугать сценами Армагеддона. И всё – и день сегодняшний отравлен. Он тратится не на реальную жизнь, не на продуктивные действия, а на то, чтобы себя хорошенько напугать - и отчетливо почувствовать себя попавшим в западню.

Которой нет вовсе.



...Говорят, есть еще генетические причины, по которым люди не живут свою жизнь, а боятся ее. Но я в эти причины не верю.

Ведь при ближайшем рассмотрении отлично видно, что вся генетика и вся наследственность сводится к передаче от родителей детям поведенческих **моделей**: родители всю жизнь боятся всего на свете - и своим детям страх жизни передают. Вот и вся генетика. Так что причины состояния тревожности - это только те, что обозначены:

1. Зацикленность на негативном опыте в прошлом.
2. Недостаток информации в настоящем.
3. Попытки строить прогноз на будущее с опорой на

- ✓ негативный опыт из прошлого
- ✓ и недостаток информации в настоящем.

И всё.

Только эти три причины - и других нет в природе.

Убираешь эти причины - и привычка беспокоиться тебя покидает.

И тогда вообще перестаёшь попадать в какие бы то ни было кризисы.

Как это осуществить на практике?

Идём дальше, и ты поймёшь, как всё просто.



КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ

ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ

Чтобы вывести себя - и вывести насовсем - из опасного состояния тревожности, достаточно

- ✓ постоянно держать ориентир на **три правила**, которые вообще исключают привычку беспокоиться.
- ✓ И каждый день - особенно на первых порах - отвечать себе на **три вопроса**, помогающих предотвратить беспокойство.



ТРИ ПРАВИЛА,

вообще исключаящие привычку беспокоиться

Правило 1.

Занимай себя, когда тревожишься.
Чтобы не зависнуть в тревоге и не впасть в отчаяние,
растворь себя в деятельности.

Почему такая простая вещь, как занятость, помогает вытеснять чувство беспокойства? Есть фундаментальный закон, управляющий психикой человека: один, даже выдающийся ум, не может думать более чем об одной вещи в данный момент.

Если у тебя сомнения на этот счет, то проведи эксперимент.

Отклонись назад, закрой глаза и попробуй одновременно думать

- ✓ о том, что было час назад
- ✓ и о своих планах на завтрашнее утро.

И ты убедишься, что можешь сосредоточиться на каждой мысли *поочередно*, но никак не одновременно.

Подобное справедливо и для эмоций.

Когда мы заняты делом, направленным на получение конкретного результата, мы не можем находиться в столь подавленном состоянии, которое испытываем, когда в приступе беспокойства просто сидим сложа руки. Когда мы заняты чем-то продуктивным, а не просто носимся из угла в угол, эмоции тревожности и подавленности постепенно снижают интенсивность – и в итоге вообще затихают, перестают нами владеть. Это простое открытие помогло совершать чудеса военным врачам во время второй мировой войны.



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ:

потрясающий способ, избавляющий
от проблем и неудач НАСОВСЕМ

<https://marta-ng.com>

Когда люди выходили из боя в практически разрушенном психическом состоянии, военные врачи организовывали им постоянную занятость. Каждая минута бодрствования солдат и офицеров, заглянувших в глаза своей смерти, была занята деятельностью: они помогали поварам на кухне, делали запасы воды и топлива, работали подручными у прачек, поправляли окопы и блиндажи, чинили снаряжение - и прочее, что вообще не оставляло возможности вспоминать и заново переживать пережитое.

С тех пор терапия занятостью – это серьёзная часть лечения от различного вида неврозов, фобий, а также от последствий пережитых драм и трагедий. И как раз такое лечение вообще никогда не дает осечек - люди очень быстро восстанавливают своё здоровье и приводят себя в сбалансированное состояние.

Правило 2.

Считай хорошее, а не свои несчастья!

Расскажу одну историю из своей практики, которая иллюстрирует жизненную позицию большинства людей. Именно поэтому подобные истории повторяются в практике почти всех психологов - и с обидной регулярностью.

...Одна моя клиентка, решив круто изменить свою жизнь, пришла на курс по целеполаганию. Пока она занималась, я не могла на нее нарадоваться - настолько быстро и безупречно она достигала своих целей.

Примерно через 3 месяца после окончания занятий она прислала мне письмо, в котором с ликующей радостью сообщала о своих достижениях: вышла замуж за хорошего человека; он увез ее к себе в Америку; сделал её полноправной хозяйкой большого дома; получила отличную работу по своей специальности



(модельер женской одежды) - её приняли в лабораторию солидной компании по продвижению мировых брендов. Прибавь ещё подругу, с которой моя клиентка крепко дружила в институте. Подруга, потерявшаяся много лет назад, нашлась (оказалось, тоже переехала жить в Америку) - и девчонки воссоединились в задушевной дружбе.

В общем, всё в мармеладе и шоколадом полито.

И я, конечно, радовалась за свою клиентку. Но недолго.

Спустя какое-то время провожу вебинар - и вдруг проявляется сообщение в чате:

«Это Влада. Марта, у меня все плохо и срочно нужна твоя помощь.

Мой скайп такой-то»

...На вопрос, что потеряно из достигнутого, последовал ответ:

вообще ничего не изменилось. Муж на месте - и любит до безумия;

дом - в порядке, и такой же просторный, удобный и красивый;

подруга - как родная сестра; работа - в той же солидной компании.

Вот только... Словом, захотелось заняться продвижением итальянских брендов (а не американских, они «к душе не лежат»), а место менеджера этого направления занято - и вообще неизвестно, когда «эта мырма его освободит».

И еще одна проблема терзала мою клиентку: ей хотелось перевезти

в Америку маму, но бюрократические кордоны России и США

не позволяют сделать это быстро - и придется ждать (аж!) 3-4 месяца.

Вот такое горе. И вывод, соответствующий: «Я несчастна»

А вот другая история. Её рассказал Дейл Карнеги.

В журнале была помещена статья об одном сержанте, который был

ранен в горло осколком снаряда. Еле спасли. В записке к доктору

он спросил: "Выживу ли я?" Доктор ответил: "Да". "Смогу ли я говорить?"

Доктор опять ответил утвердительно. Тогда сержант написал:

"Так какого же черта я расстраиваюсь?"



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ:

потрясающий способ, избавляющий
от проблем и неудач НАСОВСЕМ

<https://marta-ng.com>

...Почему бы и тебе ТОЖЕ - не остановиться и не спросить себя:
"И какого же черта я расстраиваюсь?"

Джонатан Свифт, автор «Путешествия Гулливера», был, вероятно, самым большим пессимистом во всей английской литературе. Он так сожалел, что родился на свет, что в дни рождения обряжался в траур. Однако этот величайший пессимист высоко ценил средства, которые несут радость и счастье.

«Лучшие доктора в мире, – заявлял он, – это:

- ✓ Доктор Диета,
- ✓ Доктор Тишина
- ✓ и Доктор Довольный Человек».

Ты же можешь пользоваться услугами Доктора Довольный Человек?
Конечно, можешь - просто фокусируй свое внимание на хорошем.

Продашь ли ты оба своих глаза хотя бы за миллион долларов?
А за сколько продашь свои ноги? Руки? Своих детей? Семью?
Ни за сколько. Ни за что. И никогда. Все перечисленное
(и все, что ты к этому прибавишь) - ты не отдашь за все золото мира.
Это факт. Однако и вот это - тоже непреложный факт:
ты *редко* думаешь о том, что у тебя есть, зато часто о том,
чего тебе не достаёт. Пожалуйста, осознай это в полной мере.

Вот эти две привычки:

- забывать о том, что у тебя есть,
- и постоянно думать о том, чего не достает, -

способны «наградить» такими драмами, потерями или даже трагедиями, что мало не покажется. Эти две привычки - игнорировать хорошее и постоянно фокусироваться на отсутствии желаемого - принесли (и продолжают приносить) людям больше горя, чем что бы то ни было. Поэтому когда хочешь изменить свою жизнь к лучшему, считай благодати, а НЕ свои несчастья!



Правило 3.

Стремись ежедневно сделать что-то такое,
что принесёт радость/пользу окружению

Великий психиатр Альфред Адлер имел обыкновение говорить своим пациентам, страдавшим от чувства подавленности:
«Вы можете вылечить сами себя, если последуете такому совету: стремитесь ежедневно думать о том, чем вы можете кого-либо порадовать.»

...И это была первая часть Древнего Секрета: 3 правила.

Когда им следуешь, то не тревожишься ни о чем. И никогда.

Посмотри на эти правила ещё раз

- 1** Занимай себя, когда тревожишься
- 2** Считай хорошее, а не свои несчастья
- 3** Каждый день делай что-то полезное для других

Идём дальше.



ВТОРАЯ ЧАСТЬ ДРЕВНЕГО СЕКРЕТА:

ТРИ ВОПРОСА,

избавляющие от проблем и неудач НАСОВСЕМ

Эти 3 вопроса нужно задавать себе ежедневно.

И хорошо бы не меньше 2-х раз в день.

Скажем, в 12 и в 15 пополудни.

- 1 Не думаю ли я сейчас о чем-то неприятном из прошлого?
- 2 Нет ли в моем сознании мыслей о безотрадном будущем?
- 3 Каким добрым/полезным делом я отпраздную сегодняшний день?

И всё.

Это и есть (древнейший) способ, который...всё же не избавит тебя от проблем. Приготовься к другому результату - более масштабному.

Его можно обозначить так: **НЕУЯЗВИМОСТЬ** к трудностям.

Именно это и приводит к тому, что черных полос в жизни не возникает вообще.

И вот так это на практике



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ:

потрясающий способ, избавляющий от проблем и неудач НАСОВСЕМ

<https://marta-ng.com>

ВСЕГО 21 ДЕНЬ

В 1930-х годах американский доктор по фамилии Пратт обратил внимание, что многие пациенты, поступающие в бостонский психиатрический диспансер, были тяжело больны не только психически, но и телесно. У кого-то руки были изуродованы артритом, у других были налицо проявления рака желудка, у третьих проявлялись признаки сахарного диабета, у четвертых настолько стремительно падало зрение, что это указывало на расслоение сетчатки...

Однако тщательное обследование таких пациентов в большинстве случаев обнаруживало, что ничего плохого в части телесного здоровья у них не было и в помине - не подтверждались диагнозы.

Доктор Пратт, имеющий серьезный опыт в деле лечения психосоматики, понимал, что физически здоровые люди, хотя и ощущали явные симптомы различных болезней, могут полностью от них избавиться испытанным и очень надежным способом - отказом от привычки беспокоиться.

Но и это тоже понимал доктор Пратт: если он просто посоветует таким людям идти домой и позабыть о своих болезнях, то это не избавит их от мучений - ведь если бы люди могли побеждать свои беспокойства, они давно это сделали сами.

Так были созданы самые необычные в мире медицинские курсы. Они официально назывались курсами прикладной психологии, однако на них обучали одному единственному: исцелять себя от беспокойства. Только не подумай, что на эти курсы люди ходили годами. И что их там лечили сложными методами психоанализа.



ДРЕВНИЙ СЕКРЕТ:
потрясающий способ, избавляющий
от проблем и неудач НАСОВСЕМ

<https://marta-ng.com>

Ничего подобного. Продолжительность посещения курсов составляла ровно 21 день. А в качестве инструментов исцеления применялось как раз это самое:

1. Три правила, вообще исключают привычку беспокоиться.
2. И три вопроса, которые помогают удерживать фокус внимания на хорошем.

И всё - только это.

Курсы доктора Пратта работали с удивительным эффектом. За 18 лет тысячи пациентов, посещавших их, не только излечились от своих болезней, но и круто изменили свои судьбы, став успешными и процветающими людьми.

То же самое можешь сделать и ты.

Просто начни - и в течение ровно трех недель следуй 3-м правилам:

- 1** Занимай себя, когда чувствуешь тревогу
- 2** Думай о хорошем, а не о своих несчастьях.
- 3** Ежедневно делай что-то полезное для других

и дважды в день проверяй себя 3-мя вопросами:

- 1** Не думаю ли я сейчас о чем-то неприятном из прошлого?
- 2** Нет ли в моем сознании мыслей о безотрадном будущем?
- 3** Каким добрым делом я отпраздную сегодняшний день?

Что, спросишь, потом? Что произойдет через 21 день?

Обычно происходит вот что, посмотри:



ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ЧЕРЕЗ 21 ДЕНЬ

Сначала это (обычно) так.

Примерно на 7-ой день (дисциплинированной) практики начинает проявляться особая энергия, которую принято называть энергией продуктивных действий. Проявление этой энергии сопровождается удивительным феноменом: куда-то уходит привычный страх перед имеющимися проблемами - и *хочется действовать*, чтобы их преодолеть.

Затем так.

В течение второй недели энергия продуктивных действий наглядно наращивает силу - и от этого страх перед имеющимися проблемами становится ещё меньше. Это обстоятельство обеспечивает укрепление уверенности, что со своими проблемами можно справиться.

Дальше так.

На третьей неделе люди начинают *продуктивно* действовать - перестают вытягивать голову в плечи, прекращают прятаться от своей главной проблемы (с нее чаще всего начинают), а поднимаются ей навстречу.

И всё. Это начало личного прорыва:

за первой решённой проблемой следует другая решённая проблема, за ней следующая - так формируется и крепчает навык успешного поведения. И вот как раз оно, успешное поведение, и не позволяет появляться черным полосам. Исчезает черно-белая разметка.

Насовсем.

И ты можешь убедиться в этом на собственном опыте.



- В периоде 21 день практикуй 3 правила и 3 вопроса.
- А потом посмотри, что стало с твоей главной проблемой.

Кстати, какая на текущий момент у тебя главная проблема?

Назови её перед тем как начать своё освобождение от привычки беспокоиться— так ты сделаешь назначение этой проблеме уйти. И приготовься к тому, что происходит обычно. Твоя главная проблема либо иссякнет вовсе, либо в той степени ослабит хватку, что вызовет желание её прикончить, наконец. И это – вот увидишь - не составит труда сделать.

И заметь: это не пустые обещания. Речь веду только о том, что постоянно наблюдаю в своей практике. Применение того, что здесь названо Древним Секретом, действительно ликвидирует отдельные проблемы и целые черные полосы. Правда, когда оглядываются назад, частенько говорят: мол, мистика какая-то.

Так вот. Никакой мистики. Обычная настройка разума.

Причём начальная, простейшая. Настоящие же чудеса начинаются, когда разум принимает настройки Мастера. Вот тогда-то и становишься сам себе Демиургом (Богом)



ПСИХОНАВТИКА

Шаманские путешествия



Гипнотические прогрессии



Экспедиции в Высшие миры

[ПОДРОБНЕЕ](#)

