

Деньги приходят во сне

Программирование сновидений на финансовое благополучие

Вит Ценёв

Введение

«Если вам ничего не снится, значит, у вас все есть».

Кирилл Кюдов

Примерно **треть** своей жизни человек тратит на сон. Много это или мало? Ответ кажется очевидным. Среди американских студентов однажды проводился опрос, в котором вы тоже можете принять участие. Вопрос такой:

Согласитесь ли вы в течение двух лет купаться в роскоши, но при условии, что после этого вы ничего не сможете вспомнить? Как будто эти два года были «стерты» из вашей памяти навсегда?

Не знаю, каким будет ваш ответ. Надеюсь, что **«нет»**. Именно такой ответ единодушно дали все опрошенные студенты.

«Нет», потому что эти два года будут словно вычеркнуты из вашей жизни. Если о них нельзя вспомнить, их *никогда не было*.

С равным «успехом» можно заработать миллион долларов, а потом всю оставшуюся жизнь – *не зная*, что вы сказочно богаты. Так и прожить эту жизнь, в бедности и нужде.

И это только два года. Два года. А сон «стирает» из нашей памяти примерно 25 лет жизни. И что *полезного* вы сделали за все эти годы? Какой опыт *приобрели*? Какие знания *получили*? Какие цели вы достигли? Какие воспоминания хранит ваша память?

Это риторические вопросы. Ответ известен заранее: *ровным счетом ничего*. Несколько, быть может, сновидений. Кошмары. Возможно, вы просыпались в самых неожиданных местах или при странных обстоятельствах. Но это уже не сон, вы *проснулись*. А я спрашиваю о том, что происходило с вами – *непосредственно во сне*.

Вы предполагаете, что *сон нужен для отдыха*. Возможно, это так. Но тогда почему лентяи и бездельники нуждаются в таком «отдыхе» ничуть не меньше, чем трудолюбивые люди?

Довольно вопросов. Пришло время *знать*. Если мы тратим на сон треть своей жизни, нужно быть совершенно уверенным в правильности таких «расходов». Некоторые люди экономят на сне, и нам кажется, что это правильное решение. Но так ли это на самом деле? Пришло время *знать*. Эта книга ответит на любые вопросы.

Но это только начало большого пути. *Знать* мало. Нужно *уметь*. Поэтому, я предлагаю вам не только знание, но и умение.

Вы научитесь использовать сон с максимальной пользой. Вы научитесь *программировать сон* как для достижения финансового благополучия, так и для достижения любых других целей.

Возможно, сейчас это кажется вам очень маловероятным. Но когда вы познакомитесь с этой книгой, вы с удивлением обнаружите, что это действительно легко и просто.

Помните, как Дон Фэйлла, автор популярной книги «Десять уроков на салфетках», все время повторяет: «Вовлекайте в бизнес и обучайте ему людей». Это – один из основных принципов МЛМ-машины. Сегодня я скажу нечто новое для вас:

**Вовлекайте в бизнес ваш сон
и обучайте его правильной работе**

И тогда вам будут сниться «серебряные», «золотые» или «бриллиантовые» сны. Абсолютно реальный результат, который вы можете получить с помощью этой книги.

Глава 1

Для чего нужен сон и что происходит во сне?

«Мне столько всего надо сделать, что лучше я пойду спать».

Роберт Бенчли, американский киноактёр

Большинство людей предполагают, что сон нужен для *отдыха*. Так ли это на самом деле?

Давайте подумаем. Вы работали целый день, вы устали, вам нужен отдых, вам нужен сон. Взрослому человеку, чтобы «выспаться», достаточно в среднем 8 часов. Но тогда почему новорожденному ребенку, который лежит в кроватке, требуется не менее 20 часов сна?

Подумайте об этом. Взрослому мужчине, который выполнял *тяжелую физическую работу*, вполне достаточно 8 часов для полноценного «отдыха».

Младенцу, который *просто лежит в кроватке*, нужно не менее 20 часов в сутки на «отдых».

Получается, что потребность человека во сне очень мало связана с физической усталостью. Пожилым людям физические нагрузки даются очень тяжело: казалось бы, им нужно много больше времени на отдых. Но это не так. Пожилые люди обычно спят не более 4-5 часов в сутки.

Нашему телу не нужен сон. Сон необходим для нормальной работы нашего мозга. Именно мозг, наш «центр управления», испытывает потребность в регулярном «отдыхе» во сне. И это более важно, чем, например, удовлетворение чувства голода. Без пищи человек может обходиться довольно долго. Больше месяца. Но если человека лишить сна, он умрет через несколько дней. Еще в XIX веке русский физиолог Марья Манассеина в экспериментах на животных доказала, что лишение сна неизбежно приводит к смерти. В дальнейшем, когда Манассеина анализировала результаты своего эксперимента, она сделала вывод, что – *сон для организма важнее пищи*. Однако в чем заключается эта *важность*, остается загадкой и по сегодняшний день.

Сон важнее пищи. Кажется, что это очевидно. Но не торопитесь с выводами, дорогие мои читатели. Потребность во сне ни в коем случае нельзя сравнивать с чувством голода. Для того, чтобы понять значение сна для организма, вам нужно поступить ровно наоборот: сравнить потребность во сне с *пресыщением* от еды. И тогда «ларчик» открывается очень просто.

**Потребность во сне появляется тогда,
когда мозг «пресыщен» информацией**

После того, как вы плотно поели, желудок должен переварить полученную пищу. И во сне происходит нечто подобное.

Наш мозг на протяжении дня «питался» впечатлениями, он получал информацию. И теперь ему нужно время, чтобы «переварить» информацию, чтобы извлечь из нее все «витамины», «минералы» и другие полезные для ума вещества.

Лишение сна можно сравнить с насильственным кормлением. Если заставлять человека принимать пищу сверх всякой меры, он погибнет. Много быстрее, чем от голода. Так и лишение сна. Человеку нужно «отключиться» от окружающего мира, чтобы переварить полученную информацию. Но если человека лишают сна, его мозг теряет способность к *восприятию* новой информации.

Сначала появляются симптомы общего *переутомления*. Эти симптомы сопровождаются возрастающей потребностью во сне.

Затем возникают нарушения в мышлении. Восприятие любой информации (чтение книги, разговор с собеседником, просмотр телепередачи) становится затруднительным, теряется способность к сосредоточению, нарушаются координации движений.

Далее появляются так называемые «сенсорные перегрузки». Свет начинает раздражать, глаза слезятся, любые звуки кажутся слишком громкими, а прикосновения становятся неприятными (или даже болезненными).

Мозг как бы подсказывает, что *сигналы извне – становятся чрезмерными*, и они разрушают всю систему управления.

Но если пытка продолжается, функции мозга нарушаются, начинают отказывать различные органы и системы жизнедеятельности, и человек гибнет.

Во избежание разночтений позвольте уточнить используемое понятие «информация».

Для вас, как мыслящего человека, информация – это нечто новое, что вы получаете из окружающего мира.

Например, разговор с интересным собеседником. Или посещение семинара. Или чтение книги. Или просмотр телепередачи.

Но что является информацией для вашего мозга?

Информацией, с точки зрения мозга, является *любой* сигнал, который влияет на органы чувств. Звуки – это информация. Музыка, человеческая речь, любой шум, любые звуки.

Зрительные объекты – это информация. Предметы, расположение объектов, движение, цвет, размеры, дистанция. Запахи – это информация. Прикосновения к предметам – это информация.

Информация – это любые сигналы, которые воздействуют на наши органы чувств. Наш мозг получает и обрабатывает эти сигналы.

И как только объем полученной информации становится чрезмерным, у нас появляется потребность во сне. Мы должны «отключиться» от внешнего мира, чтобы «переварить» и усвоить полученную за день информацию.

И действительно. Во время погружения в сон человек как бы «отключается» от внешнего мира. Вот далеко не полный список изменений, которые происходят с человеком во сне:

- Зрительный контакт с окружающим миром прерывается.
- Органы чувств почти не реагируют на внешние раздражители.
- Отсутствует речь и любая осмысленная умственная деятельность.
- Человек перестает ориентироваться во времени и пространстве.
- Замедляется метаболизм (обмен веществ) и работа внутренних органов.
- Двигательная активность минимальна, тело находится в состоянии покоя.

Как видите, во время сна человек *изолируется* от окружающего мира. Объем информации *извне* сокращается до минимума. Если в период времени бодрствования мозг был «занят» поведением человека и его отношениями с внешним миром, то теперь основной задачей становится *переработка* полученной информации. Невероятно, но факт:

Время от времени мозг как бы «выключает» человека, чтобы спокойно «переварить» полученную информацию

Иначе говоря, во время сна мозг продолжает выполнять очень важную умственную *работу*. Я подчеркиваю, *работу*.

Многие люди думают, что если они *экономят* на сне, то сделают больше дел и быстрее достигнут успеха. Эти люди убеждены в том, что во сне они *ничего не делают*, и им жаль напрасно потерянного времени. Но это не так. Потому что сон придуман эволюцией (или Господом Богом) именно для того, чтобы вы *ничего не делали*.



Наполеон Бонапарт нередко хвастался, что спит всего 3 часа в сутки. Однако, по свидетельствам очевидцев, Наполеон часто выглядел сонным и уставшим.

Вероятно, что причиной его многих ошибок было именно хроническое недосыпание.

В то же самое время вы должны понимать, что *работа*, которая происходит во сне, имеет огромное значение для полноценной умственной деятельности в период бодрствования. Таким образом, люди, которые систематически экономят на сне, существенно снижают и ухудшают свои умственные способности.

Александр Вейн, выдающийся отечественный исследователь сна, утверждает, что именно «полноценный сон дает возможность более полной реализации человека в бодрствующем состоянии». А это значит, что бережное отношение к своему сну отражается на успехах и достижениях человека самым непосредственным образом. Разумеется, в лучшую сторону.

Глава 2

Отрицательное и положительное программирование

Помните, как в школе мы заучивали стихотворения *наизусть*? «У Лукоморья дуб зеленый, золотая цепь на дубе том, и днем, и ночью кот ученый, всё ходит по цепи кругом». Или вот это: «То стан совет, то разовьет, и быстрой ножкой ножку бьет». Помните?

Если учить стихотворение перед сном, утром оно вспоминается само собой, без малейших усилий. Заучивать уроки *наизусть* нужно *именно перед сном*. Это знает каждый школьник.

Во время сна полученный материал таинственным образом «усваивается» нашим мозгом. Мы спим, а в это время мозг «переваривает» информацию, которая была получена перед сном.

И когда мы просыпаемся, то нет ничего проще, чем *воспроизвести* заученный перед сном урок.



В 2003 году сотрудники Гарвардской медицинской школы из Бостона в опытах на ста добровольцах выяснили, что человеческому мозгу требуется *около шести часов сна*, чтобы подготовить информацию к длительному хранению. За эти часы беспорядочно накопленная информация – упорядочивается, классифицируется и запоминается на клеточном уровне.

Это прекрасная возможность. Но разве вы пользуетесь ей только тогда, когда учите стихи или готовитесь к экзаменам?

К сожалению, *вы учитесь во сне – всегда*. К сожалению потому, что процесс «обучения» во сне у большинства людей связан с «заучиванием» негативной информации.

Люди уверены, что во сне они просто отдыхают. Теперь вы знаете, что это не так. Именно во сне мозг усваивает полученную за день информацию, «переваривает» мысли и чувства прошедшего дня. Мозг – работает. Ваши глаза закрыты, вы «отключены» от окружающего мира, так что мозг может полностью сосредоточиться на умственной работе.

Ежедневно, перед сном, вы «заучиваете» некоторые мысли и чувства. Примерно так, как вы учили стихотворения. Вас не удивляет тот факт, что когда вы просыпаетесь, вы легко можете повторить стихотворение? Тогда не удивляйтесь, что вы столь же легко и просто заучиваете уроки под названием «ваша жизнь». И если ваши мысли позитивны, утром вы проснетесь в приподнятом настроении. Вы чувствуете себя прекрасно, вы уверены в себе и полны энергии достичь поставленной цели.

А если ваши мысли негативны? Тогда вы просыпаетесь разбитым и уставшим, вам ничего не хочется, вас одолевает апатия и депрессия. Увы.

Если вы думаете *плохо*, если у вас плохое настроение, то ваш мозг во время сна «заучит» это состояние наизусть. И когда вы проснетесь, это плохое настроение у вас будет, как говорится, «от зубов отскакивать». Это факт. К сожалению, наш мозг одинаково хорошо «заучивает» и хорошее, и плохое. И если у вас плохие мысли, вы «заучите» их столь же хорошо, как и стихотворение Пушкина.

Приведу простой пример. Вас постигла неудача, вы переживаете, испытываете горечь, и в тайне называете себя неудачником. В вашей голове крутится и крутится эта мысль, что вы неудачник. То есть, вы заучиваете эту мысль *наизусть*. Когда вы ложитесь спать, ваш мозг начинает эту информацию *перерабатывать*. Мозг начинает ее анализировать. Сравнивает эту информацию с вашим опытом из прошлого. Раскладывает по «полочкам» ума. Короче говоря, приводит в порядок ваши мысли. Потому и говорят, что «утро вечера мудренее».

Но если вы думаете о чем-то плохом, мозг будет заглядывать именно в те сундуки памяти, которые хранят плохие мысли и неприятные воспоминания из далекого прошлого. Между этими неудачами прошлого и сегодняшней неудачей – устанавливается *умственная связь*, или, говоря иначе, нервные клетки из прошлого неудачного опыта как бы «спаиваются» с последней неудачей. А теперь «просыпайтесь» и посмотрите, что получилось.

Теперь вы не просто заучили «наизусть», что вы неудачник, но вы еще и «расковыряли» опыт всей вашей жизни, так или иначе связанный с неудачами далекого прошлого.

Это можно сравнить с нечаянным порезом, после которого вы – *уже намеренно!* – взяли и расцарапали на своем теле все (давно зажившие) ссадины, ушибы и шрамы. Абсурдно, не правда ли? А ведь именно так происходит во сне.

Если вы «прокручиваете в голове» негативные мысли, ваш сон превращается в одну сплошную кровоточащую рану

Кошмары, которые «приходят» во сне, являются прямым следствием негативных мыслей, которые мы «прокручиваем» в бодрствующем состоянии.

- «Мне не везет».
- «У меня ничего не получится».
- «Я не смогу».
- «Меня преследуют неудачи».
- «Мне больно это слышать».
- «Я боюсь совершить ошибку».
- «Страшно подумать о последствиях».

Так что не удивляйтесь, что утром вы просыпаетесь «измочаленным» и разбитым.

Сознательно мы умеем различать позитивное и негативное мышление. Но когда мы спим, сознание «выключено». А мозг во время сна, к сожалению, не умеет различать хорошие и плохие мысли.

И если вы все время повторяете и повторяете, что вы – неудачник, это очень «важная» и «полезная» информация с точки зрения мозга. А что ему еще думать? Раз вы все время об этом думаете, значит, это очень *важно* для вас. Надо как следует подумать о том, что «я не смогу» и что «я боюсь совершить ошибку».

И теперь на протяжении около *восьми часов* (!) сна мозг будет тщательно *пережевывать* и *переваривать* эту «важную и полезную» информацию. Примерно как ваш желудок, который переваривает пищу.

Разница лишь в том, что наш желудок непременно отторгнет плохую пищу. А вот наш мозг, к сожалению, «переварит» любые мысли, какими бы «ядовитыми» или «токсичными» они не были.

Именно поэтому так важно *думать позитивно*. Особенно, перед сном. От этого зависит, насколько хорошо вы будете себя чувствовать на следующий день. От этого зависит ваша самооценка и уверенность в собственных силах. От этого зависит, сумеете ли вы достичь поставленных перед собой целей. Думайте позитивно!

Если человек повторяет, как попугай, что «у меня ничего не получится», то во время сна его мозг будет «переваривать» эту вредную мысль. Но если человек думает, что «у меня все получится»? «Я смогу достичь поставленных целей». «Я стану лидером». «Я люблю эту жизнь». О чем будет думать мозг, пока вы спите? Совершенно верно.

Именно о том, что *у вас все получится*. О том, что вы *сможете достичь* поставленных перед собой целей. О том, что вы – станете лидером. О том, что вы – *любите эту жизнь*. И, таким образом:

Если человек думает позитивно, его сон превращается в аффирмацию

Если вы думаете *хорошо*, если вы думаете *позитивно*, то мозг старательно это «заучивает». Примеры со стихотворениями лучшее тому доказательство.

Во время сна мозг не различает «плохие» и «хорошие» мысли, или полезную и бесполезную информацию. Он просто «заучивает» предлагаемый вами материал.

Однажды я выучил наизусть все 23 (!) билета по геометрии, пришел на экзамен и получил хорошую оценку. При этом я совершенно не понимал, о чем я говорю, какие-то там катеты и гипотенузы. Мне это ровным счетом ни о чём не говорило.

Много позже я всерьез задумался: а **почему** человеческий мозг так старательно заучивает все эти «пифагоровы штаны»? Всякую бессмысленную информацию.

Зачем мне помнить какого-то кота, что «всё ходит по цепи кругом»? Или малыша, который отморозил пальчик, и вот «ему и больно, и смешно, а мать грозит ему в окно».

Лучше всего информация запоминается тогда, когда человек испытывает **сильные эмоции**. «Сильные эмоции являются основой для долговременной памяти». Чем сильнее эмоция, тем крепче память. **Забыть** информацию, которая вызвала сильную эмоциональную реакцию, в тысячу раз сложнее, чем запомнить её.

«Если я подойду к великому учёному и огрею его бейсбольной битой по спине, можете не сомневаться, что этот случай он не забудет до конца своих дней.

Но если назвать учёному некое семизначное число (и попросить его запомнить), то через полчаса он не сможет его вспомнить, потому что это число ему даром не нужно, и никак не помогает ему жить. Чисел много, а спина одна. Мозг в первую очередь желает позаботиться о спине, а не о каких-то там числах».

Теоретически можно предположить, что стихотворение о том, как мальчик «отморозил себе пальчик», вызывает во мне какие-то давние подсознательные эмоции из прошлого. Поэтому, и запомнилось легко.

Но все эти катеты и гипотенузы у меня никаких эмоций не вызывают, это очевидно. Хотя бы потому, что я элементарно *не понимаю*, о чем идет речь.

Тогда каким образом, при «нулевом» эмоциональном подкреплении, я сумел-таки «заучить» наизусть все 23 билета по геометрии? Все эти катеты и гипотенузы?

Глава 3 Караоке-обучение

Ничего необычного. Если при контакте с информацией вы испытываете сильные эмоции, то запоминание не требует от вас никаких усилий.

Усилия если и потребуются, то для того, чтобы *забыть*. Обычно этого не получается до тех пор, пока вы испытываете эмоции. Часто говорят: «я хочу это забыть». Вы забудете «это», как только ваши эмоции утихнут.

Забыть «насовсем» не получится, но, по крайней мере, воспоминания больше не будут вас беспокоить.

Если при контакте с информацией вы не испытываете никаких эмоций, тогда запоминание будет *большой проблемой*. Какой бы грандиозной при этом не была ваша теория о том, что вы должны обязательно «это» запомнить. Например, гипотенузы и катеты.

В этом случае есть обходной способ: «зазубрить» информацию наизусть. Собственно, так мы и делаем, когда информация эмоционально нейтральна, а запомнить её нужно.

Номера телефонов. Числа и факты. Катеты и равнобедренные треугольники. Но почему наш мозг «соглашается» запоминать всю эту бессмысленную для него информацию?

Извольте. Поведение человека «пилотируется» сознанием. «Пилот» вообразил себе, что он обязательно должен выучить тысячу слов из китайского словаря. Никаких эмоций. Теория у него такая, что **надо**.

На что мозг показывает «пилоту» большую подсознательную фигу: эмоций нет, а ты меня хочешь убедить, что оно тебе надо? Тебе этого **не надо**. Потому что у тебя «ноль эмоций».

И всё на этом, можете теперь идти, жаловаться на свою память или штудировать пособие по развитию памяти. Мозг отказывается запоминать бессмысленную информацию.

Однако, способ «обмануть» мозг имеется. Очень простой и общеизвестный способ. Ведь мозг не способен отличить «смысленную» от «бессмысленной» информации. И, как следствие:

Если информация многократно повторяется, она запоминается независимо от эмоционального подкрепления

Сознательную деятельность в этом плане можно сравнить с дрессировщиком животного, который пытается научить кота или собаку сложным – и совершенно бессмысленным для животного! – навыкам поведения. Прыгать через обруч. Или ходить на задних лапах.

Я полагаю очевидным, что для животного эти навыки абсолютно бессмысленны. Как и для вашего мозга изучение китайского языка.

Если есть реальная потребность «прыгать через обруч», то действие будет выполнено безо всякого участия дрессировщика.

Если потребности нет, то действие может быть «заучено» путем *многократных повторений*. Настойчивый «дрессировщик» памяти может научить её чему угодно. Гипотенузы и катеты, например. Нет ничего невозможного.

Человеческая память может легко научиться «прыгать через обруч» или «ходить на задних лапках»

Разница лишь в том, что собачке для улучшения «запоминаемости» нужно давать сухарик или сахарок, а человеку достаточно просто *повторять и повторять* необходимое действие. *Подкрепление* не является обязательным условием для научения.

Почему? Потому что в данном случае человек «сам себе дрессировщик». Если бы у кота или собаки была своя «теория» о том, что следует ходить на задних лапах, они смогли бы этому научиться безо всякого участия дрессировщика.

Но у собаки, естественно, такой «теории» никогда не возникнет. Поэтому она прыгает через обруч только в случае «сахарного» *подкрепления* бессмысленного для неё действия.

Равно как и ребенку нужно *подкрепление* (убери игрушки, и можешь смотреть телевизор), а иначе он не научится убирать игрушки, потому что он делает только то, что **хочет делать**.

Но для взрослого человека факт повторения является *достаточным подкреплением*. Я очень прошу это запомнить, *это важно*.

Для взрослого человека факт повторения является достаточным подкреплением

Мозг не понимает, зачем нужно учить все эти катеты или гипотенузы, но если «некая сила» настойчиво *повторяет* (волевое усилие) некоторое бессмысленное действие, следовательно, оно *не настолько бессмысленное*, как может показаться с первого взгляда.

Теперь вы знаете, **что** нужно делать, если первая попытка не приносит результата, так как одной попытки может оказаться элементарно недостаточно. Нужны повторения. Только так, порой через «не хочу», «не могу» или «не знаю», вы можете научиться чему-то новому для себя.

Глава 4

Пять простых правил, которые научат Ваш сон работать

«Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает.
Нет: успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении».

Марсель Ашар, французский драматург

Уверен, что Вам знакомы многие рекомендации о «правильной» подготовке ко сну. Обычно они сводятся примерно к следующему: «ложитесь спать, и в последние минуты перед сном подумайте немного о чём-то хорошем, позитивном». Именно так и делайте, если Вы ничего не хотите добиться в этой жизни.

Просто **ложитесь** спать, закрывайте свои глаза, и подумайте (сколько успеете подумать) о чем-нибудь хорошем и приятном.

Но если Вы *хотите большего*, если Вы действительно хотите использовать время сна на своё благо, то, как минимум, подумайте о чём-то хорошем, позитивном **раньше**, чем вы ложитесь спать. *Повторяю:*

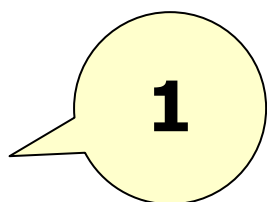
**Подумайте о чём-то хорошем, позитивном
РАНЬШЕ,
чем Вы ложитесь спать.**

Только так. Когда Вы ложитесь спать, то всё **уже** должно быть готово к работе Вашего сна. «Стихотворение» Вашего бизнеса было многократно повторено и заучено. И только тогда Вы можете ложиться спать с легким сердцем: на протяжении последующих восьми часов сна сон будет старательно «заучивать» предложенную Вами информацию. Только так.

Менделееву приснилась его периодическая таблица. Кекуле приснилась формула бензола. В литературе описаны сотни и сотни случаев удивительных открытий, совершаемых во сне. Но вывод, который обычно делают из этих наблюдений пристрастные читатели, поразителен по своей глупости: *чтобы сделать нечто подобное во сне, вы должны **спать**.*

Ничего подобного! Чтобы Ваш сон «работал», *нужно работать*. И только тогда Вам приснится таблица, формула, идея или бизнес-план. Нет ничего невозможного.

Чтобы сон работал, нужно научить его работать. *Это просто.* Я предлагаю Вашему вниманию «Пять простых правил», которые сделают работу Вашего сна максимально эффективной. Вот эти правила.



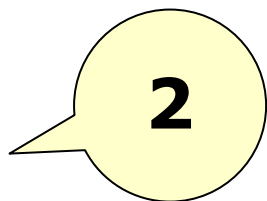
Подготовьте материал, который Ваш сон должен переработать и усвоить.

Так как у нас нет готового «стихотворения», которое мы собираемся заучить перед сном, его нужно написать самому. Текст может быть *любим*. Если Вы находите важным заучить главу о земном притяжении из учебника физики, с этим не будет никаких проблем. Но нам не нужна глава из учебника физики или билеты по геометрии, нам нужен текст, который должен стать нашей «плотью и кровью», нам нужны слова, которыми мы опишем наши цели, нашу веру, и наше желаемое будущее. Хорошие слова. *Позитивные мысли*.

«Я нацелен на *результат*. Я чувствую *силу* и *решимость* добиться поставленной цели. Я буду лидером. Я *уверен* в своих силах. Я *уверен* в победе. Я способен на энергичные действия. Я чувствую силу. Я управляю временем. Я чувствую близость многих людей, многих людей, мы станем *ещё сильнее*, мы сотворим чудо, и мы изменим этот мир *к лучшему*. Вперед, и только вперед! К новым *победам*! К новым результатам! И к новым достижениям! Я чувствую силу и уверенность. Я нацелен на результат. Я – *самый лучший*. Впереди мой *триумф*, впереди моя победа! Натянутой тетивой, пружинистой силой чувствую каждый свой шаг».

Желательный объем рабочего материала, который Вы должны подготовить, должен быть *не менее одной машинописной страницы*.

Почему так много? Почему не 2-3 фразы? Очень просто: предлагаемый сну материал должен быть повторён (вспомните, что мы говорили о памяти и многократных повторениях) не менее *тридцати раз*. Плюс-минус, естественно. Если Ваше «стихотворение» будет состоять всего из одного «четверостишия», Вы запомните его слишком быстро, и тогда не ждите эффекта, его не будет. Чтобы Ваш сон работал, нужно нагрузить его работой. И чем больше, тем лучше. И он справится, не извольте беспокоиться.



Измените «плохие» фразы на хорошие, чтобы Ваши мысли были позитивными.

Психологи утверждают, что фразы, которые «отталкиваются» от нежелательных состояний с помощью частицы «не» («я не боюсь», «мне не страшно») лучше всего заменять на сходные по смыслу фразы, но с позитивным содержанием («я смелый», «я храбрый»).

Иногда даже говорят, что человек вообще не понимает частицу «не». Представьте себе, что вы читаете газету, а на первой странице портрет *героя* с подписью: «Иван Владимирович *не трус*». Уверен, что Вы найдете эту подпись нелепой: если этот человек совершил подвиг, то называть его «не трусом» просто оскорбительно. Правильная надпись: «Иван Владимирович *герой*».

То же самое нужно сделать и в Вашем «стихотворении». Любые фразы, которые даже очень отдаленно вспоминают что-то плохое, нужно поменять на *позитивные утверждения*.

Для программирования сна это **важно вдвойне**, так как во сне любая речь (набор слов, из которых складывается смысл) «трансформируется» в набор образов (который мы называем *сновидениями*). Слова «герой» (сила, смелость, целеустремленность) рождают одни образы, слова «не трус» (не побоюсь, я не буду лениться), несомненно, другие. Когда вы засыпаете, речевое мышление прекращается, уступая место образному мышлению, и вот тогда частица «не» действительно перестаёт восприниматься.

Когда вы общаетесь с другом, между фразой «я не трус» и «я трус» есть большая разница, и Вы способны её различить. Но когда Вы *спите*, разницы никакой нет: Ваша фраза «я не буду

ленимся» означать ровно *противоположное*: «я (не) **буду ленился**». Вот что говорят себе люди *на самом деле*, когда используют фразы с негативным содержанием.

Думайте позитивно. Говорите позитивно. Программируйте свои сны только на позитивный лад. Энергия, сила и уверенность, хорошее самочувствие, отличное настроение, стремление к победе, любовь, желание и целеустремленность. Сделайте себя таким, каким Вы мечтаете быть. Сон поможет сделать Ваши мечты реальностью.



3

Используйте активное программирование, «подключая» к работе голос и движение.

Программирование сна ничем не отличается от заучивания стихотворения Пушкина. Если Вы *повторите* стихотворение 50 раз подряд, утром Вы вспомните его без малейших усилий. Если Вы сделаете то же самое с *любим* (!) текстом, утром Вы будете *знать* его как «Отче наш».

Он станет частью Вас, Вашей «плотью и кровью», так как информация, «заученная» Вами во сне, усваивается *на клеточном уровне*. Программируйте себя! Программируйте свои клетки и нейроны! Моделируйте любые желаемые состояния (чувства, мотивация, характер, желания, намерения) *на клеточном уровне*, интегрируя в свои нейронные сети любые качества, какие только пожелаете. Мозг поддаётся дрессировке. «Ходить на задних лапках», «прыгать через обруч». Нет ничего невозможного.

Вспомните, как школьник заучивает стихи. Обычно он *расхаживает* с учебником по комнате и *читает* стихотворение *вслух*. Позвольте мне повторить: *расхаживает*, *читает* и *вслух*. А это значит, что в мнемонический процесс (процесс запоминания) вовлечены:

- *Его двигательная активность* (он расхаживает по комнате),
- *Его зрительная активность* (он смотрит на текст учебника),
- *Его речевая и аудиальная активность* (он читает его вслух).

Можно также отметить, что движение сопровождается жестикulyацией, речь – артикуляцией, а голос – интонацией.

Таким образом, в процесс *запоминания* вовлечены все возможные «каналы» для получения (и последующей переработки) информации: зрительный, речевой, слуховой и двигательный. Если Вы хотите получить *максимальный* результат, просто вспомните, как Вы учили стихи, и *повторите* этот опыт. Двигайтесь. Читайте вслух. Декларируйте. Это наиболее эффективный способ быстрого и гарантированного *запоминания* полученной информации.



4

Повторяйте созданную Вами программу столько раз, чтобы выучить её наизусть.

Именно так. Прежде чем Вы отправитесь спать, «программирующий» материал должен быть выучен *наизусть*, слово в слово.

Небольшая тактическая хитрость заключается в том, что Вы ничуть не «уговариваете» себя быть лучше, сильнее и целеустремленнее. Не призываете себя. Не пытаетесь мотивировать свои действия. Это важно, так как подобные «уговаривания» неизбежно наталкиваются на *сопротивление* подсознания. Например, в случае с человеком, который хочет похудеть, его сознательное «уговаривание» себя (сесть на диету и похудеть) сталкивается «лоб в лоб» с отчаянным сопротивлением противоположного желания, желания утолить голод. Возникает

внутренний конфликт, или, иначе говоря, ситуация, когда человека буквально «разрывают на части» два совершенно противоположных (и исключаящих друг друга) желания.

Но в нашем случае внутренний конфликт маловероятен, так как программный материал не является *побуждающим* или *мотивирующим*. Он не требует от вас никакого *действия*, он не требует никакого усилия над собой.

Если бы Вы пытались убедить себя в том, что вы именно такой, каким Вы себя описываете в программе, вы неизбежно столкнулись бы с сопротивлением. Но Вы не пытаетесь.

Вы просто заучиваете наизусть материал, в котором описана некая *идеальная модель* Вашей жизни, Вашей карьеры и Вашего «Я». Читаете текст. Повторяете текст. Повторяете его снова и снова. Больше ничего не нужно делать. Всё остальное сделает Ваш сон.



Лучшим временем для программирования является последний час перед сном.

Общеизвестно, что наилучше всего заучивать материал *непосредственно* перед сном. После того, как текст выучен наизусть, и повторение не составляет для Вас никакого труда, можно отправляться спать. Не отвлекайтесь на телевизор, на чтение, или на разговоры. Как только *программирование* закончено, умывайтесь, раздевайтесь и ложитесь спать.

Если не спится, то я рекомендую повторять – *только что заученный!* – Вами текст. Закройте глаза, примите удобное положение и повторите «программный» текст. Сон не заставит себя долго ждать. Может быть, один раз. Два раза. Три. *Спите*. Вы хорошо поработали. Остальное сделает сон.

Глава 5 Техника без опасности

Техника программирования сновидений не имеет ограничений или противопоказаний. Если Вам известен случай неприятных последствий, связанный с *заучиванием стихотворения*, не считите за труд сообщить мне об этом. Мне такие случаи неведомы.

Я нахожу много больше поводов для беспокойства, думая о людях, которые погружаются в сон с дурными мыслями и в плохом настроении.

Позитивное мышление не имеет противопоказаний. Научите сон работать на Ваше благо, и Вам будут сниться «серебряные», «золотые» и «бриллиантовые» сны. Абсолютно реальный результат, который доступен каждому из Вас.

Послесловие

Уверен, что Вы знакомы со многими другими – казалось бы, очень похожими! – практиками программирования сновидений. Например, аудиокассеты с полезными словами, которые Вы слушаете перед сном. Разве это как-то отличается от предлагаемой мной техники?

Да! Представьте себе школьника, который включил кассету со стихотворением, прослушал её несколько раз перед сном и уснул. Вспомнит ли он это стихотворение, когда проснется?!

Сможет ли его повторить? Останется ли эта запись в его памяти так долго, что он без труда сможет воспроизвести её через много-много лет?

Создавайте **свои** программы. Здоровье. Настрой. Уверенность. Сила воли. Характер. Любые цели, любые задачи. Заучивайте их наизусть, чтобы, как говорится, «от зубов отскакивало». Заучивайте и отправляйтесь спать. Всё остальное сделает сон.

С помощью сна Ваши позитивные программы будут «интегрированы» в память на *нейронном уровне*. Программируя сон, Вы работаете не с сознанием, и не с подсознанием, Вы работаете *напрямую* с нервными клетками мозга. Вы создаете себя таким, каким Вы хотите быть. Всё в Вашей власти.

Почувствовать себя уверенно, стать лучше, сильнее и богаче, обрести хорошее настроение, крепкое здоровье и душевное равновесие. *Сон поможет*. Для него нет ничего невозможного.