**Дмитрий Чирков**

**Техники Медитации**

**Предисловие**

**Сколько у человека бывает недостатков и страхов? Множество! Вопрос еще и в том как их все побороть? Для этого я начал свое творчество именно с такой книги, что бы помочь парням и девушкам настроиться морально, и психологически, для решения таких проблем как страх, одиночество, познание, и множество других аспектов. В первую очередь я смотрю на все глазами ясными, что жизнь подкидывает разные ситуации, где нужно проявить силу, где нужна храбрость, сила воли, а самое главное это желание с этим справляться. Многие в наше время переживают одиночество, насилие, а как с этим жить что бы не сойти с ума? Для этого медитацию и придумали, она помогает очистить ум от негатива, дать заряд энергии, избавить от комплексов, но опять таки это все на подсознательном уровне, а в реальности каждый должен это делать сам.**

**Медитация, это мотивированая техника, которая основана на воображении, с помощью образов человек сам себе внушает что он сильный, все может сделать, и в реальности это происходит потому что человек так себя настроил. Как в компьютерной лексике, это в своем роде програмирование своего мозга на все случаи жизни, и различные ситуации.**

**Смысл этой книги, не в том что бы обучать что такое медитация, а помогать человеку с помощью техник настроить себя позитивно, призвать к самосовершенствованию, развивать свой кругозор в познании. Я вот например, по профессии строитель, но так как у меня проблемы со здоровьем с рождения, я не могу работать. И по такой причине я изучаю психологию, религию, историю, философию, ну и немного эзотерики. Но суть то не в том что я изучаю, я совершенствуюсь, применяя из того что я узнал к жизни, благодаря моим познаниям я стал лучше понимать людей, находить подходы к ним, иначе бы я свою жену и не встретил бы. Каждый хранит в себе что то, кому хочеться доверить но не может потому что боится предательства, или скован. Вот для таких людей я и пишу эту книгу, та и все остальные тоже!**

**Все мои последующие книги будут иметь характер размышлений, где то советы, но везде здравый смысл и забота о людях. Эта книга для подростков, которые еще на распутье жизни, чем им заниматься, и каким стать. Техники которые будут смесь описаны, испытан мной лично, потому что я их и изобрел на основе наблюдений за молодежью. Эти техники легко читаються, исполняются тоже легко, а самое важное что их не нужно запоминать, каждый может себе придумать то что ему будет помогать. Мои техники это в качестве образца. Спасибо и приятного вам прочтения! С уважением, автор книги.**

**Теория и практика**

**Сколько существует материала по поводу медитации, но стоит задуматься, а действуют ли они? Может это всего лишь религиозное отношение, или отрасль мистицизма?**

**Если это религиозное отношение, то должно быть какие-то ордена, либо общины( как например в буддизме). Но если это, отрасль мистицизма, то должно же быть и что то мистическое, духи, призраки и прочая не честь. И так медитация как по мне является не религиозным ( как преподносит это мастер ОШО), не мистическая отрасль, а по сути психологическая разгрузка для мозга. Сейчас попробую объяснить почему! Во многих книгах пишут о визуализации, по нашему это воображение (представление), а это в свою очередь психологическое свойство. Дальше следует настраивать свое дыхание, а это в свою очередь можно отнести к самовнушению. По существу медитация, это мотивационое действие, которое позволяет настроить свой склад ума, на определенные действия в различных аспектах жизни.**

**Многие спрашивают, для кого подходит медитация? Ответ прост, для всех людей! Все могут этим увлекаться, в медитации нет определенных правил, возрастных категорий. Методики медитаций нужно подбирать по обстаятельствам, я здесь постараюсь выложить по несколько методик, в различных сферах, характер, отношения, быт, и тому подобное.**

**Каждый человек, это психологический институт, в котором происходят различные изменения, по отношению к самому себе, и окружающему миру, к работе, и так далее, я не буду здесь вдаваться в психологию глубоко, для этого будет отдельная книга, где мы обсудим это детально.**

**Многие считают что медитация это шутка, что проку от нее нет, так говорят те, кому это безразлично, либо попробовали не получилось, но поймите без практики успеха не будет. Все вы дорогие читатели знаете, когда ты на учебе познал теорию, то нужно практиковать то что узнали! И после обучения, когда вы пошли на работу, вы и дальше оттачиваете свои знания, улучшая их, повышая себя до совершенства своего дела. Так и с медитацией, мало будет прочитать, попробовать, надо и дальше это практиковать, усовершенствовать, что бы все видели результат, а самое главное что бы вам это давало пользу. Таким образом, главное верить что у вас все получиться, и что это вам поможет добиться того, что вы задумали для себя.**

**Медитация это просто психологический подход для каждого по разному. Как человек каждый разный, так и медитация разная, и нужно найти каждому свое.**

**Как мы видим больше всего присутствуют психологические элементы, которые влияют на наши чувства, ощущения и так далее. С час я напишу одну медитацию, и попробую ее дословно описать!**

**Техника расслабления**

**1 найдите укромное и тихое место ( комната),**

**2 сядьте или лучше прилечь( если есть кровать или кушетка),**

**3 закройте глаза, и сосчитайте до десяти, при этом следите за тем как ваше дыхание становиться ровным, ритмичный, не принужденным.**

**4 теперь когда вы настроили дыхание, перейдем к расслабления тела, для этого говорите себе как расслабляються ваши руки, ноги, шея и в итоге все тело, при этом пытайтесь это почувствовать.**

**5 Теперь перейдем к визуализации. Представьте что вы идете по полю, где растут колосья пшеницы, представьте что вы трогаете их рукой, как они ласкают вашу кожу и вам становиться очень приятно и доставляет вам приятные ощущения.**

**Теперь представьте что по этому полю дует легкий ветерок, и он охлаждает вас, наполняет ваше тело легкостью и спокойствием, доносит вам приятный аромат пшеницы, которые при вдохе заставляет вас расслабиться и вы почти готовы уснуть на этом поле.**

**5 побудьте в таком состоянии еще минут пять десять и вы заметите что вас будет клонить в сон.**

**6 проделывайте это упражнение каждый день, желательно с утра, когда вы проснулись и ваш день будет бодрым, легким и насыщенным!**

**Так вот, что мы видим? В первых двух пунктах происходит настройка, вы настраиваете свой мозг к раслаблению, ключевую роль тут играет кровать, так как когда тело ложиться на кровать, мозг автоматом начинает отдых. Третий пункт активирует гипнотическое состояние, когда вы начинаете считать, для вашего мозга это словно колыбельная, и вы начинаете раслабляться словно погружаясь в сон.**

**Пятый и шестой пункты, это наподобие сна, и дополнение к гипнотичесуому состоянию, вы и не спите но сами себе создаете свой сон где вам хорошо, приятно и спокойно. Шестой пункт это как бы рекомендации если вы хотите быть всегда спокойны, делайте чаще, и как мы увидели ничего мистического или религиозного тут нет! Дальше в этой книжечки я буду писать методы, но уже в других сферах жизни, и вообще в других аспектах, но без детальных описаний. Сейчас множество людей читают о таком мистическое слове как карма, но и эта не новость, карма это самая простая жизненная энергия которую можно зарядить. Мы с вами словно большие батарейки, а маленькие дети тому подавно, рассмотрим пример ребенка, когда он бодрый он бегает, прыгает, кричит ( многие родители меня сейчас поймут), так вот так он истощает свой запас энергии, а когда запас истощен требуется подзарядка, и ребенок ложиться спать.**

**Так вот и мы так же устроены, мы проснувшись начинаем активно расходовать свою энергию( работа, пробежка, поход в магазин и так далее), ночью мы тоже ложимся спать и заряжаемся, но это происходит автоматом и только ночью, а что если нам нужно срочно больше энергии, а до ночи еще далеко? Для начала я хотел бы еще сказать пару слов о нашей с вами энергии, она делиться на два вида: негативная и позитивная. Каждая из этих энергий проявляется в воображении в разных цветах, позитивная в ярких, а негативная в тусклый.**

**После того как мы узнали о энергии, можно перейти к простенькой методике заряда энергии.**

**Техника "Энергетический заряд"**

**Каждый из вас дорогой читатель знает что на Земле существует четыре стихии: вода, воздух, земля, огонь. Так вот выберем для простоты( в зависимости от времени года) стихию, к примеру воду, и так перейдем к самой методике.**

**1 наберите ванну теплой воды, так что бы не было холодная и не сильно горячей.**

**2 закройте глаза, сосчитайте до десяти, что бы ваше дыхание стало ровным и воздушным.**

**3 представьте теперь что вы плывет по волнам, что вы легко плаваете, и ваше тело расслабляется.**

**4 теперь представьте себя что вы встали в воде, представьте как ваше тело наполняется свежей энергией и заполняет все ваше тело, это может быть в виде ниточки которая подымается от кончиков пальцев ног до макушки головы,представьте как тонкие линии тянуться словно вены по рукам, наполняя все ваше тело новой энергией и когда вы зарядили, вы сияете ярче солнца.**

**А теперь представьте как большим потоком с вас выходит вместе с грязной водой весь ваш негатив, теперь он сходит с макушки головы через шею, с кончиков пальцев рук, проходя солнечное сплетение, а дальше сливается в ноги, и наконец уходит навсегда с водой от вас!**

**Проделывать эту методику можно всегда когда вы принимаете ванну, и вы будете чаще заряжены позитивом, и чистой энергией.**

**По существу медитация это очень полезная штука, но але всего люди говорят что нет ни какого эффекта, именно от тех методик которые написаны в книгах.**

**Не нужно так негативно сразу реагировать, мало это делать, главное этого хотеть что бы был эффект.**

**Если у вас не получается не нужно сразу забрасывать, практика прежде всего, практикуется, учитесь и все получиться, и вы можете придумывать свои методики, развивать их и совершенства, ведь люди разные и мнения разные, а фантазия это вообще отдельный элемент индивидуальности. Каждый человек сам по себе индивидуален, и может придумывать для медитации то что ему по душе.**

**Вот еще есть методики более другого характера, например от бессонницы, одиночества любви, и финансов. Но в таких случаях мало толку от методики, ведь по существу это мотивация, а для успеха нужно еще терпение и конечно же труд.**

**Вот пример: Я что бы заработать прошел методику для привлечения денег, но я же тружусь, пишу книги, для того что бы добиться результата, и знаю что поможет. Так и с вами читатели, все думают что в жизни магия всему помогает а человек не чего не делает! Нет это сущий обман, без старания успеха не будет! Это уже мной проверенно!**

**Теперь я хотел бы углубиться в методики для тех кто увечен, одиночеством, грустью.**

**Представьте себе, как чувствуют себя звери бездомные, когда их отталкивают, питают, так же на психологическом уровне чувствуем себя и мы с вами, ведь мы все часть природы. Так вот для того что бы не быть таким убитым, пройдя ниже написанную методику, постарайтесь анализировать ваше общение и отношение к людям, если вы заметили что дело именно в вас, то постарайтесь изменить то что мешает быть вам общительным, отзывчивым и добрым.**

**Техника " Луч надежды"**

**1. Уединитесь в отдельно комнате.**

**2. Ззаймите удобную Вам положение сидя или лежа на кровати.**

**3. Посчитайте до десяти для того что бы дыхание нормализовалось, и сконцентрируйтесь на себе.**

**4. Теперь представьте что вы оказались на безлюдном острове( при этом наблюдайте свои чувства и ощущения это важный момент), где нет не одного человека, с которым вы бы могли поговорить, посмеяться, открыть душу, вы словно один в большой банке. Вам сильно одиноко, представьте теперь что у вас есть надежда что вы найдете кого то, и вы начинаете поиски, ходите кричите, пытаетесь услышать голос.**

**5. Вы уже совсем без сил думать, ждать, вы одиноки, но вот представьте, в дали вы видите сначала очертания человека, вам кажется это галюцинацией, но присмотревшись вы понимаете что это не обман, теперь почувствуете то что в вас происходит, вас переполняет радость, вы нашли человека. Но этого еще мало, вы начинаете идти ему навстречу, шаг за шагом вы с ним сближаетесь, и вот он уже стоит перед вами. Вашей радости нет предела, и вы начинаете с ним разговаривать, делиться одиночество, и всем тем что вас беспокоит, и вы удивляетесь что он вас понимает и поддерживает, и вы осознаете что вы совсем не одиноки.**

**Такая методика хорошо будет полезна тем, кто считает что их не кто не понимает, и они чувствуют себя одинокими ( чаще всего это подростки), но когда они будут стараться измениться или отыскать правильный подход как в методики, то поймут что они не одиноки.**

**Как мы с вами видим медитация это в свою очередь мотивация, настройка на те или иные изменения и действия в самом себе, и таким образом либо меняем себя, либо находим в себе что то новое, особенное.**

**С час я дам короткую методику, которая поможет понять, какие качества в вас больше, и что нужно в вас изменить.**

**Техникп " Познай себя"**

**1. Это можно делать где бы вы не находились.**

**2. Постарайтесь не обращать внимание на посторонние звуки, и вообще на весь шум.**

**3. Закройте глаза, считайте до тех пор пока вы не сконцентрируйтесь на себе, и вас не что не будет отвлекать.**

**4. Представьте себя, в нескольких образах сразу, эгоистом, вруном, и так далее, сколько ваших образов учет решать вам. Так теперь начинайте мысленно стирать те качества которые по вашему мнению вам дикие, чужие, и таким образом вы мысленно теперь нарисуйте себя единым целым, радостным и счастливым.**

**После такой легкой методики, в реальности будет проще себя поменять, и это станет заметно окружающим, и люди к вам потянутся. Делайте эту методику только в тех случаях, когда вы запутались в своих качествах, и что вам нужно в себе изменить.**

**Практика прежде всего, помните это всегда.**

**Теперь бы я хотел бы затронуть такую тему, прошу прощения сразу кому это будет читать не приятно, про такое ощущение, что вами пользуются. Пользоваться человеком нельзя, им можно манипулятора, не принимая во внимание человеческой морали, таким людям вообще грубо говоря плевать на мораль, и на людей, им главное добиться своего любыми средствами. Я счас напишу метод как можно психологически настроиться для того, что бы чинить отпор таким людям и их попыткам манипуляции.**

**Техника " Антикукловод"**

**1. Здесь нужно максимальная тишина.**

**2. Полностью расслабьтесь, настройте дыхание, так как и в выше перечисленых методах.**

**3. Закройте глаза, представьте себе куклу, от которой в верх тянуться ниточки за которые дергает кукловод, эта кукла не может не чего сама сделать, ни шагу, ни руку, опустить, не убежать. Вы понимаете что это вы, вам плохо.**

**4. А теперь представьте, что вы мысленно рисуете ножницы, вы полностью хотите освободиться, от этой власти, и чем больше вы этого хотите, тем больше и острее рисуются ножницы, и о мере вашего желания освободиться, вы вообразите, как эти большие и острые ножницы перерезают одну ниточку за другой. И вы почувствуйте что вы можете самовольно двигать так как вам хочеться, то рукой то ногой, и вы счастливы, бегаете и делаете то что бы вы хотели.**

**5. А теперь представьте что вы видите этого кукловода, как он снова пытается надеть на вас эти ниточки, но вы сопративляетесь, и по мере вашего сопративления, вы сами надеваете ниточки на вашего обидчика, и теперь он делает то что вы хотите.**

**Эту методику нужно делать только в том случае, если вам кажется, что вами пользуются, и таким образом вы начнете сопративляться, и сами сможете диктовать свои правила. Но смотрите осторожней с таким власть плохой советчик.**

**Теперь я бы хотел затронуть семейные отношения. Многие женатые пары, жалуются на то что их чувства охлаждаются, нет нежности и тепла. Эта методика которую я напишу ниже, позволит с мотивировать снова сближение и крепкую связь между мужем и женой. Я сам живу в браке хотя и в гражданском, но порой тоже одолевает такие чувства, но после этой собственной методики, у нас начались еще крепче отношения, нежнее и теплее.**

**Техника " Брак скручен в трое, да не разорветься"**

**1. Можете это проделать со своей второй половинкой.**

**2. Ляжте вдвоем, возьмитесь за руку друг друга, настройте ваше дыхание в один такт, станьте одним целым.**

**3. Закройте глаза, представьте вас двоих, вспомните как вы были близки друг к другу, теперь представьте по вашему мнению разрыв между вами. Почувствуйте разлуку, почувствуйте холод.**

**4. А теперь мысленно представьте что от вас к любимому, тянуться теплые золотые веревочки, они цепляються за него, и тянут его к вам. Вот он уже рядом, вы чувствуете тепло друг друга, но связь еще слабая, и вот представьте как от вас тянуться еще одни веревочки, розовые как розы, нежные как цветы, они вас слетают вместе, почувствуйте нежность друг друга вместе с теплом. Вам хорошо но вот от вас тянуться третьи веревочки, они цвета металла, пахнут розами, и тепло от них идет ка от солнца, они вас сдавливают очень крепко переплетаясь с теми двумя веревочками, образуя прочную цепь. И вы чувствуете что крепко связаны с любимым, и что эта цепь уже не разделит вас.**

**Делайте эту методику когда вам нужно, и любите друг друга, и в браке будьте счастливы. Пусть ваш брак связует тепло, нежность и любовь как нарушила цепь.**

**Как вы считаете, нужны ли человеку дополнительные познания? Чтение книг? Многие отвечают, что им хватит тех знаний которые они приобрели в школе, и в других учебных заведениях. Другие скажут что это нужно только по обстаятельствам! Я вот например не психолог, но читаю психологию, интересуюсь религией и эзотерикой так же интересуюсь историей, и не вижу в этом ни чего плохого. Наша жизнь сопрекасается с этими науками косвенно или культурно. Так вот что бы открыть тягу к познанию я хочу предложить вам дорогой читатель, три методики развития тяги к познанию в трех сферах, психология, история, наука. Система одна просто поставим каждую дисциплину отдельно, я не буду вписывать религию так как это дело каждого.**

**Серия техник " Мир вокруг нас"**

**Техника пераая: наука.**

**1. Закройте глаза, очистите мысли, настройте дыхание, что бы оно стало тихим и ровным.**

**2. Теперь давайте представим полную темноту, без звезд, планет, без нечего. Почувствуйте пустоту, как безлика вселенная. А теперь плавно представьте большой взрыв, такой мощный что вам ослепляет глаза, и теперь вы видите как из мелких частиц появляются звезды, метеоры, солнце, планеты. По будьте в такой среде, почувствуйте ее, как она наполняется движением. Теперь вы мысленно перенесите себя на нашу планету, тут тоже пусто, нет ни воды, нет животных, и растений нет. Почувствуйте как одинока эта земля. Но вот вы представьте как зарождается жизнь, как среди пустоты, проростают, трава, деревья, начинают течь ручьи, водопады падают с гор, все приходит в движение, теперь представьте как рождается жизнь. Смотрите как начинают плавать рыбки, летают птицы, и бегают животные. Теперь земля наполнена жизнью, здесь звуки жизни. Почувствуйте все это сами.**

**Ну как интересно? Я точно уверен что всех бы заворожило бы такое. После такого хочеться и дальше узнавать, при этом представлять все в своей голове до мельчайших деталей.**

**Вторая техника: История.**

**Так же само настройте себя, дыхание, мысли.**

**Теперь закройте глаза, представьте первых людей, как они обрабатуют землю. Почувствуйте их труд, как они работают что бы прокормить себя и свою семью. Теперь представьте как эти люди строят города, села образуя народы. Почувствуйте сплоченный народ вместе. Теперь представьте как все они участвуют в сражениях за выживание, или место под солнцем. Теперь вернемся в наш мир, чего добились предки, каких высот добились народы, почувствуйте отвагу, храбрость, и напорство.**

**А теперь как? Еще интересней, неправда ли? Но эта методика так же мотивирует на дружбу в колективе, на то что все в жизни добиваться надо трудом и силой но и познание для этого тоже нужны.**

**Третья техника: психология.**

**1. Расслабьтесь, настройте свои мысли, дыхание.**

**2. Закройте глаза, представьте себе общество людей, каждый со своими мыслями и тайнами. Почувствуйте что вы археолог чужих тайн, теперь представьте себе что человеческая психика это большой пазл, и вы пытаетесь собрать его в общую картинку, получается? Нет! Вам нужна подсказка, и человек начинает рассказ о своей жизни, вот она он сам подсказывает вам как сложить пазлы. Вы почувствовали что так намного проще все слаживать? Конечно!**

**Вт видите чем полезна эта психология, вы сможете таким образом понимать людей их состояние, и то что они чувствуют. Эта методика поможет вам настроиться на изучение психологии, и автоматом настраивать диалог с людьми, поможет развить талант анализировать ситуации и искать подходы в разрешении конфликтных ситуаций с людьми. Это и есть основы психологии, понимать людей и искать причины их недугов и раздражений.**

**Я вас наверное утомил своими методиками? Тогда давайте просто теперь по рассуждаем о жизни, о том что нас окружает вокруг.**

**Первое на что бы я хотел обратить наше внимание, это люди, заметили какие они разные, некоторые любят власть, другие выросли на том что привыкли что им все дают и при этом делать ни чего не надо, третьи эгоисты, и самый низкий слой общества, морально разложены люди, у них не существует морали, этикета, правил поведения, они делают то что им вздумается. Вот так у нас и происходят насилие, изнасилование, убийства и грабеж. Они даже и не думают о том как другие себя чувствуют после их дерзких, действий. А может кто то от насилия попал в дурдом, а от изнасилования кто то лишился смысла жизни. Что бы такого меньше происходило надо пытаться их изменить, многие из вас спросят, а как? Да по существу, это зависит от того как с ним обращались в детстве, а от нас зависит воспитывать своих детей со всей ответственностью, следовательно мы снизил со своей стороны численность таких людей в будущем. Но как мы можем повлиять на нынешних людей? Просто стараться найти к ним подход, узнать в чем причина его поведения, может он или она на что то или кого то зол, может кто то причинил ему зло и он так выражает месть, поговорить и попытаться его изменить дать ему то что раньше не дали.**

**Если мы будем проявлять к таким людям интерес и заботу, они сами начнут меняться и будут помогать другим изменить свою жизнь. Помните заповедь относись к людям так, как ты хочешь что бы относились к тебе? Так вот в наше время это должно быть за главное правило, закон на сердце.**

**А теперь поговорим, о таком коварном и противном чувстве как страх. Что же такое страх? Страх это боязнь, боязнь новизны, боязнь изменений и так далее. Но со страхом нужно бороться, не нужно бояться что то в жизни поменять, ведь изменение может принести пользу и радость.**

**Даже на такой случай есть у меня методика, она заключается в том, что страх представляється в каком нибудь предмете ( но вы должны ясно представлять этот предмет), и то как вы будете вести себя с этим предметом зависит и то как вы избавитесь от страха.**

**Техника "Борьба со злом"( такое юмористическое назание)**

**Давайте сначала определимся, что у нас будет самим"злом", пусть это будет к примеру змея (а так это ваше желание что выбрать), а вы будете маленькой мышкой. И так начнем!**

**1. Расслабьтесь, отпустите все эмоции, дышите плавно.**

**2. Закройте глаза, представьте что вы маленькая мышка, вы выбежали погулять, почувствуйте себя маленькой и без защитной, теперь вы представьте что вы встретились со змеей, которая хочет вас описать в своих кольцах,и овладеть вами. По будьте в таком состоянии. Чувствуйте как кровь закипает в вас?**

**3. Теперь представьте, как вы из маленькой мышки, вырастаете в большого льва. Почувствуйте себя сильным, свободным. Теперь вы бросается на эту змею, и разрывает ее на маленькие части, и она исчезает из вашей жизни навсегда. Почувствуйте себя теперь, бесстрашным, спокойным. Теперь вам неведом страх.**

**Таким образом вам будет проще избавиться, от внутреннего страха, и вы можете жить преодолевая все препятствия, как лев, зная что вы хозяин своей жизни.**

**Теперь я бы хотел обратить еще внимание, на такой очень как с ованныость.С кованныее бывают как девушки, так и парни, и из за этого им бывает трудно найти себе пару, собеседников, и они постепенно могут закрыться в себе, я напишу одну технику, которая позволит заглушить с кованность, и позволит легко найти собеседника или пойти на первый шаг к знакомству.**

**Техника " Расскрывшийся лотос"**

**Итак представьте себя закрытым цветком, который хочет показать свою внутреннюю красоту, но еще пока не может этого сделать он закрыт. Почувствуйте как оно неудобно хочешь но не можешь, какого это когда тебя не видят, то что у тебя внутри! Как люди смотрят на тебя, хотят увидеть твою красоту, но ты закрыт, и не даешь себя увидеть.**

**Но вот представьте, как вы постепенно раскрываете свои лепестки, плавно открывая свою красоту и аромат, и вот наконец вы полностью раскрылись, и все восхищаться вами начинают, узнают что вы за цветок, и вы своей красотой говорите что вы лотос, и люди вас понимают.**

**Такая техник, еще может помочь тем девушкам которые бояться своей красоты, запомните главное не внешность а внутренняя красота. Эта техника очень проста, и очень помогает, я вот лично ее делаю перед каждым разом когда общаюсь с близкими и друзьями. Попробуйте и не пожалеете.**

**Помните как нас учили, когда мы не могли уснуть? Посчитай барашка, потом козочек! На основе таких советов я изобрел свою технику, для тех кто страдает бессонницей. Бессонница часто бывает когда вас парни и девушки что-то волнует или тревожит. Что бы такого не было, нужно как можно эффективней освободить голову, расслабиться, и закрыть глаза!**

**Техника " Ночной экспресс"(назвал от того что люблю спать в поезде)**

**Представьте себя маленьким котенком, который целый день бегает, прыгает. Почувствуйте резкость, азарт, вот вы целый день бегаете, играете, и вдруг вы понимаете что вы устали, что вы хотите спать. Почувствуйте усталость, сонливость. Вот вы уже закрываете глаза и спите.**

**Эту технику нужно делать как можно чаще, что бы бессонница ушла окончательно. Так же важно как можно лучше представлять то что было вышеизложено, для того что бы мозг полнострасслаблялся и адаптировался ко сну.**

**Следующая техника подойдет, для тех, кому не везет финансово. Предупреждаю это не магия, а всего лишь мотивация, а для достижения вам потребуется все ваши усилия и терпение.**

**Техника " Банк надежд"**

**1. Успокойтесь, выровняйте свое дыхание, и отключите все свои мысли.**

**2. Представьте себя, в каком нибудь незнакомом месте ( в данном случае это будет ваша лень), где вы в полном смятении, не можете найти себе жилья и пропитания, Почувствуйте беспомощность, что ни кто не может вам помочь, от отчаяния вы же подумываете о прошении милостыни.**

**3. Теперь когда вы в таком эмоционально состоянии, представьте, что вы видите красивое здание, вы подходите и видите что это банк, но не просто банк, а банк помощи таким как вы, вы заходите в него и вас сразу начинают окутывает заботой, дают деньги, на все то что вам нужно, Почувствуйте что еще не все потеряно, что есть надежда, она уже почти близка к достижению, Почувствуйте в себе уверенность в себе что вы всего добьетесь сами.**

**Делайте эту технику, когда для вас кажется что нету сил на поиски работы, или другого выхода для решения финансовых проблем, и снова делайте попытки и все получиться.**

**Я написал те техники которые посчитал нужным в повседневной жизни, если их часто использовать и себя мотивировать то можно привести свою жизнь в полный порядок. Просто я тоже, как и вы дорогие читатели, обычный человек, который тоже все это испытал в жизни, я много себя мотивировал, и пришел к такому выводу, если себя не настроить самому, то уже не кто тебя не сможет настроить. Нет настроить то смогут, но на свой лад так как им будет выгодно, а это уже манипулирование и использование человека. Каждому я бы еще хотел посоветовать, побольше совершенствуйте свой мозг, глубокими познаниями, найдите в себе какой то талант, и развивайте его, это будет приносить радость не только вам но и окружающим. Вот я, много читаю, много думаю, разговариваю о прочитанном с другими, теперь вот сам пишу, не важно как это будет выглядеть со стороны, главное что от всего сердца, и по делу. Все что, у вас в голове можно вписать в книгу, стихи пусть это будет коротко, но со смыслом и для всех в пользу.**

**Многое можно делать с радостью, но для начала нужно привести в порядок свой склад ума в порядок. А для того что бы этого добиться, и нужна мотивация, а мои техники в этом помогут,, пусть и не сразу, но помогут.**

 **Успехов вам, дорогие читатели, и пусть ваши старания не пройдут даром!**

**Послесловие**

**Я написал эту книгу, не с целью сделать научным трудом, но помочь людям, что бы они мотивировались, пытались понять жизнь, что бы могли избегать то что им принесет вред как в физическом так и в психологическом смысле. Дорогие читатели прошу прощения заранее, что моя книга написана не так как все, так как я пишу от своего имени, и пишу открыто, без всяких замудренных слов.**

**Просто хочеться что бы все люди были счастливы, добродушны, принимали жизнь такой какая она есть на самом деле. Не скрою что все что я вам тут писал, я испробовал на себе, и с точностью могу сказать что все работает если есть вера и желание. Ведь само по себе все не приходит, ни опыт, ни счастье. Согласитесь приятно ощущать себя довольным, когда ты все делаешь сам, и тебе не важно как ты это делаешь хорошо или плохо, но ты знаешь что это ты сделал! Так дело и с моей книгой, я не знаю плохо она написана или нет, но я знаю точно что она написана на пользу, как мне так и в читатели. Как говорит моя жена, которая всегда присутствует при моем написании" главное это помощь людям, а не выставить себя как писатель! Лучше плохо писать, но помогать людям, чем быть крутым писателем и не думать о других, и погрязнуть в звездной болезни".**

**И я абсолютно с ней согласен! Вот все писатели фантастики, детективов пишут, то о пришельцах, о войне,воры, убийцы, чему тогда может научиться простой человек? Где ему искать помощь, в своих горестях? Дальше все мои книги, хоть и малостраничные, будут носить в себе философский, психологический , и немного исторический характер.**

**Вот например, семейная жизнь, то что нас окружает, отношения, и многое другое. Просто будем с вами обсуждать именно то что нужно в жизни, а не просто для того что бы не было скучно. Как по мне это важные вопросы, и ответы тоже надо искать в первую очередь в себе, а потом в других.**

**Что нужно для того,что бы были крепкие отношения в семье? С чего начинается семейная жизнь? Как прожить в браке, без изменения? Ответы на эти вопросы и многие другие, вы найдете в следующей моей книге "Семейное счастье". Спасибо вам за ваше внимание!**