

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

ХАСАЙ АЛИЕВ

88.2

A 50

CA-389302

ВЫ НАЙДЕТЕ НОВЕЙШИЕ КОРОТКИЕ СВЕРХСКОРОСТНЫЕ ПРИЕМЫ
МОБИЛИЗАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ
СБЫТЬ СЕБЯ НА ЗАЖАТОСТЬ, СНЯТЬ НЕРВНО-МЫШЕЧНЫЕ БЛОКИ,
ОБРЕСТИ ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ И ВНУТРЕННЕЙ ЗАЩИЩЕННОСТИ, РАСКРЫТЬ
СВОИ ТАЛАНТЫ И СПОСОБНОСТИ.

МЕТОД «КЛЮЧ» ОТ КОМНАТЫ СТРАХА ТВОЕГО МОЗГА

ЗАСТАВЬ СТРЕСС РАБОТАТЬ НА ТЕБЯ

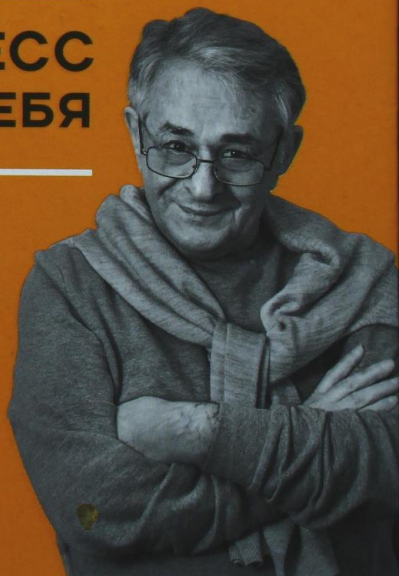
#ПОСТОЯННЫЙ_СТРЕСС

#НЕВРОЗ

#ПАНИЧЕСКИЕ_АТАКИ

#БЕССОННИЦА

#ТВОРЧЕСТВО



ХАСАЙ АЛИЕВ

ca-389302

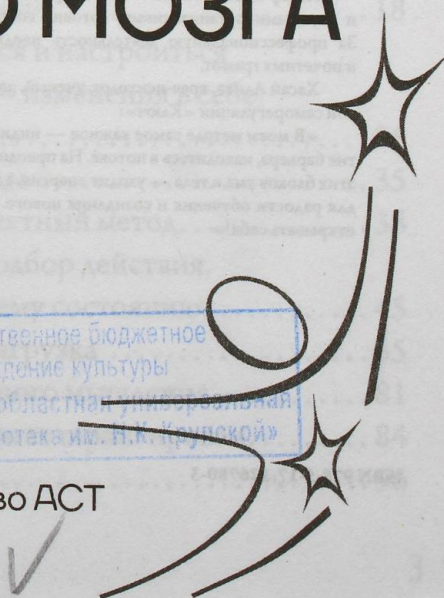
МЕТОД «КЛЮЧ»

ОТ КОМНАТЫ СТРАХА
ТВОЕГО МОЗГА

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»



Издательство АСТ
Москва



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Предисловие от Гуниллы Кляйс из Финляндии, переводчика шведского и финского изданий книги	14
 Глава 1. В любой момент и в любом месте снимать стресс и мобилизовать силы	18
Глава 2. Как восстановиться и настроиться на желаемые результаты — изменения в себе и в жизни	25
Глава 3. Состояние свободы	35
Глава 4. «Ключ» — корректный метод	38
Глава 5. «Ключ» — это подбор действия, соответствующего текущему состоянию	45
Глава 6. Разгрузка и перезагрузка	55
Глава 7. Формула позитивного мышления	81
Глава 8. «Ключ» — результат гарантирован	84
Глава 9. Мечтайте!	96



Глава 10. Когда и как применять метод «Ключ»	121
Глава 11. Прививка против стресса для саморазвития, техника работы с подсознанием.....	150
Глава 12. Новая модель работы мозга.....	159
Глава 13. Как устроен мозг.....	166
Глава 14. Приемы «Ключ-2».....	182
Глава 15. Быстродействующие приемы снятия паники и страхов.....	195
Глава 16. Моделируем виды действия.....	210
Глава 17. Как нужно снимать страхи.....	224
Глава 18. Подведем итог тому, что мы узнали	248
Глава 19. Ты — человек будущего	261

ПРЕДИСЛОВИЕ

Давайте познакомимся!

Меня зовут Хасай Алиев, и я изобрел метод «Ключ», которым давно пользуются миллионы людей, теперь я начинаю знакомить вас и с элементами метода «Ключ-2». Мне удалось сделать это потому, что я врач, ученый-психофизиолог, писатель и художник.

Структура данной книги такова, что, читая ее, вы уже будете осваивать Метод «Ключ», а отдых в поэтических паузах будет способствовать этому освоению.

Спасибо тем, кто мне пишет: «Ваши картины дают силы», «Глядя на ваши картины, можно оздоравливаться, медитировать». Все просто — я пишу картину до тех пор, пока в ней душа не появится!

А сейчас я поставил себе задачу создания Науки Человечности, из-за отсутствия которой мир пока таков, каков есть. Фундаментальные идеи человечности закладывались веками в произведениях искусства, литературе, в религии.



ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ГУНИЛЛЫ КЛЯЙС ИЗ ФИНЛЯНДИИ, ПЕРЕВОДЧИКА ШВЕДСКОГО И ФИНСКОГО ИЗДАНИЙ КНИГИ

Меня долго интересовал вопрос: как повысить свою личную эффективность, не жертвуя своим здоровьем. Когда я столкнулась с простыми и прозрачными принципами и приемами метода «Ключ», они изменили жизнь к лучшему. Стрессоустойчивость — это базовая основа здоровья и личной эффективности человека в любой деятельности.

Благодаря моему знанию русского языка мне удалось познакомиться с единственной в мире быстродействующей технологией антистрессовой подготовки «Ключ» и ее автором доктором Хасаем Алиевым. Вес-



Глава 1

В ЛЮБОЙ МОМЕНТ И В ЛЮБОМ МЕСТЕ СНИМАТЬ СТРЕСС И МОБИЛИЗОВАТЬ СИЛЫ

Метод «Ключ» называется также синхрометодом, часть которого — классическая базовая синхрогимнастика, а также созданные вами индивидуальные упражнения по принципу метода «Ключ», опубликована в учебнике по физкультуре для 10–11 классов профессора А.П. Матвеева, 2019 г.

«Ключевые приемы» — это не механические упражнения, а синхронизирующие приемы и упражнения.

Иначе говоря — трансовые, снимающие страх, блоки сознания и зажимы тела.

Синхрогимнастика — это короткая разминка, которая является действенным способом поддержания оптимального функционального состояния человека



силах. Такова ответная реакция организма на воздействие синхрोगимнастики.

Выполняйте упражнения комплекса последовательно, так как каждое упражнение имеет свое назначение и предыдущее является основой для успешного выполнения последующего.

1. Упражнение «Хлест руками по спине» напоминает движения человека на морозе, когда он энергично похлопывает себя по плечам. Из положения стоя руки опущены и максимально расслаблены, «висят как плети»; производите хлест руками вперед, обняв себя за плечи, и без паузы «сбросьте» руки, отводя их назад за спину (повторяется без остановки от 40 до 60 с).

2. Упражнение «Лыжник» напоминает движения рук при одновременном беспешном ходе на лыжах. Из положения стоя тело расслабленно, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль туловища; поднимаясь на носки, мах вперед руками и, не задерживая движения, мах назад с опусканием на пятки с легким ударом пятки о пол (выполняется без остановок в течение 40–50 с).

3. Упражнение «Шалтай-Болтай» напоминает детское движение, когда дети вертят туловище в правую и левую стороны, не отрывая ступни ног от пола. Из положения стоя руки расслаблены, опущены вдоль туловища; не отрывая пяток от пола, спокойный, без усилий поворот направо и, не останавливая движения, поворот налево, руки в расслабленном состоянии сопровождают повороты (выполняется без остановок в течение 60–90 с).



4. Упражнение «Вис» представляет собой удержание позы наклона назад и последующего наклона вперед при расслабленном состоянии мышц верхней части туловища. Оно очень напоминает физическое упражнение в сгибании и разгибании, которым часто пользуются для развития подвижности позвоночного столба. Но если в физическом упражнении амплитуда движения достигается за счет напряжения мышц, то в синхрогимнастике амплитуда наклонов достигается за счет массы верхней части туловища. Из положения стоя ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища — прогнуться назад, подбородок прижать к груди, руки, согнутые в локтях, скрестить на груди, расслабиться (20–30 с). Затем, наклоняясь вперед, руки опустить, расслабиться (20–30 с).



Я обучаю будущих актеров приему «Вис»



Глава 2

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ И НАСТРОИТЬСЯ НА ЖЕЛАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ — ИЗМЕНЕНИЯ В СЕБЕ И В ЖИЗНИ

Когда человек внутренне свободен, им управляют разум и чувство гармонии, а когда зажат — страх, комплексы, стереотипы и чужие советы...

Хасай Алиев

ЭФФЕКТ С ПЕРВОГО ПРИМЕНЕНИЯ

Человек, работающий с компьютером, легко это поймет. Есть такое понятие «зависание», когда нажатие на клавиатуру не дает эффекта. И в мозге человека при



конкурирующих мыслей, образов нужно добиться каким-либо иным путем.

«Ключевой стресс-тест» уникален тем, что он не только проверяет наличие или отсутствие стресса, но одновременно и снимает его, освобождает от хаотичности мыслей.

Это происходит потому, что в мозге при этом происходит переключение доминанты, как происходит, например, переключение скоростей в коробке передач автомобиля.

А сейчас опробуем «Ключевой стресс-тест»!

ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ЛЕТАТЬ?

Попробуйте мысленно представить себе, что ваши вытянутые вперед руки начинают расходиться в разные стороны без всяких ваших мышечных усилий, автоматически.

Не спешите, поживите с этим упражнением 10–20 секунд.

Здесь главное ваше желание, которое осуществится, если вы выбросите все посторонние мысли из головы.

Чем более вы внутренне спокойны, тем легче это получается. Подберите помогающий образ, например, что руки отталкиваются друг от друга, как однополярные магниты.

После этого опустите руки, мысленно представляя себе, что они сразу начинают «всплывать» — подниматься вверх в разные стороны. Воображайте себе, что



руки «всплывают» — легкие, как крылья, как пушинки, как у космонавта в невесомости.

Возможно, при этом вы начнете ощущать легкие автоколебания тела. Это хорошо! Этому нужно помочь, отпустите себя. Не бойтесь! Никто никогда не падает, потому что вы все контролируете! Можете поставить ноги шире. Это явление автоколебаний корпуса тела свидетельствует о начинающемся состоянии так называемой психической релаксации. Позволяйте своему телу качаться в приятном ритме, словно тополек на ветру. При этом нарастает чувство внутреннего покоя, легкости, невесомости, полета — то есть левитации.

На всю эту тестовую процедуру может уйти минут пять.

Примерно 70% людей способны уже при первом испытании Теста сбросить стресс и выйти на состояние внутренней свободы с чувством полета, нирваны и, пользуясь этим, восстановиться и настроиться на желаемые результаты — изменения в себе и в жизни. Как это сделать, вы узнаете из этой книги, и ваша жизнь станет качественно лучше.

А если тест показывает наличие зажатости, можно получить это же состояние другим путем, используя дополнительные раскрепощающие приемы и упражнения, описанные в этой книге. Таким образом снимается зажатость и повышается способность управлять своим состоянием, что приносит необыкновенную пользу!

При первых применениях «Ключевого стресс-теста» желательно сесть и просто посидеть пассивно, независимо от непосредственных результатов теста.



Глава 4

«КЛЮЧ» —

КОРРЕКТНЫЙ МЕТОД

Утро вечера мудренее, а с больной головой ногам покоя нет.

Хасай Алиев

Обычно пациент приходит к психологу с намерением рассказать ему подробно о своих проблемах и получить руководство к действию. Бывает очень сложно выслушивать горести пациентов. А как сложно бывает им самим!

Я обучаю психологов тому, чтобы они в первую очередь давали человеку не советы о том, что и как делать, а возможность успокоиться, научиться снимать стресс самостоятельно.

Я говорю пациенту, что готов очень внимательно выслушать его, но перед этим ему нужно выполнить тест.

Ставлю перед ним часы и предлагаю покачаться в удобном ритме 5–10 минут, думая о чем угодно. А сам



Глава 6

РАЗГРУЗКА И ПЕРЕЗАГРУЗКА

На свете много различных проблем, и каждая проблема, кажется, требует именно своего решения. Но есть одно универсальное средство для решения всех этих различных проблем — это ясная голова.

Хасай Алиев

ПОДАРОК ЭВОЛЮЦИИ

Я убежден: в мозгу человека работает эволюционный адаптационный механизм разгрузки-перезагрузки, помогающий организму восстанавливать внутренний баланс на все более высоком уровне, в зависимости от нагрузок и запросов эволюции.

Этому механизму мы обязаны своей способностью сбрасывать напряжение и выходить из состояния негативного мироощущения к позитивному мышлению.

Блокировки этого механизма могут возникать по психологическим или физиологическим причинам и вызы-



Глава 7

ФОРМУЛА ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

У вас сегодня будет хороший вечер! Вы, наверное, и в школе хорошо учились. Какие глаза! Удивительно! У вас, наверное, есть какой-то секрет? Хотите, я вам тоже кое-что покажу? Протяните свою руку! Теперь представьте, что она всплывает, парит. У вас сегодня будет хороший вечер! (Случай из практики)

Формула позитивного мышления — ищи результат и не закичивайся на неудаче.

Хасай Алиев

Механизмы мозга устроены так: когда человек делает усилие и получает ожидаемый результат, напряжение снижается и открывается энергия для продолжения действия.



Глава 8

«КЛЮЧ» — РЕЗУЛЬТАТ ГАРАНТИРОВАН

Результат по методу «Ключ» гарантирован, потому что если не подходит один прием, вы сразу подбираете другой и знаете принципы и критерии, как это сделать.

Хасай Алиев

В свое время великий психотерапевт Милтон Эриксон использовал для углубления гипноза явление левитации руки.

Это — внушение, что рука всплывает. Конечно, как явление левитация руки была известна далеко в истории и до Эриксона, но он утвердил это явление в современной психотерапии.

Мне удалось впервые определить механизм левитации в научном контексте как механизм рефлекторных движений, возникающих в ответ на образную модель движения.



Глава 11

ПРИВИВКА ПРОТИВ СТРЕССА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ, ТЕХНИКА РАБОТЫ С ПОДСОЗНАНИЕМ

У нас есть разгрузка с перезагрузкой, во время которых можно выработать своеобразную прививку против стресса на все случаи жизни, чтобы стресс, наоборот, включал у вас состояние глубинной безмятежности, состояния уверенности, с которыми легче все дела решить. Естественно, когда ты веришь, что у тебя получится, так у тебя и получается.

Я вспомнил интересный случай, когда ко мне в гости в Центр защиты от стресса в Москве приезжал приятель из Волгограда профессор Юрий Гуров. Он предложил мне продемонстрировать «телепатию».



Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

**Размещение полного текста данного
произведения невозможно в связи с ограничениями
по IV части ГР РФ.**

**Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской
областной универсальной научной библиотеке
им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург,
ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 60-61-28**