

AKADEMIA LIDERÓW  
Policealna Szkoła Trenerów i Menedżerów  
oraz Doradztwa Osobowości

## **Techniki samokontroli umysłu**

Łódź 2008

Wstęp.....	3
1. Podstawowe informacje o technikach samokontroli umysłu .....	3
2. Rodzaje technik twórczego myślenia.....	4
2.1. Stan alfa.....	4
2.2. Programowanie snu.....	4
2.3. Technika zasypiania.....	5
2.4. Zwierciadło umysłu.....	5
2.5. Ekran wyobraźni.....	5
2.6. Szklanka wody.....	6
3. Własne obserwacje po zastosowaniu technik .....	6
Przykład zastosowana programowania snu.....	7
Podsumowanie.....	8

## **Wstęp**

Niniejsza praca składa się z trzech głównych części. W pierwszej z nich, opiszę pokrótce podstawy na jakich opierają się techniki samokontroli umysłu oraz zasady o jakich należy pamiętać przy ich stosowaniu. Część druga to wyszczególnienie poszczególnych technik twórczego myślenia. Ostatnia z części to obserwacje własne poczynione podczas prób stosowania opisanych metod. Na końcu znajdzie się krótkie podsumowanie.

### **1. Podstawowe informacje o technikach samokontroli umysłu**

Techniki samokontroli umysłu, zwane również technikami twórczego myślenia to jedna z metod pracy z podświadomością, za pomocą których można świadomie wpływać na swoje życie. Ich prekursorem jest Jose Silva, stąd mówi się o nich również jako o metodach Silvy. Opierają się one na wiedzy o częstotliwości impulsów elektrycznych generowanych przez ludzki mózg. Badania naukowe ujawniły istnienie czterech podstawowych jego częstotliwości:

- **beta** - powyżej 14 cykli na sekundę, naturalną częstotliwość w ciągu dnia;
- **alfa** - 7 do 14, zazwyczaj pojawia się podczas głębokiego relaksu oraz tuż przed zaśnięciem lub tuż po przebudzeniu;
- **theta** - 4 do 7, mózg pracuje na granicy przebudzenia;
- **delta** - poniżej 4, bardzo głęboki sen.

Podstawą technik twórczego myślenia jest umiejętność obniżania częstotliwości swojego mózgu z poziomu beta do alfa. Właśnie w tym stanie można praktycznie wykorzystać nieskończone możliwości ludzkiego umysłu, by poprzez docieranie do podświadomości, a także kontakt z nadświadomością, móc później w świadomy sposób wpływać na swoje życie. Przed zastosowaniem technik należy jednak przygotować się do nich na poziomie świadomym. Trzeba dokładnie ustalić cele jakie chce się osiągnąć. Czy są naprawdę zgodne z naszymi przekonaniami i czy nasza podświadomość na nie pozwala. Jak rozumie dane pojęcia, czy wartości (np. harmonia). Najlepiej też skupiać się na rozwiązaniu, ponieważ skupiając się na braku, kreujemy brak. Myślą przewodnią dla tych technik powinno być hasło „Uważaj, co programujesz!”

## **2. Rodzaje technik twórczego myślenia**

### **2.1. Stan alfa**

Jak wspomniano wyżej bazą tych metod jest umiejętność wprowadzania się w stan alfa, dlatego najpierw pokrótce opiszę sposób, w jaki można to zrobić;

- Rozluźniamy ciało, odliczając od 10 do 1. Zaczynamy od głowy i wypowiadając każdą z cyfr rozluźniamy coraz niższe partie ciała, do czubków palców u stóp.
- Następnie mówimy: „Teraz, kiedy złączę palce i odliczę od 3 do 1, wejdę w stan alfa. 333 222 111.” Łączymy palce.
- Aby pogłębić stan alfa mówimy: „A teraz, odliczę od 10 do 1 i mój stan alfa się pogłębi.”

### **2.2. Programowanie snu**

Jedną z technik samokontroli umysłu jest programowanie snu. Technika ta pomaga uzyskaniu odpowiedzi na nurtujące nas pytania, bądź rozwiązaniu istotnego dla nas problemu. Jak wspomniano wyżej warto wcześniej przygotować się świadomie do programowania, a więc ułożyć odpowiednie pytanie. Mając właściwe pytanie do podświadomości, wprowadzamy się w stan alfa. Kolejne kroki to:

- Mówimy: „Dziś w nocy pojawi się sen, który da mi odpowiedź na moje pytanie (problem) dotyczące.... (tu wstawiamy pytanie/problem). Obudzę się i zapamiętam/zapiszę treść tego snu.”
- Można dla wzmocnienia powtórzyć jeszcze raz pytanie.
- Zasypiamy.

Kolejną sprawą w przypadku tej techniki jest odpowiednia interpretacja tego snu. Najważniejszymi kwestiami o jakich należy tu pamiętać są odczucia i emocje, jakie się w tym śnie pojawiają (Jak czujemy się w tym śnie?). Cała interpretacja opiera się na symbolice. I tu też ważna sprawa, że powinna to być własna symbolika danej osoby, np. jeśli śni się komuś dom, to trzeba się dowiedzieć co ten dom dla niego oznacza? Z czym mu się kojarzy? Co symbolizuje? I tak analizujemy kolejne elementy pojawiające się we śnie. Dzięki odpowiedniemu przeprowadzeniu tej techniki można uzyskać wiele cennych informacji, które

pomogą podjąć odpowiednie kroki, jeśli nie bezpośrednie, to pośrednie tj. najpierw uwolnienie się od ograniczających podświadomość przekonań, by następnie móc przejść do właściwego wprowadzania zmian w życie.

### **2.3. Technika zasypiania**

Omawiane techniki są bardzo prostymi sposobami, które może stosować każdy. Ich zaletą jest też ich praktyczność, którą ewidentnie widać w tym przypadku. Skierowana jest do osób, które mają problemy z zasypianiem. Wprowadzamy się w stan alfa. Wyobrażamy sobie tablicę, do której podchodzimy (widzimy tylko rękę) i piszemy na niej liczbę „100”, mówiąc sobie: „Pisziesz albo śpisz”, następnie ją wycieramy, odchodzimy, podchodzimy i mówiąc to samo, zapisujemy liczbę „99” itd. W całej technice chodzi o to, aby zmęczyć umysł monotonią.

### **2.4. Zwierciadło umysłu**

Zwierciadło umysłu jest techniką, która pozwala na rozpoznanie tego, co nas ogranicza, a więc blokad tkwiących w naszej podświadomości. Tu też istotne jest świadome przygotowanie się do przeprowadzenia techniki, które w tym przypadku polega na ustaleniu konkretnego celu, który chcemy osiągnąć i którego dotyczy dane ograniczenie. Po wprowadzeniu się w stan alfa, mówimy: „Kiedy odliczę od 3 do 1, pojawi się zwierciadło mojego umysłu, które pokaże mi, co ogranicza mnie w osiągnięciu mojego celu, jakim jest: .....(wypowiadamy cel).” To, co widzimy w zwierciadle otaczamy niebieską ramką i zapamiętujemy.

### **2.5. Ekran wyobraźni**

Powyższą technikę często łączy się od razu z ekranem wyobraźni. Wyobrażamy sobie, że wycieramy ograniczenia, które się pojawiły, usuwamy też niebieską ramkę. Na ekran nakładamy ramkę białą i na swoim ekranie widzimy to, co chcielibyśmy osiągnąć. Mogą to być ruchome obrazy w formie filmu, może to być rysunek lub kolaż (np. związku). Warto więc przed zastosowaniem ekranu wyobraźni przygotować sobie taki rysunek/kolaż

lub dokładnie go sobie wyobrazić. Technikę tą można stosować wielokrotnie, w przeciwieństwie do zwierciadła umysłu, które w przypadku danego problemu, stosujemy raz. W wyjątkowych przypadkach drugi, w razie konieczności uszczegółowienia, sprecyzowania odpowiedzi.

## **2.6. Szklanka wody**

Technika szklanki wody pomaga w uzyskaniu odpowiedzi na nurtujące pytania. Stosujemy ją tuż przed snem. Przygotowujemy szklankę czystej wody i już w łóżku, trzymając ją w ręce i patrzymy na nią i ze skupieniem zadajemy pytanie do podświadomości, mówiąc np.: „Kiedy wypiję tą wodę, odpowiedź na moje pytanie dotyczące ..... (wypowiadamy pytanie) pojawi się w najbliższym czasie. Jeżeli odpowiedzią będzie sen, to obudzę się, zapamiętam i zapiszę go.” Składamy trzy palce licząc: „333 222 111, już.” Pijemy wodę w skupieniu, zamykając oczy i zasypiamy. Jeśli odpowiedź pojawi się we śnie, dalsze postępowanie wygląda jak w punkcie Programowanie snu. Jeżeli nie, rano, tuż po przebudzeniu mówimy sobie: „Kiedy wypiję tą wodę w najbliższym czasie znajdę odpowiedź na nurtujące mnie pytanie .....(wypowiadamy pytanie).” Liczymy trzy palce licząc: „333 222 111, już.” Pijemy w skupieniu wodę i po chwili przechodzimy do normalnych codziennych zajęć, będąc jednak wyczulonym na uzyskanie odpowiedzi, które mogą przyjść do nas z zewnątrz, np. od osób, które napotkamy, napisów, które tego dnia zobaczymy, billboardów itp.

## **3. Własne obserwacje po zastosowaniu technik**

Stosowanie przeze mnie technik kontroli umysłu trwało około pięć tygodni. Na początku pojawiały się pewne trudności, ponieważ mój organizm jest przyzwyczajony do szybkiego zasypiania tuż po położeniu się do łóżka. Efekt ten był też wzmocniony dodatkowo tym, że względu na to, iż mój tryb życia był w tym okresie znacznie przyspieszony, a duża ilość obowiązków powodowała zmęczenie, a co za tym jeszcze szybsze zasypianie. Dlatego też często zasypiałam już na początku, nie kończąc nawet wprowadzania się w stan alfa. Jednak, jak wspomniałam, to były początki. Z czasem rezultaty były coraz lepsze, jednak gdyby rozpatrywać je pod kątem efektywności, to były zróżnicowane

w zależności od techniki. Opiszę te, które najbardziej mi odpowiadały, i z których wyniosłam najwięcej korzyści

Stosowanie zwierciadła umysłu i ekranu wyobraźni połączyłam z techniką wewnętrznego dziecka. Wymazywałam nieprzyjemne sytuacje z dzieciństwa, a na ekranie wyobraźni wprowadzałam filmy z małą Kasią i jej siostrą bliźniaczką – przyjaciółką. Tłumaczyła ona Kasi, stosując NLP i jednocześnie język dziecka, dlaczego dane sytuacje się wydarzyły, co oznaczają, tłumaczyła zachowanie osób, które ją krzywdziły. Wszystko to za pomocą nowego światopoglądu - kardynalnych prawd. Udało mi się przeprowadzić do końca dwie takie rozmowy z rozpatrzeniem dwóch konkretnych przypadków – nieprzyjemnych sytuacji z dzieciństwa, czego efektem jest zmiana ich postrzegania, zrozumienie wybaczenie osobom, do których miałam żal.

Drugą z technik, które stosowałam i o której chciałabym wspomnieć jest programowanie snu. Tu kilkakrotnie udało się uzyskać zadowalające efekty. Opiszę jeden z przykładów.

### ***Przykład zastosowana programowania snu***

#### Pytanie do podświadomości:

Jak usunąć wewnętrzną blokadę przed nowym związkiem?

#### Sen - odpowiedź:

Salon w moim domu, remont, odnowione meble. W pokoju jestem ja i moja mama. Przychodzą sąsiedzi, wychwalają efekty, mówią, że wszystko tak pięknie i świeżo wygląda. Mówią, że zapewne musiałyśmy włożyć w to mnóstwo pracy i pytają nas, jak to zrobiłyśmy. Mama odpowiada, że wcale się tak bardzo nie napracowałyśmy, zrobiłyśmy to same i tak naprawdę wszystko, co się znajduje w pokoju to nasze stare meble, tylko przerobione i odświeżone, a część niepotrzebnych rzeczy po prostu wyrzuciłyśmy, dlatego jest więcej przestrzeni. Sąsiedzi (Skowroński i Natalia) są zachwyceni efektami, a my z mamą dumne.

#### Interpretacja:

Rozwiązanie to zajęcie się relacją z mamą, sięgnięcie do dzieciństwa z jednoczesnym zwróceniem uwagi na symbolikę domu, który jest dla mnie oznaką dostatku i bezpieczeństwa. Pojawiają się też oczekiwania i ich spełnianie wobec innych. W celu sprecyzowania programów można posłużyć się innymi technikami np. niedokończonymi zdaniami, czy szklanką wody.

## **Podsumowanie**

Techniki samokontroli umysłu są stosunkowo proste w zastosowaniu. Może nauczyć się ich niemal każdy. Należy jednak pamiętać, że są to głębokie metody, dlatego istotne jest zachowanie ostrożności przy ich stosowaniu. Ważnym aspektem jest również podchodzenie do technik z czystymi intencjami, z korzyścią dla siebie i innych. Przede wszystkim nie można ich stosować w stosunku do innych osób. Takie działania są manipulacją.

Stan alfa wiąże się z tym, że mamy niższe wibracje umysłowe, a wyższe wibracje duchowe. Do głosu dochodzą też głębokie programy podświadomości, dlatego, aby metody właściwie działały należy przedtem oczyścić podświadomość z negatywnych przekonań. Wówczas można w pełni korzystać z kontaktu z nadświadomością, inspiracją, intuicją. W rozpoznaniu, czy uzyskana odpowiedź pochodzi z podświadomości, czy nadświadomości, pomaga zasada, zgodnie z którą informacje pochodzące z nadświadomości wiążą się z pozytywnymi emocjami, a w przypadku przekazów z podświadomości pojawiają się negatywne emocje (np. lęk).

Umiejętne zastosowanie technik, połączone z odpowiednią interpretacją i konsekwentne wprowadzanie zmian na poziomie rzeczywistym może dać bardzo dobre efekty. Jednak, aby móc z nich w pełni i właściwie korzystać potrzebne jest ich jak najczęstsze stosowanie, bo po prostu trzeba się ich nauczyć. Połączenie ich z innymi poznanymi metodami, może znacznie wpłynąć na długofalową poprawę jakości życia. Zbliża do osiągnięcia obranego celu – szczęścia. Każdy z nas rozumie je na swój sposób. Omawiane techniki pomagają dostrzec, co to szczęście dla nas oznacza, co przeszkadza w jego osiągnięciu, pozwalają usunąć te blokady i świadomie kreować własne życie wykorzystując możliwości drzemiące w umyśle każdego z nas.