

ТЕРАПИЯ ОБРАЗНОГО КОДИРОВАНИЯ

(Книга Быстрых Решений)

50 медитаций
для решения жизненных проблем



Простая система,
помогающая быстро решать
повседневные проблемы

Роберт Джерард • Желька Роксандич

ТЕРАПИЯ ОБРАЗНОГО КОДИРОВАНИЯ (Книга Быстрых Решений)

*50 медитаций
для решения жизненных проблем*



Простая система,
помогающая быстро решать
повседневные проблемы

Роберт Джерард • Желька Роксандич

УДК 615.851

ББК 53.57

Д40

Джерард Роберт, Роксандич Желька

Д40 Терапия Образного Кодирования (Книга Быстрых Решений):
50 медитаций для решения жизненных проблем / Перев.
с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 160 с.

ISBN 978-5-399-00380-1

Специальный метод созидательного мышления — Техника Образного Кодирования — это 50 простых медитативных техник, призванных помочь вам оперативно решать самые разные жизненные проблемы — от боли в горле до «создания» свободного места на парковке в час пик. Вы сможете быстро активировать свои способности к психологическому самоисцелению и научитесь разбираться со всеми эмоциональными и физическими проблемами повседневной жизни уже в момент их возникновения!

УДК 615.851

ББК 53.57

Copyright © 2004–2005

Text by Zeljka Rokсандic and Dr. Robert V. Gerard.

Illustrations by Zeljka Rokсандic

ISBN 978-5-399-00380-1

© «София», 2007

© ООО Издательство «София», 2007

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Мы — поколение Быстрых Решений...	7
Глава 2. Методические рекомендации	16
Глава 3. Физическая сфера:	
игровое поле Жизни	48
1. Оранжевый компакт-диск	50
2. Светозаправочная станция	52
3. Баскетбольный мяч	54
4. Разноцветные кубики	56
5. Сила солнечного света	57
6. Пылесос	59
7. Прочистка ума	61
8. Дымоход	62
9. Клавиатура ДНК	64
10. Надеть счастливое лицо	66
Глава 4. Эмоциональная сфера.....	68
11. Marionетка	69
12. Белая птица	71
13. Голубая спираль	73
14. Шерлок Холмс.....	75
15. Цветные воздушные шары.....	77
16. Вулкан	79
17. Сердце, полное любви	81
18. Небесный поезд	82
19. Газовая плита	84
20. Маска.....	85
Глава 5. Ментальная сфера	88
21. Желтый шлем	90
22. Другое направление.....	92
23. Пульт от телевизора.....	94
24. Хомяк.....	96

25. Фруктовое дерево	97
26. Шкаф для документов	99
27. Лампа Аладдина	101
28. Ментальный мусор	103
29. Карты жизни	104
30. Диск скорой помощи	106
Глава 6. Социальная сфера	108
31. Эластичный шнур	109
32. Куча песка	111
33. Серебряная Луна	113
34. Золотое Солнце	114
35. Птицы свободы	116
36. Денежное дерево	118
37. Кирпичная стена	120
38. Ножницы	122
39. Связка воздушных шаров	124
40. Бабочка	125
Глава 7. Духовная сфера	127
41. Прямая линия к Богу	128
42. Мерлин	130
43. Волшебная палочка	132
44. Хула-хуп	133
45. Мудрость Вселенной	135
46. Мои ангельские крылья	137
47. «У вас почта от Бога!»	138
48. Архангел Михаил	140
49. Место для парковки	141
50. Защита автомобиля	143
Эпилог	145
Тематический указатель	156

ПРЕИМУЩЕСТВА ТЕРАПИИ ОБРАЗНОГО КОДИРОВАНИЯ

Каждый человек — уникальное создание с уникальным жизненным стилем, живущее в своем собственном уникальном мире. А мир этот состоит из нескольких сфер — духовной, ментальной, социальной, эмоциональной и физической. Каждый человек поддерживает здоровье этих своих сфер по-разному. Но, пожалуй, все мы согласимся с тем, что лучшее лекарство — это профилактика.

У авторов этой книги накоплен многолетний опыт применения различных целительских и психотерапевтических методик. Мы испытали их действие на себе и ежегодно получаем множество подтверждений их эффективности от других людей. Поэтому мы не просто обещаем, а гарантируем, что наша Терапия Образного Кодирования поможет вам справиться со многими проблемами — как острыми, так и хроническими. Ниже мы перечислим некоторые положительные результаты ее применения, сгруппировав их по различным сферам человеческого опыта.

ФИЗИЧЕСКАЯ СФЕРА:

- Повышение уровня энергии в теле.
- Укрепление иммунной системы.
- Быстрое очищение организма.
- Улучшение кровообращения.
- Смягчение резких болей.
- Защита от инфекций.
- Перепрограммирование организма на омоложение.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА:

- Устранение страхов, беспокойства и депрессии.
- Избавление от сомнений и гнева.
- Освобождение от накопившегося эмоционального напряжения.
- Ослабление ревности и зависти.
- Поддержание любви к самому себе.
- Укрепление уверенности в себе.
- Воссоединение ума и сердца.
- Способность любить бескорыстно.
- Общее ощущение молодости и бодрости.

МЕНТАЛЬНАЯ СФЕРА:

- Прекращение утомительной «внутренней болтовни».
- Более ясное мышление.
- Обострение памяти.
- Улучшение способности к сосредоточению.
- Повышение доверия к самому себе при принятии решений.
- Очищение подсознания.
- Способность эффективно жить *здесь и сейчас*.
- Расширение поля восприятия.

ДУХОВНАЯ СФЕРА:

- Прояснение смысла жизни.
- Вдохновение.
- Практическая мудрость.
- Доверие к Вселенским Законам.
- Прямая связь с Богом.
- Духовная бодрость.

- Умение создавать личное сакральное пространство.
- Смягчение отработки кармы.

СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА:

- Умение отстаивать свое мнение.
- Здоровые человеческие отношения.
- Умение общаться.
- Способность не только получать, но и отдавать.
- Преодоление зависимостей.
- Улучшение половой жизни.
- Устранение негативных программ, запущенных родителями.
- Помогает выбраться из так называемой «зоны комфорта»*.

РАЗНОЕ:

- Умение преодолевать жизненные трудности.
- Умение быстрее достигать благополучия.
- Ментальное и физическое «заземление».
- Повышенный уровень сострадания.
- Профилактика физического и эмоционального дискомфорта.
- Поддержание в себе Божественного Состояния.

* *Зона комфорта* в психологии — состояние удовлетворенности существующим положением, которое человек не стремится изменить, поскольку доволен теми результатами, которые сейчас получает; место или время, в котором человек чувствует себя уютно, не испытывает беспокойства или страха. Любое *продвижение вперед* подразумевает выход из зоны комфорта и поэтому наталкивается на внутреннее сопротивление.

Вы — творец

Вы — творец собственной жизни. Вы творец вашего собственного опыта в человечестве. Мы не говорим о том, что вы создали Статую Свободы, но ваш опыт, связанный с этим памятником, есть ваше творение. Ваше окружение, в котором вы получаете свой опыт (в том числе люди, места и вещи), есть результат ваших творений в рамках человеческого коллективного творчества.

Авторы подчеркивают, что один из ключей к успешной жизни — правильная первая реакция на любые жизненные ситуации. Ваш отклик на внешнее воздействие может проявиться в виде *защитного рефлекса* или в виде *позитивного творения*.

В качестве примера можно привести события 11 сентября 2001 года, то есть нападение террористов на Международный торговый центр в Нью-Йорке. Это был, конечно, шок для всей Америки. Но по прошествии нескольких лет часть американцев постоянно боятся еще одной террористической атаки, омрачая этим страхом свою жизнь. Другие же люди после событий 11 сентября просто стали острее осознавать жизнь; они научились жить *здесь и сейчас*, не испытывая при этом страха.

Мы создаем наш опыт из реальности, генерируемой коллективным (общественным) сознанием. Вы можете выбирать: находиться в пассивном состоянии и испытывать страх либо проявить мудрость и создать для себя в этой постоянно меняющейся реальности необходимые положительные перемены.

Прежде чем вы начнете менять свое окружение, вы должны измениться внутри. Вы можете генерировать положительную творческую энергию, таким

образом придавая силу своей жизни и жизни других людей. Если бы вы знали, что можете создать в собственной жизни как рай, так и ад, какой бы выбор вы сделали?

Зеркала Перемен

Мир вокруг вас можно назвать *Зеркалом*. То, что имеется в вашем внутреннем мире, вы встречаете во внешнем, и наоборот. Фактически все в вашем мире является вашим отражением.

Жизнь можно сравнить с улицей, на которой вместо домов выстроились благоприятные возможности для вашего личного роста, здоровья, счастья и изобилия. Общество нагружает нас большим количеством требований и испытаний; оно постоянно заставляет нас приспособляться и изменяться. Но и ваши собственные творения способствуют переменам в вашем окружении, в обществе. Вспомните, например, как в 1970-е годы четыре парня из группы «Битлз» изменили не только форму популярной музыки, но и мироощущение миллионов людей!

Вот два фундаментальных закона «Зеркал Перемен»:

- Восприятие дает вам возможность понять, как мир влияет на вас.
- Самоосознание дает вам возможность понять, как вы влияете на мир.

Выполняя определенные действия во внешнем мире, вы сможете найти решение внутренней проблемы. Например, уборка дома может также отражать очищение эмоций. Сажая дерево в саду,

зеркально внутри себя вы сажаете радость и новые убеждения. Тело автоматически понимает, что внутренние творения обладают потенциалом превращать внешние заболевания и испытания в свет и благополучие.

Природа постоянно меняет способ выражения своей красоты, а иногда и своего ужасающего гнева. Мы принимаем эти перемены, адаптируемся к ним и продолжаем жить дальше. Ваша жизнь станет красивее, когда вы осознаете, что тоже владеете *Силой Перемен*. Богатство красоты существует для того, чтобы вы проявляли его в вашей жизни. Используйте в качестве творческих инструментов визуализацию и воображение. Используйте свой голос, руки, идеи и понятия. Сделайте это творчество искусством своей жизни и позвольте *Зеркалу Жизни* служить вам.

Творить в моменте

Осознайте, что каждый момент находится *здесь и сейчас*. У каждого момента есть своя *сигнатура* («энергетическая подпись») во времени и пространстве. Каждый момент живет вечность и сохраняется навсегда; и именно поэтому вы запоминаете вещи и события. Когда вы наполняете свое пространство настоящего момента красотой, то делаете это для всей бесконечности, потому что красота **ПРЕБУДЕТ ВСЕГДА**.

Вы — высшая форма Природы. Вы настоящий Творец, вы Бог-Богиня. Вы хозяин на этой планете. Сажайте семена здоровья и красоты, утверждайте свое намерение, создавайте новое и прекрасное.

17. Сердце, полное любви

Цель: Освободиться от ненависти и восстановить любовь.



Пояснение: У ненависти есть много скрытых обличий. Она порождает болезненные эмоции, которые могут привести только к страданию. Необходимо преобразовать ненависть в качества любящего сердца. Используйте эту медитацию, чтобы трансформировать ненависть в проявление любви. Освобождение от ненависти — это вопрос вашего выбора.

Решаемые проблемы:

- боли, связанные с ненавистью;
- неуважительное поведение;
- стрессы, которые препятствуют любви.

Вводная информация:

Общая

- С ненавистью связаны такие чувства и явления, как раздражение, возмущение, отвращение, разрушение, неуважение, осуждение и сожаление.
- Слезы символизируют ненависть, тяжесть и боль на сердце.
- Лужа символизирует ненависть, высвобожденную из вашего сердца.

Инструменты

- Позвольте чувствам и слезам, связанным с ненавистью, выйти наружу.
- Вдыхайте любовь, преданность, нежность и сочувствие.

Сценарий кодирования:

- вспомните пережитую боль, связанную с ненавистью.
- Попросите ангелов Утешения помочь вам освободиться от ненависти.
- Пусть слезы вашего сердца льются рекой.
- Позвольте сердцу полностью выплакаться.
- Почувствуйте себя чистым и обновленным.
- Пусть Золотой Свет любви наполнит ваше сердце.

18. Небесный поезд



Цель: Освободиться от чувства тревоги.

Пояснение: Беспокойство накапливается очень быстро. Иногда тревога может казаться нескончаемой. Чем более навязчивым становится беспокойство,

тем сложнее понять, что оно бесполезно. Лучше всего противостоять чувству тревоги, как только вы его осознаете. Используйте данную медитацию, чтобы быстро устранить эту мешающую эмоциональную модель.

Решаемые проблемы:

- чувство тревоги;
- губительные эмоции и разрушающие мысли;
- навязчивое поведение.

Вводная информация:

Общая

- Небесный поезд тянет за собой вагоны для тревог.
- Небесный поезд превращает тревоги в Свет.

Инструменты

- Сфокусируйтесь на том, что вас тревожит.
- Не рационализируя и не оценивая, поместите свои тревоги в вагоны.

Сценарий кодирования:

- Визуализируйте небесный поезд, тянущий за собой вереницу вагонов для тревог.
- Произносите аффирмацию: «Я освобождаю себя от тревог».
- Погрузите свои тревоги в вагоны.
- Представьте себе, как поезд взбирается на высокую гору.
- Рельсовый путь продолжается прямо в небеса.
- Поезд исчезает за облаками.
- Ваши тревоги исчезают вместе с ним.
- За облаками вспыхивает яркий свет. Это вспыхнули ваши бывшие тревоги.
- Почувствуйте себя освободившимся от всего, что вас беспокоило.

МЕНТАЛЬНАЯ СФЕРА

Многоликий Разум

Нет ничего ни хорошего, ни плохого;
это размышление делает все таковым.

*Уильям Шекспир**

Ментальное тело очень могущественно; оно способно радикально изменять образ вашей реальности, но требует как духовной, так и физической подпитки. Его нужно уважать и упражнять, иначе оно разленится и им станет легко манипулировать со стороны.

Ментальное тело человека состоит из трех компонентов. Это *электрический мозг, разум сердца и ум*. Они хорошо и очень быстро взаимодействуют между собой.

То, что мы называем электрическим мозгом, есть физическая составляющая ментального тела. В биологии это называется нервной системой: головной и спинной мозг и разветвленная система нервов.

Разум сердца соединяет сферу человеческих эмоций с Высшим «Я» (душой). Эта часть отвечает за вашу страсть к жизни, любовь, интуицию и восприимчивость.

Ум служит связующим звеном между Высшим «Я» и сознанием. Ум можно назвать исполнитель-

* Пер. М. Лозинского.

ным директором вашей корпорации. Это ваш внутренний визуализатор, мечтатель и творец.

Соединив все три компонента вместе, вы получите одну прекрасную личность. Это *вы*.

С самого момента вашего зачатия ваш мозг постоянно поглощал, анализировал, рационализировал и классифицировал все внешние воздействия. Правильно обработанный опыт, понятный ментальному телу, превращался в *мудрость*.

Необработанный же опыт, с которым ментальное тело не справилось, в итоге остается в вас в виде «мусора» — негативных ментальных программ. Они сохраняются в памяти клеток всего вашего тела и в вашей ауре (электромагнитном поле). В вашей ДНК также содержатся ментальные программы, унаследованные от предков. Ваша задача — определить нездоровые ментальные сценарии и избавиться от них. Это даст вам эмоциональную и ментальную свободу.

Все сценарии кодирования, которые мы даем в этой книге, — это ментальные программы, которые должны в конечном счете заменить собою существующие в вас сейчас негативные (не служащие вашему Высшему Благу) программы.

Некоторые образы и сценарии из тех, что вы найдете в этой главе, могут показаться «несерьезными». И это хорошо! Мы хотим, чтобы ваша ментальная деятельность была менее рациональной, а более простой и приятной. Ментальное тело должно работать не «упорно», а скорее «изящно».

21. Желтый шлем

Цель: Усилить концентрацию ума.



Пояснение: Слава тем, кто использует свои умственные способности для создания красивого и доброго окружения! Создание прекрасного мира вокруг себя — это не надуманная идея. Вы, и только вы, создаете свой собственный опыт. Когда ум становится ленивым, хаотичным, чрезмерно перегруженным, это обычно указывает на то, что вы отказываетесь от мудрости и накопленных знаний. Существует простой и естественный способ стимулировать умственную деятельность. Данная медитация усиливает ваше творческое начало, вашу способность концентрироваться, способствует улучшению памяти.

Решаемые проблемы:

- недостаток концентрации;
- проблемы с памятью;
- медлительность ума;
- недостаточно быстрое принятие решений;
- нерешительность и сомнения.

Вводная информация:

Общая

- Эта медитация улучшает память и способность концентрироваться, когда возникает такая необходимость (например, перед экзаменами или переговорами).

- Желтый цвет представляет вибрации, которые усиливают умственные способности.
- Желтые лучи энергии отражают взаимодействие мозга и центральной нервной системы.

Инструменты

- Желтый шлем напрямую соединен с Вселенской Мудростью.
- Надев шлем, вы ощутите возбуждение и прилив сил.
- Лучше всего мысленно нарисовать свои цели, высказать свою правду, принять необходимые решения.
- Визуализируйте желтые лучи энергии, несущие нужную вам информацию.
- Наслаждайтесь пребыванием рядом с Божественным Разумом и Мудростью.

Сценарий кодирования:

- Представьте, что вы надеваете на голову Желтый Шлем.
- Сразу же почувствуйте, как активизируется деятельность вашего мозга.
- Визуализируйте, как желтые лучи энергии входят в клетки вашего мозга.
- Ощутите, как свободно течет информация на всех его участках.
- Знайте, что вы установили связь с Вселенской Мудростью.
- Чувствуйте себя уверенно в каждый момент.
- Почувствуйте себя ментально укрепившимся.