

**ПОЗАТІЛЕСНІ ПОДОРОЖІ
ТА УСВІДОМЛЕНІ СНОВИДІННЯ ЗА 3 ДНІ**

A glowing blue brain with neural connections and the text "THE PHASE" overlaid.

THE PHASE

www.obe4u.com/ua/
Михайло Радуга

Дослідницький центр позатілесних переживань презентує:

ФАЗА

Позатілесні подорожі та усвідомлені сновидіння за 3 дні

Михайло Радуга
Текст переклав Олег Швець

www.obe4u.com/ua/



Ефективність :
1-5 спроб (1-3 дні) - 50 %
6-10 спроб (2-7 днів) - 80 %
11-20 спроб (3-14 днів) - 90 %

Про феномен	3
План дій у позатілесній подорожі та усвідомленому сновидінні	6
Покрокова інструкція непрямого методу	7
Крок 1 . Спимо 6 годин і прокидаємося по будильнику	8
Крок 2 . Знову засипаємо з наміром	9
Крок 3 . Перша мить пробудження – відокремлення	10
Крок 4 . Циклування технік після спроби розділитися	11
Крок 5 . Після спроби	15
Типові помилки при виконанні непрямих технік	16

Про феномен



Колись у людини не було свідомості. Вона розвивалася і поступово заповнювала стан неспаннн . Але тепер йому стало мало місця в пильнуванні , і воно стало продовжувати експансію на інші стани людини. Свідомість стала все частіше виникати на стадії фази швидкого сну (ФШС , REM sleep) , що спричинило найдивовижніший феномен людського буття - відчуття позатілесного переживання. Ймовірно , людина майбутнього буде усвідомлено жити у двох світах . Поки ж це доступно тільки за допомогою спеціальних технологій , описаних в даній книзі.

Сліди прояву цього феномена можна виявити в Біблії та інших давніх джерелах. Він лежить в основі таких явищ як передсмертні видіння , викрадення інопланетянами , сонний параліч і т.д. Феномен настільки дивний, що в багатьох містичних течіях вважається верховним досягненням. За статистикою , в яскравій формі з ним стикається кожна друга людина , а сама його можливість науково доведена з 1970 -х років.

Під різними назвами , від « астральна проекція » і « позатілесні переживання » до « усвідомлені сновидіння » , явище широко поширене в різних сучасних практиках. Ми будемо максимально матеріалістичними, відкинемо все теоретичне лушпиння і займемося виключно безпосередньою практикою.



Що стосується сприйняття самого феномена , то потрібно розуміти , що це не уява . Сама реальність здається невиразним сном у порівнянні з позатілесним досвідом ! Там ти абсолютно не відчуваєш фізичне тіло на ліжку , а всі твої відчуття повністю занурені в новий за сприйняттям світ . Ти там також можеш все чіпати і розглядати , ходити і літати , їсти і пити , відчувати біль , насолоду та багато іншого. І все це за ще більшої реалістичності і чіткості сприйняття, ніж у повсякденному світі ! Саме тому багато новачків переживають шок або відвертий жах , потрапивши туди . Це справжній паралельний світ з точки зору наших відчуттів.

Ще більші можливості відкриваються у прикладній стороні явища . Позатілесно в усвідомлених сновидіннях ми можемо

подорожувати по Землі , Космосу та у часі. Ми можемо там зустріти абсолютно будь-яку людину : друзів і родичів , померлих, та відомих зірок . Ми можемо отримувати інформацію з позатілесних подорожей та усвідомлених сновидінь і використовувати її в повсякденному житті, щоб робити його кращим. Ми можемо впливати на нашу фізіологію і лікувати безліч захворювань. Ми можемо реалізовувати наші потаємні бажання і розвивати нашу творчість . А люди з фізичними обмеженнями можуть зняти з себе всі кайдани і отримати відсутнє в реальності. І все це тільки верхівка айсберга застосування феномена в повсякденному житті!

Ви думаєте , цьому складно навчитися , а десь пишуть , що до цього потрібно підходити місяцями , а то й роками ? Викиньте ці стародавні забобони з голови - ми у XXI столітті! Описана в даному розділі інструкція допомагає пережити цей дивний стан більшості людей лише за 2-3 дні спроб. Запам'ятайте: описані в цій книзі технології - це результат багаторічного експериментального навчання в Школі позатілесних подорожей. Тисячі людей брали очну участь у розробці та шліфовці запропонованих технологій , довівши, що вона застосовна абсолютно до кожної людини. Все, що від вас вимагається , це максимально педантично і точно виконати просту інструкцію , після чого ви зможете буквально жити у двох світах!

Існує три основні методи виходу з тіла : після сну (непрямий метод) , під час сну (метод усвідомлення у сні) , без попереднього сну (прямий метод). Ми почнемо наш технічний дослід з найпростіших технік - непрямих , які здійснюються ментально на пробудженні і дуже прості. Освоївши ці техніки , можна пробувати виходити з тіла ввечері або вдень без попереднього сну.

План дій у позатілесній подорожі та усвідомленому сновидінні

Перед самим входом у позатілесний стан ви повинні чітко позначити , що ви там будете робити відразу після відокремлення . Це збільшить і якість досвіду , і його ймовірність . Далі наданий список нехай і не завжди найбільш зрозумілих , але зате найцікавіших дій в усвідомленому сновидінні для новачків (виберіть не більш 2-3 пунктів і добре їх запам'ятайте) :



Подивитися в дзеркало (обов'язково у першій вдалій спробі !)

Поїсти або попити щось смачне

Відвідати улюблене визначне місце

Політати над Землею

Політати в космосі

Злітати до сусідів , друзів або родичів

Зустріти коханця / коханку

Зустріти померлого родича

Зустріти улюблену знаменитість

Прийняти ліки для лікування

*Отримати інформацію від об'єктів фази
Побувати в минулому або майбутньому
Пройти крізь стіну
Перетворитися на тварину
Поїздити на спортивній машині
Поїздити на мотоциклі
Подихати під водою
Просунути руку всередину свого тіла
Випробувати вібрації
Опинитися в двох тілах одночасно
Опинитися в тілі іншої людини
Рухати і підпалювати поглядом предмети
Випити спиртне
Зайнятися сексом і досягти оргазму*

Під час найпершої позатілесної подорожі поставте собі мету обов'язково дістатися до дзеркала і подивитися у його відображення . Ви повинні себе чітко запрограмувати на дану дію , що значно полегшить перші кроки в підкоренні усвідомлених сновидінь . Потім ви можете здійснювати інші пункти плану дій і вже ніколи до дзеркала не повертатися.

Якщо під час позатілесного дослідження відчуття будуть смутні - поганий зір або нечітке відчуття тіла - намагайтеся все навколо дуже активно чіпати і розглядати дрібні деталі об'єктів з близької відстані. Це дозволить домогтися більшої реалістичності переживання. Ті ж дії слід робити для утримання усвідомленого сновидіння , коли з'являються перші ознаки повернення в тіло (наприклад , коли все стає тьмяним) .

Про повернення в тіло можна не піклуватися . Стан в будь-якому випадку не буде тривати більше декількох хвилин , особливо у новачків , мало знайомих з технологіями утримання .

Покрокова інструкція непрямого методу

Отже, ви вирішили випробувати позатілесне відчуття і бажаєте зробити це якомога швидше. Для цього вам пропонується короткий опис найлегшою методики - циклів

непрямих технік . Це універсальний і найбільш ефективний метод отримання позатілесного досвіду , відпрацьований Школою позатілесних подорожей на тисячах людей по всьому світу. Секрет непрямих технік криється в їх виконанні на тлі пробудження, коли мозок людини фізіологічно дуже близький до позатілесного стану або все ще в ньому.

Цикли непрямих технік полягають у спробі розділитися відразу на пробудженні , а якщо не вийде , то в наступному швидкому перебиранні технік протягом хвилини , поки якась не запрацює , після чого можна розділитися з тілом. Зазвичай потрібно від 1 до 5 правильних спроб , щоб отримати результат.

Цікавий факт!

Саме за рахунок непрямих технік всього за 2 ночі спроб на 3 -х денних семінарах Школи вдалося досягати 80 % ефективності навіть в групах по 50 чоловік і більше. Одного разу , вже на другий день більше половини групи пережило позатілесний досвід , причому більша частина це зробила два і більше разів.

Увага! Описані далі дії відмінно працюють на тлі пробудження від денного сну , а також серед ночі. Але ми розберемо найоптимальніший варіант - відкладений метод - який дозволяє домогтися безлічі спроб за один день , чим сильно збільшити ймовірність результату всього за 1-3 дні.

Крок 1 . Спимо 6 годин і прокидаємося по будильнику

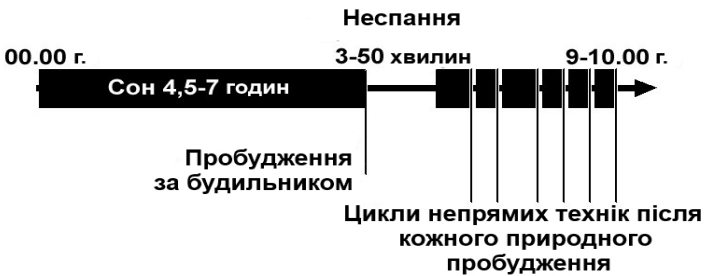
У ніч на вихідний день , коли не потрібно рано вставати , лягаємо спати у звичний час і заводимо будильник так , щоб проспати близько 6 годин. Коли будильник задзвенить , ми

обов'язково встаємо попити води , сходити в туалет і ще раз переглянути цю інструкцію. Перед сном ні в якому разі не потрібно робити будь-які техніки. Потрібно просто лягти і добре поспати. Чим краще сон у ці 6 годин, тим більше шансів на подальший результат.

Крок 2 . Знову засипаємо з наміром

Через 3-50 хвилин неспання ми знову лягаємо спати і концентруємо увагу на тому , що на кожному наступному пробудженні будемо здійснювати цикли непрямих технік , щоб вийти з тіла і здійснити поставлений план дій. Будильник заводити не потрібно . Усі наступні пробудження повинні бути природні. Якщо в кімнаті занадто світло , можна надіти спеціальну маску на очі , якщо шумно - використовувати заглушки для вух .

Відкладений метод для непрямих технік



Також ми фокусуємо увагу на тому, що будемо намагатися прокинутися , чи не рухаючись фізичним тілом. Ця умова не обов'язкова , але вона значно збільшує ефективність непрямих технік .

Далі ми засипаємо на 2-4 години , використовуючи кожне наступне природне пробудження , яких буде набагато більше , ніж зазвичай. Після кожної вдалої або невдалої спроби ми обов'язково засипаємо з таким же наміром прокинутися і ще раз спробувати. Таким чином , за один ранок можна зробити багато спроб , до 25 % яких ефективні навіть у новачків (70-95 % у досвідчених) .

Крок 3 . Перша мить пробудження – відокремлення

Кожен раз , як тільки ми прокидаємося знову , намагаючись не рухатися і не відкривати очі, ми моментально пробуємо відразу ж розділитися з тілом. До 50% успішності непрямих технік припадає на цей найпростіший перший крок , про який люди просто не підозрюють.

Щоб розділитися з тілом , спробуйте просто встати , викотитися або злетіти. Намагайтеся це зробити своїм власним тілом, яке відчуваєте, не напружуючи фізичних м'язів. Запам'ятайте , що за відчуттями це виглядатиме як звичайний фізичний рух . Не думайте , як його робити в потрібний момент. Настирливо намагайтеся розділитися з тілом у що б то не стало в перші ж миті після пробудження будь-яким чином . Швидше за все , ви інтуїтивно зрозумієте , як це робити. Головне - не замислюватися і не втрачати перші секунди пробудження.

Цікавий факт!

На семінарах Школи з другого заняття успішних учасників просять своїми словами пояснити , як їм вдалося розділитися , не використовуючи слова «легко » , «звичайно» і «просто ». Майже завжди люди не здатні виконати

це прохання , бо саме таким чином це майже завжди відбувається у потрібний момент.

Крок 4 . Циклування технік після спроби розділитися

Якщо відразу розділитися не вдалося , що стає зрозуміло за 3-5 секунд , ми відразу починаємо перебирати протягом однієї хвилини 2-3 найбільш зрозумілі техніки, поки яка-небудь з них не почне працювати , після чого можна знову намагатися розділитися . З наступних п'яти технік виберіть собі 2-3 , щоб їх чергувати на пробудженнях :

Техніка плавання

3-5 секунд намагайтеся якомога агресивніше уявити, що ви пливете або просто робите плавальні рухи руками. Намагайтеся це відчутти у що б то не стало і як можна яскравіше. Якщо нічого не відбувається , техніка змінюється на іншу. Якщо почне виникати відчуття плавання , то техніку міняти не потрібно . Замість цього потрібно посилити виниклі відчуття , після чого з'являється реальне відчуття плавання у воді. Це вже позатілесний стан , при якому не потрібне відокремлення . Якщо такі відчуття виникли у ліжку , то потрібно застосувати техніку поділу , починаючи рух відокремлення з отриманих від техніки плавальних відчуттів.

Обертання

3-5 секунд намагайтеся максимально активно уявити обертання навколо своєї поздовжньої осі в будь-яку сторону. Якщо за цей час ніяких відчуттів

не виникне , техніка змінюється на іншу. Якщо виникне реальне чи навіть легке відчуття обертання , на техніці потрібно загострити увагу і розкрутитися ще сильніше. Як тільки це відчуття стане стабільним і реальним , потрібно знову пробувати розділитися , починаючи рух відокремлення з отриманих від техніки обертальних відчуттів.

Спостереження образів

3-5 секунд вдивляйтеся в порожнечу перед очима, не відкриваючи їх. Якщо нічого не виникне , техніка змінюється на іншу. Якщо ви побачите якесь зображення , вдивляйтеся в нього , поки воно не стане реалістичним , після чого потрібно відразу розділитися з тілом або затягнутися в спостережуване зображення . Під час спостереження зображення важливо не розглядати деталі , інакше воно розпливеться . Потрібно ніби дивитися крізь картинку , від чого вона буде ставати реалістичною.

Візуалізація рук

3-5 секунд дуже активно й агресивно уявляйте , що трете руки одна об одну близько перед очима. Намагайтеся їх у що б то не стало відчутти перед собою , побачити і навіть почути звук тертя. Якщо нічого не відбувається , техніка змінюється на іншу. Якщо ж будь-яке з відчуттів почне виникати , на техніці потрібно зупинитися і максимально підсилити його , поки воно не стане абсолютно реальним. Після цього можна пробувати розділитися з тілом , починаючи рух відокремлення з отриманих від техніки відчуттів.

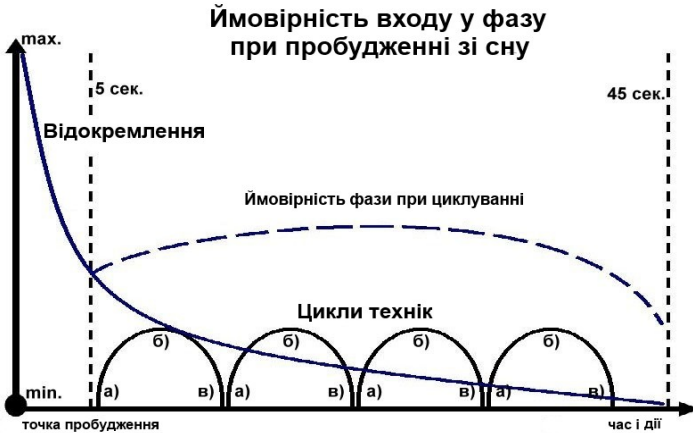
Фантомне розгойдування

3-5 секунд намагайтеся розгойдати свої руки, що відчуваються або ноги, ні в якому разі не напружуючи фізичних м'язів, але при цьому і не уявляючи сам рух. Наприклад, пробуйте їх посилено тиснути вниз - вгору, тягнути вліво - вправо і т.д. Якщо нічого не відбувається, техніка змінюється на іншу. Якщо раптом виникає легке чи в'язке реальне відчуття руху, на техніці потрібно загострити увагу, намагаючись у що б то не стало зробити амплітуду руху максимально широкою. При досягненні 10 см. і більше потрібно негайно пробувати розділитися з тілом, починаючи рух відокремлення з отриманих від техніки відчуттів.

Все, що потрібно зробити під час кожної спроби, це перебирати 2-3 техніки по 3-5 секунд кожен. Виходять так звані цикли непрямих технік, коли практик коло за колом протягом хвилини перебирає техніки, у пошуках тієї, яка спрацює. Дуже важливо робити не менше 4 циклів з 2-3 технік під час спроби. Потрібно розуміти, що якщо техніка відразу не спрацювала, це не означає, що вона не спрацює буквально на наступному колі технік або трохи пізніше. Саме тому потрібно вперто перебирати техніки, здійснюючи не менше 4 повних циклів, але щоб усе разом займало не більше хвилини.

Наприклад, в цілому все це може виглядати наступним чином: дослідник лягає спати в 23.30 і заводить будильник на 6.00; о 6.00 він прокидається по будильнику, йде в туалет, п'є воду, згадує непрямі техніки, а також свій цікавий план дій позатілесної подорожі (наприклад, подивитися в дзеркало і злітати на Марс). О 6.05 практик знову лягає спати з чітким наміром на кожному наступному пробудженні вийти з тіла. О 7.35 (наприклад) дослідник несподівано прокидається і моментально пробує відразу розділитися з тілом. Не зумівши

розділитися за 3-5 секунд , практик починає намагатися робити обертання , але воно теж не працює за 3-5 секунд ; дослідник робить техніку плавання , але вона не працює за 3-5 секунд ; практик робить фантомне розгойдування , але й воно не працює за 3-5 секунд . Експериментатор знову робить обертання , техніку плавання і фантомне розгойдування по 3-5 секунд . Потім він знову робить обертання , плавання і фантомне розгойдування по 3-5 секунд ; на четвертому циклі він починає робити обертання і воно несподівано починає виходити - виникає відчуття обертання. Дослідник зупиняється на техніці , розкручується якомога сильніше і відразу викочується з фізичного тіла, астральним тілом, яке обертається. Він відразу біжить до дзеркала , при цьому все навколо активно обмацує і розглядає зблизька , від чого його відчуття стають яскравими. Глянувши у дзеркало , практик застосовує техніку переміщення і опиняється на Марсі , але його несподівано повертає в тіло. Експериментатор відразу намагається знову вийти з тіла , але у нього не виходить, він знову засинає з чітким наміром на наступному пробудженні повторити спробу і побільше побути на Марсі і т.д.



Просто повторіть це ж з техніками , які зрозумілі вам найбільше, і ви відкриєте для себе новий всесвіт !

Щоб цей метод працював і запам'ятався краще , виділяйте вдень 20-30 хвилин і просто тренуйтеся з техніками і алгоритмом . Це значно збільшить ефективність спроб на пробудженні .

Усвідомлення у сні теж вважається позатілесним досвідом. Якщо ви раптом в сюжеті сну зрозумієте , що це сон - це вже буде позатілесний стан , тому слід також приступати до здійснення плану дій і стабілізації стану . Якщо таке усвідомлення у сні трапляється , це буде непрямим результатом спроби застосувати циклування технік на пробудженнях , що дуже часто відбувається , і до цього потрібно бути завжди готовим.

Крок 5 . Після спроби

Після кожної вдалої і невдалої спроби потрібно , при можливості , знову засипати , щоб зробити ще одну спробу вийти з тіла на наступному пробудженні . Таким чином можна не просто вийти з тіла за один день , але і зробити це відразу кілька разів!

Цікавий факт!

Одного разу на семінарі Школи позатілесних подорожей новачок зміг у перший ж ранок вперше в житті вийти з тіла відразу 6 разів з 8 пробуджень - спроб.

Сама ж невдала спроба не повинна тривати більше хвилини. Якщо за цей час нічого не вийшло , набагато ефективніше заснути і зловити наступний момент пробудження ,

ніж наполегливо намагатися вичавити результат з поточної ситуації .

Типові помилки при виконанні непрямих технік



Поставте собі мету: зробити 5-10 спроб вийти з тіла на пробудженні . При правильному виконанні алгоритму , цього буде достатньо для 50-80 % новачків , щоб отримати перший результат . Якщо у вас виникли проблеми , то зверніться до цього розділу , оскільки тут вписані помилки, що зустрічаються в 99 % (!) невдалих спроб.

Цікавий факт!

На семінарах Школи позатілесних подорожей найголовнішим завданням є не пояснити потрібний алгоритм , а всіма шляхами всього лише змусити учасників його дослівно виконувати. Успіх забезпечений навіть якщо ця мета буде досягнута тільки наполовину.

Ні в якому разі не пробуйте цю технологію кожен день , інакше ефективність ваших спроб зменшиться в багато разів ! Присвячайте їй не більше 2-3 днів на тиждень , бажано тільки на вихідних. Якщо немає можливості спати довго з перериванням сну , не забувайте , що цикли непрямих технік також можна використовувати після будь-яких інших пробуджень , наприклад , серед ночі і , ще краще , посеред денного сну. Головне - перед засинанням ставити собі чіткий намір їх пробувати.

Незважаючи на простоту технологій , новачки вперто відходять від чітких інструкцій , роблять їх по - своєму або тільки наполовину. Наперед запам'ятайте головну річ : чим педантичніше виконуються інструкції з даної книги , тим більше шансів на успіх. Якби всі відразу робили все вірно , то 90 % людей отримали б результат за 1-3 пробудження.

- Відсутність спроби розділитися

Забування навіть спробувати розділитися відразу після пробудження перед циклуванням технік , хоча на це може припадати до 50 % всього досвіду. Виняток : пробудження на русі , після чого можна переходити відразу до технік .

- Немає агресії

Бажання у що б то не стало добитися прояву техніки , вжитися в неї , є головною умовою для успішності застосування алгоритму непрямих технік . При цьому агресія повинна бути не зовнішньою , а саме спрямованою у виконувани дії . Її відсутність також виражається в банальному засипанні під час спроби.

- Менше 4 циклів

Що б не здавалося , що б не подумалося , потрібно виконувати не менше 4 циклів технік , якщо жодна з них не проявляє себе . Невиконання цього простого правила несе втрату

більше половини шансів потрапити у позатілесний стан та усвідомлене сновидіння .

- Невиправдана зміна технік

Всупереч чіткої інструкції , новачки вперто міняють техніки після 3-5 секунд , коли вони як-небудь себе проявили. Це груба помилка . Якщо техніка почала працювати , проявляти себе хоч трохи , потрібно на ній зупинитися і намагатися її підсилити будь-яким чином.

- Невиправдане продовження технік

Якщо техніка не показала себе навіть трохи за 3-5 секунд , то потрібно міняти її на іншу. Сенс циклування полягає у швидкому переборі технік , поки якась із них не виявиться робочою.

- Забування розділитися

При яскравому і середньому прояві будь-якої з технік на тлі пробудження , практик майже завжди вже знаходиться в усвідомленому сновидінні і просто лежить в тілі. Тому потрібно завжди пробувати відразу ж розділитися при стабільних ознаках прояву технік . Якщо не виходить , потрібно повернутися до посилення техніки і знову пробувати розділитися і т.д. Якщо ж не використовувати перші секунди прояву технік , як правило , усвідомлене сновидіння дуже швидко закінчується і потрібний стан зникає !

- Надлишковий аналіз

Якщо під час циклування технік на пробудженні ви аналізуєте те що відбувається , то ви не сконцентровані на самих техніках і відволікаєтесь , від чого втрачаються майже всі шанси на результат. Бажання відчувати техніку повинно повністю поглинати , не залишаючи місця у свідомості на аналіз і роздуми.

- **Занадто яскраве пробудження (нема спроби або млява)**

Через відчуття занадто яскравого пробудження , яке помилково в 70-90 % випадків , практик або нічого навіть не пробує , або робить спроби дуже невпевнено , що схоже на те , що взагалі не пробувати. Потрібно механічно виконувати інструкції і не звертати уваги на подібні відчуття при пробудженні .

- **Спроба більше хвилини**

Якщо за одну хвилину циклування технік на пробудженні результат не отриманий, то набагато більше шансів отримати результат , відразу заснувши і піймавши наступне пробудження з новою спробою , ніж вперто намагатися продовжувати робити техніки.

- **Незавершений поділ з фізичним тілом**

При спробі розділитися іноді не виходить зробити це повністю і легко. Може виникати тяжкість , «залипання» частин тіла , двоїстість. Ні в якому разі не потрібно здаватися і припиняти поділ , якщо таке відбувається. Цьому потрібно чинити опір усіма силами , і відбудеться повноцінне відокремлення.

- **Неможливо розпізнати позатілесний стан та усвідомлене сновидіння**

Часто практики потрапляють у потрібний стан , але повертаються назад у тіло , оскільки їм здається , що у них сталося не те , що вони очікували. Наприклад , при спостереженні образів часто засмоктує в картинку , а при обертанні може статися спонтанний викид в будь-який простір . Практики ж думають , що потрібно обов'язково пережити факт поділу , тому повертаються назад у тіло , щоб його здійснити. Це ж саме відноситься до ситуації усвідомлення себе у сні , коли

практик вже знаходиться поза фізичним тілом і залишилося тільки заглибитися і здійснювати план дій.

- **Пробудження з рухом (нема спроби або млява)**

Пробудження без руху лише бажане , але не обов'язкове . Не варто втрачати велику частину спроб , вперто чекаючи потрібного пробудження. Потрібно використовувати всі можливі пробудження.

- **Втрата перших миттєвостей**

Потрібно намагатися виробити звичку моментально , рефлекторно приступати до дій на пробудженні , не втрачаючи миттєвостей . Чим більше проходить часу між пробудженням і самої спробою , тим менше шансів на успіх. Бажано навчитися ловити не момент пробудження , а саме буферний момент « спливання » зі сну ще до самого пробудження. У такі моменти майже завжди виходить легко розділитися .

- **Вибір однотипних технік**

Не варто вибирати в практиці техніки , які схожі одна на одну або акцентовані на одне і те ж сприйняття (при використанні технік з інших розділів книги).

- **Використання однієї техніки**

Циклування непрямих технік на пробудженні є універсальним методом , доступним кожному якраз унаслідок перебору декількох технік . У різні спроби можуть працювати абсолютно різні прийоми . Тому використання на пробудженні тільки однієї техніки , замість циклування як мінімум двох , зменшує шанси потрапити у позатілесну подорож та усвідомлене сновидіння в багато разів.

- **Помилковий фізичний рух**

Іноді поділ настільки не відрізняється від звичайного фізичного руху , що новачки не можуть повірити , що у них все

виходить. Вони сприймають поділ саме як фізичний рух , після чого , розчаровані , лягають назад в тіло. Слід уважно оцінювати ситуацію у таких випадках і , можливо , робити тести на перевірку реальності.

Чотири принципи ефективності



У що б то не стало

Виконуючи техніки входу в усвідомлене сновидіння і поділу , вживайтеся в них , концентруйтеся на них так , як ніби це остання мета і завдання вашого життя. Просто рвітьися вийти з тіла.

Агресія

Направляйте всю свою емоційність і намір у виконання техніки. Бажання домогтися прояву технік повинно межувати з відвертою агресією отримати цей результат.

Впевненість

Під час спроби будьте максимально впевнені в результаті . Невпевненість у собі, і в результаті під час спроби, знижує ймовірність входу у потрібний стан в кілька разів. Майже всі входи у позатілесний стан супроводжує впевненість типу «зараз я це зроблю» , а невдалі спроби - «ну , спробую , хоча навряд чи вийде».

Механічність

Не хвилюйтесь ні про що під час виконання технічного алгоритму . Вам вже дали інструкцію. Просто виконуйте її , що б вам не здалося і ні подумалося . Також механічність передбачає точність . Алгоритм непрямих технік відточений на тисячах практиків по всьому світу , і не варто нехтувати будь-якими його деталями.

