آموزش
سفر خارج از بدن
و رویای شفاف
مایکل رادوگا
چگونه دانش‌آموزان را بیابیم
و به‌طور کارامد آموزش دهیم

مرکز پژوهش‌های فاز ارائه می‌دهد:

آموزش سفر خارج از بدن و رویای شفاف

شیوه‌ی یافتن و آموزش دانش‌آموزان به طور موثر

مایکل رادوگا

چاپ اول (ژوئن 2012)

ترجمه : صادق فتحی

ویرایش : صادق فتحی

طراحی جلد : SEGA

راهنمای کوتاه نوشته

مقدمه.. ۳

نسخه‌ی بسیار متمرکز.. ۷

قسمت ۱. قالب‌های نشست آموزش... ۳۰

قسمت ۲. نام‌نویسی دانش‌آموزان و ارتقاء سطح.. ۶۳

قسمت ۳. دستورکار کلاس... ۹۲

پیوست.. ۲۲۱

راهنمای گسترده‌ی نوشته.. ۲۲۳

https://obe4u.com/pr/

(فاز. شکستن توهم واقعیت)

برای پیشنهادات مربوط به ترجمه و انتشار این کتاب و سایر کتاب‌های مایکل رادوگا، لطفا به obe4u@obe4u.com نامه بنویسید.

پیش‌گفتار نویسنده

آموزش سفر خارج از بدن و رویای شفاف به معنای موفقیت، راهی آسان و جالب برای بدست آوردن درآمد خوب و سفر به سراسر جهان برای رهبری همایش‌ها و شبکه است. این گرم‌ترین و امیدوارکننده‌ترین زمینه برای پیشرفت شخصی است. بیایید جهان را با هم تغییر دهیم - به ما بپیوندید! شاید سرنوشت شما باشد؟

پس از سال‌ها کار آزمایشی بر روی هزاران دانش‌آموز، ما با روش‌های بسیار مؤثر آموزشی خود به جامعه می‌رویم. این عمل انسان‌دوستانه به منظور ایجاد انگیزه برای اشخاص دیگر برای توسعه‌ی بیش‌تر این زمینه انجام شد. اگرچه آموزش سفر خارج از بدن محدود به افراد برگزیده بود، اما اکنون هر کسی می‌تواند این کار را انجام دهد، و حتی یک تجربه‌ی خوب در آن انجام دهد بدون اینکه تجربه‌ی ویژه‌ای داشته باشد!

پیش‌گفتار مترجم

این برگردان پارسی تلاشی در راستای کمک به آموزگاران آینده‌ی این شاخه از دانش خودشناسی است. با سپاس از مایکل رادوگا که دانش تجربی و علمی خود را با دنیا به‌هم‌رسانی کرد. با سپاس از خانوم مهسا کریمی‌فر که انگیزه‌ی این کار را در من زنده کرد.

بیایید جهان را دگرگون کنیم.

مقدمه

چه چیزی را در دستان خود نگه می‌دارم؟

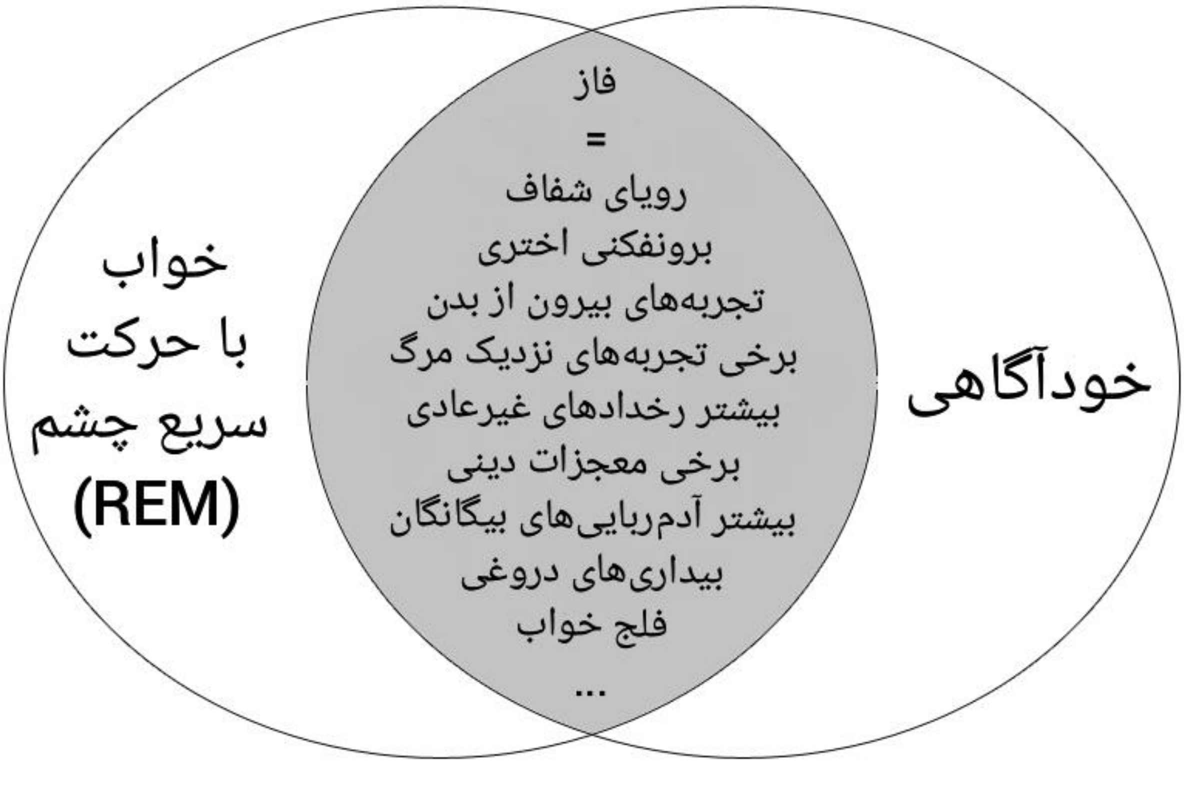
آنچه می‌خوانید یک راهنمای پی‌درپی بروز شده برای آموزش سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف است که از طریق آموزش‌های عملی و تجربی شامل هزاران نفر در چندین کشور انجام شده است. این دستورکارها به قدری دقیق تنظیم شده است که حتی در صورتی که خود آموزگار تجربه‌ای نداشته باشد، حتی در کمتر از یک چهارم تلاش دانش‌آموزان یا افراد تازه‌کار نیز نتایج تضمین می‌شود. نتیجه این است که دست‌کم 50٪ دانش‌آموزان شما در طی دو روز از آموزش، تجربه‌ی خارج از بدن یا رویای شفاف خواهند داشت.

آیا این برای من است؟

این کتاب برای همه کسانی است که می‌خواهند سفر خارج از بدن و رویای شفاف را به دوستان، خانواده یا گروه‌های آموزشی آموزش دهند.
این برای کسانی است که می‌خواهند این ایده را به انبوه مردم برسانند و کسانی که می‌خواهند با این کار پول در بیاورند (و پول بسیار خوبی در این مورد).

این برای رهبران گروه‌هایی است که رویه‌های دیگری را آموزش می‌دهند که می‌خواهند هم گروهی‌های خود را به دستاوردهای تازه برسانند و همچنین کسانی که کار خود را صرف این پدیده می‌کنند.
هدف ما این است که این یک پدیده‌ی معمول و روزمره از تمدن نو باشد. وجود انبوهی از افراد علاقه‌مند به گسترش آن می‌تواند کار ما را بسیار آسان کند. افزون بر این، در دسترس بودن رایگان این دستورکارها به افرادی که تلاش در آموزش این پدیده بدون داشتن دانش مورد نیاز را دارند، اجازه می‌دهد افزون بر بی‌اعتبار کردن خود، کار دیگری انجام دهند. هیچ پیگردی نیست - اگرچه اعتبار دادن و استناد به این منبع قدردانی می‌شود. نگران نباشید، به خود کمک کنید و دستورکارهای ما را تا آنجا که می‌توانید دنبال کنید، و با دادن آنچه مردم همیشه آرزو داشته‌اند - فرصت زندگی در دو جهان، زندگی‌های زیادی را لمس خواهید کرد.

پدیده



بنا به علم نو، سفرهای خارج از بدن، رویاهای شفاف و انبوهی از پدیده‌های مشابه که در آن فرد کاملاً خودآگاه است اما بدن فیزیکی را درک نمی‌کند، اشکال یک پدیده‌ی تجزیه‌ای است که در این کتاب به آن لقب "فاز" یا "حالت فاز" داده‌اند. به منظور جمع کردن همه‌ی پدیده‌های فرعی آن تحت یک اصطلاح فراگیر. بر این اساس، از تمرین‌کنندگان آن در اینجا به عنوان فازور یاد می‌شود و فاز به عنوان شکل فعل در انگلیسی پذیرفته شده است. به طور خلاصه، فیزیولوژی پدیده با فعال شدن نواحی پیشانی مغز در هنگام خواب REM مشخص می‌شود. در همین حال، مردم آنچه را که به نظر می‌رسد جدایی از بدن جسمی و ورودی پنج حسشان است درک می‌کنند که کاملاً

واضح‌تر از واقعیت روزمره است. آنها می‌توانند راه بروند، ببینند، بشنوند، لمس کنند و حتی غذا بخورند، احساس درد، خوشی کنند و موارد دیگر.
این پدیده صدها کاربرد عملی دارد، از جمله نه تنها بدست آوردن اطلاعات، خود ترمیمی، رشد هنری و مسافرت، بلکه دیدار با درگذشتگان، توان‌بخشی برای معلولان، جایگزینی برای بازی‌های رایانه‌ای، برآورده‌سازی آرزوها و موارد بسیار دیگر.
بنا به برخی تخمین‌ها، حدود 80٪ از مردم حداقل یک بار در زندگی خود با این پدیده به شکل کامل آن روبرو شده‌اند. در همین حال، تقریباً همه آن را در تغییرات کم ژرفا خود تجربه کرده‌اند. دانش ما از این حالت غیرمعمول با گذشت هر سال کامل‌تر می‌شود و به هر شخص اجازه می‌دهد تا نه تنها حالت را کنترل کند، بلکه عملاً هر روز از آن بهره ببرد. در بسیاری از جنبش‌های عرفانی و مذهبی، این عمل بالاترین مرحله‌ی رشد و خود هدف پایانی است. برای نمونه، در بسیاری از سنت‌های شرقی این عمل به فرد امکان می‌دهد تا به هدف پایانی دست یابد - توقف چرخه‌ی تناسخ از طریق مرگ کنترل‌شده، که تنها با مهارت بر روش‌های ورود به حالت فاز امکان‌پذیر است.

به ما اعتماد کنید

این کتاب نه‌تنها بازتاب‌دهنده‌ی تجربه‌ی ما در آموزش تجربه‌ی خارج از بدن / پدیده‌ی رویای شفاف به هزاران نفر است، بلکه همچنین سال‌ها مطالعه‌ی آن است. هر کلمه و هر گزاره‌ای در این کتاب نتیجه‌ی یک کار پر زحمت، در زندگی واقعی است و نظریه‌ها یا سخنان پوچ نیست. به همین دلیل موفقیت در استفاده از روش‌های ما وابسته به پیروی از این دستورکارهای درست و واقعی است. این تنها راهی است که نتایج را تضمین می‌کند. اگر در اینجا نوشته شده است که کاری باید به یک روشی انجام شود، این بدان معناست که این دقیقاً همان کاری است که بیش‌تر اوقات بر روی هزاران نفر کار کرده است. اگر در اینجا چیزی کنار گذاشته شده است یا نوشته شده که بهتر است کاری انجام نشود، پس این بدان معنی است که روی هزاران نفر کار نکرده است یا ضعیف کار کرده است. اگر این کتاب را از پیش در دست دارید، فقط باید به دنبال دستورکارهای اینجا باشید و نه چیز دیگری. این رویکرد - و فقط این رویکرد - نتایج را تضمین می‌کند.

میزان موفقیت

با استفاده از قالب کلاسیک همایش سه روزه، حداقل 75٪ از گروه می‌تواند تجربه‌ی ترک بدن یا خودآگاهی هنگام رویا را داشته باشید. در روزهای بد ممکن است این رقم به 35 یا 40٪ کاهش یابد و در روزهای خوب بسته به تعداد افراد گروه، نوع سیستم آموزشی و میزان دقیق رعایت دستورکارها به 90٪ یا بیش‌تر نیز می‌رسد. در واقع، شما فقط باید مردم را وادار کنید که تلاش‌های مناسب خود را انجام دهند، و سپس مطمئناً هر یک سوم، یک چهارم یا یک پنجم افراد به موفقیت می‌رسند. در هر صورت، از آنجا که این پدیده هنوز هم در نظر مردم غیرممکن است، داستانی است، یادگیری آن بسیار دشوار است، یا یک موردی است که نیاز به سال‌ها آموزش و آماده‌سازی دارد، حتی میزان موفقیت 35٪ نیز حیرت‌انگیز است (نه گفت‌وگو کردن از بالاتر از این اندازه) هنگام استفاده از این

کتاب، گاهی اتفاق می‌افتد که نیمی از دانش‌آموزان در روز، دو تجربه دارند و این با وجود همه‌ی تعصبات و ناباوری جامعه ما است....

سلب مسئولیت

نویسنده می‌خواهد به خوانندگان یادآوری کند که آنها دستورکارهای این کتاب را با مسئولیت شخصی خود دنبال می‌کنند و آنها کاملاً مسئول اعمال خود هستند. اگر به درستی رعایت شود، این دستورکارها برای تمرین خارج از بدن و رویاهای شفاف هیچ صدمه‌ای به بدن و ذهن نمی‌رساند. با این حال، به دلیل نبود امکان نظارت یا بررسی میزان دقیق رعایت دستورکارهای این کتاب، کلیه مسئولیت‌های ناشی از استفاده از روش‌ها و رویه‌های ارائه شده در اینجا به عهده‌ی خواننده است.

مایکل رادوگا
مرکز پژوهش‌های فاز
19 ژوئن 2012

(فاز. شکستن توهم واقعیت)

نسخه‌ی بسیار متمرکز

در یک نشست بخوانید که چگونه گروهی را جمع کنید و با موفقیت سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف را به آنها بیاموزید و امروز فرصت را بدست بیاورید!

(ما تمام مطالب آموزشی خود را به صورت رایگان در اختیار شما قرار می‌دهیم. اگر فرصتی برای کمک دارید، می‌توانید از پژوهش‌های ما پشتیبانی کنید. ما به فوریت به کمک شما نیاز داریم!)

پیدا کردن یک مکان

با توجه به زمان مورد نیاز برای جمع شدن در یک گروه و دشواری‌هایی که معمولاً در پیدا کردن یک اتاق همایش مناسب با کمترین زمان ممکن روبرو می‌شوید، باید 3 تا 4 هفته پیش از شروع رویداد خود به دنبال مکانی بگردید و آن را رزرو کنید.

برای ساده‌ترین و کارآمدترین قالب - همایش سه روزه سفرهای خارج از بدن - باید یک مکان را برای ساعت 7 پس از نیم‌روز تا 10 جمعه و 2 پس از نیم‌روز تا 6 پس از نیم‌روز روز شنبه و یکشنبه رزرو کنید(در کشورهای اسلامی روز پنج شنبه و جمعه). اتاق همایش اول، باید از 15 تا 20 صندلی برای نفرات باشد. در حالت آرمانی، مکان باید با یک تخته‌سپید تاشو یا تخته‌سپید باشد و ساکت باشد. هرچه مکان به مرکز شهر نزدیک‌تر باشد، حضور در همایش‌ها نیز بیش‌تر خواهد بود و ورود به آنجا برای افراد راحت‌تر خواهد بود.

در جستجوی چنین مکانی باید به تبلیغات مربوط به سالن‌های همایش، اتاق‌های جلسات آموزشی و سالن‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشید. چنین پیشنهادهایی به راحتی و بصورت آنلاین و در بخش طبقه‌بندی شده روزنامه‌ها یافت می‌شود. یادآوری می‌شود که به مراکز مختلف توسعه‌ی شخصی (برای نمونه یوگا، زیست‌سنجی، گفت‌وگوهای انگیزشی یا خودسازی واقعی و ...) توجه داشته باشید که نه تنها دارای فضایی مناسب است بلکه با نوع مناسبی از مخاطبان خواهد بود. هنگامی که با نماینده‌ی املاک و مستغلات یا صاحبخانه در تماس باشید، می‌خواهید قیمت محل برگزاری، تاریخ‌های دسترسی آن، تعداد افراد مناسب آن و مکان دقیق آن را پیدا کنید و همچنین در زمانی برای دیدن مکان با او موافقت کنید. اگر پس از دیدن آن راضی هستید که مکان مناسب است، باید با پیش‌پرداخت بخشی یا کامل، و یا ترتیب پرداخت برای پس از پایان رویداد، آن را رزرو کنید.

نام‌نویسی

پیش از شروع نام‌نویسی دانش‌آموزان، باید در مورد محل برگزاری رویداد و قیمت پذیرش تصمیم بگیرید. هزینه‌ی شرکت در همایش سه روزه باید به طور متوسط از 5 تا 20 درصد درآمد ماهانه‌ی متوسط در جامعه باشد. شما باید آن را محاسبه کنید تا حتی اگر حضور کم باشد باز هم شکست خواهید خورد (اجاره محل + تبلیغات). قیمت پذیرش برای یک رویداد خوب سازمان‌یافته می‌تواند به یک سوم درآمد متوسط ماهانه برسد و دانش‌آموزان می‌توانند تا چند ده برابر نیز برسد، این بدان معنی است که می‌توانید یک ماشین تازه بخرید یا برای یک سال مرخصی از درآمد حاصل از یک همایش زندگی کنید این باید انگیزه‌ی کافی برای گسترش آگاهی تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف فراهم کند.

در همین حال، شما نیاز به ایجاد یک وب‌سایت برای این رویداد دارید یا به سادگی می‌توانید صفحه‌ای را در سرورهای میزبان رایگان یا شبکه‌های اجتماعی قرار دهید. مطمئناً باید توضیحی از همایش را در اینترنت تنظیم کنید که در آن افراد بتوانند اطلاعات بیش‌تری بدست آوردند یا به طور تصادفی بر روی آن گیر بیاورند.

به محض راه‌اندازی وب‌سایت و تعیین محل برگزاری و قیمت پذیرش، می‌توانید با بکارگیری دانشجویان با استفاده از برخی از ساده‌ترین روش‌های موجود در آنجا پیش بروید:

-درمورد همایش‌ی که برگزار می‌کنید (رایگان) به همه دوستان خود بگویید
-قرار دادن تبلیغات در وب‌سایت‌ها و انجمن‌های محلی (رایگان و پولی)
-ارسال فراخوان از طریق شبکه‌های اجتماعی و پست الکترونیکی (رایگان)
-اجرای تبلیغات متنی در اینترنت (پولی)
-در مراکز و فروشگاه‌هایی که به موضوعات مربوطه توجه می‌کنند آگهی دهید (پولی)
-چسباندن آگهی‌ها بر روی چراغ‌ها و مکان‌های مشخص شده در فضای باز (رایگان و پولی)
-از تبلیغات پولی در رسانه‌های محلی استفاده کنید (پولی)
-با افراد یا سازمان‌هایی که بانک اطلاعاتی از مشتریان از یک صنعت مناسب دارند معامله کنید (رایگان و پولی)
-در رویدادهایی با موضوع مشابه، مانند همایش‌های خودشناسی، از آگهی‌های تبلیغاتی استفاده کنید (رایگان و پولی)
-تبلیغات در تلویزیون محلی (پولی)
-با سردبیران روزنامه‌ها و برنامه‌های تلویزیونی محلی گفت‌وگو کنید و به آنها فرصتی برای نوشتن یا گفتگو درباره‌ی رویداد و پدیده ارائه دهید (رایگان)
-اطلاعیه‌های مطبوعاتی مربوط به این رویداد را به رسانه‌ها و آژانس‌های خبری محلی ارسال کنید (رایگان و پولی)

تبلیغات باید حاوی مکان رویداد، تاریخ و زمان و همچنین اطلاعات تماس باشند. همچنین ترجیح داده می‌شود نشانی اینترنتی (URL) وب‌سایت را درج کنید که افراد بتوانند اطلاعات بیش‌تری بدست آوردند.

برای جلب توجه، بخش بزرگی از آگهی باید دارای مفاهیم به راحتی قابل تشخیص باشد که به یک روش یا روش دیگر مخاطب را به عنوان همایش جذب می‌کنند و با موضوع مسافرت خارج از بدن، رویای شفاف، برونفکنی

اختری و ... مرتبط هستند. اگر فضا اجازه می‌دهد، می‌توانید به طور خلاصه برنامه‌های کاربردی پدیده را یادآوری کنید: بدست آوردن اطلاعات، خود درمانی، دیدار با مردگان، مسافرت، توسعه‌ی خلاق و ... . تبلیغات نباید خیلی از اطلاعات پر شده باشد یا حاوی متن زیادی باشد.

مربی

برگزارکننده‌ی همایش می‌تواند یا خودش آموزش دهد یا آموزگار بکار گیرد. آموزگاران همایش باید دستورکارهای موجود در این کتاب را حرف به حرف رعایت کند تا درست پس از اولین درس در آن مخاطب نتایج واقعی بدست آورد. بهتر است آموزگار حداقل تجربه‌ی شخصی داشته باشد تا بتواند مطالب همایش را بهتر منتقل کند. هرچه تجربه‌ی بیش‌تری داشته باشد، توضیح اوضاع برای او آسان‌تر خواهد بود و شانس آن را پایین می‌آورد که چیزی نادرست بگوید.

روز اول: مقدمه و انگیزه

جمعه، ساعت 6:40 پس از نیم‌روز در حالی که مردم سر و صدا می‌کنند، آموزگار می‌تواند از هر یک از حاضران پرسش کند که آیا او تجربه‌ای داشته است یا نه، و اگر چنین است، چه نوع.

جمعه، ساعت 7:10 پس از نیم‌روز، نیاز است با شرکت‌کنندگان بیش‌تر آشنا شوید، موضوع و قالب همایش را به طور خلاصه شرح دهید و سپس مخاطب را تشویق کنید تا روش‌ها را به‌کار گیرد.

مقدمه در مورد خود و دستاوردهای خود، اینکه چرا تصمیم گرفتید آموزگار این موضوع باشید، و چه نقشی در زندگی شما داشته است، کمی بیان کنید.

موضوع: پدیده‌ی حالت فاز با شیوه‌ی بروز یک پدیده‌ی طبیعی شروع کنید. برای نشان دادن این موضوع، از مخاطب بخواهید: "اگر تا به حال تجربه‌ی خارج از بدن داشته اید، دست خود را بالا ببرید". همچنین از آنها بخواهید که اگر هنگام رویا دیدن خودآگاه شده‌اند، دستان خود را بالا ببرند. سپس، همین کار را برای فلج خواب و بیداری‌های دروغی انجام دهید. حداقل یک سوم از شرکت‌کنندگان دست خود را بالا می‌آورند، که ثابت می‌کند این نوع پدیده‌ها گسترده هستند. پس از این نظرسنجی، به افراد بگویید آنچه شما در مورد آن گفت‌وگو خواهید کرد این است که چگونه پدیده‌ی واحدی را که در پس همه‌ی چیزهایی که از آنها پرسش کرده‌اید، کنترل کنید، یعنی حالت فاز یا فاز (آموزگار ممکن است اصطلاحات خود را انتخاب کند)، که یک اصطلاح فراگیر برای همه‌ی پدیده‌هایی است که در آن افراد از بدن فیزیکی خودآگاهی ندارند اما در عین حال خودآگاه هستند. در همین حال، احساسات خیال‌گونه و روح‌واری که مردم تجربه می‌کنند می‌تواند حتی بیش‌تر از بدن فیزیکی باشد: شما می‌توانید چیزهایی را ببینید، راه بروید، چیزهایی را لمس کنید و احساس درد یا هر احساس دیگری داشته باشید. تلاش کنید نمونه‌ای از تجربیات خودتان بیاورید یا بخشی از فصل کتاب شامل مراحل توصیف تمرین‌کنندگان را با صدای بلند بخوانید. یک متن انتخاب کنید که شدت و غیرعادی بودن احساسات را در حالت فاز نشان دهد.

نتایج همایش توضیح دهید که هدف همایش این است که بیش‌تر گروه بتوانند ظرف دو روز وارد حالت فاز شوند و همه‌ی شرکت‌کنندگان شیوه‌ی انجام این کار را بفهمند.

قالب همایش به شرکت‌کنندگان بگویید که هر روز چه کاری انجام می‌دهید. روز 1: ساده‌ترین روش غیرمستقیم است که در لحظه‌ی بیدار شدن به‌کار می‌رود و به شما امکان می‌دهد به زودی در دو روز با چند تلاش تجربه را بدست آورید. روز 2: تجزیه و تحلیل مشترک تلاش‌ها و جمع‌بندی نتایج؛ زمینه‌ی اضافی در مورد روش‌ها؛ ژرف‌سازی و نگهداری حالت و استفاده از پدیده برای بدست آوردن اطلاعات روز 3: تجزیه و تحلیل مشترک تلاش‌ها و نتایج ؛ جمع‌بندی زمینه‌ی اضافی در مورد روش‌ها؛ روش‌های مستقیم که بدون خواب قبلی استفاده می‌شوند؛ و استفاده از این پدیده برای تأثیرگذاری بر فیزیولوژی (خود ترمیمی). دانش‌آموزان تجربه‌ی واقعی عملی را در راحتی منزل در بین درس‌ها بدست خواهند آورد. این آموزش‌ها فقط آموزش مفاهیم نظری و همچنین تمرین‌های عملی محدود را ارائه می‌دهد.

برای آزمایش این روش‌ها در مردم آتش اشتیاق روشن کنید به شرکت‌کنندگان اجازه دهید بدانند که این غیرعادی‌ترین پدیده‌ای است که تا به حال بر آن مهارت دارند. این تقریباً تنها توانایی در بین شماری از "غیرطبیعی‌ها" است که در عمل قابل دستیابی است. تعداد زیادی برنامه‌ی کاربردی در زندگی واقعی برای آن وجود دارد. پیش از فهرست کردن، از هر یک از مخاطبان بخواهید برنامه‌ی مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنند تا بتواند به محض ورود به فاز (یعنی به محض ترک بدن)، آن را اجرا کند:

- دستیابی مختصر به اطلاعات (با درخواست از اشیاء درمورد آن)
- تأثیر کوتاه‌مدت بر روی فیزیولوژی فرد (با مصرف قرص در فاز)
- سفر در سراسر زمین، جهان و زمان
- دیدار با اقوام، مردگان و افراد مشهور
- رشد خلاقانه
- تحقق آرزوها
- توان‌بخشی برای معلولین
- جایگزینی برای بازی‌های ویدیویی

فراموش نکنید که دوباره تکرار کنید که مردم باید برای برنامه‌های عملی خود در فاز، چیزی را انتخاب کنند که برای آنها جالب است. این کار دوم آنها خواهد بود. اولین کار دانش‌آموزان این است که به محض قرار گرفتن در فاز، آینه پیدا کنند و به آن نگاه کنند. این برای همه اجباری است. در همین حال، هر کس کار دوم خود را انتخاب می‌کند.

روز اول: روش غیرمستقیم

جمعه، 7:45 پس از نیم‌روز اکنون به کلاس آموزش دهید که چگونه این کار را انجام دهند. بلافاصله به گروه آگاهی دهید که شما در مورد روش‌های داشتن رویاهای شفاف گفت‌وگو نخواهید کرد زیرا رویاهای شفاف به هر حال خودبخود اتفاق می‌افتد و 20 تا 40٪ از نتایج را به خود اختصاص می‌دهد. شما در روز دیگری در مورد روش‌های ترک بدن بدون خواب قبلی گفت‌وگو خواهید کرد (یعنی روش‌های مستقیم). در همین حال، امروز در مورد ساده‌ترین روش گفت‌وگو خواهید کرد - روش غیرمستقیم، که در چند تلاش، درهای پدیده را برای همه باز می‌کند.

1 . آشنایی با روش غیرمستقیم روش غیرمستقیم شامل روش‌هایی است که فازور در هنگام بیدار شدن از خواب، انجام می‌دهد. این روش‌ها بسیار ساده هستند زیرا مردم در زمان بیداری در وضعیت فیزیولوژیکی مناسبی قرار دارند - فقط نیاز به تنظیم جزئی دارد. تجربیات خارج از بدن را می‌توانید در حداقل 90٪ از مواقعی را که این روش به درستی تمرین می‌شود داشته باشید.

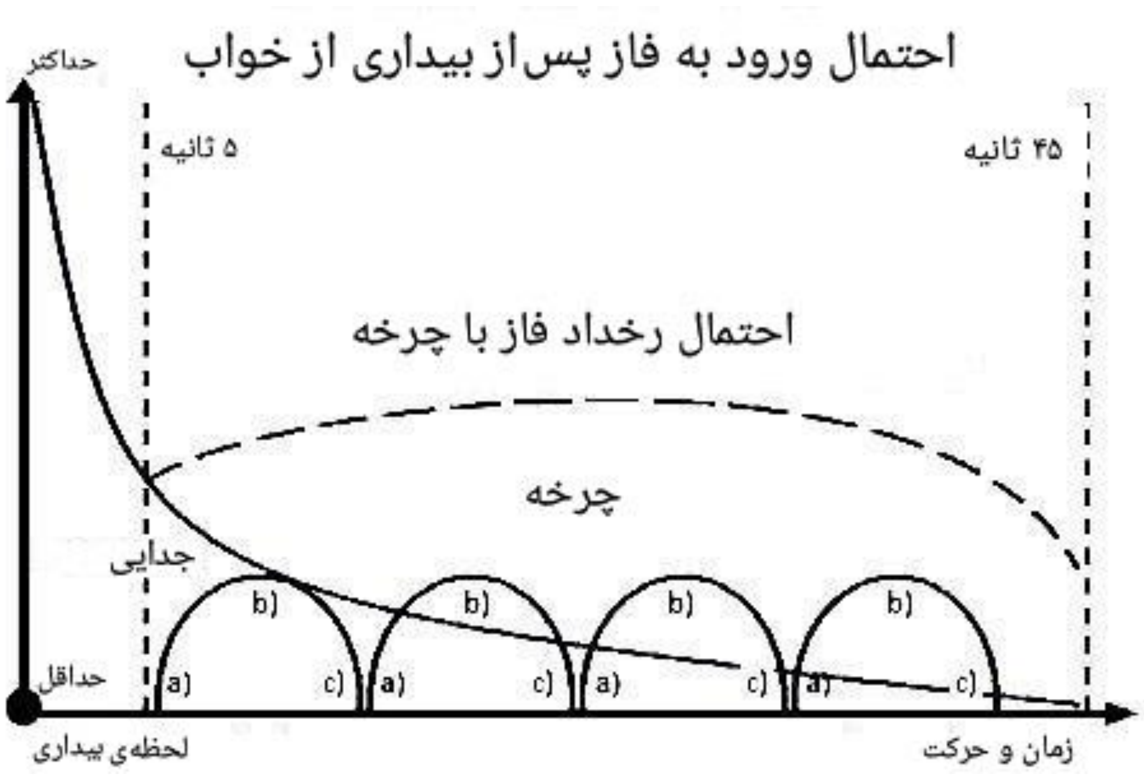
2 . چه زمانی باید تلاش کنیم همه‌ی شرکت‌کنندگانی که تا صبح روز بعد نیازی به بیدار شدن ندارند باید از روش شکاف‌دار استفاده کند، که در آن تمرین‌کننده نیمه‌شب به رخت‌خواب می‌رود، ساعت زنگ‌دار خود را برای 6 صبح تنظیم می‌کند، بین 5 تا 50 دقیقه چیزی انجام می‌دهد و به مدت طولانی دوباره به خواب می‌رود به منظور استفاده از هر بیداری بعدی. خواب‌آلودگی به این روش در طول مدت زمان باقیمانده برای خواب باعث بیداری‌های زیادی خواهد شد که به شما اجازه می‌دهد در طول یک صبح تلاش‌های زیادی انجام دهید. افرادی که فرصتی برای استفاده از روش شکاف‌دار ندارند، می‌توانند از هرگونه بیداری خودبه‌خود در شب یا صبح استفاده کنند. افزون بر این، بیدار شدن از خواب در طول روز نیز برای دستیابی به نتیجه در تمرین فرد مناسب است. ممکن است برخی از دانش‌آموزان پیش از شروع درس دوم چنین فرصتی را بدست آوردند.

3. ایجاد تمایل بخش مهمی از فرآیند تمایل به بیدار شدن و آزمایش کردن روش‌ها است. این میل پیش از خوابیدن پیش از بیداری که فرد قصد استفاده از آن را دارد تأیید می‌شود. بنابراین، پس از اینکه یک تمرین‌کننده دراز کشید تا پس از بیدار شدن از ساعت 6 صبح به رخت‌خواب برود، از نظر ذهنی تصمیم به بیدار شدن و آزمایش کردن روش‌ها می‌گیرد. نوعی انگیزه به تقویت این قطعنامه کمک می‌کند، برای نمونه یک برنامه‌ی کار (به روبروی آینه بروید و سپس کاری را انجام دهید که به نظرتان جالب است). چنین تمایل باید پیش از هر بیداری تازه پس از ساعت 6 صبح روشن شود. برای نمونه: یک تمرین‌کننده تمایل خود را در ساعت 6:07 صبح تأیید می‌کند، حدود ساعت 7:13 صبح بیدار می‌شود، بلافاصله روش‌ها را آزمایش می‌کند، موفقیت یا نبود موفقیت، دوباره تمایل خود را برای دوباره آزمایش کردن در بیداری بعدی تأیید می‌کند، و ... . تایید باید شامل قصد بیدار شدن بدون حرکت باشد - اگرچه باید تلاش شود حتی اگر حرکت انجام شود.

4. اهمیت انجام این کار بدون توجه به چیزی به مردم اجازه می‌دهد تا بدانند آنها از پیش در حالت درست در بیش‌تر موارد بیدار شده‌اند - این سادگی روش غیرمستقیم است. این بدان معنی است که کارهای آرام و غیرفعال چیزی نیست که بیش‌تر اوقات مورد نیاز است. آنچه نیاز است دقیقاً برعکس است: از بدن خود جدا شوید و تلاش کنید بدون توجه به استفاده از روش‌ها از آن خارج شوید. شما باید تمام مهارت‌های خود را در روش‌هایی که انجام

می‌دهید قرار دهید و خود را در حس انجام آنها با تمام وجود غوطه‌ورکنید. هر کاری باید به شدت قاطعانه، با زور و با اطمینان بسیار انجام شود که همه چیز درست و در آن‌زمان و در آنجا کار خواهد کرد.
اگر این قسمت را بردارید، دانش‌آموزان شما به راحتی توانا به فشار آوردن نخواهند بود - حتی وقتی اوضاع به همان روال پیش می‌رود.

5. آشنایی با چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم این نکته‌ای است که شما باید با توصیف یک بیداری به عنوان نمونه، چگونگی عملکرد روش‌های غیرمستقیم را توضیح دهید. نموداری از چرخه‌های روش‌های غیرمستقیم رسم کرده و سپس از آن برای توضیح مرحله به مرحله هر قسمت استفاده کنید.



6. جدایی تمرین‌کننده باید 3 تا 5 ثانیه اول باانرژی روش‌های جداسازی را جایگزین کند، زیرا ممکن است در حال حاضر در وضعیت مناسب باشد. در اینجا نیاز است که در مورد روش‌های جداسازی یک گریزی ایجاد شود. متداول‌ترین آنها بلند شدن، بیرون غلتیدن و شناوری است. برای مردم توضیح دهید که جای نگرانی نیست که دقیقاً چگونه جدا می‌شوید. در واقع این حرکت مانند یک حرکت منظم احساس می‌شود، گویی که شما به راحتی از رخت‌خواب بلند می‌شوید، از آن بیرون می‌غلتید، یا در بالای آن شناور می‌شوید. و این احساس می‌شود که این خود شما هستید که این کار را در بدن درک‌شده‌ی خود انجام می‌دهید و نه جسمی اثیری یا اختری مرموز. به همین دلیل است که نیازی به زیاده‌روی در آن نیست و یا بیش از اندازه فکر نمی‌کنید. آنچه شما باید انجام دهید این است که تلاش کنید مانند حالت عادی از جای خود بلند شوید اما در حالی که تلاش در تحریک عضله در بدن فیزیکی ندارید. تلاش کنید بدون توجه به هر چیزی این کار را انجام دهید و آن را درست همان جا انجام دهید.

اگر جدایی موفقیت‌آمیز باشد، باید برنامه کاری خود را پیاده‌سازی کنید: یافتن آینه و سپس رسیدن به هدف شخصی خود.

7. روش‌های متناوب اگر جدایی ناموفق بود، باید در طی یک دقیقه 2 تا 3 روش را طی کنید تا یکی از آنها کار کند، و دوباره آزمایش جدایی روی آنها امکان‌پذیر است. در اینجا نیاز است که در مورد روش‌ها گریزی صورت گیرد. اگرچه تعداد بسیار زیادی از آنها وجود دارد، اما برای اهداف همایش انتخاب 4 روش ساده و سرراست کافی است. دانش‌آموزان باید دو یا سه موردی را که با آنها سازگارترند انتخاب کنند.

چرخش پس از تلاش برای جدایی، تمرین کننده تلاش می‌کند احساس چرخش حول محور سر تا انگشتان خود را به مدت 3 تا 5 ثانیه تصور یا احساس کند. اگر احساس چرخش بوجود آمد، باید یک بار دیگر تلاش کنید جدا شوید (از طریق بلند شدن، بیرون غلتیدن، شناوری و ...). اگر جدایی پس از چرخش ناموفق بود، باید به چرخش برگردید و آن را شدت دهید، و سپس تلاش کنید دوباره جدا شوید. می‌توانید این توالی را چندین بار تکرار کنید، به این معنی که می‌توانید این روش را حتی برای یک دقیقه‌ی کامل انجام دهید. اگر در عرض 5 ثانیه حتی یک چرخش جزئی احساس نشد، به یک روش دیگر بروید. ویژگی اصلی این روش برانگیختن سیستم دهلیزی است. نیازی نیست که تلاش کنید خود یا اتاق پیرامون خود را در حال چرخش تجسم کنید. آنچه شما باید انجام دهید این است که بخواهید به تنهایی توسط احساسات درونی خود بچرخید. با چرخاندن چشمان خود به طرفی که می‌خواهید به سمت آن بچرخید، اما در عین حال بسته نگه داشتن آنها، روند کار ساده‌تر می‌شود.

مشاهده‌ی تصاویر اگر چرخش در عرض 5 ثانیه نتیجه نداد، تمرین‌کننده باید 3 تا 5 ثانیه به فضای خالی جلوی چشمان خود خیره شود و در عین حال تلاش کند نوعی تصویر را ببیند. اگر تمرین‌کننده در طول این 3 تا 5 ثانیه شروع به دیدن چیزی کند - هرچقدر هم کم نور باشد - ممکن است تلاش کند جدا شود. اگر در جداسازی ناموفق بود، تمرین‌کننده باید به مشاهده‌ی تصاویر برگردد، دقیق‌تر این کار را انجام می‌دهد، و یک بار دیگر تلاش می‌کند جدا شود، و ... . با این وجود، اگر در 3 تا 5 ثانیه‌ی اول هیچ تصویری ایجاد نشود، او باید به روش دیگری روی بیاورد. نکته‌ی پایه‌ای در اجرای این روش دیدن تصویری است که به تنهایی در برابر چشمان شما نمایان می‌شود و تصویری تصور شده نیست. این یک تمرین تجسم نیست. مشاهده است. شما فقط باید به فضای خالی جلوی چشمان خود نگاه کنید. اگر تصویری بوجود آمد و هدف شما واضح‌تر و واقع‌بینانه‌تر ساختن آن است، پس باید آن را به شکلی کلی و غیرمتمرکز نگاه کنید، انگار که در حال مرور آن هستید یا از آن گذشته‌اید. این باعث می‌شود تصویر پایدارتر و زنده‌تر شود. نیاز به یادآوری است که تمرین‌کنندگان بیش‌تر زمان‌ها به سادگی به تصویر کشیده می‌شوند. در این صورت آنها از پیش در فاز هستند و نیاز نیست جدا شوند.

روش شناگر اگر روش قبلی پاسخ نداد، تمرین‌کننده باید قاطعانه شروع به تصور نوعی حرکت برای 3 تا 5 ثانیه کند، برای نمونه. شنا، دویدن، حلقه‌های بازو، رکاب زدن، و ... . اگر در عرض 3 تا 5 ثانیه احساس تصور ناگهانی واقع‌بینانه شود (یا شروع به تحقق کند) که جایگزین ادراک فیزیکی شود، این نشانه‌ای است برای تلاش برای جدا شدن با برخاستن، غلتیدن یا شناوری. اگر جدایی ناموفق بود، باید به احساس حرکت برگردید، آنها را تشدید کنید، و دوباره تلاش کنید جدا شوید، و ... . اگر در 3 تا 5 ثانیه‌ی اول احساس غیرمعمولی ایجاد نشود، به روش دیگری بروید. همانند بسیاری از روش‌های دیگر، تمایل به احساس احساسات مورد نیاز بدون توجه به هر چیزی، نقش مهمی در موفقیت یا نبود موفقیت تمرین‌کننده ایفا می‌کند، گویی که شخص در هنگام تجربه‌ی تصویر کاملاً جذب

او شده است. هنگام انجام این روش، تمرین‌کنندگان معمولاً بلافاصله به جایی از فاز مکیده می‌شوند. در چنین حالتی نیازی به یافتن راهی برای جدایی نیست، زیرا جدایی از پیش اتفاق افتاده است.

تجسم دست‌ها اگر روش قبلی از همان ابتدا کار نمی‌کرد، پس تمرین‌کننده باید به شدت 3 تا 5 ثانیه تصور کند که دست‌های خود را حدود 2 تا 4 اینچ از صورتش کمی بالاتر از سطح چشم به‌هم می‌مالد، در حالی که برای دیدن، احساس و / یا شنیدن صدای دست‌هایش که با واقع‌گرایی کامل در حال مالش است تلاش می‌کند. اگر یک یا چند مورد از احساسات مورد انتظار بوجود آمد، باید تلاش کند با شروع کردن از همان احساسات، مانند سایر روش‌ها، از بدن خود جدا شود. اگر این کار نکرد، باید احساسات را شدت بخشد و دوباره تلاش کند جدا شود، و ... . اگر در طی 3 تا 5 ثانیه اول هیچ حسی ایجاد نشد، به روش دیگری برود.

8. چرخه فرقی نمی‌کند که این روش‌ها به چه ترتیب باشند. مهم‌ترین چیز این است که دانش‌آموزان 2 یا 3 روش را انتخاب کنند و پس از بیدار شدن از طریق آنها فقط چرخه کنند. به محض اینکه چیزی شروع به‌کار کرد، وقت آن است که تلاش کنید جدا شوید و سپس با سرعت به سمت آینه بروید و هدف شخصی خود را محقق کنید. بیایید بگوییم یک تمرین‌کننده روش‌های چرخش و تجسم دست‌ها را انتخاب کرده است. او بیدار می‌شود و تلاش می‌کند جدا شود، بدون موفقیت. سپس او روش چرخش را انجام می‌دهد. با این حال، از آنجا که پس از 5 ثانیه هیچ احساس غیرمعمولی ایجاد نمی‌شود، او با تصور اینکه دستانش را جلوی چشمان بسته‌اش می‌مالد، به سراغ روش تجسم دستان می‌رود. پس از آنکه این روش نیز کار نکرد، او دوباره به روش چرخش برمی‌گردد و 5 ثانیه پس از آن تغییر می‌دهد زیرا آن هم نتیجه‌ای ندارد. او یک بار دیگر روش تجسم دستان را آزمایش می‌کند و پس از چند ثانیه متوجه می‌شود که او به سادگی تلاش نمی‌کند آنها را در برابر صورت خود ببیند، بلکه در واقع آنها را مانند زندگی واقعی مشاهده می‌کند. او بلافاصله تلاش می‌کند با شروع از احساساتی که از دستان روح‌وارش خارج می‌شود، جدا شود. هیچ اتفاقی نمی‌افتد آن وقت است که او تلاش می‌کند با موشکافی دقیق دست‌هایش را بفهمد و با احساس بیش‌تری آنها را احساس کند. او سپس از بدن جسمی خود برخاسته و بلافاصله به سوی آینه‌ی راهرو می‌رود، در آن نظاره می‌کند و کار شخصی خود را ادامه می‌دهد، برای نمونه پرتاب می‌شود به مریخ.

ایده این است که حداقل 4 چرخه از این روش‌ها را انجام دهید، اما در کمتر از یک دقیقه این کار را انجام دهید. از آنجا که دانش‌آموزان با لجاجت فقط 1 یا 2 چرخه را انجام می‌دهند، باید بارها تأکید کنید که انجام حداقل 4 چرخه ضروری است، حتی اگر هیچ روشی در طول هیچ یک از آنها کار نکند. این امر به طور قابل ملاحظه‌ای میزان موفقیت کلی را بهبود می‌بخشد، زیرا بیش‌تر نتایج پس از چرخه اول است. به‌خودی خود، به محض شروع کار برخی از روش‌ها، تمرین‌کننده باید به تنهایی روی آن تمرکز کند و تا زمانی که بتواند وارد فاز شود با آن کار کند. به عبارت دیگر، از روشی که در حال کار است، تغییر نکنید.

9. خواب رفتن با تمایل مورد تأیید اگر تمرین‌کننده پس از 4 چرخه یا یک دقیقه متوجه شود که هیچ چیزی کار نمی‌کند، بهترین کار این است که بخواهید با میل و انگیزه‌ی خود بخوابید تا درپی آن از خواب بیدار شوید و دوباره از آغاز آزمایش کنید.

10. پیوست نیاز به یادآوری است که دانش‌آموزان بیش‌تر زمان‌ها بیدار می‌شوند و سپس آنچه را که قرار بود انجام دهند فراموش می‌کنند. در چنین شرایطی بهتر است هر کاری که به ذهنتان می‌گذرد انجام دهید. انجام حداقل کاری بسیار بهتر از از دست دادن شانس فرد است در حالی که تلاش در یادآوری برنامه‌ی کاری دقیق دارید. تمرین‌کنندگان همچنین گاهی اوقات بیداری‌هایی را تجربه می‌کنند که از نظر ذهنی احساس می‌کنند خیلی

ناگهانی است و نتیجه می‌گیرند که تلاش برای هر چیزی فایده‌ای ندارد. چنین احساسات ذهنی قابل چشم‌پوشی است - اگر از خواب بیدار شده‌اید، بدون توجه به آنچه که به نظر می‌رسد، تلاش کنید. اگر دانش‌آموزان به طور پیوسته با حرکت بیدار شوند، ممکن است به جای تلاش برای جدا شدن، روش غیرمستقیم را با روش‌های چرخه‌ای شروع کنند. گاهی اوقات تمرین‌کنندگان از نور شدید آفتاب یا بسیاری از صداهای گمراه‌کننده در صبح اذیت می‌شوند. اگر این گونه باشد، آنها می‌توانند پس از بیدار شدن از ساعت 6 صبح گوش‌گیر خود را بپوشند و ماسک خواب بزنند و دوباره به خواب بروند. این به طور قابل توجهی باعث افزایش مدت زمان و موجب خواب بعدی می‌شود.

جمعه، ساعت 20:50 پس از پایان این نشست یک استراحت 20 دقیقه‌ای سفارش می‌شود تا افراد بتوانند استراحت کنند، قهوه یا چای بنوشند، به دستشویی بروند، با دیگران دیدار کنند و معاشرت کنند و برخی از مواد آموزشی تکمیلی یا سایر محصولات را بخرند.

روز اول: تمرین و تقویت دانش جدید

جمعه، ساعت 9:10 پس از نیم‌روز هدف در اینجا تقویت دانش عملی و نظری از روش غیرمستقیم است به طوری که دانش‌آموزان با یک برنامه‌ی کاری کاملاً ساده و تنظیم شده در خانه در آن شب و صبح روز بعد، به خانه بروند.

روش‌ها را تمرین کنید روش‌هایی که از پیش به طور خلاصه توضیح داده شده در چرخش، مشاهده‌ی تصاویر، شنا، و تجسم دست‌ها را باید تمرین کنید تا دانش‌آموزان بدانند که همه چیز چگونه باید در زندگی واقعی به نظر برسد. از دانش‌آموزان بخواهید که راحت بنشینند (یا در صورت امکان دراز بکشید)، استراحت کنید، چشمان خود را ببندید، و سپس دستورکارهای خود را به شرح زیر انجام دهید:

چرخش از دانش‌آموزان بخواهید که تصور کنند در حال چرخش در امتداد محور سر تا انگشتان پا، اما به سمت چپ هستند. از آنها بخواهید چشمان خود را به آن سمت نیز برگردانند. پس از چند لحظه، از آنها بخواهید که تلاش کنند احساس دهلیزی چرخش به سمت راست را تصور کنند. از آنها بخواهید چشم‌هایشان را بدون بازکردن به آن طرف برگردانند. تأکید کنید که آنها تلاش نمی‌کنند چیزی را ببینند. آنها باید احساس چرخش درونی را ابتدا به چپ و کمی بعد به سمت راست ایجاد کنند. چندین بار آنها را راهنمایی کنید و سپس از آنها بخواهید تا خودشان این کار را برای یک یا دو دقیقه انجام دهند. در حالی که آنها مشغول این کار هستند، به آنها بگویید هر کسی که توانا به چرخش درونی است و احساس دهلیزی مربوطه را دارد باید تلاش کند سرعت چرخش را شتاب بخشد. اگر کسی توانا به چرخش فقط یک چهارم مسیر یا نیمه‌راه باشد، پس باید به راحتی چرخش کند. اگر برای برخی افراد اصلاً اتفاقی نیفتاده است، آنها باید بدون ناراحت شدن به تلاش خود ادامه دهند.

مشاهده‌ی تصاویر هنگام تمرین این روش ترجیح داده می‌شود که اتاق تاریک باشد. از دانش‌آموزان بخواهید در برابر چشمان بسته‌ی خود به فضای خالی نگاه کنند. به آنها بگویید تلاش نکنند چیزی را ببینند، اما در عوض هر تصویری که بوجود می‌آید را ثابت کنند. از آنها بخواهید با نگاهی متمرکز، تلاش کنند تصویر نمایان شده را نگهداری کنند. دانش‌آموزان باید بیش‌تر تمرین این روش را به تنهایی و در دوره‌های سکوت انجام دهند. به آنها به طور دوره‌ای یادآوری کنید که هدف، نگه داشتن تصاویر و واقع‌بینانه‌تر ساختن آنها است. اگر آنها کمرنگ شوند یا

به سرعت تغییر کنند، این نشانه‌ی آن است که فرد روی آنها تمرکز کرده است. اگر به هیچ وجه تصویری نمایان نشود، هیچ مشکلی وجود ندارد زیرا این فقط آموزش است و این روش ممکن است در طول تمرین عملی باشد.

روش شناگر از مردم بخواهید تا حد امکان زنده و واقعی تصور کنند که در حال شنا هستند. از آنها بخواهید که تمام جزئیات ریز این حرکت را احساس کنند و خود را در آن جذب کنند. از آنها بخواهید احساس تصور را شتاب بخشند. پس از نیم دقیقه از آنها بخواهید با همان شدت تصور کنند که می‌دوند. سپس، با استفاده از پاها و بازوها، حلقه‌های بازو و رکاب زدن را تمرین کنید. سپس به سرعت و در تمام حرکات به عقب برگردید، و بر سرعت و اراده‌ی استوار بر احساس آنها پافشاری کنید. پس از آن، از دانش‌آموزان بخواهید که مشخص کنند کدام حرکت را بیش‌تر دوست دارند و بگذارید یک دقیقه خودشان آن را تمرین کنند.

تجسم دست‌ها ابتدا از دانش‌آموزان بخواهید که دست‌های فیزیکی خود را کمی بالاتر از چشمان و در فاصله 2 تا 4 اینچی از آنها بلند کنند. از آنها بخواهید دستهایشان را به‌هم بمالند گویا تلاش دارند آنها را در سرما گرم کنند. آنها باید تمام این احساسات را به حافظه متصل کنند و در حالی که موشکافی دست خود را انجام دهند. همه آنها باید دستان خود را پایین بگذارند، چشمان خود را ببندند و دوباره شروع به همان کار کنند، اما این بار در ذهن شان. این بدان معنی است که آنها باید تصور کنند که یک بار دیگر دستان خود را تا سطح پیشانی بلند کرده‌اند، یک بار دیگر با شدت دستان خود را به‌هم می‌مالند و یک بار دیگر آنها را موشکافی می‌کنند و صدای مالش آنها را به‌هم گوش می‌دهند. دانش‌آموزان باید این کار را تا اندازه‌ی ممکن واضح تصور کنند. از آنها بخواهید که مالش را شتاب بخشند و با تمرکز بیش‌تر دستان تصور شده‌ی خود را موشکافی کنند. لحظه‌ای صبر کنید، و سپس از آنها بخواهید که حتی زودتر مالش دهند. به آنها یک دقیقه فرصت دهید تا روش را به تنهایی تمرین کنند تا به یاد بیاورند که اجرای آن چه حسی دارد.

هر روش نباید بیش از 3 یا 4 دقیقه انجام شود. حال، از دانش‌آموزان در مورد احساساتی که در هنگام انجام روش بوجود آمده است بپرسید و به هر پرسشی که در طی فرایند برای آنها پیش آمد، پاسخ دهید.

بیداری‌های شبیه‌سازی شده در پایان، ارزش دارد که تمام دانش تازه دانش‌آموزان را از طریق بیداری کاملاً شبیه‌سازی شده تقویت کنید. با استفاده از کلمات زیر به عنوان راهنما آنها را مرور کنید:

"مثل اینکه شما فقط ساعت 6 صبح بیدار شده‌اید، کمی راه رفته‌اید و دوباره به خواب رفته‌اید. خواسته‌ی خود را تأیید کنید که تلاش کنید هنگام بیدار شدن از جای خود تکان نخورید و بلافاصله بدن خود را ترک کنید. تا بتوانید به سمت آینه بروید و برنامه‌ی کاری خود را عملی کنید. مثل اینکه خوابتان رفته است ... شما می‌خوابید ... می‌خوابید ... می‌خوابید ... ناگهان بیدار می‌شوید و تلاش می‌کنید بدون توجه به چیزی از بدن‌تان بیرون بغلتید ... برخیزید ... شناور شوید، بدون حرکت دادن ماهیچه ... شما موفق نبودید. چرخش. تلاش کنید – بدون توجه که چه چیزی می‌چرخد ... کار نمی‌کند روش شناگر ... تلاش تهاجمی داشته باشید تا احساس کنید در حال شنا کردن هستید یا حرکت دیگری انجام می‌دهید ... شانس ندارید، حالا یک بار دیگر چرخش کنید ... به طور فعال و بااراده تلاش کنید احساس چرخش را همین الان احساس کنید. این کار نمی‌کند. روش شناگر ... تلاش کنید بدون توجه به چیزی تا یک ضربه شنای تصور شده را احساس کنید ... هیچ چیز. یک بار دیگر چرخش ...

فعال، سریع ... منع کاری ندارد. روش شناگر .... این 4 چرخه است. به نظر می‌رسد که هیچ چیز کارساز نبوده است. با خود فکر می‌کنید، "مشکل بزرگی نیست"، و تصمیم می‌گیرید دوباره به خواب بروید و درپی آن بیدار شوید تا

همه چیز را دوباره آزمایش کنید. دفعه بعدی، شما می‌خواهید روش‌های مشاهده‌ی-تصاویر و تجسم-دست‌ها را آزمایش کنید.

برای مهارت کامل و مفهوم‌سازی روش‌ها، باید 2 یا 3 بیداری با آموزگار که یک مرور دقیق دارد، شبیه‌سازی شود. دانش‌آموزان باید 2 یا 3 شبیه‌سازی دیگر را کاملاً به تنهایی انجام دهند. در طی چنین شبیه‌سازی‌های مستقلی، آموزگار باید هم لحظه‌ی بیدار شدن و هم‌زمان سپری شدن یک دقیقه زمان را علامت‌گذاری کند. در اینجا، باید موارد واضح بیان شود: آنچه شبیه‌سازی می‌شود، تلاش‌های ناموفق است، گویی که حتی یک روش نیز کار نمی‌کند. در طی یک تلاش در زندگی واقعی، باید تلاش شود به محض شروع کار یک روش، جدا شد. و اگر اصلاً پاسخ نداد، باید احساسات ناشی از همان روش را تشدید کرد و یک بار دیگر تلاش کرد جدا شد. همچنین ممکن است هر تلاش شبیه‌سازی شده را با ورود فاز موفقیت‌آمیز به پایان برسانید، گویی که یکی از روش‌ها پاسخ داده است. آن را با تلاش برای جدایی و اجرای تخیلی برنامه‌ی کاری دنبال کنید.

نمونه‌ها با استفاده از تجربیات شخصی خود و تجربیات تمرین‌کنندگان ارائه شده در کتاب فاز، چند نمونه از ورودی‌های فاز را با استفاده از روش غیرمستقیم بیان کنید. تلاش کنید به استفاده از چرخه اشاره و ردیابی کنید. اگر کسی در این گروه از پیش تجربه داشته باشد، ممکن است به طور خلاصه در مورد اینکه چگونه در بیدار شدن با چرخه بین روش‌های مختلف توانسته وارد فاز شود، گفت‌وگو کند.

جمع‌بندی درس جمعه، ساعت 10:00 یک دقیقه همه‌ی نقاط اصلی مهم را مرور کنید، شروع آن با کاربردهای عملی و پایان آن با چرخه‌ی روش‌ها. همچنین توجه داشته باشید که اگر دانش‌آموزی در طول رویا شفاف شد، این نیز فاز است. او باید بلافاصله به جای تلاش برای جدا کردن، به دنبال آینه باشد. هنگام اجرای روش‌ها، آنچه در اصل شما برای دستیابی به آن نیاز دارید یک احساس غیر معمول از هر نوع است - پس از بیدار شدن، این همیشه نشانه‌ی فاز است. همچنین به آنها بگویید که تمام کارهایی که برای داشتن شگفت‌انگیزترین تجربه‌ی ممکن انسانی می‌توانند انجام دهند اجرای دستورکارهایی است که در زمان مناسب انجام داده‌اند. همه چیز از این مرحله به خود دانشجویان بستگی دارد. مهم‌ترین چیز این است که آنها به سادگی تلاش کنند.

روز دوم: تجزیه و تحلیل مشترک تلاش‌ها و اطلاعات تکمیلی

شنبه، ساعت 14:00 تمام نیمه‌ی اول درس شنبه باید به تجزیه و تحلیل تلاش‌های انجام شده توسط هر شرکت‌کننده (بسته به اندازه‌ی گروه) اختصاص یابد. هدف این است که نتایج را جمع‌بندی کنید، به اشتباهات اشاره کنید، و به دانش‌آموزان بیاموزید که اشتباهات خود را پیدا کنند. برخی از تنظیمات دانشجویان در اجرای روش‌ها و توضیحات مربوط به آنها به ترتیب انجام می‌شود.

تجزیه و تحلیل مشترک اعضای گروه را دو نفره قرار دهید (ترجیحاً از جنسیت درهم) و از آنها بخواهید که یک بار یک‌زوج روی صندلی‌های جلوی گروه بنشینند. از هر زوج یک عضو "مربی" کنید و از او بخواهید که از شریکش در مورد تلاش‌هایش پرسش کند، همه اشتباهات و کاستی‌ها را در آنها پیدا کند و به پرسش‌های او پاسخ دهد. اگر "مربی" نتوانست اشتباهی پیدا کند یا به پرسشی پاسخ دهد، از شخصی که تجربه‌ی شخصی خود را به اشتراک

می‌گذارد بخواهید این کار را انجام دهد. اگر او توانا به انجام چنین کاری نیست، از گروه بخواهید که به او کمک کند. اگر گروه نیز توانا به کمک نیست، به عنوان آخرین چاره (و فقط در آن صورت) به اشتباه اشاره کرده یا خود به پرسش او پاسخ دهید. چنین رویکردی مردم را مجبور به تفکر می‌کند، که در نتیجه باعث بهبود کیفیت تلاش آنها خواهد شد. به محض اینکه "دانش‌آموز" تجربه‌ی خود را به اشتراک گذاشت، او و "مربی" نقش خود را تغییر می‌دهند. اگر گروه آنقدر بزرگ است که امکان مصاحبه با همه وجود ندارد، به جای آن از داوطلبان بخواهید جلو بیایند تا مصاحبه کنند.

هنگام توصیف تلاش‌هایشان، آنها را وادار کنید که به جزئیات مربوط به روش مراجعه کنند. این به شما این امکان را می‌دهد که اشتباهات آنها را، که معمولاً به دلیل نادیده گرفتن مراحل حیاتی در روش انجام می‌شوند، با وضوح بیش‌تری ببینید.

اشتباهات معمول 90٪ اشتباهات اشتباهات تکراری است. آنها همچنین اشتباهات شناخته‌شده‌ای هستند. تمام آنچه شما باید انجام دهید این است که اشتباهات زیر را نشان دهید و شرکت‌کنندگان در همایش خود را وادار کنید که همان کار را انجام دهند:

- آغاز به خواب رفتن پس از بیدار شدن از ساعت 6 صبح به جای اینکه با تمایل تأیید شده به خواب بروید
- در حالی که پس از بیداری ساعت 6 صبح دوباره به خواب می‌روید: فراموش کردن تأیید تمایل به استفاده از بیداری‌های بعدی
- نبود تلاش برای بیدار شدن به دلیل حرکت یا احساس بیدار شدن بیش از اندازه ناگهانی
- نبود ابراز وجود یا اعتماد به نفس، نداشتن نگرش "مهم نیست"، یا نبود استفاده از همه‌ی توان برای استفاده از یک روش جهت کارگر شدن
- فراموش کردن جدا شدن در هنگام بیدار شدن
- تغییر بی‌مورد از روشی که در حال کار است
- کش دادن روشی که کار نمی‌کند به جای اینکه پس از 5 ثانیه از آن تغییر کنید
- شکست در تلاش برای جدا کردن حتی در صورت کارکردن روش یا طولانی کردن انجام آن
- فکر بیش از اندازه در هنگام تلاش، به این معنی که تمرکز ندارید
- فراموش کردن یا نادیده گرفتن برنامه‌ی کاری خود پس از جدایی
- نبود اجرای حداقل 4 چرخه از روش‌ها هنگامی که هیچ چیزی کار نمی‌کند
- انجام تلاش بیش از یک دقیقه به جای اینکه با آرامش به خواب بروید و میل به استفاده از بیداری بعدی را داشته باشید
- هنگام هوشیاری در رویا: تلاش برای بازگشت به بدن و نادیده گرفتن برنامه‌ی کار
- نبود یک برنامه‌ی کاری جالب و یا نبود انگیزه
- تجزیه و تحلیل بیش از اندازه از اوضاع و کارهای شخص، به جای تمرکز بر روی آنها

مشکلات عادی هنگام تلاش، دانش‌آموزان با چندین مشکل مواجه می‌شوند که در اولین درس مورد بحث قرار نگرفته است تا از اضافه بار اطلاعات جلوگیری شود. گذر از چنین مواردی می‌تواند میزان موفقیت را در روز سه (یکشنبه) بهبود بخشد.

ناتوانی در خوابیدن پس از بیداری ساعت 6 صبح.

راه حل: اولین فاصله‌ی خواب را از 6 به 4/5 یا 5 ساعت کوتاه کنید. پس از بیدار شدن با ساعت زنگ‌دار، فعال باشید و برای مدت زمان کوتاه‌تری بیدار باشید.

هیچ بیداری پس از ساعت 6 صبح رخ نمی‌دهد.

راه حل: اولین فاصله‌ی خواب را از 6 به 7 یا 7/5 ساعت افزایش دهید. پس از بیدار شدن با ساعت زنگ‌دار تحرک بیش‌تری داشته باشید و مدت بیش‌تری بیدار بمانید و به خود انگیزه دهید و در تأیید خواسته خود هنگام خواب دوباره کار بهتری انجام دهید.

روش‌ها کارساز نیستند و شما کاملاً بیدار می‌شوید.

راه حل: تمام تلاش خود را به‌کار بگیرید - تلاش کنید تمام احساسات خود را در آنها بیندازید و این روش‌ها را فقط "به خاطر ظاهر" انجام ندهید. به جای اینکه روش‌ها را با سماجت و قدرت اجرا کنید، آرام باشید و حتی آنها را طوری اجرا کنید که گویی با آنها خواب می‌افتید، که در هر صورت آنها را به‌کار وادارد. تجزیه و تحلیل کمتر و تمرکز بیش‌تر بر روی کارهای خود، و اعتماد به نفس بیش‌تر اینکه همه چیز همان جا و همان زمان درست کار خواهد کرد.

به خواب رفتن با روش‌ها

راه حل: قدرت ابراز وجود و انرژی بیش‌تر تمرکز بیش‌تر بر اقدامات؛ از روش‌هایی که کار نمی‌کنند پی‌درپی تغییر کنید. تلاش کنید زودتر از اولین علائم کارسازی یک روش جدا شوید و بیش‌تر بخوابید پیش از بیدار شدن همراه با تلاش.

روش‌ها کار می‌کنند، اما ضعیف است.

راه حل: به جای ابراز وجود و قدرت، آرام باشید و حتی روش‌ها را به گونه‌ای اجرا کنید که گویی با آنها به خواب می‌روید. به روش‌های غیرفعال مانند مشاهده‌ی تصاویر متمایل شوید و سپس به روش ضعیف کارکرده برگردید و بیش‌تر روی احساساتی که می‌گیرید و "غوطه‌ور شدن" در آنها تمرکز کنید.

هنگامی که یک روش کار می‌کند، نمی‌توانید از هم جدا شوید.

راه حل: به راحتی با استفاده از بدن درک شده خود بلند شوید بدون اینکه به جزئیات آن فکر کنید. از احساساتی که از این روش‌ها بدست می‌آورید جدا شوید. خود را از پیش جدا شده و در وسط اتاق تصور کنید - احساسات انجام این کار به تخیل شما سرایت می‌کند. بلافاصله از روش‌های جابجایی استفاده کنید و در جایی که می‌خواهید بروید تمرکز کنید.

جدایی جزئی

راه حل: مهم نیست به چه روشی، کامل جدا شوید، مثل اینکه از خودتان بیرون می‌روید. در همین حال، **موفقیت شناخته نشده (هیچ جسمی در رخت‌خواب شما نیست، مانند یک رویا)**
راه حل: با بررسی اینکه بدن در رخت‌خواب شما قرار دارد یا خیر، نمی‌توانید تعیین کنید که در فاز هستید یا نه - لزوماً نیاز نیست پس از جدایی آنجا باشد. فاز زمانی است که هوشیاری و آگاهی وجود دارد که شما خارج از بدن فیزیکی‌تان هستید - به همین دلیل توجه به ناسازگاری در محیط شما منطقی نیست.
احساسات ضعیف، تنها نیمه‌آگاه بودن، و ماندن در فاز فقط به طور کوتاه
راه حل: مرحله را ژرف و نگهداری کنید، همان چیزی است که روز شنبه با دانشجویان در مورد آن بحث خواهید کرد.

نتایج محاسبه
برای اینکه همه بتوانند نتایج را تاکنون ببینند، با پرسیدن پرسش و شمردن تعداد دست‌هایی که بالا می‌روند، به طور خلاصه از گروه در انتهای نشست نظرسنجی کنید. شما باید پاسخ‌ها را در دفترچه‌ی آمار بنویسید. در صورت تمایل می‌توانید آنها را روی تخته‌سپید بنویسید تا همه ببینند. پرسش‌ها:-

- چه کسی فهمید که دیشب یا امروز صبح درست در وسط رویا، رویا می‌بینند؟
- چه کسی از خواب بیدار شد و بلافاصله توانست بدون استفاده از روش جدا شود؟
- چه کسی توانست با چرخش جدا شود؟
- چه کسی با مشاهده‌ی تصاویر توانست وارد فاز شود؟
- چه کسی توانست با استفاده از روش شناگر وارد فاز شود؟
- چه کسی با استفاده از روش تجسم دست‌ها توانست وارد فاز شود؟
- چه کسی روش‌های دیگری برای آنها کار می‌کند؟
- چه کسی اتفاقاتی برای آنها افتاده است، اما نفهمیده است که چیست؟ (پرسش‌های بعدی را بپرسید)
- چه کسی حداقل یک کار را در برنامه‌ی کاری انجام داده است؟
- چه کسی حتی یک بار هم تلاش نکرد؟

شما باید هدف داشته باشید که حداقل از یک نفر از هر سه دانش‌آموز در شب اول و یا صبح روز بعد نتیجه بگیرید - فقط کسانی که تلاش کرده‌اند را حساب می‌کنید. بعضی اوقات بیش از نیمی از گروه بلافاصله پس از نشست اول می‌توانند نتیجه بگیرند.

شنبه، ساعت 4 پس از شمارش نتایج، برنامه را برای نیمه‌ی دوم نشست اعلام کنید (ژرف‌سازی فاز، نگهداری آن و بدست آوردن اطلاعات) و گروه را برای بیست دقیقه استراحت بفرستید.

روز دوم: ژرف‌سازی، نگهداری و مهارت‌های دیگر

شنبه، ساعت 16:20 پس از نیم‌روز بسیاری از افرادی که نتیجه گرفته‌اند احساس می‌کنند که احساساتشان آنطور که وعده داده شده واقع‌بینانه نبوده‌اند. این نتیجه‌ی نبود آگاهی کافی از شیوه‌ی ژرف‌سازی فاز است. بسیاری از افراد در طول مدت تجربه‌ی خود نیز مشکلی خواهند داشت - این خیلی مختصر خواهد بود. راه چاره در روش‌های نگهداری فاز است.

ژرف شدن از طریق تقویت حسی هرچه تمرین‌کننده احساسات خود را در فاز بیش‌تر تشدید کند، تجربه ژرف و واضح‌تری خواهد داشت. بنابراین فرد باید در هنگام انجام برنامه کاری خود، سریع و فشرده همه چیز را لمس کند، از جمله بدن خود. برای تیزبینی، باید به طور مختصر روی جزئیات ریز اشیاء از فاصله‌ی نزدیک 2 تا 6 اینچ تمرکز کنید. ممکن است خطوط روی دست‌ها، الگوی کاغذ دیواری و ... را موشکافی کنید، به محض اینکه می‌توانید یک شی را واضح ببینید، تمرکز خود را به یک مکان دیگر تغییر دهید. این ساده‌ترین راه واقع‌بینانه‌سازی احساسات در فاز است. هر زمان که شخص در فاز قرار دارد، ژرف‌سازی بسیار مهم است. ژرف شدن به فرد اجازه می‌دهد تا نه تنها احساسات را تشدید کند، بلکه کاملاً خودآگاه شود، این امر بویژه در خودآگاهی در رویا مهم است.

پایداری در برابر بازگشت به بدن به محض اینکه یک تمرین‌کننده احساس کند احساساتش رو به زوال است و به زودی در بدن جسمی خود نمایان می‌شود، باید به تقویت حسی چنگ بزند همانطور که در پاراگراف ژرف‌سازی بالا توضیح داده شده است. تقویت حسی همچنین می‌تواند در تمام مدت اقامت فرد در فاز انجام شود.

پایداری در برابر به خواب رفتن برای جلوگیری از به خواب رفتن در فاز، باید همیشه این نکته را بدانید که به خواب رفتن یک احتمال واقعی است و به شیوه‌ی عملکرد خود بسیار توجه کنید، تلاش کنید از برنامه‌ی کاری از پیش تعیین شده خود خارج نشوید. همچنین بسیار مهم است که ناظر باشید و درگیر صحنه‌هایی نشوید که در طول مسیر با آنها روبرو خواهید شد، زیرا بیش‌تر زمان‌ها باعث می‌شوند کنترل خود را از دست داده و در پی آن به خواب بروید.

پایداری در برابر بیداری‌های دروغی معمولاً به نظر می‌رسد که تمرین کننده‌ی فاز به پایان رسیده است در حالی که آنچه واقعاً اتفاق افتاده است بازگشت نادرست به بدن است (خطا). برای استفاده از چنین اتفاقاتی، پس از هر بار بازگشت به بدن، واقعیت را بررسی کنید. ساده‌ترین و اما در دسترس‌ترین بررسی واقعیت این نیست که بینی خود را فشار دهید و از طریق آن نفس بکشید. اگر توانا به انجام این کار هستید، به این معنی است که در فاز قرار دارید. حتی یک راه بهتر این است که یک نقطه‌ی کوچک را از فاصله 2 تا 6 اینچ به مدت 10 تا 15 ثانیه موشکافی کنید. اگر در بیداری هستید همه چیز پایدار خواهد ماند، اما اگر در فاز باشید اتفاقاتی شروع می‌شود یا جایی که به آن خیره شده‌اید یا فضای پیرامون آن. همچنین ممکن است چیزی با درک حسی شما شروع شود.

قوانینی برای نگهداری قانون شماره یک: فعال باشید. شما همیشه باید در فاز در حال انجام کاری باشید. در جای خود بایستید و فاز تقریباً در چند ثانیه به پایان می‌رسد. قانون شماره دو: شما همیشه باید یک برنامه‌ی کاری از پیش تعیین شده داشته باشید که حداقل شامل دو کار جالب باشد. رعایت این قانون به طور قابل توجهی فاز شما را طولانی می‌کند و به شما امکان توسعه‌ی پیوسته را می‌دهد. قانون شماره سه: پس از بازگشت از فاز به بدن خود، یک تلاش اجباری برای جدایی ثانویه انجام دهید. دانش‌آموزان باید بدانند که یک تجربه‌ی فاز متوسط شامل یک ورود و برون‌رفت از فاز نیست، بلکه شامل چندین مورد است. اگر نمی‌توانید به سادگی جدا شوید، باید از روش

چرخه‌ای استفاده کنید همانطور که پس از بیدار شدن انجام می‌شود. حتی اگر این کار نمی‌کند، شما هنوز هم باید واقعیت را بررسی کنید، زیرا ممکن است هنوز در فاز باشید.

جابجایی و پیدا کردن اشیاء در فاز برخی از دانشجویان تازه‌کار ممکن است تعجب کنند که چگونه در فاز جابجا شوند و اشیاء را در آن پیدا کنند. آسان‌ترین و زودترین راه برای جابجایی این است که تمرکز خود را بر این فکر بگذارید که جدا خواهید شد و بلافاصله خود را در مکانی که باید باشید پیدا خواهید کرد. همچنین می‌توانید با خود فکر کنید که شی مورد نیاز شما، برای نمونه شخصی، در کنار شما خواهد بود. پس از جدایی، آن شخص درست همان جا خواهد بود. می‌توانید از روش در استفاده کنید: به سوی یک در بسته بروید و تمرکز خود را برای دیدن مکان یا شخصی که در پشت آن نیاز دارید متمرکز کنید. شما همچنین می‌توانید به راحتی چشمان خود را ببندید و بر روی مکان یا شخص مورد نیاز خود تمرکز کنید. پس از آن احساس پرواز خواهید کرد و خود را در مکان مورد نظر پرتاب می‌کنید و یا نزد زن یا مردی که به دنبالش هستید می‌یابید.

ایجاد چشم‌انداز در فاز در فاز، دید معمولاً از همان ابتدا وجود دارد. اگر این گونه نباشد، باید در طی روند ژرف‌سازی / لمس ایجاد شود. اگر ژرف شدن یا لمس باعث ایجاد بینایی نمی‌شود، باید دستان خود و یا هر چیز دیگری را نزدیک چشمان خود بیاورید و تلاش کنید بدون باز کردن چشمان خود، دقیق موشکافی کنید - مثل اینکه در یک اتاق سیاه و سپید باشید. دید شما معمولاً همان موقع به سراغ شما می‌آید.

روز دوم: بدست آوردن اطلاعات

شنبه، 5 پس از نیم‌روز هدف این نشست ارائه‌ی شرح مفصلی از روش‌های بدست آوردن اطلاعات با استفاده از حالت فاز است. این زمینه جذاب‌ترین کاربرد پدیده است و تقریباً برای همه جالب به نظر می‌رسند. پرداختن به این مبحث در روز دوم به شما این امکان را می‌دهد که بیش‌تر به دانشجویان انگیزه دهید تا در یک شب دیگر تلاش کنند.

چطور ممکنه؟ مهم‌ترین نکته‌ای که باید تحت این عنوان پوشش دهیم این است که بدست آوردن اطلاعات از فاز بدون توجه به توضیحات خود پدیده امکان‌پذیر است. عرفا و عقاید باطنی به زمینه‌های اطلاعاتی، برون‌رفت فیزیکی واقعی روح از بدن و سوابق آکاشیک اشاره دارند. عمل‌گرایان توضیحی را در منابع بزرگ ذهن ناخودآگاه می‌بینند که ما در فاز به آنها دسترسی داریم.

چه نوع اطلاعاتی را می‌توان بدست آورد؟ کار شما آموزش موارد عملی است. با توجه به این نکته، درست نیست که به مردم بگویید می‌توانند از فاز هر آنچه را که می‌خواهند دریابند، حتی اگر این باور شخصی شما باشد. هیچ‌کس ثابت نکرده است که این چنین است. بزرگ‌ترین برآورد مرز بالایی مقدار اطلاعاتی که می‌توان در فاز به آن دسترسی پیدا کرد، 1000 برابر چیزی است که ذهن بیدار "می داند". این برآورد شاید خیلی بدبینانه باشد. در همین حال، اطلاعات قابل دسترسی در فاز به نوعی به ما مربوط می‌شود: این شخصاً به ما مربوط می‌شود، به دوستان و خانواده، شغل، سرگرمی‌ها و محیط پیرامون ما، که دقیقاً همان اطلاعاتی است که در زندگی واقعی سودمند خواهد بود.

شیوه‌ی بدست آوردن اطلاعات سه روش اصلی برای بدست آوردن اطلاعات مورد استفاده‌ی افراد تازه‌کار وجود دارد:

اشیاء جاندار این‌ها شامل افراد، حیوانات و سایر موجودات در فاز هستند که می‌توانید به راحتی با آنها گفت‌وگو کنید و از این طریق اطلاعاتی را بدست آورید. ترجیح داده می‌شود که چنین اشیایی به نوعی با اطلاعاتی که برای بدست آوردن آن در ارتباط هستید ربط داشته باشند.

اشیاء بی‌جان این‌ها شامل کتاب‌ها، یادداشت‌ها، تلویزیون‌ها، رادیوها، رایانه‌ها، تابلوها، زیرنویس‌ها، نمادها و ... است برای نمونه، می‌توانید وقتی در فاز هستید به دنبال کتابی در مورد یک موضوع ویژه بگردید و سپس آن را جستجو کرده و مطالعه کنید.

روش قسمتی در اینجا فازور به مکانی می‌رود که با اطلاعات مورد نیاز وی ارتباط داشته باشد و به راحتی همه‌ی آنها از طریق چشمانش انجام می‌شود. برای نمونه، فرض کنیم یک فازور کلیدهای ماشین واقعی خود را گم کرده است. او در فاز بر روی آنها تمرکز می‌کند و به مکانی جابجا می‌شود که می‌توانسته آنها را گم کند.

شیوه‌ی تأیید اطلاعات کل دشواری در اینجا در این واقعیت نهفته است که اگرچه روش‌های بدست آوردن اطلاعات کاملاً ساده هستند، اما اطلاعات بدست آمده به راحتی با تداخل بی‌نظیر ذهن انسان دگرگون می‌شوند. بنابراین نیاز است راه‌های تأیید اعتبار اطلاعات را بدانید. برای نمونه، شما می‌توانید بلافاصله هنگام گفت‌وگو با یک موضوع یک پرسش کنترل را بپرسید. مانند "نام من چیست؟" یا "دو برابر دو چقدر است؟" اگر شی حتی توانا به پاسخ درست پرسش از این قبیل نباشد، باید روش خود را تغییر دهید. پس از اینکه فهمیدید برای چه کاری آمده-اید، می‌توانید یک پرسش‌هایی پیگیری مانند "چرا اینطور است؟" یا، "چگونه آن را ثابت می‌کنید؟" بپرسید، در هر صورت شما باید پیش از عمل به اطلاعات، اطلاعات مربوط به فاز را در زندگی واقعی تأیید کنید. هیچ تضمینی برای دقیق بودن آن وجود ندارد، حتی اگر اشیاء از هر آزمایش عبور کرده باشند.

چگونه دقت را افزایش دهیم چندین روش برای افزایش دقت اطلاعاتی که بدست می‌آورید وجود دارد. ابتدا از ساده‌ترین کارها شروع کنید و سپس کم‌کم به کارهای پیچیده‌تر بروید. دوم، اطلاعاتی که باید بدست آید باید تا حد امکان ویژه باشد (برای نمونه "چگونه می‌توانم فروش در محل کار را افزایش دهم؟") و عمومی و مبهم نیست (برای نمونه "معنی زندگی چیست؟"). ثالثاً، اطلاعات باید به روشی گذرا بدست آید که از حالت غیرمستقیم، جدا، بی‌تفاوت و مرده باشد - گویی که اطلاعات مهم نیستند.

نمونه‌ها چند نمونه‌ی از اطلاعات بدست آمده در فاز را از تجربیات خود یا روایت‌های تمرین‌کنندگان در کتاب فاز بیان کنید. همچنین می‌توانید تعدادی نمونه‌ی بارز را در تالارهای گفتگو و وب‌سایت‌های اینترنتی ما پیدا کنید.

جمع‌بندی درس شنبه، ساعت 5:45 پس از نیم‌روز اگر وقت و تمایل به انجام این کار را دارید، می‌توانید چند تلاش شبیه‌سازی شده را با گروه تمرین کنید تا آنها روش کار را بهتر به یاد آورند. این کار باید به همان روشی که در پایان نشست جمعه انجام شد، انجام شود. همچنین سفارش کنید که آنها روش‌ها را بیش‌تر در خانه و در طول روز تمرین کنند، اما پیش از خواب هرگز. هرچه روش‌ها در هنگام تمرین بهتر عمل کنند، در بیدار شدن نیز بهتر عمل می‌کنند.

به دانش‌آموزان بگویید که روز یکشنبه نه تنها به فاز وارد شوند و برنامه‌های کاری‌شان را تکمیل کنند بلکه به روش‌های کنترل فاز مانند ژرف‌سازی از طریق تقویت حسی و جدا شدن ثانویه از بدن احتیاج خواهید داشت.

کسانی که از پیش اولین مورد برنامه‌ی کاری گروه را پیدا کرده‌اند (یافتن آینه در فاز)، می‌توانند به کار شماره دو ادامه دهند، که یک تجربه‌ی ساده اما توسعه‌دهنده‌ی ذهن است: خوردن چیزی در فاز.
به روحیه‌ی گروهی در مورد احتمال تلاش در شب و صبح دیگر بسیار توجه کنید. افراد معمولاً پیش از اینکه یک بار دیگر تلاش کنند خسته می‌شوند و در تمرکز مشکل دارند. این بیش‌تر زمان‌ها منجر به این می‌شود که میزان موفقیت شب دوم به طور قابل توجهی کمتر از شب اول باشد - گاهی اوقات چندین برابر. برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد، تلاش کنید دانش‌آموزان با اشتیاق بیش‌تر تلاش کنند.

روز سوم: تجزیه و تحلیل مشترک تلاش‌ها و اطلاعات تکمیلی

یکشنبه، ساعت 14 پس از نیم‌روز روز دوم را ببینید. تحلیل مشترک تلاش‌ها و اطلاعات تکمیلی. تجزیه و تحلیل مشترک در روز سه از پایه به همان روشی است که در روز دو انجام شد، با این تفاوت که فقط در این مورد پرسش خواهید کرد در مورد تقویت حسی، نگهداری و جداسازی دوباره‌ی اجباری از بدن. در مورد تجزیه و تحلیل کامل، باید تقاضای بیشتری نیز داشته باشید، زیرا همه‌ی شرکت‌کنندگان باید اصول آن را بدانند و درباره‌ی مشکلات مختلف فردی بحث کرده باشند. در صورت تمایل، می‌توانید اطلاعات ژرف‌تر یا مجموعه‌ی تازه‌ای از روش‌ها را نیز اضافه کنید.
یکشنبه، ساعت 4 پس از نیم‌روز پس از پایان تجزیه و تحلیل دقیق و اعلام مباحث مربوط به نیمه‌ی دوم روز (روش مستقیم و خود درمانی)، اجازه دهید گروه بیست دقیقه استراحت کند.

روز سوم: روش مستقیم

یکشنبه، ساعت 4:20 پس از نیم‌روز بحث در مورد روش مستقیم باید با بیان این نکته باشد که فقط پس از مهارت بر روش غیرمستقیم باید تلاش شود. بیش‌تر زمان‌ها به نظر مردم می‌رسد که روش مستقیم برای آنها مناسب‌تر است و آنها تقریباً همیشه اشتباه می‌کنند.
1. مقدمه‌ای بر روش مستقیم روش مستقیم برای ورود به فاز شامل روش‌هایی است که بدون خواب قبلی یا پس از مدت زمان قابل توجهی بیداری هستند. اگرچه مهارت بر این رده از روش‌ها سخت‌ترین است، اما در صورت تمرین درست حداقل در 50٪ تلاش می‌توان به تجارب خارج از بدن دست یافت.
2. چه زمانی باید تلاش کرد بهتر است تمرین روش مستقیم را از روش شکاف‌دار برای روش‌های مستقیم شروع کنید. در این حالت فرد باید از خواب بیدار شود (ترجیحاً پس از 6 یا 7 ساعت خواب)، بلند شود و برای چند دقیقه کاری انجام دهد، و سپس در رخت‌خواب دراز بکشد و بلافاصله تلاش کند بدون اینکه ابتدا بخوابد و بیداری بعدی را تجربه کنید وارد فاز شود (همانطور که با روش غیرمستقیم انجام می‌شود). دومین پنجره‌ی موثر زمان برای تمرین

روش مستقیم، پیش از خوابیدن شب است. هنگامی که توانستید روش مستقیم را به‌کار بگیرید هم با استفاده از روش شکاف‌دار و هم پیش از خواب شب، آماده هستید که آن را در هر زمان از روز آزمایش کنید.

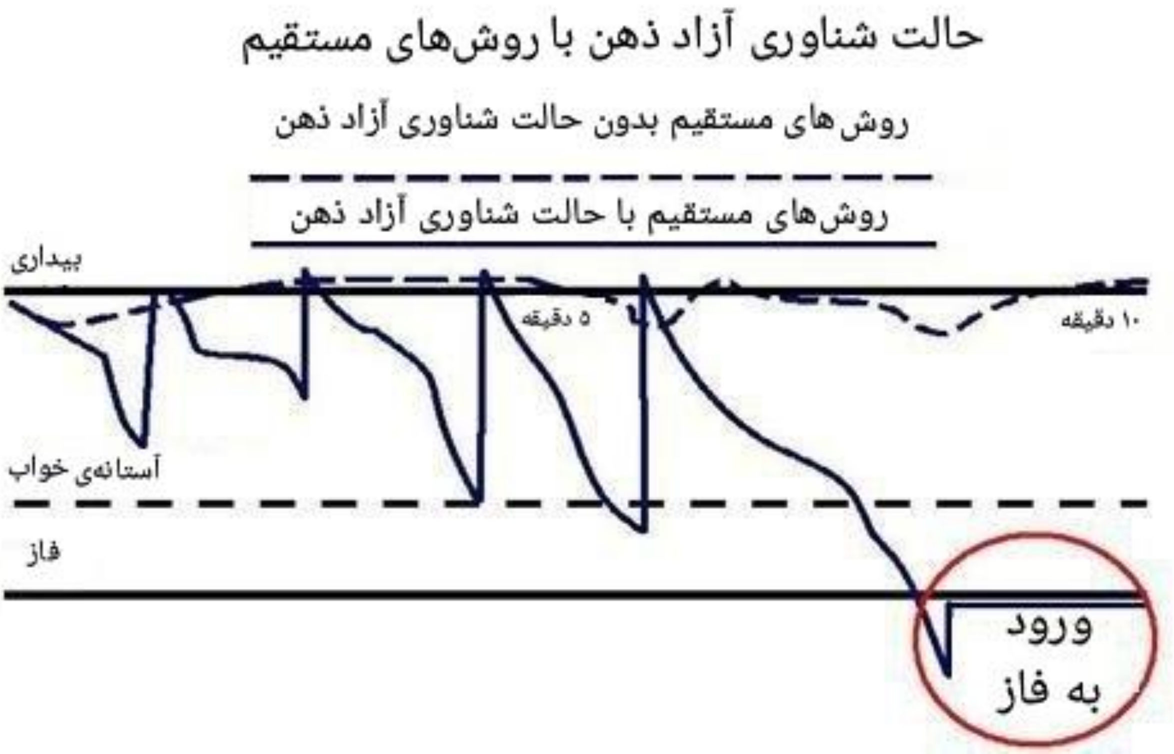
3. موقعیت بدن در حالی که به دلیل بی‌همتا بودن هر فرد و موقعیت، هیچ موقعیت بدنی ثابت برای تمرین فاز وجود ندارد، اما یک اصل برای انتخاب موقعیت مورد نظر وجود دارد. برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده بداند که هنگام انجام یک روش ممکن است به سرعت به خواب رود، باید در موقعیتی بخوابد که خوابیدن در آن راحت نباشد. اگر یک تمرین‌کننده کاملاً بیدار است و ذهنش هوشیار است، پس بهتر است در راحت‌ترین حالت خوابیدن دراز بکشد. در طی مراحل ممکن است موقعیتش تغییر کند.

4. فراوانی کاربرد روش‌های مستقیم می‌تواند حداکثر 3 بار در هفته انجام شوند، اما نه بیش‌تر از یک بار در روز. این شرط ممکن است بیش از این باشد که تلاش بیش‌تر اوقات موفقیت‌آمیز باشد. یک تلاش نباید بیش از 20 دقیقه باشد. اگر کسی در این مدت نتیجه‌ای نگرفت، بهتر است فقط بخوابد. در غیر این صورت، فرد می‌تواند به یک مورد بی‌خوابی مبتلا شود.

5. قوانین کلی اول، انجام روش‌های مستقیم لذت‌بخش است. تمرین‌کننده باید به جای اینکه تحریک‌پذیر و بی‌صبرانه منتظر نتیجه باشد، از انجام اعمال بهره ببرد و مجذوب باشد. دوم، روش‌های مستقیم باید با تمایل ژرف به رسیدن به نتیجه انجام شوند، و هنوز این آرزو باید در زیر سطح باقی بماند - باید چهره را نگه داشت و از نظر عاطفی نسبت به نتیجه بی‌تفاوت بود. رویکرد یک فرد نباید وسواسی باشد. نباید احساس اهمیت اغراق‌آمیز شود. درست باید برعکس آن فراخوانده شود - برای نمونه تمرین‌کننده باید نسبت به نتیجه کاملاً بی‌تفاوت باشد، و فکر کند: "اگر کار کند، خوب است. اگر نه، هیچ معضل بزرگی نیست."

6. روش‌ها روش غیرمستقیم و روش مستقیم از نظر روش‌ها تفاوتی ندارند. نقش روش‌ها در این مورد از اهمیت ثانویه برخوردار است و انتخاب آنها تفاوت چندانی ایجاد نمی‌کند. گزینه‌ها شامل چرخش، مشاهده‌ی تصاویر، روش شناگر، روش تجسم دست‌ها و هر روش دیگری است. اگرچه این روش‌ها ممکن است از ابتدا تا انتها کار کنند، اما این برخلاف روش غیرمستقیم، با روش مستقیم معنی چندانی ندارد. اگر تمرین‌کننده احساس می‌کند که ممکن است به خواب رود، باید هر چند دقیقه یک بار یا حتی بیش‌تر از این روش‌ها را تغییر دهد. اگر او کاملاً بیدار است و ذهنش شفاف است، پس بهتر است روشی را که به نظرش جالب می‌آید انتخاب کند و آن را برای کل 15 دقیقه انجام دهد.

7. حالت شناوری آزاد ذهن این مهم‌ترین جزء موفقیت با روش مستقیم است. دستیابی به چیزی نه بیش‌تر از آن به تنهایی می‌تواند شما را وارد فاز کند. شما باید نمودار حالت شناوری آزاد ذهن را روی صفحه بکشید و با استفاده از نمونه‌هایی توضیح دهید که هدف از روش‌های مستقیم دستیابی به ریزخواب‌ها (یک شکاف کوتاه در خودآگاهی) است که اگر ریزخواب‌ها با ژرفای مناسب باشد، با فاز دنبال می‌شود.



برای نمونه، یک تمرین‌کننده می‌تواند با وجود خواب‌آلود بودن در یک موقعیت راحت قرار بگیرد، شروع به انجام برخی روش‌ها کند و در طی چند ثانیه بخوابد. یکی دیگر ممکن است به راحتی بر روی پشت خود دراز بکشد و با انرژی شروع به تلاش برای ورود به فاز با استفاده از برخی روش‌ها کند. ذهن او تا مدت 15 دقیقه "روشن" خواهد بود و او در کل انتظار نتیجه را دارد، به امید گذار چشمگیر به فاز. در واقع، او به بن‌بست رسیده است، زیرا او تمام مدت بیدار دراز کشیده است.

در همین حال، نمونه‌ای از روش درست برای اجرای آن می‌تواند یک تمرین‌کننده‌ی خواب‌آلود باشد که قصد دارد بدون اینکه به چیز دیگری فکر کند و شروع به انجام برخی از روش‌ها کند، به راحتی دراز بکشد. خودآگاهی او کم-کم کمرنگ می‌شود، اما ناگهان می‌آید و می‌فهمد که فاز هنوز وجود ندارد. وی سپس تلاش می‌کند تا موقتاً "منطقه‌بندی" را به وضعیت ژرف‌تری برساند.

او بر اجرای یکنواخت روش تمرکز دارد. خودآگاهی او هرچه بیش‌تر فرو می‌رود، اما پس از مدتی دوباره به او برمی گردد. اگرچه تعدادی از احساسات غیرمعمول باعث ایجاد اثراتی می‌شوند، اما فاز هنوز وجود ندارد. سپس او شروع به انجام روشی می‌کند که حواس او را پرت می‌کند و کم‌کم هشیاری خودآگاهی او را کاهش می‌دهد. او پس از فرو رفتن حتی در بیهوشی بیش‌تر، ناگهان به فاز می‌رسد و احساس می‌کند. او متوجه می‌شود که توانا به جدایی خواهد بود. این معمولاً بلافاصله مشخص می‌شود. او جدا می‌شود و برنامه‌ی کار خود را اجرا می‌کند.

باید برای دانش‌آموزان روشن شود که عملاً کنترل روش‌های مستقیم و خودآگاه ماندن کامل بدون شکاف غیرممکن است. در واقع، "منطقه‌بندی" به طور موقت همان چیزی است که گذار فیزیولوژیکی مورد نیاز را ایجاد می‌کند. اگرچه گاهی اوقات این امر با استفاده از روش شکاف‌دار برای روش‌های مستقیم اهمیت کمتری دارد، اما تقریباً همیشه در مورد تلاش‌هایی که پیش از خواب شب و روز انجام می‌شود درست است.

نمونه‌ها با استفاده از تجربه‌ی شخصی خود و تجربیات تمرین‌کنندگان ارائه شده در کتاب فاز، نمونه‌هایی از ورودی‌های فاز را با استفاده از روش مستقیم بیان کنید. تلاش کنید شواهدی از وجود شکاف در خودآگاهی را پیش از ورود به فاز، یادآوری کنید. از دانش‌آموزان گروه در مورد شکاف در خودآگاهی و ورود به فاز بعدی پرسش کنید. تقریباً تضمین شده است که شخص با این پدیده برخورد خودبخودی داشته - اما هیچ وقت به آن فکر نکرده است.

روز سوم: تأثیرگذاری در فیزیولوژی

یکشنبه، ساعت 5:10 پس از نیم‌روز خود درمانی موضوعی است که به طریقی همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل است که تأثیرگذاری روی فیزیولوژی با استفاده از فاز باید به طور جداگانه و ژرف در همایش پوشش داده شود. به طور خلاصه، توضیح نظری توانایی تأثیرگذاری روی بدن از درون فاز در این واقعیت نهفته است که بدن به بسیاری از محرک‌های تجربه‌شده در فاز واکنش می‌دهد گویا واقعی هستند. شما باید خاطرنشان کنید که تقریباً همه‌ی اشکال خود ترمیمی هنوز تحت آزمایش تجربی قرار نگرفته‌اند. بنابراین خود ترمیمی در فاز ممکن است فقط به عنوان یک کار تکمیلی مورد استفاده قرار گیرد (به ویژه هنگامی که به موارد جدی می‌رسد)، حتی اگر در بسیاری از موارد نتایج سریع و روشنی به همراه داشته باشد.

بدست آوردن اطلاعات روش‌های بدست آوردن اطلاعات مورد بحث در روز شنبه نیز برای خود درمانی قابل استفاده است. تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که تلاش خود را در فاز معطوف به تشخیص نگرانی در مورد سلامتی و یافتن راه‌هایی برای درمان آن هم در زندگی واقعی و هم در فاز انجام دهید. برای نمونه، ممکن است از پزشک فاز در مورد چگونگی درمان یک بیماری یا بیماری دیگر بپرسید.

مراجعه به پزشک اگر یک تمرین‌کننده نمی‌داند که چگونه می‌تواند با استفاده از فاز به خودش کمک کند، ممکن است یک پزشک یا یک معالج را در آنجا پیدا کند و از پزشک دوم بخواهد که به او کمک کند تا مشکل خود را در همان زمان چاره کند. پزشک ممکن است ماساژ دادن یا تزریق را شروع کند. حتی ممکن است یک عمل جراحی انجام دهد.

مصرف دارو در فاز، می‌توانید از داروهای موجود و یا داروهای ویژه‌ی ایجاد شده با خواص ویژه استفاده کنید. در همین حال، آنچه مهم‌ترین است تنها مصرف دوا یا داروها نیست، بلکه احساس اثر مورد نیاز در آن زمان و آنجاست. انجام کارها در زندگی واقعی تأثیرات متفاوتی خواهد داشت.

تلقین خودکار فردی که در فاز قرار دارد، در پایه‌ای‌ترین حالت تغییریافته‌ی خودآگاهی است که می‌تواند با نگهداری هوشیاری خودآگاهی، بدست آید. به همین دلیل است که همه‌ی اشکال تلقین خودکار و خودهیپنوتیزم نفوذ و تأثیر بیش‌تری در فاز دارند.

فیزیولوژی این کاربرد حالت‌های فاز از پیش توسط علم شناخته‌شده است. فضای فاز می‌تواند به عنوان محلی برای رویارویی با ترس فرد و در نتیجه چیرگی بر هراس‌های زندگی واقعی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین می‌تواند به عنوان راهی برای تجربه‌ی دوباره‌ی وقایع منفی گذشته با نگرش پذیرفتنی‌تری مورد استفاده قرار گیرد که می‌تواند تعدادی از ناراحتی‌های جسمی و روانی را برطرف کند.

روز سوم: جمع‌بندی همایش

یکشنبه، ساعت 5:40 پس از نیم‌روز پایان دادن به همایش به روش درست باعث بهبود برداشت عمومی دانش‌آموزان می‌شود با استفاده از آن کیفیت کارهای شخصی خود را افزایش می‌دهند. همچنین باعث می‌شود آنها به پروژه‌های شما علاقه‌مند شوند و به نام‌نویسی در همایش بعدی کمک کنند.

ذکر این نکته دارای اهمیت است که دانش‌آموزان باید تا پایان هفته‌ی آینده منتظر بمانند تا خودشان تلاش کنند و نباید بیش از 3 روز در هفته تلاش کنند. برای تمرین شان، دانش‌آموزان می‌توانند از کتاب فاز، انجمن‌های اینترنتی ما، وب‌سایت‌ها، گروه‌های شبکه‌های اجتماعی، کلیپ‌های ویدیویی و همایش‌های ویدئویی، محصولات و خدماتی که ممکن است ارائه دهید، همایش‌های سالانه‌ی تابستان تمرین‌کنندگان فاز و ... استفاده کنند. همچنین اطلاعات تماسی را که می‌توانند جهت پشتیبانی و پرسش با شما تماس بگیرند در اختیار آنها قرار دهید.

(فاز. شکستن توهم واقعیت)

قسمت ۱. قالب‌های نشست آموزش

شرح مفصلی از اشکال اصلی آموزش حضوری و از راه دور برای افراد، گروهها و جمعیت زیادی

(ما تمام مطالب آموزشی خود را به صورت رایگان در اختیار شما قرار می‌دهیم. اگر فرصتی برای کمک دارید، می‌توانید از پژوهش‌های ما پشتیبانی کنید. ما به فوریت به کمک شما نیاز داریم!)

مدرسه‌ی فاز

عملیات مستقل

این کتاب با هدف تولید آموزگارانی آزاد و متنوع از نظر جغرافیایی که به تنهایی برای رویکردهای تازه در پیشبرد زمینه‌ی سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف کار می‌کنند، نگاشته شده است. هر کسی می‌تواند آزادانه از این دستورکارها به صلاح خود استفاده کند، بدون دگرگونی در آن. اعطای اعتبار به این کتاب و یادآوری آن به عنوان منبع سفارش می‌شود، به ویژه اینکه انجام این کار می‌تواند اعتماد به نفس را در کیفیت دستورکار شما افزایش دهد. با این حال، این امر به آموزگار و وجدان خودآگاه وی بستگی دارد.

شعبه‌های مدرسه‌ی فاز

آموزگار که معیارهای ویژه‌ای را برآورده می‌کند ممکن است در لیست رسمی شعب مدرسه‌ی فاز قرار گیرد. با این حال او استقلال مالی و قانونی کامل را نگه خواهد داشت. این امکان را به او می‌دهد تا در تیمی دیگر از تمرین-کنندگان آزاد باشد که ضمن به اشتراک گذاشتن تخصص خود، راه‌اندازی پروژه‌های مشترک و کمک به یکدیگر در اندازه‌ی توان خود، پیوسته در این زمینه پیشرفت کنند.

یکی از آموزگاران مدرسه بودن به معنای یک مهر مشخص کیفیت برای مخاطب است و مهارت واقعی فرد را در آموزش حالت‌های فاز به مردم نشان می‌دهد.

ذکر شدن در وب‌سایت‌ها در بخش‌های مختلف برای شهرها و مناطق مختلف، همچنین در لیست‌های مختلف و رتبه‌بندی آموزگاران، جریان دیگری از دانش‌آموزان را به همراه خواهد داشت.

در تمام این مدت، آموزگار هنگام سازماندهی و برگزاری رویدادهای مختلف آموزشی به تنهایی فعالیت می‌کند. تنها چیزی که دانش‌آموز را به‌هم نزدیک می‌کند تمایل تمرین‌کنندگان باتجربه برای شرکت در جنبش گسترده‌تر است.
افزون بر برگزاری همایش به عنوان یک شاخه، سایر اشکال همکاری نیز امکان‌پذیر است. برای نمونه، از مدرسه و مرکز پژوهش‌های بیش‌تر زمان‌ها خواسته می‌شود تا در یافتن آموزگار که بتواند همایش یک گروه از پیش تشکیل شده را برگزار کند، کمک کند. در چنین مواردی از پایگاه اطلاعاتی آموزگاران آزمایش شده مشاوره می‌شود. بیش‌تر زمان‌ها درخواست‌های مصاحبه از سازمان‌های مختلف رسانه‌ای وجود دارد که به دلیل فاصله‌ی جغرافیایی باید رد شوند. این درخواست‌ها توسط آموزگاران تازه در شهرهای مختلف برآورده می‌شود. آموزگاران همچنین ممکن است در مجموعه‌ای دیگر از پروژه‌های تجاری و تحقیقاتی، حضوری یا از طریق اینترنت شرکت کنند.
در حالی که شعب مدرسه‌ی فاز کاملاً آزاد از یکدیگر هستند، آنها برای اهداف زیر تلاش می‌کنند:

- ترویج تمرین واقعی و نه نظریه‌پردازی یا تقلب
- برای اطمینان از گسترش اطلاعات جامع و عملی
- گردهم آوردن افراد علاقه‌مند به این پدیده از سراسر جهان
- تلاش برای پیشرفت تمرین حالت‌های فاز برای منافع همه
- جمع‌آوری آمار جامع برای پژوهش در مورد پدیده.

شرایط مورد نیاز برای شعب مدارس فاز

از آنجا که شرکت به عنوان شعبه‌ای از مدرسه‌ی فاز به نوعی مهر و موم کیفیت در نوع خود به شمار می‌آید و نیازمند پرداخت عوارض یا سایر تعهدات مالی نیست، چندین مورد سخت‌گیرانه مطرح شده است:
- آموزگار باید بتواند حداقل دو بار در هفته به میل خود وارد فاز شود (تجارب خودبه‌خودی و خودآگاهی در هنگام رویا حساب نمی‌شود)
- آموزگار باید در مورد نظریه‌های مربوط به ماهیت فاز هنگام آموزش بی‌طرف باشد
- آموزگار باید هنگام آموزش از دستورکارهای تدوین شده توسط مدرسه پیروی کند
- همسانی اصطلاحات

اگر شخصی این شرایط را داشته باشد و بتواند آن را ثابت کند، هیچ چیز سد از باز کردن شعبه‌اش در مدرسه نمی‌شود. پرونده‌های مربوط به افتتاح دفتر شعبه باید به نشانی obe4u@obe4u.com ارسال شود.

ملاحظات حقوقی و مالی

فرم سازمان حقوقی

پس از برگزاری چند همایش آزمایشی، مدرس باید وضعیت قانونی چنین رویدادهایی را بررسی کند و بنابراین از اقتصاد خاکستری و فرار مالیاتی دور شود. اگرچه تعداد کمی از مقامات احتمالاً علاقه‌مند می‌شوند فردی تازه شروع به‌کار کند که هنوز فرصتی برای آگاهی‌رسانی از فعالیت‌های خود پیدا نکرده است، اما بهتر است برای انجام این کار به هر الزامی عمل کنید. رعایت همه‌ی موارد بنابه مقررات قابل اجرا، در طولانی‌مدت شما را از سردرد و استرس نجات می‌دهد، بویژه اگر این کار را در این زمینه بزرگ کنید. آموزگاران تازه‌وارد که به یک دلیل یا دلیل دیگری تأخیر در کارهای اداری دارند، بیش‌تر زمان‌ها وجوه دریافتی را به عنوان کمک‌های خودخواسته برداشت می‌کنند.
مسئله‌ی تاسیس یکی از مواردی است که آموزگار و / یا سازمان‌دهنده باید خودش کار کند. با توجه به اینکه قوانین و رویه‌های ثبت مشاغل از جایی به جای دیگر متفاوت است، ارائه‌ی مشاوره‌ی ویژه در آن بخش در اینجا امکان‌پذیر نیست. برای رعایت همه‌ی قوانین و جلوگیری از اشتباهات و مشکلات دولتی از همان ابتدا، سفارش می‌شود که با مشاوران حقوقی مشورت کنید که می‌توانند توضیح دهند که چه کاری انجام دهید، چگونه این کار را انجام دهید و به چه ترتیب انجام دهید.

رابطه با مدرسه‌ی فاز

حتی اگر فعالیت‌های شما زیر مجموعه‌ی شاخه‌های مدرسه‌ی فاز باشد، این هیچ رابطه‌ی حقوقی یا مالی واقعی بین شما و مدرسه ندارد. آموزگاران و برگزارکنندگان همایش، آزاد از مدرسه در مورد همه‌ی این موارد عمل می‌کنند. مدرسه‌ی فاز یک انجمن غیررسمی از اشخاصی است که علاقه‌مند به ارتقا مباحث سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف در جامعه و همچنین روش‌های آموزشی هستند که واقعاً موثر هستند. ناگفته نماند که هیچ نوع قرارداد یا مبادله‌ی پولی از هر نوع در انجمن وجود ندارد. ممکن است قراردادها امضا شود و برای برخی از پروژه‌های محدود پول مبادله شود، اما نه به عنوان بخشی از عملکرد کلی گروه. این روش امکان شتاب و ساده‌سازی روند انتشار دانش را فراهم می‌کند. در همین حال، تمرکززدایی باعث استحکام و آسیب‌پذیری کمتر سیستم می‌شود.

سلب مسئولیت

انتخاب عمل در مورد هر یک از اطلاعات ارائه شده در این کتاب پس از خواندن، به اختیار شخص خواننده است. از آنجا که نویسنده توانا به نظارت شخصی بر اجرای روش‌های مورد بحث در اینجا نیست، هیچ مسئولیتی در قبال موفقیت پیروی از آنها ندارد. این به ویژه برای افرادی که خارج از مدرسه‌ی فاز فعالیت می‌کنند اعمال می‌شود. در صورت مشاهده‌ی موارد فوق، کلیه مسئولیت‌های مربوط به هرگونه شرایط نامساعد (از جمله شرایط حقوقی و مالی) تنها به عهده‌ی آموزگار و / یا سازمان‌دهنده است که روش‌ها و روش‌های آموزشی مندرج در این کتاب را اجرا می‌کند. هیچ تعارضی نباید به نویسنده منتقل شود، زیرا استقلال کامل به معنای مسئولیت کامل است.
اگر یک خردسال مایل به شرکت در یک نشست آموزشی است، ترجیحاً اجازه کتبی والدین وی را دریافت کنید. اگر معلوم شود که یکی از آنها اعتراض دارد، از این کار جلوگیری می‌شود. بدون دانستن زیاد درباره این پدیده، بسیاری بلافاصله و سرسختانه آن را با کلاهبرداران و رهبران فرقه مرتبط می‌دانند. این چیزی است که باید همیشه برای آن آماده بود.

چقدر می‌توانید بدست آوردید

یکی از اهداف ایجاد این دستورکارها ایجاد انگیزه‌ی مالی برای گسترش دانش فاز بود. بنابراین نیاز به یادآوری است که چشم‌انداز مالی در انجام این کار چیست. آموزگار باید بتواند حداقل نیمی از (اگر نه کل) متوسط حقوق ماهیانه‌ی محلی را بدست آورد حتی اگر که در هنگام جمع کردن مخاطب دو کار را انجام دهد. خواه این کار را به عنوان کار اصلی خود ببیند یا فقط به عنوان یک کار جانبی، نیمی از متوسط حقوق ماهیانه‌ی محلی حداقل کاری است که باید برای جدی گرفتن به عنوان یک آموزگار انجام دهد.
مرز فوقانی با درآمد بسیار بالا را می‌توان یک مزیت بزرگ در این حرفه دانست. بسته به قالب همایش و نوع مخاطبان، مردم به طور معمول دو برابر و سه برابر متوسط حقوق محلی می‌گیرند. در همین حال، برگزاری برنامه‌های منظم حتی در طی چند هفته می‌تواند درآمد سالانه‌ی یک فرد متوسط، یک ماشین تازه خوب و گاهی

اوقات خیلی بیش‌تر را برای یک سازمان‌دهنده رقم بزند. و این برای کار سختی است که به نفع جامعه است و نه برای روغن مار یا برنامه‌های هرمی. همه چیز فقط به خود شما و خواسته‌ها، اهداف و جاه‌طلبی‌های شما بستگی دارد.

با یک رویکرد صحیح، پتانسیل فاز بسیار زیاد است - همه می‌توانند چیزی هیجان‌انگیز در آن پیدا کنند. دیر یا زود این محبوب‌ترین عمل دنیا و یک پدیده‌ی روزمره خواهد بود. این بدان معنی است که همه‌ی دانش‌آموزان بالقوه هستند و 7 میلیارد نفر در این کره خاکی زندگی می‌کنند.

در بعضی موارد، آموزگاران دچار عقب گرد می‌شوند و همایش‌های آنها به سختی "سیاه" می‌مانند. این همیشه در نتیجه‌ی اشتباهات هنگام تبلیغ رویداد، عنصر ویژه‌ای از تنبلی یا انگیزه نداشتن برای انجام یک کار خوب است. بسیاری از آموزگاران و برگزارکنندگان تازه تصور می‌کنند که مردم را به سالن‌های بزرگ تماشاگران جذب کنند. آنها فراموش می‌کنند که مخاطبان بیش‌تر به سخت کوشی، خلاقیت، وقت و انرژی نیاز دارند. بیش‌تر از 80٪ مشارکت مردم به‌کار شما بستگی دارد. نمی‌توانید موفق باشید، مگر خدمات خود را به شدت ارتقا دهید.

ایجاد مخاطب گسترده‌تر

برای اینکه از آموزش سفر خارج از بدن و رویاهای شفاف بیش‌ترین بهره را ببرید، باید تلاش کنید قالب‌های آموزش خود را تا حد ممکن متمایز کنید. این به شما امکان می‌دهد شرکت‌کنندگان بیش‌تری را بیاورید، که به معنای نتایج بهتر مالی است. هنگام برگزاری همایش‌ها، نباید آموزش‌های تک‌به‌تک، ایجاد مطالب آموزشی‌تان و یادگیری از راه دور را فراموش کنید.

افزون بر این، هیچ منطقی نیست که به زادگاه خود بچسبید، به خصوص اگر تعداد زیادی از مردم در آن نیستند. افق دید خود را تا آنجا که ممکن است گسترش دهید. حتماً شهرهای نزدیک و شهرهای پیرامون را در محدوده جغرافیایی خود قرار دهید. هر یک از کلان شهرهای کشور خود را با بیش از یک میلیون نفر به عنوان یک بازار بالقوه در نظر بگیرید. کشورهای دیگر تنها مکان‌های بالقوه‌ی همایش حاشیه‌ای نیستند: شما همچنین می‌توانید با افراد و سازمان‌های خارج از کشور که علاقه‌مند به برگزاری همایش در شهرهای خود هستند کار کنید.

برای استفاده‌ی بیش‌تر از آموزش سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف، ممکن است یک سیستم بنا بر مرحله معرفی کنید. برای نمونه می‌توان سخنرانی‌های بزرگ یک‌باره برای تازه‌کاران را مرحله‌ی اول دانست. همایش‌های سه روزه برای بدست آوردن تجارب سطح اولیه و متوسط می‌توانند مرحله‌ی دوم باشند. در همین حال، یک مرحله-ی سوم ممکن است برای تمرین‌کنندگان پیشرفته‌تر ایجاد شود که دارای یک نسخه‌ی پیچیده‌تر از همایش سه روزه، جلسات غوطه وری، و آموزش‌های منظم است.

یک سفارش خوب برای گسترش مخاطبان این است که آمار خوبی راجع به شیوه‌ی آگاهی افراد از خدمات‌تان ارائه کنید. هر وقت دانشجوی تازه‌ای پیدا کردید، از او بپرسید که چگونه، کجا و از چه کسی در مورد شما آگاهی پیدا کرده است.

پاسخ او را بنویسید تا بعداً بتوانید نتایج را جمع کنید و موثرترین منبع مراجعه را تعیین کنید و در آن بیش‌تر تلاش کنید. با نگه داشتن چنین آماری همچنین ممکن است مشخص شود که برخی از منابع مراجعه کم نتیجه می‌دهند: آنها باید نتیجه بگیرند، اما به دلایلی نتیجه نمی‌گیرند.

آموزگار و سازمان‌دهنده

آموزگار ممکن است مسئولیت کلیه‌ی موارد مربوط به تشکیل جلسات آموزشی را بر عهده بگیرد. این امر به ویژه هنگام تلاش برای پایین آوردن هزینه‌های راه‌اندازی منطقی است. در غیر این صورت، آموزگار می‌تواند دیگران را برای نام‌نویسی افراد و تشکیل جلسات آموزشی بکار گیرد.
همچنین ممکن است که شما فقط سازمان‌دهنده باشید و خود را با نام‌نویسی شرکت‌کنندگان و تنظیم رویدادهای آموزشی مشغول کنید. شما ممکن است شخص دیگری را برای استفاده از شیوه‌های موجود در این کتاب برای انجام آموزش واقعی بکار گیرید یا یک آموزگار باتجربه‌ی پروازی دعوت کنید - ممکن است اطلاعات تماس این آموزگاران را در وب‌سایت دانشکده پیدا کنید.

آموزگار و مبلغ

آموزگار ممکن است با کار با یک مبلغ یا بکارگیرنده، مسئولیت نام‌نویسی افراد را کاهش دهد. برای نمونه، شما ممکن است با افراد باتجربه و شخصی معامله کنید که برای هر شخصی که می‌آورند کمیسیون مشخصی دریافت کنند (ممکن است از 15 تا 50 درصد باشد). این حداکثر انگیزه را برای یافتن شرکت‌کنندگان فراهم می‌کند. اگر اولین بار همه چیز خوب پیش برود، می‌توانید هم‌زمان با بهره‌مندی از تقسیم کار و حوزه‌های مسئولیت، به‌کار مشترک ادامه داده و عملیات مشترک خود را گسترش دهید.

سرمایه‌گذاری پیشاپیش

بسته به میل شخصی، اوقات فراغت و وسایل شما، خطر آموزش سفرهای خارج از بدن و رویای شفاف شما می‌تواند بدون سرمایه‌گذاری اولیه یا با منابع نامحدود شروع شود.
برای نمونه، حتی یک همایش کلاسیک سه روزه می‌تواند بدون سرمایه‌گذاری قبلی یک پنی (ریالی) برگزار شود. انجام این کار کاملاً آسان است، بویژه اگر مهارت ارتباطی خوبی دارید. معمولاً می‌توانید پس از اولین روز همایش، با صاحبخانه معامله کنید تا هزینه را پرداخت کند، زیرا تا آن زمان باید سرمایه‌ی در گردش داشته باشید. می‌توانید گروهی را با استفاده از تلاش خود به تنهایی جمع کنید، از جمله تبلیغ آن بصورت آنلاین، قرار دادن برگ تبلیغات در پیرامون شهر و گفتن این موضوع به همه‌ی دوستان و آشنایان خود. حتی در یک شهر کوچک می‌توانید پس از

یک ماه برخورد هر روزه با افراد در خیابان، گروه بزرگی را جمع کنید. همچنین می‌توانید کلیه‌ی مسائل مربوط به نام‌نویسی، پرداخت هزینه (برای نمونه جمع‌آوری کمک‌های مالی) و سازماندهی همایش را به تنهایی مدیریت کنید. متناوباً، شما می‌توانید برای اتاق همایش، تبلیغات در فضای باز و آنلاین، منشی برای پاسخ‌گویی به تماس‌های تلفنی و حتی پیش‌پرداخت هزینه‌ی مربی، هزینه‌های سفر و محل اقامت پرداخت کنید. چنین رویکردی بدیهی است که می‌تواند چالش‌های جریان وجوه نقد ایجاد کند، گرچه باعث صرفه جویی در وقت و انرژی زیادی خواهد شد.

در زندگی، بیش‌تر زمان‌ها باید تلاش کنید بین آنچه می‌توانید خودتان انجام دهید و آنچه را که می‌خواهید پرداخت کنید، تعادل پیدا کنید. در هر صورت، هزینه‌های بلیط‌های بزرگ برای چنین رویدادهایی علامت یک سیستم ناپایدار است که باید دیر یا زود خراب شود.

قیمت‌گذاری

خود سازمان‌دهنده باید تعیین کند که قیمت یا کمک مالی پیشنهادی محصولات یا خدمات وی چقدر باید باشد. از رقبا یا سایر افرادی که در زمینه‌های مشابه کار می‌کنند، چه مقدار واقعی و معمول است. قیمت‌گذاری نیز بستگی زیادی به قالب آموزش دارد. برای نمونه، پذیرش در یک رویداد در اندازه‌ی بزرگ با چند صد شرکت‌کننده ممکن است از 3 تا 10 درصد متوسط درآمد ماهیانه‌ی محلی باشد، در حالی که هزینه‌های یک به یک (به ویژه برای یک دوره‌ی کامل) ممکن است از یک سوم تا صد برابر متوسط حقوق ماهانه باشد. مرفه‌ای که خواستار باز کردن درهای زندگی در دو جهان است و این همان تمرین فاز است ممکن است، مبلغی را بپردازد. شما می‌توانید با هر مشتری خصوصی به توافق جداگانه برسید.

از آنجایی که قیمت‌گذاری کاملاً در بخش تجاری کارها قرار می‌گیرد، باید مانند آنکه یک کسب و کار را اداره می‌کنید به آن نزدیک شوید. برای نمونه، ممکن است به افرادی که بلیط خرید دسته جمعی انجام می‌دهند و همچنین سایر مشوق‌های معروف قیمت‌گذاری و تبلیغ رویداد، تخفیف دهید.

با توجه به ماهیت و بی‌همتا بودن روش‌های ارائه شده و این واقعیت که این تنها "ابرقدرت" قابل دستیابی است، سازمان‌دهنده باید آزاد باشد تا با قیمت‌ها بازی کند تا زمانی که راه چاره‌ی آرمانی را پیدا کند. قیمت یا کمک پیشنهادی باید به اندازه‌ی کافی کشسان باشد. برای نمونه، گاهی اوقات دو برابر شدن قیمت، حضور را به نصف نمی‌رساند، اما در عوض تأثیر ناچیزی در میزان مشارکت مردم دارد.

شاید به طور متناقضی، تبلیغ قیمت‌های پایین لزوماً منجر به تمایل بیش‌تر مردم به خرید بلیط همایش‌ها نشود. قیمت‌های پایین ممکن است آنها را تحت مراقبت قرار دهد، به خصوص اگر انواع مشابه جلسات آموزشی در زمینه‌های دیگر هزینه‌های بسیار بیش‌تری داشته باشد. پارادوکس ارزش درک شده نیز وجود دارد، به این معنی که قیمت‌های بالا بیش‌تر زمان‌ها مردم را عقب نمی‌اندازد، بلکه در عوض آنها را جذب می‌کند. توضیحات مربوط به این پدیده شامل افرادی است که به دلیل افزایش هزینه به این رویداد اهمیت بیش‌تری می‌دهند و فکر می‌کنند: "گران است - این بدان معناست که باید کار کند و همه به آن احتیاج دارند. من می‌خواهم تمام دستورکارها را به دقت دنبال کنم."

در ضمن، فراموش نکنید که هنگام بازی با قیمت‌گذاری، پول خود را در معرض خطر قرار می‌دهید: اگر تنها کار برگزارکننده را انجام دهید، مجبور خواهید بود برای سالن اجتماعات، تبلیغات و کار آموزگار هزینه بپردازید.

تخفیف و ورود رایگان

سفارش می‌شود یکی از افرادی که به دلایلی توانا به پرداخت هزینه‌ی کامل برای سفرهای خارج از بدن و محصولات و خدمات رویای شفاف نیستند، در جلسات اقامت داشته باشد. این‌ها فقط روش نیستند - بلکه راهی برای تحقق بخشیدن به خود هستند، چیزی که نمی‌تواند دست در دست "سرمایه داری بی‌عاطفه" باشد.

این امر بویژه در مورد گروه‌های ویژه‌ای از افراد اعمال می‌شود: دانشجویان دبیرستان و دانشگاه‌ها، افرادی که به دلیل معلولیت توانا به‌کار نیستند، بازنشستگان و مشتریان پیاپی که در جلسات آموزشی شما بارها و بارها شرکت می‌کنند. منطقی است که به آنها تخفیف قابل توجهی بدهید یا آنها را به صورت رایگان دریافت کنید.

به جوانان و افراد توانای جسمی که تمایل به تخفیف یا آموزش رایگان دارند این فرصت برای ادامه‌ی تحصیل در اختیار شما قرار می‌گیرد. ممکن است مأموریت داشته باشند که تبلیغات را نصب کنند یا رویداد را به صورت آنلاین تبلیغ کنند. اگر افراد راهی دیگر برای پرداخت نداشته باشند، مردم معمولاً با چنین توافقی موافقت می‌کنند.

همچنین ممکن است برای هرکسی که دو یا چند "پرداخت‌کننده" به همراه خود بیاورد از هزینه‌ی پذیرش صرف‌نظر کنید. به این ترتیب او به آنچه می‌خواهد می‌رسد و شما جلوتر می‌آیید.

درس‌های یک نشست

شرح

سخنرانی‌های یک بار مصرف، رویدادهای 1 تا 4 ساعته در قالب تعهدات تجاری یا آموزش‌های مقدماتی رایگان است که هدف آنها جذب گروه‌هایی از دانشجویان با حقوق است. این نوع نشست آموزشی نه تنها برای گروه‌های کوچک (یا حتی فقط یک دانش‌آموز) بلکه برای هزاران نفر در سالن‌های همایش بسیار مناسب است. این نوع نشست آموزش ممکن است برای محبوبیت خدمات شما در مراکز مختلف رشد شخصی، کتابفروشی‌های باطنی و حتی مدارس و دانشگاه‌ها برای عموم مردم استفاده شود. این بیش‌تر مقدمه‌ای برای پدیده است تا آموزش در آن، و بنابراین مخاطبان بسیار گسترده‌تر از حد معمول خواهند بود.

بهتر است چنین جلساتی را روز جمعه عصر یا در طول روز در پایان هفته برگزار کنید. اینکه چند بار آموزش‌ها برگزار می‌کنید به اندازه‌ی گروه‌ها بستگی دارد. اگر اندازه‌ی گروه کوچک باشد (یعنی حداکثر 50 نفر)، ممکن است جلسات ماهانه را در شهرهای کوچک و به صورت هفتگی در شهرهای بزرگ برگزار کنید. با این حال، ارزش ندارد که صدها نفر از شرکت‌کنندگان را بیش‌تر از هر چند ماه یک بار، حتی در شهرهای بیش از یک میلیون نفر جمع کنید.

از آنجا که برای بیش‌تر شرکت‌کنندگان فقط یک نشست یک روزه خواهد بود، هیچ راهی برای پیگیری میزان موفقیت یا آموزش واقعی هر چیزی به طور کامل وجود ندارد. تنها کسی که می‌تواند یک شرکت‌کننده را مجبور کند بنشیند و یاد بگیرد یا درباره‌ی موضوع اطلاعات بیش‌تری بدست آورد، خود شخص شرکت‌کننده است. بنابراین، کار اصلی مربی، نه دادن روش‌هایی برای مهارت بر سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف، بلکه انگیزه دادن به افراد برای استفاده از روش‌های آن است. ناگفته نماند که مردم خواستار آشکار کردن پایه‌ای‌ترین روش‌ها هستند، اما

این نباید تمرکز اصلی شما باشد. بهتر است بیش‌تر وقت خود را برای الهام بخشیدن و حیرت‌انگیز کردن افراد بگذرانید، همچنین چشم خود را به احتمال زندگی در دو جهان و چگونگی استفاده‌ی از آن در زمینه‌های مختلف زندگی روزمره باز کنید.

میزان موفقیت

اگرچه این نوع رویدادها می‌توانند کاملاً جالب توجه باشند و کنجکاوی عمومی را برانگیزند، اما شدت آموزش در یک دوره سخنرانی‌های یک بار مصرف کم است زیرا بیش‌تر مقدمه‌ای برای این پدیده هستند. اگر حداقل نیمی از مخاطبان تصمیم بگیرند که به سادگی آنچه را که به آنها گفته شده است را آزمایش کنند، موفقیت به شمار می‌آیند.

تا زمانی که سخنرانی رایگان برای رواج پدیده یا تبلیغ یک همایش پولی انجام ندهید، قرار است مبالغ بسیار جالبی برای گفتگو با گروه‌های بزرگ ارائه شود، حتی اگر هزینه‌ی پذیرش کم‌وبیش کم باشد و حتی پس از هزینه‌های زیادی مانند تبلیغات، اجاره سالن نمایش و پرداخت کمک به مددجویان (که در صورت داشتن مخاطب 50 نفر یا بیش‌تر ضروری است) در نظر گرفته شده است. بیایید حساب و کتاب خود را انجام دهیم: اگر بتوانید 500 نفر را با قیمت پذیرش 5٪ متوسط درآمد محلی ماهیانه بیاورید، 25 برابر رقم پایانی درآمد خواهید داشت. اگر حتی نیمی از این مبلغ صرف هزینه‌ها و مالیات شود، سود خالص کار یک روزه به عنوان مربی، باز هم به درآمد سالانه مرد کوچه‌ای در آن شهر خواهد رسید. در همین حال، 500 نفر تمرین‌کننده‌ی بالقوه‌ی خواهند شد و هزاران نفر دیگر در مورد این پدیده بصورت دست دوم خواهند آموخت. همانطور که می‌بینید، ارزش یک قمار است - خطر سرمایه‌گذاری در سرمایه‌گذاری قابل توجیه است.

مزایا

- فرصت دسترسی به مخاطبان زیاد
- چارچوب زمانی کوتاه رویداد
- فرصت فروش مقدار زیادی مطالب آموزشی
- فرصت نام‌نویسی دانش‌آموزان در سایر جلسات آموزشی
- سودآوری متوسط تا زیاد
- پتانسیل بادآورده

معایب

- ریسک مالی بالا با رویدادهای جمعی

- آموزگار تقریباً باید یک سرگرمی عمومی خوب باشد
- آموزگار باید در کار با جمعیت خوب عمل کند
- مخاطبان بی‌روح (تازه‌کارهایی که با تمرین‌کنندگان کارآزموده آمیخته‌اند) - تقریباً هیچ آموزش عملی داده نمی‌شود

قالب‌بندی

تا حدی، آموزش سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف همیشه شامل نمایش دادن است و سخنرانی‌های یک نشست به معنای نمایش با عناصر آموزش عملی است. این اصلی‌ترین چیزی است که استاد باید به آن مهارت یابد. منطقی نیست که به جزئیات مربوط به روش‌های مهارت بر فاز در اینجا بپردازید. نکته اصلی که باید نگران آن باشید، نگهداری روحیه‌ی خوب مخاطب و نگه داشتن علاقه‌ی او است.

نمونه‌ی شماره 1: مقدمه: نظریه و انگیزه‌ی عمومی
نمونه‌ی شماره 10: کاربردهای عملی (جالب‌ترین موارد) - استراحت
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم (فقط نکات کلیدی ضروری)

همایش‌های سه روزه

شرح

افزون بر کلاسیک بودن، همایش سه روزه همچنین عالی‌ترین قالب آموزشی است. درصورتی که موفقیت برای 50 تا 80٪ از گروه فقط در 48 ساعت اتفاق افتاده باشد، به شما امکان می‌دهد در کوتاه‌ترین مدت به نتایج بارزتری برسید. نتایج سریع و اثربخشی باعث می‌شود بکارگیری برای این قالب تمرینی تجربه‌ی خارج از بدن و رویای شفاف دلچسب باشد. در همین حال، خود جلسات آموزشی آسان و سرگرم‌کننده است. بنابراین همایش سه روزه سفارش-شده‌ترین قالب آموزشی است.

به منظور امکان تماس شخصی با هر شرکت‌کننده، اندازه‌ی مطلوب گروه بین 30 تا 40 نفر است، اگرچه این‌ها به هیچ وجه حد بالا یا پایین نیستند. بهترین زمان برای برگزاری یک همایش سه روزه داشتن روز 1 در روز جمعه از ساعت 19 تا 22 و روزهای 2 و 3 در روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت 14 تا 18 است. بسته به اندازه‌ی گروه‌ها و خود شهر، می‌توانید حداقل چهار تا شش هفته یک بار چنین همایش‌هایی را برگزار کنید.

در صورت نیاز، اطلاعات داده شده به دانشجویان در طول 3 روز از درس می‌تواند در 2 روز فشرده شود. این ممکن است در همایش‌های ویژه‌ی حاشیه‌ای یا هنگام همکاری با سازمان‌های دیگری که به یک دلیل یا دلیل دیگر نمی‌توانند زمان بیش‌تری را در اختیار شما قرار دهند، نیاز باشد.

همچنین یک نسخه‌ی ترکیبی و پیشرفته‌تر از همایش سه روزه وجود دارد که شامل غوطه‌وری کامل است: در پایان دستورکار برای روزهای 2 و 3، یک استراحت اضافه کنید و سپس تمرین یک ساعته روش‌های غیرمستقیم را انجام دهید (روز 2) و روش‌های مستقیم (روز 3). در نتیجه، هر سه روز درس با یک تمرین واقعی به پایان می‌رسد، که

باید با دانش‌آموزان دراز کشیده که به موسیقی پس‌زمینه‌ی نرم گوش می‌دهند باشد. اتاقی که در آن هستید باید اجازه‌ی این کار را بدهد.

میزان موفقیت

این همایش سه روزه یکی از بالاترین میزان موفقیت را دارد که می‌تواند حتی از هشتاد درصد هم بگذرد. موارد شناخته‌شده‌ای وجود دارد که آموزگاران با گروه‌های پنج تا ده نفره به 100٪ موفقیت می‌رسند. حتی گاهی اوقات بیش از 50٪ از گروه حداقل یک بار بین روزهای یک تا دو وارد فاز می‌شوند.
همایش سه روزه از نظر مالی نیز بهینه است. این بیش‌تر به این دلیل است که مردم آماده‌اند تا هزینه‌های خوبی را برای آن بپردازند زیرا آنها بیش‌تر زمان‌ها تمام اطلاعات و عملکرد کامل مورد نیاز خود را در آنجا بدست می‌آورند. برای نمونه، با قیمت پذیرش 20 درصد متوسط درآمد ماهیانه‌ی محلی و اندازه‌ی گروه 30، همایش 6 ماه از متوسط حقوق محلی را تشکیل می‌دهد، که چهار ماه سود خالص بسته به نرخ مالیات و همچنین هزینه‌های اجاره-ی محل و تبلیغات، در صورت وجود، است. این بدان معناست که یک ماه صرف انفعال در نام‌نویسی افراد و سه روز کار فعال، بیش از متوسط پرداخت سه ماهه در منطقه خواهد بود. در همین حال، قیمت پذیرش ممکن است حداقل 30 درصد متوسط درآمد محلی ماهانه و گروه حداقل 50 باشد. بنابراین، شما می‌توانید هزینه‌های زندگی سالیانه‌ی خود را به اندازه‌ی کافی، و برای خرید یک ماشین تازه به راحتی انجام دهید. انگیزه برای رواج سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف بد نیست، درست است؟

مزایا

- آموزش عملی داده شده است
- پیشرفته‌ترین قالب آموزشی
- سودآوری سرمایه متوسط تا زیاد
- هزینه‌های کم راه‌اندازی

معایب

- آموزگار باید در عمل مهارت داشته باشد و تحلیل‌گر خوبی باشد
- نمی‌توان بیش‌تر زمان‌ها در همان شهر برگزار کرد
- افراد باید در حداکثر انگیزه برای تلاش در طول سه روز نگه داشته شوند

قالب‌بندی

روز 1:

نمونه‌ی شماره 1: مقدمه: نظریه و انگیزه‌ی عمومی
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم (پیشینه‌ی نظری) - استراحت
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم (تمرین و شبیه‌سازی)

روز 2:

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 6: ژرف‌سازی حالت
نمونه‌ی شماره 7: نگهداری حالت
نمونه‌ی شماره 9: جابجایی و یافتن اشیا
نمونه‌ی شماره 10: کاربرد عملی (بدست آوردن اطلاعات)

روز 3:

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 3: روش مستقیم
نمونه‌ی شماره 10: کاربرد عملی (خود درمانی)

همایش‌های دو روزه با غوطه وری

شرح

همایش‌های دو روزه با غوطه‌وری متمرکزترین آموزش است. آنها بیش‌ترین میزان تمرین، شبیه‌سازی و تلاش برای ورود سریع به فاز را در طی همایش ارائه می‌دهند. غوطه‌وری کامل دشوارترین شکل آموزش است، اگرچه می‌تواند نوع ویژه‌ای از جمعیت را به خود جلب کند - کسی که می‌خواهد تا حد ممکن تمرین بدست آورد و مایل است هزینه‌ی آن را پرداخت کند.

ارزش ندارد که برای این نوع آموزش، گروه‌های واقعاً بزرگی را جذب کنید، زیرا انجام این کار می‌تواند سختی زیادی ایجاد کند. به طور خاص، گروه‌های بزرگ نگه داشتن سکوت مورد نیاز برای شبیه‌سازی تلاش‌ها و انجام واقعی‌ها را دشوار می‌کنند. بهتر است بیش از 20 نفر در یک گروه نباشد و روزهای شنبه و یکشنبه از ساعت 10 صبح تا 6 پس از نیم‌روز آموزش‌ها را برگزار کنید.

در برخی موارد، این قالب همایش را می‌توان با معرفی آموزش بدون وقفه در طول دو روز و شب‌های بین مدت و دنبال کردن آنها اصلاح کرد. در این حالت، آموزگار می‌تواند در مورد تمرین شبانه و صبح مشاوره ارائه دهد.

میزان موفقیت

در صورت اطمینان از شرایط راحت برای تلاش در طول درس، این نوع آموزش می‌تواند موفقیت بالایی داشته باشد. چنین غوطه‌وری کامل در پدیده انگیزه را برای استفاده از عمل و تمایل کلی به انجام همه‌ی کارها را بسیار افزایش

می‌دهد. از آنجا که جلسات مربوط به غوطه‌وری نیازمند تلاش بیش‌تر مربی، تمرین بیش‌تر و شدت بیش‌تر آموزش عملی و نظری است، آنها می‌توانند هزینه‌های پذیرش قابل توجهی بالاتر از سایر قالب‌های آموزش، و بر این اساس، بازده قابل ملاحظه‌ای بالاتر از سرمایه داشته باشند. برای نمونه، قیمت پذیرش ممکن است حداقل 30٪ از درآمد متوسط ماهیانه‌ی محلی باشد که به شما امکان می‌دهد سود خالصی را در مقدار دو ماه از میانگین حقوق محلی با یک گروه فقط 10 نفره بدست آورید.

مزایا

- آموزش عملی داده شده است
- تمرین و شبیه‌سازی زیاد روش‌ها
- تلاش برای ورود به فاز در طول نشست آموزش
- سودآوری متوسط تا زیاد
- هزینه‌های کم راه‌اندازی

معایب

- آموزگار باید در عمل مهارت داشته باشد و تحلیل‌گرخوبی باشد
- تلاش زیادی که آموزگار نیاز دارد
- شرایط مناسب برای تلاش باید تضمین شود
- افراد باید در حداکثر انگیزه برای تلاش در طول کامل دو روز نگه داشته شوند

قالب‌بندی

روز 1:

نمونه‌ی شماره 1: مقدمه: نظریه و انگیزه‌ی عمومی
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم (پیشینه‌ی نظری) - استراحت
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم (تمرین و شبیه‌سازی) - استراحت
نمونه‌ی شماره 10: کاربرد عملی (بدست آوردن اطلاعات) - استراحت غذایی
- خواب و تلاش غیرمستقیم برای ورود به فاز
نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل
نمونه‌ی شماره 6: ژرف‌سازی حالت

نمونه‌ی شماره 7: نگهداری حالت
نمونه‌ی شماره 5: روش‌های وابسته

روز 2:

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 8: مهارت‌های اولیه
نمونه‌ی شماره 3: روش مستقیم (زمینه نظری) - استراحت
نمونه‌ی شماره 3: روش مستقیم (تمرین و شبیه‌سازی)
نمونه‌ی شماره 10: کاربرد عملی (خود درمانی) - استراحت غذایی
- خواب و تلاش غیرمستقیم برای ورود به فاز
نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل
نمونه‌ی شماره 9: جابجایی و یافتن اشیا
نمونه‌ی شماره 4: خودآگاهی در هنگام رویا دیدن

آموزش‌های منظم

شرح

آموزش‌های منظم یک قالب نشست آموزشی است که به معنای رابطه‌ی طولانی‌مدت بین آموزگار و شاگردانش است. از لحاظ نظری موثرترین قالب آموزش است، زیرا شامل جلسات مکرر با دانشجویان، فرصتی برای جزئیات کامل با آنها و تعداد نامحدودی تلاش برای آنها است.

آموزش‌ها را می‌توان از یک تا سه بار در هفته برگزار کرد. آنها می‌توانند در هر روز از هفته و در هر زمان مناسب برای افراد شاغل برگزار شوند. بیش‌تر اوقات ممکن است که آموزش‌ها بیش از 3 ساعت طول بکشد (از جمله استراحت)، تا مخاطب را فرسوده نکنید. در حال حاضر از نیاز به اینکه دانش‌آموزان بلافاصله پس از نشست تلاش سریع کنند، آزاد شده‌اید و می‌توانید هر برنامه‌ای را که صلاح می‌دانید تنظیم کنید. و فقط وقتی شرایط مساعد باشد می‌توانند آنها را انجام دهند.

چنین گروه‌هایی می‌توانند نام‌نویسی آزاد نیز داشته باشند. دانشجوی تازه‌ای که برای اولین بار به درس می‌آید با تمرین‌کنندگان باتجربه‌تر گروه‌بندی می‌شود و کم‌کم از پس آنها برمی‌آید. داشتن 20 تا 30 دانش‌آموز عادی معمول است. اگر چنین رویدادهایی اولین مرحله‌ی آموزش و دوره‌های منظم دوم، دوره‌ی پیشرفته‌تر باشد، این قالب را می‌توان با سخنرانی‌های یک بار و همایش‌های سه روزه ترکیب کرد.

همچنین می‌توانید برای تمرین‌کنندگان پیشرفته و کسانی که از پیش در نظریه‌ی عمومی مهارت دارند، آموزش‌های ویژه‌ای را برنامه‌ریزی کنید. چنین آموزش‌های ویژه‌ای را می‌توان هر چند هفته یا حتی چند ماه برگزار کرد. با این وجود، اگر آموزگار بخواهد چنین آموزش‌ها و پرسش‌های میدانی را از مخاطبان با تقاضای بیش‌تری انجام دهد، باید

بسیار باتجربه باشد. این دستورکارها قالب درس را در سطح بسیار بالایی بازتاب نمی‌دهند و بنابراین خود آموزگار باید ابتکار عمل را بدست بگیرد و تمام دانش موجود را در اختیار خود قرار دهد.

میزان موفقیت

صرف‌نظر از جابجایی مخاطبان، درس‌های منظم موثرترین قالب آموزشی هستند. در همین حال، با گذشت زمان، گردش مالی مخاطبان کاهش می‌یابد زیرا فقط بیش‌ترین انگیزه‌ها و علاقه‌مندان باقی می‌مانند. بقیه ممکن است پیش از اینکه نتیجه‌ی خوبی بگیرند، گروه را ترک کنند.

با توجه به هزینه‌های قابل توجه اجاره‌ی محل، این قالب آموزشی ممکن است سودآوری کمتری داشته باشد. برای اینکه بدهکار بمانید، بهتر است بیش‌تر از یک بار در هفته درس نگذارید. بهتر است بدون توجه به اینکه دانشجو در همه‌ی کلاس‌ها شرکت می‌کند یا نه، یک ماه از پیش‌پرداخت کند. در غیر این صورت خطر افزایش نرخ برگشت دانشجویان دارید.

برای نمونه، با شهریه ماهیانه با 10٪ متوسط درآمد ماهیانه‌ی محلی و گروهی حداقل بیست دانشجوی عادی، درآمد ناخالص شما تقریباً دو برابر متوسط یک مرد و معادل یا کمتر از آن پس از تأمین مالیات و سایر هزینه‌ها خواهد بود از طرف دیگر، این برای یک هفته کاری 4 روزه و این واقعیت که ممکن است درآمد اضافی از همان مخاطب باشد که از پیش در جلسات آموزشی دیگر با قالب‌های مختلف بود، بد نیست. در همین حال، هیچ‌کس شما را از نام‌نویسی نه تنها 20، بلکه حتی 30 نفر یا بیش‌تر در هر گروه منع نمی‌کند.

مزایا

- میزان موفقیت متوسط تا زیاد
- دستورکار کند و آرام
- ماندگاری طولانی‌مدت دانش‌آموزان (برای شهرهای کوچک مهم است)
- فرصتی برای پوشش جزئیات همه‌ی مباحث
- وقت زیادی برای تلاش
- آشنایی نزدیک با مخاطب

معایب

- جلب توجه مخاطب در طول هفته‌ها یا ماه‌ها می‌تواند چالش برانگیز باشد
- نرخ بالای جابجایی مخاطبان
- سودآوری متوسط تا کم

- گروه‌های ترکیبی از تازه‌کارها و تمرین‌کنندگان باتجربه در همان درس

قالب‌بندی

روز 1:

نمونه‌ی شماره 1: مقدمه: نظریه و انگیزه‌ی عمومی - استراحت
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم

روز 2:

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 6: ژرف‌سازی حالت
نمونه‌ی شماره 7: نگهداری حالت
نمونه‌ی شماره 8: مهارت‌های اولیه

روز 3:

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 9: جابجایی و یافتن اشیا
نمونه‌ی شماره 10: کاربردهای عملی

روز 4:

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 3: روش مستقیم

روز 5:

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 4: خودآگاهی در هنگام رویا دیدن
نمونه‌ی شماره 5: روش‌های وابسته

روز 6 (1)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم

روز 7 (2)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل - استراحت
نمونه‌ی شماره 6: ژرف‌سازی حالت
نمونه‌ی شماره 7: نگهداری حالت
نمونه‌ی شماره 8: مهارت‌های اولیه

و ... .

درس‌های یک به یک

شرح

آموزش‌های یک به یک شامل یک رویکرد فشرده و شخصی به دانش‌آموز برای آموزش‌های یک بار مصرف یا یک دوره‌ی کامل آموزشی است. اگر دانش‌آموز شما تمایل دارد، این قالب آموزشی می‌تواند به شما این امکان را بدهد که او را به یک تمرین‌کننده‌ی حرفه‌ای فاز تبدیل کنید که در تمام جنبه‌های آن مهارت داشته باشد.
چه موقع، کجا، چه مدت و با چه هزینه‌ای باید آموزش‌ها ارائه شود، موضوعاتی است که شما باید به طور جداگانه با تمرین‌کننده‌ی جوان خود تصمیم بگیرید. با این حال، نباید آموزش‌ها خیلی طولانی و خسته‌کننده باشد، و همچنین وقتی دانش‌آموز کاملاً مشغول کار یا امور دیگر باشد، نباید برگزار شود. از آنجا که مشتری‌های یک به یک درسی بیش‌تر زمان‌ها افراد خوش مشرب، مشهور و یا با نفوذی هستند، شما برنامه‌های شلوغ آنها را در نظر بگیرید و روش‌های خود را با نیازهای آنها سازگار کنید.

میزان موفقیت

با فرض اینکه دانش‌آموز به سرعت از درس منصرف نشود (و این به میزان جذاب و با کیفیت بودن درس بستگی خواهد داشت)، می‌توان موفقیت بسیار بالایی را بدست آورد. با این وجود، میزان موفقیت آموزش‌های یک به یک ممکن است به دلیل نداشتن نمونه‌های متعدد ارائه شده توسط سایر دانش‌آموزان و فضای مثبت کلی که در گروه‌های بسیار بزرگ وجود دارد، از آموزش‌های منظم عقب باشد.

آموزش‌های یک به یک به لطف حداقل هزینه‌ها (معمولاً اجاره دادن چیزی ضروری نیست) و پرداخت زیاد می‌تواند یک کار تجاری کاملاً سودآور باشد. به طور کلی، هیچ محدودیتی در مبلغ قابل پرداخت برای آنها وجود ندارد. در همین حال، بهتر است به جای پیش‌پرداخت پایان هر درس، یک دوره‌ی کامل یا حداقل چندین درس را جمع‌آوری کنید. اگرچه ممکن است برای همه‌ی دانشجویان یک قیمت ثابت تعیین شود، اما بهتر است در مورد قیمت‌گذاری برای هر شرایط ویژه به توافق برسید، زیرا برخی از مشتریانی که آموزش‌های جداگانه دارند می‌توانند از نتایج خوب با مبالغی کاملاً نجومی و نامحدود قدردانی کنند. یک دوره‌ی عادی از آموزش‌های یک به یک که تا رسیدن دانش‌آموز به موفقیت ادامه دارد ممکن است از 50 تا 100 درصد متوسط حقوق ماهیانه‌ی محلی باشد. در موارد خاص، هزینه‌ی شما ممکن است برابر با متوسط حقوق چند ساله باشد، زیرا برای بسیاری از میلیونرها این تنها چیزی است که می‌تواند تجربیات تازه‌ای را در زندگی ایجاد کند که در آن هر نیاز مادی برآورده شود.

مزایا

- آموزش عملی داده شده است
- بازده بالا در سرمایه‌گذاری
- پتانسیل بادآورده
- دستورکار آرام در یک محیط خصوصی
- حداقل هزینه راه‌اندازی
- شبکه با افراد موفق و تأثیرگذار

معایب

- تعامل ژرف با شخص دیگر، با تمام مزایا و معایب مربوط به آن
- الزامات بالا در مورد کیفیت آموزش
- جو ایجاد شده با تمرین فعال در یک گروه از بین رفته است
- هیچ فرصتی برای تماشای تلاش‌های سایر تمرین‌کنندگان و یادگیری نیست برای نمونه، برخلاف گروه‌ها
- درس‌های یک به یک پدیده را در بین توده‌ها رواج نمی‌دهد

قالب‌بندی

یک ویژگی بی‌همتای آموزش‌های یک به یک این است که نیازی به آموزش نظریه‌هایی نیست که نیاز نیست دانش‌آموز بداند وقتی او برای اولین بار با تمرین شروع می‌کند. برای نمونه، تا زمانی که دانش‌آموزی نتواند با استفاده از روش غیرمستقیم نتیجه بگیرد، نیازی به دانستن چیزی غیر از انگیزه، شیوه‌ی اعمال فاز و شیوه‌ی

استفاده از خود روش غیرمستقیم نیست. ژرف‌سازی و نگهداری باید به محض اینکه وی بتواند با استفاده از روش غیرمستقیم، یا خودآگاهی در هنگام رویا دیدن، یا خودبه‌خود، وارد فاز شود اضافه گردد. به محض اینکه او در روش غیرمستقیم مهارت داشت، می‌توانید روش مستقیم را معرفی کنید. به این ترتیب می‌توانید کم‌کم از هر کسی یک تمرین‌کننده‌ی حرفه‌ای ایجاد کنید.

روز 1:

نمونه‌ی شماره 1: مقدمه: نظریه و انگیزه‌ی عمومی
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم

روز 2: (تا اولین ورود غیرمستقیم به فاز تکرار شود)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل
نمونه‌ی شماره 2: روش غیرمستقیم
نمونه‌ی شماره 10: کاربردهای عملی

روز 3: (با ورود اول به فاز)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل
نمونه‌ی شماره 6: ژرف‌سازی حالت
نمونه‌ی شماره 7: نگهداری حالت

روز 4: (با ورود اول به فاز)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل
نمونه‌ی شماره 8: مهارت‌های اولیه
نمونه‌ی شماره 9: جابجایی و یافتن اشیا

روز 5: (با استفاده‌ی پایدار از روش غیرمستقیم)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل
نمونه‌ی شماره 4: خودآگاهی در هنگام رویا دیدن

روز 7: (با استفاده‌ی پایدار از روش غیرمستقیم)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل

نمونه‌ی شماره 3: روش مستقیم

روز 8: (تا اولین ورود به فاز مستقیم تکرار شود)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل
نمونه‌ی شماره 3: روش مستقیم
نمونه‌ی شماره 10: کاربردهای عملی

روز 9: (با مهارت بر روش مستقیم)

نمونه‌ی شماره 11: تجزیه و تحلیل نمونه‌های مورد نیاز

و ... .

آموزش از راه دور

شرح

آموزش از راه دور نوعی آموزش است که به موجب آن یک دانش‌آموز یا گروهی از دانشجویان با استفاده از ابزارهای مختلف ارتباط از راه دور توسط یک آموزگار آموزش می‌بینند. سایر مشخصات مربوط به فرآیند توسط فرمت آموزشی داده شده‌ی زیر تعیین می‌شود (برای نمونه سخنرانی یک بار، همایش سه روزه، آموزش‌های منظم یا آموزش‌های منفرد)، که به نوبه‌ی خود توسط رسانه‌ی ارتباطی شکل می‌گیرد، تلفن، اینترنت یا حتی نامه‌های مکتوب می‌باشد. نام‌نویسی دانشجو، پرداخت و یادگیری به صورت حضوری انجام نمی‌شود.

چندین تغییر معمول در این فرم از دستورکار وجود دارد.

اولین دستورکار از طریق پست الکترونیکی است. آموزگار روش‌های استفاده از توالی و کارها را برای انجام آنها از طریق پست الکترونیکی ارسال می‌کند. دانش‌آموز آنها را به تنهایی اجرا می‌کند و سپس با شرح تلاش‌های خود دوباره می‌نویسد. سپس آموزگار با تجزیه و تحلیل اشتباهات دانش‌آموز پاسخ می‌دهد و کارهای بعدی را برای انجام و روش‌های یادگیری را ارائه می‌دهد. روش آسان‌تر، برای آموزگار این است که روش‌ها و کارهای عمومی از پیش آماده شده را به طور هم‌زمان برای گروهی از چند دانش‌آموز، بدون در نظر گرفتن سطح پیشرفت آنها، ارسال کند.

دومین تغییر در آموزش از راه دور، وبینارهای یک بار، سه روزه یا منظم است. در اینجا آموزگار با استفاده از وب‌کم جلسات آموزشی را بصورت آنلاین انجام می‌دهد. اگرچه آموزگار نمی‌تواند دانش‌آموزان خود را ببیند (و ممکن است هزار نفر از آنها را به یک‌باره داشته باشد)، آنها می‌توانند از طریق گپ فوری یا پست الکترونیکی از او پرسش کنند.

سوم، آموزش از راه دور می‌تواند از طریق تلفن منظم یا همایش ویدیویی با استفاده از ابزارهای آنلاین رایگان مانند Skype انجام شود، که امکان برقراری تماس ویدیویی رایانه به کامپیوتر را فراهم می‌کند. تلفن‌های همراه مجهز به اینترنت که از Skype استفاده می‌کنند می‌توانند برای برقراری تماس ویدیویی رایگان از طریق تلفن با تلفن استفاده شوند. در این صورت، داشتن یک درس یک به یک با تمام آنچه که شامل می‌شود، می‌تواند باشد.

میزان موفقیت

آموزش‌های تلفنی را کنار بگذاریم، یادگیری از راه دور موفقیت کمی را ایجاد می‌کند، زیرا نظارت بر تلاش‌های انجام شده و کیفیت آنها دشوار است. همچنین فضای ویژه‌ای که هنگام گردهم آمدن گروه‌هایی از تمرین‌کنندگان واقعی ایجاد می‌شود، ازدست‌رفته است. این فضا افزون بر آسانی و جذابیت بیش‌تر، یادگیری را بسیار آسان می‌کند.
یادگیری از راه دور می‌تواند به لطف قالب‌های نامحدود اندازه ذاتی گروه‌ها مانند وبینارها و نامه‌های الکترونیکی گروهی، بازده بالایی از سرمایه شما را به همراه داشته باشد. به دلیل نبود محدودیت‌های جغرافیایی، بسیاری از افراد می‌توانند به آن بپیوندند. یک آموزگار می‌تواند هزاران دانش‌آموز را در حالی که در یک شهر کوچک در برخی از روستاها زندگی می‌کنند، در ده‌ها کشور پراکنده داشته باشد. با این حال، مشکل این است که مردم برای آموزش‌های غیر حضوری به راحتی پرداخت نمی‌کنند، به همین دلیل پرداخت آموزش از راه دور معمولاً بسیار کمتر از آموزش حضوری است. از طرف دیگر، حداقل هزینه‌ها (تنها هزینه ممکن است تبلیغات باشد، و این تنها در صورت پرداخت آن است) و پتانسیل گسترده و افسارگسیخته این گونه آموزش‌ها (و همچنین پتانسیل خود اینترنت)، آموزش از راه دور را امیدوارکننده‌تر می‌کند.
برای نمونه یک وبینار یک نشست را در نظر بگیرید. نام‌نویسی 1000 نفر با قیمت 1٪ متوسط درآمد ماهانه‌ی ملی واقع‌بینانه خواهد بود. شما می‌توانید 10 برابر متوسط حقوق ماهیانه‌ی خود دربیاورید و حداقل نیمی از درآمد متوسط سال پس از مالیات و سایر هزینه‌ها برای شما باقی مانده است - برای کارهایی که در هنگام پوشیدن دمپایی (کار با زمان کم) انجام می‌دهید بد نیست.

مزایا

- هیچ محدودیتی به جغرافیا ندارید
- بهترین چشم‌اندازهای آینده
- توانایی کار در خانه
- درآمد بالا تا متوسط
- معمولاً برای تنظیم برنامه‌ی خود آزاد هستید

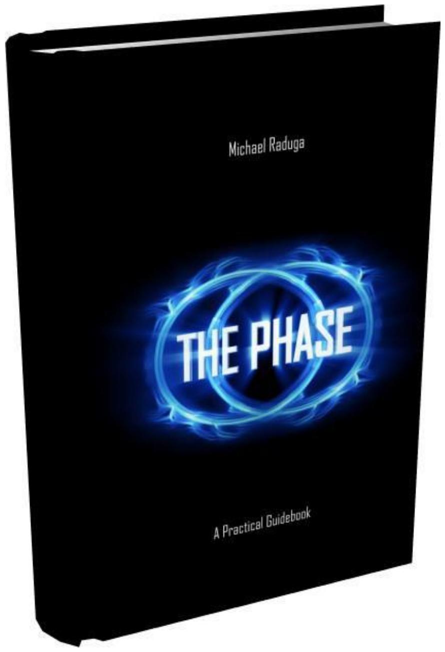
معایب

- میزان موفقیت پایین
- نرخ بالای جابجایی مخاطبان
- فرآیند آموزشی از نظر فناوری پیچیده‌تر از سایر اشکال آموزش است
- نبود جو ایجاد شده توسط تمرین گروهی حضوری
- هیچ فرصتی برای تماشای تلاش‌های سایر تمرین‌کنندگان و یادگیری نیست برای نمونه، برخلاف گروه‌ها
- روش‌های پرداخت جایگزین

قالب‌بندی

روشی که در آن یادگیری از راه دور انجام می‌شود به فرمت آموزشی انتخاب شده‌ی زیر بستگی دارد. برای وبینارهای یک جلسه، باید از همان روش سخنرانی‌های یک نشست استفاده کنید. برای آموزش از راه دور یک به یک و ... از روال معمول استفاده کنید.

ایجاد مواد آموزشی



شرح

مواد آموزشی هر محصولی است که بتواند مسافرت‌های خارج از بدن و رویاهای شفاف را بدون مشارکت شخصی آموزگار به افراد بیاموزد. در واقع، این به هر نوع آموزش که در آن آموزگار و دانش‌آموز در تماس شخصی نیستند، اشاره دارد و ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- دستورکارهای مختصر و چاپی
- فیلم‌های کوتاه آموزشی روی DVD
- دستورکارهای مختصر در قالب متن الکترونیکی
- فیلم‌های آموزشی مختصر در قالب الکترونیکی
- کتاب‌ها
- کتاب‌های الکترونیکی
- کتاب‌های صوتی در CD
- کتابهای صوتی الکترونیکی
- نامه‌های الکترونیکی
- همایش‌های ویدئویی روی DVD
- همایش‌های ویدئویی الکترونیکی
- همایش‌های صوتی در CD

- همایش‌های صوتی الکترونیکی
- نرم افزار
- بازی‌ها
- برنامه‌های الکترونیکی
- فیلم‌های کوتاه در DVD
- فیلم کوتاه در قالب الکترونیکی
- فیلم‌های بلند در DVD
- فیلم‌های بلند در قالب الکترونیکی
- ...

مدرسه‌ی فاز و مرکز پژوهش‌های فاز مقادیر قابل توجهی از این مواد را تولید کرده‌اند. ممکن است آنها را در همایش‌ها یا از طریق اینترنت بفروشید. آنچه ما در مورد آن گفت‌وگو خواهیم کرد، این است که چگونه محصولات خود را ایجاد و توزیع کنید. این به شما این امکان را می‌دهد که تنها توزیع‌کننده آنها باشید، پول بیش‌تری در این باره بدست آوردید و در این زمینه اقتدار بیش‌تری بدست آوردید، که دیر یا زود سود سهام دیگر فعالیت‌های آموزشی شما را به همراه خواهد داشت. هرکسی که به طور جدی بخواهد وارد این عرصه شود، دیر یا زود باید با این موضوع کنار بیاید.

برای ایجاد محصولات خود می‌توانید هم از دانش شخصی خود و هم از هرگونه اطلاعات از مدرسه‌ی فاز یا مرکز پژوهش‌های فاز (کتاب فاز متن اصلی است) استفاده کنید. تمام اطلاعات ما بصورت رایگان و آزاد در دسترس است. در همین حال، این اطلاعات تقریباً در هر قالب شناخته‌شده بسته‌بندی می‌شود و ممکن است به عنوان یک نمونه‌ی تقریبی از نمای محصولات شما باشد. با این حال، شما به جای کپی کردن، باید اطلاعاتی را که به زبان خود استفاده می‌کنید بیان کنید. شما باید قدرت یا "تخصص" ویژه خود را ایجاد کنید. در همین حال، اگر هدف شما بدست آوردن درآمد هرچه بیش‌تر است، منطقی نیست که کاری را که ما انجام داده ایم انجام دهید و بلافاصله و با جزئیات کامل تمام اطلاعات خود را ارائه دهید. برای نمونه، کتاب رایگان فاز (!) به تنهایی حاوی اطلاعات کافی برای ایجاد یک سری کامل از کتاب‌ها و مطالب آموزشی در حجم‌های تقسیم شده بر پایه‌ی موضوع و سطح است. در دراز مدت، شما می‌توانید به جای فروش فقط یک کتاب، کالاهای مختلفی را بفروشید.

برای ایجاد محصولات در رسانه‌های فیزیکی، باید از خدمات شرکت‌های ویژه انتشاراتی استفاده کنید که می‌توانند کتاب‌ها، بروشورها، CDها و DVDها را به صورت دسته‌های کوچک چاپ کنند. اگر محصولات شما به اندازه‌ی کافی خوب باشند، ممکن است حقوق انتشار آنها توسط انتشارات واقعی خریداری شود که در آن صورت نه تنها کارهای شما را چاپ می‌کنند، بلکه تبلیغ و توزیع می‌کنند. برای بدست آوردن فرصت، باید کارهای خود را برای بررسی به آن شرکت‌ها بفرستید.

شما می‌توانید با ایجاد فروشگاه‌های آنلاین، مطالب آموزشی خود را از طریق اینترنت توزیع کنید و همچنین آنها را به صورت حضوری در رویدادهای آموزشی بفروشید. در همین حال، شما همچنین می‌توانید با واسطه‌های شخص ثالث یا فروشگاه‌ها محصولات خود را حمل و تبلیغ کنند. یک سیستم توزیع محصول با تنظیمات مناسب باید درآمد کافی را داشته باشد تا بتوانید افرادی را بکار گیرید که هم چاپ و هم حمل کالا را انجام دهند.

ممکن است از خودتان بپرسید، "انجام این همه کار چه فایده‌ای دارد، اگر باشد و می‌توانید آن را به صورت رایگان تهیه کنید؟" هیچ گونه دغدغه‌ای برای ایجاد چنین تردیدهایی وجود ندارد، زیرا این رشته در جامعه‌ی ما بسیار ضعیف توسعه‌یافته است. توده‌ها تصوری ندارند که می‌توانند یک کتاب رایگان در جایی بارگیری کنند تا از همه چیز در مورد موضوع آگاه شوند. اگر پیش از دیگران در مسیر آنها قرار بگیرید، آنها به شما مراجعه خواهند کرد. دقیقاً به همین دلیل است که این کتاب ایجاد شده است - به طوری که تمرین حالت‌های فازی به لطف انگیزه‌ای که توسط افرادی مانند شما فراهم می‌شود، در جامعه گسترده و عادی می‌شود.

میزان موفقیت

تجربه نشان می‌دهد که به دلیل روش‌های ویژه‌ای که ذهن انسان کار می‌کند، هیچ محصولی - هر چقدر هم پیشرفته باشد - از کار رو در رو با یک آموزگار موثرتر نخواهد بود. اگر کالایی حداقل شامل نیمی از دستورکارهای حضوری موثر باشد، می‌تواند موفقیت به شمار آید. این به دلیل استقلال بیش‌تری است که فرد هنگام کار به تنهایی با مواد آموزشی دارد. تازه‌کارها به جای اینکه از نزدیک به دستورکارها عمل کنند، سرسختانه هر کاری که به نظرشان می‌رسد را انجام می‌دهند. با این وجود تمام شکایات خود را برای نویسنده ارسال خواهند کرد. با این حال، تقریباً غیرممکن است که از راه دور به افراد در مورد چگونگی تجزیه و تحلیل اشتباهات خود آموزش دهیم، چه رسد به پیگیری پیشرفت آنها.

از نظر مالی، ایجاد مواد آموزشی می‌تواند درآمد خوب و پایداری ایجاد کند، بویژه اگر برند خود را بسازید و کارهای خود را از دزدی نگهداری کنید. به محض راه‌اندازی این نوع مشاغل، ممکن است خود را دارای "درآمد منفعل" بدانید، یعنی شخص از کاری که به مشارکت شخصی کمی نیاز دارد، از درآمد ثابت برخوردار است.

مزایا

- هیچ محدودیتی به جغرافیا ندارید
- مخاطبان زیاد
- فرصت بدست آوردن "درآمد منفعل"
- فرصت بدست آوردن درآمد بالا
- توانایی کار در خانه
- 100٪ رایگان برای تنظیم برنامه‌ی خود
- در صورت تمایل شما می‌توان از ارتباط بین فردی جلوگیری کرد
- برند شخصی و شناسایی نام آموزگار را ایجاد می‌کند

معایب

- میزان موفقیت پایین
- سرمایه‌گذاری‌های کلان انرژی، زمان و بعضی اوقات پول
- جذب شدن به اهداف تازه کسب و کار (انتشار، توزیع و ...)
- نبود تجربه‌ی واقعی آموزش، مگر اینکه سایر روش‌های آموزش استفاده شود

(فاز. شکستن توهم واقعیت)

قسمت ۲. نام‌نویسی دانش‌آموزان و ارتقاء سطح

شرح راه‌های کلیدی برای جذب گروه‌های متنوعی از مردم برای یادگیری تجربیات خارج از بدن و رویای شفاف.

(ما تمام مطالب آموزشی خود را به صورت رایگان در اختیار شما قرار می‌دهیم. اگر فرصتی برای کمک دارید، می‌توانید از پژوهش‌های ما پشتیبانی کنید. ما به فوریت به کمک شما نیاز داریم!)

چگونه می‌توان مقدمات مناسب را پیدا کرد

شرایط مورد نیاز

اگر سازمان‌دهنده قصد ندارد حالت‌های فاز را به مخاطبان انبوه آموزش دهد یا از همان مکان برای اهداف و همایش‌های دیگر استفاده کند، نیازی به امضای قرارداد اجاره تمام وقت برای یک مکان نیست، چه رسد به خرید یک مکان. اجاره اتاق همایش بصورت ساعت بروز بسیار آسان‌تر است. انجام این کار چند برابر ارزان‌تر و ساده‌تر است. همچنین خطرات مالی را کاهش می‌دهد. این راهی است که بیش‌تر آموزگاران طی می‌کنند.
الزامات مربوط به محل کار بیش‌تر توسط قالب نشست و اندازه‌ی گروه تعیین می‌شود. در همین حال، چندین نکته کلی وجود دارد که شخص بهتر است بیش‌تر اوقات به آنها پایبند باشد:

- محل باید در مرکز شهر باشد
- محل باید دارای یک جدول چیدمان یا تخته‌سپید باشد
- محل باید محصور شده و از سر و صدای بیرون عایق‌بندی شود

این حداقل الزامات مربوط به مکان است. محوطه‌هایی که این شرایط را داشته باشند برای برگزاری درس کافی است. با این حال، افرادی که وقت و پول خود را صرف می‌کنند نیز انتظار دارند که شرایط تا حد ممکن راحت باشد. یک محیط دلپذیر و زیبا بسیاری از نقایص در ارائه را برطرف می‌کند. و برعکس، احساسی که در یک نشست آموزشی آرمانی با میزان موفقیت بالا ایجاد شده است، تقریباً توسط یک اتاق کثیف و خسته‌کننده در مکانی که رسیدن به آن برای همیشه طول می‌کشد، لکه‌دار می‌شود.

مدرس یا برگزارکننده همایش هرگز نباید فراموش کند که یادگیری سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف نوعی سرگرمی برای بسیاری از شرکت‌کنندگان است که برخی از آنها ممکن است نوعی نمایش را انتظار داشته باشند. و این نمایش باید در یک صحنه مناسب برگزار شود. بهتر است اتاقی پیدا کنید که متناسب با مضمون باشد و روحیه-ی مناسبی را تنظیم کند - اتاقی با تزئیناتی که افکار معنویت و خودسازی را به ذهن متبادر می‌کند. برای بسیاری از افراد، فقط یک چنین دکوراسیون کافی خواهد بود تا آنها را کاملاً در موضوع نشست آموزش غرق کند.

با توجه به ظرفیت اتاق، حداقل 15 تا 25 فوت مربع برای هر نفر در نظر بگیرید. این بدان معناست که شما برای یک گروه ده نفره حداقل 150 فوت مربع و برای یک گروه پنجاه نفری حداقل 750 فوت مربع نیاز خواهید داشت. گاهی پیش‌بینی تعداد واقعی شرکت‌کنندگان دشوار است زیرا ممکن است افراد بیش‌تری نسبت به برنامه‌ریزی‌ها حاضر شوند. با استفاده از 15 تا 25 فوت مربع به ازای هر نفر به عنوان یک قانون سریع، شما می‌توانید افراد بیش‌تری را از آنچه در نظر داشتید در خود جای دهید، اگرچه این کار کاملاً مناسب خواهد بود.

مشاوره‌ها و درس‌های یک به یک کمتر از همه به فضای زمینی نیاز دارد. در اینجا حداقل شرایط مورد نیاز وجود ندارد، زیرا دو نفر می‌توانند هر کجا که مایلند با یکدیگر دیدار کنند: در یک کافه، در پارک، در یک اتاق همایش برای همایش‌های منظم، در یک آپارتمان و ... آماده‌ی چنین جلساتی است تا بتوانید روش‌ها را تمرین کنید، کمی حریم خصوصی داشته باشید و اقتدار خود را نشان دهید.

برخی باور دارند که پیشرفت‌های شخصی و اعمال معنوی (که با آن تمرین سفر خارج از بدن و رویای شفاف جزئی و در عین حال گزیرناپذیری در هم تنیده است) می‌توانند دام‌های بیرونی را از دست ندهند. اگر کار شما با نوع دیگری مرتبط است به این معنا که شما آموزش رایگان می‌دهید، بنابراین اقتصادی کردن محل کار بسیار حس می‌شود. اگر این گونه باشد، ممکن است در زمین چمن یک پارک عمومی، جنگل، آپارتمان خصوصی، خانه‌های تابستانی و ... قرار بگیرید. مهم‌ترین چیز این است که حاضران در این مورد توافق داشته باشند.

برخی بر این باورند که پیشرفت‌های شخصی و روحی (که با آنها سفر خارج از بدن و رویاهای شفاف به طور جزئی و در عین حال به طور گریزناپذیری در هم گره خورده اند) می‌توانند از تله‌ی مواد بیرونی چشم‌پوشی کنند.

اگر هدف شما برگزاری دوره‌های غوطه‌وری است، یعنی تا آنجا که ممکن است روش‌ها را تمرین کنید یا حتی تلاش کنید وارد فاز شوید، شرایط مورد نیاز برای محل ممکن است شامل توانایی اسکان همه‌ی شرکت‌کنندگان هنگام خوابیدن باشد، اگر ممکن است از سر و صدا و نور زیاد خورشید جلوگیری کنید، یک سیستم صوتی، تشک‌های راحت و پتوها. خانه‌های روستایی و مراکز حاشیه‌ای برای چنین رویدادهایی مناسب هستند، گرچه ممکن است بسیار گران باشد.

یافتن مکان برای برگزاری رویدادها در اندازه‌ی بزرگ دشوارترین کار است. حتی در شهرهای بزرگ سالن همایش کمی برای 100 یا 500 نفر وجود دارد، چه رسد به بیش از 1000 نفر. رزرو این قبیل تالارها از پیش انجام می‌شود و بیش‌ترین مشکل در برگزاری چنین رویدادی ممکن است پرداخت زیاد اجاره باشد که مطمئناً باید از پیش پرداخت شود. برای سالن‌های همایش بزرگ نیازهای بسیار بیش‌تری نسبت به مکان‌های کوچکتر باید در نظر گرفته شود: یک صحنه با نور مناسب، یک سیستم صوتی، یک پروژکتور هوایی و ... .

پیدا کردن یک مکان

سازمان‌دهنده باید بداند که اگر اتاقی از نظر ظرفیت و سایر عوامل مناسب باشد، تقریباً همیشه می‌توان معامله‌ای را برای اجاره آن انجام داد - مهم نیست که کجاست و صاحب آن کیست. بنابراین هنگامی که به دنبال یک مکان می‌گردید، منطقی است که مراقب نه تنها اتاق‌های همایش اجاره‌ای باشید، بلکه اصطلاحاً برای کسانی که ظاهراً "خارج از بازار" هستند نیز مراقب باشید.

شما باید تلاش کنید در هنگام جستجوی اتاق با تلاش برای یافتن شرکای طولانی‌مدت به فکر آینده باشید تا در هر بار برگزاری همایش تازه مجبور به جستجوی مکانی نباشید، بلکه می‌توانید به مقدمات دیگر ادامه دهید. بهتر است زمان زیادی را صرف جستجوی یک تناسب مناسب از نظر کیفیت و ارزش پول کنید تا اینکه پیش از هر همایش درگیر شوید تا مکانی مناسب را پیدا کنید.

می توانید مکان‌های اجاره‌ای را پیدا کنید که در کتاب‌ها و مجلات تبلیغاتی برای صنایع مربوطه تبلیغ شده است. به راحتی می‌توانید با استفاده از پرسش‌های زیر به جستجوی محل‌ها بپردازید: اجاره‌ی محل، سالن‌های همایش، اتاق‌های همایش، اتاق‌های نشست آموزش، محل‌های همایش، محل‌های نشست آموزش و ... .

توجه ویژه‌ای باید به شرکت‌های آموزشی، شرکتی که اتاق همایش ویژه دارند در نظر گرفته شود و به شما در پر کردن آنها کمک می‌کند. انتخاب گسترده‌ای از اتاق‌ها بیش‌تر زمان‌ها مزیت بزرگی برای کار با چنین شرکت‌هایی است. اگرچه اتاق‌های همایش آنها بیش‌تر زمان‌ها از سطح استاندارد بالایی برخوردارند، اما آنها معمولاً غیر شخصی هستند، نسبت به آنها احساس "سرد" دارند و فضای مورد نیاز را ندارند.

بنابراین، بهترین راه حل‌ها برای اجاره‌ی مکان‌ها باید در مراکز تخصصی برای رشد شخصی، یوگا، مراقبه، بیدار کردن توانایی‌های خفته و ... باشد. آنها محیط برابر با موضوع، جریان پیوسته‌ی دانشجویان بالقوه‌ی تازه و تعداد زیادی اتاق همایش که نیازهای پایه‌ای را برآورده می‌کنند دارند. آنها باید اولین مکان‌هایی باشند که به آنها مراجعه می‌کنید. چنین مراکزی تلاش می‌کنند اتاق‌هایشان را بدون توقف اجاره دهند و بنابراین آنها خوشحال می‌شوند که برنامه‌ی خود را با جلسات شما پر کنند. کار شما با چنین مرکزی احتمالاً تمام عوامل تشکیل‌دهنده‌ی یک رابطه‌ی تجاری طولانی‌مدت را خواهد داشت که باعث می‌شود حداقل در چند همایش بعدی به دنبال محل برگزاری نباشید.

اگر برای آموزش‌های ویژه به اتاق کوچکی نیاز دارید، معمولاً این کلاس‌ها را می‌توان در مراکز رشد شخصی یافت، زیرا در این زمینه‌ها آموزش یک به یک بسیار مشهور است.

از آنجا که مکان واقعی اتاق چندان مهم نیست، ممکن است در دانشگاه‌ها نیز به دنبال آن باشید. سالن‌هایی که در غیر این صورت خالی هستند ممکن است ساعت به ساعت اجاره داده شوند. بیش‌تر شرکت‌ها اتاق‌هایی دارند که از نظر ظرفیت و کیفیت کاملاً متنوع هستند. این امر بویژه در مورد شرکت‌های بزرگ و متوسط صادق است. از آنجا که در بیش‌تر ساعات روز چنین اتاق‌هایی خالی است، ممکن است آنها را اجاره دهند. در کشورهای خاص، بیش‌تر کتابخانه‌های عمومی و مراکز اجتماعی اتاق همایش دارند که می‌توانند اجاره داده شوند.

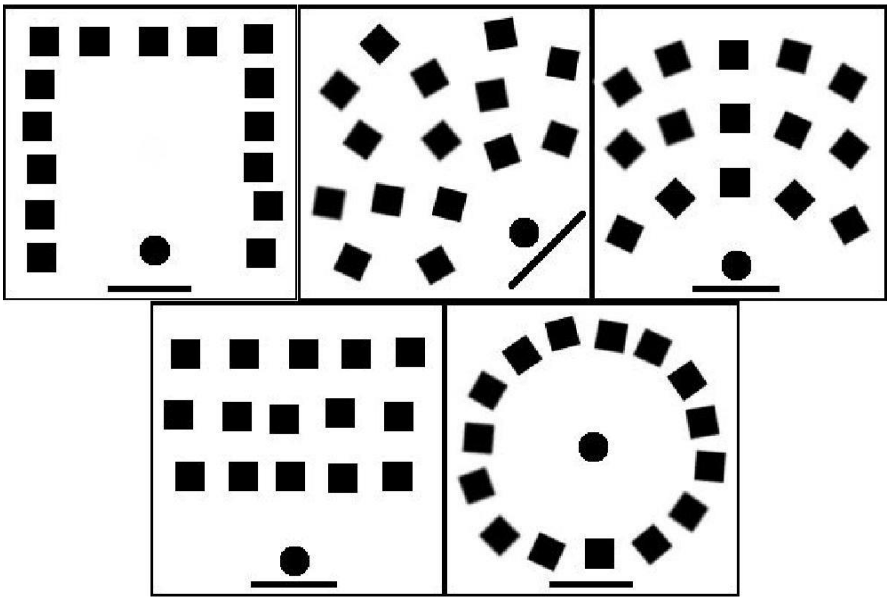
هنگام جستجوی مکان برای درس‌هایی با غوطه‌وری کامل، به مراکز حاشیه‌ای و مهمانسراهای حومه‌ی شهر توجه کنید. ممکن است از مجتمع‌های بزرگ گرفته تا خانه‌های کوچک با 1 تا 6 اتاق چیزی پیدا کنید.

برای رویدادهای بزرگ برای صدها یا حتی هزاران نفر، باید مراکز اجتماعی، سالن‌های سینما، سالن‌های کنسرت و حتی استادیوم‌ها را در نظر بگیرید.

به هیچ وجه نباید برگ اجاره‌ی اتاق همایش را امضا کنید بدون اینکه ابتدا قدم در آن بگذارید. تنها استثنا ممکن است این باشد که شما همایش‌ی را در شهر دیگری ترتیب داده باشید و فقط زمان شروع کلاس‌ها حاضر شوید. توصیف و عکس‌های صاحبخانه بیش‌تر زمان‌ها با وضعیت واقعی اوضاع متفاوت است و ممکن است گمراه‌کننده باشد. همچنین باید ارزیابی کنید که رسیدن به آنجا آسان است.

چیدمان صندلی

برای این درس، صندلی‌ها باید به صورت تئاتر یا به شکل گرد به طور مساوی چیده شوند تا از کل اتاق استفاده شود، فضای بیش‌تری برای هر دانش‌آموز وجود داشته باشد و جای خالی وجود نداشته باشد. ترجیح داده می‌شود که آموزگار در مرکز صندلی‌های تشکیل‌دهنده یک نیم دایره باشد. برای گروه‌های کوچکتر، صندلی‌ها ممکن است یک دایره کامل ایجاد کنند. این امر امکان تعامل بهتر دانش‌آموزان را فراهم می‌کند.



نام سازمان شما

نام برای شعب مدرسه‌ی فاز

اگر مدرس تحت نظارت مدرسه‌ی فاز فعالیت می‌کند، می‌تواند و باید از آن نام تجاری استفاده کند. اگر در شیکاگو فعالیت می‌کنید، نام شما باید "مدرسه فاز. شعبه‌ی شیکاگو" یا "شاخه‌ی شیکاگو از دانشکده‌ی فاز" باشد. اگر از پیش سازمان خود را داشته باشید و بخواهید به عنوان یک فعالیت جانبی، تجربیات خارج از بدن و رویاهای شفاف را آموزش دهید، آن دستورکار همچنان با نام و نشان شعبه‌ی دانشکده انجام می‌شود.

نام عملیات مستقل

یک آموزگار که کاملاً به تنهایی فعالیت می‌کند (یا سازمانی که آموزگارانی بکار می‌گیرد) ممکن است افزون بر "مدرسه‌ی فاز" هر نامی را که دوست دارد انتخاب کند. با این حال، چندین دستورکار وجود دارد که باید آنها را دنبال کنید تا نام برای شما مناسب باشد.

اول، باید تا حد ممکن کوتاه و به یاد ماندنی باشد. نامی که با موفقیت انتخاب شده است، یادآوری‌اش برای کسی که برای اولین بار نام آن را شنیده و می‌خواهد درباره آن بیش‌تر بیاموزد آسان است. دوم، این نام باید خودش گفت‌وگو کند. این بدان معناست که باید به نحوی موضوع نشست آموزشی شما را توصیف کند. برای نمونه، وقتی کسی نام "مدرسه‌ی فاز" را می‌بیند یا می‌شنود، معمولاً کم‌وبیش می‌داند که در مورد چه چیزی است. سوم، فراموش نکنید

که یک نام بی‌همتا را انتخاب کنید. اگر بیش از اندازه مشابه یا حتی یکسان با نشان دیگری باشد، نه تنها با مشکلات قانونی روبرو هستید، بلکه در صورت بروز سایر سازمان‌ها به غیر از سازمان، هنگام جستجوی آنلاین شما، شرکت‌کنندگان بالقوه‌ی خود را نیز از دست می‌دهید. با استفاده از موتورهای جستجوگر مانند Google یا Bing می‌توانید ایده‌ی اولیه (و کاملاً دقیق) در مورد استفاده کردن یا نکردن از نام را دریافت کنید. نمونه‌هایی از نام‌ها:

- مدرسه‌ی سفرهای خارج از بدن
- آکادمی رویای شفاف
- مدرسه‌ی رویای شفاف
- مدرسه‌ی حالت‌های فاز
- یک دوره در تجربه‌های خارج از بدن
- مدرسه‌ی سفرهای اختری
- آکادمی اختری
- مسافر خارج از بدن
- مهارت بر رویای شفاف
- و ... .

تبلیغ شفاهی

ابتکار شخصی

در مراحل ابتدایی، ساده‌ترین، سریع‌ترین و موثرترین روش برای نام‌نویسی در یک گروه، یک تبلیغ شفاهی است که توسط خود آموزگار یا سازمان‌دهنده آغاز شده است. گرچه محدودیت‌های ویژه‌ای برای موثر بودن تبلیغات شفاهی یک نفر وجود دارد، اما باید در اولین همایش‌های محلی شما کمک کند. پس از آن، کار خودبه‌خود جلو می‌رود.

ایده این است که شخصاً هرچه بیش‌تر مردم کلمه را به گوش دیگران برسانند، چه از دوستان، اقوام، آشنایان، همکاران، افراد بخش شما، افرادی که از همایش‌های دیگر می‌شناسید، دوستان دوستان، دوستان خانواده، خانواده دوستان و ... اگر پایگاه داده‌ی اطلاعاتی مخاطبان (به ویژه یکی از موضوعات مرتبط با موضوع) در اختیار داشته باشید، ممکن است با تماس شخصی و آگاهی‌رسانی رویداد پیش رو به روشی که فشارآور نباشد، از آن استفاده کنید. وقتی به مردم در مورد این رویداد آگاهی می‌دهید، از آنها بخواهید که اطلاعات را به افراد دیگری که علاقه‌مند هستند منتقل کنند. آنچه در اصل شما باید انجام دهید این است که همه‌ی افراد موجود در لیست مخاطبین خود را یک به یک تماس بگیرید و همین کار را با لیست‌های تماس دوستان خود انجام دهید. در کل دوره‌ی نام‌نویسی در رویداد خود، به هرکسی که در هر جایی که دیدار می‌کنید در مورد آن رویداد بگویید و شخصاً آنها را دعوت کنید تا بیایند. در اولین فرصت کارت ویزیت و بروشور تبلیغاتی خود را تحویل دهید.

برای دستیابی به بیش‌ترین تعداد ممکن، باید تلاش کنید تا حد ممکن و به طور پیاپی میکسرهای مختلف و رویدادهای مربوط به شبکه را تکرار کنید. معمولاً افراد زیادی در پیرامون وجود خواهند داشت که به مسافرت‌های خارج از بدن و رویاهای شفاف علاقه‌مند هستند. با این حال، تا زمانی که شروع به گفتن به مردم در مورد آن نکنید، متوجه نمی‌شوید چه کسی است.

شما می‌توانید به همایش‌هایی با موضوعات متنوع بروید و همایش خود را به مردم بگویید بدون اینکه فشارآور باشد. رهبران همایش‌ها معمولاً از چنین فرصت‌هایی به خوبی استفاده می‌کنند. پس از چندین بازدید، آنها به مخاطبان اصلی خود دسترسی پیدا خواهند کرد. بازدیدکننده‌ای که نه تنها به موضوع علاقه‌مند است، بلکه آماده‌ی پرداخت هزینه و حضور در همایش‌ها است. این نوع ویژه‌ای از افراد هستند و باید بدانید کجا او را پیدا کنید.
اگر دوستانتان (حتی آنهایی که به خصوص صمیمی نیستند) با گروهی از افراد بالقوه‌ی علاقه‌مند به جلسات آموزشی شما "در ارتباط" هستند، از درخواست کمک نترسید. شما باید از هر فرصت استفاده کنید. ناگفته نماند که چنین کاری در دنیای امروز با استفاده از شبکه‌های اجتماعی آنلاین بسیار ساده شده است، جایی که به راحتی می‌توانید دوستان دوستان خود، دوستان آنها، دوستان دوستان دوستان خود و ... را پیدا کنید.
اگر این کار به درستی انجام شده باشد، می‌توانید طی یک تا دو هفته در اولین نشست آموزشی خود گروهی نام-نویسی کنید و این کار را بدون پرداخت هزینه یا بسیج منابع سنگین‌تر انجام دهید، که بعداً به آنها خواهیم پرداخت. ایده این است که مردم را وادار به گفت‌وگو در مورد شما و بنگاه اقتصادی خود کنید. با شروع نوعی شایعه در مورد خود، مردم را مجبور خواهید کرد که به هر شکلی آن را ادامه دهند. نتیجه‌ی پایانی این است که چندین برابر بیش‌تر از افرادی که شخصاً با آنها گفت‌وگو کرده اید، در مورد نشست آموزش شما اطلاعات بدست می‌آورند. این امر به ویژه برای "افراد" و کسانی که شرایط زندگی آنها را در تماس با تعداد زیادی از افراد قرار می‌دهد، بسیار مهم است.

افرادی که خودبه‌خود پیدا می‌شوند

آموزگار که جلسات آموزش جدی و منظمی را در مورد سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف برگزار می‌کند، می‌تواند روی تعداد قابل توجهی از مردم حساب کند که "از هیچ جا" نمایان می‌شوند. بخش قابل توجهی از این گروه به خودی خود و بدون هیچ گونه تبلیغ و تلاش از سوی شما یا یاران شما نمایان می‌شوند. در همین حال، هرچه بیش‌تر تلاش کنید و بیش‌تر تبلیغ کنید، این خودانگیختگی زودتر شروع می‌شود. با این حال، هیچ تضمینی برای این موضوع وجود ندارد، زیرا افرادی که خودبه‌خود نمایان می‌شوند، نوعی مهر کیفیت بر روی همایش‌ها و سطح آموزش شما هستند.
بر این پایه، کیفیت آموزش تا حد زیادی باعث وقوع همه چیز می‌شود. دقیقاً به همین دلیل است که مدرس باید وقت و انرژی خود را صرف نگه داشتن تصویر مثبت کند و همچنین شرکت‌کنندگان در همایش را تا حد ممکن خوشحال نگه دارد. این شامل نه تنها دادن جلسات آموزشی جالب و موثر، بلکه گفتگو با دانش‌آموزان پس از پایان دوره‌ها نیز می‌باشد. پس از جلسات آموزش شخصی با شما، تمام تلاش خود را بکنید تا آنها هرچه بیش‌تر به طور موثر تمرین کنند. به نفع شما هم هست. اگر همه‌ی کارها به درستی انجام شود، مردم در مورد شما گفت‌وگو خواهند کرد و آموزش‌های شما را به دوستانشان سفارش می‌کنند و چه دوست داشته باشید چه نه. برای نمونه، یک همایش خیلی‌خوب اجرا شده به تنهایی می‌تواند منجر به فروش نیمی از بلیط‌های همایش بعدی شود بدون هیچ تلاشی از طرف شما، زیرا همه‌ی دانشجویان با شور و اشتیاق درباره‌ی شما بویژه برای هفته‌ی اول پس از آن گفت‌وگو می‌کنند. این اثر با گذشت زمان کم‌کم بزرگ‌تر خواهد شد و حتی می‌تواند به شما اجازه دهد فعالیت‌های تبلیغاتی خود را به حداقل برسانید.

اگر جلسات آموزشی را تنها به منظور جذب دائمی افراد تازه و سپس بیرون آوردن آنها از سر خود در زودترین زمان برگزار می‌کنید، باید وقت و انرژی زیادی را صرف جذب نیرو کنید. آموزش بد نه تنها اثر مثبت "تبلیغ شفاهی" را لغو می‌کند، بلکه بر علیه شما نیز موثر خواهد بود. برای نمونه، اگر کسی قصد دارد برای یک نشست آموزشی به شما مراجعه کند، دیگران ممکن است به راحتی او را منصرف کنند. در نتیجه، پیگیرد منافع تنها مادی بدون علاقه به خود رشته و افرادی که با آنها کار می‌کنید، فایده‌ای ندارد. اگر فقط به پول او علاقه‌مند باشید برای مخاطب مشهود خواهد بود و دیر یا زود گزش شما را برمی گرداند.

اینترنت

واقعیت‌های نو

اینترنت در زندگی هر یک از ما جایگاهی رو به گسترش دارد. این امر به ویژه در آینده‌نگرترین، دانش‌آموخته‌ترین و مرفه‌ترین پرانتزهای اقتصادی اجتماعی صادق است. این امر همچنین امکان ارتقاء آموزش در سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف با استفاده از اینترنت را فراهم می‌کند. بسیاری از آموزگاران و یا برگزارکنندگان چنین جلسات آموزشی منحصراً از طریق شبکه‌ی جهانی وب فعالیت می‌کنند. این امر به ویژه در مورد آموزش از راه دور و بازاریابی مواد آموزشی خودتان درست است.

از طرف دیگر بعید به نظر می‌رسد که فرد ضمن نادیده گرفتن اینترنت، به توانایی کامل خود به عنوان یک آموزگار در این زمینه برسد. حتی پس از آگاهی شما از منابع دیگر، بیش‌تر افراد تلاش می‌کنند پیش از استفاده از خدمات شما، تا آنجا که می‌توانند در مورد شما از اینترنت بیاموزند.

روش‌های کاملاً مختلفی برای ارتقاء همایش‌ها و سایر قالب‌های آموزشی شما به صورت آنلاین وجود دارد. حداقل از چند روش مورد بحث در زیر استفاده کنید. در حالت آرمانی، شما از هر ابزاری که در اختیار دارید استفاده می‌کنید.

وب‌سایت‌ها

برای تازه‌کاران، ناگفته نماند که فروش آنلاین چیزی، بدون داشتن وب‌سایت شخصی شما هیچ فایده‌ای ندارد. شما باید یک وب‌سایت، وبلاگ، صفحه‌ی وب، پروفایل آنلاین یا گروهی در شبکه‌های اجتماعی محبوب داشته باشید که همیشه به آنها مراجعه می‌کنید و همیشه با آخرین اطلاعات مربوط به فعالیت‌های خود و همچنین برنامه‌ی جلسات آموزشی خود آنرا بروز نگه می‌دارید. در حالت آرمانی، شما می‌خواهید تمام روش‌های یادآوری شده برای حضور آنلاین را دنبال کنید، و به راحتی بروزرسانی‌های مشابه را برای هر سیستم عامل کپی کنید. این به شما امکان می‌دهد تا حد امکان مخاطبان بیش‌تری داشته باشید. وقتی گفت‌وگو از شبکه‌های اجتماعی آنلاین می‌شود، فقط روی یکی تمرکز نکنید. حداقل از 3 مورد معروف استفاده کنید. هر یک از کاربران و مخاطبان بالقوه خود را دارند.
برخلاف خرد رایج، راه‌اندازی وب‌سایت و نام دامنه اینترنتی خود کار دشواری نیست، چه رسد به اینکه گران باشد. با استفاده از الگوهای آماده می‌توان همه کارها را انجام داد. حتی بسیاری از سرویس‌های هاستینگ به صورت رایگان هستند. البته، شما در حالت آرمانی می‌خواهید همه‌ی کارها را تا حد امکان حرفه‌ای انجام شود، یا حداقل با کمک افرادی که می‌دانند چه کاری انجام می‌دهند.
حضور آنلاین نه تنها برای اینکه افراد بتوانند شما را پیدا کنند نیاز است و هم می‌توانید آنها را بروز نگه دارید. همچنین به شما امکان می‌دهد در موتورهای جستجو نمایان شوید، این کارها همیشه بدون هیچ تلاشی از جانب شما افراد را به ارمغان می‌آورد. هرچه فعالیت‌های آنلاین شما گسترده‌تر باشد، حضور شما در نتایج موتور جستجو قویتر است و این بیش‌تر در میزان مخاطبان دانشجویی شما بازتاب داده می‌شود.

انجمن‌ها

ارائه‌ی راهکارهای برقراری ارتباط با یکدیگر در وب‌سایت برای خوانندگان و دانشجویان مهم است. شما می‌توانید این کار را با راه‌اندازی یک انجمن تقسیم شده به بخش‌های مختلف بر پایه‌ی موضوع انجام دهید که در آن افراد می‌توانند افکار و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند. تالارهای گفتگوی فعال و با کیفیت بالا بار دیگر افراد را به ارمغان می‌آورد و به شما امکان می‌دهد موقعیت وب‌سایت خود را در نتایج موتور جستجو تقویت کنید.

انجمن‌های بی‌شماری در طیف گسترده‌ای از وب‌سایت‌ها در سراسر شبکه جهانی وب وجود دارد. حتی اگر موضوعات مربوط به موضوع شما نباشند، معمولاً بخش‌هایی با عنوان "سایر" یا "تبلیغات" وجود دارد که می‌توانید برای فعالیت‌های خود تبلیغات را چه از آشکار یا غیرمستقیم قرار دهید. هرچه بیش‌تر از انجمن‌ها استقبال کنید، بهتر است. این شکل تبلیغات به ویژه در انجمن‌ها و وب‌سایت‌های اختصاص داده شده به شهر یا شهر شما، که در آن هر خواننده یک شرکت‌کننده‌ی بالقوه‌ی رویداد است، موثر است. مکان در هنگام یادگیری یا فروش مواد آموزشی از راه دور مهم نیست.

مقالاتی در وب‌سایت‌های شخص ثالث

هزاران وب‌سایت در مورد خودسازی و سایر موضوعات مرتبط با فاز با مدیران وب وجود دارد که برای همکاری با یکدیگر باز هستند. می‌توانید مقالاتی بی‌همتایی برای آنها بنویسید که از شما، فعالیت‌های شما و اطلاعات تماس شما نام ببرند. پورتال‌های وب همیشه به این نوع تنظیمات علاقه‌مند هستند زیرا غنی‌سازی محتوای آنها به آنها اجازه می‌دهد در نتایج موتور جستجو رتبه‌ی بهتری داشته باشند. در همین حال، مخاطبان تازه‌ای پیدا خواهید کرد. مهم‌ترین چیز نوشتن مقاله در موضوعات جالب در زمینه سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف است. در کپی کردن مقالات از نویسندگان دیگر حس کمی وجود دارد زیرا این امر باعث نمی‌شود رتبه‌بندی موتور جستجو افزایش یابد و ممکن است منجر به درگیری با دارندگان حق چاپ شود.

شبکه‌های اجتماعی

شبکه‌های اجتماعی مانند Facebook و VK.com خود یک بخش جدایی‌ناپذیر از اینترنت هستند. برخی پیش‌بینی می‌کنند که ممکن است به ستون فقرات اینترنت آینده تبدیل شوند. بسیاری از کاربران زمان بسیار بیش‌تری را نسبت به بقیه اینترنت در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانند و روزانه از شبکه‌های اجتماعی بازدید می‌کنند. در دسترس بودن داده‌های شخصی، اطلاعات تماس و مجموعه‌ی متنوعی از گروه‌ها فرصت‌های خوبی را برای تبلیغ هر نوع محصول یا خدمات ایجاد می‌کند. کافی است بگوییم که بسیاری از شعب مدرسه‌ی فاز تنها با استفاده از یک یا دو مورد از محبوب‌ترین شبکه‌های اجتماعی بدون تبلیغ همایش‌های خود به هیچ وجه دیگری، آغاز به جذب نیرو می‌کنند.

بنابراین، چگونه همایش خود را در یک شبکه‌ی اجتماعی تبلیغ می‌کنید؟ پاسخ کاملاً آسان و شهودی است. کافی است کاربرانی را ترجیحاً که از پیش دانشجوی بالقوه‌ای هستند، یعنی افرادی که از پیش در گروه‌های مشابه رشته-ی مورد علاقه‌شان هستند، دعوت کنید. شما می‌توانید در گروه‌های مختلف و یا در پروفایل کاربران محبوب تبلیغات خود را ارسال کنید. شما همچنین باید گروه‌ها و رویدادهای خود را ایجاد کنید. وقتی کسی تصمیم به حضور در آن بگیرد، همه‌ی "دوستان" وی به طور خودکار در مورد حضور وی بروز می‌شوند، که به گسترش بیش‌تر مخاطبان شما کمک می‌کند.

با ارسال اطلاعات جالب (و نه لزوماً تبلیغات مستقیم) در صفحات نمایه‌ی خود و در گروه‌های خود، افراد تازه بیش‌تری را وارد خواهید کرد، زیرا "دوستان"، مشترکین و اعضای گروه نظرات خود را که در مورد "دوستان" و مشترکان خود ارسال می‌کنند خواهد دید.

افزون بر همه‌ی موارد دیگر، شبکه‌های اجتماعی دارای کاربران و گروه‌های محبوب بسیاری هستند که تعدادی از آنها صدها هزار نفر پیرو و عضو دارد. می‌توانید با آنها معامله کنید یا به راحتی به آنها پول پرداخت کنید تا اطلاعات شما را به شکلی ارسال کنند که بلافاصله توجه انبوه کاربران را جلب کند.

تبلیغات متنی

تبلیغات متنی به معنای قرار دادن تبلیغات اینترنتی شما فقط در صفحات و وب‌سایت‌هایی است که عبارات کلیدی را یادآوری می‌کنند (برای نمونه "رویای شفاف"، "سفر خارج از بدن" و صدها کلمه و عبارت دیگر از این و زمینه‌های مرتبط). چنین خدماتی توسط کلیه‌ی موتورهای جستجوی اصلی ارائه می‌شود و گوگل پیشگام این بسته است. بسیاری از شبکه‌های اجتماعی نیز تبلیغات متنی را ارائه می‌دهند.
یک ویژگی اصلی این است که شما فقط به تعداد دفعات نمایش تبلیغات خود (یا حتی فقط به تعداد دفعات کلیک بر روی آنها) هزینه پرداخت می‌کنید، و فقط در مواردی که بازدیدکنندگان به طور بالقوه به آن علاقه دارند نشان داده می‌شود. برای نمونه، معنای انتشار آگهی برای همایش فاز در وب‌سایت‌های املاک و مستغلات تجاری نیست. اما اگر آن وب‌سایت دارای یک فروم باشد و کسی بحث رویای شفاف را آغاز کرده باشد، این دقیقاً همان جایی است که تبلیغات شما نشان داده می‌شود. افزون بر این، اگر فعالیت‌های شما به یک شهر یا شهرستان مرتبط باشد، می‌توانید تبلیغات خود را فقط به کاربرانی که در آن منطقه هستند نشان داده شوند. برای نمونه، اگر کسی از شهر شما به یک صفحه‌ی وب در مورد رویای شفاف در یک وب‌سایت باطنی معروف مراجعه کند، پس از آن فقط به او تبلیغات متنی یا بنر تبلیغاتی شما در آن صفحه نشان داده می‌شود. این امر به روشنی به شما امکان می‌دهد تا بودجه‌ی تبلیغات خود را بهینه کنید. تبلیغات متنی گرچه بسیار گران است، اما بیش‌ترین تأثیر را دارد.
تنها مشکلی که ممکن است پیش بیاید تعداد کافی از پرسش‌های مربوط به موضوع شما در منطقه‌ی شما نیست. تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف هنوز خیلی شناخته‌شده نیستند و بسیاری از افراد درباره‌ی آنها بحث نمی‌کنند. این مشکل با متنوع‌سازی ارائه‌دهندگان تبلیغات متنی تا اندازه‌ی ممکن تا حدی برطرف می‌شود. معمولاً 3 تا 4 ارائه‌دهنده‌ی بزرگ در هر بازار ویژه وجود دارند.

تبلیغات بنر

وب‌سایت‌های مشهوری که به امور باطنی، توسعه‌ی شخصی و سایر موضوعات مرتبط اختصاص داده شده‌اند، روزانه مخاطب کافی زیادی دارند که تعداد بازدیدکنندگان بی‌همتای آنها گاه به ده‌ها هزار نفر می‌رسد. آنها با فروش تبلیغات و انتشار اطلاعیه‌ها خود را سرپا نگه می‌دارند. به راحتی می‌توانید با آنها معامله کنید تا بنرهای تبلیغاتی خود را در سایت خود قرار دهند. هزینه بستگی به میزان بازدید وب‌سایت دارد: از مبالغ کاملاً رایگان تا مبالغ بسیار زیاد. لیستی از این وب‌سایت‌ها را می‌توان در رتبه‌بندی‌های مختلف یافت که معمولاً آماری از محبوبیت واقعی سایت‌ها را شامل می‌شود.
انجام چنین تبلیغاتی موثرترین ابزار تبلیغاتی نیست، به خصوص اگر فعالیت‌های شما محدود به یک موقعیت جغرافیایی ویژه باشد. با این حال، ممکن است برای آموزش از راه دور و فروش مواد آموزشی قابل توجیه باشد.

اطلاعیه در وب‌سایت‌های اختصاص داده شده به موضوعات مرتبط

هر دو پورتال وب باطنی بالا و بسیاری از وب‌سایت‌های تخصصی که به همایش‌های مختلف اختصاص داده شده‌اند، معمولاً اطلاعیه‌های نام‌نویسی در همایش را منتشر می‌کنند. گاهی اوقات به صورت رایگان و گاهی با هزینه. تعداد کل این سایت‌ها ممکن است به ده‌ها عدد برسد. حتی اطلاعیه‌های رایگان نیز می‌توانند هنگام انتشار پاسخ خوبی بدست آورند.

منطقی است که اطلاعیه‌های رایگان را در هر کجا که می‌توانید منتشر کنید. این کار را می‌توانید در وب‌سایت‌های اختصاص داده شده به این نوع پدیده‌ها انجام دهید. همچنین سرویس‌های پولی نیز وجود دارند که به صورت خودکار اطلاعیه‌های شما را در هزاران سیستم عامل از این دست منتشر می‌کنند. نمی‌توانید انتظار یک پاسخ گسترده را یک شبه داشته باشید، اما چنین خدماتی ممکن است به نفع رویداد شما و وب‌سایتی باشد که پیوندهای اعلامیه شما به آن اشاره دارند.

نامه‌های الکترونیکی

گسترده‌ترین روش بنا بر اینترنت برای آگاه‌سازی مردم از خدمات و رویدادها، انتخاب پستی الکترونیکی است. ممکن است از سرویس‌های ویژه‌ای استفاده کنید که به شما کمک می‌کند تا برای شرکت‌کنندگان تازه نام‌نویسی کنید، یا برنامه‌های ویژه‌ای را که باید خودتان پیکربندی کنید. همه‌ی این‌ها از پایه به انتشار فرم انتخاب در مشهودترین قسمت وب‌سایت شما منجر می‌شود، جایی که افراد نام خانوادگی و نشانی پست الکترونیکی خود را وارد می‌کنند و سپس یک تعداد اطلاعات جالب و سودمند به آنها قول داده می‌شود که در غیر این صورت توانا بدست آوردن آن نخواهند بود. وب‌سایت‌ها بیش‌تر زمان‌ها به معنای واقعی کلمه از یک صفحه تشکیل می‌شوند که از متنوع‌ترین ترفندها استفاده می‌کند و از هیچ تلاشی و هزینه‌ای صرف‌نظر نمی‌کند تا بازدیدکننده نشانی پست الکترونیکی خود را وارد کند و در لیست نامه‌های پستی که احتمالاً مورد علاقه وی هستند قرار گیرد.

برای نمونه، ممکن است روش‌های تازه‌ای برای خارج شدن از بدن و همچنین کتاب‌های رایگان به فرد قول داده شود که در هیچ جای دیگر پیدا نمی‌کند. نتیجه این است که مشترک در واقع هر آنچه را که به او قول داده شده است، در نامه‌های الکترونیکی دریافت می‌کند که در فواصل منظم، چه از هر چند روز یا چند ماه، می‌شود. در همین حال، همیشه یک فراخوان برای استفاده از برخی خدمات، بازدید از برخی همایش‌ها یا وبینار یا تهیه برخی از محصولات به طور گذرا یادآوری می‌شود. با داشتن یک لیست پستی به اندازه‌ی کافی طولانی، این ممکن است نتایج خوبی بدست آورد. بیهوده نیست که این سیستم در سراسر جهان، به ویژه در صنایع آموزش از راه دور و مواد آموزشی، کاملاً گسترده شده است. همیشه سفارش می‌شود از این نوع نامه‌های پستی انجام دهید. برای قانونی نگه داشتن چنین نامه‌های پستی، مشترکان باید خودشان شرکت کنند و در هر زمان توانایی انصراف از این امکان را دارند.

بسیاری از آنها با پرداخت هزینه‌ی خدمات ارسال نامه‌ی انبوه به لیستی از هزاران یا حتی میلیون‌ها نشانی از شهرهای بزرگ یا مناطق دیگر، به ارسال نامه‌های غیرقانونی متوسل می‌شوند. متناوباً، لیست نشانی به سادگی

خریداری می‌شود (یافتن چنین پیشنهادهایی به راحتی در اینترنت یافت می‌شود) و سپس برای انجام نامه‌های پستی به صورت خودکار مورد استفاده قرار می‌گیرد. تبلیغات به این ترتیب هر سال که بگذرد اثر کمتری می‌یابد. افزون بر این، بیش‌تر زمان‌ها نامه‌های غیرمجاز مخاطبین را عصبانی می‌کند. چنین لیست‌های پستی و خدماتی چندان گران نیستند، که گواهی بر بی‌اثر بودن آنهاست. پست الکترونیکی‌های انبوه حتی بیش‌تر اوقات به مخاطبان خود دسترسی پیدا نمی‌کند و این حتی در صورت بروز بودن آدرس‌ها نیز همین است. چنین فعالیتی غیرقانونی است و بنابراین سفارش نمی‌شود.

رسانه‌های گروهی

تبلیغات در رسانه‌های گروهی

تبلیغات مستقیم در رسانه‌های جمعی یکی از گرانترین و موثرترین روش‌ها برای تبلیغ خدمات و محصولات آموزشی خارج از بدن و رویاهای شفاف شماست. این ممکن است شامل بلوک‌ها و نمونه‌های تبلیغاتی در رسانه‌های جمعی سنتی و نو زیر باشد: روزنامه‌ها، مجلات، پورتال‌های وب، تلویزیون و رادیو. انجام تبلیغات یا مقاله‌های پولی در روزنامه‌ها و مجلات کاملاً عملی است. تبلیغات تلویزیونی و رادیویی ممکن است فقط در موارد ویژه مانند رویدادهای دسته جمعی که بودجه‌ی شما اجازه‌ی برگزاری آنها را می‌دهد و شما باید مخاطبان خود را تا آنجا که ممکن است گسترده کنید، مورد استفاده قرار گیرد.

تبلیغات مستقیم فقط در رسانه‌های محلی در بیش‌تر موارد کافی است. هر کلان شهر تعداد زیادی نشریه در اختیار شما قرار می‌گیرد که می‌توانید در آن تبلیغ یا مقاله خود را قرار دهید. کافی است به یک دکه روزنامه فروشی بروید تا بفهمید که همه‌ی نشریه‌های اصلی محلی چیست. در هر نشریه همیشه باید بخشی با شماره تلفن بخش تبلیغات وجود داشته باشد که برای آگاهی از شرایط مربوط به تبلیغ و هزینه‌ی انجام آن باید با آن تماس بگیرید.

این باور وجود دارد که تبلیغات در رسانه‌های سنتی و حتی خود تبلیغات عملاً از اثربخشی آن گذشته است. با توجه به اینکه مردم به طور فزاینده‌ای به منابع تازه اطلاعاتی روی می‌آورند و به طور کلی کمتر به تبلیغات پاسخ می‌دهند، واقعیتی که در این مورد وجود دارد. با این حال، هنوز هم کار می‌کند. این احتمال وجود دارد که همیشه در یک درجه‌ی دیگر کار کند. این امر به ویژه در مورد مناطق فقیرنشین و کمتر توسعه‌یافته درست است.

کار با رسانه‌ها

یک رابطه‌ی کاری خوب با رسانه‌ها باید در اولویت آموزگار و یا شخصی باشد که تجارب خارج از بدن یا آموزش‌های رویای شفاف را ترتیب می‌دهد. این بسیار موثرتر از تبلیغات ساده و رایگان در رسانه‌های جمعی است. با این حال، دستیابی به آن نیز بسیار دشوارتر است.

نکته این است که موضوع حالت‌های فازی برای افراد در عمل تقریباً در همه‌ی اشکال رسانه‌های جمعی بسیار جالب توجه است. این یک "حرکت پیمانه" به خودی خود است. آنها خوشحال می‌شوند که ستون‌ها و موج‌های خود را با مصاحبه‌ی جالبی که به آنها می‌دهید پر کنید. آنها از این طریق پول خود را بدست می‌آورند - افرادی مانند شما خون حیات آنها هستند.

پس چرا آنها با آغوش باز شما را پیگیرد نمی‌کنند؟ پاسخ کاملاً ساده است. برخلاف خرد عامه، این روزنامه‌نگاران نیستند که به دنبال اطلاعات هستند، بلکه اطلاعاتی هستند که به دنبال روزنامه‌نگاران هستند. درست است، گاهی اوقات وظیفه‌ای برای انجام کاری در مورد یک موضوع ویژه دریافت می‌کنند و ممکن است خود شما را پیدا کنند. اما حتی اگر چنین باشد، آنها باید در وهله‌ی اول از وجود شما آگاه بوده باشند! نکته‌ی کلیدی برای درک این نکته این است که درهای هر تحریریه به عنوان فردی که یک پدیده‌ی بسیار غیرمعمول را آموزش می‌دهد به روی شما باز است. آنها منتظر شما هستند تماس بگیرید و وارد شوید و از خود در مورد آنها بگویید. حتی اگر آنها بلافاصله داستانی در مورد شما انجام ندهند، به محض اینکه به چیزی غیرعادی یا غیرمعمول نیاز پیدا کنند، باز هم در مورد شما به یاد می‌آورند. و این به طور منظم اتفاق خواهد افتاد.

موفقیت در هر زمینه روزنامه‌نگاران را وادار می‌کند که به تنهایی شروع به صف‌بندی کنند. اما نیاز نیست منتظر آن بمانید. می‌توانید به تنهایی و بدون انجام کار ویژه‌ی دشوار به آن دست پیدا کنید. با تحریریه روزنامه‌های محلی، مجلات، ایستگاه‌های رادیویی و استودیوهای تلویزیونی تماس بگیرید تا از آنها بپرسید که با کدام سردبیر می‌توانید در مورد فعالیت‌های خود گفت‌وگو کنید. تماس بگیرید - ننویسید. نامه‌ها و نامه‌های الکترونیکی معمولاً یا این کار را نمی‌کنند یا گم می‌شوند یا جدی گرفته نمی‌شوند. درباره‌ی خود و اینکه چگونه می‌توانید در مورد این پدیده به آنها بگویید به آنها بگویید. اطلاعات تماس خود را بگذارید و فقط صبر کنید. دیر یا زود، آنها در مورد شما به یاد می‌آورند و تماس می‌گیرند. با تماس با تمام تحریریه‌های محلی، می‌توانید مهمان پیاپی برنامه‌های گفتگوی صبح محلی و مرکز داستان‌های مختلف در انواع رسانه‌های محلی شوید. توجه رسانه‌ها نمی‌تواند تأثیری در تعداد دانشجویان شما داشته باشد.

مهم است که یک قانون برای کار با رسانه‌ها را بخاطر بسپارید و در طول زندگی خود به آن پایبند باشید: اطلاعات تماس همه را نگه دارید. همانطور که در برخی از رسانه‌ها، و به ویژه رسانه‌ای که به شما ابراز علاقه کرده است، تماس تازه برقرار می‌کنید، اطلاعات تماس وی را ذخیره کرده و در مکانی امن ذخیره کنید. چنین داده‌هایی طلای خالص است. به ویژه اطلاعات تماس شخصی روزنامه‌نگاران با ارزش بسیار مهم است که می‌توانید در هر زمان با آنها تماس گرفته و موردی را که مورد علاقه‌ی شما است پیشنهاد دهید.

یک پیمانه به آنها بدهید

همانطور که کار ما در عمل نشان داده است، ارتباط خوب حتی با تنها یک خبرنگار (!) می‌تواند شما را به هر زبانی در عناوین مختلف جهان قرار دهد. در 99٪ مواقع، روزنامه‌نگاران اخبار را کشف نمی‌کنند، بلکه به سادگی آن را چاپ می‌کنند یا از منابع دیگر بازگو می‌کنند. در واقع شغل آنها این گونه است. این بدان معنی است که اگر کار جالبی انجام دهید و آن را به یک رسانه‌ی معتبر تبدیل کنید، تضمین می‌شود که توسط بسیاری از رسانه‌های دیگر دوباره چاپ و دوباره بازگو می‌شود. اگر این چیزی باشد که در واقع کاملاً جالب باشد، آنها تا زمانی که داستان در همه جا قرار نگیرد، چاپ دوباره را انجام می‌دهند. برای اینکه رسانه‌ها از فعالیت‌های شما آگاه شوند، کافی است آنها را صدا کنید. این به ویژه برای مخاطبین رسانه‌ای که از پیش با آنها ارتباط خوبی برقرار کرده اید، اعمال می‌شود.
اما برای تماس با آنها، باید برخی اخبار را به آنها بدهید - "یک پیمانه". با توجه به تازگی این رشته، خود شما در ابتدا خبر خواهید بود. این امر به ویژه در سطح محلی اعمال می‌شود. با این حال، این تازگی به زودی از بین خواهد رفت. برای بازگشت به کانون توجهات، باید کار جالب یا مفیدی انجام دهید. برای نمونه، ممکن است شما یک آزمایش یا کمپین را اجرا کنید، یا اگر ممکن است مربوط به فاز و ... باشد، نظر شخصی خود را درباره‌ی یک رویداد اعلام کنید.
هرچه فعالیت‌های شما متنوع و جالب باشد، بیش‌تر اوقات تبلیغات رایگان در رسانه‌ها بدست می‌آورید، که به عنوان یک آموزگار در حالت‌های فاز منجر به موفقیت می‌شود. شما همچنین در تلاش‌های جهانی ما برای محبوب کردن این رشته سهیم خواهید بود.

اطلاعیه‌های مطبوعاتی

سیستم انتشار مطبوعات به منظور آسان‌سازی ارتباط بین روزنامه‌نگاران، هیئت‌های تحریریه و منابع پیمانه‌ای است. حداکثر یک بار در هفته باید پیمانه درست کنید / پیدا کنید و متناسب با پنج پنجره (چه کسی / چه چیزی / چه زمانی/کجا / چرا) مقالاتی در مورد آنها بنویسید و سپس آنها را از طریق پست الکترونیکی یا نمابر برای مخاطبین رسانه‌ی خود ارسال کنید. خدمات تخصصی بسیاری وجود دارد که می‌توانند برای مخاطبان رسانه‌ای خود اطلاعیه‌های مطبوعاتی ارسال کنند. هر بیانیه‌ی مطبوعاتی منجر به پاسخ نمی‌شود. کار شما این است که خودتان را به مردم یادآوری کنید و نشان دهید که کار پیوسته در جریان است. اگر آنها تصمیم بگیرند که بتوانند از موضوعی که در مطبوعات منتشر شده استفاده کنند، آن را چاپ دوباره می‌کنند یا مقاله‌ای را بر پایه‌ی آن می‌نویسند.

تبلیغات در فضای باز

سازماندهی تبلیغات در فضای باز

یک کمپین تبلیغاتی به خوبی سازمان‌یافته در فضای باز می‌تواند از عملکرد آموزگار یا سازمان‌دهنده‌ی یک همایش حالت-فازی پشتیبانی کند. البته، این فقط در مورد اشکال دستورکار اعمال می‌شود که در آن محدودیت‌های جغرافیایی وارد عمل می‌شود.

آژانس‌های تبلیغاتی بسیاری وجود دارند که تبلیغات شما را در سیستم عامل خود منتشر می‌کنند، چه از تابلوهای تبلیغاتی خود، مکان‌های عمومی تعیین شده و مکان‌هایی برای تبلیغات در سیستم‌های حمل و نقل عمومی. اگر هزینه‌ی آن در بودجه‌ی تبلیغات شما متناسب باشد، چنین قالبی برای ارتقاء سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف شما ممکن است مناسب باشد.

تابلوهای بزرگ به ندرت در این صنعت اجاره داده می‌شوند، زیرا هزینه‌های زیادی را برای یک بازار کاملاً کوچک در بر می‌گیرد. اگرچه می‌توان از تخفیف‌های قابل توجه یا قیمت‌های تبلیغاتی از آنها استفاده کرد. همچنین ممکن است در صورت رویدادهای بزرگ و با بودجه‌ی بالا مورد توجه قرار گیرند.

تبلیغات کاغذی در شهر

وقتی منابع محدود هستند، مردم معمولاً بدون اجازه‌ی قبلی، آگهی‌هایی با اندازه‌ی نامه یا پوستر نصب می‌کنند. آموزگاران و یا برگزارکنندگان ممکن است این کار را خودشان انجام دهند یا افرادی را برای این کار بکار گیرند.

اجرای چنین کارزاری نیازمند ایجاد یک ماکت ساده، تهیه‌ی کپی از آن در یک چاپخانه یا خانه با استفاده از چاپگر رایانه‌ای و سپس نصب آنها در هر زمان ممکن است: ورودی‌های آپارتمان‌ها، خانه‌های چند واحدی، ستون‌ها، ایستگاه‌های اتوبوس، تابلوهای تبلیغات عمومی رایگان، تابلوهای تبلیغاتی بازاریابی پولی، نرده‌ها، درختان و ... . مناطقی که بسیار پر رفت‌وآمد هستند برای به حداکثر رساندن نتایج انتخاب می‌شوند. از آنجا که تبلیغات در مکان‌های قابل مشاهده برای مدت طولانی در دید نمی‌مانند (مردم آنها را پایین می‌آورند یا تبلیغات خود را روی آنها می‌چسبانند)، همان مکان‌ها باید چندین بار صفحه‌بندی شوند. اگر اتومبیل شخصی دارید، می‌توانید بر روی شیشه‌های آن و بدنه‌ی اتومبیل برگ تبلیغات قرار دهید.

اگر هدف شما پخش کاغذ تبلیغاتی بین تمام همسایگان یا حتی شهرهایی با چند هزار کاغذ تبلیغات است، می‌توانید یک گروه کاملاً بزرگ را به خدمت بگیرید. با این حال، باید به خاطر داشته باشید که ممکن است با دنبال کردن چنین کمپین تبلیغاتی در معرض خطر جریمه نقدی باشید. شما به تنهایی مسئول عواقب هر راهی هستید که انتخاب می کنید.

نصب چنین آگهی‌ها و پوسترهایی در مراکز ویژه‌ی توسعه‌ی شخصی و مدارس، کتابفروشی‌های باطنی و ... کاملاً موثر و کاملاً قانونی است. مقداری هزینه در بر خواهد داشت، اما تبلیغات شما برای مدت زمان توافق شده برای مخاطبان اصلی نمایش داده می‌شود.

طراحی موثر

در حالت آرمانی، شما می‌توانید از خدمات یک طراح و یک نویسنده متن برای ایجاد یک برگ تبلیغات خوب استفاده کنید. مورد اول آن را از نظر بصری جذاب می‌کند و مورد دوم متن را برای اهداف شما مناسب می‌کند. چنین خدماتی به راحتی هزینه‌های خود را پرداخت می‌کند، زیرا می‌توان از همان برگ تبلیغات به طور پیاپی برای انواع رویدادها استفاده کرد.

اگر به طور خودکار یک برگ تبلیغات تولید کنید، چند قانون پایه‌ای وجود دارد که باید آنها را دنبال کنید. اول، از یک چهارم تا یک نیم‌برگه باید توسط کلمه یا عبارت کلیدی پر شود (برای نمونه سفرهای خارج از بدن، رویای شفاف، برونفکنی اختری، و ...). این امکان را برای افراد نزدیک‌بین تا اندازه‌ای فراهم می‌کند تا از دور آن را بخوانند. در غیر این صورت، همه‌ی مردم فقط از کنار آن رد می‌شوند - هیچ‌کس نمی‌خواهد بدون اینکه ابتدا بداند درباره‌ی چه چیزی است، یک برگه بردارد و چاپ کوچک بخواند. دوم، نباید تلاش کرد اطلاعات زیادی را روی یک برگه قرار داد. فقط به مهم‌ترین چیزها پایبند باشید: چه چیزی، کجا، چه زمانی و اطلاعات تماس. شرح، خود نباید بیش از چند جمله‌ی بسیار انگیزشی باشد. سوم، باید به طور خلاصه به این نکته اشاره کنید که مردم چگونه می‌توانند از این پدیده در زندگی واقعی استفاده کنند. برنامه‌هایی که بهترین پاسخ را می‌گیرند، بدست آوردن اطلاعات و خود درمانی هستند. چهارم، برگ تبلیغات را به گونه‌ای طراحی کنید که به جای پوشاندن متن، متن را برجسته کند.

باشگاه‌ها

انواع باشگاه‌ها

هزاران گروه و باشگاه توسعه‌ی شخصی وجود دارد که از پیش تشکیل شده و آماده‌ی آموزش هستند. در اینجا فقط باید به رهبری چنین باشگاه‌هایی دسترسی پیدا کنید، آنها را علاقه‌مند کنید و خدمات خود را ارائه دهید. باشگاه‌های موجود معمولاً به اشکال زیر عرضه می‌شوند:

- گروه‌های مطالعه
- گروه‌ها بر پایه‌ی منافع مشترک
- بانک اطلاعاتی اطلاعات تماس از جشنواره‌ها و همایش‌های مختلف
- پایگاه داده‌ی اطلاعات تماس از ارائه‌دهندگان خدمات یا فروشندگان محصولات
- لیست آدرس‌های پست الکترونیکی
- لیستی از انجمن‌ها و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی آنلاین

چه چیزی این افراد را گرد هم آورده است؟ این می‌تواند هر چیزی مربوط به رشد شخصی باشد، از مثبت‌اندیشی گرفته تا خودشناسی باشد. برای نمونه، این ممکن است دوره‌های یوگا، وب‌سایت‌های تخصصی که نامه‌هایی را برای شیوه‌ی "یافتن خود" ارسال می‌کنند، کارگاه‌های آموزشی جادوگری و ادراک فراحسی (ESP)، جشنواره‌های پزشکی جایگزین و ... باشد. اصولاً این‌ها همه‌ی زمینه‌هایی است که هم‌زمان با سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف همراه هستند. در صورت ایجاد انگیزه با پول اندک یا درصدی از سود، به راحتی می‌توان رهبری چنین

گروه‌هایی یا دارندگان چنین پایگاه‌های اطلاعاتی داده را مشتاق به‌کار با شما کرد. آنها بیش‌تر زمان‌ها به جای پرداخت از پذیرش رایگان در همایش‌های شما راضی هستند.
به محض رسیدن به یک معامله، یا یک پایگاه داده از دانش‌آموزان بالقوه برای استفاده شخصی به شما ارائه می‌شود، یا گروهی از دانش‌آموزان توسط باشگاهی که با آنها زبان مشترکی پیدا کرده‌اید، برای شما جمع‌آوری می‌کنند. این آموزش‌ها ممکن است به هر شکلی باشد یا هر دوره‌ای داشته باشد.
این روش برای یافتن مخاطب نیاز به سرمایه‌گذاری مالی ندارد به شرطی که در مورد جستجوی رهبران باشگاهی که علاقه‌مند به همکاری مشترک هستند یا پایگاه داده‌ای از اطلاعات تماس مخاطبین پولی ندهید. شما فقط باید وقت و انرژی خود را بگذارید.

یافتن شرکا

شرکا به راحتی در میان رهبران باشگاه‌های موجود در زمینه‌های مشابه با شما یافت می‌شوند. شما می‌توانید انواع مختلفی از همایش‌ها و جلسات آموزش خودسازی را در اینترنت، منابع چاپی و تبلیغات در فضای باز پیدا کنید. بهتر است برای دیدار با رهبران چنین رویدادهایی قرار دیدار تعیین کرده و پیشنهاد خود را به صورت کاملاً واقعی برای آنها توضیح دهید. آنها معمولاً فقط به دو چیز علاقه‌مند خواهند شد: اینکه چقدر با کار با شما درآمد بدست می‌آورند و موضوع همایش شما با رشته‌ی آنها چقدر نزدیک است. همچنین باید برای آنها روشن کنید که قرار نیست مخاطب آنها را بدزدید، بلکه به راحتی پیشنهاد می‌کنید که به طور موقت آن را به نفع همه قرض بگیرید. واضح است که هرچه فعالیت این گروه‌ها به فعالیت شما نزدیک‌تر باشد، دانشجویان بیش‌تری را از میان آنها جذب خواهید کرد.
شما می‌توانید با دارندگان وب‌سایت‌ها، فروشگاه‌های آنلاین، لیست‌های پستی و گروه‌های شبکه‌های اجتماعی به طور یکسان همکاری کنید. دارندگان لیست‌های پستی به احتمال زیاد به سادگی لیست خود را با مبلغی ناچیز به فروش می‌رسانند تا اینکه سایر راه‌های تجارت مشترک را تجربه کنند. برای نمونه، یک پایگاه داده با اطلاعات تماس چند صد نفر ممکن است به اندازه‌ی یک بلیط برای یکی از همایش‌های شما هزینه داشته باشد. اگر در حال حاضر یک لیست پستی دارید که از اطلاعات تماس دانشجویانتان تشکیل شده است، می‌توانید با آن تجارت کنید و در نتیجه هزینه‌های خود را به حداقل برسانید. با این حال، چنین معاملات سفارش نمی‌شود زیرا این فقط داده‌های شخصی هر کسی نیست، بلکه این اطلاعات شخصی دانشجویان خود شما است که ممکن است از ایده‌ی فروش شما خوشحال نباشند.
می توانید تعداد زیادی جشنواره و همایش خودسازی را پیدا کنید. با دیدار با برگزارکنندگان چنین همایش‌هایی (که بعضاً هزاران شرکت‌کننده در آن شرکت می‌کنند)، می‌توانید در مورد مشارکت خود در این رویداد به توافق مشترک برسید.

گروه‌های شرکتی

تعریف

بسیاری از شرکت‌ها (و بویژه شرکت‌های متوسط و بزرگ) دارای سیستم‌های توسعه‌یافته‌ی خوبی برای آموزش شرکت‌ها و تفریحات شرکتی (یعنی تیم‌سازی) هستند که شامل انواع مختلفی از رویدادها برای کارکنان است که شامل تعامل و انسجام داخلی، روحیه‌ی کلی و رضایت از زندگی است. چنین رویدادهایی معمولاً شامل همایش‌های انگیزشی، بازی‌هایی شامل فعالیت‌های بدنی، سفر به طبیعت و سفر به مراکز درمانی است. حتی اگر شرکت‌ها هنگام برنامه‌ریزی برای چنین رویدادهایی معمولاً بهره‌وری نیروی کار را در ذهن داشته باشند، آنها گاهی اوقات به عنوان نوعی آرامش و سرگرمی برای پرسنل انگاشته می‌شوند که در نهایت باعث بهبود بازده کارکنان خواهد شد.
نکته این است که یک آموزگار یا سازمان‌دهنده همایش حالت فاز می‌تواند با اطمینان خدمات خود را به چنین شرکت‌هایی پیشنهاد دهد و جلسات آموزشی شرکتی را درباره‌ی تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف برگزار کند. در این حالت، ممکن است قالب درس با همایش‌های عادی شما متفاوت باشد و به همان اندازه متفاوت، اشکال مختلفی از سخنرانی‌های یک نشستی گرفته تا وبینارها داشته باشد.

کار با شرکت‌ها به طور هم‌زمان تعداد زیادی از مسائل را چاره می‌کند. اول، به جای اینکه تعداد زیادی دانشجو برای درس پیدا کنید، فقط باید یک شریک زندگی مشترک پیدا کنید، و او به تنهایی گروه را تشکیل می‌دهد. دوم، اگر یک شرکت بزرگ با مدیریت آینده‌نگر باشد، این ممکن است یک منبع تکرار تجارت باشد. ثالثاً، چنین کاری خطر مالی ندارد، زیرا آموزگار یک هزینه‌ی ثابت دریافت می‌کند. حتی ممکن است بسیار سودآور باشد.
اشکالاتی که قابل یادآوری است شامل این واقعیت ناچیز نیست که گروه‌های سازمانی بیش‌تر از مخاطبان اصلی تشکیل نشده‌اند و بنابراین دانشجویان ممکن است مشغول باشند یا مسائل را جدی نگیرند و همچنین موفقیت

کمی نشان دهند. با این حال، اگر آموزگار آموزش‌ها را به درستی انجام دهد و به نکات کلیدی توجه ویژه‌ای داشته باشد، می‌توان بر این مشکلات فائق آمد.

پیدا کردن مشتری‌ها

آسان‌ترین راه برای یافتن مشتری رایگان است: تماس با شرکت‌ها و درخواست گفت‌وگو با مسئول استراحت و بهبودی و همچنین آموزش شرکتی. سپس می‌توانید خدمات خود را در اختیار آن مدیر قرار دهید و به او توضیحات مفصلی از مزایا را بدهید. اگر مشتری بالقوه حتی کمی علاقه‌مند است، باید نشستی را با او ترتیب دهید تا جزئیات بیش‌تری درباره پیشنهاد شما به او بگویید. چنین رویکردی به‌خودی خود نیاز به مهارت‌های ارتباطی و مذاکره‌ای قوی دارد. متاسفانه فقط برای نوع ویژه‌ای از افراد مناسب است. ممکن است یک نفر بیش از اندازه عصبی باشد که بتواند تلفن را برداشته و شماره‌ای را شماره گیری کند، در حالی که فرد دیگر توانا است بدون زحمت در تمام روز تماس برقرار کند. اگر بخواهید از تلفن برای یافتن مشتری‌های شرکتی استفاده کنید، به‌خودی خود باید به دسته‌ی دوم تعلق داشته باشید.

اگر پول داشته باشید، می‌توانید تبلیغاتی را برای جلسات آموزشی شرکتی در نشریات تجاری و سایر نشریات (از جمله نشریات آنلاین) ایجاد کنید و توسط مدیران شرکت و تصمیم‌گیرندگان خوانده می‌شود. با توجه به غیرمعمول بودن چنین خدمات شرکتی، در صورت جلب توجه ویراستار یک رسانه‌ی درست، ممکن است در قالب مقاله‌ای درباره‌ی فعالیت‌های خود تبلیغات رایگان دریافت کنید.

به جای جستجوی مستقیم مشتریان شرکتی خود، می‌توانید از خدمات آژانس‌هایی که در چنین کاری تخصص دارند استفاده کنید. چنین شرکت‌هایی را می‌توان با استفاده از کلمات کلیدی جستجوی زیر پیدا کرد: تیم‌سازی، مربیگری، همایش‌های شرکتی، آموزش شرکت‌ها، شرکت‌ها حاشیه‌ای، و ... . آنها در حال حاضر یک پایگاه مشتری برای خود خواهند داشت، و بنابراین تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که آنها را به خدمات خود علاقه‌مند کنید. اگر همه چیز مناسب باشد، این شرکت از شما می‌خواهد که توافق نامه‌ای امضا کنید، و سپس به نمایندگان خود وظیفه می‌دهد مشتری‌های مناسب شما را پیدا کنند و تمام جزئیات را با آن مشتریان بالقوه کار کنند. شما یا به صورت ثابت یا کارمزد پول دریافت خواهید کرد.

اگر مهارت، انگیزه یا زمان مورد نیاز برای برقراری ارتباط کافی ندارید، ممکن است شخصی را پیدا کنید که با درصد معینی از سود یا دستمزد ساعتی موافقت کند و کار جستجوی مشتری شرکتی را انجام دهد و بنابراین شما را وادار می‌کند فقط به طور مستقیم روی موضوعات مربوط به دستورکار تمرکز کنید.

اگر دوستانی دارید که مدیر شرکت‌های متوسط یا بزرگ هستند یا دوستانی با چنین ارتباطاتی دارند، قطعاً باید از فرصت ارائه‌ی خدمات خود از درون حلقه‌ی درونی آنها استفاده کنید.

به دلیل تازه بودن این نوع نشست آموزش شرکتی، ممکن است هنگام جستجوی اولین مشتری خود با مشکلات ویژه‌ای روبرو شوید، اما این مشکلات فقط در مراحل ابتدایی خواهد بود. افزون بر این، با توجه به تعداد زیاد مزایای این نوع کارها، تلاش و کوشش بیش از این ارزش آن را خواهد داشت. به همین دلیل مهم‌ترین نکته این است که آرزو، پشتکار و باور استوار به ایده‌ی خود داشته باشید. این دیر یا زود نتیجه می‌گیرد.

مهم‌ترین چیز این است که در ارائه‌ی چنین خدمات بی‌همتایی کوتاهی نکنید. این دنیای تجارت است، جایی که همه چیز خرید و فروش می‌شود. شما در حال فروش خدمات خود با تمام مزایای مربوط به آنها هستید و مشتریان بالقوه بر پایه‌ی آنچه نیاز دارند تصمیم می‌گیرند. آنها تا زمانی که خودتان این کار را برای آنها توضیح ندهید از مزایایی که این می‌تواند برای کارمندانشان به همراه داشته باشد آگاهی نخواهند داشت.
کارفرمایان قطعاً از شما پرسش می‌کنند که این روش از طریق کارمندانشان چه مزایایی برای آنها به همراه دارد. شما واقعاً باید از طریق پاسخ‌های خود به این پرسش فکر کنید. در اینجا چند نمونه از دلیل نیاز کارفرمایان آورده شده است:

- یک منبع اضافی برای چاره‌ی مشکلات و انجام کارها در محل کار به لطف روش‌های بدست آوردن اطلاعات
- رضایت بیش‌تر کارمندان از زندگی به لطف کشف مواردی بیش‌تر که ارائه می‌دهد
- انسجام تیمی با کنار آمدن با شرایط غیرمعمول بهبود می‌یابد
- انسجام تیمی با برخورد با روش‌های بسیار غیر معمول بهبود می‌یابد
- با تمرین حالت‌های فازی، روحیه و سلامت تیم بهبود می‌یابد
- به دلیل تحقق خواسته‌های فاز، ناامیدی درونی در بین کارکنان کاهش می‌یابد
- پیشرفت کلی شخصی در بین اعضای تیم و گسترش تجارب زندگی
- موارد خیلی بیش‌تر

به‌خودی خود، هنگام مراجعه به چنین مشتریانی، فقط باید به اصطلاحات و مفاهیم علمی بیش‌تر تکیه کنید، از جمله حالت فاز یا شکل رویای شفاف، مناسب‌ترین موارد است.

نگهداری علاقه

پیش از جلسه‌های آموزشی

از آنجا که بسیاری از افراد در جلسات آموزشی شما پیش از موعد نام‌نویسی می‌کنند (گاهی اوقات با یک ماه یا بیش‌تر)، این مشکل وجود دارد که چگونه علاقه‌ی خود را نگه دارند. برای نمونه، اگر شخصی 6 هفته پیش در یک همایش نام‌نویسی کند، در بیش‌تر موارد تصمیم خود را تغییر می‌دهد یا تصمیم می‌گیرد به جای آن به همایش دیگری برود. این ممکن است تنها در طی یک هفته یا چند روز پس از نام‌نویسی اتفاق بیفتد. مردم بیش‌تر زمان‌ها به سادگی فراموش می‌کنند که از ابتدا قصد داشتند به جایی بروند. با درخواست سپرده‌های اولیه، این مشکل تا حدی برطرف می‌شود. شما می‌توانید چندین ترفند برای نگهداری دانش‌آموزان خود آزمایش کنید.

ابتدا شروع به تبلیغ فعالانه‌ی رویداد خود از 2 تا 3 هفته پیش کنید اگر فعالیت‌های تبلیغاتی قدرتمندی را طراحی کرده‌اید که موثر شناخته شوند. این به شما کمک می‌کند تعداد بیش‌تری از دانشجویان از پیش نام‌نویسی شده را که از پیش بخشی از بودجه‌ی تبلیغاتی خود را روی آنها خرج کرده‌اید، نگهداری کنید.

دوم، شما می‌توانید کارهای پیش از همایش یا خواندن را به افراد بدهید تا تکمیل کنند. این کار آنها را به سمت موضوع سوق می‌دهد و تمایل آنها برای کشف ژرف‌تر آن را تقویت می‌کند.

سوم، می‌توانید کسانی را که به تازگی نام‌نویسی کرده‌اند در لیست پستی قرار دهید و نه تنها یادآوری رویداد، بلکه مقدار زیادی اطلاعات سودمند و جالب را برای آنها ارسال کنید.

چهارم، هر کسی که نام‌نویسی می‌کند باید به طور منظم در مورد رویداد یادآوری شود. برای این کار، باید 1 تا 3 روز پس از نام‌نویسی با آنها تماس بگیرید تا محل خود را تأیید کنند و سپس 2 هفته پیش از رویداد، یک هفته

پیش از آن و صبح روز برای آنها پیام کوتاه ارسال کنید. موارد کوچک از این قبیل به شما امکان می‌دهد افراد بیش‌تری را به یک رویداد بیاورد.
در صورت امکان، از طریق آگهی عمومی درخواست کنید که افراد تقریباً یک هفته پیش از همایش تلاش نکنند خودبه‌خود وارد فاز شوند. این به شما امکان می‌دهد اراده و تمایل بیش‌تری را جمع کنند، سپس می‌توانید با پیشرفت روش خود، آنها را مورد استفاده قرار دهید. این امر در طولانی‌مدت کیفیت آموزش را بهبود می‌بخشد.

پس از رویداد

ارتباط با مخاطب پس از شرکت در رویداد شما از اهمیت کمتری برخوردار نیست. بسیاری این را نمی‌فهمند و به محض بیرون آمدن از در، دانش‌آموزان خود را بلافاصله فراموش می‌کنند. این هر طور که نگاه کنید اشتباه است. اول، بسیاری از مردم می‌توانند از این کمک استفاده کنند. دوم، این افراد ممکن است در پروژه‌های دیگر شما شرکت کنند. سوم، آنها تبلیغ شما را برای دوستان و خانواده خود خواهند داشت - با این فرض که در وهله‌ی اول کاملاً راضی باشند. به همین دلیل است که شما باید پایان هر نشست آموزشی را به این واقعیت اختصاص دهید که مردم بدانند چگونه می‌توانند با شما ارتباط برقرار کنند، چه خدمات دیگری می‌توانید به آنها ارائه دهید و کجا می‌توانند با یکدیگر مرتبط شوند و بیش‌تر بدانند. اطلاعات بالا باید در برگه‌های تبلیغاتی، پیام‌های متنی و نامه‌های پستی نیز تکرار شود.

گواهینامه‌ها

ترجیح داده می‌شود که به شرکت‌کننده‌گان گواهینامه‌ها و مدرک‌های دارای کیفیت بالا و گواهینامه‌هایی مبنی بر گذراندن دوره‌ی آموزش رویای شفاف و مسافرت‌های خارج از بدن، ارائه شود. افزون بر نام شرکت‌کننده، در گواهینامه باید شماره‌ی گواهینامه، تاریخ، قالب آموزش، مکان و نام آموزگار یادآوری شود. این گواهینامه‌ها دانش بدست آمده را به مردم یادآوری می‌کنند و دیگران را نیز برای گرفتن آنها ترغیب می‌کند.

وب‌سایت‌ها

برای اطلاعات بیش‌تر در مورد سایر روش‌ها و اخبار تمرین‌کنندگان، افراد را به وب‌سایت و سایت ما بفرستید. فراموش نکنید که درباره‌ی انجمن‌های ما و انجمن‌های خود، جایی که آنها می‌توانند با هزاران تمرین‌کننده‌ی دیگر در هر سطح تماس بگیرند، به مردم بگویید. بسیاری از آنها مجله‌های آنلاین را نگهداری می‌کنند که نه تنها خواندن آنها جالب است، بلکه باعث ایجاد انگیزه در افراد برای انجام تلاش‌هایشان می‌شوند. دانشجویان شما همچنین ممکن است شروع به نگهداری مجلات آنلاین کنند تا بتوانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از دیگران مشاوره بگیرند.

شبکه‌های اجتماعی

در شبکه‌های اجتماعی برای افرادی که دوره‌های آموزشی را با شما گذرانده‌اند گروه‌ها یا انجمن‌های ویژه ایجاد کنید. این روش را به آنها یادآوری می‌کند. آنها به طور دوره‌ای پرسش می‌کنند و مباحثی را برای بحث مطرح می‌کنند. اگر افراد به تنهایی به چنین گروه‌هایی نپیوندند، می‌توانید آنها را دعوت کرده یا خود آنها را اضافه کنید.

باشگاه‌های تمرین‌کنندگان

باشگاه‌های غیرتجاری تمرین‌کنندگان تحت نظارت مدرسه‌ی فاز وجود دارد. هر شهرستان بزرگی یکی دارد و حتی برخی از شهرهای کوچک نیز این را دارند. آنها معمولاً بخاطر نوع دوستی خالص رهبرانشان که مردم را از تاریخ، زمان و مکان (برای نمونه یک کافه، پارک یا آپارتمان خصوصی) نشست حضوری بعدی آگاه می‌کنند، ادامه می‌دهند. این اجازه می‌دهد تا مردم نه تنها با یکدیگر دیدار کنند و با هم‌فکران خود معاشرت کنند، بلکه از واقعیت مجازی که بیش‌تر زمان‌ها در آن غوطه‌ور هستند (برای نمونه اینترنت) رها شوند. به عنوان یک قانون، چنین جلساتی جو کاملاً دوستانه و گرم را ایجاد می‌کند و به بسیاری در یافتن دوستان تازه کمک می‌کند. هنگام پایان دادن یک نشست آموزشی، اطلاعات تماس باشگاه تمرین‌کنندگان در شهرتان را به سایت www.obe4u.com ارائه دهید). متناوباً، شما ممکن است باشگاه و جلسات خود را سازماندهی کنید، اما فراموش نکنید که این رویدادها باید غیرانتفاعی باشند. اگر چیزی بیش‌تر از کوکا کولا یا کیک کوچک را به عنوان پرداخت بپذیرید، دیگر یک باشگاه را اداره نمی‌کنید، اما اکنون شکل دیگری از فعالیت‌های آموزشی یا سرمایه‌گذاری را انجام می‌دهید.

نامه‌های الکترونیکی

دانش‌آموزان خود را در لیست‌های مختلف پستی قرار دهید تا آنها بروزرسانی‌های دوره‌ای با اخبار، روش‌های تازه و درس‌های تازه را بدست آورند. به شما این امکان را می‌دهد که نه تنها آنها را بروز نگه دارید، بلکه به آنها امکان می‌دهد از آموزش‌هایی که به آنها داده‌اید استفاده واقعی کنند و به محض پایان آن را فراموش نکنند.

قسمت ۳. دستورکار کلاس

دستورکارهای دقیق در مورد روش‌های آموزش تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف که به شما امکان می‌دهد تعداد زیادی از افراد را سریع و موثر آموزش دهید.

(ما تمام مطالب آموزشی خود را به صورت رایگان در اختیار شما قرار می‌دهیم. اگر فرصتی برای کمک دارید، می‌توانید از پژوهش‌های ما پشتیبانی کنید. ما به فوریت به کمک شما نیاز داریم!)

اصطلاحات، مربی، و میزان اطلاعاتی که باید آموخته شود

اصطلاحات و نظریه

نویسنده اظهار داشته که تجربیات از انواع مختلفی که الف) خودآگاهی در آنها وجود دارد و ب) اطلاعات حسی از بدن فیزیکی کاملاً کم است اما احساسات واقع‌گرایانه از بدن روح‌وار جای آنها را می‌گیرد اشکال یک پدیده‌ی مشابه هستند. به عبارت دیگر، هر دو خودآگاهی هنگام رویا و تجربه‌ی برون‌رفت از بدن در این حالت یکسان هستند، یعنی "فاز" یا "حالت فاز". این نظر بنا بر رویه‌ی شخصی نویسنده، آموزش هزاران نفر و تعدادی از انتشارات دانشگاهی در مورد احتمال اشتراک چنین پدیده‌هایی است.

در خارج از مدرسه‌ی فاز، یک آموزگار با تمرین آزاد حق استفاده از هر اصطلاحی را که می‌خواهد به پدیده‌ی تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف در کارش اشاره کند، دارد. با این حال، باید در نظر داشت که گرایش به استفاده از یک اصطلاح نسبت به اصطلاح دیگر می‌تواند به نظر آموزگار در مورد این پدیده خیانت باشد، که ممکن است با باورهای دانش‌آموزان او همسانی نداشته باشد، که به طور حتم بر اندازه و ترکیب گروه تأثیر خواهد داشت. بنابراین شایسته است که درباره‌ی مفاهیم هر اصطلاح بحث شود.

رویای شفاف در بیش‌تر موارد، این یک اصطلاح عملی است که پدیده را به عنوان وضعیت ویژه‌ای که مغز وارد آن می‌شود توصیف می‌کند. این اصطلاحی است که برای پدیده در علم و دانشگاه استفاده می‌شود. با این حال، در برخی محافل عرفانی نیز می‌تواند کدی برای ورود به جهان‌ها و ابعاد موازی باشد. در برخی از اعمال نیز باور بر این است که "بدن رویایی" می‌تواند به سراسر جهان فیزیکی سفر کند. این اصطلاح به دلیل ارتباط ناخوشایند آن با رویاهای معمولی، علاقه‌ی چندانی به یک فرد عادی ندارد.

تجربه‌ی خارج از بدن این اصطلاح معمولاً به معنای برون‌رفت ذاتی یا چیز دیگری است (برای نمونه روح) از محدوده‌ی بدن یا در جهان فیزیکی یا در یک جهان موازی. ماهیت واقعی پدیده هرچه باشد با توجه به این واقعیت که درک حسی فرد از این پدیده بیش‌تر زمان‌ها با احساس ترک بدن یکسان به نظر می‌رسد، این اصطلاح از نظر عملی نیز مناسب است.

فرافکنی اختری این اصطلاح بیش‌تر زمان‌ها به معنی توانایی برخی از جوهرها (برای نمونه روح یا بدن اختری) نه تنها برای جدا شدن از بدن و ورود به جهان اختری، بلکه برای ورود به جهان فیزیکی یا دنیای رویاها نیز اشاره دارد. این اصطلاح، عرفانی‌ترین واژه است، در حالی که عمل‌گرایان را دور می‌کند، به راحتی افراد دارای دیدگاه‌های همسان را جذب می‌کند.

فاز یا حالت فاز این اصطلاحی است که تمام نام‌های دیگر این پدیده را با هم یکی می‌کند. این اصطلاح به معنای حمایت پیشینی از هیچ نظریه‌ای در مورد این پدیده نیست افزون بر این واقعیت که همه‌ی اصطلاحات آن شامل یک و همان پدیده است، که ممکن است بسیاری از مردم با آن موافق نباشند، یعنی فاز = رویای شفاف = سفر خارج از بدن = فرافکنی اختری. اگرچه این فاز اصطلاح آرمانی برای استفاده در هنگام درس دادن است، اما برای تبلیغات مناسب نیست زیرا فقط تمرین‌کنندگان باتجربه با آن آشنا هستند. همچنین بدون درک شدن است.

افزون بر آزادی در معرفی نام خود برای این پدیده، یک آموزگار با تمرین آزاد همچنین حق ایجاد اصطلاحات ویژه‌ی خود را در مورد سایر جنبه‌های آن دارد. با این حال، او باید آگاه باشد که استفاده از اصطلاحات ویژه می‌تواند دانش‌آموزانش را در شیوه‌های فردی دچار سختی کند. در همین حال، دستورکارهای این کتاب فقط از اصطلاحاتی استفاده می‌کنند که به طور شهودی واضح و غیرمتعارف هستند.

یک آموزگار حق قبول و تایید هر نقطه‌نظر راجع به نظریه‌های مربوط به ماهیت پدیده‌ی فاز را دارد. تجربه نشان می‌دهد که چنین دیدگاه‌هایی هنگام آموزش بهتر است برای خودمان نگه داشته شود. کار درست این است که به افراد تجربه‌ی عملی داده شود در حالی که این امر را به عهده‌ی خودشان می‌گذارند که تصمیم بگیرند ماهیت واقعی این پدیده چیست: حالتی که مغز وارد آن می‌شود، خروجی به بعد موازی یا چیز دیگری. اگرچه تصمیم پایانی با خود شماست، به خاطر داشته باشید که **نظریه پردازی در طول جلسات آموزشی باعث گمراه شدن از تجربه‌ی عملی واقعی می‌شود و تحمیل جهان‌بینی خود شماست – جهان‌بینی که ممکن است اشتباه باشد.**

بی‌طرف بودن وقتی گفت‌وگو از نظریه‌های مربوط به ماهیت فاز می‌شود، نه تنها روش درستی است که می‌توان هنگام آموزش در نظر گرفت، بلکه به شما امکان می‌دهد دانش‌آموزان بیش‌تری داشته باشید، زیرا می‌توانید عرفا و عمل‌گرایان را بیاورید. همچنین به شما این امکان را می‌دهد که سوءتفاهم‌ها، اختلافات و احساسات بد بسیاری را کنار بگذارید. رعایت این قانون به ویژه برای کسانی که مایلند خود را در لیست اساتید مدرسه‌ی فاز قرار دهند بسیار مهم است.

بی‌طرفی در مورد نظریه به ویژه هنگامی مهم است که کار شما فقط بر روی این پدیده متمرکز باشد. اگر فقط این روش را آموزش می‌دهید تا گروه‌تان سایر کارها را تکمیل کنند، می‌توانید به نظریه‌های مناسب این روش‌ها پایبند باشید.

تجربه‌ی عملی مربی

این دستورکارها به این منظور ایجاد شده‌اند که پدیده‌ی تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف (فاز) حتی توسط شخصی که به یک دلایلی، هیچ تجربه‌ای ندارد، با موفقیت از نظر عملی توضیح داده شود. این بدان معناست که اگر فردی بدون تجربه گروهی از دانشجویان را گردهم آورد و با رعایت دقیق این دستورکارها با آنها کار کند، در این صورت آنها نه تنها موفق به ورود به حالت فاز می‌شوند بلکه به طور منظم این کار را انجام می‌دهند. این دستورکارها به دلیل ساده‌ای که نمایش‌نامه‌ی بالا رایج است، با در نظر داشتن آموزگاران بی‌تجربه نوشته شده‌اند.

بسیاری از افراد به دنبال تمایل خود برای بدست آوردن درآمد یا بدست آوردن برخی از اقتدارها به این اصل پایبند هستند که یک آموزگار شنا لزوماً نباید شنا بلد باشد. در گذشته، چنین فرصت‌طلبانی به سادگی خود پدیده را بی‌اعتبار می‌کردند یا امیدهای جامعه به آن را ناامید می‌کردند. تا زمان انتشار این کتاب، آنها به سادگی جایی برای یافتن روش واقعی برای آموزش حالت‌های فاز نداشتند - هیچ کتابی وجود نداشت، چنین شغلی وجود نداشت و حتی هیچ دستورکار مختصری وجود نداشت. در نتیجه، نقش مطالب آموزشی با استفاده از کتاب‌هایی در زمینه کار در مورد موضوعاتی که توسط افرادی که در این زمینه متخصص نبودند و حتی در 90٪ از مواقع خود تمرین‌کنندگان نگارش می‌کردند، پر می‌شد.

با این حال، هرچه استاد تجربه‌ی عملی واقعی‌تری داشته باشد، بهتر است. برای بدست آوردن چنین تجربه‌ای، باید از دستورکارهای مرکز پژوهش‌های فاز برای تمرینات فردی پیروی کنید که به طور مفصل در کتاب فاز شرح داده شده است که به صورت بارگیری رایگان به هر زبان اصلی جهان در دسترس است.

هر نوع تجربه‌ی ابتدایی یا حتی خودبه‌خودی به شما اقتدار می‌بخشد و به سخنان یک آموزگار اعتبار می‌بخشد. از طرف دیگر، اگر یک آموزگار یک تمرین‌دهنده متوسط باشد که بتواند حداقل در یکی از ده تلاش غیرمستقیم وارد فاز شود، این به او امکان می‌دهد بسیاری از پرسش‌های بی‌همتا و ویژه‌ی دانشجویی را بیان کند و همچنین روش‌ها را با مراجعه‌ی بیش‌تر به تجربه‌ی خود نسبت به این دستورکارها ، به روشنی توضیح دهد.

یک آموزگار باید در حالت آرمانی یک تمرین‌کننده‌ی پیشرفته باشد، یعنی کسی که حداقل در یک سوم از مواقع در استفاده از روش غیرمستقیم موفق است (بدون احتساب تجارب خودبه‌خودی). با توجه به اینکه دستیابی به میزان موفقیت 90٪ و بالاتر با استفاده از روش غیرمستقیم کاملاً واقع‌بینانه است، این یک نیاز بیش از اندازه دشوار نیست. این دقیقاً برعکس است. این سطح از تجربه‌ی شخصی به آموزگار این امکان را می‌دهد که روش‌ها و شیوه‌ها را به طور کامل توضیح دهد، نمونه‌های بیش‌تری را از تمرین شخصی خود بیان کند، پاسخ‌هایی برای منحصربه‌فردترین و خاص‌ترین پرسش‌هایی که دانش‌آموزان می‌پرسند، بیابد و هنگام توضیح نکات دقیق‌تر در مورد روش، اشتباهات کمتری داشته باشد. اگر این مورد باشد، امکان آموزش با بالاترین کیفیت و سطح اثربخشی را فراهم می‌کند.

اگر آموزگار بخواهد در لیست رسمی آموزگاران مدرسه‌ی فاز قرار بگیرد، باید در مورد داشتن یک تمرین پیوسته و منظم، که باید در درخواست وی شرح داده شود و به اثبات برسد، شرایط سخت‌گیری را رعایت کند. از طرف دیگر، اگر هدف کسی این باشد که به یک آموزگار آزاد تبدیل شود یا از این دستورکارها برای هدفی شخصی یا هدف دیگری استفاده کند، در این صورت می‌تواند در هر سطح از عملکرد خود باشد. مهم‌ترین چیز پیروی از دستورکارها است.

با این وجود، هر شخص محترم حداقل باید در مهارت بر آنچه به دیگران می‌آموزد تلاش کند. بدون انجام چنین کاری نمی‌توان یک حرفه‌ی واقعی در این زمینه داشت، و سطح واقعی دانش عملی آموزگار دیر یا زود توسط تعداد زیادی از تمرین‌کنندگان واقعی که بیش‌تر زمان‌ها در میان شاگردان او هستند، آشکار می‌شود. بدون انجام یک تمرین شخصی واقعی، نمی‌توانید در این زمینه به سطح بالایی برسید.

چه مقدار اطلاعات باید آموخته شود

جزئی‌ترین و نوترین توصیف روش‌های مهارت بر حالت فاز (تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف) را همیشه می‌توان در راهنمای رایگان مرکز پژوهش‌های فاز با عنوان فاز یافت. این کتاب شامل صدها نکته و حقایق سودمند است و آموزنده‌ترین کار در این زمینه است. با این حال، اینکه این همه‌ی جزئیات در مورد روش‌ها یادآوری شده است، به این معنی نیست که همه‌ی آنها باید در طول دوره آموزش داده شوند.

هم دانش‌آموزان و هم خود آموزگار می‌تواند از کتاب فاز برای پیشبرد کارهای شخصی خود استفاده کنند. در طول جلسات آموزشی، فقط به ساده‌ترین و مهم‌ترین موارد بپردازید. این تقریباً در مورد تمام قالب‌های آموزش صادق است، مگر اینکه کسی با تمرین‌کنندگان پیشرفته کار کند.

اگر هدف این است که واقعاً افراد را به یادگیری وادار کنیم، منطقی نیست که آنها را با جزئیات غرق کنیم و از مهم‌ترین چیز کم کنیم. آموزگاران تازه بیش‌تر زمان‌ها فکر می‌کنند اگر تعداد زیادی از روش‌ها را ارائه دهند، دانش‌آموزان آنها را به عنوان تمرین‌کنندگان سطح بالا و حرفه‌ای می‌بینند. آنچه که در واقع منجر به آن می‌شود، آموزش‌ها بسیار خسته‌کننده و بسختی موثر است که دقیقاً برعکس آنچه که آموزگار قصد انجام آن را داشته است، به پایان می‌رسد.

برای جلوگیری از چنین شرایطی، این کتاب دستورکار فقط حاوی مهم‌ترین اطلاعات مربوط به روش‌ها است و حتی این اطلاعات به دو گروه تقسیم می‌شوند: دانستنی مورد نیاز و دانستنی سطح عالی. اطلاعات در گروه " دانستنی سطح خوب " تا آنجا که ممکن است تجزیه شده است. در هر صورت، آموزگار می‌تواند به راحتی اطلاعات " دانستنی سطح خوب " را در کتاب فاز پیدا کند.

هرچه جزئیات مربوط به روش‌ها را کم کنید، دانش‌آموزان آنها را بهتر یاد می‌گیرند، زیرا وقت بیش‌تری خواهید داشت تا به تصویر بزرگ هر یک اختصاص دهید. هرچه زمان کمتری برای نکات دقیق فنی اختصاص دهید، زمان بیش‌تری برای آموزش تجزیه و تحلیل و انگیزه‌ی بالا برای تمرین به افراد خواهید داشت.

توانایی تمرکز بر مهم‌ترین ویژگی، مشخصه‌ی یک آموزگار موفق است. به همین دلیل شما باید با آموزش اصول شروع کنید و کم‌کم پیچیدگی مطالب را با توجه به طول تحصیل و سطح مهارت دانشجویان افزایش دهید.

همه‌ی موارد ضروری برای آموزش به نمونه‌های مختصر تقسیم می‌شوند. فقط ساختار این نمونه‌ها برابر با قالب مناسب نشست آموزش باقی مانده است. برای دستیابی به نتایج بسیار شگفت‌انگیز، آموزگار فقط باید از این دستورکارهای کاملاً دقیق و محکم استفاده کند. انحراف از این دستورکارها بیش‌تر زمان‌ها میزان موفقیت آموزگار را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

شروع از یک ذهن تازه

با فرض اینکه دستورکارهای شما از این کتاب گرفته شده است، اگر بتوانید دانش‌آموزان خود را با دقت دنبال کنید، نیمی از این جنگ را برنده شدید. هرچه دقیق‌تر هر کاری انجام شود، نتیجه‌ی بهتری خواهد داشت. این حقیقت روشن بارها و بارها برای مخاطب تکرار می‌شود. شما باید هر درس را با این کار شروع کنید. برای آوردن این نکته به خانه، یک برگ کاغذ خالی نگه دارید و از دانش‌آموزان خود بخواهید که با تعلیق هر آنچه در مورد سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف برای مدت زمان درس می‌دانند، ذهن خود را به همان وضوح روشن کنند. آنچه بیش‌تر مردم درباره‌ی این پدیده "می دانند" تقریباً کاملاً بنا بر انتظارات و تصورات دروغی و همچنین نبود درک چگونگی نتیجه‌گیری است. ذهن آنها معمولاً به جای روش‌ها، پر از روش‌های مبهم برای هر چیز و همه‌ی موارد است.
مگر اینکه به مخاطب آگاهی دهید که بدون شروع از یک ذهن خالی فاصله‌ی زیادی نخواهد گرفت، دور نماندن دقیقاً همان کاری است که انجام خواهد داد. افراد دستورکارهای شما را در مخلوط‌های موجود در ذهن خود به‌هم می‌زنند و نتیجه موفقیت ضعیف است. با این حال، مسئولیت این امر همیشه به طور مستقیم بر عهده‌ی آموزگار است. کار شما نه تنها تهیه‌ی روش‌ها، بلکه القای مناسب و تقویت آنها در ذهن افراد است.

فاز آسان است

باید درک کرد که ورود به حالت فاز تا زمانی که روش‌ها به درستی انجام شود کار دشواری نیست. شیوه‌ی انجام این کار مدت‌هاست که به خوبی شناخته‌شده است و این کار بسیار آسان است. اگر پاسخ نداد، همیشه به خاطر اشتباهاتی است. مهم‌ترین چیز این است که آموزگار این موضوع را بفهمد و دانش‌آموزان خود را به همین کار بیاورد. این روش درست‌ترین رویکرد به این پدیده است و به دانشجویان اجازه می‌دهد تا در این مهارت بیش‌تری بدست آوردند. دانش‌آموزان باید از چنین احساس راحتی در کل دوره‌ی تحصیل خود برخوردار شوند. این کار به آنها اعتماد به نفس می‌دهد و اعتماد به نفس یکی از الزامات پایه‌ای برای روش غیرمستقیم از پیش آسان است، برای نمونه.

مخاطب را به فکر بیندازید

یکی از قوانین اصلی سخنوری این است که مخاطب باید همراه با سخنران به سمت هدف ویژه‌ی سخنرانی او حرکت کند. با این حال، آموزش سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف معنایی فراتر از سخنرانی ساده دارد. این به معنای آموزش مهارت کامل است. هدف نه تنها انتقال دانش ویژه بلکه القای روش‌های ویژه‌ای به ذهن خودآگاه و ناخودآگاه است. برای این منظور، می‌توان این قانون سخنوری را تنظیم کرد و آن را حتی موثرتر کرد: از مخاطبان بخواهید به طور آزاد مراحل مورد نیاز و ترتیب آنها را کشف کنند.

در نگاه اول، این رویکرد ممکن است نادرست به نظر برسد. با این حال، نه تنها امکان‌پذیر است، بلکه باعث می‌شود که آموزش‌ها برای همه واقعاً جالب باشد. تقریباً هر روش برای مهارت بر فاز در یک سطح شهودی منطقی است. اگر نکات درستی به آنها داده شود، به راحتی حدس می‌زنند. کار آموزگار این است که این نکات را به مردم ارائه دهد و آنها را در مسیر درست قرار دهد. بنابراین، به سادگی مطالب نمونه‌های عملی این کتاب را دوباره بیان نکنید. انجام چنین کاری منطقی نیست و به سختی در یک فرد عادی فرو می‌رود. بگویید "A" و منتظر بمانید تا کسی بگوید "B". "C" را بگویید و صبر کنید تا کسی "D" را حدس بزند، و ... .

برای نمونه، بیایید چندین نمونه‌ی ویژه از عملکرد این بازی با مخاطب را مرور کنیم. نمونه‌ی اول: در ابتدای درس، شما باید دانش‌آموزان را به این نتیجه برسانید که انجام روش‌های غیرمستقیم در صبح بهتر است هنگام نیاز بدن به خواب NREM کمتر و بیش‌تر اوقات وارد REM می‌شوند، این همان چیزی است که برای فاز ضروری است. برای رسیدن به این هدف، با این پرسش شروع کنید، "چه ساعتی از روز برای انجام تلاش‌های غیرمستقیم بهتر است؟ چرا؟" مطمئناً شخصی پاسخ را می‌داند یا حدس می‌زند. در غیر این صورت، ممکن است (و فقط در آن زمان) پاسخ دهید. اما پیش از این کار، به مردم فرصت دهید تا در مورد آن بحث کنند و تا آنجا که ممکن است ایده‌های خود را ارائه دهند. این کل ایده است - **برای مجبور کردن مردم به فکر کردن!**

نمونه‌ی دوم: "ما بیش‌ترین شانس ورود به فاز را داریم در حالی که بیدار می‌شویم، زیرا این زمانی است که ما از پیش در فاز هستیم یا عملاً در آن هستیم. اگر این مورد باشد، برای ورود به فاز باید با چه اقدامی شروع کنید؟ "" پاسخ ظاهراً ساده است: شما باید جدا شوید. با این حال، اگر مخاطب کتاب مرکز پژوهش‌های ما را نخوانده باشد،

همه‌ی حدس‌ها را مطرح می‌کند. حتی اگر بلافاصله پاسخ درست داده شود، اجازه ندهید که آن را نشان دهید. بگذارید مردم به فکر خود ادامه دهند و راه‌های دیگری پیدا کنند. مطمئناً شما در نهایت حرف درست را می‌گویید، اما تا آن زمان مخاطب با روند گشودن درهای دنیای موازی کاملاً مجذوب و کاملاً شیفته خواهد شد.
نمونه‌ی سه: "اگر من در حالی که در فاز ایست می‌کنم و شروع به فکر می‌کنم، چه اتفاقی می‌افتد؟" پس از اندکی بحث، به پاسخ درست اشاره می‌شود: بازگشت به بدن همان اتفاقی است که خواهد افتاد. آن وقت است که باید پرسش بعدی را بپرسید، یعنی "درست است، بنابراین شما باید همیشه فعال باشید. اما پس از آن همیشه باید چه کاری داشته باشید یا انجام دهید تا هرگز متوقف نشوید؟" - اشاره به "برنامه‌ی کار".
بعضی اوقات می‌توان پرسش‌ها را به ترتیب دنبال کرد تا افرادی که از یک "حالت خالی" شروع می‌کنند بتوانند با استفاده از شهود و منطق خود به پاسخ برسند. برای نمونه: "به نظر شما چگونه دستیابی به اطلاعات در فاز ممکن است؟" حتی یک گروه 10 نفره سه روش اصلی را به تنهایی پیدا می‌کند و تنها کاری که برای شما باقی می‌ماند نوشتن آنها روی صفحه است. همین امر در مورد خود درمانی و سایر مواردی که افراد می‌توانند با گذر از احتمال‌های مختلف به پاسخ برسند درست است.
منطقی نیست که بازی بیش از اندازه پیچیده شود. نکات را از اتاق روشن و سریع بیرون آورید. به محض شنیدن پاسخ درست، از شخصی که آن را داده است تعریف کنید و به جلو حرکت کنید. این روند را برای همیشه بکشید. نتیجه‌ی پایانی باید این باشد که مخاطب به تنهایی روش درستی را ارائه می‌دهد بدون اینکه شما آن را به او بدهید. البته انجام چنین بازی‌هایی با مخاطب همیشه امکان‌پذیر نیست. پاسخ‌گویی گاهی اوقات بی‌نتیجه خواهد بود. دانشجویان بی‌پاسخ، آموزش‌های کاملاً خسته‌کننده‌ای را ایجاد می‌کنند، زیرا شما مجبور خواهید بود به سخنرانی درباره روش‌ها بپردازید.

غرایز

افراد احتمالاً به طور منظم خود و دیگران را بیش از اندازه بزرگ می‌دانند. به همین دلیل آموزگاران تازه بیش‌تر زمان‌ها تلاش می‌کنند مخاطب را با دانش و توانایی فراوان خود در ورود به جزئیات فنی تحت تأثیر قرار دهند. از این گذشته، آیا این همان چیزی نیست که مردم برای آن آمده‌اند و همان چیزی است که آنها به آن نیاز دارند؟ در واقع این یک اشتباه بزرگ است. همه چیز درست برعکس است. میزان اطلاعات ارائه شده هیچ تأثیری در نظر مخاطب یا میزان موفقیت همایش ندارد. مطالعات مختلف نشان داده است که برداشتی که یک سخنران ایجاد می‌کند 60٪ به نمای او، 30٪ به شیوه‌ی گفت‌وگو و فقط 10٪ به گفته‌ی او بستگی دارد.
به همین دلیل بسیاری از آموزگاران محبوب و مورد احترام در زمینه‌های مختلف وجود دارند که به طور آشکار و بیهوده آموزش می‌دهند. کل مشکل در این واقعیت نهفته است که افراد هرچه باشد از غریزه‌ی خود پیروی می‌کنند. این معامله چندان بزرگ نیست، به شرطی که به راحتی از آن آگاه باشید و تلاش کنید با به‌کار بردن ترفندهای مختلف، آن را به نفع خودتان به‌کار ببرید تا مردم را در مهارت یافتن در روش‌ها تا حد ممکن موثر سازد.
به همین دلیل است که یک فرد بسیار دانش‌آموخته که یاد گرفته است چگونه می‌تواند با استفاده از این فاز از ضمیر ناخودآگاه خود اطلاعات بدست آورد، به محض اینکه فهمید در این فاز امکانات نامحدود رضایت جنسی وجود دارد، ناگهان دست به‌کار می‌زند. به همین دلیل شما باید نکات مربوط را به مردم یادآوری کنید (برای نمونه یک

استخوان برای آنها پرتاب کنید) و تماشا کنید که چگونه آنها خودشان چاره می‌کنند (یعنی آن را می‌آورند و برای شما بازمی‌گردانند). به همین دلیل اولویت شماره‌ی یک آموزش روش‌ها نیست، بلکه انگیزه دادن به دانش‌آموزان است. به همین دلیل است که افراد روش‌هایی را که برای یادگیری پیدا کرده‌اند خسته‌کننده می‌یابند. ابتدایی‌ترین غرایز انسانی دانش‌آموز را در ذهن داشته باشید و آنها را راضی کنید تا موفقیت بالایی را در عمل برای او به ارمغان آورد.

ترس صحنه

بسیاری از آموزگاران هنگام گفت‌وگو در برابر مخاطبان ترس صحنه را تجربه می‌کنند. این امر به ویژه هنگامی که آنها برای اولین بار شروع به‌کار می‌کنند، صادق است. تعداد کمی از افراد توانا به گذراندن درس اول خود هستند بدون لکنت، لرزیدن، تعریق شدید، تنفس شدید یا فراموش کردن مواد. با این حال، ترفندهای ساده‌ای برای کاهش چنین تنش‌هایی وجود دارد. ساده‌ترین راه این است که مدتی پیش از شروع درس به سراغ مردم بروید و به پرسش‌های دانش‌آموزان پاسخ دهید یا از پرسش‌های خود بپرسید (برای نمونه "چه کسی از پیش تجربه‌ای داشته است؟ خانم، آیا تا به حال تجربه‌ی خارج از تجربه بدن یا رویای شفاف داشته اید؟ "). جالب اینجاست که اگر شما نفر اول اتاق باشید، اعضای مخاطبی که پس از شما می‌آیند بیش از آنچه که شما هستید عصبی می‌شوند.

ترفندهای دیگر کاملاً روانشناختی است. برای نمونه، به کاهش اهمیت رویداد کمک می‌کند. ترس صحنه‌ای از پایه به دلیل تمرکز بر اهمیت رویداد و اهمیت قرار گرفتن در آن است. ترس خود را بپذیرید و با آرامش ادامه دهید. همچنین به سادگی آگاه باشید که ترس صحنه یک پدیده‌ی موقتی است. فقط چند دقیقه اول با شما خواهد بود و سپس چنان درگیر فرآیند خواهید شد که متوجه چیز دیگری در پیرامون خود نخواهید شد. صرف آگاهی از اینکه ترس صحنه از این طریق کار می‌کند، به طور قابل ملاحظه‌ای آن را کاهش می‌دهد. شما آن را به عنوان یک امر ویژه در نظر بگیرید و با شجاعت به استقبال آن بروید.

"زبان بدن" شما حتی می‌تواند به شما کمک کند. بسیاری از استادان فن سخنوری سفارش می‌کنند که هرچه بیش‌تر ژست باز داشته باشند، زیرا این یک حلقه بازخورد ایجاد می‌کند که شما را در شرایط ذهنی پذیراتر قرار می‌دهد.

در کار با مردم بهره ببرید. آنها به دیدن شما آمدند. آنها برای این فرصت پول پرداخت کردند. آنها می‌خواهند اوقات فراغت خود را با شما بگذرانند. چه کسی مسئول اینجا است؟ چه کسی کنترل اوضاع را در دستش گرفته است؟ همه کارت‌های خوب در دست شما شروع می‌شوند - آنها را هدر ندهید. با در نظر گرفتن این نکته به اتاق بروید و محافظان خود را به تمرین‌کنندگان واقعی تبدیل کنید، در حالی که این رویداد را مانند اتومبیل موجود در جاده اداره می‌کنید.

انگیزه

سفرهای خارج از بدن احتمالاً غیرمعمول‌ترین و جالب‌ترین عملی است که به خودی خود وجود دارد. با این وجود هر چقدر روش‌ها کاملاً خوب باشند، مردم هنوز آنها را با بی‌میلی و بدون تمرکز انجام می‌دهند. این مشکل درگیر کردن آن غرایز مثل است. گویا مردم می‌دانند که این همان چیزی است که آنها به آن نیاز دارند. گویا آنها متوجه می‌شوند که این کار سودمند و جالب است. اما هنوز هم باید محرک‌های ژرف‌تری از انسان را درگیر کنید تا کسی با تمام وجود در انجام روش‌ها اهمیت دهد. اگرچه این البته در مورد همه‌ی دانشجویان درست نیست، اما برای بیش‌تر آنها درست است.

به همین دلیل هر نشست آموزشی باید با بحث در مورد چگونگی استفاده افراد از آنچه می‌خواهند یاد بگیرند شروع شود. نیاز نیست بلافاصله وارد جزئیات شوید. شما باید حداقل برخی معیارهای تقریبی را به آنها ارائه دهید. در همین حال، چرخاندن توجه نسبت به چیزهای ابتدایی دیگر فایده‌ای ندارد. یادآوری احتمال کشف چگونگی درآمدزایی یک میلیون دلاری به اندازه‌ی اشاره به تجربه‌ی واقعی جنسی در فاز، چهره‌ی افراد را روشن نمی‌کند. توانایی دیدار با افراد مشهور در فاز هرگز جای توانایی دیدن بستگان درگذشته در آنجا را نخواهد گرفت.

تمرین‌کنندگان تازه‌کار باید روشن کنند که چرا آنها وارد فاز می‌شوند. افزون بر این، آنها باید ایده‌ی روشنی از آنچه را که به محض رسیدن به آنجا انجام می‌دهند داشته باشند. اگر اتفاق جالب باشد، دستورکارهای شما با دقت بیش‌تری رعایت می‌شوند. به همین دلیل است که آنها باید پیش از اینکه ساده‌ترین روش ورود به فاز را به آنها بیاموزید، برنامه‌ی کاری داشته باشند.

سبکی در برابر جدی بودن

مشاهده شده است که هرچه فضای آرام، آسان و شادتر در طول درس وجود داشته باشد، افراد تلاش بیش‌تری انجام می‌دهند و تأثیر آن در تلاش بیش‌تر خواهد بود. این امر البته نه توسط خود گروه بلکه به وسیله‌ی شیوه‌ی انجام آموزگار و شخصیت کلی وی تعیین می‌شود. باید در نظر داشت که همه در حال حاضر به اندازه‌ی کافی چیزهای جدی برای رویارویی در زندگی دارند. دیگر نیازی به افزودن یک مورد دیگر نیست، و بنابراین هرچه جوک، داستان خنده‌دار از رویه‌ی شخصی خود، شوخ‌طبعی خودپسند و حکایت بیش‌تر باشد، بهتر است. شوخ‌طبعی هیچ ضرری ندارد. در واقع، هرچه آموزش شادتر باشد، افراد کمتر از کلاس‌ها صرف‌نظر می‌کنند و بیش‌تر شما را به دیگران سفارش می‌کنند.

توجه دانشجویان

با در نظر گرفتن اطلاعات زیاد و مدت زمان بیش‌تر قالب‌های درسی، مدرس در هر درس به طور حتم با مسئله‌ی جلب توجه مخاطب روبرو خواهد شد. از دست دادن توجه و تمرکز مخاطب به نتایج ناگواری منجر خواهد شد هم از

نظر میزان موفقیت در همایش و هم از نظر عمومی دانشجویان از آن. خوشبختانه شما باید در همه‌ی روش‌های اصلی برای نجات اوضاع و وادار کردن افراد به جذب از مقادیر زیادی اطلاعات آگاه باشید.
ابتدا تلاش کنید تا آنجا که ممکن است استراحت بدهید. به محض اینکه یک درس بیش از 90 دقیقه بدون وقفه بگذرد، همه شروع به لرزیدن می‌کنند و بسیاری از آنها می‌خواهند غذا بخورند، بنوشند، به دستشویی بروند، با کسی در گروه گپ بزنند یا یک تماس تلفنی تجاری یا خانوادگی برقرار کنند. با 15 تا 20 دقیقه وقفه تنش را برطرف کرده و ادامه دهید. در هنگام استراحت بهتر است مقداری چاشت یا غذای سبک بخورید. همچنین می‌توانید برای فروش مجموعه‌ای از محصولات مرتبط با موضوع (کتاب، ماسک خواب و ...) از استراحت استفاده کنید. آموزگار خودش باید در زمان تعطیلات خودش به جایی برود. در غیر اینصورت، وی پر از پرسش‌ها خواهد شد و فرصتی برای جمع‌آوری قدرت برای ادامه‌ی ارائه‌ی آموزش‌های با کیفیت نخواهد داشت.
دوم اینکه یک جا ننشینید و نایستید. تلاش کنید نه تنها در برابر مخاطب حرکت کنید بلکه به صورت دوره‌ای به آن بپردازید. این عمل ساده با بیان و اشتیاق فعال در کنار هم باعث ایجاد پویایی در رویداد خواهد شد. در غیر این صورت، بیش‌تر مخاطبان در عرض چند دقیقه شروع به نق زدن می‌کنند.
هنگام کار با مخاطب، از نقاشی‌ها، گرافیک‌ها و حتی لوازم مختلف استفاده کنید. به طور مکرر بین روش‌های شنیداری، دیداری و حسی پویایی برای ارائه‌ی اطلاعات متناوب - به دانش‌آموزان اجازه دهید چیزی را که می‌گویید بشنوند، سپس بگذارید تماشا کنند که شما چیزی را ترسیم می‌کنید، و سپس در پایان به آنها اجازه دهید کاری کنند که مجبور شوند خودشان حرکت کنند.
چهارم، این زبانزد قدیمی را فراموش نکنید که مردم 90٪ آنچه می‌شنوند، 60٪ آنچه می‌بینند و فقط 10٪ آنچه انجام می‌دهند فراموش می‌کنند. این‌ها البته فقط تخمین‌های تقریبی هستند، اما در نشان دادن واقعیات کار بسیار خوبی انجام می‌دهند. یک مزیت بزرگ در آموزش تجارب خارج از بدن و رویاهای شفاف این واقعیت است که کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. شما باید از این مزیت نهایت استفاده را ببرید. عملاً تمام روش‌ها را می‌توان به طور درست در هنگام آموزش تمرین کرد. شما می‌توانید نه تنها روش‌ها، بلکه کل مراحل را نیز تمرین کنید. همه‌ی این‌ها را می‌توان در ذهن یا از طریق حرکات واقعی با استفاده از بدن فیزیکی تمرین کرد. برای نمونه، روش تجسم دست‌ها را می‌توان با دست‌های فیزیکی شروع کرد و سپس در چشم ذهن ادامه داد. روش‌هایی مانند ژرف‌سازی و تقویت حسی از پایه فقط در زندگی واقعی می‌توانند با لمس و موشکافی جزئیات اتاق در حالی که به طور فعال در آن حرکت می‌کنید، انجام شوند.
پنجم، گاهی اوقات از توصیف مستقیم روش‌ها دور شوید و یا موضوع را کاملاً تغییر دهید یا به نمونه‌هایی از عمل واقعی بروید. بگذارید مغز همه نفس بکشد و در حالی که راحت است، در برخی اطلاعات غیراجباری غوطه‌ور شود.
ششم، شما باید به طور دوره‌ای با انجام یک تمرین ذهنی به افراد، تمرین ذهنی خوبی را به آنها بدهید. فقط این روش‌ها را توصیف نکنید، بلکه در عوض بگذارید افراد خودشان به سراغ آنها بیایند - کمی آنها را به فکر بیندازید.
برای اینکه همه‌ی انحرافات بالا کارساز باشد، باید آنها را با هم ترکیب کنید و بدون اینکه بیش از چند دقیقه روی یکی بمانید، پی‌درپی آنها را جایگزین کنید. این امر افراد را مجبور می‌کند تا با تمام وجود در روند جمع‌آوری شیوه‌های استفاده از این روش‌ها شرکت کنند. آموزش‌ها زودتر، آسان‌تر، جالب‌تر و موثرتر می‌شوند. آنها حرفه‌ای می‌شوند.

کار با انواع مختلف دانش‌آموزان

آموزگار باید درک پایه‌ای از اینکه چه شخصی در همایش‌های وی شرکت می‌کند و اینکه چرا آن افراد قالب همایش مشخص را انتخاب کرده‌اند، داشته باشد. بسیاری از اطلاعات ارائه شده را می‌توان از کتاب‌ها یا فیلم‌های مختلفی که به تعداد زیادی بصورت آنلاین در دسترس هستند و یا می‌توان آنها را در فروشگاه‌ها خریداری کرد، جمع‌آوری کرد. در همین حال، مردم گاهی اوقات از آن سوی کشور در داخل پرواز می‌کنند و هزینه و زمان زیادی را صرف شرکت در یک همایش زنده می‌کنند. چرا؟ دانستن پاسخ‌های این پرسش به شما کمک می‌کند تا نیاز مخاطبان خود را بهتر برآورده کنید. دلایل ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- آنها می‌خواهند در یک فضای خاکی با افراد هم‌فکر قرار بگیرند
- آنها می‌خواهند انگیزه و اشتیاق بیش‌تری بدست آوردند و همچنین از نظر روانی توسط آموزگار تحریک شوند
- آنها از شخص آموزگار کمک شخصی می‌خواهند
- بسیاری خواندن کتاب را دوست ندارند
- یادگیری روش‌ها از شخص دیگر آسان‌تر و ساده‌تر از صرف وقت زیادی برای یادگیری چیزی به تنهایی است
- این امکان را برای پیشرفت زودتر فراهم می‌کند، زیرا هنگام تلاش اشتباهات کمتری رخ می‌دهد
- آنها به جای مطالب قدیمی از کتاب‌ها و فیلم‌ها اطلاعات تازه می‌خواهند
- کسی می‌خواهد شما را دیدار کند و شخصاً با شما گفت‌وگو کند
- بسیاری از مردم دوست دارند به عنوان نوعی سرگرمی و توسعه‌ی شخصی به همایش‌های مختلف بروند
- کسی پیش از برگزاری همایش می‌خواهد تجربه‌ی دست اول یک همایش را بدست آورد
- کسی اتفاقاً برچسب‌گذاری کرده یا جای دوستی را می‌گیرد که نمی‌تواند برود
- برخی از مردم به راحتی نمی‌دانند که همه‌ی این اطلاعات به طور آزاد در دسترس است

همانطور که می‌بینید، افراد به ندرت فقط برای یادگیری در آنجا شرکت می‌کنند. آنها به چیز دیگری نیاز دارند و آموزگار باید همیشه این نکته را در ذهن داشته باشد. تعجب نکنید وقتی یک تمرین‌کننده‌ی بسیار باتجربه که روش‌ها را بهتر از خود استاد می‌داند هنوز در همایش‌ها شرکت می‌کند و رضایت زیادی را از این کار بدست می‌آورد.
بیش‌تر حاضران برای آموزش مشکلی ندارند. با این حال، برخی از شخصیت‌های معمولی وجود دارد که تقریباً همیشه در مخاطبین با آنها روبرو می‌شوید و شما باید بدانید که چگونه باید با آنها کنار بیایید تا به جو عمومی آسیب نرسانید و یا کار را برای خودتان یا خود آن شخصیت‌ها دشوار نکنید.

فرد شکاک شکاک تلاش خواهد کرد تقریباً در مورد هر آنچه شما می‌گویید شک کند. او بیش‌تر زمان‌ها این کار را به روشی انجام می‌دهد تا همه یا حداقل همسایگانش بتوانند او را بشنوند. هرگز، هرگز ارزش این را ندارد که با او وارد بحث شوید. باید مودبانه از او بخواهید که سکوت کند و پرسش‌هایش را برای نشست پرسش و پاسخ نگه دارد. اگر پس از آن او را نادیده بگیرید، او خودش آرام خواهد شد. همسایگان او بیش‌تر زمان‌ها در این کار به او کمک می‌کنند.

ساده لوح برخی افراد چنان در معرض اطلاعات تازه هستند که هر کلمه شما را حقیقت خدادادی می‌دانند. مشکل این است که به سختی احتمال دارد که قدرت پیشنهاد شخصی شما باشد که اینقدر خرسندکننده باشد. آنچه بیش‌تر محتمل است این است که آنها به روشی مشابه به همه چیز نزدیک می‌شوند و بنابراین سر آنها ممکن است زباله‌های کاملاً اضافی باشد که به طور جدی در عمل آنها تداخل ایجاد کند. تمام "دانش" آنها معمولاً با رویه‌های بی‌ادعایی که به آنها می‌دهید مخلوط می‌شود و نتیجه‌ی خوبی ندارد. معمولاً باید یک به یک با آنها گفت‌وگو کنید تا نسبت به مشکلاتی که ممکن است با آنها روبرو شوند، به آنها هشدار دهید.

همه‌چی‌دان (مدعی) این نوع دانش‌آموز در درس‌ها شرکت می‌کند و به هر دلیل ناشناخته سرسختانه همه‌ی کارها را به روشی انجام می‌دهد که به نظر او درست می‌رسد، که این دقیقاً برعکس دستورکارهایی است که به او داده شده است. مودبانه از یک دانشمند بخواهید که در طول همایش دستورکارهای شما و فقط دستورکارهای شما را دنبال کند و پس از پایان درس به هر شکلی که بخواهد کارها را انجام دهد. به او بگویید که تا وقتی روشی را که هنگام تلاش به او آموخته است دنبال نکند، نمی‌توانید به او کمک کنید.

پرت‌وپلاگو (وراّج) هنگام پرسیدن پرسش از این نوع دانش‌آموزان باید بسیار مراقب باشید و در هنگام دادن حرف به او نیز بیش‌تر احتیاط کنید. به جای پاسخ روشن، ممکن است 5 تا 10 دقیقه در مورد همه چیز سخنرانی کنند. بلافاصله آن را در جوانه بزنید (در نطفه خفه کردن). در طول درس معمولاً وقت کافی برای موارد مهم وجود ندارد. افزون بر این، سایر حاضران نیز واقعاً مایل به گوش دادن به زیاده‌گو نیستند، زیرا آنها برای شنیدن شما آمده‌اند.

گل دیوار (بوفه نشین) اگر متوجه افرادی شدید که در اتاق می‌توانند هرچه بیش‌تر عقب بنشینند و در کمترین حد ممکن در همه‌ی کارها شرکت کنند، آنها را در ردیف اول روز دوم قرار دهید. آنها را درگیر فرآیند کنید و پرسش‌های بیش‌تری از آنها بپرسید، زیرا در غیر این صورت خطر از بین بردن میزان موفقیت شما به دلیل تلاش‌های کمرنگ و غیرمتمرکز وجود ندارد.

اگر کسی پی‌درپی کنار زده می‌شود، به سادگی در طول درس از او پرسش کنید. در موقعیت‌های بحرانی همیشه می‌توانید از یک فرد مختل‌کننده بخواهید کلاس را ترک کند تا درس را قطع نکند. شما باید این کار را مودبانه انجام دهید و اگر روز اول اتفاق افتاد به او بازپرداخت کامل بدهید. با این حال، چنین شرایطی کاملاً نادر است.

مشق شب

برای بهبود میزان موفقیت کلی، باید از مردم بخواهید که نه تنها در خانه تلاش کنند، بلکه روش‌ها و کل مراحل ورود به فاز را نیز تمرین کنند. این امر به ویژه در مورد دوره‌های طولانی‌تر که دانش‌آموز وقت زیادی برای فعالیت‌های اضافی دارد، صادق است. هرچه روش‌ها در هنگام تمرین بهتر عمل کنند، نتیجه گرفتن با آنها در طی یک تلاش واقعی آسان‌تر است، درک آنها در سطح پایه‌ای بیش‌تر می‌شود و با آنها آشنا می‌شوید.

همچنین می‌توان ادبیات مختلفی راجع به موضوع به عنوان تکالیف خواندنی در منزل اختصاص داد. تجارب فازی تمرین‌کنندگان به ویژه برای این مورد مناسب هستند. آنها را می‌توان به تعداد زیاد در وب‌سایت‌ها و انجمن‌های ما

یافت. خواندن آنها انگیزه را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد و تعداد زیادی از نمونه‌های واقعی چگونگی مهارت بر فاز را فراهم می‌کند.

بهبود پیوسته

به آموزش فکر کنید که راهی برای بهبود پیوسته‌ی مهارت‌های خود به عنوان سخنران عمومی و فن بیان است. این یک مهارت مفیدی است که در بسیاری از زمینه‌های زندگی سودمند خواهد بود. افزون بر این، کیفیت آموزش‌های شما به توانایی شما در گفت‌وگو کردن در برابر مخاطب بستگی دارد، به همین دلیل شما هرگز نباید پیشرفت خود را متوقف کنید.
مقادیر زیادی ادبیات و دوره‌های هنری فن بیان و سخنوری وجود دارد. اگر نیاز نباشد، ارزش این را دارد که آموزگار این موضوع را با جزئیات بیش‌تری مطالعه کند، اگر احساس کرد که با چالش‌های ویژه‌ای در آن روبرو است.

نمونه‌ی شماره ۱: مقدمه: نظریه و انگیزه‌ی عمومی

هدف

به طور خلاصه دانش‌آموزان را با موضوع حالات فاز آشنا کنید و انگیزه‌ی کامل آنها را برای انجام تلاش بدست آورید، زیرا میزان موفقیت آموزش‌ها هم به میل دانش‌آموزان برای انجام تلاش‌ها و هم به تعداد کل تلاش‌های آنها بستگی دارد.

مفاهیم کلیدی

اجباری: مقدمه، هدف همایش، اصطلاح پوششی فاز، ویژگی و کیفیت ادراکی تجربه، بررسی اجمالی کاربردهای عملی پدیده و قالب درس.

غیر اجباری: از گروه پژوهش کنید تا میزان تمرین آنها، داستان تمرین شخصی مربی، میزان گسترده بودن پدیده، ماهیت پدیده از دیدگاه‌های مختلف، آینده‌ی پدیده، موارد منع مصرف، داشتن یک رویکرد متعادل به پدیده، هر چند وقت یک بار تمرین، ایمان به روش‌ها و نمونه‌ها را بفهمید.

طرح درس

از گروه پژوهش کنید تا میزان تمرین آنها را بفهمید برای اینکه یخ را بشکنید و همه‌ی شرکت‌کنندگان را بهتر بشناسید، آموزگار باید از هر کس بپرسد: "آیا تا به حال تجربه‌ی خارج از بدن یا رویایی شفاف داشته‌اید؟ اگر بله بنابراین، چگونه اتفاق افتاد یا چگونه معمولاً اتفاق می‌افتد؟ " از آنجا که این پدیده چیز کمیابی نیست، بیش از نیمی از گروه به شما می‌گویند که چگونه در زندگی آنها اتفاق افتاده است. شما باید برای زمانی آماده شوید که یکی از آنها یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه باشد. در مورد کیفیت آموزش‌های شما چنین افرادی بسیار بیش‌تر طلب خواهند کرد.

اگر یک شرکت‌کننده تجربه‌ای ندارد، از او پرسش کنید که آیا تلاش کرده است تجربه‌ای بدست آورد یا نه. اگر یک تمرین‌کننده تجربه‌ای داشته است، حتماً از او پرسش کنید که اولین کار او چگونه سپری شده است. همچنین مهم است که از دانش‌آموزان خود بپرسید که در طول تجربه خود چقدر کنترل دارند.

میزان جزئیات افراد باید متناسب با اندازه‌ی گروه متفاوت باشد. در گروه‌های کم‌وبیش کوچک، می‌توانید با هر شخص یک گفتگوی ژرف داشته باشید. در گروه‌های بزرگ می‌توانید اشتراک‌گذاری را به داوطلبان محدود کنید و یا آن را در طول چند روز گسترش دهید (برای نمونه پیش از درس). در برخی موارد کافی است بدون اینکه افراد به جزئیات بپردازند، بپرسید آیا افراد باتجربه وجود دارند یا نه.

مقدمه به محض اینکه آخرین افراد وارد کلاس شدند و قسمت بیش‌تر گروه در صندلی‌های خود برای درس اول قرار گرفت، خود و هر سازمانی را که به نام آن رویداد را برگزار می‌کنید معرفی کنید.

داستان تمرین شخصی آموزگار اگر آموزگار تجربه‌ی شخصی خوبی در زمینه‌های فاز و آموزش آنها داشته باشد، باید آن را به طور مختصر در میان بگذارد تا دانش‌آموزان متوجه شوند که با یک تمرین‌کننده‌ی واقعی سر و کار دارند و می‌توانند او را به قول خودش قبول کنند. فقط به همین دلیل اگر آموزگار تجربه‌ی کمی دارد یا تجربه ندارد، پس برای بدست آوردن بیش‌تر آن باید به سادگی دستورکارهای این کتاب را دنبال کند و همچنین از نزدیک به توصیه‌های کتاب فاز عمل کند. با انجام درست و هدفمند اقدامات، او می‌تواند در طی چند هفته به یک تمرین‌کننده‌ی کاملاً پیشرفته تبدیل شود - که این مدت زمان مورد نیاز برای نام‌نویسی در گروه اول شخص است.

هدف همایش توضیح اینکه هدف از همایش این است که اکثریت گروه تجربه‌ی خارج از بدن خود را تا پایان همایش داشته باشند یا حداقل همه‌ی شرکت‌کنندگان درک کنند که چگونه چنین تجربه‌ای داشته باشند. کاملاً روشن کنید که شما در مورد نظریه بحث نخواهید کرد - فقط تمرین و چیزی جز تمرین ندارید. هر شرکت‌کننده حق دارد نظر خود را در مورد ماهیت پدیده، چه از اینکه روح از بدن خارج شود یا اینکه همه در ذهن شخص است، داشته باشد. کار شما این است که به آنها چیزی جز پدیده در عمل ندهید و از تحمیل دیدگاه‌های خود صرف‌نظر از اینکه هر موردی باشد، خودداری کنید. این روش مزیت اصلی این سیستم آموزشی است، زیرا به شما امکان می‌دهد افرادی را با متنوع‌ترین دیدگاه‌ها در مورد شیوه‌ی کار جهان وارد کنید.

پدیده چقدر گسترده است، شروع به تجربه‌های خارج از بدن یک امر عادی است. نظر خود را با ارائه‌ی آمار زیر در مورد شیوع حالت‌های فازی ثابت کنید: بین 25 تا 30٪ از مردم تجربه‌ی ترک بدن، از 50 تا 70٪ خواب شفاف و بین 25 تا 30٪ فلج خواب را تجربه کرده‌اند با گفتن جمله: "اگر تا به حال تجربه‌ی خارج از بدن داشته‌اید، دست خود را بالا ببرید" مخاطب را وادار کنید تا صحت این اعداد را تأیید کند. همچنین اگر دچار فلج خواب، بیداری

دروغی یا حتی تجربه‌ی نزدیک به مرگ شده‌اند، از آنها بخواهید که دستان خود را بالا ببرند. حداکثر یک سوم یا بیش‌تر از حاضران دست‌های خود را بالا می‌آورند، که ثابت می‌کند این موارد گسترده هستند. پس از این نظرسنجی، به مردم بگویید آنچه شما در مورد آن گفت‌وگو خواهید کرد این است که چگونه یک پدیده‌ی تک را در پس همه‌ی پدیده‌های بالا کنترل کنید.

اصطلاح پوششی فاز به مخاطبان بگویید که شما می‌خواهید یک اصطلاح تازه و شاید غیرشهودی برای اشاره به همه‌ی این پدیده‌ها با هم استفاده کنید. از نظر عملی و علمی، ترک بدن، خودآگاهی هنگام رویا و سایر پدیده‌های این چنینی، حداقل چیزی که می‌توان گفت. رسیدن به این حالت همان چیزی است که آموزش‌های شما انجام می‌دهد، به همین دلیل دانش‌آموزان باید از اصطلاحات "فاز" و "حالت فاز" استفاده کنند ("فاز" نام پدیده است، "فازور" یک تمرین‌کننده‌ی آن است ، و "در فاز بودن" به معنای واقعی انجام آن است). این اصطلاح نه تنها پدیده‌هایی مانند سفر خارج از بدن و رویاهای شفاف را در بر می‌گیرد، بلکه حتی مفاهیم عرفانی مانند فرافکنی اختری (در شکل‌های واقع‌گرایانه‌تر آن) را در بر می‌گیرد. اگر کسی خود را خارج از ادراک بدن فیزیکی بداند و از محیط پیرامون خود کاملاً آگاه باشد (یعنی خودآگاه باشد)، این فاز است. هر پدیده‌ای که با این دو معیار همسانی داشته باشد، اشکال حالت فاز است.

ممکن است اینطور باشد که شما بیش‌تر زمان‌ها از اصطلاح تجربه‌ی خارج از بدن استفاده می‌کنید. این اصطلاح دقیق‌ترین اصطلاح در مورد احساساتی است که تجربه‌شده است، اما لزوماً به معنای برون‌رفت ذاتی از بدن نیست. در پایان، شما می‌توانید از هر اصطلاحی که دوست دارید استفاده کنید، به خصوص اگر یک آموزگار آزاد باشید. با این حال، به یاد داشته باشید که هر اصطلاحی را که انتخاب کنید سرشار از یک دیدگاه نظری خواهد بود که نظر مخاطبان را از شما دور می‌کند.

ویژگی‌ها و کیفیت‌های ادراکی تجربه آماده باشید تا قسمت بزرگی از مخاطبان کاملاً تصوری از آنچه راجع به آن گفت‌وگو می‌کنید نداشته باشند. بسیاری تصور می‌کنند که فاز نوعی خواب، مراقبه یا تجسم است. به همین دلیل باید روشن کنید که این یک تجربه‌ی کاملاً واقع‌بینانه است که در آن بدن فیزیکی به هیچ وجه احساس نمی‌شود و با این وجود تمام احساسات کاملاً به فضای فاز جابجا می‌شوند. در حالی که در آنجا هستید می‌توانید ببینید، لمس کنید، راه بروید، بشنوید و احساسات دیگری را نیز احساس کنید. احساسات بسیار واقع‌بینانه است به طوری که افراد بیش‌تر زمان‌ها ترسیده یا توانا به تشخیص تفاوت بین دنیای واقعی و دنیای فازی که وارد آن شده‌اند، نمی‌شوند. بیهوده نیست که مفهوم واقع‌گرایی بیش از اندازه تجربه وجود دارد - احساسات در فاز می‌توانند بسیار واضح‌تر از آنهایی باشند که در زندگی واقعی وجود دارد. توصیف این واقع‌گرایی بیش از اندازه با کلمات غیرممکن است و بیش‌تر اوقات یک شوک کامل است.

مروری بر کاربردهای عملی این پدیده به دانش‌آموزان اجازه دهید بدانند که این غیرمعمول‌ترین پدیده‌ای است که می‌توانند یاد بگیرند و تقریباً تنها "حس ماورایی" است که در عمل قابل دستیابی است. با این حال، بیش‌تر تازه کارانی که هنوز با واقعیت حیرت‌انگیز تجربه آشنا نیستند، این پرسش ساده را خواهند داشت، که چرا من به این نیاز دارم؟ در ذهنشان می‌پیچد. شما باید هدف خود را تعیین کنید که سریعاً به این پرسش پاسخ دهید تا علاقه‌ی آنها به روند یادگیری افزایش یابد. تعداد زیادی از زمینه‌ها در زندگی همه وجود دارد که در آنها می‌توان فاز را برای دستیابی به اهداف کاملاً مشخص به‌کار برد. پیش از فهرست کردن، از هر یک از مخاطبان بخواهید برنامه‌ی مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنند تا بتواند به محض ورود به فاز برای اولین بار در طول همایش، آن را اجرا کند:

- بدست آوردن اطلاعات
- تأثیر بر فیزیولوژی
- سفر در سراسر زمین، جهان و زمان
- دیدار با اقوام، درگذشتگان و افراد مشهور
- رشد خلاقانه
- تحقق آرزوها، از جمله خواسته‌های جنسی
- توان‌بخشی برای معلولین
- جایگزینی برای بازی‌های ویدیویی

پس از فهرست و شرح مختصر این فرصت‌ها، می‌توانید بپرسید چه کسی به چه چیزی علاقه دارد. اگر می‌خواهید در مورد برنامه‌های کاربردی عملی مانند بدست آوردن اطلاعات یا تأثیرگذاری بر روی فیزیولوژی در طی دوره بعدی، جزئیات بیش‌تری را به آنها بدهید، زودتر از موعد به دانشجویان آگاهی دهید. این امر علاقه‌ی آنها را به آموزش‌های آینده جلب خواهد کرد.

برنامه‌ی کار فراموش نکنید که مردم باید از لیست برنامه‌های کاربردی عملی برای برنامه‌ی خود در فاز، چیزی را که برای خودشان جالب است انتخاب کنند. هر آنچه را که انتخاب کنند به عنوان وظیفه دوم برنامه‌ی کاری آنها عمل خواهد کرد. اولین کار دانش‌آموزان این است که به محض قرار گرفتن در فاز، آینه پیدا کنند و به آن نگاه کنند. این برای همه اجباری است. در همین حال، هر کس کار دوم خود را انتخاب می‌کند. داشتن یک کار اجباری و سپس یک مورد ساده در برنامه‌ی کار، کیفیت و مدت زمان تلاش‌های اولیه را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد. هنگامی که دانش‌آموز درپی آن آینه‌ای پیدا کرد و به آن نگاه کرد، یک کار ساده اما اجباری دیگر به او بسپارید. برای نمونه، می‌تواند خوردن چیزی در فاز، دیدار از همسایه، تلاش برای عبور از دیوار یا پرواز باشد.

دیدگاه‌های مختلف در مورد ماهیت پدیده مخاطبان تقریباً همیشه در مورد طبیعت پدیده آویزان خواهند بود. چیست؟ آیا همه چیز در ذهن شماست؟ جهانی موازی؟ اگرچه باید به نظر برسد بی‌طرف باشید، می‌توانید توضیحات مختصری درباره‌ی حالت فاز ارائه دهید. از نظر علم، این فاز به دلیل فعال شدن قسمت‌هایی از مغز است که بیش‌تر مسئول خودآگاهی در هنگام رویا (لوب جلویی) در طی حرکت سریع چشم (REM) هستند. مطمئناً، این امر می‌تواند تجربه‌ای درونی باشد که کاملاً در محدوده‌ی بدن فیزیکی رخ می‌دهد.

تعداد زیادی نظریه و دیدگاه جایگزین درباره‌ی این پدیده وجود دارد. اگرچه سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف معمولاً ماهیتی متفاوت انگاشته می‌شود، اما تمرین‌کنندگان هر دو پدیده از روش‌های یکسان استفاده می‌کنند. عبارت "سفر خارج از بدن" ممکن است به معنای برون‌رفت روح از بدن و رفتن به دنیای فیزیکی یا موازی، جهان اختری یا دنیای رویاها باشد. حتی می‌توان اصطلاح "رویای شفاف" را به معنای جهانی موازی دانست که همه هنگام رویا به آن می‌روند. بیش‌تر زمان‌ها نظریه‌ها بسته به شرایط فرض می‌کنند که آیا این تجربه تنها یک حالت ذهنی است، ورود به دنیای فیزیکی یا ورود به دنیای دیگر است. با این حال، هیچ مدرک روشنی برای این امر وجود ندارد و روش‌هایی نیز برای جابجایی از یک حالت به حالت دیگر وجود ندارد.

آینده‌ی پدیده بر پایه‌ی یک نظریه، پدیده‌های این طبقه در نتیجه‌ی تکامل خودآگاهی انسان بوجود می‌آیند. به عبارت دیگر، خودآگاهی انسان در حالت بیداری بوجود آمده است. این کم‌کم از آنجا گسترش یافت و با دفعات

فزاینده‌ای در نزدیک‌ترین حالت فیزیولوژیکی - خواب سریع با حرکت چشم (REM) "نفوذ" کرد. به احتمال زیاد، این فاز در آینده به همان اندازه معمولی خواهد بود که اکنون نیز خیلی‌خوب است.
کاملاً ممکن است که این فاز دارای برتری‌های تازه‌ای در پیشرفت علمی و فناوری باشد که برای بشریت در نظر گرفته شده است. به دلیل واقع‌گرایی غیرمعمول تجارب حالت فاز، روزی آنها با استفاده از تجهیزات به خوبی مطالعه و مهارت پیدا می‌کنند. این امکان را برای یکی کردن اینترنت و ذهن انسان برای ایجاد شبکه‌ی ذهنی فراهم می‌کند، یعنی یک فضای کاملاً مجازی که در آن محدودیتی برای آنچه مردم می‌توانند با هر 5 حس داشته باشند وجود ندارد. این ممکن است کاربرد گسترده‌ای در ارتباطات، سرگرمی، تجارت و بسیاری از زمینه‌های دیگر پیدا کند.
در هر صورت، باید به مخاطبان آگاهی دهید که اکنون می‌توانند با تمرین شخصی خود نگاهی اجمالی به آینده بیندازند و هنوز هم تنها راه این کار است.
موارد منع مصرف اگرچه هیچ منع مصرفی در مورد اعمال فاز اثبات نشده است، اما موارد واضحی وجود دارد که باید در خاطر داشته باشید. شدت احساس در این عمل به راحتی می‌تواند باعث شوک، وحشت و ترس شود. این به خصوص بیش‌تر زمان‌ها در افراد تازه‌کار اتفاق می‌افتد. چنین تجربه‌های استرس‌زا می‌تواند بر افراد مبتلا به بیماری‌های جدی قلبی، کودکان، زنان باردار و سایر افرادی که نیاز به دوری از چنین تجربه‌های ناخوشایند دارند، تأثیر منفی بگذارد. با این حال، نیاز است یک بار دیگر به مخاطب یادآوری کنیم که این خود تجربه نیست که خطرناک است، بلکه احساسات و عواطفی است که ممکن است ایجاد کند.
برای آرامش بیش‌تر تازه‌کارها، ممکن است تازه‌کاران از قانون ایمنی نبود جابجایی از طریق پرش از پنجره‌ها پیروی کنند. این فاز آنقدر واقع‌بینانه است که مردم بیش‌تر زمان‌ها آن را با واقعیت اشتباه می‌گیرند، که - به طور کاملاً نظری - ممکن است منجر به نتایج منفی شود. در عمل این به سختی اتفاق می‌افتد، زیرا این فاز معمولاً نسبت به واقعیت انجام می‌شود و نه واقعیت برای فاز.
داشتن رویکرد متعادل به پدیده این همان نقطه‌ای است که شما به نقشی که این پدیده باید در زندگی فرد داشته باشد، تأکید جدی می‌کنید. این یک موضوع کاملاً جدی است، زیرا اولویت‌های زندگی درهم و دگرگون شده بیش‌تر زمان‌ها مشاهده می‌شود. فاز زندگی را غنی می‌کند و بخشی از آن است. اما این خود زندگی نیست. برای داشتن یک تمرین متعادل، مهم است که زندگی روزمره تا حد ممکن سالم و موفق باشد. تازه‌کارها باید بدانند که در فاز توانا به چاره یا فرار از مشکلات خود نخواهند بود. تأکید بر این امر به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از امیدهای دروغی در مورد پدیده‌ای که بنا بر انتظارات نادرست است، جلوگیری کنند. برای نمونه، کسانی که از غیب الهام گرفته‌اند.
چقدر معمولاً تمرین کنید بسیاری از حاضران فارغ از هر چیزی، در مهارت بر فاز "وسواس" دارند. اگر آنها در مسیر تلاش‌های روزمره قرار نمی‌گرفتند، هیچ آسیبی نمی‌تواند داشته باشد. این اشتباه دوم پس از شروع تمرین فرد از روش مستقیم از نظر توانایی در عقب انداختن تمرین فرد است. برای اطمینان از تمرین‌های شخصی موفقیت‌آمیزتر شرکت‌کنندگان، حتماً به آنها بگویید که تازه‌کارها نباید بیش از 3 روز در هفته تلاش کنند. آنها ممکن است تلاش‌های زیادی را در یک روز انجام دهند، به شرطی که چنین روزهایی در هفته کم باشد. در غیر این صورت، آنها خطر از دست دادن توانایی تمرکز خود را دارند و حتی ممکن است از پدیده ناامید شوند. هنگامی که

باتجربه باشید و توانایی انجام همه‌ی کارها را داشته باشید، می‌توانید بیش‌تر تمرین فاز کنید. با این حال، حتی تمرین‌کنندگان باتجربه بیش از 5 روز در هفته تلاش نمی‌کنند. نیازی به آزمایش هر روزه‌ی این کار نیست.
افزون بر این، مردم نباید ناراحت شوند که چند روز کمی است که می‌توانند تلاش کنند. دلیل این امر آنست که تجربیات فاز خودبه‌خودی بیش‌تر در روزهایی اتفاق می‌افتد که هیچ تلاش عمدی برای ورود به فاز وجود ندارد. اگر یک تازه‌کار در نیمه‌شب به طور ناگهانی از خواب بیدار شود و متوجه شود که فرصتی خوب برای آزمایش روش غیرمستقیم است، می‌تواند این کار را انجام دهد. مهم‌ترین چیز این است که فرد تمایل زیادی به تلاش در روزهای تعطیل نداشته باشد.

روش‌های ورود به فاز انواع مختلف روش‌های ورود به فاز را برای دانشجویان خود توضیح دهید و به آنها بگویید کدام یک را در طول همایش مورد استفاده قرار می‌دهید. روش‌هایی که شما پوشش می‌دهید به قالب همایش بستگی دارد. روش غیرمستقیم هم روش ورود فاز اولیه است و هم ساده‌ترین. این شامل روش‌هایی است که هنگام بیدار شدن انجام می‌شود. یک تازه‌کار معمولاً فقط نیاز به چندین تلاش دارد تا نتیجه بگیرد. این روش بیش‌تر زمان‌ها از همان اولین بار شروع به‌کار می‌کند.

تازه‌کارها بیش‌تر زمان‌ها بی‌نیاز، از روش مستقیم شروع می‌کنند، به همین دلیل مدت‌هاست که این پدیده بسیار دشوار یا کاملاً غیرقابل دستیابی در نظر گرفته می‌شد. روش مستقیم شامل اعمالی است که هنگام بیدار شدن از خواب یا بدون هیچ خواب قبلی انجام می‌شود. این یک روش با دشواری بالاتر است و فقط پس از مهارت بر روش‌های دیگر بهتر است به آن نزدیک شوید.

همچنین می‌توان با خودآگاهی هنگام رویا دیدن به فاز وارد شد. به محض اینکه فهمیدید که در رویا هستید و می‌توانید هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، دیگر رویا نمی‌بینید بلکه در فاز هستید. معمولاً یادگیری خودآگاهی هنگام رویا دیدن غیرضروری است زیرا این پدیده بیش‌تر زمان‌ها به عنوان عارضه‌ی جانبی استفاده از روش‌های دیگر رخ می‌دهد.

روش‌های وابسته نیز وجود دارد که شامل دستگاه‌های مختلف، نرم افزار رایانه‌ای، فایل‌های صوتی ویژه، کار دوتایی با تمرین‌کننده‌ی دیگر و مکمل‌ها و مواد طبیعی (یا حتی مصنوعی) است. با این حال، مخاطب باید درک کند که تمرین غیرمستقیم ساده‌ترین راه برای یک تجربه‌ی کامل و قابل کنترل است. در واقع، بسیاری از موادی که منجر به ایجاد فاز می‌شوند، خود مواد مخدر هستند. افزون بر این، تمرین غیرمستقیم به فرد کمک می‌کند تا توانایی و مهارت خود را گسترش دهد. این را نمی‌توان برای روش‌های وابسته گفت، که ممکن است برعکس باشد.

قالب درس به مخاطبان آگاهی دهید که جلسات آموزشی چگونه برگزار می‌شود. این بستگی به قالب آموزشی همایش دارد. موضوعاتی را که قرار است هر روز یا هفته پوشش داده شوند، بیان کنید. همچنین فراموش نکنید که توجه داشته باشید که تجربه‌ی عملی واقعی در راحتی خانه در بین درس‌ها اتفاق خواهد افتاد. تا زمانی که قالب همایش با تمرین مستقیم در طول درس انتخاب نشده باشد، آموزش‌ها فقط دستورکارهای مربوط به نظریه و کمی تمرین واقعی را ارائه می‌دهند.

ایمان به روش‌ها پیش از انجام هرگونه دستورکار مستقیم، منطقی است که توضیح دهیم روش‌هایی که می‌خواهید آموزش دهید از کجا آمده است و چرا دانش‌آموزان باید به آنها اطمینان داشته باشند. به آنها بگویید که این روش‌ها روز گذشته پخته نشده‌اند (من درآوردی نیستند.)، اما ثمره‌ی زایمان شدید (حاصل کار سخت) هستند که به صورت آزمایشی آن را به هزاران نفر آموزش می‌دهند. بهترین روش‌های آموزش طی سال‌های متمادی تقطیر و

سپس بیش‌ترشان تصفیه شدند. آنها مدت‌هاست که مشهور هستند. با دقت دنبال کردن دستورکارها نیمی از نبرد است. اگر می‌گویید کاری باید به روشی ویژه انجام شود، پس باید این گونه انجام شود، همانطور که از پیش بارها کار کرده است. اگر می‌گویید کاری نباید انجام شود یا کاری را کنار بگذارید، پس نباید انجام شود. اگر بتوانید این مشکل را به وضوح بیان کنید، مخاطب خود را از بسیاری از مشکلات مرتبط با اعتماد به نفس بیش از اندازه در مورد موضوعاتی که آنها درباره‌ی آنها چیزی نمی‌دانند، نجات می‌دهید و در نتیجه میزان موفقیت کلی آموزش‌های خود را بهبود می‌بخشید. مردم باید بدانند که به سراغ شخصی آمده‌اند که می‌داند از چه چیزی گفت‌وگو می‌کند و مسئولیت نتایج را به عهده می‌گیرد و بنابراین تنها کاری که برای آنها باقی می‌ماند این است که آرامش داشته و کاملاً با دستورکارهای وی همسانی داشته باشند. و این رمز موفقیت است. در غیر این صورت، همه‌ی این‌ها فقط هدر دادن وقت و پول است.

نمونه‌ها اگر زمان اجازه دهد، شنیدن حداقل چند نمونه‌ی واضح از تجربه‌ی فاز در عمل و نه فقط در نظریه، برای مخاطب بسیار جالب خواهد بود. برای این منظور، بهتر است چند تجربه‌ی گویا از خود داشته باشید تا با صدای بلند بخوانید یا به راحتی بازگو کنید. ترجیح داده می‌شود که این گزارش‌ها بر شفافیت احساس و برخی کاربردهای عملی این پدیده تأکید کنند. نمونه‌های مناسب را می‌توان از تالار گفتمان اینترنتی یا کتاب فاز برداشت کرد.

مشکلات عادی آموزشی

در این مرحله، هدف اصلی تقریباً همیشه وجود دارد اما یک هدف: ایجاد انگیزه در شرکت‌کنندگان در همایش برای ادامه‌ی تمرین و آزمایش فشرده‌ی روش‌هایی که آموزش داده شده‌اند. مهم نیست آموزگار به چه امتدادی می‌رود، تنها شخصی که می‌تواند دانش‌آموز را وادار به تلاش کند، خود دانش‌آموز است. انگیزه تنها کلید اعمال خود شخص است. نبود انگیزه به معنای نبود تلاش متمرکز و بدون نتیجه است. نتیجه‌ی کلی هدر دادن وقت است. تجربه نشان می‌دهد که میزان موفقیت در همایش با توجه به انگیزه‌ی بسیار دانشجویان در ابتدای کار تعیین می‌شود. و این دقیقاً همان جایی است که آموزگاران معمولاً هنگام شروع به اشتباه می‌روند. آموزگار که هنوز به سختی با چگونگی کار ذهن مردم آشنا است، ممکن است بلافاصله روی این روش‌ها متمرکز شود و روی آنها حساب کند تا نتیجه بگیرد، زیرا هزاران نفر از آنها به خوبی بهره خورده‌اند - و درست است که او چنین کاری کند. با این حال، چیزی که او متوجه نمی‌شود این است که مردم باید بدانند که چه چیزی در آنها وجود دارد پیش از اینکه این روش‌ها را انجام دهند.

به همین دلیل او باید از همه‌ی روش‌های ممکن برای تأکید بر انگیزه استفاده کند. او باید تمام تلاش خود را انجام دهد تا بتواند آتش اشتیاق در مخاطب را روشن کند تا آنها بی‌صبرانه منتظر رسیدن به بخشی که او سراغ اولین روش‌ها می‌رود باشند، و با خود فکر کنند، "آیا ما هنوز آنجا هستیم؟ بالاخره کی، کی به ما می‌گویید چگونه این کار را انجام دهیم ؟! " پس از این نمونه، دانش‌آموزان باید به معنای واقعی کلمه با بی‌صبری روی صندلی‌های خود بچرخند. این دقیقاً همان سطحی است که شما برای رسیدن به گروه نیاز دارید - نقطه‌ی جوش جایی که همه‌ی آنها بلافاصله و با خوشحالی تمام روش‌های آموزش داده شده را "دریافت" می‌کنند و سپس با اشتیاق به خانه می‌روند تا آنها را آزمایش کنند.

یکی دیگر از مشکلات آشکار در دوره‌ی مقدماتی درس، رویکرد نظری به مشکل است. عملاً راهی برای جلوگیری از پرسش در مورد متنوع‌ترین دیدگاه‌ها در مورد پدیده‌ی حالت فاز وجود ندارد. گروه‌ها تقریباً همیشه افراد زیادی با دیدگاه‌های کاملاً متناقض دارند. تقریباً همه با در نظر گرفتن انتظار نادرست که از برآورده شدن این پدیده دارند، در کلاس‌های درس حاضر می‌شوند. به همین دلیل است که پیوسته نق زدن وجود خواهد داشت، مانند: "پس روی زمین چیست؟" یا، "پس همه چیز در ذهن شماست؟" اگرچه در بعضی مواقع کنار آمدن با مخاطب سرسخت نمی‌تواند آسان باشد، اما روش‌هایی برای کاهش فشار وجود دارد.
اول، هرگز وزن خود را به عنوان یک آموزگار در پشت هر نظریه‌ای در مورد ماهیت پدیده قرار ندهید. دوم، از ابتدا بگویید که هر کس جهان‌بینی ویژه‌ی خود را دارد و توضیح متفاوتی برای پدیده‌ی فاز دارد. سوم، توضیح دهید که کار شما ارائه‌ی تمرین عملی است، برخلاف بسیاری دیگر از اساتید که فقط نظریه می‌آموزند. در همین حال، با توجه به تمرین واقعی که شما به او کمک می‌کنید تا به آن دست یابد، اجازه دهید هر کس تصمیم بگیرد که فاز واقعاً چیست.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف همسان هستند؟
بنا به نظریه‌ی حالت فاز، بله.
- آیا امکان دارد که من از فاز برنگردم؟
این فقط یک خرافات است. از نظر فیزیولوژیکی، این حالت خطرناک نیست.
- آیا کسی می‌تواند بدن من را تحویل بگیرد در حالی که من از آن خارج هستم؟
این یک خرافات عرفانی است. از نظر جسمی امکان‌پذیر نیست، اگرچه ممکن است یک قسمت فاز در مورد آن داشته باشید - بویژه اگر به آن باور داشته باشید.
- فاز تو سرته؟
شما باید خودتان تصمیم بگیرید که ماهیت این پدیده چیست. کار ما این است که به شما تجربه‌ی عملی دهیم تا تصمیم خود را بر پایه‌ی آن تنظیم کنید. بسیاری از تمرین‌کنندگان باور دارند که این یک برون‌رفت از ماهیت جسمی است. دیگران باور دارند که همه چیز در ذهن است. در همین حال، همه‌ی آنها از یک روش استفاده می‌کنند.
- آیا همه می‌توانند این کار را انجام دهند؟
بله، همه می‌توانند این کار را انجام دهند. برای بعضی‌ها راحت‌تر و برای بعضی‌ها دشوارتر، اما در پایان همه چیز به چگونگی انجام روش‌ها بستگی دارد.
- اگر در طول همایش در آن موفق نشوم چه؟
بعضی اوقات این اتفاق می‌افتد، اما در هر صورت شما یاد می‌گیرید که چگونه این کار را انجام دهید و می‌بینید که اکثریت گروه چگونه این کار را انجام می‌دهند. فقط اشتباهاتی که هنگام اجرای روش‌ها مرتکب می‌شوید می‌توانند باعث چنین اشتباهاتی شوند. بیش‌تر زمان‌ها این گونه است که افرادی که در طی یک همایش موفق نیستند بلافاصله پس از آن موفق می‌شوند.

- آیا چنین اعمالی از علائم اسکیزوفرنی یا سایر بیماری‌های روانی نیست؟

وجود حالت‌های فازی (حداقل در زمینه رویاهای شفاف) از دهه 1970 تاکنون یک واقعیت علمی ثابت شده است. بیش‌تر افراد حداقل یک بار در زندگی خود با آن روبرو می‌شوند - بنابراین نمی‌تواند نشانه‌ای از بیماری روانی باشد.

- آیا می‌توانم در فاز بمیرم؟

احتمال مردن در فاز همان مرگ در هنگام دیدن یک رویای معمولی است.

- آیا دو تمرین‌کننده می‌توانند در فاز با هم دیدار کنند؟

از نظر فنی آسان است. با این حال، ماهیت واقعی چنین برخوردی مشکل دیگری است. بعنوان نمونه، جزئیات کوچک یا حتی لحظات اصلی هر دو تجربه، آنها به سختی با هم منطبق می‌شوند آنچه که تمرین‌کنندگان پس از آن در زندگی واقعی، درباره‌ی آنها بحث کنند. افزون بر این، حتی اگر آنها هم‌زمان شوند، هیچ تضمینی وجود ندارد که آنچه اتفاق افتاده است، فقط یک شبیه‌سازی دقیق در فضای فاز جداگانه‌ی هر تمرین‌کننده نیست.

- آیا می‌توانم از تعداد بلیط‌های قرعه‌کشی برنده در فاز آگاه شوم؟

خیر. در فاز، می‌توانید یاد بگیرید که چگونه یک مشکل یا مسئله‌ی دیگر را چاره کنید، یا حتی دقیقاً چگونه یک میلیون دلار درآمد بدست آوردید - اما نمی‌توانید یاد بگیرید که چگونه آن را برنده شوید، زیرا شماره بلیط‌های قرعه‌کشی نتیجه‌ی شانس است. هیچ‌کس تاکنون ثابت نکرده است که می‌توان با استفاده از فاز این کار را انجام داد.

- آیا می‌توانم ابرقدرت‌ها را در فاز تمرین کنم و سپس از آنها در زندگی واقعی استفاده کنم؟

اگرچه هر ابرقدرتی را می‌توان در فاز تمرین کرد، اما انجام این کار به سختی می‌تواند تاثیری بر توانایی‌های شما در دنیای فیزیکی داشته باشد. حداقل هیچ‌کس ثابت نکرده است که این امکان وجود دارد. با این حال، شما می‌توانید توانایی‌های معمولی را در فاز تمرین کنید.

- آیا می‌توانم در فاز، در زمان به عقب یا جلو بروم؟

می توانید از گذشته یا آینده اطلاعاتی را بیاموزید، اما این بدان معنا نیست که شما واقعاً در زمان سفر می‌کنید.

- آیا موجودات نجومی می‌توانند در فاز به من حمله کنند؟

این یک خرافات عرفانی است. فقط ترس‌های تحقق‌یافته می‌توانند به شما حمله کنند و این در صورتی است که انتظار داشته باشید. به همین دلیل، هرکسی می‌تواند به شما حمله کند - اما این هیچ معنی ندارد.

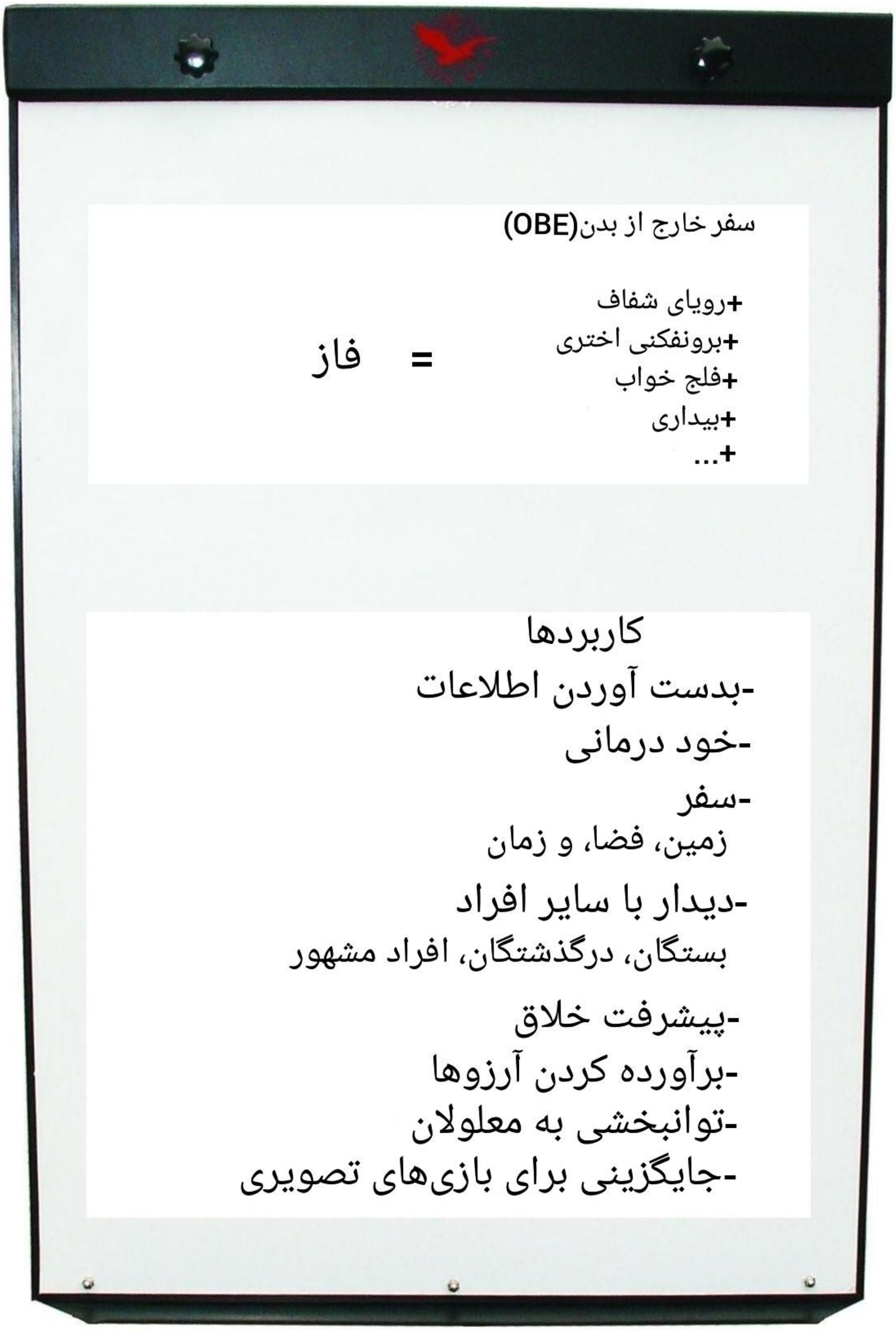
- به من گفته شد که سیستم شما فقط وارد شدن در یک جهان اختری سطح پایین‌تر یا یک رویای شفاف است. آیا این درست است؟ چگونه می‌توانم به یک جهان اختری سطح بالاتر برسم؟

این‌ها خرافات عرفانی است. البته، همه چیز به دیدگاه شما بستگی دارد و هرکسی جهان‌بینی خود را برای خود تعیین می‌کند، اما کافی است بگوییم که در عمل در سطح بالا و پایین سفرهای اختری (برای کسانی که از چنین اصطلاحاتی استفاده می‌کنند) تفاوت‌های پایه‌ای وجود ندارد. هم رویاهای شفاف و هم سفرهای خارج از بدن از همین روش‌ها استفاده می‌کنند. اصطلاح فاز به منظور وحدت همه‌ی پدیده‌هایی از این دست ساخته شده است که می‌توان با استفاده از روش‌های مشابه بدست آورد.

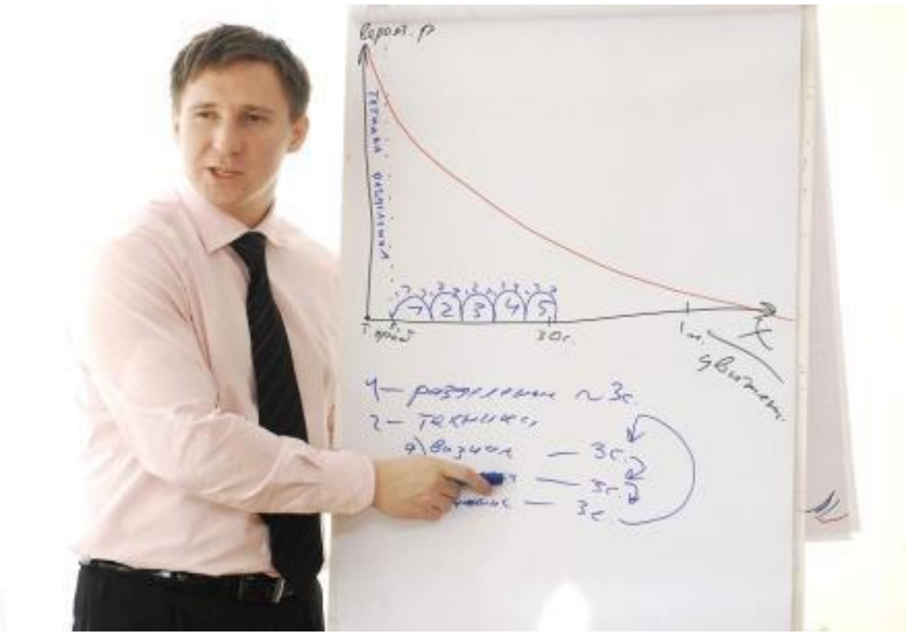
- آیا برای تمرین فاز محدودیت سنی وجود دارد؟

شخصی که موضوع را جالب می‌داند و توانا به درک اینکه چه کاری باید انجام دهد است، فارغ از سنش می‌تواند فاز را تمرین کند. هم کودکان و هم افراد مسن می‌توانند این کار را انجام دهند.

طرح‌ها و نمودارها



نمونه‌ی شماره ۲: روش غیرمستقیم



هدف

دانش‌آموزان ساده‌ترین روش را برای مهارت بر سفرهای خارج از بدن و رویاهای شفاف یاد می‌گیرند - روشی که 60 تا 70 درصد از نتایج افراد در همایش‌های مختلف را به خود اختصاص می‌دهد. روش غیرمستقیم هنگام بیدار شدن از خواب انجام می‌شود.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تعریف، زمان اجرای روش‌ها، بیداری آگاهانه، شدت و اطمینان، روش‌های جداسازی، روش‌های غیرمستقیم و چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم.

غیراجباری: هنگام تمرین، بیدار شدن بدون حرکت، اشارات، اجباری به خواب رفتن، چیرگی بر سدها، عوامل کمکی، برنامه‌ی کار، بحث مختصری در مورد ژرف‌سازی و نگهداری، تمرین روش‌ها، تمرین رویه با انجام یک بازی، شبیه‌سازی تلاش‌ها، و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف پس از اینکه آنها از کلاس شما خارج شدند، دانش‌آموزان باید به یاد داشته باشند که روش غیرمستقیم برای بقیه‌ی زندگی‌شان چیست: روش‌هایی که هنگام بیدار شدن از خواب انجام می‌شوند. این ساده‌ترین راه برای دستیابی به یک تجربه‌ی خارج از بدن است و در بیش از 90٪ تلاش‌ها به درستی انجام می‌شود.

زمان تمرین این اولین روش برای مهارت بر حالت فاز باید نه تنها به تازه‌کاران بلکه به تمرین‌کنندگان باتجربه‌ای که با استفاده از روش‌های دیگر به سطح فعلی خود رسیده‌اند نیز آموزش داده شود. این روش به دلیل آسانی مهارت بر روش غیرمستقیم و چگونگی استفاده از آن برای هنگام جستجوی تجزیه و تحلیل اشتباهات در به کارگیری آن ایجاد شده است.

چه موقع می‌توان روش‌ها را انجام داد اگر فرد فردا صبح نیازی به بیدار شدن نداشته باشد، می‌توان از روش شکاف‌دار استفاده کرد، جایی که تمرین‌کننده نیمه‌شب به رخت‌خواب می‌رود، ساعت زنگ‌دار خود را برای 6 صبح تنظیم می‌کند، بین 5 تا 50 دقیقه کاری انجام می‌دهد، و برای استفاده از هر بیداری بعدی، برای مدت زمان طولانی‌تری به خواب می‌رود. حالت خواب آلودگی در این راه باعث بیداری‌های زیادی در نیمه‌ی دوم خواب شب می‌شود، که به شما امکان می‌دهد در طول یک صبح تلاش‌های زیادی انجام دهید. مهم است که خواب با حرکت سریع چشم (REM) در مدت زمان باقیمانده برای خواب چیره باشد، زیرا این امر تلاش‌ها را چندین برابر موثرتر از آنچه در غیر این صورت است، می‌کند. افزون بر این، تمایلی که در طول شکاف در خواب هنگام صبح زود تأیید می‌شود، در طول بیدار شدن‌های مختصر بعدی، بیش از آنچه در شب پیش تأیید شده، در ذهن باقی می‌ماند. همچنین باید درک شود که آنچه مهم است دقیقاً بیدار شدن در ساعت 6 صبح نیست، بلکه خوابیدن بین 4 تا 7 ساعت است (بستگی به زمان خواب و مدت زمان خواب دارد). شما تقریباً باید کمتر از خواب کامل یک شب داشته باشید.

اگر فرصتی برای استفاده از روش شکاف‌دار وجود نداشته باشد، دانش‌آموزان می‌توانند از هر بیداری شبانه یا صبح خودبه‌خودی استفاده کنند. بیداری پس از خواب روز نیز برای نتیجه‌گیری در تمرین فرد سودمند است.

بیداری آگاهانه بخش مهمی از این روش تمایل به بیدار شدن و آزمایش روش‌ها است. این میل پیش از به خواب رفتن، پیش از بیداری که فرد قصد استفاده از آن را دارد تأیید می‌شود. بنابراین، پس از اینکه یک تمرین‌کننده پس از بیدار شدن در ساعت 6 صبح دراز کشید تا به رخت‌خواب برگردد، وی به طور ذهنی تصمیم می‌گیرد بیدار شود و روش‌ها را آزمایش کند. نوعی انگیزه به تقویت وضوح آن کمک می‌کند، برای نمونه یک برنامه‌ی کاری (به سمت آینه بروید و سپس کار خود را انجام دهید که به نظر شما بسیار جالب است). چنین آرزویی باید هر بار پیش از خواب پس از ساعت 6 صبح برانگیخته شود. برای نمونه: یک تمرین‌کننده در 6:07 صبح تمایل خود را تأیید می‌کند، حدود ساعت 7:13 صبح بیدار می‌شود، بلافاصله روش‌ها را آزمایش می‌کند و چه موفقیت یا نبود موفقیت، دوباره تمایل خود را برای تلاش دوباره در بیداری بعدی تأیید می‌کند، و ... . در همین حال، اگر تمرین‌کننده تصمیم گرفته است که روش غیرمستقیم را در طول روز آزمایش کند، سپس باید درحال به خواب رفتن در مورد فاز فکر کند. در بیداری شبانه نیز همین مورد وجود دارد.

بیداری بدون حرکت هرچه تمرین‌کننده در هنگام بیدار شدن کمتر حرکت کند، احتمال تجربه‌ی خارج از بدن او بیش‌تر است. به همین دلیل تایید فرد در هنگام خواب باید نه تنها تصمیم‌گیری برای انجام فوری کارهای پس از بیدار شدن باشد، بلکه تمایل به داشتن جسمی کاملاً بی‌حرکت باشد. با این حال، بیش‌تر زمان‌ها در اولین درس تکرار می‌شود که بیدار شدن بدون حرکت ترجیح دارد، اما به هیچ وجه اجباری نیست. اگر کسی از خواب بیدار شده و حرکتی انجام داده است، باید تلاش کند. اگر این مورد تأکید نشود، مردم پس از بیدار شدن با حرکت، که بیش‌تر آنها خواهند داشت، به سادگی تلاشی نخواهند کرد. این میزان موفقیت آموزش‌های شما را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

شدت و اعتماد به نفس به افراد اجازه دهید بدانند که در بیش‌تر موارد در حالت مناسب بیدار شده‌اند - این رمز ساده بودن روش غیرمستقیم است. این بدان معناست که کارهای آرام و منفعل آن چیزی نیستند که بیش‌تر اوقات نیاز است. آنچه مورد نیاز است دقیقاً برعکس آن است: "بیرون کشیدن" از بدن و تلاش برای خارج شدن از آن است بدون توجه به آنچه که با استفاده از این روش‌ها انجام می‌شود. شما باید تمام توان خود را روی این روش‌ها بگذارید و با تمام وجود در احساسات انجام آنها غوطه‌ور شوید. هر عملی باید بسیار باسماجت، با شدت و با اطمینان زیادی انجام شود که همه چیز درست آنجا و آن زمان پیش خواهد رفت. اگر این پیام را کنار بگذارید، دانش‌آموزان شما در صورتی که از پیش در وضعیت مناسبی قرار دارند به راحتی برتری خود را فشار نمی‌دهند. آنها باید دستورکارهای روشنی را در ذهن خود داشته باشند - مهم نیست که از بدن خود جدا شوند.

اعتماد به نتیجه از اهمیت بسیاری برخوردار است. به تنهایی بیش‌تر زمان‌ها برای دستیابی به موفقیت کافی است. عکس این قضیه نیز صادق است: وقتی اعتماد به نفس کم باشد، حتی شخصی که از پیش وارد فاز شده است، توانا به انجام کاری با آن نخواهد بود. به منظور افزایش اعتماد به نفس دانش‌آموزان، باید هرچه بیش‌تر دانش‌آموزان خود را آگاه کنید که این پدیده چیز باورنکردنی نیست و هر شخصی می‌تواند به راحتی به آن دست یابد.

روش‌های جداسازی پیش از شروع به روش غیرمستقیم، اجزای اصلی آن را مرور کنید: روش‌های جداسازی و روش‌های ایجاد فاز. متداول‌ترین روش‌های جداسازی، بلند شدن، بیرون غلتیدن و شناوری است. برای مردم توضیح دهید که جای نگرانی نیست که دقیقاً چگونه جدا می‌شوید. در واقع این حرکت مانند یک حرکت منظم احساس می‌شود، گویی که شما به راحتی از رخت‌خواب بلند می‌شوید، از آن خارج می‌شوید، یا در بالای آن شناور قرار دارید حرکت می‌کنید. و این احساس می‌شود که این خود شما هستید که این کار را در بدن درک شده‌ی خود انجام می‌دهید و نه در کالبد اسرارآمیز اثیری یا اختری. اصطلاح جدایی به ندرت در توصیف احساسات واقعی احساس می‌شود. به همین دلیل است که نیازی به افراط در آن نیست و بیش از اندازه فکر نمی‌کنید، آنچه شما باید انجام دهید این است که تلاش کنید مانند حالت عادی از جای خود بلند شوید، اما در حالی که تلاش می‌کنید ماهیچه‌ای در بدن فیزیکی‌تان حرکت نکند. تلاش کنید بدون توجه به هر کاری این کار را انجام دهید و آن را درست همان جا انجام دهید. اگر یک روش شروع به‌کار کرد، شما باید به سادگی از آن احساسات برای حرکت با بدنی استفاده کنید که احساس می‌کنید روش در آن کار می‌کند.

نتیجه این است که به محض اینکه برای یک فرد سودمند واقع شود، او نمی‌تواند بدون استفاده از کلمات "ساده"، "آسان" یا "به طور معمول"، چگونگی انجام دقیق آن را توصیف کند. تمرین‌کنندگانی که از پیش در فاز هستند بیش‌تر زمان‌ها با ترس از ایجاد یک حرکت جسمی متوقف می‌شوند، و این به ویژه در صورتی درست است که آنها هنوز درک نکنند که همه چیز از نظر احساسات آنطور که باید است. به هر حال در چنین شرایطی از آنها بخواهید

حرکت کنند. حتی اگر یک تمرین‌کننده در واقع با بدن فیزیکی خود بایستد (که به سختی احتمال آن وجود دارد)، حداقل او یاد گرفته است که چگونه بدن "فاز" خود را به جای بدن فیزیکی خود حرکت ندهد. این چند برابر بهتر از " از دست دادن یک فرصت برای انجام کاری با کند عمل کردن" از ترس اشتباه است.

جدایی در فاز کاملاً شهودی است. همانند یک حرکت منظم، در مورد آن چیزی وجود ندارد که توضیح داده شود: شما فقط این کار را انجام می‌دهید. در اینجا فقط همین است. به همین دلیل است که تمرکز بیش از اندازه روی آن منطقی نیست. دانش‌آموزان فقط باید بدانند که اشتیاق سوزان آنها در زمان مناسب عامل تعیین‌کننده خواهد بود. بصیرت دیگری نیاز نیست.

جدایی بیش‌تر زمان‌ها به راحتی رخ می‌دهد، اما گاهی اوقات می‌تواند بسیار کند باشد. به نظر می‌رسد وزن بدن چندین برابر بیش‌تر از وزن واقعی است و مقداری از الاستیسه (حس لاستیکی، چسبندگی به بدن فیزیکی) شما را به داخل تخت می‌کشاند. طبیعی است که تمرین‌کنندگان با این مشکل روبرو می‌شوند. برای تبدیل چنین وضعیتی به یک فاز کامل، کافی است در برابر آن کندی پایداری کنید و اگر قدرت اجازه می‌دهد، از بدن فیزیکی حرکت کرده و بیرون بروید. پس از چند ثانیه این گونه تلاش، حرکت آسان خواهد شد.

اگر دانش‌آموزی در هنگام تلاش برای جدایی سرسختانه یک حرکت فیزیکی ایجاد می‌کند، از او بخواهید که از روش‌های جدایی استفاده کند که در طی آن حرکت فیزیکی واقعی غیرممکن است، مانند آسانسور، افتادن، تصور اینکه خودش را از پیش جدا کرده و ... .

روش‌های غیرمستقیم روش‌های ایجاد فاز دومین جزء روش غیرمستقیم هستند. اگرچه تعداد بسیار زیادی از آنها وجود دارد، اما برای اهداف همایش کافی است که 4 یا 5 تا از ساده‌ترین و راحت‌ترین روش‌ها را انتخاب کنید. دانش‌آموزان باید دو یا سه موردی را که راحت‌ترند انتخاب کنند. تلاش کنید این روش‌ها را تا حد ممکن با جزئیات مرور کنید:

چرخش پس از تلاش برای جدایی، تمرین‌کننده تلاش می‌کند احساس چرخش حول محور سر تا انگشتان خود را به مدت 3 تا 5 ثانیه تصور یا احساس کند. اگر احساس چرخش بوجود آمد، باید یک بار دیگر تلاش کنید جدا شوید (از طریق بلند شدن، بیرون غلتیدن، شناوری و ...). اگر جدایی پس از چرخش ناموفق بود، باید به چرخش برگردید و آن را شدت دهید، و سپس تلاش کنید دوباره جدا شوید. می‌توانید این توالی را چندین بار تکرار کنید، به این معنی که حتی می‌توانید این روش را برای یک دقیقه کامل انجام دهید. اگر در مدت 5 ثانیه حتی احساس چرخش کمی ایجاد نشد، بلافاصله به یک روش دیگر بروید. ویژگی اصلی این روش برانگیختن سیستم دهلیزی است. نیازی نیست که تلاش کنید خود یا اتاق پیرامون خود را در حال چرخش تجسم کنید. آنچه شما باید انجام دهید این است که بخواهید توسط احساسات درونی خود به تنهایی بچرخید. با چرخاندن چشمان خود به طرفی که می‌خواهید به سمت آن بچرخید، اما در عین حال بسته نگه داشتن آنها، روند کار ساده‌تر می‌شود.

مشاهده‌ی تصاویر اگر چرخش در عرض 5 ثانیه نتیجه‌ای نداشته باشد، تمرین‌کننده باید 3 تا 5 ثانیه به فضای تاریک جلوی چشمان خود خیره بماند و در عین حال تلاش کند نوعی تصویر را ببیند. اگر تمرین‌کننده در آن دوره‌ی زمانی (هر تصویری - حتی یک تصویر کم نور) شروع به دیدن چیزی کند، می‌تواند تلاش کند جدا شود. اگر در جداسازی ناموفق بود، تمرین‌کننده باید به مشاهده‌ی تصاویر بازگردد، تصاویر را واضح‌تر کند، و یک بار دیگر تلاش کند جدا شود، و ... . با این وجود، اگر در 3 تا 5 ثانیه‌ی اول تصویری به وجود نیامد، باید روش دیگری را انتخاب کند. نکته‌ی پایه‌ای در اجرای این روش دیدن تصویری است که به تنهایی در برابر چشمان شما نمایان

می‌شود و تمرین تصوری نیست. این یک تمرین تجسم نیست. مشاهده است. شما فقط باید در فضای خالی جلوی چشمان خود نگاه کنید. اگر تصویری بوجود آمد هدف شما واضح‌تر و واقع‌بینانه‌تر ساختن آن است، بنابراین باید به گونه‌ای غیرمتمرکز (کلی) به آن نگاه کنید، گویی که در حال مرور آن هستید یا از آن گذشته‌اید. این باعث می‌شود تصویر پایدارتر و زنده‌تر شود. نیاز به یادآوری است که تمرین‌کنندگان گاهی اوقات با تصاویر پوشانده می‌شوند و سپس به آن مکان از راه دور جابجا می‌شوند. در این حالت آنها از پیش در فاز هستند و نیاز نیست جدا شوید.

روش شناگر اگر روش قبلی پاسخ نداد، تمرین‌کننده باید قاطعانه نوعی حرکت را برای 3 تا 5 ثانیه تصور کند، برای نمونه. شنا کردن، دویدن، حلقه‌های بازو، رکاب زدن، و ... اگر جدایی ناموفق بود، باید به احساس حرکت خود برگردید، آنها را تشدید کنید، دوباره تلاش کنید جدا شوید و ... . اگر در 3 تا 5 ثانیه اول احساس غیرمعمولی ایجاد نشود، به روش دیگری بروید. همانند بسیاری از روش‌های دیگر، تمایل به احساس احساسات مورد نیاز بدون توجه به هر چیزی، نقش مهمی در موفقیت یا نبود موفقیت تمرین‌کننده ایفا می‌کند، گویی که شخص در هنگام تجربه‌ی تصویر کاملاً جذب او شده است. هنگام انجام این روش، تمرین‌کنندگان معمولاً بلافاصله به جایی از فاز مکیده می‌شوند. در این حالت نیازی به یافتن راهی برای جدایی نیست، زیرا جدایی از پیش اتفاق افتاده است.

تجسم دست‌ها اگر روش قبلی از ابتدا کارساز نبود، تمرین‌کننده باید 3 تا 5 ثانیه به شدت تصور کند که در حال مالیدن دستان خود به فاصله‌ی 2 تا 4 اینچ از صورت خود و کمی بالاتر از سطح چشم است، در حالی که تلاش برای دیدن، احساس و یا شنیدن مالش دست‌هایش با واقع‌بینی کامل می‌کند. اگر یک یا چند احساس مورد انتظار بوجود آمده است، باید تلاش کنید با شروع از همان احساسات، مانند سایر روش‌ها، از بدن خود جدا شوید. در صورت نبود موفقیت، باید احساسات را شدت بخشید و دوباره تلاش کنید جدا شوید و ... . اگر در 3 تا 5 ثانیه اول هیچ حسی ایجاد نشد، به روش دیگری بروید.

گوش دادن در مواردی که روش قبلی پاسخ نداد، تمرین‌کننده باید 3 تا 5 ثانیه به درون سرش گوش کند و تلاش کند صداهای درونی را بشنود. اگر بعضی از صداها در این مدت واقعاً بوجود بیایند، ممکن است تلاشی در جداسازی شود. این ممکن است صدای خش خش، وزوز، زنگ زدن، صدا یا موسیقی و ... باشد. اگر جدایی ایجاد نشود، باید به صدا برگردید، آن را تقویت کنید و دوباره تلاش کنید جدا شوید، و ... . اگر طی 3 تا 5 ثانیه صدایی ایجاد نشد، به روش دیگری بروید.

چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم این لحظه‌ی اصلی هنگام آموزش روش کارهایی است که باید هنگام بیدار شدن انجام شود. اکنون باید توضیح دهید که چگونه روش‌های جداسازی و ایجاد حالت فاز پس از بیدار شدن به هم‌افزایی بهینه می‌آیند. هر بار که یک تمرین‌کننده بیدار می‌شود، باید تلاش کند ظرف 3 تا 5 ثانیه از بدن خود جدا شود. در صورت موفقیت، او در فاز قرار می‌گیرد. در صورت نبود موفقیت، او شروع به چرخه بین 2 تا 3 روش برای 3 تا 5 ثانیه می‌کند و حداقل 4 چرخه از این دست را انجام می‌دهد، اما در کل بیش از یک دقیقه نیست. به محض اینکه برخی از روش‌ها شروع به‌کار کردند، تمرین‌کننده دوباره تلاش می‌کند جدا شود. در صورت نبود موفقیت، او به روشی که موثر است برمی‌گردد، احساسات ناشی از آن را شدت می‌بخشد و سپس دوباره تلاش می‌کند جدا شود. اگر جدایی یک بار دیگر ناموفق باشد، او برای تشدید آن به این روش باز می‌گردد، و سپس دوباره تلاش می‌کند تا جدا شود، و ... .

مهم نیست که این روش‌ها به چه ترتیب هستند. آنچه بیش‌ترین اهمیت را دارد این است که دانش‌آموزان 2 یا 3 روش را انتخاب کنند و پس از بیدار شدن از طریق آنها چرخه کنند. بیایید بگوییم یک تمرین‌کننده روش‌های

چرخش و تجسم دست‌ها را انتخاب کرده است. او بیدار می‌شود و تلاش می‌کند جدا شود، بدون موفقیت. او سپس روش چرخش را انجام می‌دهد، اما از آنجا که پس از 5 ثانیه هیچ احساس غیرمعمولی ایجاد نمی‌شود، او به سراغ روش تجسم دستان می‌رود و به سرعت دستانش را جلوی چشمان بسته‌اش می‌مالد. پس از آنکه این روش نیز نتوانست کار کند، او دوباره به روش چرخش برمی‌گردد و 5 ثانیه پس از آن سوئیچ می‌کند، زیرا آن هم نتیجه‌ای ندارد. او یک بار دیگر روش تجسم دستان را با شدت بیش‌تری آزمایش می‌کند و پس از چند ثانیه متوجه می‌شود که او تلاش نمی‌کند دستانش را جلوی صورت خود ببیند، بلکه در واقع آنها را مانند زندگی واقعی مشاهده می‌کند. او تلاش می‌کند همان جا و همان زمان جدا شود، اما بدون موفقیت. این زمانی است که او تلاش می‌کند با موشکافی دقیق و مالش دستانش، واضح‌تر آنها را ببیند و احساس کند. او سپس از بدن فیزیکی خود برخاسته و بلافاصله ادامه می‌دهد تا برنامه‌ی کاری را که از پیش آماده شده بود، انجام دهد.

ایده این است که حداقل 4 دوره از این روش‌ها را انجام دهید، اما در کمتر از یک دقیقه این کار را انجام دهید. از آنجا که دانش‌آموزان با لجاجت فقط 1 یا 2 دوره را انجام می‌دهند، باید بارها تأکید کنید که انجام حداقل 4 دوره ضروری است، حتی اگر در هیچ یک از آنها هیچ روشی کار نکند. این امر به طور قابل ملاحظه‌ای میزان موفقیت کلی را بهبود می‌بخشد، زیرا بیش‌تر نتایج پس از چرخه‌ی اول است. به‌خودی خود، به محض شروع کار برخی از روش‌ها، تمرین‌کننده باید به تنهایی روی آن تمرکز کند و تا زمانی که بتواند وارد فاز شود با آن کار کند. به عبارت دیگر، پس از شروع کار روش نیازی به تغییر روش نیست.

اگر پس از 4 چرخه یا یک دقیقه، تمرین‌کننده متوجه شود که هیچ کاری پاسخ نمی‌دهد، بهترین کار این است که تلاش کنید با میل و انگیزه خود بخوابد تا درپی آن از خواب بیدار شود و دوباره از ابتدا آزمایش کند. اگر بار اول پاسخ نداد مسئله مهمی نیست - یک بار دیگر پاسخ می‌دهد. مهم‌ترین چیز این است که این تلاش‌ها انجام شود. بنابراین، در طول یک صبح دانش‌آموز ممکن است 3 تا 10 بار بیدار شود و تلاش‌های زیادی را انجام دهد. حتی اگر او هر آنچه را که برایش اتفاق می‌افتد درک نکند، مطمئناً حداقل یکی از این روش‌ها منجر به موفقیت می‌شود.

نیاز به یادآوری است که دانش‌آموزان بیش‌تر زمان‌ها بیدار می‌شوند اما سپس آنچه را که قرار بود انجام دهند فراموش می‌کنند. در چنین شرایطی بهتر است هر کاری که به ذهنتان می‌گذرد انجام دهید. انجام حداقل کاری بسیار بهتر از از دست دادن شانس فرد است در حالی که تلاش در یادآوری برنامه‌ی کاری دقیق دارید. تمرین-کنندگان همچنین گاهی اوقات بیداری‌هایی را تجربه می‌کنند که از نظر ذهنی احساس می‌کنند خیلی ناگهانی است و نتیجه می‌گیرند که تلاش برای هیچ چیز فایده‌ای ندارد. چنین احساسات ذهنی قابل چشم‌پوشی است – اگر از خواب بیدار شده‌اید، بدون توجه به آنچه که به نظر می‌رسد، تلاش کنید. اگر دانش‌آموزان به طور پی‌درپی با حرکت بیدار شوند، ممکن است به جای تلاش برای جدا کردن، روش غیرمستقیم را با روش‌های چرخه‌ای شروع کنند.

اشارات تمرین‌کنندگان تازه‌کار باید به خاطر داشته باشند که نسخه‌ی کلاسیک چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم پس از بیدار کردن، درمان همه‌ی شرایط نیست. بعضی اوقات بدن خودش به شما آگاهی می‌دهد که از چه کاری شروع کنید. حتی این کار را بیش‌تر زمان‌ها انجام خواهد داد. برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده تصاویر را بلافاصله پس از بیدار شدن مشاهده کند، شروع چرخه‌ی روش‌ها هیچ فایده‌ای ندارد. او می‌تواند بلافاصله تلاش کند جدا شود، یا تصاویر را واضح‌تر کند و سپس تلاش کند جدا شود. جایگزینی روش‌های دیگر هیچ فایده‌ای ندارد، وقتی می‌بینید یکی در حال کار است.

دومین اشاره‌ی رایج صدا است. اگر یک تمرین‌کننده بیدار شود و بلافاصله متوجه شود که برخی صداهای غیرواقعی را شنیده است - هیس، سوت، موسیقی یا صدا - این نشانه‌ی فاز است. در این حالت می‌توانید صدا را تقویت کرده و جدا شوید، یا بلافاصله تلاش کنید جدا شوید و در صورت نبود موفقیت به صداها برگردید.
اشاره‌ی سوم لرزش‌ها است. احساس شبیه جریان عبوری از بدن بدون ایجاد آسیب است. این همچنین نشانه‌ای از فاز است و می‌توان تلاش کرد جدا شد یا لرزش‌ها را به زور اراده تقویت کرد و سپس دوباره تلاش کنید جدا شوید.
اشاره‌ی چهارم بی‌حسی است. در بیش‌تر موارد، بی‌حسی هنگام بیدار شدن مانند همان دسته از ادراکات خیالی است که شامل تصاویر و صداها است. به عبارت دیگر، این امر به دلیل قطع شدن گردش خون ایجاد نمی‌شود، بلکه به خودی خود یک احساس روح‌وار است. برای استفاده از آن، باید تلاش کنید قسمت بی‌حس بدن خود را بدون حرکت ماهیچه، یعنی انتقال به روش تکانش روحی، حرکت دهید. شما معمولاً به راحتی موفق خواهید شد. جالب اینجاست که این کار نه تنها با بی‌حسی دروغی بلکه با بی‌حسی واقعی نیز پاسخ می‌دهد. به همین دلیل است که برخی از تمرین‌کنندگان باتجربه در موقعیت ناراحت‌کننده‌ای به طور هدفمند به خواب می‌روند تا عضوی بی‌حس شود که بتوانند در بیداری از خواب آن استفاده کنند.
پنجمین اشاره، فلج خواب است. این وضعیتی است که یک تمرین‌کننده بیدار می‌شود یا به خواب می‌رود و ناگهان متوجه می‌شود که هر چقدر بخواهد یا هرچه تلاش کند نمی‌تواند به هیچ وجه حرکت کند. هیچ چیز خطرناکی در این مورد وجود ندارد زیرا ویژگی طبیعی خواب REM است و پس از خودآگاهی بیش از چند دقیقه طول نمی‌کشد. این در اصل نشانه‌ی پایدار بودن کامل یک فاز است. تمام آنچه باید هنگام بیدار شدن در حالت فلج خواب انجام شود، تلاش برای جدا شدن از بدن است، بدون توجه به چیزی.
اگر بتوانید در انتقال اشارات کار خوبی انجام دهید، این ممکن است به طور قابل ملاحظه‌ای اثربخشی کلاس‌ها را بهبود بخشد زیرا اشارات بیش‌تر زمان‌ها در عمل رخ می‌دهد. تنها چیزی که باقی می‌ماند استفاده از آنهاست. افزون بر این، اگر یک تمرین‌کننده چگونگی عملکرد اشارات را درک کرده باشد، او اصل جامع روش غیرمستقیم را بهتر درک خواهد کرد: هنگام بیدار شدن یک احساس غیرمعمول پیدا کرده و برای ورود به فاز آن را تشدید می‌کند.
به خواب رفتن اجباری در واقع دو شیوه‌ی اصلی کار با روش غیرمستقیم وجود دارد: روش فعال و منفعل. آنچه معمولاً ابتدا آموزش داده می‌شود نسخه‌ی فعال است، یعنی وقتی که تمرین کننده با سماجت تلاش می‌کند پس از بیدار شدن به "بدون توجه به آنچه رخ می‌دهد" وارد فاز شود. اگرچه ممکن است بلافاصله اضافه کنید که اگر نسخه‌ی فعال غیرفعال شود، می‌توان از آن استفاده کرد، اما بهتر است صبر کنید تا دانش‌آموزان ابتدا نسخه‌ی فعال را آزمایش کنند. این امر به ویژه هنگامی که تمرین‌کننده بیش از اندازه هوشیارانه بیدار می‌شود یا پیوسته پس از بیدار شدن پیش از تلاش حرکت می‌کند، بسیار دارای اهمیت است.
ایده این است که روش‌ها را به گونه‌ای انجام دهید که گویی با یکی از آنها به خواب می‌روید. البته شخص واقعاً نیازی به خوابیدن ندارد. این ترفند این است که تلاش کنید مغز را گول بزنید، که این امر از تمایل به خوابیدن اطاعت می‌کند و اگر بلافاصله پس از یک خواب طولانی شبانه یا چرت شبانه بیدار شوید، سازوکارهای طولانی‌مدت REM مورد نیاز را فعال می‌کند. این بیدار شدن به معنای واقعی کلمه چند ثانیه طول می‌کشد. دانستن لحظه‌ی مناسب برای جدایی نیز ساده است: این زمانی است که روش‌ها شروع به‌کار می‌کنند. مهم‌ترین چیز این است که مراحل را کش ندهید. به جای آن، از همان جا جدا شوید. در غیر این صورت، خوابیدن آسان است، که مشکل اصلی هنگام استفاده از این نوع روش‌ها است.

تمرکز بیش از اندازه دقیقاً بر روی شیوه‌ی انجام این کار ضد تولید است. این یکی دیگر از موارد کاملاً شهودی است که توصیف آن با کلمات کاملاً دشوار است. همه‌ی کارها باید به گونه‌ای انجام شود که گویی واقعاً می‌خواهید به خواب بروید، اما در عین حال در ذهن خود نگه دارید که واقعاً این کار را نمی‌کنید. بدن شما بقیه‌ی کارها را به تنهایی انجام می‌دهد. مهم‌ترین چیز این است که نشانه‌ای به آن داده شود که معمولاً هنگامی که فرد باید بی‌درنگ بخوابد - وضعیتی که تقریباً همه با آن روبرو می‌شوند. اگر یک تمرین‌کننده در این لحظه بیش از اندازه به چیزی فکر کند و کاری را که در غیر این صورت یک روند ساده است، پیچیده کند، ممکن است به سادگی هیچ نتیجه‌ای نگیرد. مهم‌ترین چیز، میل ساده به فرو رفتن در خواب با استفاده از این روش‌ها است، اما پس از شروع کار آنها، جدا شوید و وارد فاز شوید.

اگر فرم فعال برای تمرین‌کنندگان باتجربه کار نکند، فرم مشابه و منفعل همیشه کارایی دارد و تقریباً 100٪ موفقیت دارد. همچنین نسخه‌ی دیگری وجود دارد که به موجب آن خوابیدن اجباری به عنوان یک روش جداگانه استفاده می‌شود که همراه با سایر روش‌ها جایگزین می‌شود.

چیرگی بر سدها دانش‌آموزان بیش‌تر زمان‌ها در مواردی که به نظر می‌رسد روش‌ها کار می‌کنند با این مشکل روبرو می‌شوند، اما ضعیف یا فقط کمی کار می‌کنند - یعنی به گونه‌ای که برای جدایی کافی نیست. اگر این مشکل در برداشت بد دانش‌آموزان نسبت به چگونگی کار جدایی است، باید از این مشکل صرف‌نظر کنید. مشکل در اینجا این است که روش‌ها به اندازه‌ی کافی خوب کار نمی‌کنند. در چنین حالتی، می‌توان مدت کوتاهی از یک روش کم-کار به یک روش دیگر تغییر داد. ممکن است روش متوقف شده را با خوابیدن اجباری یا مشاهده‌ی تصاویر جایگزین کنید و این کار را به روش ویژه‌ای انجام دهید. هنگامی که تمرین‌کننده پس از چند ثانیه به روش قبلی بازگشت، معمولاً بسیار بهتر عمل می‌کند.

عوامل کمکی بحث در مورد برخی از مسائل جانبی ممکن است به طور قابل توجهی به دانش‌آموزان کمک کند که روش غیرمستقیم را انجام دهند. توصیه‌هایی که در اینجا ارائه می‌شود ممکن است برای برخی از افراد بسیار مهم باشد. برای نمونه، گاهی اوقات سد اصلی تمرین چیزی است که به راحتی قابل اصلاح است، مانند نور بیرونی یا صدا. مقدار زیادی از نور خورشید در صبح یا هنگام تلاش در طول روز به طور قابل توجهی مراحل خواب را کاهش می‌دهد، از جمله خواب مورد نیاز REM. نتیجه این است که تلاش کمتری انجام می‌شود و شانس ورود به فاز کمتر است. راه چاره تهیه‌ی ماسک خواب منظم یا پرده خاموشی ویژه است. چنین کارهایی حتی می‌تواند خواب منظم را چندین ساعت طولانی کند. همین امر برای کنترل صدا نیز درست است. اگر هنگام تلاش صدای محیط پیرامون شما بسیار بلند است، می‌توانید از گوش‌گیر استفاده کنید.

برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده تصمیم گرفته است از روش شکاف‌دار استفاده کند، باید پس از 6 ساعت خواب بلند شود، گوش‌گیرهای گوشش را بزند، ماسک خواب را بزند و با اشتیاق استوار برای بیداری طبیعی بعدی به خواب برود، به منظور تلاش برای ورود به فاز. در همین حال، بهتر است اطمینان حاصل کنید که حیوانات خانگی تغذیه می‌شوند و در اتاق دیگری قرار می‌گیرند، افرادی که با آنها زندگی می‌کنید می‌دانند مزاحمتی برای شما ایجاد نکنند و تلفن‌ها و زنگ‌های خانه خاموش هستند.

برنامه‌ی کار ترجیح داده می‌شود که حداقل به طور خلاصه دانش‌آموزان در مورد کاربردهای احتمالی فاز با سرعت عمل کنند. آنها باید حداقل یک برنامه‌ی کاربردی داشته باشند که برای آنها بیش‌تر جالب باشد و به محض ورود به آن تلاش کنند در فاز اجرا کنند. برای نمونه، ممکن است سفر به مریخ یا دیدار با یکی از اعضای درگذشته‌ی

خانواده باشد. داشتن چنین برنامه‌ی کاری به طور قابل ملاحظه‌ای کیفیت اولین تلاش دانش‌آموز و احتمال موفقیت تلاش او در بار اول را بهبود می‌بخشد.

با این حال، به دلیل ویژگی‌های خاصی از روانشناسی انسان، باید به همه‌ی تمرین‌کنندگان اولین مورد یکسان برای برنامه‌های عملی‌شان داده شود. این مورد برای همه اجباری است. این باید چیزی ساده و در عین حال جالب باشد. برای نمونه: یک آینه پیدا کنید و به آن نگاه کنید، از یک دیوار عبور کنید، پرواز کنید یا چیزی را در فاز بخورید. دلیل این امر این است که دانشجویان در رویارویی با امکانات گسترده‌ی فاز معمولاً در انتخاب اولین کارها برای انجام کار مشخص کوتاهی می‌کنند. نتیجه این است که اولین تجربه‌های آنها کمتر اتفاق می‌افتد و وقتی انجام می‌شود مختصر خواهد بود. با دادن کار ویژه‌ای به دانش‌آموزان، کار را آسان‌تر کنید. بگذارید چیزی پایین زمین باشد که به خیال و تصوری بیش از اندازه نیاز نداشته باشد. به شما این امکان را می‌دهد که ببینید آیا آنها توانا هستند نه تنها وارد فاز شوند، بلکه در داخل آن نیز عمل کنند. افزون بر این، یک آموزگار حرفه‌ای باید موفقیت دانش‌آموزان را نه فقط ورود به فاز، بلکه همچنین تکمیل حداقل یک مورد از برنامه‌های کاری از پیش آماده شده، بداند.

بحث مختصر در مورد ژرف‌سازی و نگهداری ژرف‌سازی و نگهداری موضوعات جداگانه‌ای برای بحث است، اما می‌توان به طور مختصر یادآوری کرد که اگر احساسات نامشخص باشد، دانش‌آموزان باید به سادگی تلاش کنند بیش‌تر حرکت کنند، هر آنچه در پیرامون آنها است را لمس کنند و برای تحریک حواس آنها، از نزدیک بررسی کنند. همین مورد برای طولانی شدن تلاش نیز درست است. به محض اینکه یک تمرین‌کننده در فاز احساس کند احساسات در حال کم رنگ شدن است و ممکن است همه چیز به زودی پایان یابد، حداقل باید همه چیز را از نو لمس و موشکافی کند در حالی که حرکت را تا آنجا که ممکن است فراموش نکند.

تمرین روش‌ها ترجیح داده می‌شود روش‌ها را یک به یک تمرین کنید تا دانش‌آموزان ببینند که چگونه باید در عمل اجرا شوند. این کار آنها را با روش‌ها آشنا می‌کند تا در هنگام تلاش‌های واقعی هیچ غافلگیری وجود نداشته باشد. افزون بر این، تمرین روش‌ها در طول درس به افراد امکان می‌دهد بلافاصله مناسب‌ترین‌ها را انتخاب کنند. از ابتدا به آنها آگاهی دهید که هیچ‌کس هنگام تمرین در طول دوره، وارد هیچ حالت فاز، جهان اختری یا دنیای خارج از بدن نخواهد شد. اگرچه این روش‌ها را می‌توان ساعت‌ها در حالت بیدار بدون نتیجه انجام داد، اما بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب نتیجه‌ی فوری می‌دهد. به عبارت دیگر، تمرین روش‌ها در طول درس فقط یک تمرین است، و مسئله‌ی اصلی نیست. از دانش‌آموزان بخواهید که راحت بنشینند (یا در صورت امکان دراز بکشند)، آرام باشند، چشمان خود را ببندند و سپس دستورکارهای خود را به شرح زیر انجام دهند:

چرخش از دانش‌آموزان بخواهید خود را در حال چرخش در امتداد محورهای سر تا انگشتان پا، اما به سمت چپ تصور کنند. از آنها بخواهید چشمان خود را به آن سمت نیز برگردانند. پس از چند لحظه، از آنها بخواهید که تلاش کنند احساس دهلیزی چرخش به سمت راست را تصور کنند. از آنها بخواهید بدون باز کردن چشم‌ها خود را به آن سمت ببرند. تأکید کنید که آنها تلاش نمی‌کنند چیزی را ببینند. آنها باید احساس چرخش درونی را ابتدا به چپ و کمی بعد به سمت راست ایجاد کنند. چندین بار آنها را راهنمایی کنید و سپس از آنها بخواهید تا خودشان این کار را برای یک یا دو دقیقه انجام دهند. در حالی که آنها مشغول این کار هستند، به آنها بگویید هر کسی که توانا به چرخش درونی است و احساس دهلیزی مربوطه را احساس می‌کند، باید تلاش کند این چرخش را شتاب بخشد. اگر

کسی توانا به چرخش فقط یک چهارم راه یا نیمه‌راه باشد، باید به سختی تلاش کند تا چرخش را انجام دهد. اگر بعضی از افراد اصلاً موفقیتی ندارند، باید بدون ناراحت شدن به تلاش خود ادامه دهند.

مشاهده‌ی تصاویر بهتر است هنگام تمرین این روش، اتاق تاریک باشد. از دانش‌آموزان بخواهید در برابر چشمان بسته‌ی خود به فضای خالی نگاه کنند. به آنها بگویید تلاش نکنند چیزی را ببینند، بلکه در عوض هر تصویری که به وجود آمد نگه دارند. از آنها بخواهید با نگاهی متمرکز، تلاش کنند تصویر ظاهرشده را نگه دارند. دانش‌آموزان باید بیش‌تر تمرین این روش را به تنهایی و در دوره‌های سکوت انجام دهند. به آنها به طور دوره‌ای یادآوری کنید که هدف نگه داشتن تصاویر و واقع‌بینانه‌تر ساختن آنها است. اگر آنها کمرنگ شوند یا به سرعت تغییر کنند، این نشانه‌ی آن است که فرد روی آنها تمرکز کرده است. اگر به هیچ وجه تصویری نمایان نشود، هیچ مشکلی وجود ندارد زیرا این فقط نوعی آموزش است و ممکن است این روش در هنگام تمرین عملی باشد.

روش شناگر از مردم بخواهید تا حد امکان زنده و واقعی تصور کنند که در حال شنا هستند. از آنها بخواهید که تمام جزئیات جزئی این حرکت را احساس کنند و خود را در آن جذب کنند. از آنها بخواهید چرخش تصور شده را شتاب بخشند. پس از نیم دقیقه از آنها بخواهید با همان شدت تصور کنند که می‌دوند. سپس، با استفاده از پاها و بازوها، حلقه‌های بازو و رکاب زدن را تمرین کنید. سپس، به سرعت و در تمام حرکات به عقب برگردید، و بر سرعت و اراده‌ی استوار بر احساس آنها بدون توجه به چیزی تاکید کنید. پس از آن، از دانش‌آموزان بخواهید که مشخص کنند کدام حرکت را بیش‌تر دوست دارند و بگذارید یک دقیقه خودشان آن را تمرین کنند.

تجسم دست‌ها در ابتدا، از دانش‌آموزان بخواهید که دست‌های فیزیکی خود را کمی بالاتر از چشم و در فاصله 2 تا 4 اینچی از صورت خود قرار دهند. از آنها بخواهید انگار تلاش دارند کف دست خود را در سرما گرم کنند. آنها باید تمام این احساسات را به حافظه متصل کنند و در عین حال موشکافی دست خود را انجام دهند. همه‌ی آنها باید دستان خود را پایین بگذارند، چشمان خود را ببندند و دوباره شروع به همان کار کنند، اما این بار در ذهن شان. این بدان معنی است که آنها باید تصور کنند که یک بار دیگر دستان خود را تا سطح پیشانی بالا آورده‌اند، یک بار دیگر با شدت دستان خود را به‌هم می‌مالند و یک بار دیگر آنها را موشکافی می‌کنند و صدای مالش آنها را به‌هم گوش می‌دهند. دانش‌آموزان باید این عمل را تا حد ممکن واضح تصور کنند. از آنها بخواهید که مالش دست را شتاب بخشند و با تمرکز بیش‌تر دست‌های تصور شده‌ی خود را موشکافی کنند. کمی صبر کنید و سپس از آنها بخواهید که سرعت خود را دوباره افزایش دهند و به آنها یک دقیقه فرصت دهید تا روش را به تنهایی تمرین کنند و حس‌های همراه آن را به حافظه بسپرند.

گوش دادن به مخاطب بگویید سکوت کند و سپس از او بخواهید تمام احساسات بیرونی را تنظیم کند و به آنچه در ذهن او است گوش دهد. پس از مدتی، آنها باید صدای درونی مانند وزوز، خش خش، یا زنگ را دریافت کنند. آنها باید تلاش کنند این صدا را گوش دهند در حالی که تلاش می‌کنند صدای آن را هرچه بیش‌تر بلند کنند. حجم آن متناسب با توجهی که به آن می‌شود افزایش می‌یابد. از آنجا که گوش دادن به صدای درونی و بیرونی به طور هم‌زمان دشوار است، دانش‌آموزان باید این روش را به طور کامل و به تنهایی برای تقریباً کل مدت تمرین کنند.

تمرین هر روش نباید بیش‌تر از 3 یا 4 دقیقه طول بکشد. در مرحله‌ی بعد، از دانش‌آموزان پرسش کنید که هنگام اجرای این روش چه چیزی را احساس کرده‌اند، و به پرسش‌هایی که هنگام انجام این فرآیند برای آنها پیش آمده است، پاسخ دهید. پرسش‌های ممکن است به شرح زیر باشد:

- چه کسی هیچ حسی پیدا نکرد، یا ایده‌ای نداشت که چه کاری انجام دهد یا چگونه آن را انجام دهد؟
- چه کسی برخی احساسات را پیدا کرد، اما متوجه شد که آنها ضعیف هستند یا تمام عیار نیستند؟
- برای چه کسی واقعاً این روش‌ها خوب کار کرده است؟
- چه کسی می‌تواند احساساتی را که به قول خودشان بدست آورده‌اند توصیف کند؟
- چه کسی در مورد این روش پرسش دارد؟

روش‌های جداسازی را می‌توان به روشی مشابه تمرین کرد. با این حال، در این حالت فرد در حال کار بر روی تمایل و انگیزه‌ی درونی خود برای برخاستن، شناوری و غلتیدن بدون حرکت ماهیچه است و نه احساسات ناشی از آن، همانطور که در مورد روش‌های ایجاد فاز وجود دارد.

یک بازی برای تمرین رویه با استفاده از بازی با آنها که شبیه‌سازی کلامی تلاش‌های واقعی و انواع شرایطی است که انجام می‌شود، بهتر می‌توانید در دانش‌آموزان غرق شوید. از همان ابتدا شروع کنید زیرا همانطور که به زودی خواهید دید، بسیاری از آنها حتی ساده‌ترین و مقدماتی‌ترین چیزها را درک نخواهند کرد. قسمت اول هر عمل را بدهید، و سپس از دانش‌آموزان بخواهید پشت سر هم یا به طور تصادفی قسمت دوم را بدهند.

- من نیمه‌شب به رخت‌خواب می‌روم و … (زنگ ساعت خود را برای ساعت 6 صبح تنظیم کردم)
- در ساعت 6 صبح من… (بلند شوید و 5 تا 50 دقیقه راه بروید)
- ساعت 6:05 دراز می‌کشم و … (نیت می‌کنم که از خواب بیدار شوم و روش‌ها را آزمایش کنم)
- من می‌خوابم، می‌خوابم، می‌خوابم، و سپس به طور غیر منتظره‌ای بیدار می‌شوم و … (تلاش می‌کنم همین حالا و اکنون بغلتم، برخیزم، یا شناور شوم)
- من توانا به جدا شدن در عرض 5 ثانیه نبودم و اکنون … (بلافاصله چرخش انجام می‌دهم - به روش‌های ویژه‌ای نیاز دارم)
- من تلاش می‌کنم 5 ثانیه بچرخم، اما هیچ احساسی از چرخش ایجاد نمی‌شود و … (من به مشاهده‌ی تصاویر می‌روم)
- هیچ تصویری در عرض 5 ثانیه بوجود نمی‌آید و … (من به روش شناگر می‌روم)
- روش شناگر هم کار نمی‌کند. من تجسم دست‌ها را آزمایش می‌کنم - این هم کار نمی‌کند، و سپس من … (چرخه را از روش چرخش شروع می‌کنم)
- من تلاش می‌کنم 5 ثانیه بچرخم، اما هیچ احساسی از چرخش ایجاد نمی‌شود و … (من به مشاهده‌ی تصاویر می‌روم)
- من تلاش می‌کنم تصاویر را بررسی کنم، اما هیچ‌کدام بوجود نمی‌آیند … (اکنون تلاش می‌کنم برخیزم، بغلتم، یا شناور شوم)
- من توانا به جدا شدن نیستم (به تصویر برمی‌گردم و تلاش می‌کنم آن را واضح‌تر کنم)
- چگونه می‌توانم واقع‌بینانه‌ترش کنم؟ (مثل اینکه از پشتش نگاه می‌کنم بهش خیره می‌شم)
- تصویر واضح‌تر شده است … (من دوباره تلاش می‌کنم بغلتم، برخیزم، یا شناور شوم)
- من توانستم در فاز بایستم … (می دوم تا در اتاق به دنبال آینه باشم)
- من یک آینه دیدم و … (به مورد دوم شخصی خود در مورد برنامه‌ی کار خود ادامه دهید)

- من به بدنم برگردانده شدم و من ... (تلاش می‌کنم دوباره بدنم را ترک کنم، و اگر نتوانم، با نیت اینکه از خواب بیدار می‌شوم و یک بار دیگر تلاش می‌کنم می‌خوابم)
در نمونه‌های بالا تغییرات زیادی را با دانشجویان خود انجام دهید.
مهم است که هنگام انجام این بازی توسط دانش‌آموزان، به پاسخ فوری نیاز داشته باشید. هنگام پاسخ به پرسش‌ها، چند ثانیه تردید به عنوان یک شکست انگاشته می‌شود. اگر کسی پاسخ اشتباهی داد، باید سریع از دیگران پاسخ درست بخواهید و سپس دوباره تلاش را شروع کنید و بدین ترتیب تلاش‌های کاملی را از ابتدا تا انتها بدست آورید. منطقی است که پرسش‌ها را تا آنجا که ممکن است تغییر دهید و با آوردن برخی شرایط غیراستاندارد، مردم را به فکر وادار کنید. این به آنها امکان می‌دهد تا روش کار را به طور دقیق‌تری یاد بگیرند.
شبیه‌سازی تلاش‌ها آخرین و مهم‌تر از همه، ارزش دارد که تمام دانش تازه دانش‌آموزان را از طریق بیداری کاملاً شبیه‌سازی شده تقویت کنید. در صورت امکان می‌توانید روی صندلی یا زمین دراز بکشید. به محض اینکه همه راحت شدند و چشم‌های خود را بستند، باید چیزی را به عنوان اثر زیر بگویید:
"مثل اینکه شما فقط ساعت 6 صبح بیدار شده‌اید، کمی راه رفته‌اید و دوباره به خواب رفته‌اید. خواست خود را تأیید کنید که تلاش کنید هنگام بیدار شدن از جای خود تکان نخورید و بلافاصله تلاش کنید بدنتان را ترک کنید تا بتوانید روبروی آینه بروید و برنامه‌ی کاری خود را انجام دهید. مثل اینکه خوابیده‌اید ... شما می‌خوابید ... می‌خوابید ... می‌خوابید ... ناگهان بیدار می‌شوید و تلاش می‌کنید مهم نیست که چه چیزی را از بدن خود بیرون بیاورید ... شناور شوید ... بدون حرکت دادن ماهیچه بلند شوید ... شما موفق نبودید. چرخش. تلاش کنید مهم نیست چه چیزی را بچرخانید ... کار نمی‌کند روش شناگر ... تلاش تهاجمی داشته باشید تا احساس کنید در حال شنا کردن هستید یا حرکت دیگری انجام می‌دهید ... شانس ندارید، حالا یک بار دیگر چرخش کنید ... به طور فعال و سمج تلاش کنید احساس چرخش را همین الان احساس کنید. این کار نمی‌کند. روش شناگر ... مهم نیست که چه چیزی را تجربه کنید تا یک ضربه شنای تصور شده را احساس کنید ... هیچ چیز. یک بار دیگر چرخش ...
فعال، سریع ... منع کاری ندارد. روش شناگر .... این 4 چرخه است. به نظر می‌رسد که هیچ چیز کارساز نبوده است. شما با خود فکر می‌کنید، "مسئله‌ی ویژه‌ای نیست"، و تصمیم می‌گیرید دوباره بخوابید و درپی آن از خواب بیدار شوید تا همه چیز را دوباره آزمایش کنید. دفعه‌ی دیگر شما می‌خواهید روش‌های مشاهده‌ی تصاویر و تجسم دست را آزمایش کنید.
برای مهارت کامل و مفهوم‌سازی روش‌ها، باید 2 یا 3 بیداری با استفاده از آموزگار که یک مرور دقیق را انجام می‌دهد، شبیه‌سازی شود. دانش‌آموزان باید 2 یا 3 شبیه‌سازی دیگر را کاملاً به تنهایی انجام دهند. در طی چنین تمرین مستقلی، آموزگار باید هم لحظه بیداری و هم‌زمان سپری شدن یک دقیقه از زمان را مشخص کند. بیان موارد واضح در اینجا مهم است: آنچه شبیه‌سازی می‌شود تلاش‌های ناموفق است، گویی که حتی یک روش در حال کار نیست. در طی یک تلاش واقعی، باید تلاش شود به محض شروع کار یک روش، از آن جدا شد. و اگر اصلاً پاسخ نداد، باید احساسات ناشی از همان روش را تشدید کرد و یک بار دیگر تلاش کرد جدا شد. هرگز از روشی که در عرض چند ثانیه شروع به‌کار می‌کند تغییر نکنید. شما ممکن است گاهی اوقات تلاش‌های موفقیت‌آمیز را با درخواست از دانش‌آموزان شبیه‌سازی کنید، تصور کنید که یک روش شروع به‌کار می‌کند و از آنها می‌خواهید که جدا شوند و برنامه‌ی کاری خود را دنبال کنند - این تلاش موفقیت‌آمیز همه در تصورات آنها خواهد بود، برخلاف روش چرخه، که معتبر است و در واقع در هنگام شبیه‌سازی‌های منظم اتفاق می‌افتد.

روش‌ها و تلاش‌ها ممکن است نه تنها در طی درس اول، بلکه در صورت نیاز در موارد بعدی نیز شبیه‌سازی شوند.
نمونه‌ها چند نمونه‌ی ویژه از استفاده از چرخه‌ی روش‌های غیرمستقیم را از پیش آماده داشته باشید. نمونه‌هایی بیان کنید که چگونه چرخه می‌تواند بلافاصله پس از جدایی، با استفاده از روش‌های متناوب و با اشارات ذهنی نتیجه بدست آورد. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، می‌توانید تعداد زیادی از آنها را در کتاب فاز و در انجمن ما پیدا کنید. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. خواندن یک پاراگراف که ورودی فاز را توصیف می‌کند کافی است. مخاطبان باید یک نمونه‌ی ویژه را بشنوند. این امر به آنها انگیزه‌ی بیش‌تری می‌دهد و درک آنها از روند کار بیش‌تر می‌شود.

مشکلات آموزش معمولی

از پایه، روش غیرمستقیم ساده است: از خواب بیدار شوید، تلاش کنید جدا شوید و اگر ناموفق بودید - روش‌های متناوب را برای هر 3 تا 5 ثانیه در طی یک دقیقه انتخاب کنید. اگر چیزی کار کرد، تلاش کنید جدا شوید. اگر توانا به جدا شدن نیستید، احساس ناشی از روش در حال کار را شدت دهید و دوباره تلاش کنید جدا شوید. اگر در طی یک دقیقه هیچ کاری پاسخ نداد، با نیت گرفتن بیدار بعدی به خواب رفته و تلاشی دیگر کنید. با این حال، حتی پس از لقمه‌ی آماده در دهان گذاشتن با این روش به مدت دو ساعت به این گروه، ممکن است به نظر برسد که بسیاری هنوز ساده‌ترین و واضح‌ترین نکات را درک نمی‌کنند. برای نمونه، کسی ممکن است به جای لحظه‌ی بیدار شدن، در حالی که شب می‌خوابد تلاش کند. دقیقاً به همین دلیل است که مهم است که تلاش‌ها را در طول درس شبیه‌سازی کنید و بنابراین تا حد ممکن از چنین شرایطی جلوگیری کنید.
سه نقطه‌ی روانشناختی کاملاً دشوارتر از همه، برای رفتن به سوی مقصد است. اول، دانش‌آموزان شما پس از بیدار شدن با حرکات بدنی یا چیزی که به نظر می‌رسد یک بیداری هوشیارانه است، معمولاً از تلاش در زمانی که می‌توانند آنها را انجام دهند و می‌توانند نتیجه بگیرند، صرف‌نظر می‌کنند. به نظر می‌رسد که به هر حال هیچ اتفاقی رخ نخواهد داد ("چرا حالا آزمایش کنم؟ ... دفعه‌ی دیگر آزمایش خواهم کرد ..."). این به تنهایی می‌تواند میزان موفقیت آموزش‌های شما را به میزان یک سوم کاهش دهد! بنابراین شما باید بداهه‌پردازی (خارج از برنامه کار کردن) را به شدت ممنوع کنید. اگر نوشته شده باشد که آنها باید بیدار شوند و تلاش کنند، این بدان معناست که آنها واقعاً باید این کار را انجام دهند، مهم نیست که چه چیزی برای آنها به نظر می‌رسد یا اینکه فکر می‌کنند.
دوم، اثربخشی استفاده از این روش‌ها در بیدار شدن تقریباً، کاملاً به تمایل فرد برای به‌کار انداختن آنها، باور فرد به تأثیرگذاری آنها و سماجت در تمایل فرد به دستیابی به آن بستگی دارد. اگر دانش‌آموزان شما این را دریافت نکنند، آنها همه‌ی کارها را کند و منفعل انجام می‌دهند، که میزان موفقیت شما را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. بنابراین، هنگام آموزش نظریه یا اجرای روش‌های پیشرو، بیش‌تر زمان‌ها بر اهمیت محرک درونی هنگام اجرای روش غیرمستقیم تأکید کنید.
سوم، آنچه که از همه سخت‌تر است این است که دانش‌آموزان را مجبور به انجام روش چرخه با روش غیرمستقیم به صورت گام‌به‌گام کنید. بیش‌تر افراد تلاش می‌کنند این قانون را نادیده بگیرند که روش‌ها باید بین 30 تا 60 ثانیه

متناوب شوند، حتی اگر کارساز نباشند. فقط بعداً می‌توانید برای تلاش بعدی خود به خواب بروید. ریشه‌ی این روانشناسی انسان است. دانش‌آموز پس از بیدار شدن از خواب و گذراندن یک چرخه از روش‌ها با موفقیت، نتیجه‌ای نمی‌یابد. به نظر او می‌رسد که هیچ کاری نتیجه نمی‌دهد، حتی اگر خودش همگام با آن باشد. با این حال، هدف از چرخه بدست آوردن نتایج است زمانیکه فاز بلافاصله نمی‌آید.

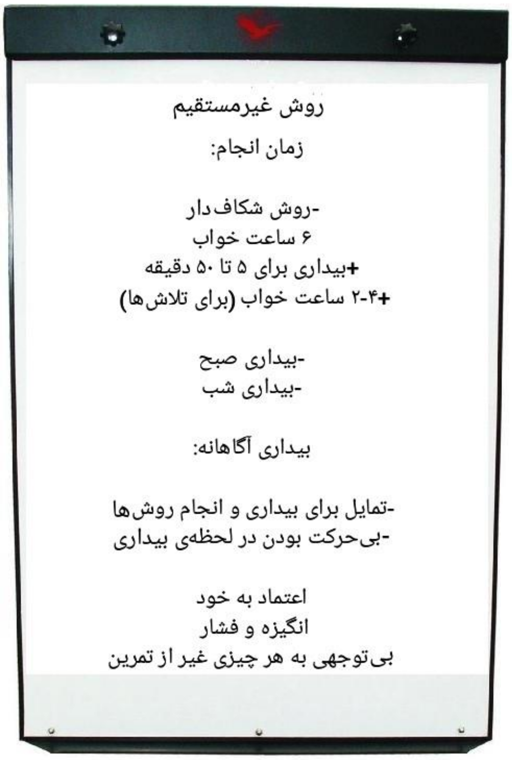
پرسش‌های معمولی دانشجویی

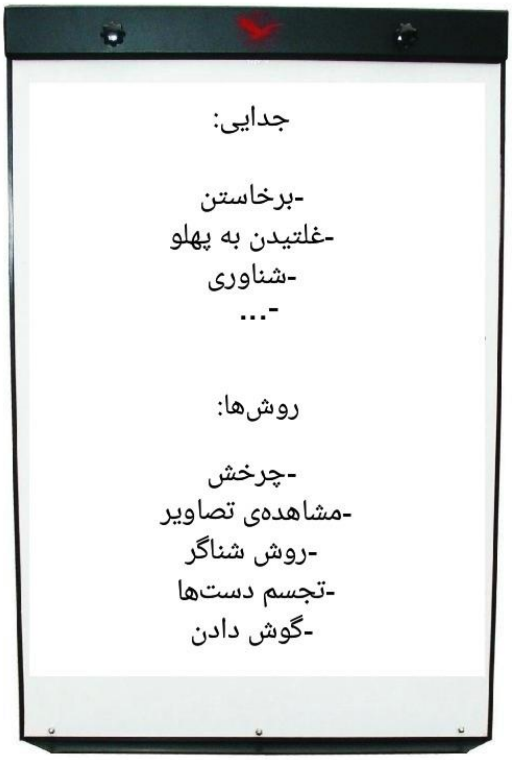
- با روش شکاف‌دار، آیا می‌توانید بلافاصله پس از خاموش شدن زنگ ساعت در ساعت 6 صبح جدا شوید؟
ممکن است، اما بسیار موثرتر است که در یک زمان از پیش تعیین شده بیدار شوید و سپس بیدارهای طبیعی بعدی را بگیرید.
- آیا اگر فقط 6 ساعت بخوابم و این تمام نیاز بدن من است، آیا باید از روش شکاف‌دار استفاده کنم؟
می توانید اولین دوره‌ی خواب را از 6 ساعت به 4 ساعت کاهش دهید. ممکن است مجبور شوید بیدار شوید.
- اگر قصد داشتم از روش شکاف‌دار استفاده کنم اما نیمه‌شب بیدار شدم، آیا می‌توانستم از آن بیداری استفاده کنم؟
اصولاً اگر احساس کنید لحظه‌ی مناسب است می‌توانید تلاش کنید. مهم‌ترین چیز این است که شب به یک رشته تلاش پی‌درپی تبدیل نشود، زیرا مهم است که خواب آرام بدنتان را داشته باشید.
- من تا زمانی که مجبور نشوم به طور معمول بیدار نمی‌شوم. آیا روش‌های غیرمستقیم چیزی است که باید آزمایش کنم؟
این یک مهارت قابل یادگیری است. نکته‌ی اصلی این است که همه‌ی کارها را به درستی انجام دهید و در هنگام خواب بهتر خواسته‌ی خود را تأیید کنید. بسیاری از آنها بیش‌تر زمان‌ها از این مشکل هراس دارند، گرچه در واقع به ندرت مواجه می‌شوند.
- آیا همسر من که تخت‌خواب را با من مشترک می‌کند تداخل می‌کند؟
به این بستگی داره که شما چه طور به این نگاه کنید برخی از آنها خوشحال می‌شوند که فرصت‌های اضافی برای تلاش را پیدا می‌کنند هنگامی که شرکای آنها به طور تصادفی آنها را از خواب بیدار می‌کند. دیگران این مشکل را آزاردهنده می‌دانند و تلاش می‌کنند تنها در اتاق دیگری بخوابند.
- اگر من ساعت 4 صبح بخوابم (یا بگویم 8:00)، آیا هنوز باید زنگ ساعت 6 صبح را تنظیم کنم؟
شماره‌ی 6 ساعت به مدت زمانی که باید بخوابید اشاره دارد تا زمانی که باید از خواب بلند شوید. بنابراین شما باید خود تصمیم بگیرید که برای روش شکاف‌دار چه زمانی بیدار شوید. شما باید بیش‌تر از همه خواب مورد نیاز بدن خود را بدانید.
- آیا باید هنگام انجام روش‌ها ثانیه شماری کنم (یعنی از 3 به 5 ثانیه کاهش یابد) تا بدانم چه زمانی باید آنها را تغییر دهم؟
شماره‌ی 3 تا 5 ثانیه مربوط به مدت زمانی است که شما باید بفهمید یک روش در حال کار است یا خیر.
- اگر چندین روش بلافاصله پس از بیدار شدن شروع به‌کار کنند، کدام یک را انتخاب کنم؟

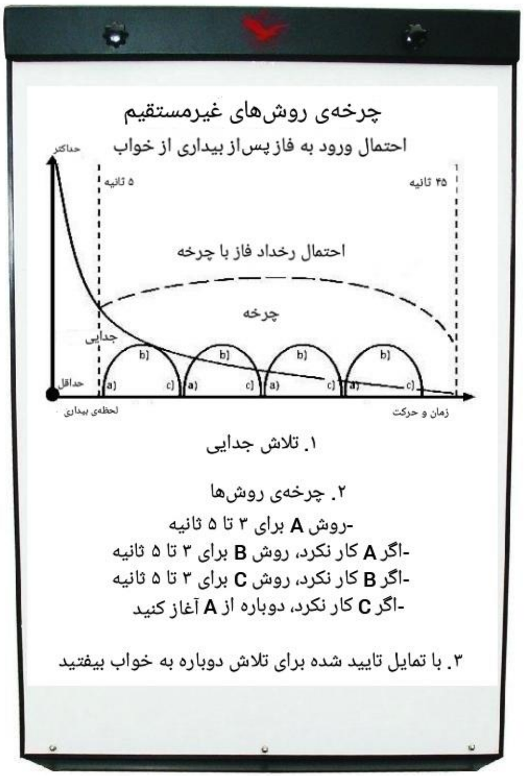
اگر این روش‌ها با یکدیگر تداخل ندارند، می‌توانید احساسات را در همه‌ی آنها یک‌باره تشدید کنید. متناوباً، ممکن است روشی را انتخاب کنید که بهترین عملکرد را داشته باشد و با آن تکمیل کنید. این به شرایط و ترجیح شما بستگی دارد.

- اگر در هنگام جدایی احساس دو بدن شدن ایجاد شود، چه کاری باید انجام دهم؟
تلاش کنید تمام احساسات را به بدنی که در فاز درک می‌کنید جابجا کنید. به سادگی روی احساسات آن تمرکز کنید.
- آیا می‌توانید بیش از 4 چرخه انجام دهید؟
می توانید، اما کشیدن یک تلاش روش غیرمستقیم برای مدت طولانی فایده‌ای ندارد. بهتر است دوباره به رخت‌خواب بروید و بیدار بعدی را بگیرید.
- من هنگام بیدار شدن خودم را در یک فضای خالی می‌بینم. باید چکار کنم؟
بهتر است بلافاصله یک روش جابجایی را با تمرکز بر مقصدتان یا تلاش برای ایجاد بینایی با تلاش برای بررسی دقیق دستان خود از فاصله‌ی نزدیک و بدون باز کردن چشم، به‌کار بگیرید.
- همه‌ی روش‌ها پاسخ می‌دهند، اما چرا من توانا به جدا شدن نیستم؟
مشکل در درک شما از روند جدایی و برخی از سدهای روانشناختی درونی است. در آن لحظه، شما در فاز در رخت‌خواب دراز کشیده بودید. تمام کاری که شما باید انجام می‌دادید این بود که به راحتی از رخت‌خواب بلند شوید.
- آیا می‌توانم از دو روش مستقیم و غیرمستقیم هم‌زمان استفاده کنم؟
بهتر است تازه‌کارها این روش‌ها را با هم ترکیب نکنند. در غیر این صورت، آنها خطر از بین بردن توجه و تمایل خود را دارند.
- من همیشه با حرکت بدنی بیدار می‌شوم. باید چکار کنم؟
مسئله‌ی بزرگی نیست به هر حال مهم‌ترین کار این است که تلاش کنید. شاید ارزش آن را داشته باشد که از جدایی صرف‌نظر کنید و بلافاصله به سراغ روش‌های چرخه بروید. همچنین ارزش آن را دارد که به خواب رفتن اجباری و تغییرات آن توجه کنید.
- اگر بوسیله‌ی گربه‌ام یا صدای بلندی از خواب بیدار شده‌ام، آیا می‌توانم روش‌های غیرمستقیم را در آن بیدار شدن آزمایش کنم؟
بله، ممکن است، به شرطی که حواس‌پرتی دیگر شما را آزار ندهد.
- چگونه می‌توانم از فاز خارج شوم؟
نیاز نیست نگران این موضوع باشید. مسائل مربوط به نگهداری حالت به طور جداگانه مورد مطالعه قرار خواهد گرفت، زیرا تجربیات اولیه معمولاً مختصر هستند.

طرح‌ها و نمودارها







نمونه‌ی شماره ۳: روش مستقیم

هدف

دانش‌آموزان اصول سخت‌ترین و در عین حال جذاب‌ترین روش برای مهارت بر تجارب خارج از بدن را می‌آموزند یا به آنها داده می‌شود: ورود به فاز بدون خواب قبلی.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تعریف، زمان اجرای روش‌ها، سطح فعالیت و مدت زمان، بی‌تفاوت بودن، روش‌ها و حالت شناوری آزاد ذهن.

غیر اجباری: زمان تمرین، وضعیت بدن، آرامش، بهره بردن از خود، تمرین حالت شناوری آزاد ذهن و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف روش مستقیم برای ورود به فاز شامل روش‌هایی است که بدون خواب قبلی یا پس از بیدار شدن برای مدت زمان قابل توجهی انجام می‌شود. اگرچه مهارت بر این کلاس از روش‌ها دشوار است، اما درصورت تمرین صحیح، فاز را می‌توان حداقل در 50٪ از تلاش‌ها انجام داد.

زمان تمرین با توجه به دشواری روش مستقیم و جذابیت آن برای تقریباً تمام تمرین‌کنندگان تازه‌کار، باید از پیش به مخاطب سفارش شود که فقط پس از مهارت بر روش‌های دیگر (برای نمونه روش غیرمستقیم) باید به این روش نزدیک شد. اگر یک تازه‌کار تلاش خود را برای مهارت بر فاز از این روش‌های مستقیم آغاز کند، عملا محکوم به شکست است و وقت و انرژی خود را بیهوده صرف می‌کند. کافی است بگوییم که حتی بسیاری از تمرین‌کنندگان باتجربه به دلیل انرژی کم‌وبیش زیادی که باید برای گرفتن نتیجه صرف شود، از روش‌های مستقیم دوری می‌کنند. هر ثانیه‌ای که صرف روش‌های غیرمستقیم می‌شود، ده‌ها اگر نه صدها برابر موثرتر است. این روش‌ها برای حدود 10٪ از جمعیت به راحتی وجود دارد. مشکل این است که همه می‌خواهند ناخواسته در آن ده درصد قرار بگیرند.

به محض اینکه یک تمرین‌کننده بتواند با استفاده از یک روش یا شیوه‌یدیگر وارد فاز شود، ممکن است به او اجازه دهد تلاش‌های دوره‌ای برای مهارت بر روش‌های مستقیم را داشته باشد. صرف‌نظر از اینکه دانش‌آموزان شما چه فکری می‌کنند یا از نظر آنها چه چیزی به نظر می‌رسد، اگر واقعاً می‌خواهید به آنها چیزی بیاموزید، نسبت به رعایت این راهبرد توسعه سختگیر باشید. مردم بیش‌تر زمان‌ها با روش‌های غیرمستقیم اشتباهات پایه‌ای می‌کنند، به همین دلیل نمی‌توانند آنها را یاد بگیرند. با این حال آنها فکر می‌کنند مشکل از خود روش‌ها است و سپس می‌فهمند که روش مستقیم برای آنها سودمند است. برای از بین بردن چنین امیدهای دروغی، یک قیاس طنزآمیز برای یک باشگاه ورزشی ارائه دهید: پسری که ورزش نمی‌کند برای اولین بار وارد سالن ورزشی می‌شود، تا هالتر با 250 پوند را بالا ببرد و تلاش می‌کند آن را فشار دهد. البته، هالتر تکان نمی‌دهد و تازه‌کار با خود فکر می‌کند، "به دلایلی من توانا به بلند کردن 250 پوند نیستم ... خوب، در این صورت من 500 پوند را آزمایش می‌کنم ..." این قیاس کاملاً خوب وضعیت را توصیف می‌کند. اگر نتوانید کار آسان را انجام دهید، چگونه کارهایی را انجام می‌دهید که چندین برابر سخت‌تر است؟

چه موقع می‌توان روش‌ها را انجام داد بهتر است تمرین روش مستقیم را از روش شکاف‌دار برای روش‌های مستقیم شروع کنید. در این حالت فرد باید از خواب بیدار شود (ترجیحاً پس از 6 یا 7 ساعت خواب)، بلند شود و برای چند دقیقه کاری انجام دهد و سپس در رخت‌خواب دراز بکشد و بلافاصله تلاش کند وارد فاز شود. برخلاف روش غیرمستقیم، در اینجا ابتدا نمی‌توان خوابید تا بیداری بعدی را بگیرید. دومین زمان کارآمد برای تمرین روش مستقیم، لحظه‌ی پیش از خوابیدن شب است. هنگامی که توانستید روش مستقیم را به‌کار ببرید هم با استفاده از روش شکاف‌دار و هم پیش از خواب شب، آماده هستید که آن را در هر زمان از روز آزمایش کنید، هرچند که بسیار دشوارتر خواهد بود.

موقعیت بدن در حالی که به دلیل بی‌همتا بودن هر فرد و موقعیت، هیچ وضعیت دقیق بدنی سفارش نمی‌شود، اما یک اصل برای انتخاب موقعیت مورد نظر وجود دارد. برای نمونه، اگر یک تمرین‌کننده احساس می‌کند که هنگام انجام یک روش ممکن است به سرعت به خواب رود، باید در موقعیتی بخوابد که خوابیدن در آن ناراحت‌کننده باشد.

اگر یک تمرین‌کننده کاملاً بیدار است و ذهنش هوشیار است، پس بهتر است در راحت‌ترین حالت خوابیدن دراز بکشد.
برای تصویرسازی، ممکن است از مخاطب بپرسید آیا خوابیدن به پشت برای او آسان است یا دشوار. معمولاً مشخص خواهد شد که موقعیتی راحت برای نیمی از اتاق و موقعیتی ناراحت‌کننده برای نیمه‌ی دیگر است. به همین دلیل است که هیچ وضعیت بدنی سفارش‌شده‌ای وجود ندارد، زیرا موقعیت یک بدن ممکن است کاملاً برای افراد مختلف متفاوت باشد.
بنابراین، اگر یک تمرین‌کننده خوابیدن به پشت را ناراحت می‌داند، اگر هنگام خستگی ممکن است به سرعت بخوابد، باید به پشت بخوابد. وقتی بیش از اندازه بیدار است، او باید موقعیت دیگری را برای خود انتخاب کند تا راحت‌تر بخوابد و به او کمک کند تا آرام شود (برای نمونه خوابیدن به پهلو).
همچنین نیاز به یادآوری است که هنگام انجام روش‌ها، دراز کشیدن کاملاً بی‌حرکت، ضروری نیست. اگر چیزی خارش داشت یا گردش خون در آن قطع شد، بهتر است خود را از این مشکل رها کنید تا اینکه در حالی که ناراحت هستید، عمل به چیزی کنید.
آرامش برخلاف نظر رایج، در اینجا چیز زیادی برای توضیح نیست. بهترین راه برای آرامش این است که به راحتی 1 تا 3 دقیقه دراز بکشید و به چیزی فکر کنید یا رویای خود را در سر بگیرید.
مشکل اصلی این است که 99٪ مردم یا نمی‌دانند چگونه آرام بگیرند یا اینکه واقعاً نمی‌دانند آرامش چیست. در نتیجه، آنها ذهن خود را به جای آرامش بخشیدن فعال می‌کنند، که به معنای هدر دادن وقت است. روش‌های ورود به فاز می‌تواند به تنهایی روش‌های آرام‌سازی در نظر گرفته شوند، به همین دلیل آرام بودن دانش‌آموز پیش از انجام آنها، چندان مهم نیست.
سطح فعالیت و مدت زمان استفاده روش‌های مستقیم بیش‌تر از 2 تا 3 بار در هفته و بیش‌تر از یک بار در روز قابل انجام نیست. این شرط ممکن است بیش از این باشد اگر کسی در هنگام تلاش از موفقیت بالایی برخوردار باشد. یک تلاش نباید بیش از 20 دقیقه باشد. اگر کسی در این مدت نتیجه‌ای نگرفت، بهتر است فقط بخوابد. در غیر این صورت، فرد می‌تواند به یک مورد بی‌خوابی مبتلا شود. هر گروه معمولاً شامل افرادی می‌شود که از پیش روش‌های مستقیم را آزمایش کرده‌اند. این حدس مطمئنی است که آنها کاملاً اشتباه کرده‌اند و بیش‌تر زمان‌ها زمان‌ها پیوسته مرتکب شده‌اند. کافی است از چنین افرادی پرسش کنید که نتایج آزمایشات آنها چه بوده است تا دیگران بار دیگر متوجه شوند که انجام تلاش‌های طولانی‌مدت فایده‌ای ندارد. بسیاری از تمرین‌کنندگان پیشرفته خاطرنشان می‌کنند که موفقیت معمولاً در 10 دقیقه اول تلاش حاصل می‌شود یا اصلاً حاصل نمی‌شود.
وقتی گفت‌وگو از روش شکاف‌دار با روش‌های مستقیم می‌شود، مدت زمان انجام روش‌های مستقیم ممکن است به 5 دقیقه (حداکثر 10 دقیقه) کاهش یابد زیرا حتی راحت‌تر است بخوابید با استفاده از این نوع آرامش کنترل‌شده در نیمه‌شب یا صبح.
بهره بردن از خود دانش‌آموزان باید بدانند که روش‌های مستقیم باید با خوشی انجام شوند. به جای اینکه با عصبانیت و بی‌صبرانه منتظر نتیجه باشیم، تمرین‌کننده باید خوشی و شادی را از عمل انجام کارها بدست آورد. وقتی این قانون رعایت می‌شود، کیفیت و میزان موفقیت تلاش‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای بهبود می‌یابد. همچنین بسیار مهم است که تلاش‌های ناموفق باعث تحریک دانش‌آموزان و پایین آوردن آنها می‌شود. اگر از این روش‌ها بهره

ببرید چگونه می‌توانید عصبانی شوید؟ تمرین‌کنندگان باید به سادگی به احساساتی که از این روش‌ها بدست می‌آورند توجه دقیق داشته باشند، زیرا به خودی خود جالب هستند.

بی تفاوت بودن روش‌های مستقیم باید با تمایل ژرف به نتیجه برسند، و با این وجود این اشتیاق باید در زیر سطح بماند - باید این خواست را پنهان کرد و از نظر عاطفی نسبت به نتیجه بی‌تفاوت بود. رویکرد یک فرد نباید وسواسی باشد. نباید احساس اهمیت اغراق‌آمیز شود. درست برعکس آن فراخوانده می‌شود - تمرین‌کننده باید نسبت به نتیجه کاملاً بی‌تفاوت باشد، و برای نمونه فکر کند: "اگر کار کند، خوب است. اگر نه، هیچ معضل بزرگی نیست." در صورت نادیده گرفتن این ریزه کاری‌های ظاهری، عملاً غیرممکن است که نتیجه بگیرید بغیر از شکاف‌های کمیاب از روی خوش شانسی.

اگر به فکر ورود مستقیم سریع به فاز و بدون توجه به آنچه که رخ می‌دهد هستید، گیر کرده اید، می‌توانید حتی آزمایش نکنید. این صرف هدر دادن وقت خواهد بود. بهتر است صبر کنید تا فقط یک بی‌تفاوتی سرد باقی بماند.

با توصیفی از وقایع متداول و معمول با روش مستقیم آنها را در اختیار مخاطب قرار دهید: شخصی در مورد فاز به دیگری می‌گوید و اصول اولیه‌ی روش‌ها را توضیح می‌دهد. آن شخص دیگر آن شب در رخت‌خواب دراز کشیده و با خود فکر می‌کند: "چه چرت و پرت عجیبی. اما چرا آن را آزمایش نمی‌کنید؟" بدون هیچ انتظار ویژه‌ای، او آن را جداگانه آزمایش می‌کند. کاملاً انتظار می‌رود که همه چیز کار کند. روز بعد، او دوباره به رخت‌خواب می‌رود و فکر می‌کند، "این خیلی جالب بود! این اتفاق خارج از این دنیای زندگی من بود! من مقداری دیگر می‌خواهم! من خیلی بیش‌تر از آن می‌خواهم! من می‌روم تا الان دوباره بدنم را ترک کنم! " با این حال، او نه در آن روز و نه در آن هفته موفقیتی ندارد. در همین حال، او همه‌ی کارها را به همان روشی که در اولین تلاش خوش شانس انجام داد، انجام می‌دهد. بنابراین - اگر کارهای او یکسان باشد، یک راه تفاوت تلاش‌های ناموفق او با اولین تلاش موفقیت‌آمیز او چیست؟ پاسخ: نگرش او نسبت به روند کار و انتظارات اغراق‌آمیز. بگذارید دانش‌آموزان خودشان پاسخ این پرسش را پیدا کنند.

روش‌ها روش‌های مستقیم و غیرمستقیم از نظر روش‌ها (هم برای ایجاد فاز و هم برای جدا شدن از بدن) تفاوتی ندارند. در این حالت، نقش روش‌ها در درجه‌ی دوم است. تفاوت زیادی در انتخاب آنها وجود ندارد. گزینه‌ها شامل چرخش، مشاهده‌ی تصاویر، روش شناگر، روش تجسم دست‌ها یا هر روش دیگری است. اگرچه این روش‌ها ممکن است از ابتدا تا انتها کار کنند، اما این برخلاف روش غیرمستقیم، با روش مستقیم معنی چندانی ندارد. برای نمونه، اگر فازور تصاویر را هنگام بیدار شدن مشاهده می‌کند، پس از آن حضورش در فاز تضمین شده است - تنها چیزی که برای او باقی مانده این است که بلند شود و برود. از طرف دیگر، تصاویری که هنگام بیدار شدن از خواب دیده نمی‌شوند بلکه در هنگام اجرای روش مستقیم، با فاز ارتباط مستقیم ندارند.

اگر تمرین‌کننده احساس می‌کند که ممکن است به خواب رود، باید هر چند دقیقه یک بار یا حتی بیش‌تر این روش‌ها را تغییر دهد. اگر او کاملاً بیدار است و ذهنش شفاف است، پس بهتر است روشی را که به نظرش جالب می‌آید انتخاب کند و آن را برای کل 15 دقیقه انجام دهد. از این طریق می‌توانید آرامش بیش از اندازه یا ناکافی را کنترل کنید.

حالت شناوری آزاد ذهن این مهم‌ترین ماده برای موفقیت با روش مستقیم است. دستیابی به چیزی نه بیش‌تر از آن به تنهایی می‌تواند شما را وارد فاز کند. شما باید یک نمودار از حالت شناوری آزاد ذهن (به تصویر زیر نگاه کنید) را روی صفحه بکشید و با استفاده از نمونه‌هایی توضیح دهید که هدف از روش‌های مستقیم دستیابی به

ریزخواب (یک شکاف کوتاه در خودآگاهی) است، اگر ریزخواب ژرفای مناسبی داشته باشد، فاز در پی آن خواهد آمد.

برای نمونه، ممکن است یک تمرین کننده با وجود خواب آلودگی در وضعیت راحتی دراز بکشد، شروع به انجام یک روش کند و طی چند ثانیه به خواب رود. دیگری ممکن است با ناراحتی به پشت دراز بکشد و با انرژی شروع به تلاش برای ورود به فاز با استفاده از برخی از روش‌ها کند. ذهن او در کل 15 دقیقه "روشن" بود و او تمام مدت منتظر نتیجه بود، امیدوار به یک جابجایی چشمگیر به فاز. در واقع، او به بن‌بست می‌رود و تمام مدت را بیدار دراز خواهد کشید.

در همین حال، یک نمونه‌ی از روش درست برای اجرای آن این خواهد بود: یک تمرین‌کننده خواب آلود که قصد ورود به فاز را دارد، هنگام فکر کردن به چیز دیگری، به در وضعیت ناراحتی دراز می‌کشد و شروع به انجام یک روش می‌کند. خودآگاهی او کم‌کم کمرنگ می‌شود، اما ناگهان متوجه می‌شود که فاز هنوز وجود ندارد. وی سپس تلاش می‌کند تا موقتاً "حالت خود را" به وضعیتی ژرف‌تر برساند. او بر اجرای یکنواخت روش تمرکز دارد. خودآگاهی او هرچه بیش‌تر فرو می‌رود، اما پس از مدتی دوباره به او برمی گردد. اگرچه تعدادی از احساسات غیرمعمول باعث ایجاد احساس می‌شوند، اما فاز هنوز وجود ندارد. سپس او شروع به انجام روشی می‌کند که حواس او را پرت می‌کند و کم‌کم هشیاری خودآگاهانه او را کاهش می‌دهد. پس از "غواصی" حتی بیش‌تر در ناخودآگاهی، ناگهان به فاز می‌آید و آن را تشخیص می‌دهد. او متوجه می‌شود که توانا به جدایی خواهد بود. این معمولاً بلافاصله آشکار می‌شود. او جدا می‌شود و برنامه‌ی کار خود را اجرا می‌کند.

باید برای دانش‌آموزان روشن شود که عملاً کنترل روش‌های مستقیم و خودآگاه بودن کامل بدون شکاف غیرممکن است. در واقع، "منطقه‌بندی کردن" به طور موقت همان چیزی است که گذار فیزیولوژیکی مورد نیاز را ایجاد می‌کند. اگرچه این روش با روش شکاف‌دار در روش‌های مستقیم از اهمیت کمتری برخوردار است، اما تقریباً همیشه در مورد تلاش‌هایی که پیش از خواب برای شب و روز انجام می‌شود درست است. واضح است که روش‌ها در اینجا فقط نقش کمکی دارند. اگر یک تمرین‌کننده بتواند به نوعی بدون نیاز به استفاده از روش‌ها، این شکاف‌ها را در خودآگاهی ایجاد کند، می‌تواند با همان میزان موفقیت از آن شکاف‌ها استفاده کند. به همین دلیل است که بسیاری از تمرین‌کنندگان باتجربه بیش‌تر زمان‌ها به سادگی در موقعیتی قرار می‌گیرند که خوابیدن در آن راحت نیست و فقط "منتظر" شکاف در خودآگاهی و در پی آن یک تجربه‌ی فاز می‌مانند.

برای کلاس توضیح دهید که ارزش ندارد بیش از اندازه فکر کنید که چطور می‌توانید به آن شکاف خودآگاهی برسید. در واقع، کنترل چنین شکاف‌هایی کاملاً آسان است. پس از چند تلاش بیش‌تر، حتی یک تازه‌کار با سرعت تقریباً هر بار در دقیقه به شکاف دست پیدا می‌کند. کل کار شامل ژرف‌تر کردن تدریجی هر تلاش است، اما بدون خوابیدن. به عبارت دیگر، کل مهارت روش‌های مستقیم در تعادل بین خواب و بیداری است در حالی که کم‌کم پایین می‌آید و ژرف می‌شوند.

پیش از اعلام شروع آموزش در روش مستقیم، تقریباً همیشه می‌توانید فریادهای این جمله را بشنوید: "سرانجام، دقیقاً همان چیزی که به آن نیاز داشتم! برخلاف روش‌هایی که هنگام بیدار شدن از خواب استفاده می‌شود، می‌توانم این‌ها را بهتر کنترل کنم." یک خطای واضح در ریشه‌ی این مشاهدات و مشاهدات دیگر از این دست آشکار است: کنترل بر اعمال شخص. دلیل اصلی آن این است که این نوع روش‌ها تقریباً همیشه به اشتباه انجام

می‌شوند. مردم تلاش می‌کنند تمرکز و خودآگاهی خود را نگهداری کنند، اگرچه نتیجه‌گیری دقیقاً به یک رویکرد مخالف نیاز دارد. این همان چیزی است که باید تلاش کنید به هر طریقی که شده به مخاطب برسانید.

تمرین حالت شناوری آزاد ذهن اگر فرصتی برای این کار پیدا کردید، از دانش‌آموزان بخواهید دراز بکشند یا به راحتی روی صندلی‌های خود بنشینند، چشم‌هایشان را ببندند و آرام باشند. ترجیح داده می‌شود که اتاق تا حد ممکن تاریک و ساکت باشد. شما می‌توانید برخی از موسیقی‌های بی‌سو را روشن کنید تا هر نوع صدای بیرونی را پنهان کنید. سپس، از دانش‌آموزان خود بخواهید که روشی را که بیش‌تر به آن علاقه دارند انتخاب کنند، برای نمونه: چرخش، مشاهده‌ی تصاویر، شنا کردن، تجسم دستها یا گوش دادن. از آنها بخواهید که روش انتخاب شده را برای 10 تا 15 دقیقه با هدف بدست آوردن" شکاف " در خودآگاهی انجام دهند. بگذارید 10 تا 15 دقیقه بگذرد و تلاش کنید در آن مدت زمان به هیچ وجه حواس دانش‌آموزان را پرت نکنید.

پس از گذشت 10 تا 15 دقیقه، از همه بخواهید چشمان خود را باز کنند و بگویند آیا آنها توانا به شکاف در خودآگاهی هستند یا نه. هدف در اینجا ورود به فاز نیست، بلکه تمرین حداقل حالت شناوری آزاد ذهن است. در همین حال، ممکن است فاز برای برخی بوجود آید. از دانش‌آموزان در مورد احساساتی که دارند پرسش کنید و از افرادی که شکاف در خودآگاهی ندارند صرف‌نظر کنید (به آنها بگویید روش‌هایشان را منفعلانه‌تر انجام دهند و راحت‌تر دراز بکشند) و آنها که به خواب رفته‌اند (به آنها بگویید با ناراحتی دراز بکشند، بیش‌تر اوقات روش‌ها را عوض کنند، و این روش‌ها را به طور فعال‌تری انجام دهند) سپس، از همه بخواهید که موقعیت درست را دوباره بدست آورند و شروع به انجام دور دوم 10 تا 15 دقیقه‌ای کنند.

پس از پایان دور دوم تمرین، دوباره در مورد افرادی که حالت شناوری آزاد ذهن دارند بپرسید و در صورت بروز هرگونه مشکل اصلاحات مناسب را پیشنهاد دهید. شروع دور سوم تمرین زیاد منطقی نیست، زیرا افراد در آن زمان معمولاً علاقه و تمرکز خود را از دست می‌دهند - آنها معمولاً به جای اینکه کار مفیدی انجام دهند، خود را عذاب می‌دهند و رنج می‌برند.

نمونه‌ها نمونه‌های ویژه‌ای از استفاده از روش مستقیم را از پیش آماده کنید. نمونه‌ها باید بر روی شکاف در خودآگاهی پیش از فاز تمرکز کنند. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربیات شخصی شما باشد، زیرا ممکن است لحظه‌ی کلیدی (شکاف در خودآگاهی) در گزارش‌های دیگر تمرین‌کنندگان کنار گذاشته شده باشد یا حتی توسط نویسندگان آنها یادآوری نشده باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، برخی از آنها را در کتاب ما در فاز و در بخش انجمن ما پیدا خواهید کرد. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. خواندن یک پاراگراف که ورود فاز را توصیف می‌کند کافی است.

برای بستن موضوع، می‌توانید از مخاطبان نمونه‌هایی از رویارویی با حالت شناوری آزاد ذهن را در عمل بخواهید. اگر گروه به اندازه کافی بزرگ باشد، معمولاً افراد زیادی در آن حضور خواهند داشت که تلاش به روش مستقیم برای ورود به فاز (خودبه‌خودی و عمدی) را به یاد می‌آورند که پس از شکاف کوتاه در خودآگاهی موفق بوده‌اند.

مشکلات عادی آموزشی

شاید تنها مشکل جدی که هنگام آموزش روش مستقیم با آن روبرو شوید تمایل بیش از اندازه تقریباً همه دانش‌آموزان به آزمایش آن بدون توجه به چیزی، ترجیحاً در همان روز است. و این صرف‌نظر از این است که شما آنها را از این کار منع کنید. به همین دلیل، روش مستقیم در زودترین زمان و در آخرین روز برای بسیاری از قالب‌های آموزشی مطرح می‌شود. این باعث می‌شود افراد از وسوسه‌ی استفاده از روش‌های مستقیم دشوار جلوگیری کنند و در نتیجه باعث می‌شود انگیزه آنها از بین نرود، با روش‌های غیرمستقیم کم‌وبیش آسان روحیه‌ی خود را از دست داده و شل می‌شوید. به بیان دیگر، دیر گویی روش مستقیم میزان موفقیت شما را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد. اگر روش‌های مستقیم و غیرمستقیم را در همان درس اول ارائه دهید و ده‌ها بار تکرار کنید که روش‌های مستقیم نیاز نیستند، روز بعد حداقل نتیجه را خواهید گرفت زیرا بسیاری از دانش‌آموزان روش‌های مستقیم را آزمایش می‌کنند - تمایل آنها به آزمایش آنها بسیار زیاد خواهد بود. حتی اگر در پایان دوره روش مستقیم را به دانش‌آموزان خود بیاموزید، باید با احتمال تخریب تمرین شخصی بعدی آنها کنار بیایید.
اوضاع به حدی وخیم است که مکالمات بین مدرسان بیش‌تر زمان‌ها به این ایده تبدیل می‌شود که بهتر است حتی در طول همایش‌ها از روش‌های مستقیم نام نبرید. این امر تا حدی منطقی است - بالاخره بحث در مورد روش‌های مستقیم منجر به هدر رفتن وقت و انرژی برای مواردی می‌شود که بیش‌تر افراد ممکن است هرگز به آن نیاز نداشته باشند. حتی بسیاری از تمرین‌کنندگان باتجربه به دلیل زمان و انرژی زیادی که برای گرفتن نتیجه به طور متوسط نیاز است، از روش‌های مستقیم دوری می‌کنند.
با این حال، آموزش حالت‌های فاز مسلماً بیش‌تر از دستورکار خالص است - حداقل در بیش‌تر اوقات. این بیش‌تر زمان‌ها نوعی سرگرمی یا تجارت نمایشی است. در همین حال، شما گاهی مجبورید کیفیت آموزش را فدا کنید به منظور جلب مردم، که پول می‌پردازند تا ببینند و یاد بگیرند که چه می‌خواهند. و روش‌های مستقیم همان چیزی است که مردم می‌خواهند از آنها بدانند. بسیاری از آنها به تنهایی به آنها مراجعه می‌کنند، به همین دلیل باید از همان ابتدا تکرار شود که روش‌های مستقیم در طول برنامه‌ی آموزشی آموزش داده می‌شوند، اما نه بلافاصله. در غیر این صورت ممکن است مخاطب علاقه‌ی خود را از دست بدهد.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا اگر روش غیرمستقیم برای من پاسخ نداد، می‌توانم به روش مستقیم بروم؟
چنین انتقالی در 99٪ مواقع بی‌فایده خواهد بود. اگر نتوانید به آسان برسید چگونه می‌توانید به آنچه سخت است برسید؟ مشکلات دانش‌آموزان همیشه در اشتباهاتی است که مرتکب می‌شوند. به همین دلیل است که ابتدا باید به دنبال اشتباهات خود باشید.
- دقیقاً چه زمانی می‌توانم روش‌های مستقیم را آزمایش کنم؟
به محض اینکه توانا باشید با استفاده از روش‌های غیرمستقیم به طور منظم وارد فاز شوید.

- آیا شکاف در خودآگاهی هنگام خواب افتادن "به روال عادی" چیزی شبیه به آنچه برای حالت شناوری آزاد ذهن نیاز است حاصل شود است؟

بله، آنها از پایه همان چیز هستند. به همین دلیل است که گاهی اوقات خودبه‌خود برای افراد در حال خواب تجربه‌های خارج از بدن اتفاق می‌افتد.

- وقتی از شکاف خودآگاهی بیرون می‌آیم، از کجا می‌دانم که من در حالت فاز هستم؟

این واضح خواهد بود، به همین دلیل نیازی به تفکر زیاد در مورد آن نیست. بلافاصله مشخص خواهد شد.

- آیا می‌توانم وضعیت بدن خود را در طول تلاش تغییر دهم؟

آره. به محض اینکه احساس ناراحتی کردید، می‌توانید، وضعیت بدن خود را تغییر دهید، خارش ایجاد شد را بخارانید، و ... . با این کار تلاش شکسته نخواهد شد.

- آیا باید عصر تلاش کنم، اگر واقعاً می‌خواهم به جای آن بخوابم ؟

تلاش‌ها باید لذت‌بخش باشد. خودت رو اذیت نکن.

- اگرچه می‌دانم که سفارش نمی‌شود، اما اگر پس از آن خواب رفتن تداخل ایجاد نکند، می‌توانم بیش از 20 دقیقه روش‌های مستقیم انجام دهم؟

بله ممکن است با این حال، موفقیت در بیش‌تر مواقع خیلی زودتر بدست می‌آید. انجام روش‌های مستقیم برای مدت طولانی منجر به ضعف نسبت زمان و انرژی به نتایج می‌شود. این به ویژه در مقایسه با روش‌های غیرمستقیم صادق است.

- فارغ از اینکه در چه موقعیتی قرار داشته باشم سریع می‌خوابم. چه کاری باید انجام دهم؟

در مورد شما، می‌توانید روش مستقیمی را در طول روز که خواب نیستید آزمایش کنید. متناوباً، ممکن است آن را در موقعیت‌های ناراحت‌کننده مانند نشستن روی صندلی یا نشستن در هر مکانی برای این موضوع آزمایش کنید.

- آیا برای استفاده از روش شکاف‌دار برای روش‌های مستقیم، باید 6 ساعت بخوابم؟

در این حالت اهمیت آن نسبت به روش غیرمستقیم کمتر است. با این حال، باید در نظر داشت که بخشی از زمان صرف شده در خواب REM (که برای فاز ضروری است) هرچه مدت زمان بیش‌تری می‌خوابید افزایش می‌یابد. به همین دلیل هرچه بیش‌تر پیش از تلاش بخوابید، شانس ورود سریع شما به فاز افزایش می‌یابد.

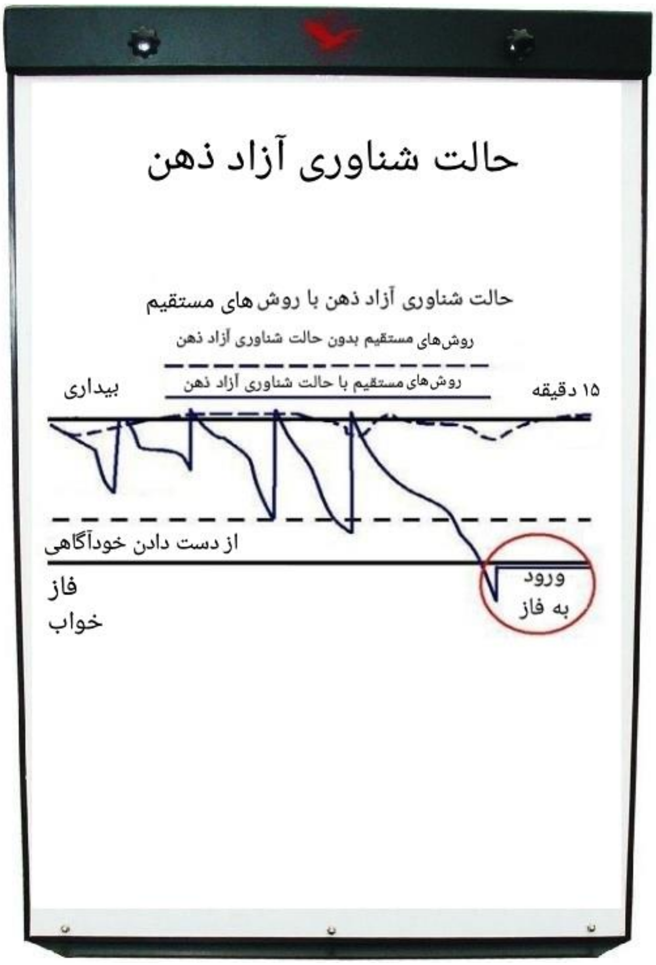
- پس از چندین چرخه (یا شکاف در خودآگاهی)، من همیشه به خواب ژرفی می‌افتم. باید چکار کنم؟

موقعیت ناراحت‌کننده‌تری به خود بگیرید و تلاش کنید به طور پیاپی روش‌ها را تغییر دهید. همچنین تلاش کنید مصمم و با انگیزه بالا باشید.

- وقتی از شکاف در خودآگاهی بیرون می‌آیم، اندام‌هایم می‌لرزند. آیا این طبیعی است؟ در این مورد چه کاری باید انجام دهم؟

طبیعی است این نشانه این است که شما با کارهای خود در مسیر درست حرکت می‌کنید. تنها چیزی که باقی مانده این است که شکاف‌ها را ژرف‌تر کنیم. این از وقوع بیداری کامل فیزیولوژیکی جلوگیری می‌کند.

طرح‌ها و نمودارها



نمونه‌ی شماره ۴: خودآگاه شدن در حال رویا

هدف

در مورد روش طبیعی فاز خودآگاهی هنگام رویا دیدن، پیش‌زمینه‌ای کلی ارائه دهید. اگرچه این بیش‌تر زمان‌ها یک عارضه جانبی از تلاش‌هایی است که با استفاده از روش‌های دیگر انجام می‌شود، اما تمرین‌کنندگان هنوز باید سازوکارهای موجود در هسته‌ی آن را بدانند. این روش به طور غیرمستقیم حداکثر 50 درصد ورودی فاز را تشکیل می‌دهد.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تعریف، روش‌ها و زمان اجرای آنها و کارهایی که هنگام خودآگاهی در رویا باید انجام شود.
غیر اجباری: زمان تمرین، شبیه‌سازی تلاش‌ها، و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف روش ورود به فاز خودآگاهی هنگام رویا دیدن شامل ورود به فاز با درک این است که الف) همه چیز در پیرامون شما جز یک رویا نیست و ب) بجای اینکه همراه با خط داستانی رویا باشید می‌توانید هر کاری را که

می‌خواهید انجام دهید. شما به محض پیدایش فرآیندهای فکری بیداری و هشیاری که آنچه برای شما اتفاق می‌افتد، به دلیل بودن در رویای منظم است، در فاز قرار دارید.

چه موقع باید تمرین کرد وقتی همه کارها گفته شد، نیاز نیست در طول تمرین عادی به روش‌های خودآگاهی در هنگام رویا روی بیاورید. خودآگاهی در رویا باید از عوارض استفاده از روش‌های مستقیم و غیرمستقیم باشد. فقط دو موقعیت وجود دارد که باید این روش‌ها آموزش داده شود. اولین مورد این است که دانش‌آموزی به دلایلی با همه روش‌های دیگر مشکل دارد. خودآگاهی در رویا می‌تواند به راهی موقت برای برون‌رفت از چنین شرایطی تبدیل شود. پس از یادگیری شیوه‌ی خودآگاهی در رویا، می‌توان با بازگشت به بدن و جدا شدن با استفاده از آن، روش غیرمستقیم را به بهتر دست آورد. با تمرین کافی می‌توان از روش غیرمستقیم استفاده کرد بدون اینکه از پیش خودآگاهی در رویا داشته باشید. دوم، این مبحث تنها به منظور افزایش دانش فرد در مورد پدیده، یعنی درک و کنترل بهتر آن، قابل مرور است. برخی از تمرین‌کنندگان، صرف‌نظر از دشواری یا ضرورت واقعی آنها، تلاش می‌کنند همه روش‌ها را به صورت اصولی فرا گیرند. مسلماً فراگیری چنین مهارت‌هایی برای عملی که می‌خواهد به فازور حرفه‌ای تبدیل شود، ضروری خواهد بود.

زمان اجرای روش‌ها بی‌همتا بودن روش‌های خودآگاهی در رویا در این واقعیت است که آنها بلافاصله پیش ورود به فاز انجام نمی‌شوند (همانطور که در روش‌های مستقیم و غیرمستقیم اتفاق می‌افتد)، بلکه در عوض مدت‌ها پیش (حتی چند ساعت پیش از تلاش) انجام می‌شوند. بعضی اوقات، حتی در طی مدت زمان طولانی انجام می‌شوند. به عبارت دیگر، هیچ علت و معلول فوری یا رضایت فوری وجود ندارد. این همان چیزی است که کنترل این روش‌ها را دشوارتر می‌کند و تجزیه و تحلیل اشتباهات برای آنها دشوارتر است. و این دلیل اصلی آن است که این روش حتی در همایش‌های کوتاه نیازی به یادآوری ندارد. حتی اگر نتایج خوب باشد، دانش‌آموزان به سختی می‌فهمند که دقیقاً چه کاری را درست انجام داده‌اند و چه اشتباهی را انجام داده‌اند تا بتوانند موفقیت خود را تکرار کنند.

روش‌های ویژه‌ای بهتر است با روش شکاف‌دار استفاده شود، زیرا تعداد رویاهایی که پس از 6 ساعت خواب مشاهده می‌شود، به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد و احتمال اینکه حداقل در یکی از خواب‌هایتان خودآگاه شوید، بیش‌تر است. روش‌های دیگر در طول یک روز کامل انجام می‌شود و برخی دیگر در طول چند روز یا حتی هفته انجام می‌شود.

روش‌ها دانش‌آموزان می‌توانند چندین روش را برای خودآگاهی در هنگام رویا هم‌زمان به‌کار بگیرند. آنها نه تنها سازگار هستند، بلکه حتی می‌توانند مکمل یکدیگر باشند.

اشتیاق میل شدید شخصی برای تجربه‌ی خودآگاهی در رویا نقش پایه‌ای دارد. این از پایه نکته اصلی است که باید برای مخاطب توضیح داده شود. اشتیاق هنگام انجام هر روش بسیار مهم است، اما در این حالت می‌تواند عامل تعیین‌کننده‌ای باشد. نکته این است که تأیید یک اشتیاق با ایجاد یک انگیزه درونی مرتبط است که در دو مقطع خودآگاهانه و ناخودآگاه بیان می‌شود.

این روش به عنوان یک تمایل کلی و شدید برای خودآگاهی در رویا انجام می‌شود که هم در طول زندگی بیداری و هم بلافاصله پیش از خواب تأیید می‌شود. این لحظه‌ی پیش از خواب بویژه مرتبط است. پیش از خواب شب، صبح یا پس از نیم‌روز فرد باید به شدت آرزو داشته باشد که در رویاهایی که قرار است به دنبالش بیاید، خودآگاه شود. بهتر است از بیش از اندازه واقعی بودن خودآگاهی در رویا فراتر بروید. توجه و تفکر فرد باید به این نکته نیز معطوف

شود که در صورت موفقیت، چه اعمالی انجام شود و برای چه اهدافی می‌توان انجام داد. به عبارت دیگر، اشتیاق باید شامل انگیزه فرد نیز باشد.

به یاد آوردن رویاها دانش‌آموزان باید درک کنند که بین احتمال خودآگاهی در رویا و تعداد رویاهایی که به یاد می‌آورند ارتباط مستقیمی وجود دارد. توسعه‌ی توانایی به خاطر آوردن رویاها یکی از روش‌های پایه‌ای به شمار می‌آید. افزایش تعداد رویاهایی که به خاطر سپرده می‌شود، به شما امکان می‌دهد که ابتدا پیوسته خواب ببینید، سپس واقع‌بینانه‌تر رویاپردازی کنید و سرانجام در هنگام خواب بیش‌تر و بیش‌تر خودآگاه شوید. از نظر روش‌شناسی، یک نفر با یادآوری رویاها پس از بیدار شدن، تعداد رویاهایی را که به یاد می‌آورد افزایش می‌دهد.

تمرین‌کننده باید چند دقیقه اول پس از بیدار شدن را با یادآوری هرچه بیش‌تر رویاهای شب پیش سپری کند. این کار باید کاملاً با دقت و ریزبینی انجام شود، زیرا این‌ها عوامل اصلی در تقویت حافظه هستند. در صورت امکان، باید یک بار دیگر تمام رویاهای شب گذشته را بعداً در طول روز (یا حتی بهتر از آن، پیش از خواب آن شب مرور کنید) حداقل به طور کلی، اگر نه با جزئیات زیاد، به یاد بیاورید. نوشتن رویاهایتان در یک دفتر خاطرات ویژه‌ی رویا حتی از تکرار آنها برای خود در تلاش برای ایجاد حافظه، موثرتر است.

برای افزایش تعداد رویاهای یادآوری شده، در بیداری‌های موقتی اواسط شب به جای اینکه تا بیداری صبح منتظر بمانید، رویاها را به یاد بسپارید. این کار با نوشتن سریع یک عبارت یا حتی برخی کلمات کلیدی از خط داستانی رویاهای اخیر شما بر روی یک کاغذ انجام می‌شود و سپس دوباره به خواب بروید. با مرور این کلمات کلیدی در صبح، توانا خواهید بود بیش‌تر رویاهای خود را به یاد بیاورید.

ایجاد لنگر(نشانه) از آنجا که خودآگاهی در رویا با انجام کارهای ویژه‌ای در رویا ارتباطی ندارد زیرا کنترل و احساس خودآگاهی مورد نیاز از بین رفته است ولی با این وجود ادراک حسی در حالت رویا به‌کار خود ادامه می‌دهد، برای دستیابی به خودآگاهی می‌توان بازتاب مشروط مصنوعی ایجاد و استفاده کرد. ماهیت این روش این است که خودآگاهی را آموزش دهیم تا به طور یکنواخت نسبت به محرک‌های ویژه‌ای که هنگام بیداری و هنگام رویا روی می‌دهند واکنش نشان دهد. به عبارت دیگر، فرد عادت به تجزیه و تحلیل محیط پیرامون خود هر بار که موقعیت ویژه‌ای رخ می‌دهد، را ایجاد می‌کند.

برای نمونه، هنگام بیداری، ممکن است تمرین کنندگان بپرسند، "آیا من رویا می‌بینم؟" هر وقت لنگر می‌بینند. لنگر هر جسمی است که بیش‌تر زمان‌ها هنگام بیداری و رویا با آن روبرو می‌شود. نمونه‌هایی از لنگرها شامل دست‌هایتان، اشیاء قرمز یا آب جاری است. هنگامی که برای اولین بار از این روش استفاده می‌کنید، یک تمرین‌کننده نمی‌تواند پرسش کند هر بار که یک لنگر از قبل تثبیت شده رویا در حال رویارویی است. با این حال، با آموزش و تمایل شدید، این روش به سرعت نتیجه می‌دهد. با گذشت زمان، پرسش ناخودآگاه از وضعیت تمرین‌کننده، هنگامی که بیدار است و رویا می‌بیند به عادت تبدیل می‌شود. نتیجه‌ی پایانی خودآگاهی در رویا است.

دانش‌آموزان شما باید بدانند که فقط نیاز نیست که این پرسش به سادگی مطرح شود، بلکه مهم است که به طور ذهنی پاسخ دهید، تلاش کنید خود را از حوادث پیرامون جدا کنید تا بتوانید به آن تا حد ممکن عینی و از پیش تعیین شده پاسخ دهید. نبود پاسخ عینی همیشه منجر به پاسخ منفی می‌شود ("نه، رویا نمی‌بینم") و خودآگاهی رویا حاصل نخواهد شد.

لنگرهای طبیعی افزون بر ایجاد لنگرهای آگاهانه که باعث رویاهای خودآگاهانه می‌شوند، باید به لنگرهای طبیعی نیز توجه متمرکز شود. این‌ها اشیاء و اعمالی هستند که به طور مرتب باعث خودآگاهی رویایی می‌شوند، حتی اگر

خودآگاهی مطلوب نباشد. آگاهی از وجود لنگرهای طبیعی در واقع شانس آشکار شدن آنها را دو چندان می‌کند. تجربیات زیر لنگرهای طبیعی متداولی هستند که در رویا وجود دارند: مرگ، درد شدید، ترس شدید، استرس، پرواز، شوک الکتریکی، احساسات جنسی و رویا دیدن ورودی فاز یا محیط فاز. به تجربه، این لنگرها تقریباً 100٪ از زمان نتیجه می‌گیرند.

خود تجزیه و تحلیلی تجزیه و تحلیل پیوسته‌ی رویاها به تعیین دلایل نبود هشیاری خودآگاهانه کمک می‌کند: این تجزیه و تحلیل‌ها برای دستیابی به خودآگاهی در رویا مهم هستند. در طول زندگی، ذهن به ماهیت متناقض رویاها عادت می‌کند و کمتر به آنها توجه می‌کند. ماهیت خود تجزیه و تحلیلی این است که رویاها را به خاطر بسپارید و به سختی فکر کنید که چرا ویژگی‌های متناقض آنها در حالت رویا به اندازه‌ی کافی ارزیابی نشده است. به تجربه، تجزیه و تحلیل روزمره‌ی همسانی رویاها با واقعیت بر استدلال یک تمرین‌کننده در حالت رویا تأثیر می‌گذارد.

کارهایی که باید هنگام خودآگاهی در رویا انجام شود

برای اطمینان از اینکه خودآگاهی رویا به یک تجربه‌ی فاز کاملاً پیشرفته منجر شود باید هنگام خودآگاهی در رویا کارهایی انجام شود، دانش‌آموزان باید بدانند که در یک شرایط ویژه می‌توان کارهای ویژه‌ای را انجام داد.

سه مورد اصلی وجود دارد. بهترین روش، روش‌های ژرف‌سازی است که باید بلافاصله پس از بروز خودآگاهی رویا به‌کار گرفته شوند. ژرف‌سازی باید پیش از سایر روش‌ها در قسمت رویا انجام شود. انجام این عمل ورود به فاز را تضمین می‌کند. انتخاب کارهایی که درپی آن گسترش می‌یابند به برنامه‌ی از پیش تعیین شده‌ی یک تمرین‌کننده در فاز بستگی دارد. تمرین‌کنندگان باتجربه باید به موازات برنامه‌ی کار خود، ژرف‌سازی را انجام دهند.

هنگام خودآگاهی در رویا، فرد خطر می‌کند فاز خود را کوتاه کند و تلاش کند بلافاصله به بدن خود برگردد تا از بدن خارج شود، مگر اینکه فرد از قبل ژرف شده باشد. این می‌تواند در شرایطی به وجود آید که پس از بازگشت آسان به بدن، فرد توانا به جدا شدن از آن نباشد، زیرا هم‌زمان شدن احساسات با موقعیت یک بدن واقعی، فاز به طور قابل توجهی ضعیف می‌شود. اگر فردی بخواهد از چنین گزینه‌ای استفاده کند، برای بازگشت به بدنش باید در مورد آن فکر کند، که بیش‌تر زمان‌ها برای انجام جابجایی سریع کافی است. بسیاری از تمرین‌کنندگان پس از خودآگاهی در رویا، جدایی را به‌کار می‌گیرند تا احساسات جالب و زنده‌تری ایجاد کنند.

شبیه‌سازی تلاش‌ها به منظور تقویت مهارت‌های این گروه، می‌توانید از هر دو روش خودآگاهی در رویا و کارهایی که بلافاصله پس از آن انجام می‌شود، شبیه‌سازی کنید. از آنجایی که خودآگاهی در رویا بیش‌تر یک پدیده‌ی خودبه‌خود ناشی از میل کلی است، بهتر است آن را نه جداگانه، بلکه به موازات مهارت‌های دیگر تمرین کنید تا دانش‌آموزان شما همیشه درباره‌ی رویا دیدن یا ندیدن، داوری کنند. برای نمونه، دانش‌آموزان باید پس از انتخاب "لنگر" برای خودآگاهی (نگاه به دست‌ها، اشیاء قرمز، نگاه کردن به چشم شخصی و ...) دانش‌آموزان باید واقعیت همه چیز در پیرامون را از نظر اینکه آیا همه چیز در طول یک دوره زمانی مشخص، یا حتی کل درس جز یک رویا است ارزیابی کنند. برای دستیابی به نتیجه، ترجیح داده می‌شود که افراد این روش را در خارج از کلاس نیز انجام دهند، یا حتی تمام وقت تا زمانی که در هنگام رویا خودآگاه شوند.

شما همچنین می‌توانید نشانه‌های دوره‌ای به مخاطب بدهید که همه چیز در پیرامون یک رویا است. با توجه به نشانه‌ی شما، دانش‌آموزان باید بلافاصله ژرف‌تر کرده و برنامه‌های کاری خود را انجام دهند، برنامه‌ای که باید در

طول همایش ساده باشد، باز کردن یک کتاب، رفتن به سوی پنجره و ... به‌خودی خود همه‌ی این کارها باید واقعی باشد و تصور آنها نباشد.

نمونه‌ها برخی از نمایش‌نامه‌های ویژه‌ی خودآگاهی در رویا را آماده کنید. نمایش‌نامه‌ها باید شامل ژرف‌سازی بلافاصله پس از خودآگاهی و بازگشت به بدن برای جدایی از آن باشند. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، برخی از آنها را در کتاب ما در فاز و در بخش انجمن ما پیدا خواهید کرد. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. کافی است یک پاراگراف را که لحظه‌ی خودآگاهی در رویا و اولین کارها بلافاصله پس از آن را توصیف می‌کند، بخوانید.

مشکلات عادی آموزشی

خودآگاهی در رویا و سفرهای خارج از بدن، پدیده‌های جداگانه‌ای در ذهن قسمت قابل توجهی از مخاطبان باقی می‌ماند و مهم نیست که چه می‌گویید یا چه مدرکی برخلاف آن تولید می‌کنید. بنابه نظریه‌ی حالت‌های فاز، آنها دچار یک توهم می‌شوند. با این وجود بحث اینکه رویارویی با افرادی که چنین کاری می‌کنند ارزش دارد یا نه. برای اینکه میزان موفقیت شما از بین نرود و باورهای بخشی از مخاطبان را آزرده خاطر نکنید، باید از افرادی که چنین دیدگاهی دارند بخواهید پس از خودآگاهی در رویا به بدن خود برگردند و از آن جدا شوند. سپس آنها دقیقاً همان چیزی را که می‌خواستند، یعنی "سفر خارج از بدن" را تجربه خواهند کرد.

مهم‌ترین مشکل آموزش خودآگاهی در رویا، نبود کارهایی که باید بلافاصله پیش از ورود فاز با این روش انجام شود. به همین دلیل، یافتن اشتباه در اعمال خود بسیار دشوار است، چه رسد به کنترل مهارت خودآگاهی در رویا. این امر در درجه‌ی اول منجر به نبود کنترل کامل مدت زمان مهارت بر این روش‌ها می‌شود. در حالی که شخصی که با روش مستقیم یا غیرمستقیم تلاشی می‌کند نتیجه‌ای فوری (مثبت یا منفی) بدست می‌آورد، ممکن است فرد در حالی که هر روز روش‌های خودآگاهی در رویا را انجام می‌دهد و هیچ نتیجه‌ای در چشم‌اندازش ندارد. افزون بر این، خودآگاهی در رویا، خودبه‌خود به عنوان عارضه‌ی جانبی سایر روش‌ها به وجود می‌آید. این دلیل دیگری است که خودآگاهی در رویا به ندرت و فقط در برخی قالب‌های آموزشی پوشش داده می‌شود. به سادگی زمان کافی برای موضوع وجود ندارد، به ویژه هنگامی که افراد به نتایج فوری نیاز دارند.

روش ورود به فاز خودآگاهی در رویا تقریباً در دهه اول هزاره‌ی سوم چیره بود، به همین دلیل هنوز هم در بین بسیاری از تمرین‌کنندگان محبوب است. با این حال، با روش غیرمستقیم کم‌کم یک پی‌آیند آسان‌تر و زودتر می‌آید، که افزون بر همه‌ی موارد، باعث ایجاد خودآگاهی در رویا به عنوان یک عارضه‌ی جانبی می‌شود.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا باید پس از خودآگاهی در رویا به بدن خود برگردم و از بدن جدا شوم؟

با در نظر گرفتن همه‌ی موارد، انجام چنین کاری فایده‌ای ندارد، همانطور که در آن لحظه در فاز قرار دارید. با این حال، بعضی از افراد به هر حال این کار را می‌کنند تا احساسات خود را تشدید کنند. در این حالت این خطر وجود دارد که جدایی ناموفق باشد.

- خودآگاهی در رویا برای اولین بار چقدر طول می‌کشد و مهارت بر این مهارت چقدر طول می‌کشد؟

این بستگی به این دارد که فرد به خوبی روش‌ها را بفهمد، چه مدت و چقدر ژرف بخوابد و چه خصوصیات شخصی داشته باشد. بعضی از آنها می‌توانند در همان روز اول در حال رویا خودآگاه شوند و به همان ترتیب فاز ادامه یابد. برخی از آنها چندین ماه تا اولین تجربه‌ی خود و سال‌ها تا تجربه‌ی منظم خود طی می‌کنند. برخی اصلاً توانا به انجام آن نیستند.

- به نظر من می‌رسد که خودآگاهی در رویا آن چیزی نیست که من می‌خواهم. آنچه می‌خواستم سفرهای خارج از بدن بود. آیا خودآگاهی رویا می‌تواند به سفر خارج از بدن تبدیل شود؟

در متن فاز، آنها یکسان هستند. اگر خلاف این را باور دارید، حق شماست که چنین کاری کنید. تبدیل خودآگاهی در رویا به سفر خارج از بدن آسان است: کافی است بدن جسمی خود را در حال رویا به یاد بیاورید، به آن بدن برگردید و سپس از یک روش جدایی استفاده کنید تا احساس جدایی را بدست بیاورید و خود را خارج از بدن در اتاق خواب‌تان ببینید.

- آیا با خودآگاهی در رویا باید ژرف‌سازی کنم؟

خودآگاهی در رویا هیچ تفاوتی با دیگر روش‌های ورود فاز ندارد، و بنابراین تمام روش‌های کنترل فاز با آن استفاده می‌شود.

- اگر هنوز روش‌های مستقیم و غیرمستقیم را آزمایش نکرده‌ام، آیا می‌توانم روش‌های خودآگاهی در رویا را آزمایش کنم؟

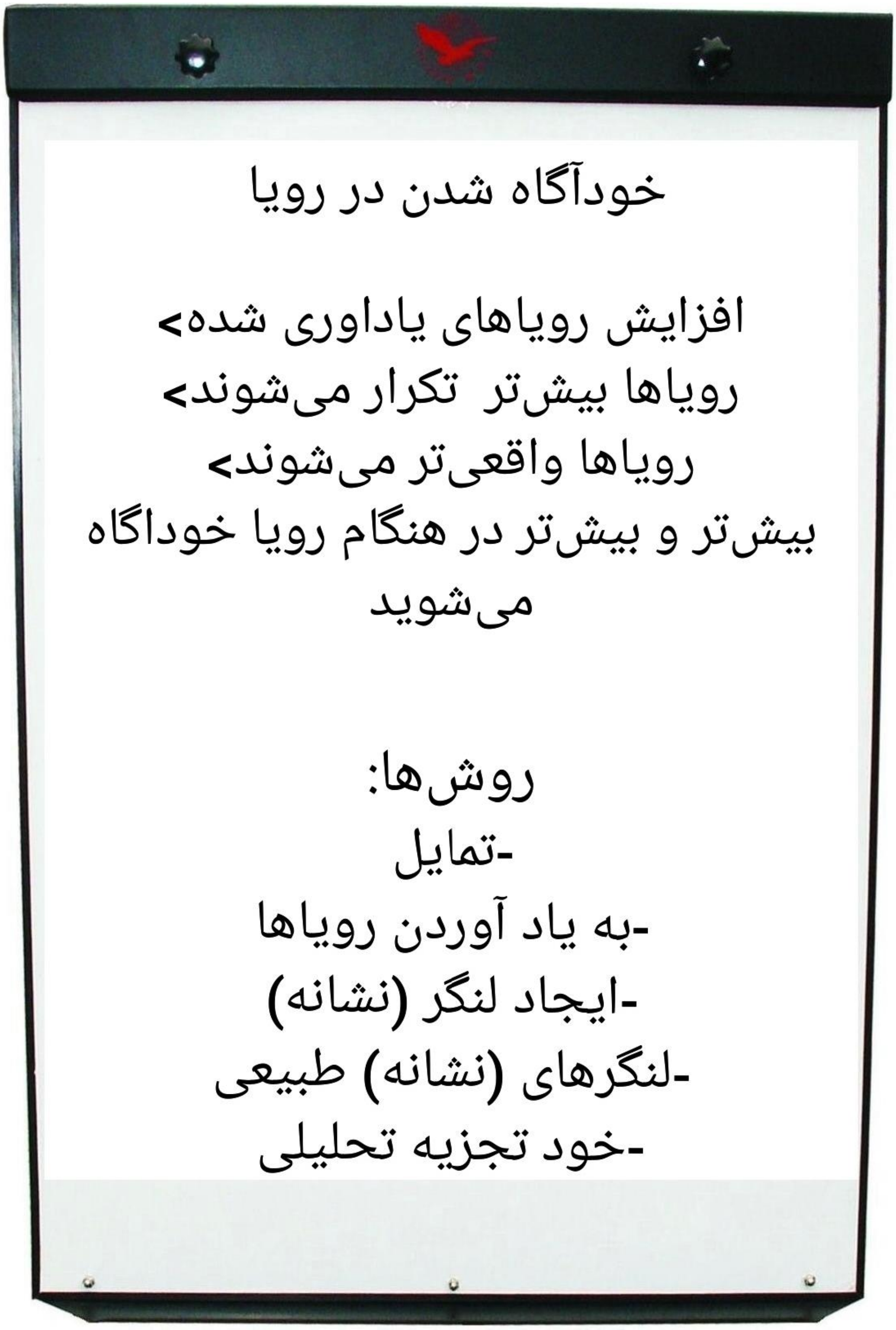
انجام این کار به احتمال زیاد هدر دادن وقت و انرژی است. خودآگاهی در رویا به عنوان عارضه‌ی جانبی تمایل تأیید شده برای استفاده از روش مستقیم یا غیرمستقیم بوجود می‌آید.

- اگر در حال رویا خودآگاه شوم اما دوباره به بدنم برگردم باید چه کار کنم؟

مراحل مربوط به روش‌های غیرمستقیم را همانند اینکه بیدار شده‌اید دنبال کنید، یعنی تلاش کنید جدا شوید و اگر ناموفق هستید، روش‌های غیرمستقیم را در طول یک دقیقه جایگزین کنید.

- پس از دیدن لنگر خودآگاهی‌ام در رویا (دستانم)، از خودم پرسیدم، "آیا این رویا است؟" با این حال، پاسخ من به خودم این بود، "نه، این یک رویا نیست"، و من خوابم را ادامه دادم. در چنین شرایطی چه باید بکنم؟

هنگامی که با لنگر خودآگاهی روبرو می‌شوید، باید تلاش کنید با دقت وضعیت را به جای انجام کارهایی "به خاطر رفع تکلیف" ارزیابی کنید. برای افزایش احتمال موفقیت خود، می‌توانید پس از پرسش از خود که آیا رویا می‌بینید، یک بررسی واقعیت در محیط پیرامون خود انجام دهید (برای نمونه تمرکز بیش از اندازه).


خودآگاه شدن در رویا
افزایش رویاهای یاداوری شده>
رویاها بیش‌تر تکرار می‌شوند>
رویاها واقعی‌تر می‌شوند>
بیش‌تر و بیش‌تر در هنگام رویا خوداگاه می‌شوید
روش‌ها:
-تمایل
-به یاد آوردن رویاها
-ایجاد لنگر (نشانه)
-لنگرهای (نشانه) طبیعی
-خود تجزیه تحلیلی

نمونه‌ی شماره ۵: روش وابسته

هدف

با استفاده از محرک‌های بیرونی، یک زمینه‌ی کلی در مورد روش‌های سفر خارج از بدن و رویاهای شفاف ارائه دهید.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تعریف، زمان اجرای روش‌ها، فن‌آوری‌های هشداردهنده و مواد شیمیایی.
غیراجباری: زمان تمرین، کار دوتایی، هیپنوتیزم و پیشنهاد، نشانه‌های فیزیکی، روش قهوه و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف روش‌های وابسته برای ورود به فاز، هر روشی است که به چیزی بیش‌تر از تلاش ذهنی تمرین‌کننده نیاز داشته باشد. آنها شامل وسایل، آماده‌سازی‌ها و کمک افراد دیگر هستند. به دانش‌آموزان خود بگویید که چنین روش‌هایی می‌تواند مکمل انگاشته شود. آنها از نظر اثربخشی از روش‌های آزاد پیشی نمی‌گیرند.

چه موقع باید تمرین کرد کسی که یک عمل شخصی محکم دارد، هرگز مجبور نیست که به روش‌های وابسته وابسته شود، مگر اینکه شاید با هدف کنجکاوی خودش باشد. روش‌های وابسته رشد فردی را کاهش می‌دهند و وابستگی بیش‌تری به کمک‌های بیرونی نسبت به سایر روش‌ها از جمله روش‌های مستقیم، روش‌های غیرمستقیم و خودآگاهی در رویا می‌آورند. استفاده از روش‌های وابسته در موارد نادری که تازه‌کارها با بیداری خودآگاهانه برای یک روش غیرمستقیم مشکل دارند، قابل توجیه است، اما فقط در مراحل اولیه.

زمان اجرای روش‌ها همانطور که در مورد هر نوع روش دیگری وجود دارد، اکثریت مطلق روش‌های وابسته با روش شکاف‌دار بهترین کارایی دارند. این به دلیل افزایش مقدار REM در چرخه‌های خواب پس از خواب دوباره پس از 6 تا 7 ساعت خواب است. حالت فاز فقط در حالت REM امکان‌پذیر است.

فناوری‌های نشانه‌گذاری با گفتن این مطلب به مخاطب شروع کنید که از بین همه‌ی روش‌های کمکی وابسته، فناوری‌های نشانه‌گذاری بهترین نتیجه را دارند. اصل کار در پشت فن‌آوری‌های نشانه‌ای بسیار ساده است: دستگاهی حرکت سریع چشم (REM) را تشخیص می‌دهد و نشانه‌هایی را به یک تمرین‌کننده‌ی در حال رویا می‌فرستد، باعث خودآگاهی در رویا یا بیداری می‌شود که می‌تواند با روش‌های غیرمستقیم دنبال شود. فناوری‌های تشخیص REM با استفاده از ماسک مخصوص شب مجهز به حسگر حرکتی که فرکانس حرکات ویژه‌ی چشم را که هنگام خواب REM اتفاق می‌افتد، تشخیص می‌دهد. هنگامی که حرکات چشم به کیفیت REM می‌رسند، دستگاه از طریق نور، صدا، لرزش‌ها یا ترکیبی از این‌ها نشانه‌های هشدار را به تمرین‌کننده می‌فرستد. به نوبه‌ی خود، تمرین‌کننده باید نشانه را هنگام رویا تشخیص دهد و با هدف ورود فاز از طریق خودآگاهی در رویا به آن واکنش نشان دهد.

برنامه‌ها یا دستگاه‌های نشانه‌گذاری ممکن است نشانه‌ها را در بازه‌های زمانی مشخص ارسال کنند. این‌ها در هنگام خواب REM دریافت می‌شوند و هدف آنها این است که باعث می‌شود یک تمرین‌کننده‌ی خواب بیدار شود و روش‌های غیرمستقیم را آزمایش کند.

با این حال، این فن‌آوری‌ها به ندرت در تمرین واقعی موثر هستند به چند دلیل. اول، ذهن به سرعت پایداری در برابر این نوع محرک‌های بیرونی را ایجاد می‌کند و دیگر واکنش نمی‌دهد، و در نتیجه، چنین فناوری‌هایی به سختی بیش از یک یا دو شب در هفته استفاده نمی‌شوند. ثانیاً، یک تمرین‌کننده فقط قسمت کوچکی از نشانه‌ها را تشخیص می‌دهد و واکنش خودآگاهانه در موارد کمتری نیز رخ می‌دهد. از فناوری‌های نشانه‌گذاری بهتر است برای ارسال نشانه‌هایی استفاده شود که به یک تمرین‌کننده اجازه می‌دهد بدون حرکت در هنگام خواب REM بیدار شود، که این امر احتمال ورود فاز را از طریق روش‌های غیرمستقیم را آسان می‌کند.

کار دوتایی برای این روش، یک تمرین‌کننده باید فعال باشد و دیگری نقش کمک‌کننده را پر کند. تمرین‌کننده‌ی فعال تلاش می‌کند وارد فاز شود در حالی که مددکار انواع مختلفی از پشتیبانی را برای این منظور فراهم می‌کند. برای نمونه، تمرین‌کننده‌ی فعال در رخت‌خواب دراز می‌کشد در حالی که مددکار در نزدیکی او می‌ماند و منتظر خوابیدن فرد فعال است. هنگام خواب، مددکار چشم‌های فعال را مشاهده می‌کند و علائم خواب REM (یعنی حرکت سریع چشم) را تماشا می‌کند. هنگامی که REM آشکار است، مددکار در گوش خواب‌رونده نجوا می‌کند و می‌گوید همه‌ی آنچه تمرین‌کننده تجربه می‌کند یک رویاست. مددکار ممکن است صدای زمزمه را تغییر دهد، از لمس برای تقویت نشانه استفاده کند یا چراغ قوه را روی پلک‌های خوابیده بتاباند - که بسیار موثر است.

تمرین‌کننده‌ی فعال باید نشانه‌ها را بدون بیدار شدن تشخیص دهد و با انجام حرکات سریع و چرخه‌ای چشم، وضعیت هشیاری خودآگاهانه را نشان دهد. اگر چنین نشانه‌ای داده نشود، مددکار همچنان به بیداری تمرین‌کننده-

ی فعال ادامه می‌دهد که ممکن است سرانجام بیدار شود. اگر تمرین‌کننده‌ی فعال توانا به ماندن در رویا نیست، باید روش‌های غیرمستقیم انجام شود.

هیپنوتیزم و تلقین این روش فقط در صورتی امکان‌پذیر است که فرد با یک هیپنوتیزور خوب کار کند، که ممکن است با برنامه‌ریزی ذهن ناخودآگاه او به تمرین‌کننده کمک کند یا به او تلقین کند او بهتر می‌تواند روش‌های غیرمستقیم را هنگام بیدار شدن به یاد بیاورد یا پیوسته در هنگام رویا خودآگاه شود. بعید است که یک هیپنوتیزور بتواند فاز را به طور مستقیم القا کند.

نشانه‌های بدنی در بعضی موارد، تمرین‌کننده ممکن است از خصوصیات بدن خودش استفاده کند تا به او کمک کند تا فاز را کنترل کند. ساده‌ترین راه برای تکمیل تمرین ایجاد یادآوری است که بیداری خودآگاهانه و روش‌های غیرمستقیم بعدی را برمی انگیزد. این امر ممکن است با بستن چشم و بستن بند کشی به دور بازو یا پا انجام شود. ایده این است که یادآوری بلافاصله هنگام بیدار شدن تمرین‌کننده احساس می‌شود، و این باعث تلاش برای روش‌های غیرمستقیم می‌شود.

یک نمونه‌ی پیچیده‌تر از یادآوری این است که وقتی یک تمرین‌کننده در موقعیتی خواب می‌رود که باعث بی‌حسی یک قسمت ویژه از بدن شود. هنگام بیدار شدن، تمرین‌کننده بی‌حسی جسمی را به عنوان نشانه‌ای برای تمرین روش‌های غیرمستقیم در نظر می‌گیرد. یک مزیت ثانویه در این روش نشانه‌گذاری بدنی این است که از قسمت بی-حس بدن می‌توان به راحتی برای انجام تکانش روحی استفاده کرد.

آزمایش‌های متنوعی که از نیازهای بدنی بهره‌برداری می‌کنند به ویژه برای ایجاد بیداری آگاهانه یا خودآگاهی هنگام رویا بسیار محبوب هستند. برای نمونه، یک تمرین‌کننده ممکن است در طول روز پیش از تلاش برای ورود به فاز از آب چشم‌پوشی کند. این اثر تشنگی زیاد هنگام خواب است، که ممکن است برای برقراری ارتباط با حالت رویا مورد استفاده قرار گیرد. یا تشنگی باعث بیداری‌های پی‌درپی می‌شود که در طی آن می‌تواند تمرین روش‌های غیرمستقیم آغاز شود. جایگزینی برای محروم کردن بدن از آب، قرار دادن نمک بیش‌تر در غذاهایی است که پیش از خواب مصرف می‌شود. روش دیگر نوشیدن مقدار زیادی آب پیش از خواب، باعث بیدار شدن تمرین‌کننده و ایجاد فرصتی برای انجام روش‌های غیرمستقیم است. شناخته‌شده است که استفاده از این مورد باعث خودآگاهی رویا می‌شود.

روش محبوب دیگر به روش‌های مستقیم کمک می‌کند. این کار با خواب رفتن در حالی که ساعد را از آرنج به حالت بسته نگه داشته‌اید، کار می‌کند. وقتی تمرین‌کننده به خواب می‌رود، با خاموش شدن بدن بازو به تخت می‌افتد. احساس افتادن بازو به معنای از بین رفتن خودآگاهی است و پس از آن می‌توانید روش‌های مستقیم را آزمایش کنید. اگر این روش در اولین تلاش به نتیجه نرسد، می‌تواند با بالا بردن بازو پیش از خواب دوباره تکرار شود.

روش قهوه از بین تمام مواد مورد استفاده برای تمرین فاز، فقط قهوه به راحتی قابل دستیابی است. با این حال، این دارو فقط باید توسط تازه‌کارانی که خیلی ژرف می‌خوابند مصرف شود. اصل این روش استفاده از روش شکاف‌دار همراه با خوردن قهوه است. برای نمونه: یک تمرین‌کننده 6 ساعت می‌خوابد، بلند می‌شود، قهوه می‌نوشد و با تمایل به بیداری بعدی به منظور استفاده از روش‌های غیرمستقیم یا انتظار خودآگاهی هنگام رویا، دوباره به خواب می‌رود. به لطف خواص محرک قهوه، فرد در بیداری‌های بعدی در خودآگاهی بالاتری به سر می‌برد و بیدار شدن‌ها نیز خود به طور پی‌درپی انجام می‌شود. همچنین احتمال خودآگاهی هنگام رویا بسیار زیاد خواهد بود. مهم‌ترین چیز این است که پس از آن بتوانید به خواب بروید، کاری که کمتر کسی توانا به انجام آن است.

در حالی که برخی باور دارند بهتر است دو نوبت از نوشیدنی استفاده کنید، این موارد کاملاً فردی است و همه باید بدانند که چه چیزی برای آنها سودمند است. بعضی از افراد هنگام نوشیدن چای سیاه به جای قهوه از همان موفقیت برخوردار می‌شوند.

مواد شیمیایی یک نکته باید به شدت برای دانش‌آموزان روشن شود: استفاده از هر نوع ماده‌ی شیمیایی یا گیاهی برای رسیدن به فاز باید منتفی باشد، زیرا این موارد تجربه‌ی فاز را غیرممکن می‌کند و در نهایت سلامت جسمی و روانی را از بین می‌برد. همچنین ناسازگار با اصول رشد شخصی است و به موجب بی‌اعتباری پدیده در جامعه است. با توجه به شدت موضوع و این واقعیت که چنین روش‌هایی زمانی بسیار رایج بوده‌اند، خوب نیست که این موضوع را با جزئیات زیاد پوشش دهیم. افزون بر این، آموزگارکه تصمیم می‌گیرد این موضوع را روشن کند ممکن است به دلیل آنچه که به عنوان تشویق به سوء مصرف مواد مخدر انگاشته می‌شود، بدنام شود.

نمونه‌ها نمونه‌های مشخصی از استفاده از روش‌های وابسته را از پیش آماده کنید. تلاش کنید نمونه‌هایی را بیابید که حداقل چند روش مختلف وابسته را نشان می‌دهد. به این ترتیب، تفاوت شیوه‌ی استفاده‌ی از آنها برای مخاطب آشکار خواهد شد. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، می‌توانید برخی از آنها را در وب‌سایت و انجمن ما پیدا کنید. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. خواندن یک پاراگراف که توصیف استفاده از روش وابسته و ورود فاز در پی آن است کافی است.

مشکلات عادی آموزشی

روانشناسی انسان به گونه‌ای است که مردم همیشه به دنبال راه آسان هستند. در حالت‌های فاز، این امر در جستجوی دستگاه‌ها (یا حتی موادی) ظاهر می‌شود که تمام کارهای سخت را برای شما انجام می‌دهند. با توجه به این، کار آموزگار این است که به روشنی توضیح دهد که خیلی ساده چنین دستگاه‌هایی وجود ندارند و با این وجود انجام آنها بدون کمک‌های بیرونی بسیار آسان‌تر است. کل مبحث روش‌های وابسته بیش‌تر معطوف به استفاده از فن‌آوری‌ها و روش‌های تکمیلی نیست، بلکه مردم را به آرامی از استفاده از آنها منصرف می‌کند. از پایه کار آموزگار برآوردن حس کنجکاوی شدید دانشجویان در مورد چنین مواردی است در حالی که تفکر آنها را در جهت منطقی‌تری هدایت می‌کند.

در بحث در مورد این موضوع، آموزگار به طور پنهانی منافع تجاری تولیدکنندگان دستگاه‌های مختلف و مکمل‌ها را برای خودآگاهی در رویا و تجارب خارج از بدن تضعیف می‌کند - و آنها گروه هستند. همه‌ی آنها به دروغ از اختراعات خود به عنوان افسانه‌ای موثر تبلیغ می‌کنند و پیام آنها در ژرفای ذهن افرادی فرو می‌رود که امید زیادی به برگ برنده دارند.

برای نتیجه‌گیری موضوع روش‌های وابسته در یادداشت درست، کافی است بیان کنید که هیچ یک از تمرین‌کنندگان باتجربه تنها با استفاده از آنها به مهارت نرسیده‌اند. افزون بر این، حتی یک دستگاه امکان ورود به فاز را به راحتی و به تعداد روزانه به اندازه‌ی روش غیرمستقیم فراهم نمی‌کند.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا استفاده از روش‌های وابسته ارزش دارد؟

با در نظر گرفتن همه‌ی موارد، نیازی به آنها نیست. هنوز هم انجام کارها به تنهایی آسان‌تر و جالب‌تر است. با این حال، در بعضی موارد تجربه‌ی شیوه‌ی کار آنها به خودی خود جالب است. همچنین ممکن است گاهی اوقات کمک کنند.

- بسیاری از سازندگان دستگاه‌ها و فایل‌های صوتی برای حالت‌های فاز، ادعا می‌کنند که محصولات آنها موثر هستند. آیا آنها حقیقت را می‌گویند؟

نه. در بیش‌تر موارد، آنها فقط به طور اتفاقی کار می‌کنند، و به ندرت کار می‌کنند. بعضی از آنها چندین بار کار می‌کنند، تا زمانی که تمرین‌کننده پایداری در برابر آنها ایجاد کند. فقط یک تمرین شخصی بدون دستگاه می‌تواند نتایج با کیفیت و خوب را تضمین کند.

- آیا ممکن است روش‌های وابسته به یک تازه‌کار کمک کند؟

بهتر است که به آنها به عنوان کمکی برای تمرین‌کنندگان باتجربه‌تر که از پیش می‌دانند برای چه کاری تلاش می‌کنند، نگاه کنید.

- آیا می‌توانم از برنامه‌هایی استفاده کنم که هنگام خواب REM ما را بیدار می‌کند تا روش‌های غیرمستقیم را آزمایش کنم؟

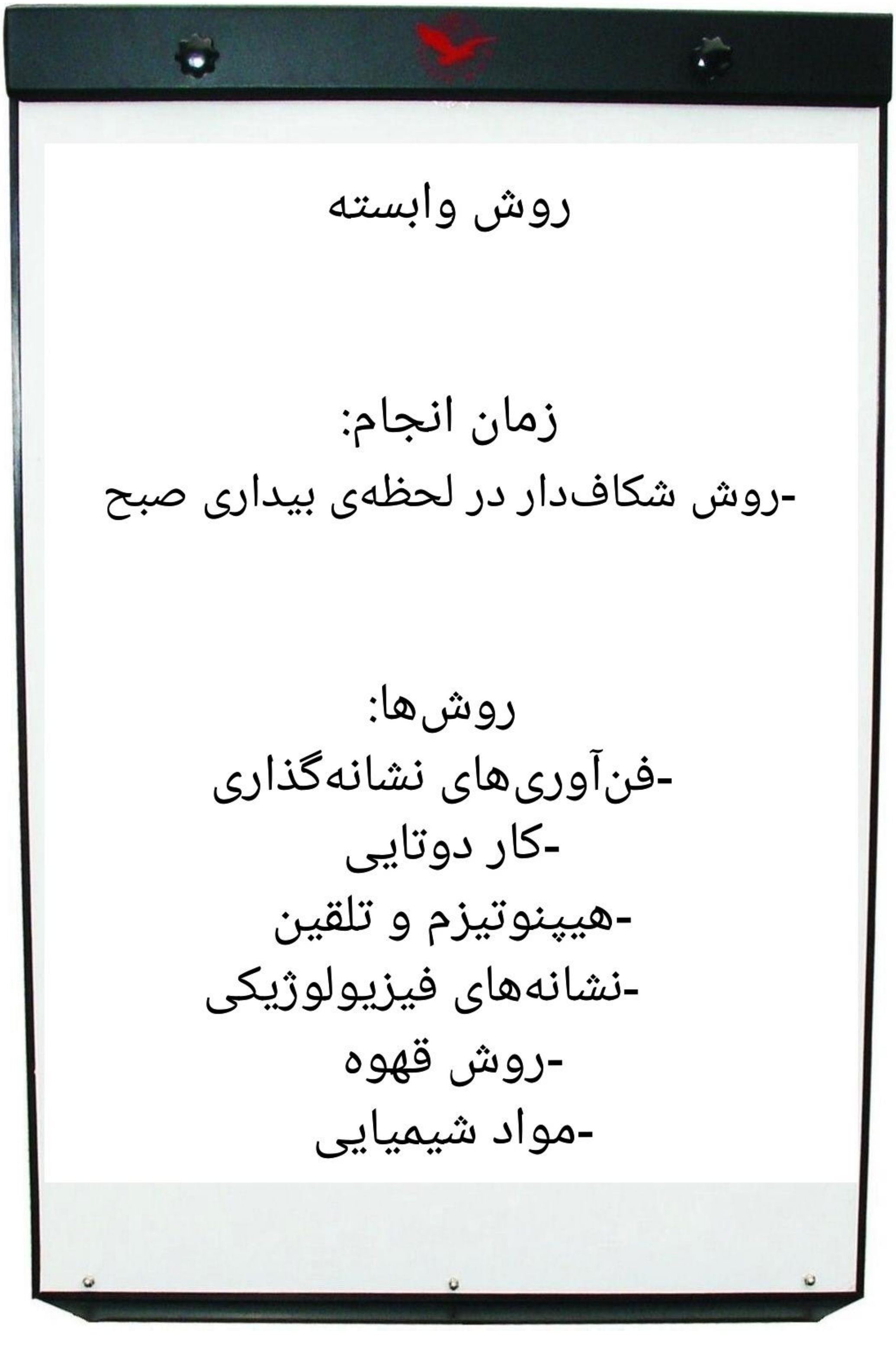
بله ممکن است با این حال، قرار نیست بیش از 1 تا 3 بار در هفته از آنها استفاده شود و بهتر است این کار فقط در رابطه با روش شکاف‌دار انجام شود. فقط درصورتی ممکن است به آنها نزدیک شوید که کاملاً توانا به بیدار شدن و تلاش به تنهایی نیستید.

- ممکن است یک هیپنوتیزور باتجربه پیدا کنم که به من کمک کند وارد فاز شوم؟

یافتن یک هیپنوتیزور خوب بسیار دشوار است. افزون بر این، تنها درصد کمی از جمعیت قابل هیپنوتیزم هستند. بهترین کار این است که فقط با تلاش و کوشش خود به فاز مهارت پیدا کنید.

- از کجا می‌توان دستگاه‌ها، فایل‌های صوتی و مقدمات مهارت وابسته بر فاز را خریداری کرد؟

می توانید به صورت آنلاین درباره‌ی آن چیزهای زیادی بیاموزید. با استفاده از سرویس گوگل جستجو کنید. با این حال، در بیش‌تر موارد هزینه‌ی زیادی صرف خواهد شد که در بهترین حالت به پرداخت هزینه برای فازهای یک بار مصرف است. این نه تنها هدر دادن پول است، بلکه در پایان هدر دادن وقت و انرژی است.


روش وابسته
زمان انجام:
-روش شکاف‌دار در لحظه‌ی بیداری صبح
روش‌ها:
-فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری
-کار دوتایی
-هیپنوتیزم و تلقین
-نشانه‌های فیزیولوژیکی
-روش قهوه
-مواد شیمیایی

نمونه‌ی شماره ۶: ژرف‌سازی حالت

هدف

دانش‌آموزان اصول تشدید حالت فاز و ایجاد تجربیات در آن را تا حد ممکن واقع‌بینانه فرا می‌گیرند. بیش‌تر زمان‌ها داشتن یک تجربه‌ی کامل فاز بدون انجام چنین کاری غیرممکن است. این مهم‌ترین روشی است که در دوره برای یادگیری دانش‌آموزان انجام می‌شود.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تعریف و تقویت حسی.

غیراجباری: روش‌های اولیه‌ی ژرف‌سازی، سایر روش‌ها، ژرف‌سازی شبیه‌سازی شده و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف ژرف‌سازی فاز شامل روش‌هایی برای واقعی‌سازی احساسات فاز است، اگر بیش از اندازه واقعی نباشد. این یک گام پایه‌ای به سوی یک فاز کامل است، زیرا این پدیده بدون احساسات واضح مورد توجه ویژه نیست. این روش‌ها باید بیش‌تر اوقات استفاده شود. ترجیح داده می‌شود که یاد بگیرید که از آنها استفاده کنید در حالی که تازه شروع به اجرای برنامه‌ی کاری می‌کنید و به موازات آن، تا وقت را از دست ندهید.

روش‌های ژرف‌سازی اولیه به طور خلاصه برای دانش‌آموزان خود توضیح دهید که هدف از ژرف‌سازی اولیه دستیابی به جدایی کامل از بدن است، و اجازه می‌دهد کارهای بعدی در فاز انجام شود. ژرف‌سازی سریع ممکن است منجر به اشتباه شود، یعنی برون‌رفت فاز غیرارادی. ژرف‌سازی اولیه خود شامل دستیابی به یک واگرایی کامل از بدن درک شده و فیزیکی فرد است. به محض رسیدن به آن - مهم نیست که چطور این کار را انجام دهید - می‌توانید به کارهای بعدی ادامه دهید.

هنگامی که جدایی از بدن با استفاده از روش جدایی شروع به رخ دادن می‌کند، باید وضعیتی کاملاً متفاوت از وضعیت بدن واقعی و فیزیکی فرض شود. هرچه درجه‌ی تشابه وضعیت بین بدن جسمی و درک شده بیش‌تر باشد، فاز کم‌ژرفا و کوتاه‌تر خواهد بود. برای نمونه، در مورد حالت افقی، باید بلافاصله یک چرخش 90 درجه انجام شود، بازوها و پاها گسترش یابد، و یک حالت عمودی را به خود اختصاص دهد. تحت هیچ شرایطی یک تمرین‌کننده در فاز نباید در وضعیتی مشابه با بدن فیزیکی باقی بماند.

تقویت حسی این مهم‌ترین جنبه‌ی ژرف‌سازی است. پس از آموزش آن به دانش‌آموزان خود، از آنها بپرسید که از همان درس بعدی چگونه آنها را در عمل استفاده کردند. پیش‌فرض اصلی این است که هرچه یک فاز توسط قوه‌های حسی بیش‌تر تجربه شود، ژرف‌تر و طولانی‌تر خواهد شد. تقویت حسی در فاز موثرترین روش ژرف‌سازی است دقیقاً به این دلیل که امکان فعال‌سازی احساسات درونی اولیه را در هنگام جابجایی از واقعیت به فاز فراهم می‌کند. از این گذشته، شخصیت شخص بیش از هر چیز دیگری از احساساتش تشکیل شده است. اگر می‌خواهیم وارد یک فاز کامل شویم، باید خودمان (یعنی همه احساساتمان) را به آنجا بیاوریم.

تقویت حسی به صورت شهودی به وجود می‌آید وقتی یک قانون ساده را به خاطر بسپارید: اگر برخی از احساسات کم است یا اگر یکی از این پنج حس خسته‌کننده و مبهم است، پس باید با استفاده از فضای فاز، این حس تا حد ممکن افزایش یابد. احساس قبلی در حال از دست رفتن شدید و پربار خواهد شد. انواع مختلفی از تقویت حسی وجود دارد. ارزش بررسی هر یک از آنها را دارد.

لمس این اولین روش ژرف‌سازی است که باید هنگام ورود به فاز فراخوانی شود. ممکن است بینایی در ابتدای تجربه‌ی فاز وجود نداشته باشد، اما احساس اشغال یک فضای مشخص تقریباً همیشه وجود دارد. در صورت نبودن حس بینایی، فقط درک لمسی-حرکتی امکان‌پذیر است. یعنی حرکت در یک فضا و لمس اشیاء در آنجا تنها گزینه است درحالی که بینایی وجود ندارد. حس لامسه در درک واقعیت روزمره نقش پایه‌ای دارد. بر این اساس، اگر از حس لامسه به طور فعال در فضای فاز استفاده شود، طبیعی است که فاز ژرف‌تر شده و به حداکثر پتانسیل خود برسد.

لمس، با لمس زودگذر هر چیزی که در محیط پیرامون یافت شود انجام می‌شود. این کار باید با درک سریع اما دقیق احساس سطح و اشکال انجام شود. دست‌ها نباید بیش از یک ثانیه در مکان ویژه‌ای بمانند و برای یافتن اشیاء تازه پیوسته در حرکت باشند. هدف از لمس، لمس و همچنین یادگیری چیزی در مورد اشیاء یا اشکال مواجه شده است. هنگامی که یک تمرین‌کننده از بدن خارج شد، می‌تواند تخت و همچنین زمین، فرش، دیوارهای پیرامون یا یک میز کنار تخت را لمس کنید. روش لمس دیگر با مالیدن کف دست‌ها به یکدیگر انجام می‌شود، گویی تلاش در گرم کردن آنها در یک روز سرد دارید. همچنین دمیدن روی کف دست احساساتی ایجاد می‌کند که به ژرف‌سازی فاز کمک می‌کند.

به محض شروع لمس، به زودی احساس ژرف‌سازی و ثابت شدن فاز به وجود می‌آید. معمولاً پنج تا 10 ثانیه طول می‌کشد تا با تمرین لمس به حداکثر سطح ژرف‌سازی برسید.

نگاه ریزبینانه باید با فاصله چهار تا شش اینچ از اشیاء درون فاز انجام شود. یک تمرین‌کننده باید جزئیات ریز اشیاء و سطوح را مرور کند تا ضمن افزایش کیفیت بینایی، به تعریف فضای فاز بپردازد. هنگام نگاه کردن به دست‌ها، باید خطوط کف دست یا ناخن و کوتیکول‌ها بررسی شود. در صورت مشاهده‌ی یک دیوار، بافت کاغذ دیواری آن را بررسی کنید. هنگام مشاهده‌ی لیوان، باید به دقت دسته‌ی آن، منحنی لبه‌ی آن یا هرگونه نوشته را مشاهده کرد. توجه نباید بیش از نیم ثانیه روی یک ناحیه از یک شی باشد. مشاهده‌ی فعال باید پیوسته به سمت اشیاء تازه و جزئیات ریز آنها حرکت کند.

نگاه دقیق نتایج سریع و واضحی به ارمغان می‌آورد. معمولاً، اگر بینایی تار باشد و اشتیاق به بازگشت به بدن فیزیکی وجود داشته باشد، فقط با 3 تا 10 ثانیه مشاهده‌ی دقیق، همه‌ی این‌ها بدون هیچ ردی از بین می‌رود. پس از مشاهده‌ی دقیق، دید به همان سرعت و واضحی تنظیم می‌شود که گویی لنز دوربین به درستی جلوی چشم نصب شده است و تصویر را در واضح‌ترین بزرگنمایی ثبت می‌کند.

نگاه ریزبینانه و لمس نگاه ریزبینانه و لمس هم‌زمان حداکثر اثر ژرف‌سازی ممکن را در فاز ایجاد می‌کنند. اگر بینایی در فاز وجود داشته باشد، مشاهده‌ی دقیق و لمس هم‌زمان یک ضرورت مطلق است زیرا ژرفای فاز خوب را به سریع‌ترین و ساده‌ترین حالت آسان می‌کند. ترکیبی از لمس و نگاه ریزبینانه نه تنها باید هم‌زمان، بلکه بر روی اشیاء یکسان انجام شود. برای نمونه، یک تمرین‌کننده می‌تواند به دستان خود نگاه کند و هم‌زمان آنها را بر روی یکدیگر مالش دهد. یا هنگام مشاهده‌ی لیوان قهوه، تمام قسمت‌های آن می‌تواند هم‌زمان مشاهده و لمس شوند. نگهداری پویایی عملکرد ضروری است، به یاد داشته باشید که احساسات نباید نیمه‌جان تجربه شوند و به یاد داشته باشید که تمرکز کامل روی تقویت حسی وسیله‌ای خوب برای یک فاز ژرف و با کیفیت است.

سایر روش‌ها در طرح بزرگ چیزها، یک تازه‌کار نیازی به دانستن سایر روش‌های ژرف‌سازی ندارد. اگر وقت و تمایل به انجام این کار را داشته باشید، می‌توانید روش‌های دیگری را به آن اضافه کنید. این امر به ویژه در مورد آموزش‌ها با گروه‌های پیشرفته بیش‌تر درست است.

شیرجه با سر شیرجه با سر در صورت نبود کارایی روش‌های تقویت حسی، یا هنگامی که تمرین‌کننده در فاز در یک فضای نامشخص واقع شده است و جایی برای لمس و نگاه کردن وجود ندارد، استفاده می‌شود. این روش به لطف احساسات دهلیزی غیرمعمولی که ایجاد می‌کند و به تقویت درک کمک می‌کند، کار می‌کند.

اگر دید در دسترس باشد و تمرین‌کننده به معنای واقعی کلمه با سر به کف زمین یا فضای زیر پا شیرجه می‌زند، این روش با بستن چشم انجام شود. در هنگام شیرجه به سمت پایین، بلافاصله احساس حرکت از بدن فیزیکی ایجاد می‌شود و شیرجه به گونه‌ای تجربه می‌شود که گویی واقعاً اتفاق می‌افتد. به طور هم‌زمان، فضای پیرامون ممکن است تاریک و سردتر شود. آشفتگی یا ترس نیز ممکن است نمایان شود. پس از 5 تا 15 ثانیه پرواز، تمرین-کننده به مکانی ناشناخته در فاز می‌رسد یا مانند دیوار به بن‌بست برخورد می‌کند. در مورد بن‌بست، باید از روش جابجایی استفاده شود.

رفتار تهاجمی این روش ممکن است به عنوان جایگزینی برای هر روش ژرف‌سازی دیگری مورد استفاده قرار گیرد زیرا هر لحظه قابل استفاده است. تمرین این روش فقط به عمل تهاجمی بدن درک شده نیاز دارد. یک تمرین‌کننده ممکن است بدود، روی زمین بچرخد، حرکات ژیمناستیک انجام دهد، یا دست‌ها و پاها را حرکت دهد. حداکثر فعالیت و تهاجم در استفاده‌ی موفقیت‌آمیز از این روش از اهمیت بالاتری برخوردار است. این از پایه تغییر در تقویت حسی (حس حرکتی) است.

تصور واقعیت این روش جالب باید توسط تمرین‌کنندگان باتجربه یا در صورت نبود موفقیت در سایر روش‌های ژرف‌سازی استفاده شود. یک تمرین‌کننده با اصرار تصور می‌کند در جهان فیزیکی واقع شده است، واقعیت ذاتی آن را درک می‌کند و نه در فاز. این باید در حالی که در حالت جدا شدن از بدن در حالی که احساس بینایی وجود دارد انجام شود. در صورت موفقیت، فضای فاز پیرامون بلافاصله روشن می‌شود و درک حسی فاز از تجربه‌ی طبیعی واقعیت فراتر می‌رود.

ژرف‌سازی شبیه‌سازی شده برای تقویت ژرف‌سازی در سطح عملی، از دانش‌آموزان خود بخواهید که از جای خود بایستند و با علامت خودشان ژرف‌سازی کنند، یا یک‌باره یا همه با هم انجام دهند. بیایید بگوییم که شما علامت شروع را می‌دهید و همه‌ی دانش‌آموزان هم‌زمان شروع به تقویت حسی در کلاس می‌کنند. کار شما این است که ببینید این کارها چقدر درست انجام شده و در صورت لزوم آنها را اصلاح کنید (و مطمئناً نیاز خواهد بود). بیش‌ترین اشتباهات عبارتند از:

- به جای فعال‌ترین حالت ممکن، کارها خیلی آهسته انجام می‌شوند
- تمرین‌کننده به جای حرکت فعال، در جای خود می‌ایستد
- موشکافی به جای اینکه از 4 تا 6 اینچ انجام شود، از خیلی دور انجام می‌شود
- موشکافی بدون تمرکز یا تغییر موضوع بعدی انجام می‌شود
- لمس بیش از اندازه سطحی انجام می‌شود، بدون تمایل به احساس واضح چیزی و سپس رفتن به مورد بعدی

مدت زمان را برای تمرین ژرف‌سازی کوتاه نگه دارید، زیرا در واقع فقط چند ثانیه طول می‌کشد: به آنها بگویید 15 تا 30 ثانیه برای تمرین ژرف‌سازی، و سپس به همان مقدار زمان اختصاص دهید تا کارهایی را که انجام داده‌اند اصلاح کنند. این کار را در کل برای بیش از 5 تا 10 دقیقه تکرار نکنید.

نمونه‌ها چند نمونه‌ی ویژه از ژرف‌سازی فاز را از پیش آماده کنید. در همین حال، نمونه‌هایی از انواع مختلف ژرف‌سازی را ارائه دهید تا نمایشی‌تر باشد. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، می‌توانید تعداد زیادی از آنها را در کتاب فاز و در انجمن ما پیدا کنید. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. خواندن یک پاراگراف که شیوه‌ی ژرف‌سازی فاز و عواقب ناشی از آن را توصیف می‌کند کافی است.

مشکلات عادی آموزشی

آموزش ژرف‌سازی در فاز موضوع دشواری نیست، اگرچه دو موضوع وجود دارد که آموزگار باید همیشه در بالای آن باقی بماند.
اول، بسیاری از دانش‌آموزان در ابتدا خیلی ساده ژرف‌سازی را فراموش خواهند کرد. فاز آنها درپی آن کوتاه، خسته‌کننده و بی‌کیفیت خواهد بود. برای چاره‌ی این مشکل، تقویت حسی باید در برنامه‌ی کار برای فاز قرار گیرد. به تجربه، تقویت حسی به طور خودکار انجام می‌شود. با این حال، هنوز هم بهترین کار این است که آن را در ابتدای کار قرار دهید. پس از توضیح ژرف‌سازی، شما باید از دانش‌آموزان بخواهید آن را در عمل استفاده کنید.
مشکل دوم مربوط به عملکرد ضعیف ژرف‌سازی است. این امر منجر به ناکارآمدی آن و شکایت بعدی تمرین-کنندگان از نبود کارایی آن می‌شود. به عنوان یک قانون، کلید درک چنین شرایطی در ژرف‌سازی انجام شده در"از روی رفع تکلیف انجام دادن آن " نهفته است، گویی نوعی آیین بیرونی است که به طور جادویی یک فاز ژرف را القا می‌کند. توضیح اینکه آنچه با تقویت حسی مهم است، میل به تجربه‌ی آشکارتر فضای فاز و همچنین تمایل کلی به استفاده از چنین اعمالی برای ژرف‌سازی است.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا باید هر بار ژرف‌سازی انجام شود؟
باید تلاش کنید، حتی اگر احساسات شما در ابتدا واقع‌بینانه باشد. این به دلیل این واقعیت است که ژرف‌سازی نه تنها به دلیل تمایز احساس بلکه برای خودآگاهی ذهن است.
- آیا باید واقع‌گرایی زیاد همیشه نگهداری شود؟
نکته‌ی اصلی این است که ژرفای فاز مناسب تمرین‌کننده باشد و خیلی‌کم نباشد. در غیر این صورت، خطر پایان سریع تجربه وجود دارد.
- آیا می‌توانم با استفاده از حواس دیگر ژرف‌تر شوم، با بوییدن عطرها؟
این ممکن است کمک کند، اما بهتر است بر روی مهم‌ترین حواس تمرکز کنید: بینایی، لمس و حس حرکتی.
- آیا افرادی هستند که توانا به ژرف‌سازی کامل نیستند؟
به سختی محتمل است. عملکرد ضعیف روش‌های ژرف‌سازی و درک ناقص از آنها معمولاً ریشه چنین مشکلاتی است.
- اگر برای مدت زمان طولانی توانا به ژرف‌سازی بیش از اندازه واقع‌گرایی نباشم چه کاری باید انجام دهم؟
شما باید برنامه‌ی کاری خود را دنبال کنید در حالی که هر از گاهی تلاش در ژرف‌سازی کامل دارید.
- در حالی که احساسات خود را ژرف‌تر و متمرکز می‌کنم، احساسات من زنده هستند. با این حال، به محض اینکه کار دیگری انجام دهم همه چیز محو می‌شود. باید چکار کنم؟

شما باید تلاش کنید حواس خود را به طور پیوسته روی چیزی متمرکز کنید. لزوماً نباید بینایی باشد. می‌توانید توجه خود را بر روی بدن خود، بر روی حرکت دادن دستان خود متمرکز کنید (برای نمونه آنها را پیوسته به‌هم بمالید) و ...

- اگر در طول یک تلاش چندین بار وارد فاز شوم و از جداسازی‌های ثانویه از بدن خود استفاده کنم، آیا هر بار باید ژرف‌تر شوم؟

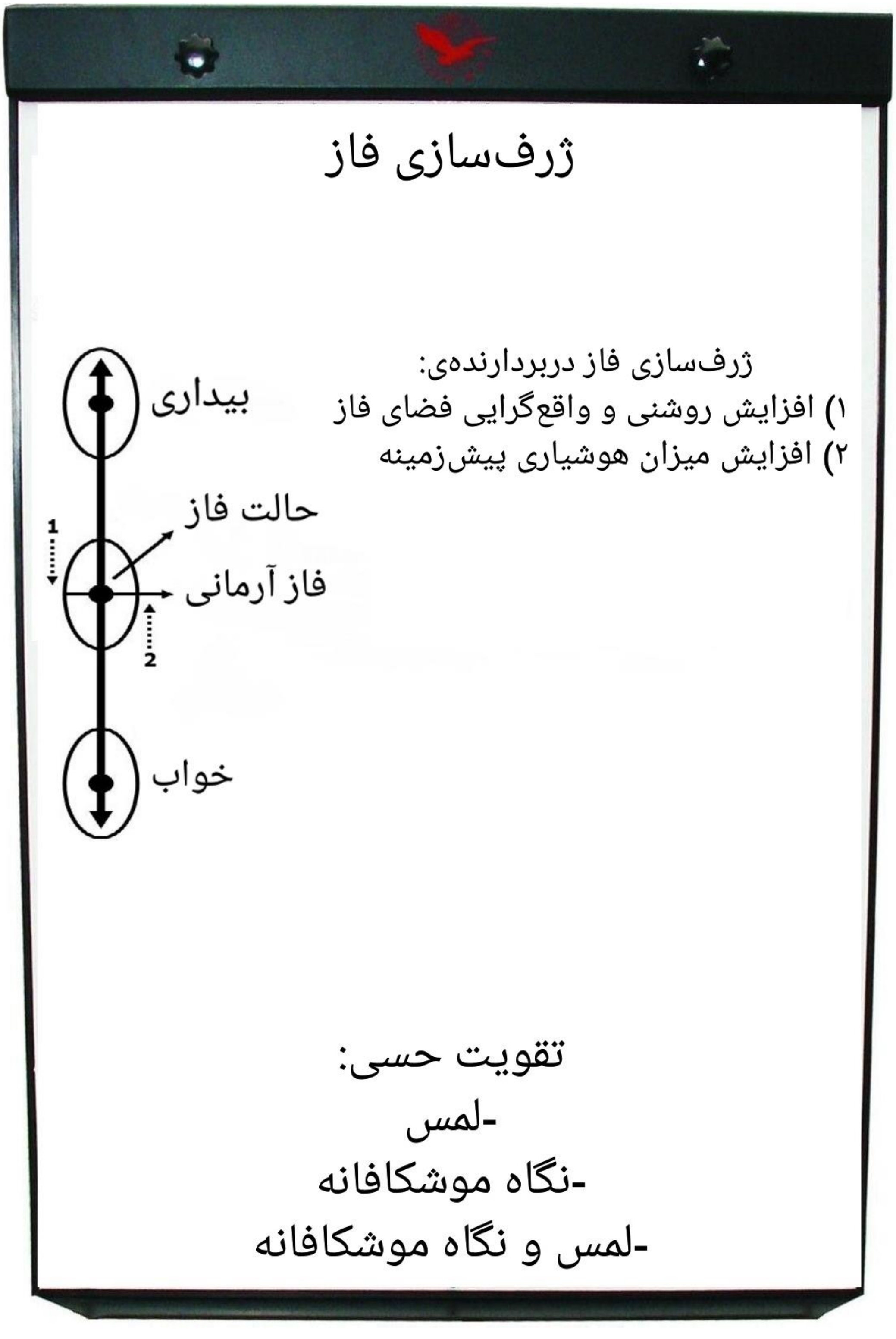
بله، باید هر بار این کار را انجام دهید.

- هنگام جدا کردن، من در اتاقم یا مکان دیگری نمایان نمی‌شوم. در عوض، من در فضای خالی تاریکی نمایان می‌شوم، جایی که چیزی برای لمس یا موشکافی وجود ندارد. چگونه در آن صورت ژرف‌تر می‌شوم؟

ساده‌ترین کار این است که از روش جابجایی از طریق جابجایی به دور استفاده کنید و پس از رسیدن به مقصد ژرف‌سازی کنید. همچنین می‌توانید از روش شیرجه زدن با سر استفاده کنید.

- آیا می‌توانم آنقدر در فاز ژرف شوم که نتوانم به واقعیت برگردم؟

نه، این امکان‌پذیر نیست.


ژرف‌سازی فاز
ژرف‌سازی فاز دربردارنده‌ی:
۱) افزایش روشنی و واقع‌گرایی فضای فاز
۲) افزایش میزان هوشیاری پیش‌زمینه
بیداری
حالت فاز
فاز آرمانی
1
2
خواب
تقویت حسی:
-لمس
-نگاه موشکافانه
-لمس و نگاه موشکافانه

نمونه‌ی شماره ۷: نگهداری حالت

هدف

دانش‌آموزان می‌آموزند که چگونه اقامت خود را در فاز تا آخرین زمان ممکن ادامه دهند. در غیر این صورت، تجربیات آنها بسیار کوتاه و بی‌نتیجه خواهد بود. این نمونه شامل یادگیری شیوه‌ی پایداری در برابر بازگشت به بدن فیزیکی، بیداری‌های عادی و بیداری‌های دروغی است.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تعریف، مدت زمان فاز، روش‌های پایداری در برابر بازگشت به بدن، روش‌های پایداری در برابر خوابیدن، روش‌های پایداری در برابر بیداری‌های دروغی و قوانین کلی برای نگهداری.
غیراجباری: شبیه‌سازی نگهداری و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف نگهداری به استفاده از مجموعه روش‌ها برای باقی ماندن در فاز تا آنجا که ممکن است اشاره دارد. بدون آگاهی از شیوه‌ی نگهداری، تجربه‌های فازی معمولاً بسیار کوتاه هستند. این امر پیگیری کارهای عملی را دشوار می‌کند و باعث می‌شود خود پدیده خشنودی کمتری داشته باشد.

مدت زمان تجربه‌های فاز مخاطبان کاملاً علاقه‌مند خواهند بود که بدانند چه مدت می‌توانند در فاز باقی بمانند، به همین دلیل شما باید دیر یا زود به این موضوع بپردازید. اگرچه روش‌های نگهداری در بعضی موارد قابل استفاده نیستند، اما با آگاهی کامل از همه‌ی روش‌های نگهداری یک فاز ممکن است دو تا چهار دقیقه طول بکشد، که مدت طولانی به نظر نمی‌رسد، اما واقعاً چنین است. یک ویژگی فضای فاز این است که دستیابی به چیزی و حرکت در آن حداقل زمان، فقط چند ثانیه زمان می‌برد. بنابراین، می‌توان در طول 2 دقیقه در فاز کارهای زیادی انجام داد که به معنای واقعی کلمه به یک لیست طولانی احتیاج دارد، تا هیچ وقتی تلف نشود. درک زمان از یک تمرین‌کننده به یک تمرین‌کننده‌ی دیگر متفاوت است. تازه‌کارها به خصوص یک دقیقه واقعی را معادل بیش‌تر از 5 تا 10 دقیقه در فاز می‌دانند.

برای درک اینکه یک فاز چقدر طول کشید، نیازی به استفاده از کرونومتر در دنیای واقعی نیست، زیرا این روش به ندرت با بیش‌تر روش‌های ورود فاز موفقیت‌آمیز است. بهتر است حساب کنید که چند کار در آن انجام شده است و هر یک از آنها چقدر می‌تواند زمان ببرد. نتیجه با اولین برآورد تقریبی چند برابر متفاوت خواهد بود.

حداکثر مدت فاز بستگی زیادی به توانایی استفاده از روش‌های نگهداری فاز دارد. برخی از تمرین‌کنندگان در شکستن سد دو دقیقه‌ای مشکل دارند در حالی که بعضی از آنها به راحتی می‌توانند 10 دقیقه یا بیش‌تر در فاز باقی بمانند. از نظر فیزیکی ماندن در فاز به طور نامحدود غیرممکن است.

روش‌های پایداری در برابر بازگشت به بدن دانش‌آموزان شما ابتدا باید یاد بگیرند که چگونه در برابر معمول‌ترین پایان تجربه‌ی فاز - بازگشت به بدن پایداری کنند. روش اصلی برای انجام این کار به شرح زیر است:

تقویت حسی ثابت همان تقویت حسی توضیح داده شده در بخش ژرف‌سازی نیز در مورد "نگهداری" اعمال می‌شود. در واقع، پس از دستیابی به ژرفای فاز لازم، نباید تحریک فعالانه‌ی ادراک خود را متوقف کند، بلکه باید به انجام این کار در تمام مدت ادامه دهد، البته نه به اندازه‌ی فعال بودن در هنگام ژرف‌سازی. یعنی فرد باید همه چیز را در پیرامون لمس و با نگاه ریزبینانه موشکافی کند تا احساسات هرچه بیش‌تر بدست آورد. برای نمونه، اگر از کنار یک کتابخانه رد می‌شوید، برخی از کتاب‌های موجود در آن، از جمله صفحات و گوشه‌ها را لمس کنید و آنها را بررسی کنید. مشاهده‌ی لمسی باید بر روی هر شی روبروشونده انجام شود.

تقویت حسی در صورت نیاز در کنار تقویت حسی ثابت، این یک روش پایه‌ای برای پایداری در برابر بازگشت ناخواسته به بدن فیزیکی است. استفاده از روش تقویت حسی در صورت نیاز تفاوتی با تقویت حسی ثابت ندارد. این فقط در مواردی که بازگشت به حالت بیداری نزدیک است یا زمانی که بینایی فازی شروع به تاری و کمرنگ شدن می‌کند، استفاده می‌شود. این روش نگهداری از پایه شامل استفاده از ژرف‌سازی منظم بر پایه‌ی نیاز است. برای نمونه، در حالی که در فاز سفر می‌کنید، همه چیز ممکن است تار شود، که نشان‌دهنده‌ی ضعف فاز است. در این لحظه، تمرین‌کننده باید هر شی موجود را لمس کند و همه چیز را با جزئیات دقیق مشاهده کند. به محض اینکه همه چیز به وضعیت واضح و واقع‌بینانه بازگشت، می‌تواند کارها بدون نیاز به انجام تقویت ادامه یابد.

به خواب رفتن اجباری به محض اینکه نشانه‌های اشتباه نمایان شد، بلافاصله روی زمین دراز بکشید و تلاش کنید به زور بخوابید. همانند روش ورود فاز است. پس از انجام موفقیت‌آمیز این روش برای 3 تا 10 ثانیه، یک تمرین‌کننده می‌تواند از جای خود بلند شود و به فاز خود ادامه دهد زیرا ادراک واقعیت و ژرفای آن بازیابی می‌شود.

در حقیقت در برابر خوابیدن پایداری کنید. باتجربه و درک خوب از این روش، می‌توان به خواب رفتن اجباری را هنگام ایستادن یا انجام کاری انجام داد.

قلاب زدن روی فاز روش جالب دیگر "نگهداری" قلاب زدن روی فاز است. نام این روش از معنای واقعی کلمه گرفته می‌شود. در صورت خطای خیلی نزدیک، یک شی را در فاز بگیرید و آن را به طور فعال لمس کنید یا فشار دهید. حتی اگر در طی این روش بازگشت به بدن رخ دهد، دست‌ها همچنان به نگه داشتن جسم فاز ادامه می‌دهند و دست‌های فیزیکی درک نمی‌شوند. با شروع این احساسات روح‌وار در دست، جدایی از بدن امکان‌پذیر است. هر شی در نزدیکی ممکن است قلاب شود: پای صندلی، لیوان آشامیدنی، دستگیره‌ی در، سنگ یا چوب. اگر چیزی برای گرفتن وجود ندارد، دست‌ها را به‌هم قلاب بزنید یا روی لب یا زبان خود را گاز بگیرید.

دو قانون برای استفاده از روش‌هایی که به پایداری در برابر برون‌رفت فاز کمک می‌کنند، اعمال می‌شود. اول از همه، هرگز فکر نکنید که ممکن است فاز پایان یابد و منجر به بازگشت به بدن شود. افکار مانند این همانند برنامه‌نویسی است که بلافاصله تمرین‌کننده را به حالت فیزیکی بیداری می‌رساند. ثانیا، در مورد بدن فیزیکی فکر نکنید. این کار را بخوبی انجام دهید، وگرنه در عوض هر بار تمرین زود به بدن برمی‌گردید.

روش‌ها و قوانین پایداری در برابر به خواب رفتن دومین مشکلی که دانش‌آموزان شما در عمل به طور منظم با آن روبرو می‌شوند، "خوابیدن" در فاز است، یعنی زمانی که تجربه‌های فاز کامل و خودآگاهانه از بین می‌روند و در رویاهای منظم تجزیه می‌شوند. چندین روش اصلی برای بوجود آمدن کمتر این اتفاق وجود دارد:

درک پیوسته از احتمال به خواب رفتن در بیش‌تر اوقات، خوابیدن، در حالی که در فاز هستید می‌تواند با خودآگاهی پیوسته از اینکه خواب رفتن برای یک فاز پیوسته ممکن و مضر است، برطرف شود. یک تمرین‌کننده باید همیشه احتمال به خواب رفتن را در نظر بگیرد و کارها باید به دقت مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد تا اطمینان حاصل شود که آنها بر پایه‌ی خواسته‌های واقعی است و نه بر پایه‌ی مفاهیم متناقض مشترک در رویا.

تحلیل دوره‌ای هشیاری، به طور دوره‌ای پرسیدن پرسش، "آیا من رویا می‌بینم؟" در حالی که در فاز هستید به ارزیابی موقعیت‌ها و مناسب بودن کارهای انجام شده در هر لحظه کمک می‌کند. اگر همه چیز بنابه با استانداردهای خودآگاهی کامل از فاز باشد، کارها ممکن است ادامه یابد. با پرسیدن این پرسش به طور منظم، این عادت به طور خودکار هنگام جابجایی به حالت فاز مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر پیوسته این پرسش را بپرسید، دیر یا زود به طور خودکار در لحظه‌ای که واقعاً به یک رویا تبدیل می‌شوید، بوجود می‌آید. سپس این امر به فرد کمک می‌کند تا "از خواب بیدار شود"، پس از آن امکان ادامه‌ی کار در یک فاز کامل وجود دارد.

ناظر باشید یک قانون مهم دیگر نیز در رابطه با پایداری در برابر به خواب رفتن وجود دارد: هیچ تمرین‌کننده‌ای نباید در رویدادهای خودبه‌خودی که در فاز اتفاق می‌افتد شرکت کند یا درگیر شود. حوادثی که برنامه‌ریزی نشده یا خودخواسته باشد، منجر به غوطه‌وری در عمل جانبی می‌شود که منجر به از دست دادن خودآگاهی متمرکز می‌شود.

روش‌های پایداری در برابر بیداری‌های دروغی هرچه یک تمرین‌کننده باتجربه‌تر باشد، بیش‌تر اوقات با یک مسئله‌ی کاملاً ناگهانی روبرو می‌شود: به نظر می‌رسد فاز به پایان رسیده است - اما، همانطور که مشخص شد، در واقع همچنان ادامه خواهد داشت. برای تمرین‌کنندگان باتجربه، بیش‌تر تجربه‌های فاز به این ترتیب است. بنابراین بهتر است پیش از موعد بدانید که چگونه بگویید یک تجربه‌ی فاز واقعاً تمام شده و چه زمانی نشده است. چنین

"بررسی‌های واقعیت" باید هنگام بازگشت به بدن انجام شود، و حتی زمانی که جدایی ثانویه از بدن ناموفق باشد. این امکان را برای فازهای طولانی‌تر فراهم می‌کند.

روش‌هایی که به فرد اجازه می‌دهد فاز را از واقعیت متمایز کند عبارتند از:

تمرکز بیش از اندازه (ابر تمرکز) فضای فاز نمی‌تواند توجه بینایی طولانی‌مدت و بررسی جزئیات دقیق اجسام را تحمل کند. در طی چند ثانیه از بررسی شدید، اشکال شروع به دگرگونی می‌کنند، اشیاء تغییر رنگ می‌دهند، از راه‌های دیگر دود، ذوب یا دگردیسی می‌شوند. این آزمایش را به صورت زیر انجام دهید: پس از خارج شدن از فاز، از فاصله چهار تا شش اینچ به یک جسم کوچک نگاه کنید و به مدت 10 ثانیه روی آن متمرکز بمانید. اگر شی تغییر نکند، می‌توان به یک تمرین‌کننده اطمینان داد که محیط پیرامون واقعیت دارد. اگر جسمی به نوعی دگرگون یا کج و معوج شود، یک تمرین‌کننده می‌داند که فاز دست نخورده است. ساده‌ترین گزینه این است که به نوک انگشت نگاه کنید زیرا انگشت همیشه نزدیک است. همچنین می‌توان کتابی را گرفت و متن آن را بررسی کرد. متن در فاز یا تار می‌شود یا به صورت بهم‌ریختگی الفبایی نمایان می‌شود، یا پر از نمادهای نامفهوم است.
اشارات منطقی یک روش کاملاً ساده و کاملاً منطقی برای یک تمرین‌کننده وجود دارد تا بتواند تعیین کند که در فاز قرار دارد یا نه. اگر یک تمرین‌کننده باتجربه در به پایان رسیدن یا نرسیدن یک نشست فاز تردید کند، این تردید به تنهایی شاهد کافی است که نشان می‌دهد او واقعاً در فاز است. حتی کوچک‌ترین گمان بد به اینکه فرد در فاز قرار دارد به احتمال زیاد به معنای بودن فرد در فاز است.
روش‌های کمکی روش‌های مختلف دیگری نیز وجود دارد که برای آزمایش اشتباه مجاز است. با این حال، از آنجا که هر شرایط، هر کیفیت یا هر عملکردی می‌تواند در فاز شبیه‌سازی شود، این روش‌ها همیشه قابل استفاده نیستند. برای نمونه، برخی پیشنهاد می‌کنند انجام عملی که واقعاً غیرممکن است کافی است و اگر یک تمرین‌کننده در فاز باشد، عمل غیرممکن امکان‌پذیر خواهد بود. مشکل این پیشنهاد این است که قوانین جهان فیزیکی ممکن است در فاز شبیه‌سازی شوند و به همین دلیل پرواز، عبور از دیوارها یا تله‌کینز (حرکت بوسیله‌ی ذهن) حتی در فاز ممکن نیست. همچنین گفته شده است که دو بار مشاهده‌ی پشت سر هم ساعت می‌تواند به یک تمرین‌کننده کمک کند تا بود و نبود فاز را تشخیص دهد. گفته می‌شود، با هر بار مشاهده‌ی ساعت، زمان متفاوتی را نشان می‌دهد. در اینجا دوباره، ممکن است صفحه‌ی نمایش ساعت در فاز تغییر نکند.
یکی از محبوب‌ترین معیارهای بررسی واقعیت، تلاش برای نفس کشیدن از راه بینی است. اگر توانا به انجام این کار هستید، خود را در فاز در نظر بگیرید. با این حال، اگر در مورد ماهیت فضایی که در آن هستید تردید جدی وجود دارد (برای نمونه فاز است یا نه)، این روش ممکن است در یک سوم زمان به خطای مثبت منجر شود.
از بین تمام مراحل کمکی، یکی شایسته یادآوری است و در بیش‌تر موارد کار می‌کند: جستجوی ناسازگاری با واقعیت در محیط اطراف. اگرچه محیط معمول یک تمرین‌کننده ممکن است 100٪ به طور دقیق در فاز شبیه‌سازی شود، اما بسیار نادر است. بنابراین، با بررسی دقیق اتاقی که همه چیز در آن اتفاق می‌افتد، می‌توان فهمید که آیا یک فاز دست نخورده است. در فاز، چیزی اضافی وجود خواهد داشت یا چیزی از دست خواهد رفت. زمان روز یا حتی فصل با واقعیت سازگار نیست و ... . برای نمونه، هنگام بررسی اینکه خطایی رخ داده است، ممکن است اتاقی میز تلویزیون را از دست بدهد یا میز در آنجا باشد، اما رنگ آن متفاوت باشد.

قوانین عمومی برای نگهداری افزون بر روش‌های بالا برای پایداری در برابر پایان یک فاز، چندین قانون کلی و در عین حال مهم نیز وجود دارد که در یک رده‌ی جدا از خودشان هستند، زیرا هر یک از آنها می‌تواند تأثیر ژرفی در طول مدت ماندن فرد در فاز داشته باشند.

فعالیت پیوسته تحت هیچ شرایطی یک تمرین‌کننده نباید در فاز منفعل و آرام بماند. هرچه کارهای بیش‌تری انجام شود، فاز طولانی‌تر است. کارهای کمتر - فاز کوتاه‌تر است. کافی است در فکر ایست کنیم و همه چیز متوقف می‌شود.

برنامه‌ی کار دانش‌آموزان شما باید همیشه یک برنامه‌ی کاری مشخص شامل حداقل 2-3 وظیفه باشند تا در اولین فرصت در فاز اجرا شوند. این به چندین دلیل مهم ضروری است. اول، تمرین‌کننده نباید در فاز ایست کند و فکر کند "در ادامه چه کاری باید انجام دهد"، که بیش‌تر زمان‌ها منجر به اشتباه می‌شود. دوم، با داشتن یک برنامه، تمرین‌کننده ناخودآگاه تمام کارهای مورد نیاز برای ماندن و نگهداری فاز برای انجام تمام کارهای برنامه‌ریزی شده انجام می‌دهد. سوم، کارهای هوشمندانه و از پیش برنامه‌ریزی شده، پیشرفت متمرکز کارهای هدفمند را در برابر هدر رفتن تجارب فاز بر روی هر چیزی که در یک لحظه از ذهن می‌گذرد، امکان‌پذیر می‌کند. چهارم، یک برنامه‌ی کاری انگیزه‌ی مورد نیاز و در نتیجه، قصد آشکار برای انجام روش‌های ورود به فاز را ایجاد می‌کند، که بیش‌تر زمان‌ها عامل تعیین‌کننده است.

جدایی ثانویه از بدن همیشه به یاد داشته باشید که یک تجربه‌ی فاز معمولی شامل چندین ورودی و خروجی تکراری است. از پایه، در بیش‌تر موارد بلافاصله پس از بازگشت به بدن، می‌توان از طریق استفاده از روش‌های جداسازی یا ایجاد حالت فاز، دوباره وارد فاز شد. اگر تمرین‌کننده فاز را ترک کرده باشد، مغز هنوز به آن نزدیک است و می‌توان برای ادامه‌ی سفر از روش‌های مناسب استفاده کرد. این را می‌توان بارها و بارها در طی همان تلاش آزمایش کرد. این قانون آنقدر مهم است که باید از دانش‌آموزان خواسته شود بدون توجه به آنچه یک بار وضع شد، آن را دنبال کنند.

شبیه‌سازی نگهداری برای شبیه‌سازی نگهداری فاز، ببینید آیا می‌توانید 10 تا 20 دقیقه وقت بگذارید تا دانش‌آموزان نمایش‌نامه‌های پایه‌ای و استفاده از روش‌های مختلف را اجرا کنند. اگر تعداد افراد در کلاس کم باشد، همه‌ی آنها می‌توانند یک‌باره این کار را انجام دهند. در غیر این صورت، از آنها بخواهید که این کار را یک به یک یا دو به دو انجام دهند.

چندین نمایش‌نامه وجود دارد که می‌تواند در واقعیت فیزیکی تمرین شود. اولین موارد تقویت حسی ثابت و تقویت حسی در صورت نیاز است. به آنها کار دهید تا انجام دهند و ببینند که چگونه تلاش می‌کنند حداکثر احساسات ممکن را هنگام انجام آن بدست آورند. برای نمونه، بگویید وظیفه این است که از یک گوشه‌ی اتاق به گوشه روبرو بروید. اگر تمرین‌کنندگان به آرامی پیش می‌روند، پس این پایان فاز است. اگر آنها در حالی که پیوسته همه چیز را لمس می‌کنند و موشکافی می‌کنند، سریع بروند، در حال انجام آن هستند. ممکن است شما آنها را به انجام کاری موظف کنید و به صورت دوره‌ای نشانه دهید که فاز در حال از دست رفتن است به عنوان نشانه‌ای برای تمرین‌کنندگان برای انجام تقویت حسی در صورت نیاز.

سپس، می‌توانید "قلاب زدن" را روی فاز تمرین کنید. برای نمونه، یک دانش‌آموز می‌تواند کاری آزاد انجام دهد مثل اینکه در فاز باشد، و سپس شما نشان می‌دهید که فاز به یک‌باره پایان می‌یابد. تمرین‌کننده باید به منظور تشدید احساسات خود، چیزی را با دست خود گرفته و با آن ماساژ دهد. این کار ممکن است چندین بار انجام شود تا بتواند بازتاب عملگری را بدون تفکر بیش از اندازه در او توسعه دهد.

سوم، شما می‌توانید "بررسی واقعیت فاز" را تمرین کنید. آنچه در این مورد نیاز است، شبیه‌سازی نشانه‌ی بازگشت از فاز (هنگام دراز کشیدن یا نشستن روی صندلی‌ها) و بررسی واقعیت بعدی برای تعیین فاز بودن یا نبودن محیط واقعی از فاز است.

چهارم، شما می‌توانید به دانش‌آموزان اجازه دهید "آزاد بروند" و مانند بازه‌ی زمانی 1 تا 2 دقیقه‌ای رفتار کنند. از این فواصل برای مشاهده‌ی کارهای خودخواسته‌ی آنها استفاده کنید و توجه داشته باشید که چه کسی به دلیل اشتباهات از فاز خارج می‌شود. برای نمونه، کسی ممکن است بدون بدست آوردن احساسات فعالانه به بن‌بست برسد. ممکن است شخص دیگری در فکر فرو رود. ممکن است گفت و شنود فرد دیگری بدون انجام روش‌هایی برای نگهداری هم‌زمان به انحراف برود. اما ممکن است به سادگی دیگری برنامه‌ی کاری نداشته باشد.

نمونه‌ها نمونه‌های ویژه‌ای از استفاده از روش‌های نگهداری، آماده از پیش داشته باشید. در همین حال، نمونه‌هایی از پایداری را ارائه دهید الف) برون‌رفت به حالت بیداری، ب) به خواب رفتن و ج) بیداری دروغی. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، می‌توانید تعداد زیادی از آنها را در کتاب فاز و در انجمن ما پیدا کنید. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. خواندن یک پاراگراف که یک روش نگهداری را توصیف می‌کند کافی است.

مشکلات عادی آموزشی

نگهداری فاز یکی از دشوارترین مواردی است که نه تنها باید عملی شود، بلکه همچنین باید آموزش داده شود. تمرین‌کننده ناگزیر با تعداد زیادی از مشکلات در این زمینه روبرو خواهد شد، پایه‌ای‌ترین آنها باورهای مربوط به مدت زمان طبیعی فاز است. مخاطبان که در ادبیات مختلف پیرامون موضوع غرق شده‌اند و نتیجه‌گیری‌های ویژه‌ی خود را کرده‌اند، ممکن است حساب کنند که چنین تجربه‌ای می‌تواند ساعت‌ها یا حتی روزها طول بکشد. به همین دلیل است که معمولاً در اولین درس همین پرسش پیش می‌آید: چگونه از آنجا برمی‌گردید؟ در همین حال، پرسش واقعی باید این باشد: چگونه می‌توانم حداقل یک دقیقه در آنجا بمانم؟ همانطور که مشخص شد، حتی 1 تا 2 دقیقه ماندن در فاز یک نتیجه‌ی باورنکردنی است. این باعث حیرت بسیاری از کسانی خواهد شد که ساعت‌ها روی چرخیدن در آنجا حساب کرده بودند. فک دیگران در ناباوری خواهد افتاد. هنوز دیگران صلاحیت آموزگار را زیر پرسش می‌برند. کار آموزگار این است که این وضعیت را بی‌سو کند و مردم را وادار کند که نگاهی سرد و سخت به واقعیت داشته باشند. این وضعیت به این واقعیت کمک می‌کند که مدت کم‌وبیش کوتاه تجربه‌ی فاز، چندین برابر بیش‌تر از زمان واقعی است و حتی نیم دقیقه برای انجام 2 یا حتی 3 مورد در برنامه‌ی کار کافی است. از لحاظ نظری می‌توانید حداقل 10 دقیقه در فاز باشید (و بعضی از آنها توانا به دستیابی به این شاهکار هستند)، اما این یک استثنا بیش‌تر از قانون است. این 10 دقیقه حضور در فاز یک ابد به نظر می‌رسد. در هر صورت، آموزگار باید روشن کند که تجارب بدون استفاده از روش‌های نگهداری چندین برابر کوتاه‌تر خواهد شد.

حتی هنگام کار طولانی‌مدت و منظم با تمرین‌کنندگان، نبود موفقیت آنها در ارائه‌ی برنامه‌های کاری از پیش تعیین شده هنوز هم می‌تواند یک مشکل پایه‌ای باشد. از آنجا که این یک تأثیر ناگوار بر کیفیت فاز، اثر بخشی فاز و حتی فرکانس فاز خواهد داشت، چیزی است که شما برای بی‌سو کردن آن نیاز خواهید داشت. شما باید به طور دوره‌ای بررسی کنید تا مطمئن شوید تمرین‌کنندگان برنامه‌ی کاری دارند. آنها هر زمان که از آنها می‌پرسید باید همیشه بتوانند آنها را با همه‌ی وجود بگویند. اگر تازه‌کارها هنوز واقعاً نمی‌دانند چه چیزی از این فاز می‌توانند بدست آورند، کارهای ساده‌ای به آنها بسپارید که به آنها کمک می‌کند تا یک برنامه‌ی کاری آموزشی و جالب داشته باشند.

با این وجود بیش‌تر افراد توانا نخواهند بود برای مدت طولانی در فاز باقی بمانند. این به ویژه در مورد تجارب یک بار مصرف درست است. هنگامی که یک تمرین‌کننده‌ی باتجربه در طول یک صبح می‌تواند چندین ورودی فاز داشته باشد، نگهداری برای او مسئله‌ای نخواهد بود. تا زمانی که به آن سطح برسد، باید ارزیابی کند که چقدر در طولانی کردن فاز موفق است نه از نظر دقیقه، بلکه از نظر تعداد موارد کامل شده در برنامه‌ی کار. این روش استفاده‌ی موثر از فاز را تضمین می‌کند و حتی اگر تجربیات فقط 30 ثانیه طول بکشد. با توجه به اینکه چنین فاصله‌ی زمانی کوتاهی از نظر روانشناختی 5 تا 10 دقیقه احساس می‌شود، تفکر در مورد تعداد موارد کامل‌شده‌ی برنامه‌ی کاری، به طور کامل مشکل طول نامناسب فاز را چاره می‌کند.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا می‌توانید تمام شب در فاز بمانید؟

نه. از نظر فیزیولوژیکی غیرممکن است. اما حتی 2 تا 3 دقیقه اقامت در آنجا، احساس می‌کنید که نیم ساعت طول می‌کشد و بنابراین فرد ناراضی نمی‌ماند.

- آیا پس از پایان برنامه‌ی کارم، باید فاز را قطع کنم؟

نه، نباید. کوتاه کردن خودخواسته‌ی خط داستانی یک تجربه‌ی فاز همیشه به معنای پایان یافتن آن در سطح فیزیولوژیک نیست. انجام این کار با خطر داشتن تجربه‌های مختلف ناخوشایند مانند فلج خواب یا بیداری‌های دروغی پی‌درپی و کابوس‌آمیز همراه است.

- آیا ژرف‌سازی و نگهداری روش‌ها اشتراکاتی دارند؟

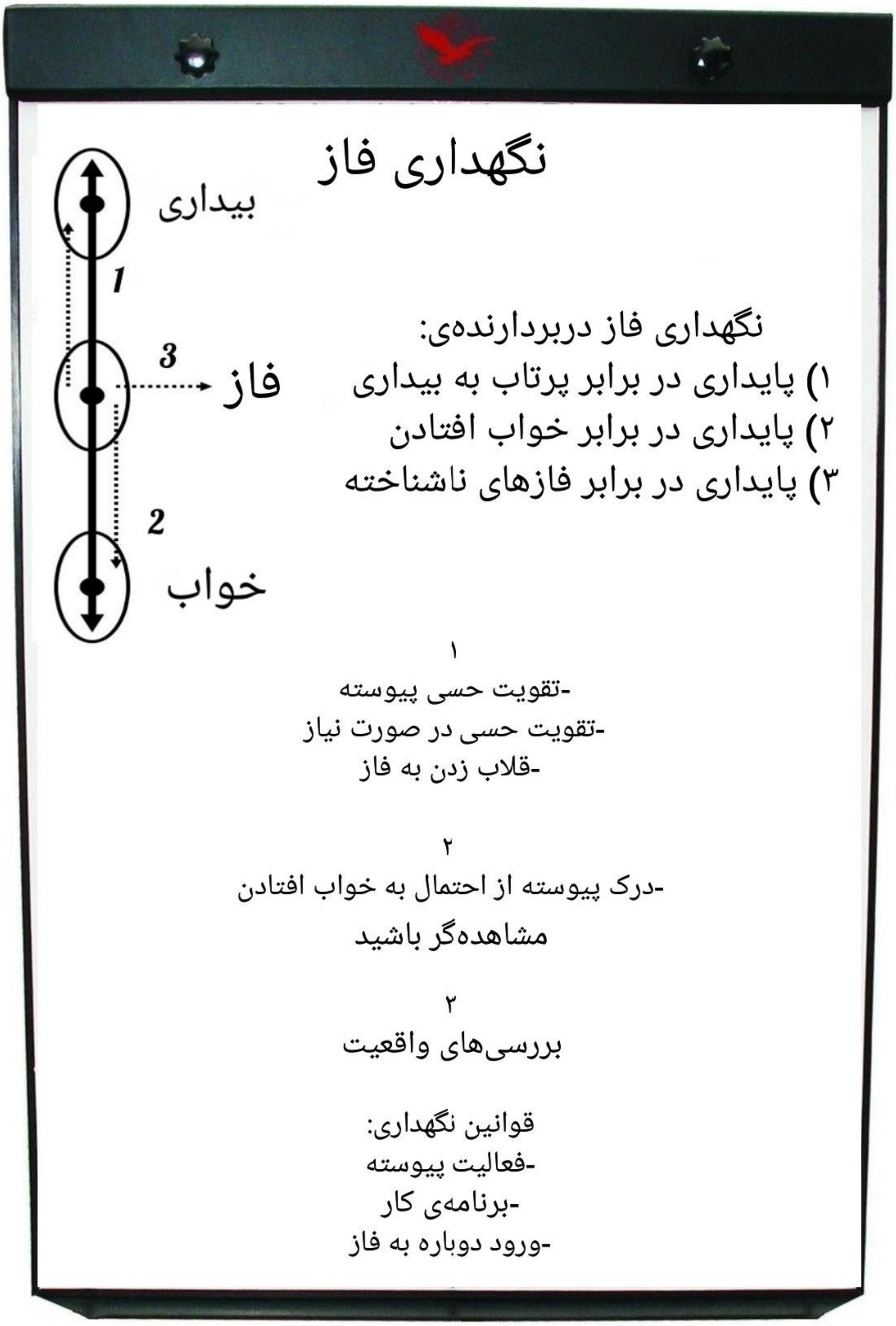
در بعضی مواقع، آنها یکی هستند. روش‌های ژرف‌سازی در بعضی مواقع در هنگام نگهداری به‌کار می‌روند (برای نمونه تقویت حسی)، و به ویژه هنگامی که قدرت احساس کمرنگ می‌شود، یعنی زمانی که ژرف‌سازی منظم نیاز می‌شود.

- من فقط توانا هستم پیش از بازگشت به بدنم چند گام در فاز بردارم. هیچ چیز کمکی نمی‌کند. باید چکار کنم؟

چنین مواردی هنوز مشکلی در ژرف‌سازی دارند. با این حال، آنچه به احتمال زیاد رخ می‌دهد، افکار چرخه‌ای در مورد بازگشت به بدن است. چنین افکاری در فاز "به حقیقت می‌پیوندند". نگهداری باید برای نگه داشتن شما در فاز و جلوگیری از بازگشت شما به بدن انجام شود.

- برای اهداف نگهداری، آیا می‌توانم تمام مدت چیزی را در فاز با خود حمل کنم و برای انجام تقویت حسی آن را لمس کنم؟

بله، می‌توانید. ساده‌ترین راه این است که انگار دستانتان را به‌هم می‌مالید تا گرم کنید. همچنین می‌توانید آدامس بجوید یا لرزش‌های پیوسته را نگه دارید.


نگهداری فاز
بیداری
1
3
فاز
2
خواب
نگهداری فاز دربردارنده‌ی:
۱) پایداری در برابر پرتاب به بیداری
۲) پایداری در برابر خواب افتادن
۳) پایداری در برابر فازهای ناشناخته
۱
-تقویت حسی پیوسته
-تقویت حسی در صورت نیاز
-قلاب زدن به فاز
۲
-درک پیوسته از احتمال به خواب افتادن
مشاهده‌گر باشید
۳
بررسی‌های واقعیت
قوانین نگهداری:
-فعالیت پیوسته
-برنامه‌ی کار
-ورود دوباره به فاز

نمونه‌ی شماره ۸: مهارت‌های اولیه

هدف

یک زمینه‌ی کلی در مورد ابتدایی‌ترین مهارت‌ها برای کنترل فضای فاز ایجاد کنید، که بیش‌تر افراد در اولین تجربه‌های خود به آن نیاز خواهند داشت.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تشخیص فاز، ایجاد بینایی، مبارزه با ترس و فلج.
غیراجباری: تعریف، بازگشت اضطراری، ارتباط با اشیاء زنده، پرواز، لرزش‌ها، معیارهای اخلاقی و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف مهارت‌های اولیه شامل مجموعه‌ای از پدیده‌ها، مهارت‌ها و مشکلاتی است که یک تمرین‌کننده در تمرین روزمره و به ویژه در آغاز با آن روبرو می‌شود.

تشخیص فاز به طور قطعی مهم‌ترین پرسش بیش‌تر تازه‌کارها این است که چگونه فاز را هنگام ورود شناسایی کنند، بنابراین شما باید از یک روشی آن را لمس کنید. بیش‌تر زمان‌ها اتفاق می‌افتد که یک تمرین‌کننده به سادگی نمی‌تواند بفهمد که در فاز قرار دارد یا نه.

اگر یک تمرین‌کننده بایستد و نتواند تشخیص دهد که در فاز قرار دارد یا در واقعیت، پس می‌توان فرض کرد که تمرین‌کننده در فاز ایستاده است. با این حال، بیش‌تر زمان‌ها بر پایه‌ی مشاهده "همه چیز مانند واقعیت است"، یک تمرین‌کننده می‌تواند بایستد و توجه داشته باشد که همه چیز در واقع "مانند واقعیت" است فقط به این دلیل که تمرین‌کننده هنوز در "واقعیت" است. در پاسخ به این معضل، پدیده‌ی تمرکز بیش از اندازه (ابر تمرکز) از پیش در رابطه با نگهداری فاز یادآوری شده است. با استفاده از تمرکز بیش از اندازه (ابر تمرکز)، همیشه می‌توان تشخیص داد که تمرین‌کننده در فاز قرار دارد یا خیر. یعنی شما باید در طی 10 تا 15 ثانیه از فاصله‌ی نزدیک برخی از نقاط یا جزئیات کوچک پیرامون خود را موشکافی کنید. اگر اتفاقی نیفتد، در واقعیت هستید. اگر اتفاقی شروع به رخ دادن کند (تغییر رنگ، خمش فضا، تیرگی و ...) - این فاز است. با این حال، به عنوان یک قانون، تمرکز بیش از اندازه (ابر تمرکز) به ندرت نیاز است. بیش‌تر زمان‌ها، علائم زیر نشان می‌دهد که جدایی در فاز رخ داده است: احساسات غیرمعمول در بدن در هنگام حرکت، تنگی شدید در هنگام حرکت، تمایل شدید فیزیکی به دراز کشیدن، از هم گسیختگی محیط پیرامون و تاری یا نبود دید کامل.

ایجاد بینایی بینایی بیش‌تر زمان‌ها در ابتدای یک فاز در دسترس است، به ویژه هنگامی که تمرین‌کننده از روش‌های تجسم و مشاهده‌ی تصویر برای ورود استفاده می‌کند. گاهی اوقات بینایی در چند ثانیه‌ی اول یا در طی روند ژرف‌سازی به خودی خود نمایان می‌شود. اما مواردی وجود دارد که بینایی در دسترس نیست و باید سریع و به هر قیمتی ایجاد شود. بینایی ممکن است به محض اینکه درباره‌ی آن فکر شود، برسد. اگر این اتفاق نیفتد، یک تمرین‌کننده باید دست‌ها را چهار تا شش اینچ روبروی چشم بیاورد و تلاش کند آنها را از درون تیرگی یا تاریکی تشخیص دهد. نگاه تهاجمی و با دقت در جزئیات ریز کف دست باعث می‌شود که آنها قابل مشاهده شوند، دقیقاً مانند مواردی که روی عکس فوری ساخته می‌شوند. پس از چند ثانیه، دید واضح می‌شود و همراه با کف دست، محیط پیرامون نیز قابل مشاهده است.

به هیچ عنوان نباید پلک‌های فیزیکی باز شود. چشم‌انداز به خودی خود نمایان می‌شود و با واقعیت تفاوتی نخواهد داشت. همچنین باید به خاطر داشته باشید که فقط درصورتی که کاملاً از بدن جدا شده و به جایی رسیده‌اید، باید بینایی ایجاد شود.

مبارزه با ترس ترس در فاز یک اتفاق بسیار معمول است. تمرین‌کننده ممکن است در هر مرحله ترس را تجربه کند، گرچه در طی تمرین اولیه بسیار واضح‌تر بیان می‌شود. دلایل ترس بسیار متنوع است: احساس غیرممکن بودن بازگشت به بدن. ترس از مرگ؛ نگرانی از اینکه اتفاق بدی برای بدن رخ دهد ؛ مواجه شدن با چیزی ترسناک و وحشتناک در فاز ؛ احساسات دردناک ؛ احساسات بیش از اندازه شدید، بیش از اندازه واقع‌گرایانه. یک ترس بر همه دیگران چیره است: غریزه‌ی نگهداری خود، که بدون هیچ دلیل مشخصی می‌تواند احساس وحشت مطلق را القا کند - احساسی که قابل توضیح یا کنترل نیست.

برای تازه‌کار مبتلا به ترس غیرقابل عبور که باعث فلج می‌شود، تنها یک راه وجود دارد که کم‌کم بر آن چیره کند. هر بار که یک تازه‌کار وارد فاز می‌شود، باید تلاش شود یک گام فراتر از زمان قبلی برود. برای نمونه، با وجود احساس وحشت، تمرین‌کننده باید تلاش کند دست‌ها را بالا ببرد و سپس آنها را به حالت اولیه برگرداند. بار دوم،

تمرین‌کننده باید تلاش کند بنشیند. بار سوم، باید ایستادن را آزمایش کرد. بار چهارم، راه رفتن در فاز سفارش می‌شود. سپس، پس از گام‌های افزایشی برای تجربه‌ی بی‌ضرر بودن حالت فاز، ممکن است عملکردی آرام ایجاد شود.

هنگام رویارویی با ترس لحظه‌ای ناشی از وقایع در فاز، ساده‌ترین راه چاره رویارویی با آن و پیگیری آن تا پایان برای جلوگیری از پیشینه‌ی ترس‌محور است. اگر یک تمرین‌کننده همیشه از حوادث نامطلوب فرار کند، وقایع بیش‌تر و بیش‌تر اتفاق می‌افتد.

بازگشت اضطراری در صورت لزوم، بازگشت به بدن تقریباً همیشه به راحتی و بدون زحمت اتفاق می‌افتد. به یاد آوردن و فکر کردن در مورد بدن بیش‌تر زمان‌ها کافی است و در طی چند لحظه تمرین‌کننده از هر مکانی در فاز به بدن برمی‌گردد. مسلماً سفارش می‌شود در چنین شرایطی چشم‌ها را ببندید و از دست زدن به هر چیزی خودداری کنید. به عنوان یک قانون، هنگام انجام این اقدامات، صرف ایستادن در دنیای فیزیکی تمام آنچیزی هست که برای تکمیل بازگشت نیاز است.

فلج برای جلوگیری از برداشت بد و همچنین ترس بی‌دلیل و اتهامات، باید کاملاً در مورد این پدیده بحث کنید، که به همان اندازه طبیعی است که ترسناک است. تمرین‌کننده گاهی متوجه خواهد شد که با بازگشت به بدن نمی‌تواند بدن خود را کنترل کند. دلیلش این است که او به اصطلاح در"فلج خواب" افتاده است. این امر بخصوص بیش‌تر زمان‌ها با بازگشت خودخواسته به بدن اتفاق می‌افتد. در چنین لحظاتی، فریاد کشیدن، کمک خواستن یا حتی حرکت دادن انگشت غیرممکن است. بیش‌تر اوقات حتی چشم باز نمی‌شود. توضیحات علمی این است که آنچه اتفاق می‌افتد تلاشی است برای قطع ناگهانی و غیرطبیعی خواب با حرکت سریع چشم (REM)، حالتی که بدن به طور عادی فلج است. ممکن است این فلج ادامه یابد.

مهم‌ترین چیز در صورت فلج طولانی‌مدت این است که دست به هیچ اقدامی تهاجمی نزنید و بدون توجه به آنچه که باید انجام دهید، عمل نکنید. انجام این کار فقط اوضاع را بدتر می‌کند. اگرچه فلج در هر صورت بیش از 2 دقیقه طول نخواهد کشید، اما می‌توانید از روش‌های ویژه‌ای برای شتاب بهبودی از آن استفاده کنید:

آرامش کامل دانش‌آموزان شما باید از پیش بدانند که هرچه تمرین‌کننده حاضر در فاز فعالیت بیش‌تری داشته باشد، بهتر است. برعکس، اگر فعالیت کمتری وجود داشته باشد، کیفیت فاز کاهش می‌یابد و امکان برون‌رفت آسان را فراهم می‌کند. بنابراین، برای ترک حالت فلج که خود نوعی از فاز است، تمرین‌کننده فقط نیاز به آرامش کامل دارد و هرگونه احساس، اعمال یا افکار درک شده را نادیده می‌گیرد. همچنین یک تمرین‌کننده می‌تواند دعا، مانترا یا قافیه بخواند، زیرا این امر به حواس‌پرتی سریع‌تر از وضعیت کمک می‌کند. البته، فرد باید آرام شود و تلاش کند ترس را از بین ببرد، که به خودی خود توانا به ادامه‌ی چنین وضعیتی است. به طور دوره‌ای، تمرین‌کننده باید تلاش کند انگشت خود را حرکت دهد تا بررسی کند که آیا تلاش برای آرام‌سازی تاثیری داشته است یا خیر.

تمرکز بر حرکات ممکن فیزیولوژی فلج خواب، حالت فاز و رویاها به گونه‌ای است که وقتی تمرین‌کننده در یکی از این حالات قرار می‌گیرد، برخی اعمال همیشه با حرکات انجام شده در بدن واقعی همراه است. این امر هنگام حرکت کره‌ی چشم، زبان یا هنگام تنفس درست است. اگر تمرین‌کننده توجه خود را به این فرایندها معطوف کند، می‌توان با مهارهای حرکت بدنی رویارویی کرد. در نتیجه، یک تمرین‌کننده‌ی دچار فلج خواب توانا به حرکت در واقعیت خواهد بود.

ارزیابی دوباره وضعیت بیش از موارد دیگر به این نکته توجه کنید، زیرا به شما امکان می‌دهد بهترین راه را برای ادامه‌ی کار انتخاب کنید. در شرایط عادی، برون‌رفت خودخواسته از فاز یک امر عادی نیست. برون‌رفت خودخواسته معمولاً ناشی از ترس و پیش‌داوری ویژه‌ای است. اگر یک تمرین‌کننده توانا به فعال‌سازی بدن با استفاده از سایر روش‌های بازگشت اضطراری نباشد، بررسی دقیق امکانات ارائه شده توسط فاز سفارش می‌شود. موارد جالب و مفیدی زیادی وجود دارد که می‌توان آنها را در فاز تجربه کرد. چرا امکان یک فرصت بزرگ را به دلیل ترس بی‌پایه از بین می‌بریم؟ در واقع، شما باید دوباره جدا شوید و از فرصت‌های باورنکردنی که در بار اول شما را به تمرین فاز وارد کردند، بهره ببرید.

ارتباط با اشیاء زنده هنگام گفت‌وگو با اشیاء زنده در فاز ممکن است دو مشکل نمایان شود: سکوت یا بازگشت به بدن. برای جلوگیری از بازگشت به بدن، می‌توانید به طور فعال ویژگی‌های صورت یا لباس شخصی را که می‌خواهید با او ارتباط برقرار کنید مشاهده کنید. هنگام برقراری ارتباط، تمرین‌کننده باید پیوسته دست‌ها را به‌هم بمالد یا لرزش‌های شدید را نگه دارد. به یاد داشته باشید که روش‌ها را برای جلوگیری از جذب شدن در ارتباطات انجام دهید. تقریباً برای همه‌ی تازه‌کارها، فاز در طی تلاش برای برقراری ارتباط با یک شی فاز به پایان می‌رسد، زیرا آنها تقریباً همیشه همه‌ی فعالیت‌ها را متوقف می‌کنند و شروع به جذب شدن یا غرق شدن در فکر می‌کنند، زیرا داشتن گفت‌وگو مقداری تمرکز ذهنی را در بر می‌گیرد.
یک مشکل پیچیده‌تر چیرگی بر نبود پاسخ‌گویی ارتباطی اشیاء در فاز است. در بسیاری از موارد، گفتار یک شی توسط فشار درونی تمرین‌کننده مسدود می‌شود. راه چاره‌ی اصلی این است که با اشیاء تا حد ممکن آرام رفتار کنید. تلاش برای فریاد زدن یا ضرب و شتم شی برای مجبور کردن به ارتباط فایده‌ای ندارد. برعکس، برخورد آرام با جسم و بدون اعمال فشار بسیار موثرتر است. در انتظار بیرون آمدن اصوات از دهان یک شی نگاه نکنید. بهتر است به جای دیگری نگاه کنیم. علاقه‌ی منفعل به ارتباطات به طور کلی بهترین نتیجه را دارد. حتی اگر به طور موقت نتوانید شئی را برای گفت‌وگو بدست بیاورید، در نهایت توانا به انجام این کار خواهید بود، به همین دلیل است که باید به روش‌های مختلف گفت‌وگو ادامه دهید. به عنوان یک قانون، پس از اولین بار موفقیت در برقراری ارتباط با یک جسم زنده، تلاش‌های آینده بدون سد است.
پرواز پرواز در فاز، مسئله‌ای ساده از یادآوری رویاهای گذشته مربوط به پرواز است. هیچ چیز نیاز نیست تشدید شود، هیچ کلمه‌ای نیاز نیست گفته شود. اگر تلاش برای پرواز ناموفق باشد، یک تمرین‌کننده می‌تواند از هر ارتفاعی بلندی بپرد. غریزه‌ی طبیعی پرواز رویا قدرت را در دست می‌گیرد و افتادن به یک پرواز کنترل‌شده تبدیل می‌شود. در صورت بروز مشکلات در هنگام بلند شدن، می‌توانید تا جایی که می‌توانید از جای خود بپرید و در هوا بمانید. بهتر است این کار را در محدوده‌های افزایشی انجام دهید، زیرا این امر باعث می‌شود فعالیت شما بیش‌تر شود - که از نظر نگهداری فاز ایمن‌تر است.
لرزش‌ها فاز بیش‌تر زمان‌ها با یک احساس فراموش‌نشدنی غیرمعمول همراه است که ممکن است با موفقیت برای ورود، ژرف‌سازی یا نگهداری آن استفاده شود. توصیف آن بهتر از احساس عبور جریان سنگین از کل بدن بدون ایجاد درد، مشکل است. همچنین ممکن است احساس کند که کل بدن منقبض شده است، یا احساس گزگز شبیه به بی‌حسی دارد. در بیش‌تر مواقع، احساسات شبیه لرزش‌ها با فرکانس بالا در بدن است که منشأ اصطلاح "لرزش"

را توضیح می‌دهد. دانش‌آموزان همچنین باید بدانند که این پدیده نیاز نیست حضور خود را در تمرین فاز فرد مشخص کند و ماهیت آن کاملاً درک نشده است.

اگر حداقل یک بار لرزش‌ها را تجربه کرده باشید، یادآوری این احساسات در هنگام استفاده‌ی هم‌زمان از روش‌های غیرمستقیم بسیار کمک می‌کند. لرزش‌ها با فشار مغز یا فشار بدن بدون استفاده از ماهیچه‌ها ایجاد، پشتیبانی و تقویت می‌شوند. برای به وجود آمدن لرزش‌ها، کافی است که فقط به آنها فکر کنیم. در طی اولین تجربه، باید مدتی با چرخاندن آنها در پیرامون بدن و اعضا و همچنین تقویت و ضعیف کردن، با آنها آزمایش کرد.

استانداردهای اخلاقی در فاز از همان ابتدا، دانش‌آموزان شما باید درک کنند که جهت‌نمای اخلاقی فاز هیچ سازگاری با هنجارها و قوانین اجتماعی جهان فیزیکی ندارد. فضای فاز فقط به این دلیل که ما به آنها عادت کرده‌ایم و انتظار چیز دیگری را نداریم، به ظاهر از جهان فیزیکی پیروی می‌کند. اصول و قواعد اخلاقی فقط مربوط به مکانی است که در آنها تدوین شده است. منطقی نیست که آنها را در فاز قرار دهید. تمرین‌کننده نباید از انجام کارهای ویژه‌ای در فاز خودداری کند بدلیل اینکه برخی از آنها در دنیای واقعی غیرقابل قبول، نادرست یا بد هستند. این‌ها تنها الگوهای رفتاری هستند که به سختی با دنیای فاز سازگار هستند، جایی که همه چیز برپایه‌ی قوانین کاملاً متفاوت عمل می‌کند. تنها قوانینی که ممکن است در فاز وجود داشته باشد قوانینی است که تمرین‌کننده وضع می‌کند.

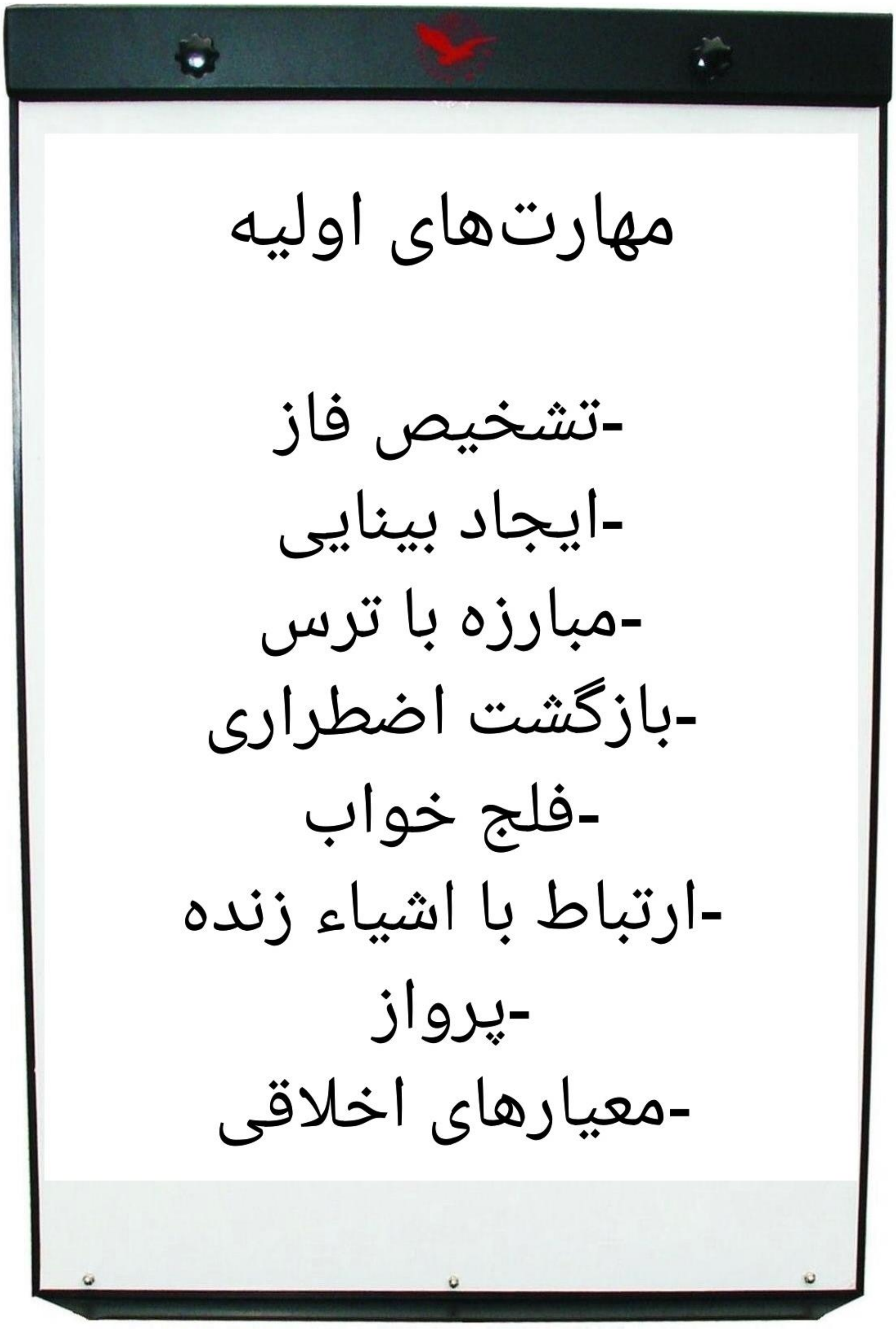
نمونه‌ها چند نمونه‌ی ویژه از کار با مهارت‌های اولیه در فاز را آماده کنید. حداقل یک نمونه برای هر 2 تا 3 مهارت اصلی پیدا کنید. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، می‌توانید تعداد زیادی از آنها را در کتاب فاز و در انجمن ما پیدا کنید. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. خواندن یک پاراگراف که کار با مهارت‌های اولیه را توصیف می‌کند کافی است.

مشکلات عادی آموزشی

فقط یک مشکل کم‌وبیش جدی ممکن است در اینجا بوجود بیاید: مسئله‌ی اخلاق در فاز. به طور معمول، مردم نه تنها خواسته‌ها و عادت‌های خود را از دنیای فیزیکی (جایی که شکل گرفته اند) وارد فاز می‌کنند، بلکه همچنین نگرش خود را نسبت به مسائل مختلف وارد می‌کنند. نقش آموزگار این است که روشن کند فاز یک فضای آزاد است که در آن نیازی به پیروی از قوانین دنیای فیزیکی نیست. مشکل این نیست که مردم فقط کورکورانه از قوانین دنیای فیزیکی پیروی می‌کنند، بلکه برخی مفاهیم چنان ژرف در ذهن مردم تأثیر می‌پذیرند که حتی بحث صرف در مورد برداشتن مرزها در فاز، بی‌درکی و عصبانیت آنها را برمی‌انگیزد. این فاز آزادی واقعی را برای مردم به ارمغان می‌آورد، به همین دلیل است که شخصی که سرانجام آزاد است ناگهان شروع به محدود کردن خود می‌کند و در مورد اینکه چه چیزی درست است و چه چیزی اشتباه است داوری می‌کند، و همچنین اینکه چه مجاز و چه ممنوع است داوری می‌کند. آموزگار باید حداکثر تلاش خود را برای شکستن چهارچوب‌های روانشناختی دانش‌آموزان خود بگذارد. این امر نه تنها برای خود تمرین بلکه برای احساس رفاه در دنیای روزمره نیز سودمند است.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- اگر در فاز نتوانم محکم روی پاهایم بایستم، به چه معناست؟
این نشانه ژرف‌سازی ناکافی است.
- من در فاز دید تونل پیدا می‌کنم آیا این طبیعی است؟
اگرچه طبیعی است، اما نشانه‌ی فاز تمام عیار نیست. حس بینایی شما باید حداقل مانند واقعیت روزمره باشد.
- از بدنم بیرون غلتیدم، در دیوار گیر کردم و تقریباً از نفس افتادم. در چنین شرایطی چه باید بکنم؟
آنچه اتفاق افتاد ژرف‌سازی درون دیوار از طریق احساس عبور از آن بود. دشواری بزرگی نیست به هر حال باید تلاش کنید نفس بکشید، زیرا تنگی نفس کاملاً روانی است. همچنین، تلاش کنید کم‌کم از دیوار خارج شوید یا به بدن خود برگردید و از آن به طرف دیگر بچرخید.
- اگر موجودات مختلف پیوسته به من حمله کنند، چه باید بکنم؟
مهم‌ترین چیز این است که هرگز فرار نکنید. در عوض آنها را نگه دارید و آرام کنید، و پرخاشگری آنها از بین خواهد رفت. همچنین به خاطر داشته باشید که آنها ترس‌های مادی خود شما هستند.
- هنگام پرواز، فاز برای من به سرعت تمام می‌شود. چگونه این مشکل را چاره کنم؟ تلاش کنید از روش‌هایی برای نگهداری هنگام پرواز استفاده کنید. برای نمونه، دستان خود را به‌هم بمالید و به صورت دوره‌ای به آنها نگاه کنید. نه فقط در پرواز، بلکه در پرواز از مکانی به مکان دیگر با در نظر گرفتن یک مقصد، کاملاً سودمند است.
- هنگام برقراری ارتباط با اشیاء یک جذابیت جنسی غیرقابل جبران بوجود می‌آید. چگونه این مشکل را چاره کنم؟
به خودتان اجازه دهید چنین نقاط ضعفی را بپذیرید، اما به شرطی که ابتدا اهداف قبلی خود را تعیین کنید.
- هنگامی که برای پرواز از پنجره یا ارتفاع دیگری در فاز می‌پرم، بیش‌تر زمان‌ها شک و تردید در مورد اینکه آیا در زندگی واقعی هستم یا نه، عذابم می‌دهد. آیا واقعاً می‌توانم در زندگی واقعی با خیال اینکه در فاز هستم از پنجره به بیرون پرش کنم؟
از دیدگاه نظری کاملاً ممکن است. بنابراین بهتر است تازه‌کارها هنگام ورود به فاز از پنجره‌ها پرش نکنند. در صورت بروز تردید در موارد دیگر، بهتر است یک بررسی واقعیت انجام دهید.
- آیا هر برون‌رفت از بدن باید با لرزش همراه باشد؟
خیر، لزوماً نیاز نیست که وجود داشته باشد، و این به ویژه در مورد تمرین‌کنندگان باتجربه بیش‌تر درست است. برای بسیاری از تمرین‌کنندگان، هرگز رخ نمی‌دهد.
- در واقع لرزش‌ها چیست؟
علم هنوز ماهیت این پدیده را مشخص نکرده است.


مهارت‌های اولیه
-تشخیص فاز
-ایجاد بینایی
-مبارزه با ترس
-بازگشت اضطراری
-فلج خواب
-ارتباط با اشیاء زنده
-پرواز
-معیارهای اخلاقی

نمونه‌ی شماره ۹: جابجایی و یافتن اشیاء

هدف

روش‌های پیدا کردن اشیاء در فاز و روش‌های جابجایی در آن را آموزش دهید. این به تمرین‌کنندگان کمک خواهد کرد تا به جای اینکه در ابتدای تجربه‌ی در فضایی که در آن قرار دارند محدود شوند، پدیده را به طور کامل در اهداف مختلف عملی به‌کار گیرند.

مفاهیم کلیدی

اجباری: تعریف، روش‌های جابجایی و روش‌های یافتن اشیاء.
غیراجباری: ویژگی پایه‌ای فضای فاز، شبیه‌سازی‌های روش‌های جابجایی و یافتن اشیاء و نمونه‌ها.

طرح درس

تعریف روش‌های جابجایی و یافتن اشیاء شامل توانایی استفاده از خصوصیات فضای فاز به منظور جابجایی در کل فضای آن به هر مکانی است که فرد بخواهد و یافتن هر شی زنده و بی‌جان مورد نظر در آن است. این مهارت‌ها چندین بار در طول تجربه‌ی هر فاز برای دانش‌آموزان شما سودمند خواهد بود. آنها همچنین به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند تا از فاز برای کاربردهای مولد و عملی استفاده کنند.

ویژگی اصلی فضای فاز به طوری توضیح دهید که مخاطب شما سازوکارهای موجود در مورد روش‌های جابجایی در فاز و یافتن اجسام در آن را بهتر درک می‌کند، که عملاً تمام روش‌های کنترل فضای فاز از یک قانون اولیه سرچشمه می‌گیرد: درجه‌ی تغییرپذیری فضای فاز با ژرفای فاز و پایداری اجسام آن متناسب است. به عبارت دیگر، هرچه فاز ژرف‌تر و پایدارتر باشد و هرچه مدت بیش‌تری آن را با حواس خود درک کنیم، انجام کار غیرمعمول در آن دشوارتر خواهد بود، زیرا قوانین فیزیک در یک فاز ژرف و پایدار، شبیه به مراحل دنیای فیزیکی است.
کلیه‌ی روش‌های جابجایی و یافتن اشیاء بنا بر دانش روش‌هایی است که از این قانون اولیه بهره می‌گیرند. این را با نمایش دادن به مخاطب توضیح دهید که اگر یک تمرین‌کننده مستقر در فاز مداد قرمز را نگه دارد و آن را بررسی کند، ادراکات لمسی و بینایی درگیر می‌شود، که تحت تحریک شدید باعث می‌شود شی به شکل کامل وجود داشته باشد. با این حال، به محض بسته شدن چشم، ثبات تصویر مداد ضعیف می‌شود. در این شرایط کافی است که تمرین‌کننده تمرکز خود را بر این باور داشته باشد که مداد آبی تیره است تا پس باز شدن چشم‌ها، آبی تیره به نظر برسد. این پدیده به این دلیل اتفاق می‌افتد که رنگ مداد دیگر توسط مناطق ادراکی مغز تعیین نمی‌شود و بنابراین، امکان تغییر آن وجود دارد.
روش‌های جابجایی 2 تا 3 از ساده‌ترین روش‌ها را برای جابجایی در فاز که دانش‌آموزان شما می‌توانند از اولین تجربیات خود استفاده کنند، توضیح دهید:

جابجایی در هنگام جدایی یکی از ساده‌ترین و سریع‌ترین روش‌های جابجایی این است که هنگام جدا شدن از بدن انجام شود. این ممکن است تقریباً با هر روش جداسازی ترکیب شود و با تمرکز بر ظاهر و احساس مکان مورد نظر در مراحل اولیه‌ی برون‌رفت از بدن انجام شود. حتی بهتر - تصور کنید که شما از پیش آنجا هستید. معمولاً پس از جدا شدن در مکان مورد نظر خود قرار می‌گیرید. اشکال این روش این است که جدایی فقط در ابتدای تجربه‌ی فاز اتفاق می‌افتد و بنابراین، فقط یک بار می‌تواند استفاده شود. سایر گزینه‌ها باید پس از جابجایی اول در نظر گرفته شوند.
جابجایی از طریق در به منظور استفاده از این روش، به هر دری نزدیک شوید با این باور استوار که منجر به مکان مورد نیاز شود. پس از باز کردن در، تمرین‌کننده می‌بیند و می‌تواند به مقصد قدم بگذارد. اگر در ابتدا باز بود، بهتر است پیش از استفاده از روش، آن را کاملاً ببندید. یک اشکال در این روش این است که تمرین آن همیشه نیاز به در دارد.
جابجایی از طریق جابجایی به دور برای استفاده از این روش، چشم‌ها را ببندید (در صورت وجود بینایی)، و سپس توجه خود را بر روی یک فرم فکری یا تصویری از مکان دیگری در فاز متمرکز کنید. در این لحظه، پرواز سریع احساس می‌شود و سپس به مقصد می‌رسید. موفقیت این روش به تمرکز زیاد بر یک هدف تک بستگی دارد: مکان مورد نظر. این روش باید بسیار واضح، مطمئن، تهاجمی و بدون حواس‌پرتی انجام شود. هرگونه افکار غیر مرتبط تأثیر ژرف منفی بر عملکرد آن دارد. آنها پرواز را بی‌جهت طولانی می‌کنند، باعث اشتباه می‌شوند یا منجر به رسیدن به مکان نامطلوب می‌شوند.
جابجایی با چشمان بسته این یکی از ساده‌ترین روش‌ها است. برای استفاده از این روش، تمرین‌کننده به سادگی باید چشم‌ها را ببندد و تمایل شدیدی داشته باشد که، وقتی چشم‌ها دوباره باز می‌شوند، به محل مورد نظر برسد. به منظور افزایش قابل ملاحظه‌ی کارایی این روش، سودمند است که، در لحظه‌ی بستن چشم‌هایتان، تصور کنید که

از پیش به مکان مورد نظر رسیده‌اید. جابجایی باید در آن زمان و آنجا انجام شود، اما بدون پرواز (همانطور که در مورد جابجایی از راه دور با بستن چشم اتفاق می‌افتد). برای ماندن در فاز، بهتر است این روش را هنگام حرکت، یعنی راه رفتن، دویدن یا پرواز انجام دهید. برای نمونه، به "نقطه A" بروید، چشمان خود را ببندید، توجه خود را بر روی قرار گرفتن در "نقطه B" متمرکز کنید، و سپس چشم خود را در آنجا باز کنید.

روش‌های پیدا کردن اشیاء کار آموزگار در اینجا بسیار ساده شده است به این دلیل که همه‌ی روش‌های جابجایی نیز در روش‌های پیدا کردن اشیاء کاربرد دارند. برای دانش‌آموزان توضیح دهید که تنها تفاوت در یافتن شی در این است که شما باید توجه خود را نه به خود فضای فاز بلکه به ویژگی‌های خاص آن متمرکز کنید، یعنی اشیاء مورد نیاز شما، چه زنده و بی‌جان باشند. با این حال، اگر هدف شما پیدا کردن اشیائی است که تضمین شده باشد در آنجا پیدا می‌شود، پس باید از روش‌های شرح داده شده در زیر استفاده کنید:

پیدا کردن با صدا زدن نام این روش فقط برای پیدا کردن اشیاء زنده استفاده می‌شود. تمرین‌کننده باید یک شخص یا یک حیوان را به نام صدا کند تا باعث ورود یا پیدایش شی زنده‌ی فاز شود. این صدا کردن باید بلند باشد، تقریباً فریاد باشد، در غیر این صورت همیشه پاسخ نمی‌دهد. به طور کلی، بیش‌تر زمان‌ها تلفظ نام برای چندین بار کافی است تا به نتیجه برسید.

پیدا کردن با چرخش به پیرامون برای استفاده از این روش، تمرین‌کننده باید تمرکز کند و تصور کند که جسم مورد نیاز جایی در پشت او قرار داشته باشد و پس از چرخش، واقعاً آن را در آنجا ببیند، حتی اگر لحظه‌ای پیش‌تر آنجا نباشد. بهترین عملکرد در صورتی است که تمرین‌کننده پیش از چرخش، مکانی را که انتظار می‌رود جسم پیدا شود، ندیده است.

پیدا کردن در یک گوشه هنگام نزدیک شدن به هر گوشه‌ای، تمرکز خود را نگه دارید و تصور کنید که شی مورد نیاز در گوشه قرار دارد. سپس، پس از چرخش به گوشه، شی پیدا می‌شود. هر چیزی که دید فضا را محدود کند می‌تواند به عنوان یک گوشه در نظر گرفته شود. نیاز نیست این گوشه یک خانه یا نوع دیگری از ساختمان باشد. می‌تواند گوشه کمد لباس، گوشه کامیون و ... باشد.

پیدا کردن در دست این روش، در اصل، فقط برای یافتن اشیایی است که بتوانند درون دست قرار بگیرند یا در آن نگه داشته شوند. برای انجام این روش، بر روی احساس لمسی تمرکز کنید که شی مورد جست‌وجو از پیش در دست شماست. در آن لحظه، تمرین‌کننده نباید به آن نگاه کند. به زودی پس از شروع تمرکز بر روی این ایده، تمرین‌کننده ابتدا احساس جزئی از جسمی را که در دستش قرار دارد احساس می‌کند و به دنبال آن احساس کامل و نمای واقعی جسم مورد نظر را احساس می‌کند.

شبیه‌سازی روش‌های جابجایی و پیدا کردن اشیاء به منظور تقویت روش‌های جابجایی و پیدا کردن اشیاء، می‌توانید آنها را در طول درس شبیه‌سازی کنید. تنها چیزی که فرد می‌تواند برای روش‌هایی مانند جابجایی هنگام جدا شدن یا جابجایی از راه دور تمرین کند تأیید تمایل فرد در هنگام نشستن بی‌حرکت روی صندلی‌ها یا دراز کشیدن است. با این حال، می‌توانید تمرین‌کنندگان را وادار کنید تا برخی از روش‌های دیگر را تمرین کنند. در همین حال، مهم است که فضای اتاق به اندازه‌ی کافی جادار باشد تا افراد بتوانند در آن اتاق راه بروند بدون اینکه سد راه یکدیگر شوند.

برای نمونه، شما ممکن است روش جابجایی از طریق در را تمرین کنید. از دانش‌آموزان یک به یک (یا فقط کسانی که داوطلب می‌شوند) بخواهید تا روبروی در بسته بروند و چند لحظه بعد در را باز کنند، توجه خود را به آنچه در پشت آن قرار دارد، چه از فضا یا هر چیز دیگری یا شخص دیگری معطوف کنند. آنچه مهم است این است که تمرین‌کننده‌ی تازه‌کار به یاد بیاورد که چه کاری انجام داده و چگونه توجه خود را متمرکز کرده است تا به راحتی بتواند آن را در طی یک تجربه‌ی واقعی فاز تکرار کند.

به همین ترتیب، می‌توان روش جابجایی با چشمان بسته، روش پیدا کردن با صدا زدن با نام، روش پیدا کردن با چرخش و روش پیدا کردن در گوشه را تمرین کرد. 10 تا 15 دقیقه به چنین عملی اختصاص دهید. این به دانشجویان شما اجازه می‌دهد تا از آموزش نظری فاصله بگیرند و راهی برای تعهد بهتر در عملکردهایی که قرار است در فاز انجام دهند، بیابند.

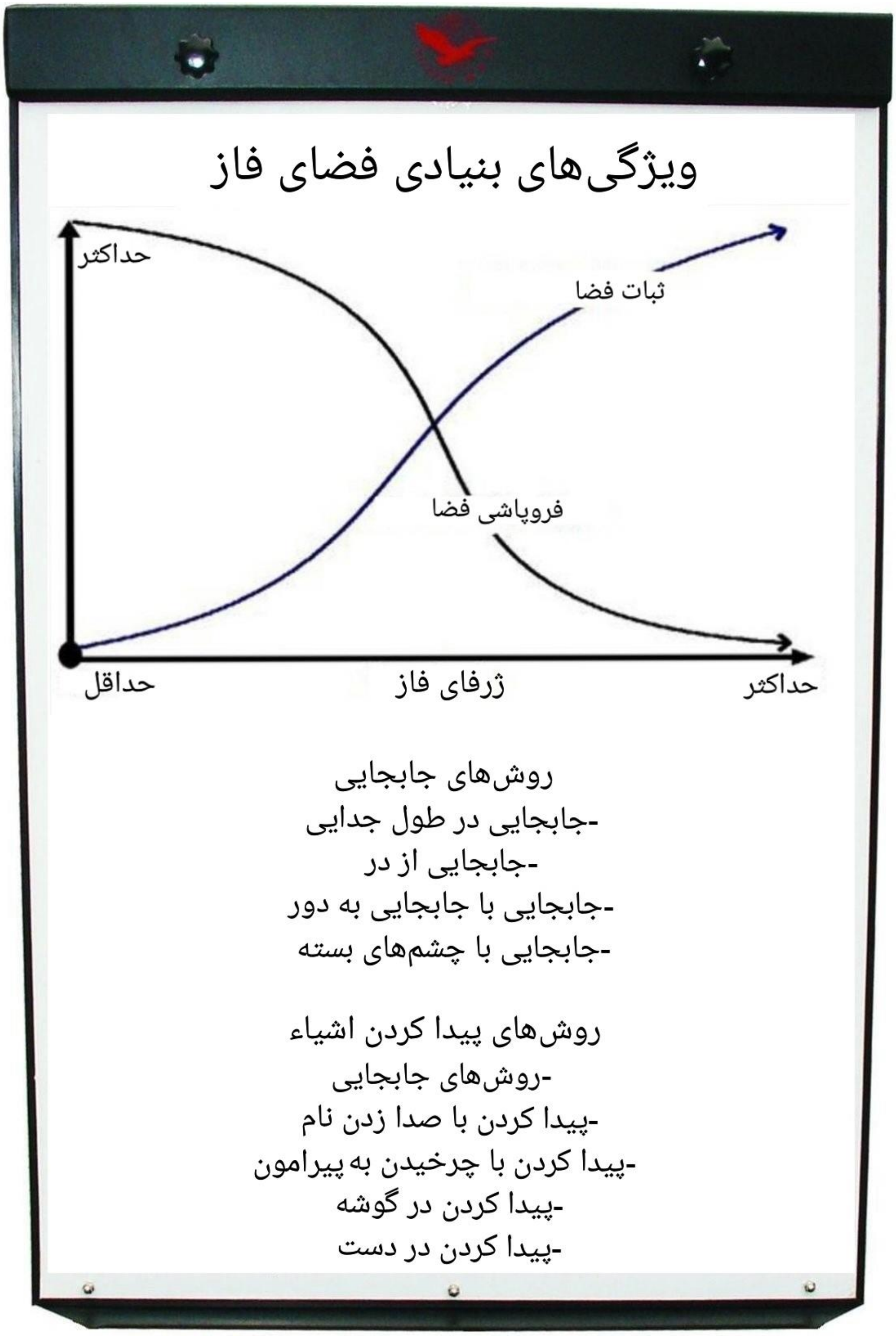
نمونه‌ها چند نمونه‌ی ویژه از جابجایی‌ها در طول فاز و پیدا کردن اشیاء در آن آماده کنید. این نمونه‌ها باید شامل جابجایی‌های خودخواسته و پیدا کردن اشیاء باشد که تمرین‌کننده قصد انجام آن را داشته است. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، برخی از آنها را می‌توانید در کتاب ما در فاز و در انجمن ما پیدا کنید. نیازی به خواندن قسمت‌های طولانی با صدای بلند نیست. خواندن یک پاراگراف که چگونگی جابجایی یک تمرین‌کننده در فاز یا پیدا کردن برخی اشیاء در آن را توصیف می‌کند کافی است.

مشکلات عادی آموزشی

موفقیت در به کارگیری روش‌هایی برای پیدا کردن اشیاء در فاز و جابجایی در آن تنها به یک عامل بستگی دارد: اینکه چقدر تمرین‌کننده توجه و تمایل خود را برای رسیدن به نتیجه درست متمرکز می‌کند. اجرای روش‌های "رفع تکلیفی" هیچ نتیجه‌ای نخواهد داشت. این روش‌ها با تمایل شدید برای رسیدن به نتیجه انجام می‌شوند. این مسئله‌ای است که آموزگار باید روی آن تمرکز کند. کافی است بگوییم که با توجه به میل کافی، حتی یک تازه‌کار می‌تواند بدون دانستن روش‌های خاص، فاز را با موفقیت کنترل کند. خواسته‌ی خود شخص از پایه همان چیزی است که او را در طول فاز جابجا می‌کند. روش‌های موجود فقط برای آسان‌سازی فرآیند درونی با دادن نمایش ویژه‌ی بیرونی است. اگر این نکته را کنار بگذارید یا نور کافی به آن نتابانید، تلاش بسیاری از تمرین‌کنندگان برای جابجایی در فاز یا پیدا کردن اشیاء در آن بی‌نتیجه خواهد بود.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- چگونه می‌توانم جایی که از پیش نبوده‌ام و تصوری از آن نداشته‌ام بروم ؟
اگر هدف شما این است که به جایی بروید، این بدان معنی است که شما از پیش ایده‌ی کافی در مورد آن دارید. باید همین کافی باشد.
- من در هنگام جابجایی خیلی طولانی پرواز می‌کنم و گاهی اوقات به جای مناسب پرواز نمی‌کنم. مشکل من کجاست؟
نبود تمرکز در مقصد و داشتن افکار اضافی.
- من همیشه هنگام جابجایی در جای اشتباه قرار می‌گیرم یا در مکان مناسب نیستم. چگونه می‌توانم به جاهایی که نیاز دارم برسم؟
این نیز به دلیل نبود تمرکز در مقصدتان و داشتن افکار اضافی است.
- وقتی می‌خواهم شخص ویژه‌ای را پیدا کنم، شخص دیگری نمایان می‌شود. چگونه می‌توانم شخصی را که می‌خواهم پیدا کنم؟
این مشکل تقریباً همیشه در نتیجه نبود تمرکز کافی، ترس ناخودآگاه از آن شخص، اضطراب یا بی‌میلی سرکوب شده برای دیدن او است. همچنین می‌تواند نتیجه اهمیت دادن بیش از اندازه به دیدار باشد.
- آیا می‌توانم از روش‌های جابجایی برای سفر به آینده و کشف اینکه چه بلایی سر من خواهد آمد استفاده کنم؟
این بدست آوردن اطلاعات است. کیفیت اطلاعاتی که بدست می‌آورید به دانش و توانایی شما در به کارگیری روش‌های درست، از جمله روش‌های جابجایی، محدود می‌شود.
- آیا می‌توانم مکانی را در فاز ایجاد کنم که همیشه بتوانم به آنجا بروم - نوعی پایگاه خانه؟
آره. نه تنها امکان‌پذیر است، بلکه آسان نیز هست.


ویژگی‌های بنیادی فضای فاز
حداکثر
ثبات فضا
فروپاشی فضا
حداقل
ژرفای فاز
حداکثر
روش‌های جابجایی
-جابجایی در طول جدایی
-جابجایی از در
-جابجایی با جابجایی به دور
-جابجایی با چشم‌های بسته
روش‌های پیدا کردن اشیاء
-روش‌های جابجایی
-پیدا کردن با صدا زدن نام
-پیدا کردن با چرخیدن به پیرامون
-پیدا کردن در گوشه
-پیدا کردن در دست

نمونه‌ی شماره ۱۰: برنامه‌های کاربردی عملی

هدف

روش‌هایی را برای به کارگیری عملی سفر خارج از بدن و پدیده‌ی رویای شفاف ارائه دهید. این امر انگیزه‌ی بیش‌تری برای تمرین پدیده و صرف وقت موثر در آن ایجاد می‌کند.

مفاهیم کلیدی

اجباری: مسافرت، دیدار با افراد دیگر، بدست آوردن اطلاعات، خود درمانی و تحقق آرزوها.
غیراجباری: ایجاد یک بنیان پایدار، رشد خلاق، جایگزین بازی‌های رایانه‌ای، جایگزین مواد مخدر، توان‌بخشی برای معلولین، سرگرمی، پدیده‌های اثبات نشده و نمونه‌هایی از آن.

طرح درس

ایجاد یک بنیاد قوی همانطور که شروع می‌کنید به مخاطبان خود بگویید که چگونه می‌توانند این فاز را برای اهداف عملی در زندگی واقعی اعمال کنند، تأکید کنید که آنچه شما می‌گویید فقط یک پایه‌ی محکم برای برج تشبیهی عمل آنها خواهد بود، اما خود برج نیست. به عبارت دیگر، کار شما این است که فرصت‌هایی را فراهم کنید که 100٪ مطمئن هستیم و وجود آنها در عمل با هر فازوری قابل تأیید است. اگر در تمرین دانشجویی مشخص

شود که چیز دیگری در آنجا وجود دارد، آن آجری در برج است که وی در حال ساخت آن بر روی پایه‌ای است که شما برای او گذاشته‌اید. هرگز چیزهای باورنکردنی یا چیزهایی که تازه‌کارها به طور نادرستی از تمرین انتظار دارند را آموزش ندهید. هر آنچه را که آموزش می‌دهید باید فراتر از سایه‌ی تردید وجود داشته باشد. این امر به اطمینان در برابر تلاش‌های بیهوده برای بدست آوردن چیزهایی از فاز که ثابت نشده است، کمک زیادی می‌کند. مردم بیش‌تر زمان‌ها برج تشبیهی خود را بر پایه‌ی انتظارات کاملاً بی‌معنی و نادرست می‌سازند، که در نهایت منجر به ماه‌ها و حتی دهه‌های ازدست‌رفته و ناامیدی‌های بزرگ می‌شود.

سفر یکی از نام‌های این پدیده کاربرد آن است: سفرهای خارج از بدن. این دقیقاً همان کاری است که دانش‌آموزان شما بیش‌تر اوقات در کارهای آزاد خود انجام خواهند داد. بنابراین باید تا آنجا که ممکن است در مورد این موضوع اطلاعاتی به آنها بدهید تا آنها خود را محدود نکنند و فرصت‌ها را از دست ندهند.

اول، این فرصتی است برای سفر به دنیایی که ما به آن خانه می‌گوییم. شما می‌توانید از هر مکانی در سیاره‌ی زمین بازدید کنید: از اهرام در جیزه تا آبشارهای نیاگارا و از پاریس به بهشت روی زمین مانند جزایر مالدیو. این فرصتی است که نه تنها به آنجا بروید و به پیرامون بگردید، بلکه محیط را نیز بپذیرید، از رایحه‌ها بهره ببرید و حتی در رطوبت شور و طراوت هوای ساحلی تنفس کنید. تمام احساسات در آنجا کاملاً معتبر و بسیار واقع‌بینانه است.

دوم، شما می‌توانید در تمام فضا سفر کنید. بسیاری از تمرین‌کنندگان اتفاق نظر دارند که هیچ چیز به اندازه‌ی سفر در سراسر جهان شتاب زیادی ایجاد نمی‌کند یا تأثیر نمی‌گذارد. می‌توانید از نزدیک کهکشان‌ها، سحابی‌ها (ابرهای کیهانی)، سیاهچاله‌ها، ستاره‌ها و سیارات را ببینید. ممکن است مدت زیادی طول بکشد تا پای یک انسان واقعی در سطح مریخ پایین برود، اما در حال حاضر برای هر کسی این امکان وجود دارد که با استفاده از فاز به قدم زدن در سطح آن بپردازد.

سوم، امکان سفر در زمان وجود دارد. ما در مورد بدست آوردن اطلاعات (این یک موضوع جداگانه مربوط به برنامه‌ی کاربردی است) گفت‌وگو نمی‌کنیم، بلکه در مورد آنچه توسط پنج حس سنتی درک می‌شود سفر در زمان است. برای نمونه، تمرین‌کنندگان بیش‌تر زمان‌ها دوست دارند از دوران کودکی و مکان‌هایی که در آن بزرگ شده‌اند دیدن کنند. یکی از شگفت انگیزترین فرصت‌ها بازگشت به عصر دایناسورها و مشاهده‌ی آنها با چشمان خود است.

بسیار مهم است که به مسئله‌ی ماهیت واقعی چنین سفرهای فازی فقط به طور غیرمستقیم پرداخته شود. بر این واقعیت تمرکز کنید که صرف‌نظر از مقصد، چنین سفرهایی از نظر احساس کاملاً واقعی احساس می‌شوند. با این حال، واقعی بودن یا نبودن سفر به چنین مکان‌هایی پرسشی است که هرکسی باید بنابه با جهان‌بینی خود، برای خودش پاسخ دهد.

برخوردها با افراد دیگر دومین کاربرد محبوب در فاز استفاده از فرصت دیدن هر کسی است که می‌خواهید. کاوش در این موضوع دنیایی از امکاناتی را که از پیش غیرقابل تصور بودند، باز می‌کند.

ابتدا می‌توانید با دوستان یا آشنایان خود دیدار کنید. بیش‌تر زمان‌ها اتفاق می‌افتد که افراد نمی‌توانند برای مدت طولانی دیدار کنند. این فاز به آنها فرصتی می‌دهد تا بدون هیچ محدودیتی این کار را انجام دهند.

سپس، دیدار با درگذشتگان است. تأکید کنید که ماهیت واقعی چنین رویارویی هرچه باشد، این تنها فرصتی است برای دیدار خودخواسته، واقع‌بینانه و خودآگاهانه با افرادی که در طول مدت حضور در زمین دیگر با ما نیستند. به غیر از فاز، راه دیگری برای این کار وجود ندارد. فرقی نمی‌کند این یک عارف باشد یا یک عمل‌گرا که از فاز برای

دیدار با درگذشتگان استفاده می‌کند. به طور فنی، این توانایی باورنکردنی چیز دشواری نیست: فقط وارد فاز شوید و از روش‌های پیدا کردن اشیاء برای یافتن بستگان درگذشته استفاده کنید. مهم‌ترین چیز چیرگی بر ترس است.

سوم، فرصتی برای دیدن هر شخص مشهوری در فاز وجود دارد، خواه قهرمانان گذشته، هنرمندان، سیاستمداران یا مشاهیر دیگر. اگرچه بیش‌تر زمان‌ها تنها برای سرگرمی دنبال می‌شود، اما برای بسیاری از تمرین‌کنندگان این یک فرصت مهم است زیرا بسیاری آرزوی دیدار و گفت‌وگو با افراد مشهور را دارند.

به ماهیت چنین برخوردهای فاز فقط باید به طور غیرمستقیم نزدیک شد. مخاطب بیش‌ترین علاقه را خواهد داشت که آیا این افراد یا روح‌هایی که در فاز با آنها روبرو هستند واقعی هستند. دادن پاسخ قطعی به آن پرسش اشتباه خواهد بود، زیرا پاسخ به جهان‌بینی فرد بستگی دارد. فقط باید بیان کنید که "اشیاء فاز" از نظر درک حسی کاملاً از نظر کیفی واقعی هستند. آنها روانشناسی و دانش ویژه‌ی خود را دارند. می‌توانید آنها را در آغوش بگیرید، لمس آنها را احساس کنید و حتی عطر آنها را بو کنید و صدای آشنای آنها را بشنوید. هر احساسی کاملاً معتبر است.

بدست آوردن اطلاعات این حوزه از کاربرد این پدیده باید بیش‌تر در طول دوره‌ها مطرح شود زیرا تقریباً همه در مورد آن کنجکاو می‌شوند و آن را جالب‌ترین موضوع می‌دانند. شما همیشه می‌توانید با مطرح کردن این مبحث دانش‌آموزان خود را برای تلاش بیش‌تر انگیزه دهید.

چطور ممکن است؟ مهم‌ترین نکته‌ای که باید تحت این عنوان پوشش دهیم این است که بدست آوردن اطلاعات از فاز امکان‌پذیر است، صرف‌نظر از اینکه توضیح این پدیده چیست. عرفا و باورهای باطنی توانایی دستیابی به اطلاعات را با اشاره به زمینه‌های اطلاعاتی، برون‌رفت فیزیکی واقعی روح از بدن و سوابق آکاشیک توضیح می‌دهند. عمل‌گرایان توضیحی را در منابع بزرگ ذهن ناخودآگاه می‌بینند که ما در فاز به آنها دسترسی داریم.

چه نوع اطلاعاتی را می‌توان بدست آورد؟ کار شما آموزش موارد عملی است. با توجه به این نکته، درست نیست که به مردم بگویید می‌توانند از فاز هر آنچه را که می‌خواهند دریابند، حتی اگر این باور شخصی شما باشد. هیچ‌کس ثابت نکرده است که این چنین است. بدبینانه‌ترین برآورد مرز بالایی مقدار اطلاعاتی که می‌توان در فاز به آن دسترسی پیدا کرد، 1000 برابر چیزی است که ذهن بیدار (خودآگاه) "می داند". رقم واقعی می‌تواند به ترتیب بزرگ‌تر باشد. در همین حال، اطلاعات قابل دسترسی در فاز به روشی به ما مربوط می‌شود: آنها مربوط به شخص ما، به دوستان و خانواده، شغل، سرگرمی‌ها و محیط ما هستند، که دقیقاً همان اطلاعات سودمند در زندگی واقعی هستند.

چگونه می‌توان اطلاعات را بدست آورد برخلاف آنچه دانشجویان معمولاً انتظار دارند، این آسان‌ترین قسمت است. چندین روش اصلی برای بدست آوردن اطلاعات وجود دارد:

اشیاء زنده اشیاء زنده شامل افراد، حیوانات و سایر موجودات در فاز هستند که می‌توانید به راحتی با آنها گفت‌وگو کنید و می‌توانید اطلاعات مورد نیاز خود را از آنها بگیرید ترجیح داده می‌شود که چنین اشیایی به نوعی با اطلاعاتی که می‌خواهید از آنها بدست آورید گره خورده باشد.

اشیاء بی‌جان این شامل کتاب‌ها، یادداشت‌ها، تلویزیون‌ها، رادیوها، رایانه‌ها، علائم، زیرنویس‌ها، نمادها و ... است. برای نمونه، می‌توانید در فاز به دنبال کتابی در مورد یک موضوع ویژه بگردید و سپس آن را با انگشت ورق بزنید و بخوانید.

روش قسمتی در اینجا، فازور به مکانی می‌رود که با اطلاعات مورد نیازش مرتبط باشد و همه چیز را به راحتی از طریق چشمانش می‌برد. برای نمونه، بگویید یک فازور کلیدهای اتومبیل خود را در زندگی واقعی گم کرده است. او در فاز بر روی آنها تمرکز می‌کند و سپس به مکانی جابجا می‌شود که ممکن است آنها را از دست داده باشد.

شیوه‌ی تأیید اطلاعات کل مشکل در این واقعیت نهفته است که اگرچه روش‌های بدست آوردن اطلاعات کاملاً ساده هستند، اما اطلاعات بدست آمده به راحتی با تداخل نامناسب ذهن انسان دگرگون می‌شوند. بنابراین نیاز است راه‌های تأیید اعتبار اطلاعات را بدانید. برای نمونه، می‌توانید بلافاصله هنگام گفت‌وگو با یک شی یک پرسش کنترلی آسان بپرسید، برای نمونه، "نام من چیست؟" یا اینکه "دو برابر دو چقدر است؟" اگر شی توانا به پاسخ درست حتی به چنین پرسش‌های ساده‌ای نباشد، باید روش خود را تغییر دهید. همچنین می‌توانید یک پرسش بعدی مانند "چرا چنین است؟" یا "چگونه آن را اثبات می‌کنید؟" بپرسید همچنین می‌توانید شما دو پرسش یکسان را دو بار بپرسید یا آنرا تفسیر کنید تا ببینید آیا شی پاسخ یکسانی را می‌دهد یا نه. در هر صورت، شما باید پیش از عمل به اطلاعات، اطلاعات مربوط به فاز را در زندگی واقعی تأیید کنید. هیچ تضمینی برای دقیق بودن آن وجود ندارد، حتی اگر اشیاء از هر آزمایش رد شده باشند.

چگونه می‌توان دقت را افزایش داد روش‌های مختلفی برای افزایش دقت اطلاعاتی که بدست می‌آورید وجود دارد. ابتدا از ساده‌ترین کارها شروع کنید و سپس کم‌کم به کارهای پیچیده‌تر بروید. دوم، اطلاعاتی که باید بدست آید باید تا حد امکان ویژه باشد (برای نمونه "چگونه می‌توانم فروش در محل کار را افزایش دهم؟") و عمومی و مبهم نباشد (برای نمونه "معنی زندگی چیست؟"). ثالثاً، اطلاعات باید به روشی گذرا بدست آید که از حالت غیرمستقیم، جدا، بی‌تفاوت و مرده باشد - گویی که اطلاعات مهم نیستند.

خود درمانی خود درمانی موضوعی است که به روشی همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل است که تأثیر بدنی با استفاده از فاز را باید به عنوان مبحث جداگانه در طول درس به طور ژرف بیان کرد. به طور خلاصه، این واقعیت که بدن در برابر بسیاری از محرک‌های تجربه‌شده در فاز واکنش نشان می‌دهد گویی که واقعی هستند، به عنوان پایه‌ای برای توضیح نظری توانایی تأثیرگذاری بر بدن از درون فاز عمل می‌کند. باید توجه داشته باشید که تقریباً هر نوع خود درمانی هنوز تحت پژوهش‌های علمی "رسمی" قرار نگرفته است. بنابراین ممکن است فقط به عنوان یک کار تکمیلی مورد استفاده قرار گیرد (به ویژه در موارد جدی). این بدان معنا نیست که در بسیاری از شرایط نتایج سریع و واضحی به همراه نخواهد داشت. برای دستیابی به بهترین نتیجه، به جای استفاده از جلسات یک‌باره، باید کارهای خود درمانی به صورت دوره‌ای انجام شود.

برای اینکه به دانش‌آموزان خود ثابت کنید بدن در بسیاری از فرآیندها در فاز واکنش نشان می‌دهد گویی که در زندگی واقعی اتفاق می‌افتد، از آنها بخواهید آزمایش دویدن سریع در فاز را برای مدت طولانی روی خود انجام دهند. با بازگشت به واقعیت بدنی، ممکن است تنگی نفس، افزایش فشار خون، هجوم خون به پاها و افزایش سرعت ضربان قلب را مشاهده کنند. و این‌ها فقط تغییرات قابل مشاهده‌ی بیرونی هستند. روندهای ظریف‌تر بدن نیز مانند دویدن فیزیکی واکنش نشان می‌دهند. روش‌های دیگری نیز برای تأثیرگذاری روی فیزیولوژی از فاز وجود دارد:

بدست آوردن اطلاعات روش‌های بدست آوردن اطلاعات در مورد خود درمانی نیز قابل استفاده است. تمام کاری که شما باید انجام دهید این است که تلاش خود را در فاز معطوف به تشخیص مشکل سلامتی و یافتن راه‌هایی

برای درمان آن هم در زندگی واقعی و هم در فاز کنید. برای نمونه، می‌توانید از پزشک در فاز چگونگی درمان یک بیماری یا بیماری دیگر بپرسید.

دیدار با پزشک اگر یک تمرین‌کننده نمی‌داند که چگونه می‌تواند با استفاده از فاز به خودش کمک کند، می‌تواند در آنجا یک پزشک یا درمانگر پیدا کند و از پزشک بخواهد که به او کمک کند تا مشکل خود را در آن جا چاره کند. پزشک ممکن است ماساژ دادن یا تزریق را شروع کند. حتی ممکن است یک عمل جراحی انجام دهد.

مصرف دارو در فاز، می‌توانید داروهای موجود یا داروهای ویژه‌ی ایجاد شده با ویژگی‌های خاص را مصرف کنید. در همین حال، آنچه مهم‌ترین است این نیست که فقط آنها را مصرف کنید، بلکه احساس اثر مورد نیاز در آن زمان و آنجاست. این در زندگی واقعی تأثیر خودش را خواهد داشت. بهتر است داروهایی با عوارض جانبی ضعیف یا بدون عارضه پیدا کنید.

کار مستقیم بر روی بدن می‌توانید مستقیماً در مورد مشکلی در بدن یا اندام ویژه‌ای عمل کنید. برای نمونه، کبد بیمار ممکن است ماساژ داده شود، گرم شود و با هر احساس سودمند دیگری که مورد نظر است برانگیخته شود. مفصل آسیب‌دیده ممکن است ماساژ داده شود، با یخ-داغ مالیده شود یا ورز داده شود. در صورت بروز سرماخوردگی یا درد بدنی، فرد می‌تواند احساس آرمانی خوبی را در فاز ایجاد کند و با این احساس به دنیای واقعی برگردد.

تلقین خودکار شخصی که در فاز قرار دارد، در پایه‌ای‌ترین حالت هوشیاری است که می‌توان با نگهداری هوشیاری خودآگاهانه بدست آورد. به همین دلیل است که همه‌ی اشکال تلقین خودکار و خودهیپنوتیزم اثر و تأثیر بیش‌تری در فاز دارند.

روانشناسی این کاربرد حالت‌های فاز توسط علم شناخته‌شده است. فضای فاز می‌تواند به عنوان محلی برای رویارویی با ترس فرد و در نتیجه چیرگی بر هراس‌های زندگی واقعی مورد استفاده قرار گیرد. همچنین می‌تواند به عنوان راهی برای تجربه‌ی دوباره‌ی حوادث منفی گذشته با نگرش پذیرفتنی‌تری مورد استفاده قرار گیرد، که می‌تواند تعدادی از مشکلات بهداشتی را برطرف کند.

مهارت‌های تمرینی با توجه به اینکه مغز به همان اندازه که در زندگی واقعی تحت تأثیر یک عمل فیزیکی قرار می‌گیرد، در فاز به گونه‌ی ژرفی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، تمرین مهارت‌ها به طور مستقیم در فاز امکان‌پذیر است. این بیش‌تر زمان‌ها توسط ورزشکاران استفاده می‌شود، برای نمونه هنرمندان رزمی.

پیشرفت خلاق یکی از بزرگترین بخش‌های جامعه‌ی تمرین‌کنندگان فاز افراد خلاق هستند که مایلند از این موهبت در کارهای هنری خود استفاده کنند. برای اینکه خودتان این را ببینید، فقط از دانش‌آموزان بخواهید که اگر علاقه‌مند به پیشرفت خلاقانه در فاز هستند، دستان خود را بالا ببرند. به خودی خود، فاز احساسات انسانی را تحریک می‌کند و منبع الهام است. همچنین دلیل خوبی وجود دارد که مردم می‌گویند این فاز دسترسی مستقیم به نبوغ هر یک از ما را فراهم می‌کند. استفاده از فاز برای اهداف کاملاً ویژه برای پیشرفت هنری یک مسئله‌ی ساده است. بگویید که می‌خواهید در یک فاز برای یک اثر هنری موضوعی پیدا کنید تا بتوانید در زندگی واقعی خلق کنید. این ممکن است موسیقی، شعر، منظره و ... باشد. همچنین می‌توانید در فاز هنر روی هنر کار کنید. برای نمونه، ممکن است یک هنرمند پیش‌نمایش خصوصی از نقاشی فعلی خود داشته باشد تا در صورت لزوم بتواند روند

کار را تنظیم کند. یک معمار ممکن است در حالی که در فاز در خانه‌ای که طراحی کرده است قرار دارد قدم بزند و به دنبال اشتباهات و تغییراتی باشد که باید ایجاد شود.

جایگزینی برای بازی‌های رایانه‌ای با واقع‌بینی حیرت‌انگیز و فرصتی لجام گسیخته از نظر جهان‌های گوناگون برای اکتشاف، فضای فاز می‌تواند جایگزینی خوب برای بازی‌های رایانه‌ای باشد. به جای خیره شدن به یک صفحه دو بعدی، بازیکن خود را در جهانی پیدا خواهد کرد که از نظر احساس کاملاً واقعی و حتی واقع‌بینانه‌تر از دنیای فیزیکی است. پس از برنامه‌ریزی فضای فاز برای پاسخ‌گویی به خواسته‌های خود، می‌توانید هر خط داستانی را تجربه کنید و یا ماجراجویی مورد نظر خود را آغاز کنید. اما این بار احساسات واقعی خواهند بود.

یک گزینه‌ی جایگزین برای مواد مخدر تمرین سفر خارج از بدن و رویای شفاف می‌تواند افرادی را که به دنبال احساسات غیرمعمول هستند یا خسته از زندگی روزمره هستند از روی آوردن به مواد مخدر نجات دهد. به جای فرو رفتن در وابستگی و تخریب، یک بار می‌توان مسیری کاملاً متفاوت را طی کرد - مسیر پیشرفت و کشف شخصی.

توانبخشی برای معلولان بسیاری از مخاطبان برنامه‌های فاز را جدی نمی‌گیرند. با این حال، این مبحث همان جایی است که ضرورت انتشار دانش فاز در جامعه به وضوح آشکار می‌شود. در حالی که برای بیش‌تر افراد فاز تنها نوعی سرگرمی یا در بهترین حالت وسیله‌ای برای چاره‌ی برخی مشکلات است، اما می‌تواند تنها امید برای افرادی باشد که در دنیای فیزیکی با فرصت‌های محدودی زندگی می‌کنند، و بتوانند خیلی ساده احساسات را به صورت کنترل‌شده و خودآگاهانه، کامل تجربه کنند. برای نمونه، نابینایان می‌توانند در فاز ببینند. فردی که توانایی حرکت خود را از دست داده است می‌تواند بدود، پرواز کند و تمام دیگر توانایی‌های بدن کاملاً سالم را تجربه کند. اهمیت دادن به این عمل برای افراد دارای معلولیت دشوار است. توضیح این امر به شما این امکان را می‌دهد تا دانش‌آموزان‌تان با جدیت بیش‌تری نسبت به پدیده‌ی فاز بررسی کنند.

تحقق آرزو این نکته قابل توجه است که فاز فرصتی را برای بهره بردن از هر تجربه یا احساس دلخواه فراهم می‌کند. دانش‌آموزان باید بدانند که این مسیر تحقق همه‌ی خواسته‌های آنهاست، از جمله خواسته‌های پنهان که همه در قلب‌شان نهفته است. برخی ممکن است رویای صرف وقت در فضا را سپری کنند. برای دیگران، این تنها فرصت رانندگی با یک خودروی اسپرت لامبورگینی خواهد بود. برای افراد دیگر، این تنها مکانی است که می‌توانند غذای خوشمزه بخورند. کسانی هستند که فرصتی برای تحقق بخشیدن به تمام خواسته‌های جنسی آنها است و خوشبختانه چنین احساساتی در فاز بسیار واقع‌بینانه است. هر رویایی که هرکسی ممکن است ببیند می‌تواند تحقق یابد - حداقل در فاز.

سرگرمی مهم نیست که این فاز برای هر تمرین‌کننده چه فرصت‌های شگفت انگیزی را در اختیارش قرار می‌دهد، گاهی اوقات خوب است که تلاش نکنید همیشه کارایی داشته باشید و به جای آن کمی سرگرم شوید. هنگامی که برای اهداف سرگرمی استفاده می‌شود، فاز خودش هدف تلاش شما می‌شود. کاملاً ممکن است که این محبوب‌ترین روش برای اعمال فاز باشد. تمرین‌کنندگان معمولاً بدون هیچ هدفی به سادگی در فاز حرکت می‌کنند، از هر نشست و فرصت حضور در آن بهره می‌برند. خوشی واقعاً وصف‌ناپذیر است. گاهی اوقات جالب است که فقط در فضای فاز سفر کنید در حالی که با کنجکاوی به هر مکانی نگاه می‌کنید و همه‌ی وقایع را به تنهایی مشاهده می‌کنید. این یک جهان موازی واقعی از نظر احساس است. نمی‌تواند جالب باشد.

پدیده‌های اثبات نشده بسته به جهان‌بینی کلی گروه، گاهی ارزش دارد که به تأثیرات واقعی کلیدی منتسب به فاز جابجا شویم که هنوز در عمل اثبات یا تأیید نشده‌اند.

برون‌رفت فیزیکی به لطف واقعی بودن تجارب فاز و ارائه‌ی معتبر آنها از دنیای واقعی، یک نظریه‌ی پایدار وجود دارد که ورود به فاز یک برون‌رفت واقعی روح از بدن است، با همه فرصت‌های عملی مرتبط.

تأثیرگذاری بر دنیای فیزیکی برخی بر این باورند و برخی دیگر موعظه می‌کنند که واقعاً می‌توان اشیاء فیزیکی را در فاز تحت تأثیر قرار داد، آنها را فشار دهید، آنها را بشکنید، آنها را بردارید و آنها را در جای دیگری قرار دهید، و ... . دیگران بر این باورند که شما می‌توانید از نظر فیزیکی بر یک فرد واقعی تأثیر بگذارید - برای نمونه، اگر یک دوست را در فاز سخت محکم فشار دهید، در زندگی واقعی او اثری از خود برجای می‌گذارید.

توسعه‌ی ابرقدرت‌ها به دلیل دشواری یادگیری ابرقدرت‌ها در فاز، تمرین‌کنندگان معمولاً تصور می‌کنند که در واقع آنها را توسعه می‌دهند و می‌توانند مهارت‌های تازه خود را با خود به دنیای فیزیکی بیاورند. برای نمونه، آنها با یادگیری تلکینزیس (حرکت با ذهن) در فاز، بر این باورند که توانایی آن را در زندگی واقعی دارند.

بیرون آوردن اشیاء از فاز پس از اتصال به یک شی فازی با احساسات، بیش‌تر زمان‌ها به نظر می‌رسد که می‌توانید آن را با خود به دنیای واقعی ببرید. بسیاری بر این باورند که در واقع این چنین است. برای نمونه، پس از گرفتن یک میله طلا در فاز و بازگشت به بدن، فازور به دلیل تقویت حسی کف دست، هم‌زمان بدن فیزیکی و نوار طلا را در دستان خود احساس می‌کند. مطمئناً با پایان یافتن فاز اثری از میله‌ی طلا در اتاق مشاهده نخواهد شد. آنچه باقی خواهد ماند احساس موفقیت است و می‌تواند کاملاً خرسندکننده باشد.

اثبات علمی وجود هر یک از این توانایی‌ها، موجب افتخار جایزه‌ی نوبل برای هر تمرین‌کننده‌ای می‌شود. با این وجود، با وجود اینکه هر نسل تازه و هزاران تمرین‌کننده‌ای با لجاجت تلاش در پیشرفت در این جبهه دارند، چنین توانایی‌هایی تنها در اندازه‌ی حرف باقی می‌مانند. به مخاطب خود آگاهی دهید که این موارد کاملاً نظری است و نباید امید ویژه‌ای به آنها داشت. این احتمال وجود دارد که همه‌ی موارد بالا واقعاً وجود داشته باشد اما کنترل پیوسته آن بسیار دشوار است. فاز به خودی خود شگفت‌انگیز است - حتی بدون هیچ گونه کاربرد عملی.

نمونه‌ها چند نمونه‌ی ویژه از کاربردهای عملی سودمند فاز را از پیش آماده کنید. در این نمونه‌ها باید بدست آوردن اطلاعات، خود درمانی یا دیدار با فرد درگذشته تأکید شود، زیرا این جالب‌ترین موضوعات برای دانشجویان شما خواهد بود. اگر نوع ویژه‌ای از مخاطبان دارید که به برخی از زمینه‌های ویژه‌ی استفاده از فاز علاقه‌مند هستند، نمونه‌هایی از آن زمینه را برای آنها بیان کنید. ترجیح داده می‌شود که این‌ها نمونه‌هایی از تجربه‌ی شخصی شما باشد. اگر به دلایلی توانا به تولید نمونه‌های خود نیستید یا نمی‌خواهید، برخی از آنها را می‌توانید در کتاب ما در فاز و در انجمن ما پیدا کنید.

مشکلات عادی آموزشی

به دلیل گستردگی و چند وجهی بودن مبحث، ممکن است موارد زیادی در رابطه با کاربردهای عملی فاز بوجود آید. حتی اگر فرصتی فراهم شود که به هر کجا که می‌خواهند سفر کنند، تمرین‌کنندگان سرسختانه توانا به درک کامل و یا عمل به این آزادی نخواهند بود. ذهن آنها هنوز پر از بن‌بست و آویزانی‌های پی‌درپی خواهد بود. گویی آنها از این باور که می‌توانند واقعاً در هر کجا که بخواهند پیدا شوند می‌ترسند، حتی اگر تنها از نظر آنچه حواسشان درک می‌کند، باشند. این توانایی رفتن به هر کجا، نه تنها در مکان‌هایی در دنیای واقعی بلکه در مکان‌های هر جهان دیگر حتی از جمله داستان‌های افسانه‌ای و فیلم‌های هالیوود نیز درست است. نقش آموزگار در از بین بردن تمام سدها و آویزان بودن‌های ذهنی است که دانش‌آموزان وی را از حمله به دنیایی از فرصت‌ها و ماجراجویی‌های باورنکردنی باز می‌دارد.

با توجه به این یادداشت، ممکن است این مشکل پیش بیاید که یک تمرین‌کننده با دوستان و خانواده‌ی درگذشته‌ی خود به روشی روبرو شود که کمترین میل دارد آنها را ببیند. برای جلوگیری از این موضوع، باید توضیح دهید که تمرین‌کننده هنگام استفاده از روش‌های پیدا کردن اشیاء برای دیدن آنها، باید بر بهترین سال‌های زندگی نزدیکان خود تمرکز کند. برای اینکه به طور ناخودآگاه دانش‌آموزان خود را برنامه‌ریزی نکنید، بهتر است این واقعیت را کنار بگذارید که دیدن جسمی در حال تجزیه ممکن است.

هنگام بدست آوردن اطلاعات، ممکن است یک مشکل دشوار برای چاره‌ی مشکل درونی افراد ایجاد شود که می‌خواهند بفهمند همه چیز به روشی ویژه است، از کشف چیزی ترس دارند یا به سادگی ناباور هستند. همه‌ی این دوگانگی‌های درونی، بازتابی در کیفیت اطلاعات بدست آمده خواهد داشت. کار آموزگار در اینجا این است که توضیح دهد چنین مواردی باید تا آنجا که ممکن است جدا شود، گویی که نتایج مهم نیستند.

دانش‌آموزان وقتی می‌خواهند بر روی فیزیولوژی خود تأثیر بگذارند، بیش‌تر زمان‌ها فراموش می‌کنند که تنها مصرف قرص در فاز، منطقی نیست. آنچه در اینجا بسیار مهم است تولید نمونه‌ی احساساتی است که قرص ایجاد می‌کند. القا احساسات و علائم روش دیگری برای تأثیرگذاری فیزیولوژی در فاز است. هنگامی که دانش‌آموزان این را درک کنند، بسیاری آزادانه به این نتیجه می‌رسند که هر "درمانی" که در فاز انجام می‌شود چیزی بیش از یک آیین نیست که به او کمک می‌کند تا ایمان بیش‌تری به قدرت شخصی خود داشته باشد. وقتی همه‌ی کارها گفته و انجام شد، می‌توانید از این آیین‌ها چشم‌پوشی کنید و به طور مستقیم بر پایه‌ی فرآیندهای مورد نیاز در بدن عمل کنید.

مطمئناً، دیدگاه‌های متفاوت در مورد ماهیت واقعی کاربردهای عملی این پدیده، ریشه هر گفت‌وگو و بحث داغی خواهد بود. در بعضی مواقع برای آموزگار بسیار دشوار است که بتواند عملکرد فاز را به دانش‌آموزانی که از پیش باورهای استوار خود را نسبت به این پدیده دارند، باورهایی که بیش‌تر زمان‌ها با باورهای آموزگار مغایرت دارند، بیان کند. برای نمونه، وقتی به چنین شخصی گفته می‌شود که می‌تواند با هر پنج حس خود قدم گذاشتن بر روی مریخ را تجربه کند، آنچه او خواهد شنید این است که بازدید از مریخ با استفاده از بدن "اثیری" یا "اختری" از طریق فاز ممکن است. همین امر در مورد دیدار با مردم، بدست آوردن اطلاعات و موارد مشابه اعمال می‌شود. با این حال، وظیفه در اینجا تغییر باورهای فلسفی شخص یا تأثیرگذاری بر آنها نیست. آموزگار وظیفه دارد انواع بحث‌ها را در مورد ماهیت پدیده انجام دهد. این کار با توجه به پرسش‌های پیوسته و پرسش‌های پیگیری از همه نوع که از

دانش‌آموزان با متنوع‌ترین دیدگاه‌ها بدست می‌آید کار ساده‌ای نیست. به محض اینکه آموزگار به طور رسمی از یک دیدگاه حمایت می‌کند، بلافاصله چهره‌ی خود را در میان افراد دارای دیدگاه‌های مخالف از دست می‌دهد و ممکن است اکثریت باشند. این در نهایت بر کیفیت آموزش و روحیه‌ی کلی گروه تأثیر خواهد گذاشت.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا می‌توانم آینده‌ی خود را در فاز بدانم؟

می توانید در صورت استفاده‌ی درست از روش‌های بدست آوردن اطلاعات. با این حال، بهتر است "آینده‌ی خود را ندانید". شما بهتر است یاد بگیرید که چگونه آینده‌ی را به نوعی که نیاز دارید تغییر دهید.

- آیا می‌توانم در فاز از شماره‌ی برنده‌ی قرعه‌کشی آگاه شوم؟

به سختی محتمل است. با این وجود، ممکن است یاد بگیرید چگونه می‌توانید پولی را بدست آورید که می‌خواهید برنده شوید.

- آیا برخی از افراد مشهور از فاز برای بدست آوردن اطلاعات استفاده نکردند؟ برای نمونه نیکولا تسلا؟

کاملاً امکان‌پذیر است.

- آیا می‌توانم با استفاده از فاز وزن کم کنم؟

در حالی که در فاز هستید، می‌توانید بفهمید که چگونه در زندگی واقعی وزن کم کنید، از داروهای مخصوص استفاده کنید و نیازتان به غذاهای خوشمزه را برآورده کنید.

- آیا می‌توانم از فاز برای درمان سرطان یا ایدز استفاده کنم؟

ممکن است برخی از روش‌ها وجود داشته باشد، اما تأیید یا اثبات نشده‌اند. با این حال، فاز مطمئناً می‌تواند حداقل به آسانی کار کمک کند.

- آیا می‌توانم در فاز به خودم آسیب برسانم؟ با مصرف سم، برای نمونه؟

بعید است، با توجه به اینکه شما سازوکارهای محافظت ناخودآگاه دارید که به سختی به شما امکان می‌دهد تأثیر منفی بر روی خود ایجاد کنید.

- آیا افراد در فاز با انسان‌های واقعی روبرو می‌شوند یا چیز دیگری؟

پاسخ به این پرسش به جهان‌بینی شما بستگی دارد. مقداری بر این باورند که این روح افراد موجود در دنیای رویا یا "جهان اختری" است. دیگران بر این باورند که همه‌ی این‌ها در ذهن شبیه‌سازی شده است.

- اگر من در فاز با یکی از بستگان درگذشته دیدار می‌کردم، آیا این واقعاً روح او بود و آیا او واقعاً از دنیای آن سوی قبر به سوی من آمده است؟

پاسخ این پرسش به جهان‌بینی شما و شیوه‌ی پاسخ‌گویی به آن بستگی دارد. مهم‌ترین چیز این است که شما می‌توانید بستگان خود را ببینید. هر چیز دیگری داستان دیگری است.

- اگر من در فاز به طرف همسایه‌ام پرواز کنم، آیا او می‌تواند من را در زندگی واقعی ببیند؟

خیر، اگرچه بسیاری از مردم دوست دارند این احتمال را داشته باشند.

- آیا می‌توانید یک زبان خارجی را در فاز یاد بگیرید؟

شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه یک زبان را در زندگی واقعی بهتر یاد بگیرید، در حالی که در فاز هستید در آن غوطه‌ور شوید و در آنجا با یک آموزگار درس بخوانید.

- آیا می‌توانم با یک استاد مشهور هنرهای رزمی در فاز آشنا شوم و با او درس یاد بگیرم؟

بله، می‌توان فاز را برای نه تنها بدست آوردن اطلاعات، بلکه برای سرگرمی و مهارت‌های عملی نیز به‌کار برد.

- اگر فاز خیلی خوب باشد، آیا نمی‌خواهید برای همیشه در آن بمانید؟

این می‌تواند نشانه‌ای از رویکرد نامتعادل در تمرین شما باشد. با این حال، اقامت در آنجا برای همیشه ساده نخواهد بود، حتی اگر بخواهید.

- اگر در فاز دارو مصرف کنم چه اتفاقی می‌افتد؟

آنها همان اثری را خواهند داشت که در دنیای واقعی دارند.

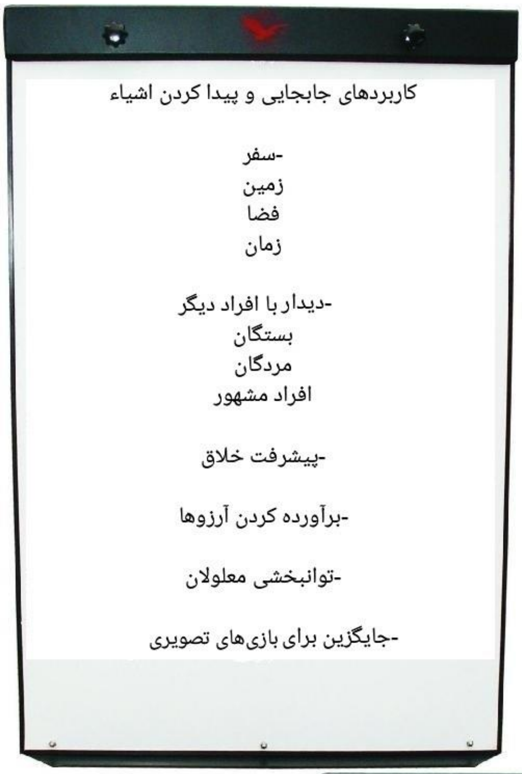
- آیا افراد می‌توانند در فاز ارگاسم (برآورده شدن میل جنسی) شوند؟

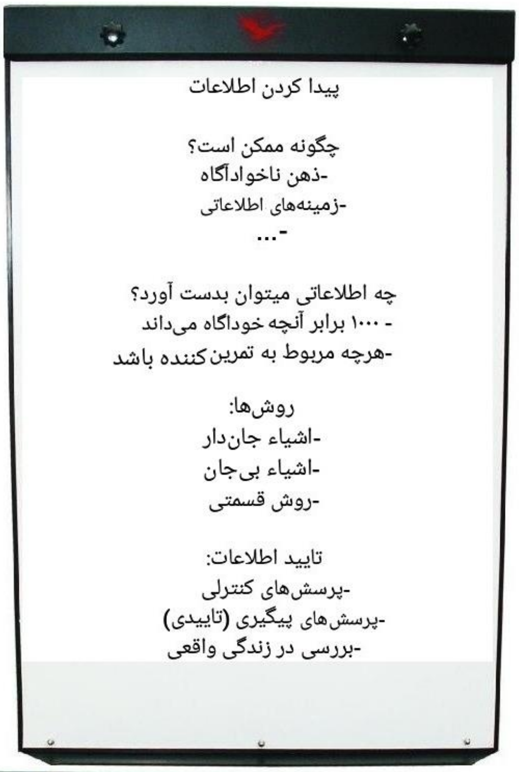
بله، و آنها می‌توانند آنها را بیش‌تر زمان‌ها و به صورت کنترل‌شده داشته باشند. این برای زنان و مردان با درجه‌های مختلف علائم در دنیای واقعی، بسته به میزان حساسیت و تجربه‌ی فرد، اعمال می‌شود.

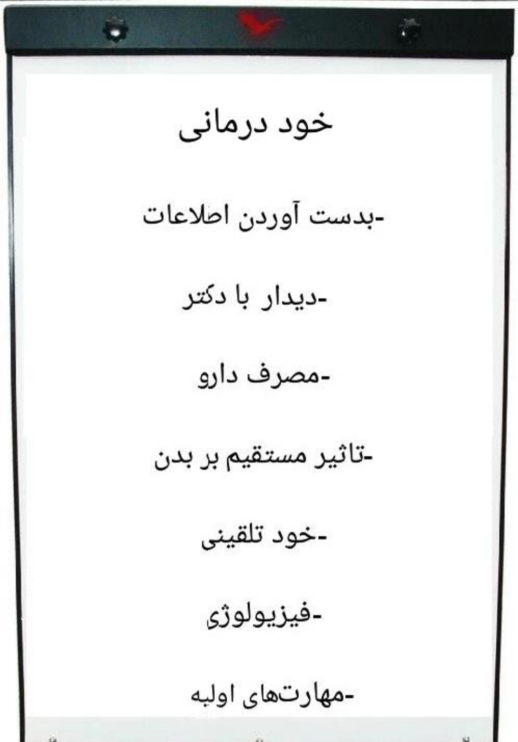
- آیا شخصی که از آغاز تولد نابینا بوده است می‌تواند در فاز ببیند؟

هیچ مورد شناخته‌شده‌ای از این اتفاق وجود ندارد. با این حال، این امکان وجود دارد که در آینده به واقعیت تبدیل شود. مشکل این است که چنین افرادی هیچ مسیر عصبی برای بینایی ندارند. بنابراین، کسانی که در اواخر زندگی نابینا شدند می‌توانند در فاز ببینند، اما کسانی که نابینا متولد شده‌اند نمی‌توانند.

طرح‌ها و نمودارها







نمونه‌ی شماره ۱۱: تجزیه و تحلیل

هدف

دانش‌آموزان می‌آموزند که چگونه تلاش‌های ناموفق خود را برای ورود به فاز تجزیه و تحلیل کنند و به دنبال اشتباهاتی که در طی این تلاش‌ها مرتکب شده‌اند، بپردازند تا بتوانند بدون مشورت پیوسته با آموزگار خود یا دستورکارهایی که به آنها داده شده است، در تمرین خود پیشرفت کنند.

مفاهیم کلیدی

اجباری: زمان انجام تجزیه و تحلیل، روش تجزیه و تحلیل، تجزیه و تحلیل مشترک، نگهداری یک شرح حال، گزارش‌های نادرست، اشتباهات معمول، اشتباهات معمول با روش غیرمستقیم و نتایج شمارش

غیراجباری: اشتباهات معمولی با روش مستقیم، اشتباهات معمولی هنگام تمرین خودآگاهی در رویا، اشتباهات معمول با روش‌های وابسته، اشتباهات معمول در هنگام ژرف‌سازی، اشتباهات معمولی در نگهداری، اشتباهات معمولی در مهارت‌های اولیه، اشتباهات معمولی در جابجایی و پیدا کردن اشیاء و اشتباهات معمولی هنگام استفاده از برنامه‌های عملی.

طرح درس

زمان انجام تجزیه و تحلیل بدون توجه به قالب آموزشی، شروع هر درس افزون بر درس اول معمولاً باید به تجزیه و تحلیل تلاش‌ها و آموزش شیوه‌ی انجام این کار به دانش‌آموزان اختصاص یابد.

روش تجزیه و تحلیل تجزیه و تحلیل تلاش‌های روش غیرمستقیم همیشه بیش‌ترین زمان را می‌برد. برای آسان‌سازی جستجوی اشتباهات انجام شده در طول هر دو تلاش موفق و ناموفق، از روش زیر شروع کنید (درک می‌شود که جدایی هنگام بیدار شدن اتفاق افتاده است اما کنار گذاشته شده است تا دنباله‌ی بدون وقفه سالم بماند):

1. تلاش
2. روش موفقیت‌آمیز است (شروع فاز)
3. جدایی
4. ژرف‌سازی
5. برنامه‌ی کار
6. نگهداری
7. جدا شدن ثانویه از بدن

این رویه برای روش مستقیم متفاوت است:

1. شکاف در خودآگاهی
2. شکاف در خودآگاهی از ژرفای مورد نیاز (شروع فاز)
3. جدایی
4. ژرف‌سازی
5. برنامه‌ی کار
6. نگهداری
7. جدا شدن ثانویه از بدن

رویه‌ی روش خودآگاهی در رویا به شرح زیر است:

1. ایجاد میل
2. به خواب رفتن
3. خودآگاهی در رویا (شروع فاز)
4. ژرف‌سازی
5. برنامه‌ی کار
6. نگهداری

با استفاده از این توالی‌ها به راحتی می‌توانید اشتباهات را پیدا کنید. برای نمونه، اگر برخی از روش‌ها با روش غیرمستقیم شروع به‌کار کردند، پس دلیل نمی‌شود که به دلیل نبود موفقیت به دنبال روش‌ها بگردید، زیرا مورد بعدی در این لیست جدایی است. در اینجا مشکل شما این است که اگر یک روش در لحظه‌ی بیداری پاسخ داد، اما به فاز منجر نشد. موارد ساده‌ای از این قبیل برای گروه واضح‌تر خواهد بود اگر تصویری از روش کار را در ابتدای هر "شرح اطلاعات" پس از تجربه نشان دهید.

تجزیه و تحلیل مشترک آموزش به دیگران بهترین راه برای یادگیری و به خاطر سپردن اطلاعات است. تلاش کنید این رویکرد انقلابی را هنگام کار با دیگران پیاده کنید. اعضای گروه را به صورت دوتایی (ترجیحاً با جنسیت مخالف) قرار دهید و از آنها بخواهید که هر کدام یک بار روی صندلی‌های جلوی گروه بنشینند. از هر جفت یک عضو را "مربی" کنید و از او بخواهید که از شریک خود ("دانش‌آموز") در مورد تلاش‌هایش پرسش کند، تمام اشتباهات و کاستی‌های او را در این تلاش‌ها پیدا کند و به پرسش‌هایی که ممکن است داشته باشد پاسخ دهد. اگر "مربی" نتوانست اشتباهی پیدا کند یا به پرسشی پاسخ دهد، از شخصی که تجربه‌ی شخصی خود را به اشتراک می‌گذارد ("دانش‌آموز") بخواهید اشتباهات خود را پیدا کند و به پرسش‌های خودش پاسخ دهد. اگر او توانا به انجام چنین کاری نیست، از گروه بخواهید که به او کمک کند. اگر گروه نیز توانا به کمک نیست، پس به اشتباه او اشاره کنید یا خودتان به پرسش او پاسخ دهید، اما فقط به عنوان آخرین چاره. این رویکرد دانشجویان را مجبور به تفکر می‌کند، که در نتیجه باعث بهبود کیفیت تلاش آنها خواهد شد. به محض اینکه "دانش‌آموز" تجربه‌ی خود را به اشتراک گذاشت، او و "مربی" نقش خود را تغییر می‌دهند. اگر گروه آنقدر بزرگ است که امکان مصاحبه با همه وجود ندارد، به جای آن از داوطلبان بخواهید جلوی آنها مصاحبه کنند.

هنگام توصیف تلاش‌هایشان، آنها را وادار کنید که به جزئیات مربوط به روش بپردازند. این به شما این امکان را می‌دهد که اشتباهات آنها را، که معمولاً به دلیل نادیده گرفتن مراحل حیاتی در روش انجام می‌شوند، با وضوح بیش‌تری ببینید. در همین حال، پیگیر باشید و از مردم بخواهید داستان‌های قبلی و توضیحات کلی خود را کنار بگذارند، زیرا پیوسته به سمت آنها کشیده می‌شود. اگر افراد کمی وجود داشته باشد می‌توانید به سخنرانی بپردازید، اما با گروه‌های بزرگ‌تر مخاطب به سرعت از شنیدن داستان‌های زندگی و مماس‌هایی که ارتباط مستقیمی با تلاش ندارند خسته می‌شود.

متداول‌ترین نمونه‌ی پرسش‌هایی که می‌توانند کیفیت کارهای انجام شده در هنگام تلاش‌های غیرمستقیم را نشان دهند و به اشتباهات اشاره کنند:

- چند بار تلاش کردید؟
- در چه ساعتی از روز تلاش کردید؟
- آیا در زمان به خواب رفتن یا بیدار شدن تلاش داشتید؟
- آیا پس از بیدار شدن از نظر جسمی حرکت کردید؟
- آیا تلاش خود را از تلاشی برای جدایی آغاز کردید؟
- از چه روش‌هایی استفاده کردید؟
- آیا هیچ یک از این روش‌ها پاسخ داد؟

- آیا هنگام موثر شدن این روش‌ها تلاش کردید جدا شوید؟
- چقدر احساسات در فاز مشخص بود؟
- آیا در فاز ژرف‌سازی انجام دادید؟
- آیا برنامه‌ی کاری داشتید؟
- آیا روش‌های نگهداری را انجام دادید؟
- آیا تلاش کردید یک جدایی ثانویه از بدن انجام دهید؟

نگهداری یک شرح حال توضیح دهید که چگونه یک شرح حال از تجربیات فاز تهیه کنید تا دانش‌آموزان شما بتوانند اشتباهات خود را به طور آزاد و موثر تجزیه و تحلیل کنند و همچنین با این کار تمرینات خود را توسعه دهند. هنگام ضبط یک تلاش موفق، حداقل چهار بخش باید پر شود:
1) تاریخ، زمان، شماره‌ی تجربه و سایر اطلاعات عمومی ،
2) شرح تجربه پر از جزئیات مربوط به روش، 3) لیستی از اشتباهات رخ داده و 4) حداقل 3 مورد برای برنامه‌ی کار خود برای بار دیگر. صرف داشتن یک شرح حال به طور قابل ملاحظه‌ای باعث افزایش دفعات تجارب فاز به خودی خود می‌شود.
گزارش‌های نادرست آموزگار باید برای دانش‌آموزانی آماده باشد تا گهگاه به طور کامل فاز را درک نکنند و حتی در برخی موارد به روشنی در مورد داشتن تجربه دروغ می‌گویند. برای نمونه، یک دانش‌آموز ممکن است در مورد یک تجربه‌ی فاز که هرگز تجربه نکرده است، یا تجربه‌ای که در آن اتفاق دیگری رخ داده است، برای نمونه تجسم تنها یا چشم‌اندازهای کم‌ژرفا، خلسه مانند گفت‌وگو کند. بلافاصله گمان بد در مورد درستی داستان ایجاد می‌شود. برای نمونه، گزارش‌های نادرست معمولاً بدون جزئیات مربوط به روش یا توصیف احساساتی هستند که در ابتدای تجربه احساس می‌شوند. سایر علائم گویای گزارش نادرست تجربیات فاز عبارتند از: ورود به فاز بسیار آسان بدون توجه به زمان روز، نبود احساسات در مورد تجربه، مدت نامحدود ماندن در فاز، بی‌نیازی به ژرف‌سازی یا نگهداری، برنامه‌های کاربردی عجیب (موارد ساده اگر فقط تصویری شوند بسیار خسته‌کننده هستند، اما در یک فاز بیش از اندازه واقع‌گرایانه هنوز هم جالب هستند).
به منظور تشخیص اینکه آیا گزارشی از یک تجربه نادرست است، کافی است چندین پرسش ساده بپرسید که بدون داشتن تجربه‌ی واقعی پاسخ دادن به آنها بسیار دشوار است. پرسش شماره‌ی یک: آیا بدنتان را در رخت‌خواب در حالی که در فاز قرار داشتید احساس کردید؟ اگر پاسخ مثبت است، به سختی می‌توان فاز را محتمل دانست. پرسش شماره‌ی دو: آیا می‌توانید همین حالا تجربه‌ی مشابهی داشته باشید؟ همانطور که معروف است، برخلاف صرف تصور کردن چیزها، ورود به فاز خیلی آسان نیست. پرسش شماره‌ی سه: آیا شما مانند الان در آن بینایی داشتید یا تصور آن بود؟ بدیهی است که بینایی باید واقعی باشد، همانطور که در زندگی واقعی وجود دارد، حتی با توجه به کمبود مشخص واقع‌بینی که در اولین اتفاق بدون ژرف‌سازی می‌افتد. اگرچه این یک علم دقیق نیست، اما پرسش‌های بالا کمک می‌کند تا مشخص شود که آیا دانش‌آموز در مورد فاز گفت‌وگو می‌کند یا نه، به ویژه هنگامی که علائم گویای دیگری از گزارش نادرست فاز وجود دارد.

اشتباهات معمول 90٪ اشتباهات، اشتباهات تکراری است. آنها همچنین شناخته‌شده هستند. تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که به اشتباهات زیر اشاره کرده و شرکت‌کنندگان در همایش خود را وادار کنید که این کار را انجام دهند:

اشتباهات معمولی با روش غیرمستقیم

• بیدار شدن پیوسته با حرکت به جای ثابت ماندن.

• انجام روش‌های غیرمستقیم در شب، به جای زمان بیدار شدن از خواب صبح.

• انجام روش‌های غیرمستقیم برای مدت زمان بسیار طولانی (1 دقیقه یا بیش‌تر). این در بیش‌تر موارد هدر دادن وقت کامل است.

• تغییر روش‌هایی که شروع به‌کار کرده‌اند به جای اینکه آنها را تا پایان دنبال کنید.

• انجام روش‌های منفعلانه به جای مصمم بودن و سماجت.

• انجام هر یک از روش‌ها برای مدت زمان طولانی به طور جداگانه، حتی اگر این روش موثر نباشد، به جای اینکه در عرض چند ثانیه به یک روش دیگر بروید.

• تفکر و تحلیل بیش از اندازه هنگام انجام روش‌های غیرمستقیم، که به آرامش ذهنی و سکون درونی نیاز دارند.

• متوقف شدن و تمرکز بر احساسات غیرمعمول در برابر ادامه‌ی روشی که باعث ایجاد آنها می‌شود.

• انتظار بیش از اندازه طولانی از زمان بیدار شدن به جای اجرای فوری روش‌ها.

• اطمینان درونی که اتفاقی نخواهد افتاد، به جای باور به نتایج مثبت.

• نگه داشتن نفس هنگام بروز احساسات غیرمعمول. در عوض آرام بودن.

• باز کردن چشم‌ها هنگامی که تنها حرکت سفارش شده تنفس یا حرکت دادن چشم‌ها پشت پلک بسته است.

• تحریک شدن به جای آرامش.

• متوقف کردن تلاش برای جدایی حتی در صورت دستیابی به موفقیت نسبی.

• فشار آوردن به ماهیچه‌های جسمی در هنگام انجام روش‌ها در برابر بی‌تحرک ماندن از نظر جسمی.

• تمرین نکردن پس از بیدار شدن از خواب، وقتی روش‌ها به بهترین گونه اعمال می‌شوند - به ویژه در صورت بیدار شدن بدون حرکت.

• توقف عملکرد روش‌ها پس از یک چرخه‌ی ناموفق که حداقل چهار چرخه باید تمرین شود.

• موشکافی جزئیات تصاویر هنگام استفاده از روش مشاهده‌ی تصاویر. کل تصویر باید بصورت پانوراما (کلی) مشاهده شود تا مبادا ناپدید شود.

• از روی میل تلاش می‌کنید هنگام مشاهده‌ی تصاویر، تصاویری را بزور نمایان کنید، بجای اینکه به دنبال آنچه که به‌خودی خود ارائه شده است، باشید.

• به جای تلاش برای جلب توجه، گرفتن چیزی و گوش دادن به آن، هنگام استفاده از روش گوش دادن، به سادگی سر و صدا را بشنوید.

• تجسم چرخش با روش چرخش، به جای تمرکز روی احساسات دهلیزی.

اشتباهات معمولی با روش مستقیم

• نبود حالت شناوری آزاد ذهن، حتی اگر اجباری باشد.

• در نظر گرفتن موقعیت نادرست هنگام دراز کشیدن.
• انجام روش‌های مستقیم در طول روز به جای غروب یا شب، توسط یک تمرین‌کننده که تجربه ندارد.
• انجام بیش از یک تلاش در روز.
• انجام آرامش طولانی‌مدت پیش از روش‌ها، حتی زمانی که این ممکن است نقشی منفی داشته باشد.
• انجام روش‌ها برای مدت زمان طولانی در حالی که نباید بیش‌تر از 20 دقیقه انجام شوند.
• فراموش کردن برای تأیید تمایل شدید به بیدار شدن با شکاف در خودآگاهی.
• به خواب رفتن در طول شکاف در خودآگاهی در حالی که در یک شناوری آزاد ذهن هستید، بجای اینکه به سمت چندین شکاف با بیداری کار کنید.
• به جای استفاده از لحظه، روش‌های جدایی را فراموش کرده، پس از برون‌رفت از شکاف در انتظار وقوع اتفاق ناشناخته باشید.
• جایگزینی بیش از اندازه روش‌ها در مجموعه‌ی اولیه، به جای آزمایش آنها به روشی برنامه‌ریزی شده و منظم.
• نگه داشتن نفس در هنگام بروز احساسات غیرمعمول. همیشه آرام باشید.
• توقف تمرین در صورت بروز احساسات غیرمعمول درصورتی که نیاز به ادامه‌ی آنچه باعث ایجاد احساسات می‌شود دارید.
• هیجان بیش از اندازه هنگام اجرای روش‌های مستقیم.
• نداشتن حس تهاجم در هنگام تلاش‌ها به دلیل خستگی و کمبود خواب.
• نبود یک برنامه‌ی کاری مشخص. درک و برنامه‌ریزی استفاده از تغییرات متمایز روش‌ها از پیش برای تجزیه و تحلیل خطاهای بعدی در عمل بسیار مهم است.

اشتباهات معمولی هنگام تمرین خودآگاهی در رویا

• درک وضعیت خودآگاهی در رویا به عنوان یک حالت غیر فاز حتی اگر این پدیده با فاز یکی باشد.
• تلاش برای خودآگاهی در رویا هنگام انجام سایر روش‌های ورود به فاز، زمانی که بهتر است فقط روی خودآگاهی در رویا تمرکز کنید.
• هنگام خواب، بدون میل کافی برای تجربه‌ی خودآگاهی در رویا باشید حتی اگر این امر حیاتی باشد.
• ادامه دادن به طرح یک رویا حتی پس از دستیابی به خودآگاهی در رویا، در حالی که کارهای بعدی باید آزاد و بنا بر اراده‌ی آزاد باشد.
• فراموش کنید که بلافاصله روش‌های ژرف‌سازی و به دنبال آن نگهداری خودآگاهی در رویا را شروع کنید.
• هنگام تمرین رشد حافظه، فقط زنده‌ترین رویاها را به جای هر رویایی به یاد بیاورید.
• تمرکز ناسازگار هنگام تمرین روش‌های خودآگاهی در رویا.

اشتباهات معمولی با روش‌های وابسته

• این باور که اگر روش‌های آزاد کار نکند، دستگاه‌ها توانا به ورود فاز هستند، حتی اگر ورود به فاز با تلاش‌های کاملاً فردی بسیار راحت‌تر باشد.
• هدر دادن وقت و تلاش زیاد در زمینه فناوری‌های مختلف برای ایجاد حالت فاز.
• استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری به صورت روزانه، حتی اگر قرار نباشد بیش از دو بار در هفته استفاده شوند.

• استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری در تمام طول شب، زمانی که استفاده از این موارد همراه با روش شکاف‌دار بسیار بهتر است.
• استفاده از فن‌آوری‌های نشانه‌گذاری بدون تأیید تمایل شخصی برای واکنش مناسب به نشانه‌ها، اگرچه این برای اثربخشی آنها بسیار مهم است.
• در ساعت‌های اول خواب شبانه به صورت دوتایی کار کنید، حتی اگر خواب REM در طول آنها به ندرت اتفاق می‌افتد و تنها برای مدت کوتاهی است.
• هنگام کار به صورت دوتایی، مددکاری به یک تمرین‌کننده‌ی فعال نشانه‌ی خیلی قوی می‌دهد. برای جلوگیری از بیدار شدن خواب‌رونده، باید نشانه‌ها با نرمی داده شوند.
• بکارگیری یک هیپنوتیزور بی‌تجربه برای افزایش دفعات خودآگاهی در رویا.
• استفاده از تلقین هیپنوتیزم در تمرین‌کننده‌ای که مستعد هیپنوتیزم نیست.
• استفاده‌ی روزانه از نشانه‌های فیزیولوژیکی و در نتیجه ایجاد ناراحتی جسمی در برابر بهره بردن از تمرین.
• این باور که مواد شیمیایی مسیر عادی تجربیات تجزیه‌کننده است. عمل به این باور برابر سوء مصرف مواد مخدر است.

اشتباهات معمولی در هنگام ژرف‌سازی

• فراموش کردن انجام روش‌های ژرف‌سازی در صورت نیاز.
• انجام ژرف‌سازی در حالی که در ژرفای کافی قرار دارید.
• توقف روش‌های ژرف‌سازی پیش از رسیدن به حداکثر واقع‌گرایی در فاز.
• انجام روش‌های اصلی ژرف‌سازی پیش از جدا شدن کامل از بدن، گرچه در این زمان فقط باید از ژرف‌سازی اولیه استفاده شود.
• ادامه روش‌های ژرف‌سازی هنگامی که نتایج از پیش حاصل شده است.
• جایگزینی خیلی سریع بین روش‌های ژرف‌سازی به جای تمرکز روی هرکدام از آنها برای حداقل 5 تا 10 ثانیه.
• انجام تهاجمی روش‌ها به جای، نرمی و آرامش.
• مشاهده‌ی اشیایی در هنگام تقویت حسی بینایی که به جای چهار تا پنج اینچ مورد نیاز، خیلی دور از چشم قرار دارند.
• زمان موشکافی، بررسی دقیق جزئی از یک شی برای مدت طولانی، هنگامی که نیاز است سریع از یک جزئیات به جزییات دیگر تغییر دهید.
• در هنگام تماشای یک چیز به طور کلی در حالی که فقط قسمت‌هایی از آن باید با نگاه خیره مشاهده شود.
• تمرکز بیش از اندازه طولانی بر روی جزئیات یک شی تنها، به جای تمرکز روی اشیاء مختلف به سرعت پشت سر هم.
• لمس طولانی یک شی در هنگام تقویت حسی به جای جابجایی سریع از یک شی به شی دیگر.
• ژرف‌سازی از طریق تقویت حسی هنگام ایستادن در جای خود، هنگامی که نگهداری حرکت ثابت اما بدون عجله مهم است.
• با چشمان باز با سر به زمین شیرجه زدن، هرچند چشم‌ها باید بسته شوند تا از افتادن به زمین جلوگیری شود.

• شیرجه با سر بدون میل و قصد شیرجه‌ی سریع و دور.
• فراموش کردن استفاده از روش‌های جابجایی پس از برخورد به بن‌بست هنگام شیرجه با سر.
• فراموش کنید که اگر بعضی از آنها کار نمی‌کنند، روش‌های ژرف‌سازی متناوب را انجام دهید.
• ترس از فراواقعی بودن تجربه و متوقف شدن ژرف‌سازی به جای ادامه دادن آرام با روش.

اشتباهات معمولی با نگهداری

• فراموش کردن اینکه تلاش کنید پس از پایان فاز دوباره وارد فاز شوید، اگرچه انجام این کار به افزایش تعداد تجربیات کمک می‌کند.
• بر روی روش‌های "نگهداری" متمرکز باشید، به جای انجام آنها به عنوان کارهای پیش‌زمینه.
• وقایع حواس شما را پرت کند و روش‌های نگهداری فاز را رها کنید به جای اینکه به طور پیوسته آنچه برای نگهداری فاز نیاز است انجام دهید.
• تسلیم این ایده شوید که وقتی فاز بسیار ژرف و پایدار به نظر می‌رسد، نگهداری آن ضروری نیست، حتی اگر این احساسات دروغی باشد.
• استفاده‌ی دیرموقع از روش‌های لازم.
• توقف به دلیل نبود اطمینان در مورد کارهای بعدی، در حالی که همیشه باید یک برنامه وجود داشته باشد.
• فراموش کردن اینکه ممکن است بدون درک آن در فاز بخوابید. شناخت خطر به خواب رفتن باید تمرکز اصلی باشد.
• به جای مشاهده و کنترل آنها از بیرون، به حوادثی که در فاز رخ می‌دهند، کشیده شوید.
• فراموش کنید که روش‌های "نگهداری" باید همیشه استفاده شود تا فاز در ژرف‌ترین حالت ممکن باقی بماند و نه فقط برای نگهداری حالت‌های عجیب و غریب.
• توقف استفاده از روش‌های "نگهداری" در هنگام تماس با اشیاء زنده، زمانی که این روش‌ها باید به طور پیوسته استفاده شوند.
• شمارش بدون میل به شمردن، تا آنجا که ممکن است میل بالا باشد.
• انجام چرخش تصور شده به جای چرخش واقعی.
• انفعال و آرامش به جای فعالیت پیوسته.
• تفکر بیش از اندازه و گفت‌وگوی درونی هنگامی که این موارد باید در حداقل ممکن نگه داشته شوند.

اشتباهات معمولی با مهارت‌های اولیه

• داوری در مورد دست نخورده بودن یا نبودن یک فاز با شباهت به محیط فیزیکی بیرون، اگرچه همه‌ی این‌ها ممکن است فقط یک شبیه‌سازی باشد.
• ابرتمرکز بر روی یک شی برای مدت زمان کوتاهی هنگام تلاش برای تعیین اینکه آیا محیط پیرامون در فاز است یا در دنیای فیزیکی است.
• تلاش خودخواسته برای پایان دادن زود هنگام فاز زمانی که باید از کل طول طبیعی فاز استفاده شود.
• در صورت فلج وحشت کنید، به جای عمل آرام و با آرامش.

• خودداری از تمرین فاز به دلیل ترس، گرچه این مشکل موقتی و قابل چاره است.
• باز کردن چشم‌ها در مراحل اولیه‌ی فاز، زیرا این امر بیش‌تر زمان‌ها منجر به اشتباه می‌شود.
• تلاش‌های زودرس برای ایجاد بینایی در فاز، در حالی که جدا شدن از بدن و ژرف شدن باید اتفاق بیفتد.
• عجله و شتاب بیش از اندازه هنگام ایجاد بینایی، زیرا در بیش‌تر موارد بینایی به‌خودی خود نمایان می‌شود.
• هنگام ایجاد تمرکز بر روی دست‌ها برای ایجاد بینایی، این کار را با فاصله بیش از اندازه سفارش شده از چهار تا شش اینچ انجام دهید.
• فراموش کردن روش‌های "نگهداری" هنگام تماس با اشیاء زنده
• هنگام جابجایی از طریق دیوارها یا سایر اجسام جامد، بستن چشم‌ها یا واگرایی بینایی را فراموش کنید.
• تمایل به انجام کاری فرابشری در فاز و بدون تمایل و اعتماد به نفس درونی. احتمالاً چنین تلاش‌هایی موفقیت-آمیز نخواهد بود.
• ترس از احساس درد در فاز به جای یادگیری کنترل آن.
• رعایت معیارهای اخلاقی در فازی که آنها اعمال نمی‌شوند.
• تمایل به استفاده‌ی فوری از فاز برای چیزی عملی به جای اولین کاوش کامل و تعامل با محیط پیرامون.

اشتباهات معمولی با جابجایی و پیدا کردن اشیا

• استفاده از روش‌های جابجایی و پیدا کردن جسم بدون پیش‌شرط یک فاز ثابت.
• تمرکز کافی بر میل به سفر به یک مکان یا پیدا کردن شی.
• به جای داشتن اطمینان کامل، شک داشته باشید که نتایج حاصل خواهد شد.
• اجرای انفعالی روش‌ها به جای تمایل شدید و سطح بالای سماجت.
• فراموش کردن تکرار روش‌های جابجایی یا پیدا کردن اشیاء وقتی که این روش در اولین تلاش کار نکرد یا اشتباه کار کرد.
• پرت شدن حواس با افکار اضافی، در طی فرآیند طولانی جابجایی از دور با چشم بسته. تمرکز کامل در هر زمان نیاز است.
• استفاده از روش جابجایی از راه دور با چشم باز و بدون تجربه‌ی کافی.
• در صورت استفاده از روش بستن چشم، نتوانید بلافاصله جابجا شوید. این ممکن است باعث پرواز به روش جابجایی از راه دور شود.
• خیره نگاه کردن به جزئیات دقیق و یا فقط مشاهده‌ی ویژگی‌های گسترده‌ی یک جسم از راه دور هنگام استفاده از جابجایی با تمرکز.
• تمایل به تأخیر برای حرکت هنگام جابجایی در حال جدایی. تمایل فوری به حرکت سریع ضروری است. در غیر این صورت، ممکن است محیط پیرامون شما جامد شود.
• فراموش کردن اینکه در هنگام استفاده از جابجایی از طریق در، ابتدا باید در را کاملاً ببندید. در غیر این صورت، با آنچه در پشت آن است تماس حاصل خواهد شد.
• استفاده از یک روش جابجایی برای عبور از دیوار بدون دانستن شیوه‌ی عبور از اجسام جامد.
• توجه بیش از اندازه به روند جابجایی از طریق دیوار. این منجر به گیر افتادن در دیوار می‌شود.

• فراموش کردن بستن چشم هنگام شیرجه با سر، چشم را ببندید. چشم‌ها باید تا پایان روش بسته بمانند.
• تعامل درونی ناکافی با یک شی زنده، هنگام پیدا کردن با صدا زدن نام آن.
• تلاش برای فهمیدن از شی از طریق بازجویی و بدون ایجاد توانایی در برقراری ارتباط با اشیاء زنده‌ی فاز.
• استفاده از گوشه‌های دور هنگام استفاده از روش پیدا کردن یک شی در گوشه. گوشه‌های نزدیک را انتخاب کنید تا از هدر دادن وقت گرانبهای سفر خودداری کنید.
• استفاده از روش‌های تغییر شکل بدون داشتن تجربه‌ی کافی در مدیریت فضای فاز.

اشتباهات معمولی هنگام استفاده از برنامه‌های کاربردی

• تلاش برای استفاده‌ی کاربردی از فاز بدون رسیدن به ژرفای خوب. ژرف‌سازی باید همیشه پیش از تلاش برنامه‌ها انجام شود.
• چنان درگیر برنامه‌های فازی هستید که روش‌های "نگهداری" فراموش می‌شوند.
• فراموش کردن در مورد شیوه‌ی تنفس هنگام مسافرت از طریق فضای بیرونی یا زیر آب، که ممکن است منجر به احساس خفگی موقتی شود.
• تمرکز بر روی یک شی ویژه هنگام مسافرت در طول زمان به جای تمرکز بر سفر در زمان، که باید تمرکز باشد زیرا هدف آن اجرای برنامه است.
• فراموش کردن روش‌های "نگهداری" هنگام رویارویی با اشیاء زنده، وقتی که این روش‌ها را باید همیشه در خاطر داشت.
• نبود توانایی چیرگی بر ترس در هنگام تماس با افراد درگذشته. این ترس باید یک بار مغلوب شود و دیگر هرگز دوباره نمایان نخواهد شد.
• محدود کردن خواسته‌ها هنگام تمرین فاز. در فاز برای تمایل محدودیتی وجود ندارد.
• محدود کردن عملکرد برخی اعمال، اگرچه هنجارهای متداول رفتاری در فاز وجود ندارد، مگر اینکه تمرین‌کننده درباره محدودیت‌های ویژه‌ای تصمیم بگیرد.
• هنگام جستجوی اطلاعات در فاز، تلاش برای بدست آوردن دانشی که به وضوح از دامنه‌ی ضمیر ناخودآگاه فراتر است.
• بکارگیری روش بدست آوردن اطلاعات از اشیاء زنده بدون دانستن شیوه‌ی برقراری ارتباط با آنها.
• فراموش کردن برای بررسی توانایی یک شی در انتقال دانش معتبر. در صورت نبود تأیید، احتمال اطلاعات بد بسیار بیش‌تر است.
• نبود تأیید اطلاعات در فاز پیش از استفاده از آنها در واقعیت.
• فراموش کردن برای تأیید اطلاعات جدی در واقعیت پیش از استفاده از آنها. برای جلوگیری از استفاده‌ی اطلاعات بد در واقعیت، راستی‌آزمایی باید انجام شود.
• یک تلاش تنها برای تأثیرگذاری روی فیزیولوژی از طریق فاز. در بیش‌تر موارد، نتایج با تلاش چندباره بدست می‌آیند.
• تلاش برای درمان برخی از بیماری‌ها فقط با استفاده از فاز، در حالی که درخواست مشاوره پزشکی اجباری است.
• در ابتدا باور به اینکه فاز برون‌رفت روح از بدن است، در حالی که این امر در عمل به راحتی رد می‌شود.

• تمرکز فقط بر روی برنامه‌های اثبات نشده، با وجود تمام شواهد موجود در اینجا که به احتمال زیاد هدر دادن وقت است.

شمارش نتایج: برای اینکه همه‌ی افراد بتوانند نتایج را تاکنون ببینند، به طور خلاصه از گروه پرسش کنید که آیا هر یک از این روش‌ها کار می‌کند و شمارش تعداد دست‌هایی که برای هر روش بالا می‌رود، از این گروه نظرسنجی کنید. شما باید پاسخ‌ها را در دفترچه‌ی آمار بنویسید. در صورت تمایل می‌توانید آنها را روی تخته‌سپید بنویسید تا همه ببینند. پرسش‌ها:

- چه کسانی دیشب یا امروز صبح درست در وسط رویا، فهمیدند که رویا می‌بینند؟
- چه کسی از خواب بیدار شد و بلافاصله توانست بدون استفاده از روش، جدا شود؟
- چه کسی توانست با چرخش جدا شود؟
- چه کسی توانست با مشاهده‌ی تصاویر وارد فاز شود؟
- چه کسی توانست با استفاده از روش شناگر وارد فاز شود؟
- چه کسی توانست با استفاده از روش تجسم دست‌ها وارد فاز شود؟
- چه کسی روش‌های دیگری برایش کار می‌کند؟
- چه کسی اتفاقاتی برایش افتاده است، اما نمی‌تواند بفهمد که این فاز بوده است یا نه؟ (نظرسنجی از دانشجویان)
- چه کسی حداقل یک کار را در برنامه‌ی کار انجام داده است؟
- چه کسی حتی یک بار هم تلاش نکرد؟

شما باید این هدف را داشته باشید که حداقل یکی از هر سه دانش‌آموز در شب اول و یا صبح روز بعد نتیجه بگیرند (دانش‌آموزانی که تلاشی نکرده‌اند، حساب نمی‌شوند). بعضی اوقات، بیش از نیمی از گروه می‌توانند بلافاصله پس از نشست اول نتیجه بگیرند.

مشکلات معمولی آموزشی

مهم‌ترین موضوعی که آموزگار هنگام آموزش تجزیه و تحلیل باید با آن مبارزه کند، بی‌میلی کامل مردم به قدم برداشتن و جستجوی اشتباهات است. این قابل درک است: از نظر بسیاری، این توانایی به حد باورنکردنی محدود است - آنها به راحتی نمی‌توانند باور کنند که از روز دو توانا به توضیح این هستند که چرا برخی تلاش‌ها برای ورود به فاز موفقیت‌آمیز است و برخی دیگر نیز موفق نیستند. از نظر آنها، گویی از آنها خواسته‌اید که تلاش کنند روح یک موضوع مذهبی را توضیح دهند. با این حال، همه چیز با فاز معمولاً بدیهی و شهودی است. برای نمونه، این کار آموزگار است که دانش‌آموزان خود را متقاعد کند که آنها نیز می‌توانند به راحتی تلاش‌های خود را مانند تمرین-کنندگان حرفه‌ای تجزیه و تحلیل کنند. اگر دانش‌آموزان بدون این باور از اتاق خارج شوند، اعمال شخصی بعدی آنها به خطر می‌افتد. از این گذشته، موفقیت یک نشست آموزشی در تجارب فازی سنجیده می‌شود که نه تنها در طول همایش، بلکه پس از آن نیز اتفاق می‌افتد. رها کردن افرادی که دوره‌های آموزشی را با شما گذرانده‌اند و برای پاسخ دادن به شما وابسته‌اند، بالاترین حد جرم است. اگرچه ممکن است از نظر تجاری سودآوری نداشته باشد،

هدف این روش‌ها و فن‌آوری‌ها ایجاد تمرین‌کنندگان پیشرفته است و نه تازه‌کارانی ابدی که همیشه به دنبال "گورو"های (پیر، بزرگ باطنی) مختلف می‌روند تا نظرشان را در مورد چیزی بپرسند یا پاسخ یک پرسش ابتدایی را بدست آورند.

آموزگاران نیز خودشان از نظر اخلاقی همیشه آماده‌ی پاسخ‌گویی به هر پرسش یا گام برداشتن و جستجوی اشتباهات نیستند. این برای یک آموزگار تازه طبیعی است که هنوز نمی‌داند مشکلات همیشه یکسان هستند. کافی است چندین بار تلاش واقعی برای ورود به فاز را تجزیه و تحلیل کنید تا یاد بگیرید چگونه این کار را مثل آب خوردن انجام دهید و برای دیدن اشتباهات و کاستی‌ها مجبور نیستید به فکر ژرف بپردازید. شرایط غیر استاندارد کاملاً نادر است. این واقعیت که بیش‌تر اشتباهات ناشی از انحراف از دستورکارها است، باید هنگام تجزیه و تحلیل تلاش برای ورود به فاز، اطمینان بیش‌تری به فرد بدهد. اگر آموزگار خود این دستورکارها را داده باشد، برای او آسان خواهد بود که ببیند چقدر رعایت شده است.

پرسش‌های معمولی دانشجویی

- آیا باید تجربیات خودم را در شرح حال که برای تمرین خود نگه می‌دارم بنویسم؟

اگر شرح حالی از تجربیات فاز را تهیه می‌کنید، باید تمام اشتباهات خود را در آن بنویسید.

- آیا می‌توان همه‌ی کارها را درست انجام داد اما هنوز موفقیت بدست نیاورد؟

فقط در موارد استثنایی اگر تمرین‌کننده همه‌ی کارها را به درستی انجام دهد، باید موفق باشد. در واقع، موفقیت عملا گریزناپذیر خواهد بود.

- آیا حالت ماه یا موقعیت بدن نسبت به شمال با کیفیت بر روی تجارب خارج از بدن یا رویاهای شفاف تأثیر دارد؟

در حقیقت این گونه نیست. اگر باور کنید که تأثیر می‌گذارد، ممکن است تأثیر بگذارد.

- اگرچه من تمام اشتباهات خود را هنگام تجزیه و تحلیل تلاش‌های خود می‌بینم و متوجه آنها می‌شوم، اما باز هم آن اشتباهات را تکرار می‌کنم. باید چکار کنم؟

این در صورت تمرین نامنظم، در مراحل آغازین یا پس از وقفه‌های طولانی طبیعی است. انجام کلیه‌ی کارهای مرتبط با روش‌ها باید به صورت خودکار انجام شود. این با تمرین و تلاش منظم همراه خواهد بود. مهم‌ترین نکته این است که هر بار به تحلیل آنها ادامه دهید و اشتباهات خود را یادداشت کنید.

- آیا نتیجه‌ای که در مورد اشتباهاتم به آن رسیدم می‌تواند با موارد پیشنهادی دستورکار متفاوت باشد و همچنان درست باشد؟

ممکن است باشد، با توجه به اینکه توصیف هر وضعیت ممکن و هر گونه تغییر در آن غیرممکن است. با این حال، باید تلاش کنید به روش‌های آزمایش شده و درست عمل کنید.

- چه زمانی بهتر است که تلاش‌ها را تجزیه و تحلیل کنید: بلافاصله پس از یک تلاش یا بعداً در طول روز؟

هرچه زودتر بهتر. بعداً می‌توانید جزئیات را به یاد بیاورید، بویژه اگر پس از فاز می‌خوابید. با این حال، در این صورت شما مجبورید همه چیز را مرور کنید تا بتوانید یک تحلیل خوب ارائه دهید.

- من فازهایم را بخاطر ندارم و این باعث می‌شود بعداً بسختی بتوانم آنها را تجزیه و تحلیل کنم. چگونه این مشکل را چاره کنم؟

به احتمال زیاد بلافاصله پس از فاز یا در طی آن به خواب می‌روید. در همین حال، فاز خودش بیش‌تر زمان‌ها هنگام خواب‌آلودگی یا خودآگاهی در رویا به وجود می‌آید. همه‌ی این عوامل با ژرفای ناکافی در توانایی‌شان برای از دست دادن قابل توجهی از حافظه (و گاهی فراموشی کامل) با توجه به تجربه‌ی فاز، هم‌تراز است. اگر این مشکل تکرار می‌شود، بهتر است بلافاصله پس از هر تجربه‌ی فاز، همه‌ی خاطراتتان را روی کاغذ بنویسید یا آنها را به حافظه متصل کنید، و سپس دوباره بخوابید.

طرح‌ها و نمودارها

تجزیه و تحلیل تلاش‌های فاز اول تازه‌کارها - نمونه‌های واقعی

صد نمونه‌ی واقعی دیگر (چه همراه با تجزیه و تحلیل و چه بدون تجزیه و تحلیل) را می‌توان در کتاب فاز یافت.

۱

همانطور که پس از بیدار شدن از خواب بدون زنگ ساعت با چشم بسته در رخت‌خواب دراز کشیدم، بلافاصله فهمیدم که این همان لحظه‌ای است که باید از آن استفاده کنم. تلاش کردم جدا شوم - هیچ چیز اتفاق نیفتاد. من از روش چرخش استفاده کردم - هنوز چیزی نیست. سپس من تجسم را آزمایش کردم، و لرزش‌ها را همان زمان و آنجا احساس کردم. پس از یک ثانیه توقف از شادی خالص، لرزش‌ها را تقویت کردم و دوباره تلاش کردم جدا شوم. در اینجا باید بگویم که در طبقه‌ی بالا در محفظه‌ی خواب قطار قرار داشتم، اما تمایلم به جدایی بیش از ترس از افتادن بود و این کار را کردم! من تلاش کردم از روی تخت‌خواب بپرم در حرکتی که کاملاً منظم به نظر می‌رسید. من این کار را هموار انجام دادم، در ابتدا به عقب دراز کشیدم و سپس بدنم را به همان روش روان و آرام صاف کردم.
از در رد شدم و آینه را دیدم. بازتاب من در آن دقیقاً مانند زندگی واقعی بود. من حتی فکر کردم که آیا من هنوز در فاز ریش دارم یا نه، و آنجا بود! پس از آن می‌خواستم ژرف‌تر شوم، اما یک پشه از کنار گوش من رد شد. من شروع به زدنش کردم (**اقدامی بی‌دلیل ؛ درگیر شدن در داستان و نبود نگهداری**) و از خواب بیدار شدم زیرا در سر من در واقع یک پشه وجود داشت ... من می‌خواستم یک خروجی ثانویه از بدن ایجاد کنم، اما هم خوشحالی

من از ورود به فاز و هم سرگرمی اینکه توسط پشه قطع شد، من را بیدار نگه داشت (**نبود جدا شدن ثانویه از بدن**).

۲

با آرزوی گرفتن لحظه‌ی بیداری خوابم برد. نیمه‌شب از خواب بیدار شدم و یادم آمد که می‌توانم با بلند شدن ساده شروع کنم. بلند شدن از خواب کاملاً آسان بود و همین طور حتی غیرمعمول هم بود. من دید نداشتم، اما شروع کردم به لمس کردن همه چیز در پیرامون. در همین حال، ترس در درون من ایجاد شد. من خیلی ترسیدم (**احساسات بی‌دلیل، احتمال از دست دادن فعالیت**). مرا از فاز بیرون انداختند. کاملاً ناخوشایند از خواب بیدار شدم (**نبود جدا شدن ثانویه از بدن**).

۳

پس از بیدار شدن بدون حرکت، تصمیم گرفتم جدا شوم. با این حال، به محض اینکه احساس کردم هنوز در پوشش‌هایم فرو رفته‌ام، فهمیدم که موثر نخواهد بود (**برداشت بی‌دلیل**). پس از آن به یاد آوردم که ممکن است پوشش‌هایم فقط مواردی خیالی باشند. سرانجام فقط یک ثانیه طول کشید تا از تخت بیرون بیایم. هنوز در پوشش-هایم پیچیده بودم، ایستادم و به تخت نگاه کردم (**استنباط بی‌دلیل، نبود ژرف‌سازی و نداشتن برنامه‌ی کار**) ... باور نمی‌کردم که بتوانم در اولین تلاش به این راحتی وارد فاز شوم (**برداشت بی‌دلیل**). من درجا چرخیدم و بلافاصله بیدار شدم. شما می‌توانید خوشی من را هنگامی که خودم را در تخت‌خوابم قرار گرفتم تصور کنید (**نبود جدا شدن ثانویه از بدن**).

۴

حدود ساعت هشت صبح بیدار شدم. من به سرعت تصمیم گرفتم که از یک روش غیرمستقیم استفاده کنم و در حالی که هنوز نیمه‌خواب بودم وارد فاز شوم. من تلاش کردم با بدن روحی خود را شناور کنم، اما اتفاقی نیفتاد. تلاش کردم غلت بزنم، اما آن زمان چیزی هم پاسخ نداد. من فکر کردم، "خوب، فقط امروز کار نخواهد کرد" (**برداشت بی‌دلیل**) اما تصمیم گرفتم آخرین تلاش را با تصور اینکه دارم بلند می‌شوم انجام دهم ... و، اوه، چه معجزه ای! احساس کردم انگار دارم واقعاً بدنم را بالا می‌آورم و پاهایم را پایین می‌آورم (به محض اینکه خودم را حدود 30 تا 40 درجه بلند کردم، کل بدنم شروع به لرزیدن کرد - واقعاً خوب بود!)، و سپس فهمیدم که من در فاز بودم. نمی‌توانستم ببینم. ایستادم و بلافاصله شروع به مالیدن دست‌هایم کردم. بینایی‌ام در عرض چند ثانیه به من

برگشت (**نبود ژرف‌سازی ؛ نداشتن برنامه‌ی کار**). همانطور که از شادی خفه شدم (**از دست دادن فعالیت ؛ احساس بی‌دلیل**)، به بدن خودم برگردانده شدم! (**نبود جدایی ثانویه از بدن**)

۵

بدون حرکت بیدار شدم و تلاش کردم جدا شوم. پاسخ داد: از بدنم بیرون غلتیدم و روی زمین افتادم. ایستادم و برگشتم تا نگاهی به بدنم بیندازم و خودم را در خواب دیدم (**نبود ژرف‌سازی**). من شروع به راه رفتن در اتاق کردم (**نبود برنامه‌ی کار**). من به بالکن رفتم و می‌خواستم از آن بپرم (**فعالیت خطرناک**)، اما از این کار ترسیدم زیرا همه چیز هنوز واقع‌بینانه بود. سپس روی صندلی نشستم و شروع به تحسین اتاق کردم (**از دست دادن فعالیت ؛ بدون نگهداری**) خیلی زود به بدنم برگردانده شدم (**بدون جدا شدن ثانویه از بدن**).

۶

من شب به طور ناگهانی از خواب بیدار شدم و شروع به استفاده از روش تکانش روحی با دست کردم (**نبود جدایی**). پس از چند ثانیه، لرزش‌ها و سر و صدای شدیدی در گوش‌های من ایجاد شد (نوعی توهم بود) (**نبود جدایی**). من می‌خواستم از همان زمان متوقف شوم، زیرا لرزش‌ها و سر و صداها پیوسته بلندتر و بلندتر می‌شدند، اما این چیزی نبود که مدت‌ها برای آماده‌سازی آن صرف کرده‌ام! من تصمیم گرفتم، " هرچه پیش آید خوش آید"، و تلاش کردم بازوی خود را بلند کنم. بازوی من واقعاً بلند شد - اما این بازوی روحی من بود، و نه بازوی فیزیکی من. وقتی می‌خواستم بازوی خود را موشکافی کنم، تا اندازه‌ای تار به نظر می‌رسید و در دود تاریک قرار گرفته بود. سپس تصمیم گرفتم تا پایان بایستم. این جدایی به سرعت اتفاق افتاد و با چیزی همانند صدای جرقه‌ی برق ساکن همراه بود. من در رخت‌خواب نشستم، سرم را برگرداندم، و دیدم که آنجا خوابیده‌ام (**نبود ژرف‌سازی**). این یک تجربه‌ی کاملاً جذاب بود. پس از آن بلند شدم، در اتاق قدم زدم (**بدون برنامه‌ی کار**) و از جا پریدم تا بتوانم شناور بشوم، اما دوباره به زمین آمدم و گویا توسط جاذبه در دنیای واقعی کشیده شده‌ام (ظاهرا ذهن من هنوز توانا به فراموشی قوانین فیزیک دنیای واقعی نبود). من درمورد اینکه سپس باید چه کار کنم فکر کردم (**از دست دادن فعالیت ؛ نبود نگهداری**)، اما چون فرصت‌ها نامحدود به نظر می‌رسید، ظاهراً وقت زیادی را صرف تفکر کردم و کاملاً از اصل کارم کنار رفتم. این باعث شد که من به طور خودجوش به بدنم برگردم (**بدون جدا شدن ثانویه از بدن**).

۷

من پس از بیدار شدن تلاش کردم جدا شوم اما نتیجه‌ای نداشت. سپس من روش‌ها را شروع کردم – موشکافانه مشاهده کردن، شنا، تکانش روحی و فشار مغز - اما هیچ نتیجه‌ای نداشت. تلاش کردم اجباری به خواب بروم و سپس تلاش کردم آنجا و آنزمان جدا شوم. انگار داشتم از بدنم می‌خزیدم.
به نوعی روی زمین پیچیدم. شروع به لمس کف و میز کار چوبی کردم. سپس دستانم را کنار هم قرار داده و مالیدم تا ژرف‌تر شوند. وقتی روی دست‌هایم دمیدم، احساس می‌کردم نسیمی از آرنجم بیرون می‌آید. من همچنین نمی‌فهمم که چگونه بینایی من به وجود آمده بود، اما این اتفاق افتاد. اگرچه به نظر می‌رسید که همه چیز زنده نیست، من می‌توانستم مردی را که به خوبی در پنجره‌ی خانه‌ی روبروی من ایستاده است، ببینم. به دلایلی، من امیدوار شدم که بینایی‌ام بهتر شود شروع به باز و بسته کردن چشمانم کردم (**کار بی‌دلیل**). دفعه بعدی که چشم-هایم را باز کردم، آنها به دنیای واقعی باز شدند (**بدون جدایی ثانویه از بدن**).

۸

من هنگام بیدار شدن از خواب، فلج خواب شدم (**بدون جدایی**) و از پیش می‌خواستم از آن فلج خارج شوم (**برداشت بی‌دلیل**)، اما سپس به یاد آوردم که فلج خواب بهترین زمان برای برون‌رفت از بدن است. من روش‌ها را به یاد آوردم، آرام شدم (**نبود ژرف‌سازی**)، و شروع کردم به گوش دادن به صدای درون سرم. در عرض چند ثانیه، از بدنم بیرون کشیدم. به سمت سقف پرت شدم. من به بدن خوابیده خودم و بدن برادرم که روی تخت بعدی خوابیده بود نگاه کردم (**نبود ژرف‌سازی، نداشتن برنامه‌ی کار و احتمال از دست دادن فعالیت**). همه چیز در اتاق به جز تلفن که کنار من قرار داشت در جای خود بود. من کمترین ترس را نداشتم، و تعجب کردم، "اگر اکنون به بدن خود برگردم چه اتفاقی می‌افتد؟" من بلافاصله این پرسش را از ذهن خود رد کردم، زیرا به یاد آوردم که می‌توانم با فکر کردن در مورد بدن فیزیکی خودم گیر بیفتم. با پرواز به سمت اتاق نشیمن، چشمانم را بستم و شیئی را جلوی خودم تصور کردم. وقتی چشمانم را باز کردم، آن شی در واقع کنارم بود! آن وقت بود که احساس کردم دارم بی‌هوش می‌شوم. به دست‌هایم نگاه کردم تا از پرواز به بدنم جلوگیری کنم. با این حال، این کمکی نکرد و من خیلی زود به بدنم برگشتم (**بدون جدایی ثانویه از بدن**).

۹

در رویا دیدم که جایی می‌دوم و سرعت را بالا می‌برم. ناگهان در هوا آویزان شدم. خودآگاهی از اینکه رویا می‌دیدم آرام آرام به من رسید (**نبود ژرف‌سازی**). کم‌کم خودآگاه‌تر شدم. درست کنار رودخانه‌ای فرود آمدم، وارد آن شدم و شروع کردم به آهستگی فرو رفتن در آن (**بدون برنامه‌ی کار**). ذهنم کاملاً مه‌آلود بود، اما می‌فهمیدم که خوابیده‌ام و رویا می‌بینم (**بدون نگهداری**). آن وقت بود که بیدار شدم (**بدون جدا شدن ثانویه از بدن**).

۱۰

نیمه‌شب از خواب بیدار شدم و بلافاصله فهمیدم که در حالت مناسبی قرار دارم (**بدون جدایی**). در حالی که در رخت‌خواب دراز کشیده بودم، تصور می‌کردم که دارم الگوی کاغذ دیواری را لمس می‌کنم و موشکافی می‌کنم و پس از چند ثانیه فهمیدم که نه تنها آن را تصور می‌کنم، بلکه در واقع آن را انجام می‌دهم (**نبود ژرف‌سازی**). دو نکته در مورد یکی از برنامه‌های کار قدیمی من این بود که در آینه به خودم نگاه کنم و ببینم چگونه کلید نور کار می‌کند. از آنها رد شدم من بازتاب کاملاً عجیبی را در آینه دیدم - آنجا بود، اما واقع‌گرایانه به نظر نمی‌رسید. در عوض، به نظر می‌رسید که یک پرتره‌ی (ایستاده) شیشه‌ای رنگی در یکی از آن کلیساها یا موزاییک‌های قدیمی است. بازتاب از قطعات رنگی بسیاری تشکیل شده بود و هنگام حرکت من مانند یک کالیدوسکوپ (لوله‌ی شکل نما) تغییر می‌کرد. سپس به سوی کلید نور رفتم (اتاق در نیمه‌تاریکی قرار داشت) آن را زدم و متوجه شدم که چرا لامپ برای چند ثانیه پیش از انتشار یک نور کم، درنگ کرده است. با این حال، اتاق روشن‌تر نمی‌شود. سپس تصمیم گرفتم اتاقم را ترک کنم (**برنامه‌ی کوتاه کار**)، اما بیدار شدم (**بدون نگهداری، بدون جدا شدن ثانویه از بدن**).

۱۱

لحظه‌ی بیرون آمدن از خواب را گرفتم و با برخاستن جدا شدم. شروع کردم به لمس کردن همه چیز. من در خانه بودم من به اتاق دیگر رفتم (**نداشتن برنامه‌ی کار**). تصمیم گرفتم از دیوار به دیوار بپرم. من موفق بودم (**بدون نگهداری**). من خیلی زود و بدون هیچ شکافی در حافظه وارد بدنم شدم (**بدون جدایی ثانویه از بدن**).

۱۲

در رویا می‌دیدم که از هر گوشه‌ی خانه‌ام بچه گربه‌های سپید بیرون می‌کشم ... سپس، فهمیدم که امکان ندارد این همه حیوان در خانه داشته باشم - رویا می‌دیدم! من فهمیدم که می‌توانم هر کاری را که می‌خواهم انجام دهم، و این همان زمانی است که در آشپزخانه نمایان شدم (**نبود ژرف‌سازی ؛ نداشتن برنامه‌ی کار**). پدرم را دیدم: او همانطور که در آن زمان پیش از کار معمولاً قهوه می‌نوشید، بود. من آشپزخانه را بررسی کردم. این 100٪ واقع-بینانه نبود، زیرا در آن زمان روش‌های ژرف‌سازی را نمی‌دانستم. من آرزو کردم که تا سقف پرواز کنم و بلافاصله توانستم! من الان توی اتاق زیر شیروانی بودم. دوباره خودم را پرتاب کردم و خیلی زود در آسمان قرار گرفتم. بالاتر پرواز کردم و جریان هوا را گرفتم. من از اینکه خوشی می‌کردم شروع به آرامش کردم و همه چیز قطع شد (**بدون نگهداری، از دست دادن فعالیت**).

۱۳

من با زنگ هشدار از خواب بیدار شدم و در همان زمان و آنجا برون‌رفت خود را آغاز کردم ... یک لحظه صبر کنید! این حتی یک جدایی نبود، بلکه پاره شدن بدن بود، انگار که فقط یک تکه کاغذ بود ... من از اینکه اتفاق غیرمعمولی در جریان است ترسیده بودم (**برداشت بی‌دلیل**)، و تصمیم گرفتم که به بدنم برگردم تلاش کنم روش‌های شناخته‌شده را انجام دهم (**کار بی‌دلیل**) ... با این حال، من خیلی زود فهمیدم که این کار را بیهوده انجام می‌دهم، زیرا به بدنم برنگشتم زیرا از پیش در فاز بودم و تنها وقت خود را با تلاش روش‌های مختلف هدر می‌دادم. پس آن، از بدنم بیرون آمدم: به راحتی خزیدم. پس از یادآوری ژرف‌سازی، شروع به لمس همه چیز کردم. اما ژرف‌سازی ظاهراً موثر نبود، زیرا به محض بیرون آمدن به سالن بلافاصله خوابم برد (**بدون نگهداری**).

۱۴

امروز صبح اتفاق افتاد به نظر می‌رسید که من از خواب بیدار شده‌ام، اما سپس احساس کردم که دستم قاشق چای خوری را که برای هم زدن قهوه‌ام هنگام خوابیدن استفاده کرده بودم، نگه داشته است. بلافاصله فهمیدم که چنین چیزی نمی‌تواند باشد و از تخت بیرون آمدم. من در هوا آویزان شدم (**نبود ژرف‌سازی**). فهمیدم که می‌توانم پرواز کنم (**بدون برنامه‌ی کار**). به سمت پنجره پرواز کردم. پارچه‌های روی آن متفاوت بود. من تلاش کردم از پنجره پرواز کنم، اما نتوانستم. برگشتم و به سمت در پرواز کردم و پس از آن به راحتی از طریق آن پرواز کردم و وارد آشپزخانه شدم. مادرم که اکنون درگذشته است، در آشپزخانه ایستاده بود و چیزی می‌پخت. من با خوشحالی از او استقبال کردم (**بدون نگهداری، احتمال از دست دادن فعالیت**) و فاز به سرعت پایان یافت (**بدون جدا شدن ثانویه از بدن**).

۱۵

با بیدار شدن در نیمه‌ی‌شب (**بدون جدایی**)، من شروع به آزمایش روش‌ها کردم، و روش دوم با چرخش کار کرد. تصور می‌کردم دارم می‌چرخم و در بعضی از مواقع فهمیدم که از بدنم بیرون غلتیده‌ام. از آنجا که این اتفاق برای اولین بار برای من رخ می‌داد، به نظرم به نوعی ناباورانه بود (**برداشت بی‌دلیل**)، و من بلافاصله به بدنم برگشتم و دوباره بیرون آمدم (**کار بی‌دلیل**). من این روش را 5 بار تکرار کردم. پس از اینکه سرانجام فهمیدم که بیرون غلتیده‌ام، ایستادم. تاریکی به نظر می‌رسید، انگار که من از درون ابر به همه چیز در اتاق نگاه می‌کنم (**نبود ژرف‌سازی**). جلوی من شبح یک مرد جوان بود که به نظر می‌رسید با حالت تهاجمی نسبت به من تمایل دارد. او تلاش کرد به من حمله کند. بنا به دلایلی، دستم را به طرف او دراز کردم گویا می‌خواستم دست بدهم و از نظر ذهنی پیشنهاد کردم که صلح کنیم، که او به راحتی موافقت کرد و با من دست داد (**کار بی‌دلیل**). من که تصمیم گرفتم در خانه‌ام پرواز کنم، به پیرامون رفتم و به سمت پنجره حرکت کردم (**بدون برنامه‌ی کاری ؛ فعالیت**

خطرناک). وقتی به پنجره رسیدم، به جز آسمان پرستاره در آن چیزی ندیدم (**احتمال از دست دادن فعالیت**). در همین حال، آسمان هم در بالا و هم در زیر افق قرار داشت. آن وقت بود که احساس کردم قصد دارم گاز بگیرم (**بدون نگهداری**) و در رخت‌خوابم بیدار شدم (**بدون جدا شدن ثانویه از بدن**).

آمار در مورد اشتباهات

15 تجربه‌ی ارائه شده در بالا، تجربیات فاز اول واقعی تمرین‌کنندگان است. این تجربیات به طور تصادفی انتخاب شدند (اگرچه اولویت با روش غیرمستقیم بود) و ممکن است به عنوان نمونه‌ای از ساده‌ترین اشتباهاتی باشد که تازه‌کارها مرتکب می‌شوند. آنها همچنین به آموزگار تازه‌کار ایده‌ای از وضعیتی می‌دهند که بیش‌تر دانش‌آموزان وی هنگام شروع آموزش در آن قرار خواهند گرفت.

بنابراین، ما تنها در 15 گزارش تمرین‌کنندگان 76 اشتباه پیدا کرده‌ایم و این موارد فاحش‌ترین و واضح‌ترین‌ها را می‌شمارد.

- بدون جدا شدن ثانویه از بدن: 12
- بدون نگهداری: 11
- بدون برنامه‌ی کار: 10
- نبود ژرف‌سازی: 10
- از دست دادن فعالیت: 8
- برداشت بی‌دلیل: 7
- کار بی‌دلیل: 6
- بدون جدایی: 6
- احساس بی‌دلیل: 2
- فعالیت خطرناک: 2
- برنامه‌ی کوتاه کار: 1
- وارد شدن به داستان: 1

۴۵ روش برای ایجاد فاز

فراوانی روش‌های موجود و کاربرد آنها در درس‌ها

روش‌های ارائه شده در اینجا فقط انتخاب کوچکی از تعداد زیادی است که وجود دارد. آموزگار باید از نظر تعداد روش‌هایی که به دانشجویان ارائه می‌دهد، خویشتنداری کند، تا آنها را از مهم‌ترین و ساده‌ترین مواردی که در نمونه‌های آموزشی وجود دارد گمراه نکند. اطلاعات زیر بیش‌تر برای تهیه‌ی یک زمینه‌ی کلی و استفاده از آن در آموزش‌ها با تمرین‌کنندگان پیشرفته است.
همچنین باید به یاد داشته باشید که روش‌ها با روش غیرمستقیم نقش بسیار مهم‌تری از روش مستقیم بازی می‌کنند. اگر هر یک از روش‌ها پس از بیدار شدن شروع به‌کار کنند، به این معنی است که شخص در فاز است. با این وجود، در صورت نبود خواب قبلی، این روش‌ها می‌توانند به طور نامحدود "کار کنند" و هیچ نتیجه‌ای به بار نمی‌آورند. آنها ممکن است اثر ثانویه‌ی کمک به دستیابی به حالت شناوری آزاد ذهن داشته باشند که ابزار اصلی روش‌های مستقیم است.

روش‌های دربردارنده‌ی حرکت

روش جدایی تمرین‌کننده تلاش می‌کند بدون استفاده از هیچ روشی برای ایجاد حالت فازی، بی‌درنگ از بدن خود جدا شود: او به سادگی می‌غلتد، شناور می‌شود، برمی‌خیزد، می‌خزد، و ...

روش تکانش روحی فازور تلاش می‌کند بخشی از بدن خود را بدون حرکت ماهیچه و در عین حال بدون تصور یا تجسم چیزی حرکت دهد. برای نمونه، این می‌تواند یک بازو، پا، شانه، سر یا حتی فک باشد. هنگامی که حرکت به وجود می‌آید، هدف اصلی افزایش هرچه بیش‌تر دامنه‌ی حرکت است، اما نه لزوما سرعت حرکت یا تکان خوردن بخشی از بدن.

روش حرکات تصوری یک فازور تلاش می‌کند واقعاً حرکتی را با تصور کردن آن، احساس کند. برای نمونه، این می‌تواند شنا، دویدن، راه رفتن، پرواز یا دست و پا زدن با پاها یا دست‌ها باشد. تمرین‌کننده هنگام اجرای روش مجبور نیست تجسم کند، زیرا در اینجا خود حرکت بسیار مهم است.

روش‌های دربردارنده‌ی بینایی

روش مشاهده‌ی تصاویر فازور بدون اینکه آنها را باز کند در فضای خالی جلوی چشمانش خیره می‌شود. به محض اینکه شروع به دیدن هر تصویری کرد، تلاش می‌کند با واگرایی بینایی خود، آن را بهتر تشخیص دهد، گویی که به فراتر از تصویر نگاه می‌کند. این باعث می‌شود که آن ثابت‌تر و واقع‌بینانه‌تر شود.

روش تجسم فازور تلاش می‌کند واقعاً یک شی با فاصله‌ی بیش از 6 اینچ از چشم خود را ببیند و تشخیص دهد.

روش‌های دربردارنده‌ی حس دهلیزی

روش چرخش تصوری فازور تلاش می‌کند تصور کند که بدن او در امتداد محور سر تا انگشتانش در حال چرخش است. هدف پایانی جایگزینی احساسات خیالی با احساسات واقعی است. چرخش ممکن است به طور کلی در هر صفحه‌ای انجام شود، اما فرد نباید تلاش در تجسم آن داشته باشد یا تلاش کند خود را از کنار ببیند، زیرا تاکید اصلی روی خود احساس دهلیزی است.

روش چرخش واقعی فازور تلاش می‌کند تا احساس بدن فیزیکی خود را در امتداد محور سر تا انگشتان خود بچرخاند. در این حالت، نیازی به تجسم و تصور فرآیند نیست. شما باید از احساسات واقعی شروع کنید، اگرچه صفحه‌ی چرخش ممکن است به میل‌تان تغییر کند.

روش چرخش قطاعی فازور تلاش می‌کند احساس کند که در حال دور زدن یک قطاع است، یا بدن خودش با همان دامنه‌ی حرکت در حال تکان خوردن است. هدف اصلی دستیابی به احساس واقع‌بینانه‌ی چرخش و تلاش برای ایجاد گردش 360 درجه است.

روش‌های دربردارنده‌ی شنوایی

روش گوش دادن فازور در سر خود گوش می‌دهد و تلاش می‌کند صدای نویز یا استاتیک پس‌زمینه را بشنود. اگر صدا شنیده می‌شود، باید تلاش شود تا آنجا که ممکن است از طریق همان گوش دادن منفعل، آن را تقویت کند.

روش گوش دادن اجباری فازور تلاش می‌کند فعالانه، و حتی با فشار، صداها را در درون و یا در پس‌زمینه‌ی ساکن سر با تمام وجود بشنود. اگر این پاسخ داد، او تلاش می‌کند تا حد امکان با استفاده از همان گوش دادن فعال، آن صداها را تقویت کند.

روش تصور صداها فازور تلاش می‌کند صدای ویژه‌ای را در داخل سر خود بشنود. صدای کسی، موسیقی آشنا و صدای کسی که نامش را صدا می‌زند از همه بهتر است. اگر چنین صدایی بوجود آمد، تمرین‌کننده تلاش می‌کند تا آنجا که ممکن است صدا را بلند کند.

روش‌های دربردارنده‌ی احساسات لمسی

روش تلفن همراه فازور تلاش می‌کند برخی از اشیاء را در دستش بگیرد، برای نمونه یک تلفن همراه، یک سیب، یک کنترل از راه دور تلویزیون، و ... . در همین حال، باید تلاش کرد احساسات واقع‌گرایانه را با جزئیات کامل بدست آورد.

روش احساسات تصوری فازور تلاش می‌کند احساسات لمسی را روی بدن خود احساس کند، با این احساس که کسی یا چیزی روی او خوابیده است شروع می‌کند و با احساس لمس کردن شخصی یا چیزی به پایان می‌رساند.

روش فشار دادن مغز فازور تلاش می‌کند مغز خود را به صورت تشنجی یا پیوسته تحت فشار قرار دهد، مثل اینکه ماهیچه باشد. این امر افزون بر فشار، سر و صدا و لرزش، احساس فشار واقعی در درون جمجمه را نیز به همراه دارد. این از پایه یک روش ایجاد و تشدید لرزش‌هایی است که ورود فاز را امکان‌پذیر می‌کند.

روش فشار آوردن به بدن بدون استفاده از ماهیچه‌ها مانند فشار آوردن به مغز بلکه با کل بدن. فرد تلاش می‌کند بدن را تحریک کند، اما نه با استفاده از ماهیچه‌های بدنی. این امر باعث ایجاد تنش، سر و صدا و لرزش‌های درونی می‌شود که در پایان می‌تواند به فاز منجر شود.

روش ادراک بدنی فازور تلاش می‌کند به طور واقعی احساس کند که بدن او به شکلی از هم گسیخته، فشرده، متورم، پنجر، پیچ خورده یا به شکلی دیگر دگرگون شده است.

روش‌های دربردارنده‌ی حرکات و احساسات واقعی بدن فیزیکی

روش حرکت چشم فازور حرکات ناگهانی چپ به راست یا بالا و پایین چشم را ایجاد می‌کند. چشم‌ها در تمام مدت بسته نگه داشته می‌شوند. هنگام اجرای درست این روش، لرزش‌ها و احتمالاً جداسازی رخ می‌دهد.

روش نقطه‌ی پیشانی بدون بازکردن چشمانتان، نگاهتان را به سمت نقطه‌ای در مرکز پیشانی خود هدایت می‌کنید. این یک حرکت اجباری یا بیش از اندازه تهاجمی نیست. این باعث می‌شود چشم‌ها به وضعیتی برسند که به‌خودی خود در هنگام خواب ژرف قرار می‌گیرند، که ممکن است منجر به ورود بازتابی (شرطی) به فاز شود یا عملکرد سایر روش‌ها را آسان‌تر کند.

روش تنفس فازور توجه خود را بر روند تنفس و تمام جنبه‌های آن متمرکز می‌کند: انبساط و انقباض حفره‌ی قفسه‌ی سینه، پر شدن ریه‌ها با هوا و عبور هوا از دهان و گلو. جابجایی روان و راحت به فاز ممکن است رخ دهد یا لرزش‌هایی بوجود آید.

روش دست بلند شده فازور در حالت خوابیده بازو را از آرنج بالا می‌آورد و به راحتی می‌خوابد. هنگامی که تمرین‌کننده از هوش رفت، بازوی او می‌افتد، به او آگاهی می‌دهد که می‌تواند روش دیگری را انجام دهد یا بلافاصله جدا شود، زیرا ممکن است حالت انتقالی مناسب در طی شکاف در خودآگاهی رخ داده باشد.

روش تحریک‌پذیری لمسی این تمرین‌کننده مچ پا یا مچ دست خود را با نخ می‌بندد، یا ماسک خواب می‌زند. احساساتی که توسط این اشیاء بیرونی ایجاد می‌شود می‌تواند به تمرین‌کننده یادآوری کند که کارهای درست را چه در هنگام بیدار شدن و چه بلافاصله پس از شکاف در خودآگاهی انجام دهد.

روش ناراحتی جسمی تمرین‌کننده در طول روز کم غذا می‌خورد یا هنگام خوردن غذا مقدار زیادی نمک می‌خورد، در حالی که آب کمی می‌نوشد. برعکس، تمرین‌کننده ممکن است در طول روز پیش از تلاش برای ورود به فاز، بیش از اندازه آب بنوشد. ناراحتی فیزیولوژیکی حاصل، تمرین‌کننده را بیدار می‌کند، وخودآگاهی در رویا را القا می‌کند، یا هنگام انجام روش‌های مستقیم او را از خواب ژرف بازمی دارد.

روش‌های دربردارنده‌ی میل و احساس

روش به خواب رفتن اجباری فازور در حالی که کنترل ذهن خودآگاه خود را نگه می‌دارد، از خواب طبیعی پیروی می‌کند و سپس یا از روش‌هایی استفاده می‌کند یا بلافاصله پیش از محو شدن، بدن خود را در آخرین ثانیه ترک می‌کند. این روش را می‌توان به تنهایی یا به موازات هر روش دیگری استفاده کرد.

روش تمایل تمرین‌کننده فقط از طریق تمایل شدید و متمرکز وارد فاز می‌شود تا بی‌درنگ فاز را تجربه کند. متناوباً، این ممکن است آرزویی آرام اما پیوسته باشد که در طول روز احساس می‌شود. میل به ویژه نه تنها در هنگام تلاش یا مدت‌ها پیش از آن، بلکه در هر زمان خوابیدن نیز موثر است، زیرا با استفاده از روش مستقیم یا غیرمستقیم می‌توان از این لحظه استفاده کرد.

روش یادآوری حالت هنگام تلاش برای ورود به فاز با یا بدون روش، تمرین‌کننده تلاش می‌کند احساسات یک تجربه‌ی فازی قبلی را به یاد بیاورد و بنابراین القا کند.

روش یادآوری لرزش‌ها به منظور القا لرزش‌ها، فازور تلاش می‌کند احساس آنها را با جزئیات بیش‌تر تا حد ممکن به یاد بیاورد. تمایل شدید لرزش‌ها نیز می‌توانند آنها را القا کنند.

روش جابجایی تمرین‌کننده بلافاصله تلاش می‌کند بدون استفاده از روش ایجاد فاز یا جداسازی، روش جابجایی را به روشی سرسخت و با باور به خود به‌کار گیرد.

روش انگیزه برای اینکه یک ورود فاز به صورت خودبه‌خود اتفاق بیفتد یا روش‌ها بهتر کار کنند، تمرین‌کننده یک برنامه‌ی کار جالب و مهم را برای فازی که می‌خواهد، بدون توجه به آنچه که می‌خواهد انجام دهد، ایجاد می‌کند.
روش ترس فازور تلاش می‌کند تا جایی که ممکن است چیزی ترسناک، وحشتناک یا مانند قبرستان را به یاد بیاورد و آن را درست در کنار خود تصور کند - این به معنای ایجاد ترس و وحشت ناب است که در لحظه‌ی مناسب به یک مرحله‌ی فازی ارتقا می‌یابد. نقص اصلی این روش این است که ترس می‌تواند در فاز باقی بماند و ممکن است در پی آن تمرین‌کننده تلاش کند از فاز خارج شود.
روش پرواز بدون استفاده از روش ایجاد فاز یا جداسازی، تمرین‌کننده از همان ابتدا تلاش در ایجاد احساس پرواز دارد.
روش شمارش برای ورود به فاز، تمرین‌کننده از 100 به 1 شمارش معکوس می‌کند. بسته به روش ورود فاز که دنبال می‌کند، یا باید تلاش کند توجه خود را بر روی شمارش معطوف نگه دارد، یا برعکس، تلاش کند به شکاف در خودآگاهی دست پیدا کند.
روش نقطه‌گذاری تمرین‌کننده توجه خود را به نقاطی از پوست بالای بزرگترین مفاصل بدن جلب می‌کند، یا خودآگاهی خود را به درون مفاصل جابجا می‌کند. شما باید در هر نقطه برای چند ثانیه یا نفس، ایست کنید، تلاش کنید آنها را تا آنجا که می‌توانید واضح احساس کنید.

بهترین روش‌های ترکیبی

روش شناگر فازور تلاش می‌کند روند شنا را با بیش‌ترین جزئیات تصور کند، تلاش می‌کند تمام احساسات جسمی فرآیند را احساس کند و حتی آب پیرامون بدنش را احساس کند. از هر نوع سبک شنا ممکن است استفاده شود. (بهترین روش همایش‌های مدرسه‌ی فاز در 2010 و 2011)
روش طناب فازور تصور می‌کند که یک طناب بالای سر او آویزان است، و او دارد از آن بالا می‌رود. در همین حال، فرد باید تلاش کند حرکات بازوی خود، لمس طناب و احساس قد را احساس کند. تجسم فرآیند ممکن است گاهی اوقات به آن اضافه شود.
روش تجسم دست‌ها فازور تلاش می‌کند احساس کند که دستانش را به‌هم می‌مالد، گویی که می‌خواهد آنها را گرم کند. در همین حال، مهم است که تلاش کنید حرکت دست‌ها، احساس تماس آنها، صدای مالش را احساس کنید و همچنین تلاش کنید کل روند پیش روی خود را ببینید. دست‌های تصور شده را باید در فاصله‌ای کمتر از 6 اینچ از چشمان خود مالش دهید.
روش تجسم حسی-حرکتی فازور باید تلاش کند تا حد ممکن ثابت و فعال تصور کند که او از پیش از بدن خود جدا شده و از روشی برای ژرف‌سازی فاز استفاده می‌کند، از جمله تشدید هر احساس ممکن. او باید تصور کند که در درون یک اتاق قدم می‌زند، همه چیز را از فاصله‌ی نزدیک دقیق بررسی می‌کند، چیزی را لمس می‌کند و .... یعنی او باید بی‌درنگ بدون استفاده از روش‌های ایجاد فاز یا جدایی، فاز را ژرف کند.

روش‌های غیر متعارف

روش ربودن بیگانگان تمرین‌کننده تصور می‌کند که بیگانگان به اتاق خواب او حمله کرده‌اند و مچ پای او را می‌گیرند و او را از بدن بیرون می‌کشند. متناوباً، او تصور می‌کند که توسط پرتوی نوری که از یک سفینه فضایی بیرون می‌آید، او را بیرون می‌کشد.

روش جنسی تمرین‌کننده تلاش می‌کند احساسات صمیمی عمل آمیزش را با جزئیات بیش‌تر احساس کند. این به صورت غیرفعال برای خانم‌ها بهتر پاسخ می‌دهد.

روش مسواک تمرین‌کننده تلاش می‌کند احساس کند که در حال مسواک زدن است. او تلاش می‌کند حرکت دست، احساس مسواک در دهان و طعم خمیر دندان را احساس کند. او همچنین می‌تواند با تصور اینکه در حمام روبروی آینه ایستاده است، احساسات را اضافه کند.

روش بالش زمزمه‌کننده در حالی که گوش خود را روی به بالش خوابانده است، تمرین‌کننده تلاش می‌کند نواها، آهنگ‌ها و صداهایی را از آن بشنود. او می‌تواند تلاش کند صداهای ویژه‌ای را بشنود، یا به سادگی منفعلانه به آنچه در آنجا است گوش دهد.

روش‌هایی برای خودآگاهی در رویا

روش لنگر (نشانه، یادآور) در هنگام بیداری، تمرین‌کننده عادت می‌یابد هر زمان که با لنگرهای ویژه‌ای روبرو شود حالت خود را تجزیه و تحلیل کند: دستان او، صدای آب، چهره‌ی افراد و ... . این عمل کم‌کم به رویا جابجا می‌شود و به او فرصت می‌دهد تا در برابر لنگر واکنش نشان دهد و دریابد که همه چیز در پیرامون او یک رویا است. لنگر باید چیزی باشد که هنگام رویا دیدن و هنگام بیداری به ندرت و یا به طور پیاپی با آن روبرو می‌شوید. برای اینکه درک واضح‌تری از اینکه فرد درگیر واقعیت است یا دنیای رویاها است داشته باشید، باید تلاش کرد هر زمان که با لنگر روبرو شدید، شناور شوید یا تمرکز بیش از اندازه (ابر تمرکز) کنید.

روش توسعه‌ی حافظه‌ی رویا تمرین‌کننده تمام آخرین رویاهای خود را هم صبح و هم عصر به یاد می‌آورد. برای دستیابی به نتایج درست‌تر، باید یک شرح حال رویا داشته باشید و تلاش کنید تا آنجا که ممکن است قسمت‌های رویا را در آن وارد کنید. هرچه که رویای بیش‌تری تمرین‌کننده به یاد می‌آورد، آینده‌های روشن‌تری نیز به وجود می‌آیند و بیش‌تر اوقات در طی آنها خودآگاه می‌شوند.

روش نقشه‌سازی رویا در اینجا، تمرین‌کننده نه تنها یک شرح حال رویا را نگه می‌دارد، بلکه تلاش می‌کند تمام مکان‌هایی را که در رویا دیده بود روی نقشه‌ی ویژه‌ای علامت‌گذاری کند. هدف اصلی ایجاد یک دنیای یکپارچه است که مکان‌های رویا با هم در یک جهان تک به‌هم پیوسته شوند.

روش تجزیه و تحلیل منطقی رویا هر زمان که تجزیه و تحلیل رویا را انجام می‌دهید، چه از نظر ذهنی و چه هنگام نگهداری یک شرح حال رویا، فازور باید تا آنجا که ممکن است دیدگاه انتقادی نسبت به ناسازگاری‌های منطقی داشته باشد که هنگام رویا مورد توجه قرار نمی‌گیرد، زیرا می‌تواند به عنوان یک نشانه‌ی واضح باشد در مورد

اینکه فرد در رویا است. چنین آگاهی انتقادی کم‌کم در رویاهای فرد تأثیر می‌گذارد و فرد را توانا می‌سازد تا رویاها را به فاز تبدیل کند. این روش به ویژه هنگام تجزیه و تحلیل رویاها بلافاصله پس از بیدار شدن بسیار موثر است.

بالاترین روش

بالاترین روش جهانی یک تمرین‌کننده‌ی کاملاً آشنا به فاز تلاش خواهد کرد از روش‌ها برای ایجاد حالت مورد نیاز استفاده نکند. او تلاش خواهد کرد بلافاصله آن را بدست آورد. این کمتر شبیه یک روش است و بیش‌تر تمایل شدید به تجربه‌ی فاز همراه با یادآوری متمرکز از احساسات مربوط به آن است. این روش فقط برای فازورهایی که تجربه‌ی شگفت‌انگیزی دارند مناسب است.

(فاز. شکستن توهم واقعیت)

پیوست

پیشنهاداتی برای بهبود روش‌های آموزش

اگر دانش فنی ایجاد کرده‌اید یا در زمینه‌ی روش‌های آموزش در حالت‌های فاز بهبود یافته‌اید، می‌توانید آنها را برای بررسی به مرکز پژوهش‌های ما بفرستید. ضروری است که روش‌های پیشنهادی و روش‌های آموزش خود را در گروه‌های آزمون آزمایش کنید. این یک هدر دادن کامل وقت ما است که می‌توان نتیجه‌گیری تنها نظری را بررسی کرد که بعید به نظر می‌رسد در عمل واقع شود.
لطفا برای ما در obe4u@obe4u.com بنویسید

مرکز پژوهش‌های فاز

مرکز پژوهش‌های فاز (مرکز پژوهش‌های OOBE سابق) در سال 2007 تأسیس شد. وظیفه اصلی آن انجام آزمایش‌های گسترده در مدرسه‌ی فاز (مدرسه‌ی سابق سفرهای خارج از بدن) با هدف توسعه‌ی روش‌های ساده برای آموزش فاز بود. بعداً این مطالعه تمام جنبه‌های این پدیده را مورد بررسی قرار داد و در حال حاضر در حال انجام کارهای آزمایشی در زمینه‌ی تعیین و کار با خواص پایه‌ای فاز، جستجوی بهترین روش‌های کنترل وضعیت، کاربردهای عملی این پدیده، توسعه و محبوبیت آن در میان پروژه‌های دیگر است.
داوطلبان برای آزمایش همیشه جستجو می‌شوند! برای شرکت، حداقل هفته‌ای یک بار توانایی ورود به فاز و دانش اولیه‌ی زبان انگلیسی نیاز است. به لطف ابزارهای نوین ارتباطی، در بیش‌تر موارد می‌توانید در هر مکانی مستقر شوید. اجازه ندهید که تجربه‌ی شما به هدر برود - آزمایشات ما را روی برنامه‌ی کاری خود قرار دهید!
برای اطلاعات بیش‌تر به این نشانی مراجعه کنید: http://research.obe4u.com/

فاز. شکستن توهم واقعیت

" در همه‌ی زندگی‌ام به دنبال یک راه چاره‌ی زیبا برای یک راز شگفت‌انگیز بودم. من آن را از سیبری تا کالیفرنیا، از زمینه‌ی عصب‌شناختی گرفته تا فیزیک کوانتومی و در آزمایش‌های غیرقانونی روی هزاران نفر کاوش کردم. ولی پاسخی که پیدا کردم، مرا بهت‌زده کرد و همه‌ی درک من از واقعیت را دگرگون کرد. بر خلاف دیگران، من نه تنها چشم‌انداز نو درباره‌ی جهان به شما نشان خواهم داد، بلکه روش‌های گام‌به‌گام که می‌تواند ستون‌های محدود واقع‌گرایی شما را بلرزاند و ابزارهای انقلابی تازه‌ای را برای بدست آوردن اطلاعات، خود درمانی، مسافرت، سرگرمی و موارد دیگر به شما بدهد، خواهم داد. "

فهرست مطالب:

قسمت اول: فاز چیست؟

قسمت دوم: چگونه امروز وارد فاز شویم؟

قسمت سوم: دانشنامه‌ی کاری تمرین‌کنندگان فاز

نسخه قدیمی رایگان را بارگیری کنید (2011) یا جدیدترین نسخه آن را در آمازون (2015) بخرید

(ما تمام مطالب آموزشی خود را به صورت رایگان در اختیار شما قرار می‌دهیم. اگر فرصتی برای کمک دارید، می‌توانید از پژوهش‌های ما پشتیبانی کنید. ما به فوریت به کمک شما نیاز داریم!)

پیشگفتار نویسنده ۱

پیشگفتار مترجم ۲

مقدمه ۳

چه چیزی را در دستان خود نگه می‌دارم؟........ ۳

آیا این برای من است؟........ ۳

پدیده ۴

به ما اعتماد کنید ۵

میزان موفقیت........ ۵

سلب مسئولیت ۶

نسخه‌ی بسیار متمرکز ۷

پیدا کردن یک مکان ۸

مربی ۱۰

روز اول: مقدمه و انگیزه........ ۱۰

روز اول: روش غیرمستقیم ۱۲

روز اول: تمرین و تقویت دانش جدید ۱۶

روز دوم: تجزیه و تحلیل مشترک تلاش‌ها و اطلاعات تکمیلی........ ۱۸

روز دوم: ژرف‌سازی، نگهداری و مهارت‌های دیگر ۲۲

روز دوم: بدست آوردن اطلاعات ۲۳

روز سوم: تجزیه و تحلیل مشترک تلاش‌ها و اطلاعات تکمیلی........ ۲۵

روز سوم: روش مستقیم........ ۲۵

روز سوم: تأثیرگذاری در فیزیولوژی........ ۲۸

روز سوم: جمع‌بندی همایش ۲۹

قسمت ۱. قالب‌های نشست آموزش ۳۰

مدرسه‌ی فاز........ ۳۱

عملیات مستقل ۳۱

شعبه‌های مدرسه‌ی فاز........ ۳۱

شرایط مورد نیاز برای شعب مدارس فاز ۳۲

ملاحظات حقوقی و مالی........ ۳۳

فرم سازمان حقوقی ۳۳

رابطه با مدرسه‌ی فاز........ ۳۴

سلب مسئولیت ۳۴

چقدر می‌توانید بدست آوردید ۳۴
ایجاد مخاطب گسترده‌تر ۳۵
آموزگار و سازمان‌دهنده ۳۶
آموزگار و مبلغ ۳۶
سرمایه‌گذاری پیشاپیش ۳۶
قیمت‌گذاری ۳۷
تخفیف و ورود رایگان ۳۸
درس‌های یک نشست ۳۹
شرح ۳۹
میزان موفقیت ۴۰
مزایا ۴۰
معایب ۴۰
قالب‌بندی ۴۱
همایش‌های سه روزه ۴۲
شرح ۴۲
میزان موفقیت ۴۳
مزایا ۴۳
معایب ۴۳
قالب‌بندی ۴۴
همایش‌های دو روزه با غوطه وری ۴۵
شرح ۴۵
میزان موفقیت ۴۵
مزایا ۴۶
معایب ۴۶
قالب‌بندی ۴۶
آموزش‌های منظم ۴۸
شرح ۴۸
میزان موفقیت ۴۹
مزایا ۴۹
معایب ۴۹
قالب‌بندی ۵۰
درس‌های یک به یک ۵۲
شرح ۵۲
میزان موفقیت ۵۲

مزایا ۵۳
معایب ۵۳
قالب‌بندی ۵۳
آموزش از راه دور ۵۶
شرح ۵۶
میزان موفقیت ۵۷
مزایا ۵۷
معایب ۵۸
قالب‌بندی ۵۸
ایجاد مواد آموزشی ۵۹
شرح ۵۹
میزان موفقیت ۶۱
مزایا ۶۱
معایب ۶۲
قسمت ۲. نام‌نویسی دانش‌آموزان و ارتقاء سطح ۶۳
چگونه می‌توان مقدمات مناسب را پیدا کرد ۶۴
شرایط مورد نیاز ۶۴
پیدا کردن یک مکان ۶۶
چیدمان صندلی ۶۷
نام سازمان شما ۶۸
نام برای شعب مدرسه‌ی فاز ۶۸
نام عملیات مستقل ۶۸
تبلیغ شفاهی ۷۰
ابتکار شخصی ۷۰
افرادی که خودبه‌خود پیدا می‌شوند ۷۱
اینترنت ۷۳
واقعیت‌های نو ۷۳
وب‌سایت‌ها ۷۴
انجمن‌ها ۷۴
مقالاتی در وب‌سایت‌های شخص ثالث ۷۵
شبکه‌های اجتماعی ۷۵
تبلیغات متنی ۷۶
تبلیغات بنر ۷۶
اطلاعیه در وب‌سایت‌های اختصاص داده شده به موضوعات مرتبط ۷۷

نامه‌های الکترونیکی ۷۷
رسانه‌های گروهی........ ۷۹
تبلیغات در رسانه‌های گروهی ۷۹
کار با رسانه‌ها ۸۰
یک پیمانه به آنها بدهید ۸۱
اطلاعیه‌های مطبوعاتی ۸۱
تبلیغات در فضای باز........ ۸۲
سازماندهی تبلیغات در فضای باز ۸۲
تبلیغات کاغذی در شهر ۸۲
طراحی موثر ۸۳
باشگاه‌ها........ ۸۴
انواع باشگاه‌ها ۸۴
یافتن شرکا ۸۵
گروه‌های شرکتی........ ۸۶
تعریف ۸۶
پیدا کردن مشتری‌ها ۸۷
نگهداری علاقه........ ۸۹
پیش از جلسه‌های آموزشی ۸۹
پس از رویداد ۹۰
گواهینامه‌ها ۹۰
وب‌سایت‌ها ۹۰
شبکه‌های اجتماعی ۹۱
باشگاه‌های تمرین‌کنندگان ۹۱
نامه‌های الکترونیکی ۹۱
قسمت ۳. دستورکار کلاس ۹۲
اصطلاحات، مربی، و میزان اطلاعاتی که باید آموخته شود........ ۹۳
اصطلاحات و نظریه........ ۹۳
تجربه‌ی عملی مربی ۹۵
چه مقدار اطلاعات باید آموخته شود ۹۶
روانشناسی آموزش و قوانین سخنوری........ ۹۷
شروع از یک ذهن تازه ۹۷
فاز آسان است ۹۸
مخاطب را به فکر بیندازید ۹۸
غرایز ۹۹

ترس صحنه ۱۰۰
انگیزه ۱۰۱
سبکی در برابر جدی بودن ۱۰۱
توجه دانشجویان ۱۰۱
کار با انواع مختلف دانش‌آموزان ۱۰۳
مشق شب ۱۰۴
بهبود پیوسته ۱۰۵
نمونه‌ی شماره ۱: مقدمه: نظریه و انگیزه‌ی عمومی ۱۰۶
هدف ۱۰۶
مفاهیم کلیدی ۱۰۶
طرح درس ۱۰۷
مشکلات عادی آموزشی ۱۱۲
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۱۳
طرح‌ها و نمودارها ۱۱۵
نمونه‌ی شماره ۲: روش غیرمستقیم ۱۱۶
هدف ۱۱۶
مفاهیم کلیدی ۱۱۶
طرح درس ۱۱۷
مشکلات آموزش معمولی ۱۲۸
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۲۹
طرح‌ها و نمودارها ۱۳۱
نمونه‌ی شماره ۳: روش مستقیم ۱۳۲
هدف ۱۳۲
مفاهیم کلیدی ۱۳۲
طرح درس ۱۳۳
مشکلات عادی آموزشی ۱۳۸
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۳۸
طرح‌ها و نمودارها ۱۴۰
نمونه‌ی شماره ۴: خودآگاه شدن در حال رویا ۱۴۱
هدف ۱۴۱
مفاهیم کلیدی ۱۴۱
طرح درس ۱۴۱
مشکلات عادی آموزشی ۱۴۵
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۴۵

طرح‌ها و نمودارها ۱۴۷
نمونه‌ی شماره ۵: روش وابسته........ ۱۴۸
هدف ۱۴۸
مفاهیم کلیدی ۱۴۸
طرح درس ۱۴۸
مشکلات عادی آموزشی ۱۵۱
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۵۲
طرح‌ها و نمودارها ۱۵۳
نمونه‌ی شماره ۶: ژرف‌سازی حالت ۱۵۴
هدف ۱۵۴
مفاهیم کلیدی ۱۵۴
طرح درس ۱۵۴
مشکلات عادی آموزشی ۱۵۸
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۵۸
طرح‌ها و نمودارها ۱۶۰
نمونه‌ی شماره ۷: نگهداری حالت ۱۶۱
هدف ۱۶۱
مفاهیم کلیدی ۱۶۱
طرح درس ۱۶۱
مشکلات عادی آموزشی ۱۶۶
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۶۷
طرح‌ها و نمودارها ۱۶۹
نمونه‌ی شماره ۸: مهارت‌های اولیه ۱۷۰
هدف ۱۷۰
مفاهیم کلیدی ۱۷۰
طرح درس ۱۷۰
مشکلات عادی آموزشی ۱۷۴
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۷۵
طرح‌ها و نمودارها ۱۷۶
نمونه‌ی شماره ۹: جابجایی و یافتن اشیاء ۱۷۷
هدف ۱۷۷
مفاهیم کلیدی ۱۷۷
طرح درس ۱۷۷
مشکلات عادی آموزشی ۱۸۰

پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۸۱
طرح‌ها و نمودارها ۱۸۲
نمونه‌ی شماره ۱۰: برنامه‌های کاربردی عملی ۱۸۳
هدف ۱۸۳
مفاهیم کلیدی ۱۸۳
طرح درس ۱۸۳
مشکلات عادی آموزشی ۱۹۰
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۱۹۱
طرح‌ها و نمودارها ۱۹۳
نمونه‌ی شماره ۱۱: تجزیه و تحلیل ۱۹۴
هدف ۱۹۴
مفاهیم کلیدی ۱۹۴
طرح درس ۱۹۵
مشکلات معمولی آموزشی ۲۰۴
پرسش‌های معمولی دانشجویی ۲۰۵
طرح‌ها و نمودارها ۲۰۶
تجزیه و تحلیل تلاش‌های فاز اول تازه‌کارها - نمونه‌های واقعی ۲۰۷
۱ ۲۰۷
۲ ۲۰۸
۳ ۲۰۸
۴ ۲۰۸
5 ۲۰۹
۶ ۲۰۹
۷ ۲۱۰
۸ ۲۱۰
۹ ۲۱۰
۱۰ ۲۱۱
۱۱ ۲۱۱
۱۲ ۲۱۱
۱۳ ۲۱۲
۱۴ ۲۱۲
۱۵ ۲۱۲
آمار در مورد اشتباهات ۲۱۳
۴۵ روش برای ایجاد فاز ۲۱۴

فراوانی روش‌های موجود و کاربرد آنها در درس‌ها ۲۱۴
روش‌های دربردارنده‌ی حرکت ۲۱۴
روش‌های دربردارنده‌ی بینایی ۲۱۵
روش‌های دربردارنده‌ی حس دهلیزی ۲۱۵
روش‌های دربردارنده‌ی شنوایی ۲۱۶
روش‌های دربردارنده‌ی احساسات لمسی ۲۱۶
روش‌های دربردارنده‌ی حرکات و احساسات واقعی بدن فیزیکی ۲۱۶
روش‌های دربردارنده‌ی میل و احساس ۲۱۷
بهترین روش‌های ترکیبی ۲۱۸
روش‌های غیر متعارف ۲۱۹
روش‌هایی برای خودآگاهی در رویا ۲۱۹
بالاترین روش ۲۲۰
پیوست ۲۲۱
پیشنهاداتی برای بهبود روش‌های آموزش ۲۲۱
مرکز پژوهش‌های فاز ۲۲۱
فاز. شکستن توهم واقعیت ۲۲۲
راهنمای گسترده‌ی نوشته ۲۲۳

https://obe4u.com/pr/

پیشنهادهای مربوط به ترجمه و چاپ این کتاب و دیگر آثار مایکل رادوگا می‌تواند به فرستاده شود.obe4u@obe4u.com