3 օրում մարմնից դուրս ճամփորդություններ և գիտակցված երազներ

http://obe4u.com/am/

http://obe4u.com/am/

Թարգմանությունը՝

Մարիամ Ֆլջյանի

Վազգեն Սարգսյանի

3 օրում մարմնից դուրս ճամփորդություններ և գիտակցված երազներ

Արդյունավետություն

1-5 փորձ (1-3 օր) 50%

6-10 փորձ (2-7 օր) 80%

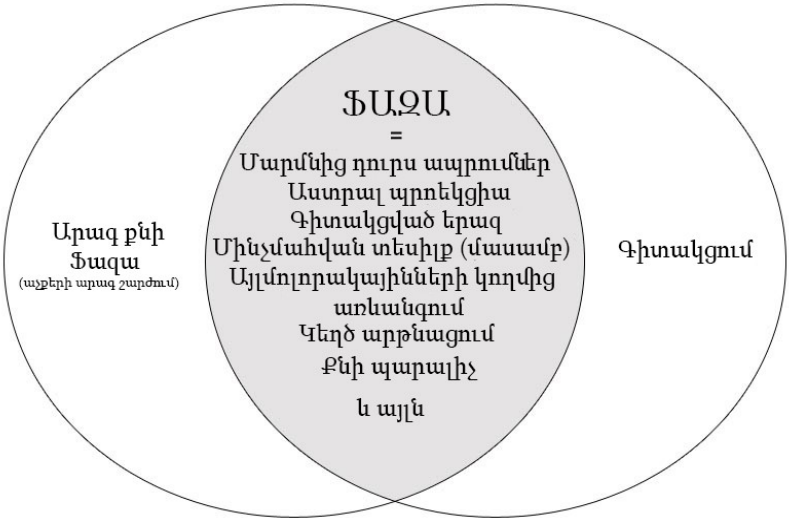
11-20 փորձ (3-14 օր) 90%

Երևույթի մասին.....3
Անուղղակի մեթոդի հրահանգներն ըստ հաջորդական քայլերի 10
Գործողությունների պլանը ֆազայում.....30
Չ՞ստացվեց.....35
Արդյունավետության չորս չափանիշ.....46

Երևույթի մասին

Ժամանակ է եղել, որ մարդ գիտակցություն չի ունեցել: Այն զարգացել և աստիճանաբար լրացրել է մարդու արթուն վիճակը: Սակայն այժմ չի բավականացնում արթուն վիճակը, և սկսել է շարունակել տարածվել մարդու այլ վիճակներում: Գիտակցությունը սկսել է ավելի հաճախ առաջանալ արագ քնի փուլերում (ՓԲՀ, REM sleep), ինչը հանգեցրել է մարդկային

ամենազարմանալի երևույթին՝ մարմնից դուրս վիճակի զգացումին: Հավանական է, որ ապագայի մարդը գիտակցաբար կապրի երկու աշխարհներում; Իսկ առայժմ այն դեռևս հասանելի է միայն այս գրքում նկարագրված հատուկ տեխնիկաների օգնությամբ:



Այս երևույթի դրսևորման հետքեր կարելի է գտնել Աստվածաշնչում և այլ հնագույն աղբյուրներում: Այն

ընկած է այնպիսի երևույթների հիմքում, ինչպիսիք են մահից առաջ տեսիլքները, այլմոլորակայինների կողմից առևանգումները, քնի պարալիչը և այլն: Երևույթը այնքան զարմանալի է, որ բազմաթիվ միստիկ ուղղություններ այն համարում են գերագույն ձեռքբերում: Ըստ վիճակագրության՝ ամեն երկրորդ մարդ դրան բախվում է վառ ձևով, իսկ հենց դրա հնարավորությունը գիտականորեն ապացուցվել է 1970-ականներին:

<<Աստրալ պրոյեկցիա>>, <<մարմնից դուրս ապրումներ>>, <<գիտակցված երազներ>> անվանումներով հայտնի երևույթը լայնորեն տարածված է ժամանակակից տարբեր պրակտիկաներում: Որպեսզի ընդհանրացնել այս բոլոր երևույթները, մենք կօգտվենք <<ֆազա>>, <<ֆազային վիճակ>> պրագմատիկ տերմիններից, քանի որ առօրյայում դրանք ոչնչով չեն տարբերվում միմյանցից: Մենք նաև առավելագույնս

մատերիալիստիկ կլինենք, թողնենք բոլոր տեսական խոսակցությունները և զբաղվենք բացառապես պրակտիկայով:

Ինչ վերաբերում է հենց երևույթի ըմբռնմանը, ապա պետք է հասկանալ, որ այն երևակայություն չէ: Իրականությունն ինքնին քուն է թվում, երբ համեմատում ենք ֆազային ապրումների հետ: Այնտեղ դու ընդհանրապես ֆիզիկական մարմին չես զգում անկողնու վրա, իսկ քո բոլոր զգացումները ամբողջությամբ բեռնվում են նոր աշխարհի ընկալմամբ: Այնտեղ դու նույնպես կարող ես շոշափել և դիտել, քայլել և թռչել, ուտել և խմել, ցավ զգալ և այլն: Եվ այս ամենը՝ ավելի ուժեղ իրականության զգացողությամբ ու ընկալման հստակությամբ, քան առօրյա կյանքում: Հենց այս պատճառով էլ շատ սկսնակներ այնտեղ ընկնելով զգում են շոկ կամ ակնհայտ սարսափ: Սա իրենից

ներկայացնում է իրական զուգահեռ աշխարհ՝ մեր զգացումների ընկալման տեսակետից:

Ավելի մեծ հնարավորություններ են բացահայտվում, երբ ուսումնասիրում ենք երևույթի կիրառական կողմը: Ֆազայում մենք կարող ենք ճամփորդել Երկրում, տիեզերքում և ժամանակի մեջ: Մենք կարող ենք այնտեղ հանդիպել ցանկացած մարդու՝ ընկերների և հարազատների, մահացածների և հայտնիների: Մենք կարող ենք ֆազայից տեղեկություն ստանալ և այն օգտագործել առօրյա կյանքում, որպեսզի վերջինս ավելի լավը դարձնենք: Մենք կարող ենք ազդեցություն ունենալ մեր ֆիզիոլոգիայի վրա և բուժել բազմաթիվ հիվանդություններ: Մենք կարող ենք իրականացնել մեր գաղտնի ցանկությունները և զարգացնել մեր ստեղծագործական ունակությունները: Իսկ ֆիզիկական սահմանափակումներ ունեցող մարդիկ կարող են ֆազայում ազատվել <<իրենց շղթաներից>> և ստանալ

այն ամենը, ինչը իրենց պակասում է իրականում: Եվ այս ամենը առօրյա կյանքում երևույթի կիրառության այսբերգի միայն գագաթն է:

Կարծում եք, որ դժվար է սովորել, իսկ որոշ տեղեր գրում են, որ սրան կարելի հասնել ամիսների, անգամ՝ տարիների ընթացքում: Գլխից հանեք այս հին նախապաշարմունքները. մենք 21-րդ դարում ենք: Այս բաժնում նկարագրված հրահանգները շատ մարդկանց օգնում են այս արտակարգ վիճակը զգալ 2-3 օրվա ընթացքում: Հիշեք՝ այս գրքում նկարագրված տեխնիկաները իրենցից ներկայացնում են մարմնից դուրս ճամփորդությունների դպրոցում կատարված բազմամյա էքսպերիմենտալ ուսուցման արդյունք: Հազարավոր մարդիկ անձամբ մասնակցություն են ունեցել առաջարկվող տեխնիկաների մշակման ու հղկման մեջ՝ ապացուցելով, որ բացարձակապես կիրառելի է ցանկացած մարդու համար: Այն ամենը, ինչը

պահանջվում է ձեզնից՝ հնարավորինս ճշգրտորեն ու բծախնդրորեն իրականացնելն է, որից հետո դուք կարող եք բառացիորեն ապրել երկու աշխարհներում:

Գոյություն ունի մարմից դուրս գալու երեք հիմնական մեթոդ՝ քնից հետո (անուղղակի մեթոդ), քնի ժամանակ (քնի ժամանակ գիտակցելու մեթոդ), առանց նախորդող քնի (ուղղակի մեթոդ): Մենք մեր տեխնիկական փորձը կսկսենք ամենապարզ տեխնիկաներից՝ անուղղակիներից, որոնք իրականացվում են զարթնելու պահին և շատ պարզ են: Այս տեխնիկաները յուրացնելով՝ կարելի է փորձել մարմից դուրս գալ գիշերը կամ ցերեկը՝ առանց նախորդող քնի:

Անուղղակի մեթոդի հրահանգներն ըստ հաջորդական քայլերի

Այսպիսով, դուք որոշել եք ճաշակել մարմնից դուրս զգացումը և ցանկանում եք սա հնարավորինս արագ անել: Սրա համար ձեզ է առաջարկվում ամենաթեթև մեթոդի նկարագրությունը՝ անուղղակի տեխնիկաների ցիկլը: Սա ունիվերսալ և ամենագործող մեթոդն է ֆազային փորձ ստանալու համար՝ մշակված մարմնից դուրս ճամփորդությունների դպրոցի կողմից, ողջ աշխարհի հազարավոր մարդկանց վրա կատարված ֆազային փորձից ելնելով: Անուղղակի տեխնիկաների գաղտնիքը հիմնվում է այն բանի վրա, որ իրականացվում է զարթնելու ֆոնին, երբ մարդու ուղեղը շատ մոտ է ֆազային վիճակին կամ ամբողջությամբ դրա մեջ է:

Անուղղակի տեխնիկաների ցիկլի էությունը կայանում է անմիջապես քնից հետո մարմնից անջատվելու մեջ,

իսկ եթե չի ստացվում՝ ռոպեյի ընթացքում արագորեն տեխնիկաներ փորձել, մինչև որ մեկը սկսի աշխատել, որից հետո հնարավոր կլինի անջատվել մարմից: Արդյունք ստանալու համար սովարաբար անհրաժեշտ է լինում 1-5 ճիշտ փորձ:

Հետաքրքիր փաստ

Հենց անուղղակի տեխնիկաների շնորհիվ, եռօրյա ցերեկային սեմինարի ժամանակ, ընդամենը 2 գիշերվա փորձի ընթացքում դպրոցին հաջողվեց հասնել 80%-անոց արդյունավետության՝ անգամ 50 և ավելի հոգանոց խմբերում: Մի անգամ, արդեն երկրորդ օրը, խմբի կեսից ավելին ունեցավ ֆազային զգացում, ընդ որում մեծ մասը սա արեց երկու և ավելի անգամ:

Ուշադրություն: ներքևում նկարագրված գործողությունները գերազանց են աշխատում ցերեկային քնից արթնանալու ժամանակ, ինչպես նաև գիշերվա կեսին արթնանալու ժամանակ: Սակայն մենք ընտրում ենք ամենաօպտիմալ տարբերակը՝ հետաձգված մեթոդը, որը թույլ է տալիս մեկ օրվա ընթացքում հասնել բազմաթիվ փորձերի և դրանով մեծացնել արդյունքի հավանականությունը ընդամենը 1-3 օրվա ընթացքում:

Քայլ 1. Քնում ենք 6 ժամ և զարթնում ենք զարթուցիչով

Հանգստյան օրվա գիշերը, երբ անհրաժեշտություն չկա շուտ վեր կենալ, պառկում ենք քնելու սովորական ժամին և զարթուցիչը այնպես ենք դնում, որ զարթնենք մոտ 6 ժամ հետո: Երբ զարթուցիչը տալիս է զանգը, պարտադիր վեր ենք կենում, ջուր խմում, գնում զուգարան և մեկ անգամ ևս աչքի անցկացնում այս հրահանգները: Քնից առաջ պետք չէ կատարել որևէ տեխնիկա: Պետք է պարզապես պառկել և լավ քնել:

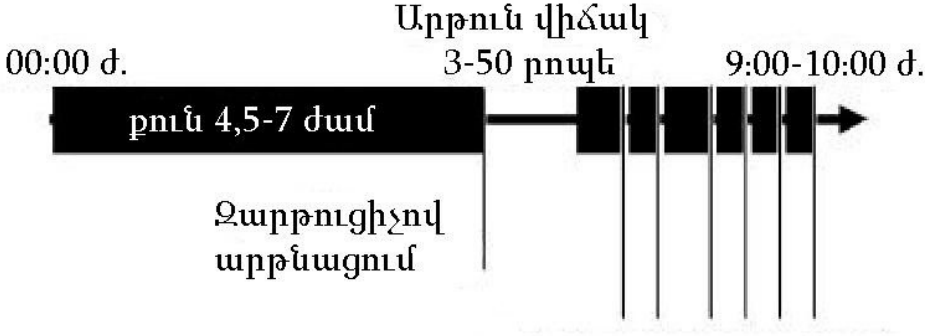
Որքան լավ ենք քնում այս 6 ժամվա ընթացքում, այնքան մեծ է հաջորդող արդյունքների հավանակությունը:

Քայլ 2. Կրկին քնում ենք տրամադրվածությամբ

Արթնանալուց 3-50 րոպե հետո մենք կրկին պառկում ենք քնելու և ուշադրությունը կենտրոնացնում ենք այն բանի վրա, որ յուրաքանչյուր հաջորդ արթնանալու ժամանակ իրականացնելու ենք անուղղակի տեխնիկաների ցիկլեր, որպեսզի դուրս գանք մարմից և իրականացնենք գործողությունների կատարման դրված պլանը: Զարթուցիչ դնել պետք չէ: Հաջորդող բոլոր արթնացումները պետք է բնական լինեն: Եթե սենյակը չափազանց լուսավոր է, կարելի է աչքերին հատուկ դիմակ դնել, եթե աղմկոտ է՝ օգտագործել ականջախցաններ:

ֆազա դուրս գալու հավանականությունը քնից արթնանալուց

հետաձգված մեթոդ անուղղակի տեխնիկաների համար



Մենք նաև ուշադրությունը կենտրոնացնում ենք այն բանի վրա, որ աշխատենք զարթնել՝ ֆիզիկապես չշարժելով մարմինը: Այս պայմանը պարտադիր չէ, սակայն զգալիորեն մեծացնում է անուղղակի տեխնիկաների արդյունավետությունը:

Այնուհետև քնում ենք 2-4 ժամ՝ զարթնելով բնական ձևով, իսկ բնական ձևով զարթնելու քանակը անհամեմատ ավելի շատ կլինի, քան սովորական դեպքերում: Յուրաքանչյուր հաջող կամ անհաջող փորձից հետո մենք պարտադիր քնում ենք՝ կրկին զարթնելու տրամադրվածությամբ և փորձում ենք նորից: Այսպիսով, մեկ առավոտի ընթացքում կարելի է անել բազմաթիվ փորձեր, որոնց 25%-ը արդյունավետ են լինում սկսնակների մոտ (փորձառուների մոտ՝ 70-95%):

Քայլ 3. Զարթնելու առաջին ակնթարթը՝ անջատում

Ամեն անգամ, հենց մենք նորից ենք զարթնում՝ ջանալով չշարժվել և չբացել աչքերը, մենք ակնթարթորեն փորձում ենք մարմնից դուրս գալ: Անուղղակի տեխնիկաների հաջողության մինչև 50 %-ը ստացվում է այս առաջին պարզագույն քայլից, որի մասին մարդիկ պարզապես չեն կռահում:

Մարմնից անջատվելու համար փորձեք պարզապես վեր կենալ, գլորվելով դուրս գալ կամ թռչել: Փորձեք սա անել ձեր սեփական զգայական մարմնով՝ չլարելով ֆիզիկական մկանները: Հիշեք, որ ձեր զգացողությամբ դա կընկալվի որպես սովորական ֆիզիկական շարժում: Մի մտածեք, թե ինչպես դա անել ճիշտ պահի: Համառորեն փորձեք անջատվել մարմնից արթնանալու առաջին վայրկյաններին ինչ էլ որ լինի: Ամենայն հավանականությամբ դուք ինտուիտիվ կզգաք, թե ինչպես դա անել: Գլխավորն այն է, որ չհապաղել և չկորցնել արթնանալու առաջին վայրկյանները:

Հետաքրքիր փաստ

Սեմինարի երկրորդ օրը հաջողության հասած մասնակիցներին խնդրում են իրենց բառերով բացատրել, թե ինչպես է իրենց հաջողվել անջատվել՝ չօգտագործելով <<հեշտությամբ>>, <<հասարակ>>, <<պարզապես>> բառերը: Գրեթե

միշտ մարդիկ չեն կարողանում կատարել այս խնդրանքը, քանի որ գրեթե միշտ հենց այս կերպ է տեղի ունենում անջատումը ճիշտ պահին:

Քայլ 4. Տեխնիկաների ցիկլավորումն անջատման փորձից հետո

Եթե անմիջապես անջատվել չի ստացվում, ինչը հասկանալի է դառնում 3-5 վայրկյանի ընթացքում, ապա մեկ րոպեի ընթացքում սկսում ենք կիրառել 2-3 ամենահասկանալի տեխնիկաները՝ մինչև որ դրանցից մեկը սկսի աշխատել, որից հետո կարելի է կրկին փորձել անջատվել: Հետևյալ հինգ տեխնիկաներից ձեզ համար ընտրեք 2-3-ը, որպեսզի դրանք հերթականությամբ կիրառեք արթնանալուց հետո:

Լողալու տեխնիկա

3-5 վայրկյան փորձեք հնարավորինս ագրեսիվ պատկերացրեք, որ դուք լողում եք կամ պարզապես

ձեռքերով լողալու շարժումներ եք անում: Փորձեք սա զգալ հնարավորինս հստակ և այնպես, ինչպես երբեք չեք զգացել: Եթե ոչինչ տեղի չի ունենում, տեխնիկան փոխեք: Եթե սկսում է առաջանալ լողալու զգացում, ապա տեխնիկան պետք չէ փոխել: Սրա հետ մեկտեղ հարկավոր է ուժեղացնել զգացումը, որից հետո ի հայտ կգա ջրում լողալու իրական զգացում: Սա արդեն ֆազա է, որի ժամանակ չի պահանջվում անջատում: Եթե այս զգացումները առաջանում են անկողնում, ապա պետք է կիրառել անջատման տեխնիկա՝ անջատման շարժը սկսելով լողանալու տեխնիկաներից ստացված զգացումներից:

Պտույտ

3-5 վայրկյան փորձեք հնարավորինս ակտիվորեն պտտվել ձեր առանքի շուրջ՝ ցանկացած ուղղությամբ: Եթե այս ընթացքում ոչ մի զգացում չի առաջանում, փոխեք տեխնիկան: Եթե առաջանում է պտույտի

իրական կամ անգամ թեթև զգացում, տեխնիկայի վրա ուշադրությունը պետք է ուժեղացնել և ավելի ուժեղ պտտվել: Երբ այս զգացումը դառնում է կայուն և իրական, հարկավոր է կրկին փորձել անջատվել՝ անջատման շարժը սկսելով տեխնիկայից ստացված պտտման զգացումներից:

Պատկերներին հետևելը

3-5 վայրյկայն նայեք ձեր առջև ընկած դատարկ տարածությանը՝ չբացելով աչքերը: Եթե ոչի մի զգացում չի առաջանում՝ փոխեք տեխնիկան: Եթե դուք ինչ-որ պատկեր եք տեսնում, նայեք դրա մեջ այնքան, որ դա իրական դառնա, որից հետո պետք է անմիջապես անջատվել մարմնից և շոշափել դիտվող պատկերը: Դիտման ընթացքում կարևոր է պատկերի մանրամասնություններին ուշադիր չնայել, այլապես այն կանհետանա: Պետք է պարզապես նկարին նայել. դրանից այն իրական կդառա:

Ձեռքերի վիզուալացում

3-5 վայրկյան շատ ակտիվորեն ու ագրեսիվորեն պատկերացրեք, որ տրորում եք ձեռքերը՝ աչքերին շատ մոտ: Փորձեք զգալ, որ դրանք ձեր առջև են, դիտեք և անգամ լսեք շփման ձայնը: Եթե ոչինչ տեղի չի ունենում, փոխեք տեխնիկան: Եթե որևէ զգացում է սկսում առաջանալ, պետք է կանգ առնել տեխնիկայի վրա և հնարավորինս ուժեղացնել այն, այնքան ժամանակ մինչև որ այն դառնա լրիվ իրական: Սրանից հետո կարելի է փորձել անջատվել մարմնից՝ անջատման շարժը սկսելով տեխնիկայից ստացված զգացումներից:

Երևակայական ճոճում

3-5 վայրկյան փորձեք ճոճել ձեր ձեռքերը կամ ոտքերը՝ ոչ մի դեպքում չլարելով ֆիզիկական մկանները, սակայն միաժամանակ նաև չերևակայելով շարժումը: Օրինակ, փորձեք ձեռքերը ուժեղ կերպով շարժել վերև-

ներքև, ձգել ձախ-աջ: Եթե ոչինչ տեղի չի ունենում, փոխեք տեխնիկան: Եթե հանկարծ առաջանում է թեթև և կպչուն իրական զգացում, պետք է ուժեղացնել ուշադրությունը այս տեխնիկայի վրա՝ փորձելով հնարավորինս մեծ ամպլիտուդայով շարժումներ անել: 10սմ և ավելի հասնելու դեպքում պետք է դանդաղորեն փորձել անջատվել մարմնից՝ անջատման շարժը սկսելով տեխնիկայից ստացված զգացումներից:

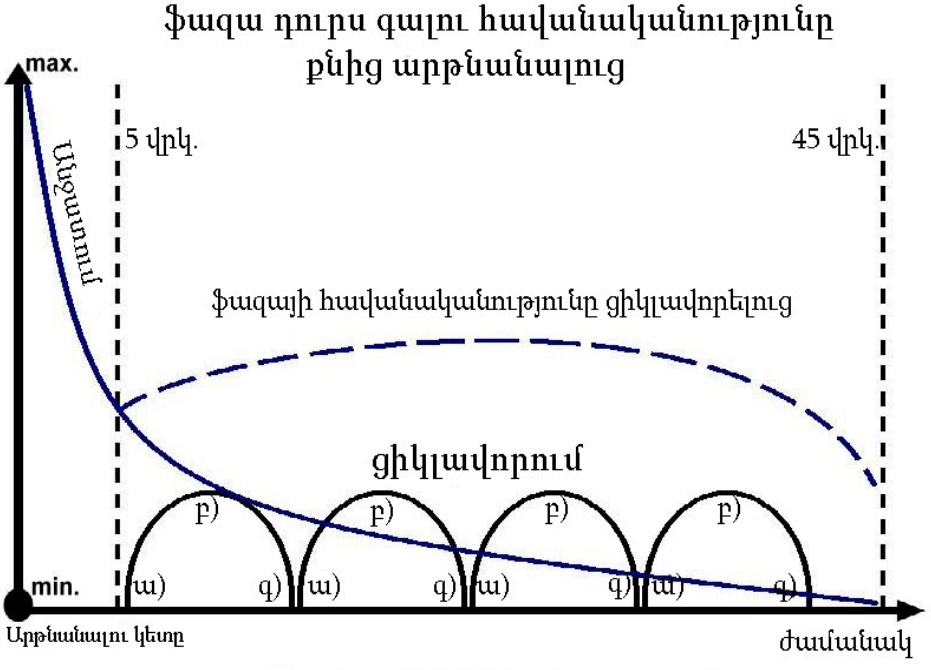
Այն ամենը, ինչ պահանջվում է անել յուրաքանչյուր փորձի ժամանակ, պետք է ընտրել 2-3 տեխնիկաներ՝ յուրաքանչյուրը 3-5 վայրկյան տևողությամբ: Ստացվում են այսպես կոչված անուղղակի տեխնիկաների ցիկլեր, երբ փորձողը րոպեի ընթացքում կիրառում է տեխնիկաներ՝ որոնելով այն մեկը, որն իսկապես արդյունք կտա: Պետք է հասկանալ, որ եթե տեխնիկան անմիջպես չի աշխատում, չի նշանակում, որ այն չի

աշխատի տեխնիկաների ցիկլի հաջորդ փուլում կամ մի փոքր ավելի ուշ: Հենց այս պատճառով էլ պետք է անմիջապես ընտրել տեխնիկաներ՝ իրականացնելով առնվազն 4 լիարժեք ցիկլ, սակայն անհրաժեշտ է, որ բոլորը միասին րոպեից ավել չլինեն:

Օրինակ, սա ընդհանուր առմամբ կարող է հետևյալ ձևն ունենալ. փորձ կատարողը 23:30 պառկում է քնելու և զարթուցիչը դնում է ժամը 6:00: Ժամը 6:00 նա զարթնում է զարթուցիչի ձայնով, գնում է զուգարան, ջուր է խմում, հիշում է անուղղակի տեխնիկաները և նաև գործողությունների իր սեփական հետաքրքիր պլանը ֆազայում (օրինակ դիտել հայելու մեջ և թռչել Մարս), 6:05 փորձ կատարողը կրկին պառկում է քնելու՝ հստակորեն տրամադրվելով, որ հաջորդ արթնանալու ժամանակ հայտնվելու է ֆազայում: 7:35 (օրինակ) փորձ կատարողը անսպասելիորեն զարթնում է և պահի տակ փորձում է անջատվել մարմնից: Չկարողանալով

անջատվել 3-5 վայրկյանի ընթացքում՝ փորձ կատարողը սկսում է փորձել պտույտ կատարել, սակայն դա նույնպես չի աշխատում 3-5 վայրկյանի ընթացքում: Փորձ կատարողը լողալու տեխնիկան է կիրառում, սակայն դա չի աշխատում 3-5 վայրկյանի ընթացքում: Փորձ կատարողը երևակայական ճոճումն է կատարում, սակայն դա նույնպես չի աշխատում 3-5 վայրկյանի ընթացքում: Փորձ կատարողը կրկին պտույտ է կատարում, լողալու և երևակայան ճոճման տեխնիկաներ 3-5 վայրկյանի ընթացքում, այնուհետև նա կրկին պտույտ է կատարում և երևակայական ճոճում 3-5 վայրկյան: Չորրորդ ցիկլում նա սկսում է պտույտ կատարել և դա անսպասելիորեն սկսում է ստացվել՝ առաջանում է պտույտի զգացում, փորձողը կանգ է առնում տեխնիկայի վրա, հնարավորինս ուժեղ պտտվում է և հենց այստեղ էլ <<գլորվելով դուրս է գալիս>> պտտվող մարմնից: Նա անմիջապես վազում է հայելու մոտ, միաժամանակ ակտիվորեն զգում է շուրջը

և դիտում է մոտ տարածությունից, որից նրա զգացումները ավելի վառ են դառնում: Դիտելով հայելու մեջ՝ փորձ կատարողը փոխում է տեղաշարժման տեխնիկան և հայտնվում է Մարսում, սակայն նա անմիջապես վերադառնում է մարմին: Փորձ կատարողը այստեղ կրկին փորձում է դուրս գալ մարմնից, սակայն նրա մոտ ոչինչ չի ստացվում: Նա կրկին քնում է՝ հստակորեն տրամադրվելով, որ հաջորդ արթնանալու ժամանակ կրկնելու է փորձը և ավելի երկար է լինելու Մարսում:



անուղղակի տեխնիկաների ցիկլերը

- Առաջին 5 վրկ. փորձել կիրառել անջատման տեխնիկա
- Եթե անջատումը անմիջապես չստացվեց պետք է կատարել անուղղակի տեխնիկա
  - տեխնիկա <<ա>>
  - եթե <<ա>> տեխնիկան չի գործում, ապա <<բ>> տեղնիկան
  - եթե <<բ>> տեխնիկան չի գործում, ապա <<գ>> տեղնիկան
- եթե <<ա-բ-գ>> տեխնիկաների ցիկլը արդյունք չտվեց, անհրաժեշտ է անել այն նվազագույնը ևս 3 անգամ
- Եթե բոլոր 4 ցիկլերը արդյունք չտվեցին, արժի փորձել նուրից քնել որպեսզի հետո նորից առթնանալ և կրկին ամենինչ փորձել սկզբից

Պարզապես փորձեք այն տեխնիկաները, որոնք ձեզ ավելի հասկանալի են և դուք ձեզ համար նոր տիեզերք կհայտնաբերեք:

Որպեսզի այս մեթոդը աշխատի և ավելի լավ հիշվի, օրական 20-30 րոպե ժամանակ հատկացրեք և պարզապես վարժվեք տեխնիկաներին ու ալգորիթմին: Սա զգալիորեն մեծացնում է փորձերի արդյունավետությունը արթնանալու ժամանակ:

Քնի մեջ գիտակցելը նույնպես համարվում է ֆազային փորձ: Եթե դուք երազի սյուժեում հանկարծ հասկանում եք, որ սա երազ է, դա արդեն կլինի ֆազա, ուստի պետք է նաև իրականացնել գործողությունների պլանի իրագործումը և վիճակի կայունացումը: Եթե այդպիսի գիտակցում քնի մեջ տեղի ունենա, դա կլինի արթուն ժամանակ տեխնիկաների ցիկլավորման փորձի

անուղղակի արդյունք, ինչը շատ հաճախ է տեղի ունենում և սրան պետք է միշտ պատրաստ լինել:

Քայլ 5. Փորձից հետո

Յուրաքանչյուր հաջող ու անհաջող փորձից հետո պետք է հնարավորության դեպքում կրկին քնել, որպեսզի կատարել հաջորդ արթնանալու ժամանակ մարմնից դուրս գալու ևս մեկ փորձ: Այսպիսով, կարելի է պարզապես մարմնից դուրս գալ մեկ օրվա ընթացքում և դա կատարել մի քանի անգամ:

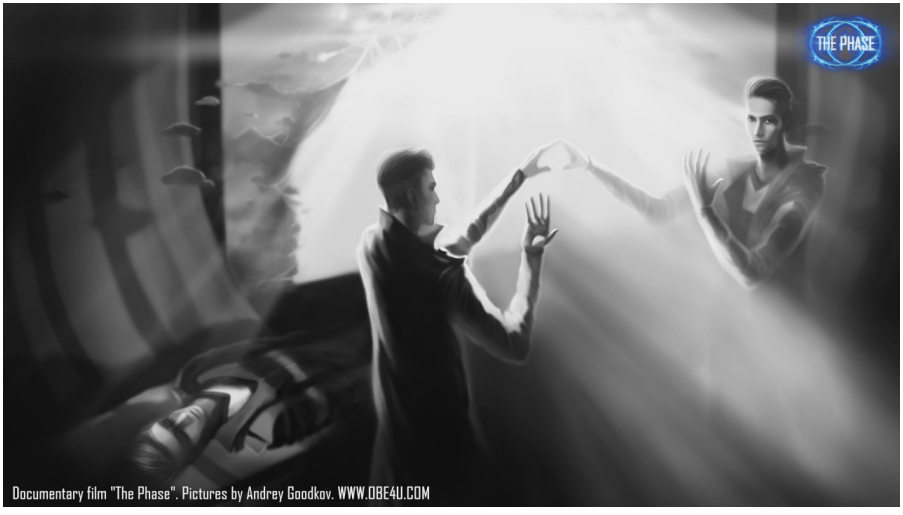
Հետաքրքիր փաստ

Մի անգամ, մարմնից դուրս ճամփորդությունների դպրոցում, սեմինարի ժամանակ սկսնակը կարողացավ հենց առաջին առավոտը, կյանքի մեջ առաջին անգամ դուրս գալ մարմնից՝ 8 փորձից 6-ը հաջող:

Ամենաանհաջող փորձը չպետք է բոպեից ավել տևի: Եթե այս ընթացքում ոչինչ չի ստացվում, ապա անհամեմատ ավելի արդյունավետ կլինի քնել և որսալ

արթնանալու հաջորդ պահը, քան թե համառորեն փորձել օգուտ քաղել ընթացիկ իրավիճակից:

Գործողությունների պլանը ֆազայում



Անմիջապես ֆազայի մեջ ընկնելուց առաջ պետք է հստակորեն իմանաք, թե ինչ եք անելու անջատվելուց անմիջապես հետո: Սա մեծացնում է փորձարկման որակը և ստացվելու հավանականությունը: Այնուհետև տրվում է ֆազայում կատարվելիք գործողությունների ցանկ: Սրանք կարող են չլինել ամենահասկանալիները,

այլ լինել ամենահետաքրքիրները սկնակների համար (ընտրեք ոչ ավելի քան 2-3 կետ և դրանք լավ հիշեք):

Նայել հայելու մեջ (պարտադիր՝ առաջին ֆազայում)

Ուտել կամ խմել որևէ համեղ բան

Այցելել որևէ տեսարժան վայր

Թռչել երկնքում

Թռչել տիեզերքում

Թռչել հարևանների, ընկերների ու հարազատների մոտ

Հանդիպել սիրեկանին/սիրուհուն

Հանդիպել մահացած հարազատի

Հանդիպել սիրելի հանրահայտ մարդու

Ընդունել դեղահաբ բուժվելու համար

Ստանալ տեղեկություն ֆազայի օբյեկտերից

Լինել անցյալում կամ ապագայում

Անցնել պատի միջով

Վերածվել կենդանու

Վարել սպորտային մեքենա

Վարել մոտոցիկլետ

Շնչել ջրում

Ձեռքերը մտցնել մարմնի մեջ

Զգալ վիբռացիաներ

Միաժամանակ լինել երկու մարմիններում

Լինել մեկ այլ մարդու մարմնում

Հայացքով շարժել և վառել առարկաներ

Ալկոհոլ խմել

Զբաղվել սեքսով և հասնել օրգազմի:

Առաջին ֆազայում ձեր առջև նպատակ դրեք պարտադիր հասնել հայելուն և դրա մեջ տեսնել արտացոլանքը: Դուք պետք է հստակորեն ծրագրավորեք տվյալ գործողությունը, ինչը զգալիորեն կհեշտացնի ֆազային հասնելու առաջին քայլերը: Այնուհետև դուք կարող եք իրականացնել գործողությունների պլանի այլ կետեր և այլևս երբեք չվերադառնալ հայելու մոտ:

Եթե զգացողությունները ֆազայում լինեն աղոտ՝ վատ տեսողություն կամ մարմնի ոչ հստակ զգացում, փորձեք շուրջը ամեն ինչ շոշափել և օբյեկտների փոքր դետալները դիտել մոտ տարածությունից: Սա թույլ կտա հասնել իրական զգացողությունների: Այդ նույն գործողությունները պետք է անել ֆազան պահելու համար, երբ ի հայտ են գալիս մարմին վերադառնալու

առաջին հատկանիշները (օրինակ, երբ ամեն ինչ դառնում է գորշ):

Մարմին վերադառնալու մասին պետք չէ մտահոգվել: Ցանկացած դեպքում վիճակը մի քանի րոպեից ավել չի տևի, հատկապես սկնակների մոտ, ովքեր քիչ են ծանոթ ձգձգելու տեխնիկաներին:

Չ՞ստացվեց

Ձեր առջև նպատակ դրեք արթնանալուց անել մարմնից դուրս գալու 5-10 փորձ: Ալգորիթմը ճիշտ կատարելու դեպքում սկսնակների 50-80% -ի համար սա բավարար կլինի հասնել առաջին արդյունքին: Եթե ձեր մոտ խնդիրներ են առաջանում, ապա կարդացեք այս բաժինը, քանի որ այստեղ նկարագրված սխալները հանդիպում են անհաջող փորձերի 99% -ում:

Ոչ մի դեպքում մի փորձեք այս տեխնիկան ամեն օր, այլապես ձեր փորձերի արդյունավետությունը մի քանի անգամ կփոքրանա: Սրան նվիրեք շաբաթը 2-3 օր՝ ցանկալի է միայն շաբաթ և կիրակի օրերը: Եթե հնարավորություն չկա քունն ընմիջելով երկար քնել, մի մոռացեք, որ անուղղակի տեխնիկաների ցիկլերը նաև կարելի է կիրառել ցանկացած այլ արթնացումից հետո. օրինակ, գիշերվա կեսին կամ ցերեկային քնի ընթացքում:

Գլխավորն այն է, որ քնելուց առաջ ձեր առջև դնեք այն փորձելու տրամադրվածություն:

Չնայած այն բանին, որ տեխնիկաները պարզ են, սկսնակը շեղվում է հստակ հրահանգներից և կատարում է իր ձևով: Հիշեք գլխավորը. որքան բծախնդիր են իրականացվում այս գրքի հրահանգները, այնքան մեծ է դրանց հաջողության հնարավորությունները: Իսկ եթե ամեն ինչ ճիշտ է արվում, ապա մարդկանց 90%-ը արդյունք է ստանում 1-3 արթնացումների ընթացքում:

Հետաքրքիր փաստ

Մարմնից դուրս ճամփորդությունների դպրոցում սեմինարների ընթացքում գլխավոր խնդիրն է ոչ թե բացատրել անհրաժեշտ ալգորիթմը, այլ որոշ եղանակներով ստիպել մասնակիցներին այն կատարել

անվերապահորեն: Հաջողությունը ապահովում է անգամ, եթե այս շղթան կատարվում է կիսով չափ:

Բնորոշ սխալներ անուղղակի տեխնիկաների կատարման ժամանակ.

-անջատվելու փորձի բացակայություն

Մոռանալը անգամ անջատվելու փորձ կատարել անմիջապես զարթնելուց՝ տեխնիկաների ցիկլավորումից առաջ, սակայն սա կարող է տալ ամբողջ արդյունքի 50%-ը: Բացառություն է շարժումով զարթնելը, որից հետո պետք է անմիջապես անցնել տեխնիկաներին:

-չկա ագրեսիա

Ցանկությունը՝ հասնել տեխնիկայի դրսևորմանը ինչ էլ որ լինի, հանդիսանում է գլխավոր պայման անուղղակի տեխնիկաների ալգորիթմի կիրառության հաջողության համար: Ընդ որում, ագրեսիան պետք է

լինի ոչ թե արտաքին, այլ ուղղված լինի դեպի իրականացվող գործողությանը: Դրա բացակայությունը արտահայտվում է փորձի ժամանակ ուղղակի քնելով:

- 4 ցիկլից պակաս

Ինչ էլ որ թվա, ինչ էլ որ մտածեք, պետք է կատարել տեխնիկաների 4 ցիկլ, եթե դրանցից ոչ մեկը չի դրսևորում իրեն: Այս հասարակ պայմանը չկատարելը բերում է հնարառորությունների ավելի քան կեսի կորստին:

-տեխնիկաների չարդարացված փոփոխություն

Հստակ հրահանգներին հակառակ՝ սկսնակները փոխում են տեխնիկաները 3-5 վայրկյան հետո, երբ դրանք ինչ-որ կերպ դրսևորվել են: Սա կոպիտ սխալ է: Եթե տեխնիկան սկսել է աշխատել, իրեն դրսևորել ինչ-որ չափով, հարկավոր է կանգ առնել դրա վրա և փորձել այն ուժեղացնել ցանկացած կերպ:

-տեխնիկաների՝ չարդարացված շարունակումը

Եթե տեխնիկան չի դրսևորվել 3-5 վայրկյանի ընթացքում, ապա այն պետք է փոխել: Ցիկլավորման իմաստը կայանում է տեխնիկաների արագ փոփոխման մեջ՝ մինչև որ դրանցի մեկը կսկսի աշխատել:

-անջատվելու մասին մոռանալը

Արթնանալու ֆոնին ցանկացած տեխնիկայի վառ ու միջին դրսևորման դեպքում փորձողը գրեթե միշտ գտնվում է ֆազայում և պարզապես պառկած է մարմնում: Ուստի հարկավոր է միշտ փորձել անմիջապես անջատվել՝ տեխնիկաների դրսևորման կայուն հատկանիշների դեպքում: Եթե չի ստացվում, ապա պետք է վերադառնալ տեխնիկայի ուժեղացմանը և կրկին փորձել անջատվել: Իսկ եթե չեք օգտագործում տեխնիկաների դրսևորման առաջին վայրկյանները, որպես կանոն, ֆազան շատ արագ է ավարտվում և

անհրաժեշտ վիճակն անհետանում է: Մի պառկեք ֆազայում:

-ավելորդ վերլուծություն

Եթե արթնանալուց տեխնիկաների ցիկլավորման ժամանակ դուք վերլուծում եք տեղի ունեցածը, ապա դուք կենտրոնանում եք տեխնիկաների վրա, ինչից էլ գրեթե անհետանում են արդյունքի հասնելու հնարավորությունները: Տեխնիկան զգալու ցանկությունը պետք է ամբողջությամբ կլանվի՝ մտածելու տեղ չթողնելով գիտակցության մեջ:

-Չափազանց վառ արթնացում (չկա փորձ կամ թույլ է)

Չափազանց վառ արթնացման զգացողության պատճառով, որը 70-90% դեպքերում կեղծ է, փորձողը կամ ոչինչ չի փորձում կամ փորձերը շատ անվստահ է անում, ինչը նման է այն բանին, որ ընդհանրապես չի փորձում: Պետք է մեխանիկորեն իրականացնել

հրահանգներ և ուշադրություն չդարձնել նման զգացումներին:

-ռոպեից ավել փորձելը

Եթե արթնանալուց հետո մեկ ռոպեի ընթացքում տեխնիկաների ցիկլավորումը արդյունք չի տալիս, ապա հնարավորությունն ավելի մեծ է, եթե քնենք ու փորձենք հաջորդ արթնանալուց, քան համառորեն փորձենք շարունակել տեխնիկաները:

-ոչ ամբողջական անջատում

Անջատվելու փորձի ժամանակ երբեմն չի ստացվում այն կատարել ամբողջությամբ և թեթև: Կարող է առաջանալ ծանրություն և երկակիություն: Ոչ մի դեպքում չպետք է հանձնվել և դադարեցնել անջատման գործընթացը, եթե դա տեղի է ունենում: Սրան պետք է դիմադրել ողջ ուժերով և տեղի կունենա լիարժեք անջատում:

-ֆազայի տեսական չճանաչվածություն

Հաճախ փորձողները ընկնում են ֆազա, սակայն վերադառնում են մարմին, քանի որ նրանց թվում է, որ իրենց մոտ տեղի չի ունեցել այն, ինչին սպասում էին: Օրինակ, պատկերներ դիտելու ժամանակ նա հաճախ կլանվում է պատկերի մեջ, իսկ պտույտի ժամանակ կարող է տեղի ունենալ ինքնաբուխ նետում դեպի ցանկացած տարածություն: Փորձողները մտածում են, որ պարտադիր պետք է զգալ անջատման փաստը, ուստի վերադառնում են մարմին, որպեսզի այն իրականացնեն: Սա ինքնին վերաբերվում է քնի մեջ իրեն գիտակցելու իրավիճակին, երբ փորձողը արդեն ֆազայում է և մնացել է միայն խորանալ և կատարել գործողությունների պլանը:

-Արթնացում շարժումներով (չկան փորձեր կամ թույլ են)

Առանց շարժումների արթնանալը միայն ցանկալի է, սակայն պարտադիր չէ: Չարժե փորձերի մեծ մասը ծախսել անմիջականորեն սպասելով հարմար արթնացմանը: Պետք է օգտագործել բոլոր հնարավոր արթնացումները:

-առաջին պահի կորցնելը

Պետք է աշխատել մշակել սովորություն՝ բնազդորեն անմիջապես անցնել արթնացման գործողություններին՝ չկորցնելով վայրկյաններ: Որքան շատ ժամանակ է ծախսվում զարթնելու և փորձի միջև, այնքան փոքր են հաջողության հասնելու հնարավորությունները: Ցանկալի է սովորել որսալ ոչ այնքան արթնանալու պահը, որքան քնից դուրս գալու պահը՝ նախքան արթնանալը: Այդ պահերին գրեթե միշտ ստացվում է հեշտությամբ անջատվելը:

-միատեսակ տեխնիկաների ընտրություն

Գործնականում չարժե ընտրել այնպիսի տեխնիկաներ, որոնք նման են միմյանց կամ շեշտադրումն արված է միևնույն սկզբունքի վրա:

-մեկ տեխնիկայի օգտագործում

Արթնանալու անուղղակի տեխնիկաների ցիկլավորումը հանդիսանում է ունիվերսալ մեթոդ, որը հասանելի է յուրաքանչյուրին՝ մի քանի տեխնիկաներ արագ կատարելու պատճառով: Տարբեր փորձերի մեջ կարող են աշխատել միանգամայն տարբեր եղանակներ: Ուստի արթնանալու ժամանակ միայն մեկ տեխնիկայի օգտագործումը փոքրացնում է ֆազայի մեջ հայտնվելու հնարավորությունները մի քանի անգամ:

-կեղծ ֆիզիկական շարժում

Երբեմն անջատումը տարբերելի չէ սովորական ֆիզիկական շարժումից, ինչից սկսնակները չեն կարող հավատալ, որ իրենց մոտ ստացվում է: Նրանք ընկալում

են անջատումը որպես ֆիզիկական շարժում, որից հետո կրկին վերադառնում են մարմին: Պետք է ուշադիր գնահատել իրավիճակը նման դեպքերում, կատարել իրականությունը ստուգելու փորձեր:

Արդյունավետության չորս չափանիշ

Ինչել որ լինի: Ֆազայի մեջ մտնելու տեխնիկան և անջատումը իրագործելիս՝ ապրեք դրանով, կենտրոնացեք դրա վրա այնպես, որ կարծես ձեր կյանքի վերջին նպատակն ու խնդիրն է: Պարզապես փորձեք դուրս գալ մարմնից:

Ագրեսիա: Ձեր ողջ էմոցիաները և տրամադրվածությունը ուղղորդեք դեպի իրագործվող տեխնիկաները: Տեխնիկաների դրսևորման հասնելու ցանկությունը պետք է ուղղորդվի այս արդյունքը ստանալու անկեղծ ագրեսիայով:

Վստահություն: Փորձի ժամանակ եղեք առավելագույնս վստահ արդյունքի վրա: Անվստահությունը ձեր և արդյունք ունենալու վրա՝ մի քանի անգամ նվազեցնում է ֆազա մտնելու հավանականությունը: Գրեթե միշտ ֆազա մտնելը ուղեկցվում է <<հիմա ես սա կանեմ>> տիպի վստահությամբ, իսկ անհաջող դեպքրեում՝ <<դե փորձեմ, չնայած հազիվ թե ստացվի>>:

Մեխանիկացում: Տեխնիկական ալգորիթմի իրականացման ժամանակ ոչնչի մասին մի մտածեք: Ձեզ արդեն տվել են հրահանգները: Պարզապես կատարեք դրանք: Մեխանիկացումը նաև ենթադրում է

ճշգրտություն: Անուղղակի տեխնիկաների ալգորիթմը հաստատվել է հազարավոր պրակտիկանտների փորձով և չպետք է անուշադրության մատնել դրա մանրամասները:

Սեմինարներ և անհատական ուսուցում

http://www.obe4u.com/am/

Like

(The full 500-pages version on English)

(Полная версия на русском, 500 стр)