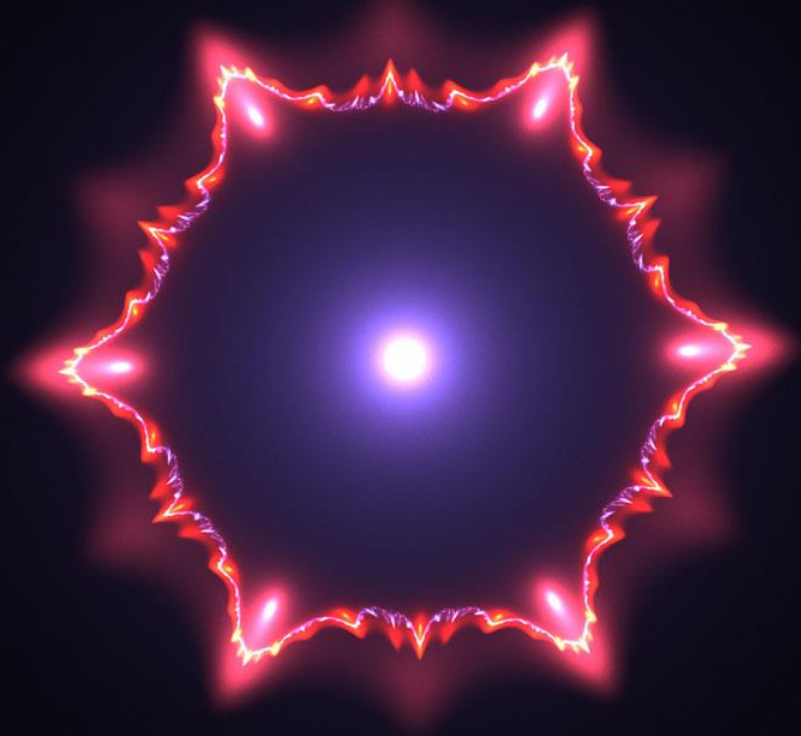


# 10 практических шагов для поиска решений через Внутренний Источник



Пошаговая инструкция для активации  
доступа к подсознанию и получения ответа  
из духовного мира

- остановка внутреннего диалога
- навык навигации во внутренней реальности
- получение ответов

**Денис Миллер**



## Содержание

Урок 1 Невероятно! Наука уже давно использует эзотерические знания .....	8
Урок 2. Самый главный секрет для занятий духовными практиками .....	12
Урок 3. Самый сильный инструмент исследования духовного мира .....	15
Урок 4. Всего одна ошибка, которая может свести на нет любую духовную практику .....	17
Урок 5. Опасно! После этого вы не сможете вернуться в матрицу! .....	19
Урок 6. Удивительное свойство нашего мозга для открытия скрытой реальности .....	21
Урок 7 Как преодолеть последний рубеж матричного сна .....	23
Урок 8. Реальность придумывает вас .....	26
Урок 9. Точка невозврата: проявление нематериального .....	28
Урок 10. Шокирующий контраст: что скрывается по ту сторону реальности .....	30
Бонус. Диагностика по фотографии .....	31







## Денис Миллер,

единственный эксперт в области активации ченнелинга и практической энергетики

---

- Автор системы активации энергетического видения и ченнелинг<sup>1</sup> канала
- Изучение альтернативных способов восприятия реальности через энергетическое видение и ченнелинг информацию
- Разработка и практическое использование ченнелинг-информации для практик личностного и духовного роста



 [vk.com/sferarazuma](https://vk.com/sferarazuma)  
 [@sferarazuma](https://twitter.com/sferarazuma)  
 [sferarazuma.ru/skype](https://sferarazuma.ru/skype)  
 [sferarazuma@mail.ru](mailto:sferarazuma@mail.ru)

### Автор и ведущий ченнелинг-проектов

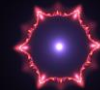
- ✓ Энергетические поля человека
- ✓ Осознанные сновидения  
Управление и активация чакр
- ✓ Исследование древних цивилизаций
- ✓ Структура Ноосферы
- ✓ Управление нижними и высшими энергиями
- ✓ Исследование космических законов
- ✓ Проект 2012: ченнелинг прогнозы
- ✓ Арт-ченнелинг
- ✓ Исследовательский проект «Карма»
- ✓ Лингво: секреты полиглотов
- ✓ Предназначение
- ✓ Программа подготовки ченнелинг контактёров
- ✓ Технология активации энергетического видения
- ✓ Ченнелинг-проект: энергия успеха и энергетика мастерства

Большая благодарность участникам проекта СФЕРАРАЗУМА.РУ, которые помогали развивать эти проекты! Результаты проектов положены в основу цикла тренингов: активация энергетического видения, целительство, ментальное очищение, предназначения и ченнелинг-активация.


Подробнее о тренингах: <http://sferarazuma.ru/trening>

---

<sup>1</sup> Ченнелинг – работа с частями, внешними объектами/явлениями или сущностями через внутренний телесный или визуальный образ (энергия) с последующим внутренним вербальным диалогом, подробнее: <http://sferarazuma.ru/howto>



## В реальной жизни

- Любимая супруга и двое детей
- 2 красных диплома: инженер-системотехник и юрист
- 14 лет работы в сфере ИТ-сфере (информационных технологий)
- Работал в ген.прокуратуре, ведущих отечественных и зарубежных ИТ-компаниях в том числе в компании  Microsoft , <http://microsoft.com>
- Сертифицированный тренер Microsoft с 2007 года (МСТ)

## Мои учителя:

- [Джим Маккарти, Мишель Маккарти](#) – эти двое ребят открыли мне глаза на динамику процессов и основы энергетики создания гениальных творений; раскрывшие секреты формирования внутренней энергии мастеров
- [Роберт Дилтс](#) – показал и рассказал, что такое моделирование; его открытия в области человеческой психологии, человеческого совершенства и гениальности опережают развитие нашей цивилизации на несколько сотен лет
- [Стив Андреас](#) – раскрыл и позволил прикоснуться к психоэнергетике и открыл дверь в мир невидимого
- [Райдалл Кэтрин и Санайя Роуман, Дуэйн Пакер](#) – за первичное понимание ченнелинга и открытие канала
- [Джон Климо](#) – пример и модель настоящего научно-исследовательского подхода к изучению необычных состояний сознания, и исследований в области получения информации от нематериальных источников
- Алан Лакейн – тот, кто познакомил меня с понятием времени и показал, что оно стоит
- [Ричард Паул](#) и [Линда Элдер](#) – показали и научили, что значит быть человеком разумным
- [Тони Роббинс](#) – трансформирующий учитель
- Гари Фарис – за огромную работу и потрясающую модель успешного человека
- Роберт Чалдини – помог узнать тёмную сторону человека
- [Ken Schwaber](#) и [Jeff Sutherland](#) – показавшие выход из линейного мышления, принципы управления комплексными системами и нелинейного мышления
- [Милтон Эриксон](#), [Майкл Холл](#), Боб Боденхеймер – очень печалюсь, что прогуливаю ваши уроки

## Любимые проекты и моя виртуальная жизнь:

- Сайт «СФЕРАРАЗУМА: практический ченнелинг», <http://sferarazuma.ru>
- ВКонтakte, <http://vk.com/sferarazuma>
- Skype-группа: <http://sferarazuma.ru/skype>





## Результаты участников практических занятий



### Алексей Гусев

Отчет. Неделя выдалась напряженной, поэтому целиком посвятить ее установлению контакта с духовным учителем не удалось, но кое что все же удалось сделать. Для начала несколько глубоких вдохов, отключение по возможности всех внешних и внутренних раздражителей. Представил себя в будущем. Пришел образ седого старца, который неплохо сохранился для своих лет и взгляд живой, чувствуется интерес к жизни, несмотря на почтенный возраст. При первой встрече не задавал ему вопросов о своих проблемах. Просто хотелось почувствовать свою связь с ним. С его стороны чувствовалась полная открытость, желание поделиться своей мудростью. Внутри у меня появилось чувство теплоты и умиротворенности. Спросил его, могу ли рассчитывать на его помощь сейчас и в дальнейшем и получил положительный ответ. На первый раз впечатлений было достаточно и попрощавшись я вернулся в настоящее. Для второй встречи подготовил волнующий меня на данный момент вопрос. Он рассказал мне, что он думает об этом. Поблагодарив, я удалился. Во время второй встречи делал запись на диктофон. Когда позже прослушивал ее, то обнаружил, что информация повторялась два раза. На следующий день претворил его советы в жизнь. Теперь жду результатов. Немного смущает то, что как то уж очень легко все получилось. А может так и должно быть? Пусть будет!

**Кирилл Тринев:** Здравствуйте, Денис. Наконец-то появилось время написать отзыв о тренинге “Как стать контактером”.

День1.Третий глаз: видение ауры, чакр и энергетических тел. Посмотрел на настольную лампу. Считал ее энергетику. Ощущение упругости ( видимо из-за того что лампа на пружине). Передалось через кинестетику – в левой щеке закололо, потеплело. бросило в жар. Наблюдение: иногда трудно считать общее ощущение от предмета – сразу передается на кинестетику, поскольку это чувство хорошо развито благодаря 2-х годичной тренировке правого полушария и прослушивания музыки Моцарта. Всегда хочется мысленно пощупать объект) Согласен с тем, что прежде всего нужно практиковать. Главное опыт и ведение дневника. Пора начинать)

День 2. Предназначение и активизация творчества. Упражнение “чистый лист” – мощная штука. Чувствуешь себя Творцом, а потом наступает пустота,,, и мыслей нету... не передаваемые очучения))) Даже если и хочется думать, то не можется)). Круто использовать для разгрузки мозга. Далее считывал энергетику с нейтральной ситуации и ситуации вовлеченности. 1. Вспомнил, как копировал что-то на компьютере. Захотелось зевать и спать, чувство



какого-то внутреннего сжимания. 2. Вспомнил, как клевало одновременно на 2 удочки на рыбалке. Чувство распираания, “руки чешутся”, вибрации по телу. Согласен с тем, что цели по жизни могут меняться, надо быть открытым к изменениям и, главное, чтобы цели были.

День 3. Активизация разума: очистка ментального плана. Идея о триггере и программе – главное в этом занятии. Главное понять, что триггер – это внешние обстоятельства, а не внутренние, что удастся не всегда. Пробывал стирать программу бессмысленного чтения ненужных форумов. Минусы старой и новой программы потихоньку прописываю. Но тут вопрос: В какой пропорции уделять внимание негативным последствиям старой программы и позитивным новой? В целом, хорошая техника-киллер-трансформатор))) До feedback еще не дошел.

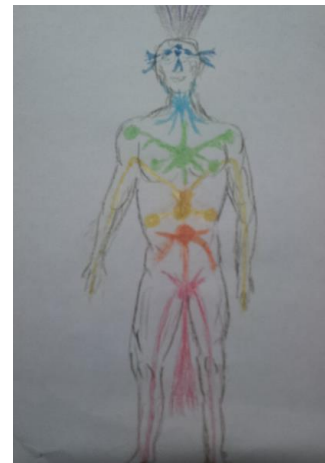
День 4. Целительство. Осознал, что мои поступки не равны моим намерениям. В одном действии из 3 за день они совпали только раз – когда дело было обязательным и другого выхода не было. Начал отслеживать намерения и поступки. Включаю технику триггер-программа. Думаю над тезисом “кто внутренне честен – тот и лидер”.

**Анастасия:** Наставников несколько, с одним из них я вышла на контакт сразу, пришло имя и не было сложностей, начинала я ещё до прихода в эту школу. Меня очень мучало то, кто является у меня главным наставником... Но контакта не получалось. Зато каждую ночь перед глазами становился образ одной птицы, во сне я летала над какой-то потерянной древней цивилизацией, ощущение полёта передавалось, как ощущение от американских горок, сердце просто замирало, я видела в своих снах, как строят странные каменные сооружения, что-то вроде пирамид, только среди деревьев... Утро, после очередного сна, я заглянула в интернет, стала искать мифы и предания о богах и богинях, которые связаны с этой птицей... Нашла три варианта, но только на одном сердце дрогнуло, я спросила у своего наставника, так ли его имя и ясно ощутила приятную дрожь, улыбка на лице появилась, расслабление, я как будто сняла с себя огромное напряжение, найдя это имя. Теперь я знаю своего главного наставника... Если чисто с мифологической точки зрения, то я конечно испугалась сначала, но сейчас понимаю, что мне ничего не грозит. Но как и прежде, я лишь ощущаю, я так и не могу принимать и обрабатывать информацию. На мои вопросы приходят такие образы, что я просто в ужасе от того, какой бардак в моей голове. Если общение идёт, через понятные нам символы, то мне видимо вообще ничего не известно о собственной символике. Как будто у меня её нет в подсознании. Очень жду следующего урока, к сожалению не могу выходить on-line, но мне крайне важно узнать что дальше... Спасибо большое за то, что есть возможность анализировать свои действия. Слушая оба урока, я уже нашла много ошибок в том, что делала при самостоятельном изучении...





**Олег:**<sup>2</sup> ... Сразу скажу, что изображение чисто схематично. Изобразить столь сложные видения не представляется возможным. Цвета тоже они “живые” – это не совсем цвет, это как поток каких то мельчайших частиц, причем их нет в чистом виде цвета, это смесь этих частичек, которые имеют свой цвет, они постоянно вибрируют, движутся, кружат одна -вокруг другой, их миллиарды и они создают какое то завораживающее свечение и танец. Вблизи энерго – центров их плотность постепенно увеличивается, доходя до центра, центр имеет не большой размер, но плотность частичек в нем очень высока, и яркость свечения – соответственно. Чакры не просто видны на внутреннем экране, при концентрации внимания на них – создаются тактильное ощущение потока , как будто какая то субстанция втекает или вытекает в зависимости от состояния сознания.



**Эльвира Гареева** Здравствуйте, Денис! Прослушала два занятия, большое спасибо, ощущения были. После первого, два дня периодически на голове возникали мурашки. Много чего видела во сне. На этом проработала блок слева от груди, возникало много картин, которые сменяли друг друга. Линия времени появилась голубая и прошла через меня сзади вперед. Видела внутреннего учителя в образе Шрила Прабхупады. Перед глазами пошли очень яркие, красивые цвета, они были живые. Подарок оказался-талисман на золотой ниточке в виде кружечка из металла, на котором находились несколько остролистных лепестка со сверкающими камешками. Когда надела на шею, на груди появилось давление и тепло. После занятия почувствовала себя, отдохнувшей. Всего не опишешь, очень много писать придется. До встречи!!!

**Татьяна:** Не так давно я открыла для себя сайт «Сфера разума», сказать честно особого впечатления не произвел – бегло пробежалась по разделам сайта, какие-то ченнелинги, выходы из тела и прочее непонятное и настораживающее. Но самым направление «Эзотерика» какое-то время я уже интересовалась и то благодаря популяризации этого течения различными телешоу. В интернете найти можно все, что душе угодно, вот я скакала с сайта на сайт в поисках рецепта как стать экстрасенсом, да побыстрее. Информации в голове много, но все поверхностное, пробовала различные техники – казалось, все получается. Или только казалось?!

---

<sup>2</sup> Рисунок зарисован участником во время занятий



Как человек любознательный никакую информацию раньше времени я не отвергаю, вот и на вышеназванном сайте подписалась на рассылку новостей. А они все шлют и шлют, да еще и с интригующими заголовками) Решила почитать , но.....оказывается можно послушать, да еще и лежа на диване, вприкуску с печенюшками) Оказалось не до печенюшек! Настолько все информативно, настолько все ТО, что я искала! И Бог с ними, этими экстрасенсорными способностями (хотя после пары часов занятий по бесплатным техникам я и цвет чакры вижу и энергию чувствую!!!), я обнаружила гораздо более ценную вещь – я могу узнать и узнаю!!! свое предназначение! Разве ни счастье знать, что ты на своем месте в этой жизни?! Разве ни счастье идти на работу как на праздник?! Разве ни счастье знать, что «Ты проживаешь свою жизнь, а не жизнь проживает тебя»?!(цитирую Дениса Миллера, вернее его супругу) Информации, конечно, там намного больше, каждый ищущий найдет свое. И не нужно слепо верить кому-то, о том, что какая-то техника работает, но практиковать нужно очень долго. Вы сами можете убедиться, что здесь все работает! и гораздо, гораздо быстрее!

**Владимир:** Во первых, хочу высказать вам свою глубокую признательность , за то что вы делаете, как принято говорить , респект Вам и ... )))



Для меня, как будто, все встало на свои места.... Многие ваши “формулы”, и касательно ауры, и “внутренний учитель”, трансформация реальности..... Все стало понятно и логично... И думаю, как это я раньше сам не сообразил, что все именно так и работает... Вот например аура.. Сколько об этом написано )) Все задавал себе вопрос: почему у меня не совпадают цвета, которые дают другие источники ))) Оказалось все так просто )) Нужно просто откалибровать )) Гениально )) Все что Вы сейчас даете, все очень для меня ценно !! Спасибо за все ))





## Урок 1. Невероятно! Наука уже давно использует эзотерические знания

Здравствуйте, меня зовут Денис Миллер. Я помогаю прикоснуться к невидимой реальности и услышать голос Вашего истинного духовного наставника. В этих уроках я покажу Вам, что **мир, который мы знаем, - далеко не весь мир**. Существует огромная Вселенная, которую мы забыли.

В течение этих 10 уроков вы научитесь и поймёте, как работать с внутренней информацией, внутренней энергией. После этих 10 уроков, ваша реальность, перевернётся совершенно.

**Мир делится на два уровня: материальный и нематериальный, внешний и внутренний уровни.** Наша школа, ВУЗ, работа, люди вокруг – они научили нас обращать внимание только на внешний мир. Этот мир огромен: много событий, явлений, предметов. И, кажется, что этот мир бесконечен. И в этом бесконечности мы теряем своё Я, своё внимание. Мы уходим от внутреннего мира. Мы забываем самого себя. Забывая самого себя, мы забываем о тех возможностях, которые у нас есть, которых мы достойны. Те возможности, которыми нас одарила судьба, чтобы реализовывать эти возможности и наш потенциал в материальном мире.

Это будут практические шаги, так что, если Вы хотите послушать ещё одну другую теорию, это не про нас – сейчас же закрывайте эту книгу и больше не открывайте. Но если Вы настроены практически проверить всё, что я Вам даю, добро пожаловать в курс из 10 шагов, которые перевернут Ваше представление о реальности.

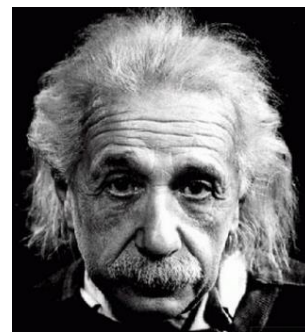
Во время этого урока я хотел бы сконцентрироваться на том, о чём молчит наука и официально не признаёт. Она не признаёт другой мир, нематериальный.

Но официально, де-факто, наука уже давно использует подходы, известные волшебникам, магам, эзотерикам. Людям, которые практикуют ченнелинг, кто работает с энергетикой. Это внутренний мир энергии, внутренний мир интуиции, внутренний мир духов.

Уже давным-давно психология начала использовать методики, которые раньше были засекречены. Например, нейро-лингвистическое программирование использует подход с сущностной трансформацией. У нас есть шикарный подход работы с пространственной энергией и переносом внутреннего мира во внешний с помощью этого метода пространственных постановок. У нас есть арт-терапия.



Давным-давно известно, что художники, литераторы, поэты ждут информации извне. Они говорят «мы ждём музу, которая придёт и одарит нас». Знаменитые учёные давным-давно открыли все свои законы и секреты, либо когда они спали (Менделеев), либо когда они воображали себе нереальную реальность (Эйнштейн). Эйнштейн не хотел соглашаться с тем, что постулирует. Он мечтал, преобразовывал свои мечты и затем их воплощал в виде математических. То есть сначала, перед тем, как дать миру материализованную новую квантовую механику, он обращался внутрь, к нематериальному миру.



Тесла проверял свои устройства, просто закрыв глаза и начиная в своём воображении их конструировать. И поразительно, после этого он не делал ни одной ошибки и чётко реализовывал задуманные планы. Конечно, да, ошибки были, никуда от этого не деться. Но он точно понимал закон этой реальности – чтобы что-то воплотить в жизнь, об этом нужно сначала помечтать.

Мы же не будем мечтать, мы возьмём в этом курсе практическое задание и посмотрим, как мы его решаем, используя материальную энергию, затем мы его решим, используя духовную энергию.

Для этого, давайте подумаем над какой-нибудь проблемой, которая Вас давно волнует, которая не разрешена. Например, на работе, в отношениях, либо что-то с деньгами, либо затык в творчестве. Возьмите эту Вашу проблему, и в качестве домашнего задания, попробуйте подумать и на листочке написать, как бы Вы её решили. Напишите всё, что Вы думаете, сделайте мозговой штурм.

Первое задание: опишите эту проблему. Второе – напишите решение, которые Вы хотели бы применить, чтобы решить эту проблему, используя свои навыки и способности.

Пока Вы думаете над этой проблемой, какую выбрать, я расскажу, как работает внутренняя реальность, как работает нематериальная реальность.

Доступ.

Она, во-первых, работает независимо от нас – верим ли мы в неё или не верим. Но важно подумать, как же к ней получить доступ. Учёные уже называют это интуицией, подсознанием. Множество психологов давно это так давно называли.



Но в чём же затык, почему не получается получить доступ к этим огромным ресурсам?

**Наш ум – это маленькая точка**, точка сознания в огромной-огромной внутренней реальности, которая является нашим подсознанием, а, может быть, не только подсознанием, может быть, эта реальность выходит намного дальше, чем мы осознаём, себя осознаём.

Чтобы получить доступ к этой внутренней реальности, мы проделаем три этапа.

В течение этого курса мы освободимся от шумов сознания. Оказывается, наш ум, который так много знает, своими знаниями блокирует информацию, которая приходит к нам из нематериального мира. Наш ум закрывает доступ к этой информации.

Наша задача состоит из трёх шагов. Будет десять уроков, но три основных этапа.

Первый этап: мы **чистим свой ум**, чтобы он не мешал нам получать полезную информацию.

Второй этап: мы **научим ум фокусироваться**. Так сложно фокусироваться в реальном мире, у нас множество отвлечений. Внутренний мир ещё сложнее. Нам нужно уметь фокусироваться.

Третий этап: **получение информации**, которой космос обладает и готов поделиться с нами, но который наш ум не позволяет принять.

Убираем шумы, фокусируемся, получаем информацию.

### **Домашнее задание.**

Для этого, давайте подумаем над какой-нибудь проблемой, которая Вас давно волнует, которая не разрешена. Например, на работе, в отношениях, либо что-то с деньгами, либо затык в творчестве. Возьмите эту Вашу проблему, и в качестве домашнего задания, попробуйте подумать и на листочке написать, как бы Вы её решили. Напишите всё, что Вы думаете, сделайте мозговой штурм.

Первое задание: опишите эту проблему. Второе – напишите решение, которые Вы хотели бы применить, чтобы решить эту проблему, используя свои навыки и способности.



Ваше домашнее задание, с которой мы будем работать, напишите её в комментарии, а также напишите, как бы Вы её решили, приложив свои способности и ум. А затем мы узнаем, что ответит нематериальная реальность.

## Отчёт

1. **Проблема.** Опишите проблему (ваша проблема не должна быть решена в течение месяца, любая долгоиграющая цель или задача<sup>3</sup>)
2. **Решение (логическое).** Напишите, как вы бы её решили на данный момент (логическое решение). Желательно подробней, чтобы сравнить с результатами в конце курса.

Отчёт разместите на странице урока: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok1>

---

<sup>3</sup> Это связано с тем, что вовремя 10 урока вы получите другое решение этой же проблемы. Поэтому хотелось бы сохранить проблематику неизменной. Понимаю, что это сложно, так как любая концентрация на задаче/проблеме запускает космический закон Притяжения и задача начинает автоматически решаться.



## Урок 2. Самый главный секрет для занятий духовными практиками

Сегодня мы сконцентрируемся на самом главном инструменте, который нам нужен для работы, как во внешней реальности, так и во внутренней. Перед тем, как я его раскрою, я хотел бы сфокусироваться на элементе, связанном с недопониманием.

Что такое духовный мир, что такое мир души, что такое нематериальный мир? В материальном мире у нас есть молекулы. Что же находится в мире души, духовном мире?

**Духовный мир – это пространство, который мы не видим, который мы не можем осознать.** Но мы его можем осознать за счёт того, что мы используем наши стандартные программы восприятия внешней. Во внешней реальности мы пользуемся всеми-всеми органами восприятия (глаза, уши, нос, кожа). Поэтому у нас уже есть программы в голове, которые считывают совокупность молекул, которые вокруг меня летают. И этим молекулам придают смысл.

По сути, - это некие молекулы, а если посмотрим вглубь, то молекул нет уже. Есть кванты, кварки, материи, по сути, нет. Это волны, это энергия. Вокруг нас одна энергия.

Но, за счёт наших органов восприятия, мы эту энергию потребляем, отображаем внутри и потом придаём ей смысл. Куртка – это куртка, но в реальности – это набор молекул. И только внутри, в голове, я придал смысл, что этому набору молекул присвоено название «куртка».

### Что творится в духовном мире?

В духовном мире та же энергия. Но эта энергия повышенной частоты. Если говорить кратко, то Вы уже знаете, что такое духовный мир, так как в нём отражаются наши эмоции, мысли, память, желания. Всё это точно также можно увидеть, немного потренировавшись, о чём рассказано в других курсах, но сейчас о другом. Нужно знать, что **наш внутренний мир точно также может восприниматься программами, отвечающими за слух, зрение, кинестетику.** Мы можем переключить эти программы с восприятия внешнего мира на восприятие внутреннего, о чём чуть попозже.

Перед тем, как начинать это делать, я расскажу самый главный секрет.

**Самый главный секрет, что воспринимать реальность, работать с ней, мешает наш ум.** Наш ум, который в голове выучил о реальности самые главные вещи, что как называется (куртка, стол), и теперь наш ум оперирует



только этими понятиями внутри нашей головы, он не оперирует с реальностью, с самой по себе вещью.

Эта программа оперирования с реальностью, как с маркерами, захватила 99% нашего ума. Мы разучились видеть. Единственное, что мы можем делать, это производить себя. Мы говорим наше мнение, мы считаем себя правыми, доказываем что-то. Но эти проявления являются отображением себя, точнее ума во вне. Я раздаю советы, я говорю, как нужно делать, это правильно – это всё извне вовнутрь.

У нас нет места для того, чтобы воспринимать реальность. Поэтому, первый и самый главный секрет – остановиться. Остановить этот шум, стать наблюдателем. Потому что если Вы хотите влиять на реальность, первым делом, Вы должны стать наблюдателем, это физики давно уже поняли. Но я сегодня хотел бы открыть ещё один секрет. Наше наблюдение разделяется на два разных способа.

Первое, когда мы наблюдаем и следуем за своим вниманием. Что-то мелькнуло, обратили внимание. Что-то говорят, дёрнулись туда. Какая-то навязчивая мелодия в голове, отвлеклись на неё. Пробежала мысль, внимание на неё.

Внимание может быть либо внешним, либо внутренним. Но факт, что внешний раздражитель вызвал наш пристальный взгляд. И мы тратим нашу энергию на движение за этой информацией.

Но есть второй способ. Есть наблюдение, исходя из намеренного. То, что Я хочу. То, что Я хочу делать. Например, очень простое упражнение – план дня. Если у Вас нет плана дня, значит, не Вы проявляетесь в этом мире, а обстоятельства внешние (начальники, семья, соседи), они определяют Вашу реальность. Они делают то, за чем пойдёт Ваше внимание. Не Вы проживаете Вашу жизнь, а другие проживают Вашу жизнь. И это случается всегда, когда Вы следуете за вниманием.

Когда же Вы следуете за намерением, а они проявляются на простом материальном уровне, это, конечно же, план на день. У Вас есть чёткое намерение, что Вам нужно, и Вы это реализуете. Вот такой просто способ тренировать намерения. Его можно тренировать, запланировав всего лишь следующий день.

Но хотелось бы дать более сложное упражнение, которое покажет разницу между намерением и вниманием.

Возьмите лист бумаги утром и поделите пополам. Вверху подпишите первый столбец «Внимание», а второй «Намерения». Ваша задача: в течение дня





нужно, чего бы ни происходило, записывайте в этот лист, помещая в одну из колонок.

Например, кто-то позвал что-то сделать. Вы этого хотели? Нет. Значит, Вы следуете за внешними обстоятельствами, значит, внимание было захвачено кем-то. «Меня позвали». Ещё пример, увидели рекламу, захотелось этот продукт, внешнее внимание.

А если, например, в плане дня было что-либо прочитать, статью или её часть, то это было намерение. Ваша задача: в течение следующего дня фиксировать все внешние и внутренние действия. К внутренним действиям относятся какие-то желания, мысли. Даже мысли могут быть вызваны либо вниманием, либо намерением. Отследить, **сколько Вы проживаете для других и сколько для себя.**

Ещё одно задание для тренировки намерениям: завидите дневник.

Так получается, что наш ум сосредоточен на моменте «здесь и сейчас». Нам нужно знать, что ум сфокусирован очень маленький промежуток времени. Он привык к этому. Наша задача – расширить рамки ума, показать, что в мире много другого интересного и прекрасного.

Как это делается? Очень просто – любой человек, выходящий на духовный путь заводит дневник.

Создайте ритуал. Включите хорошую музыку, расслабьтесь, не думайте ни о чём минут 5, открывайте дневник и пишите самое интересное, что с Вами произошло, что Вы наблюдали, отмечали. А в завершение вечернего ритуала, придумайте будущий день. Запишите, что Вы сделаете завтра, какое Ваше намерение на завтра.

### **Домашняя работа**

1. Дневник намерения/внимания. Отмечать все дела в одном из столбцов
2. Вечерний ритуал.
  - а. 5-10 минут «ничего недумания»
  - б. Описать самые интересные моменты дня и мысли.
  - с. План на завтра

### **Отчёт:**

1. Поделитесь вашим ощущением от ведения дневника
2. Какие 3 открытия вы сделали разделив внимание и намерение.

Отчёт разместите на странице урока: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok2>



### Урок 3. Самый сильный инструмент исследования духовного мира

Сегодня я сфокусируюсь на первом этапе – подавляем шумы. Сегодня и завтра, мы будем говорить о первом и самом сильном инструменте работы с духовным миром – **очищении от шумов Ума**, шумов нашего ментального пространства.

Когда Вы начали наблюдать, особенно, дифференцировать внешнее внимание либо внутреннее и сопоставлять его со своим намерением, Вы заметите, «вот это да, не я, оказывается жил своей жизнью, а кто-то...».

Сегодня мы пойдём дальше. Мы используем технику для максимально быстрого и сильного подавления шума. Мы позволим себе остановить этот шум, позволим ему уйти и остаться нам в тишине.

Первая техника звучит очень просто. Ваш ум любит за что-то цепляться. Так давайте использоваться эту естественную программу, которая нам передалась с генами, что уму нужна работа. Если её нет, то он производит шумы – тарыхтит, тарыхтит. Вы это легко можете увидеть по мыслям «что обо мне подумают», «что там происходит» и прочим.

**Ум легко цепляется за внешнее внимание. Ему очень сложно удержаться на внутреннем намерении.** Как часто мы хотели чего-то достичь, но откладывали, либо не хватало силы воли, либо лень. Это всё инструменты ума. В природе нет лени.

Например, растёт трава. У неё нет лени. Если бы у неё был ум, она бы устала расти. Но она не устаёт, она просто растёт.

Так **давайте отключим ум**. Для этого простое упражнение (домашнее задание). Сделайте так – найдите приятное место, сядьте и расслабьтесь, снимите напряжение, потянитесь, можете лечь. Ваша задача – просто дышать. Не нужно делать глубокое дыхание или задерживать. Нет, ничего не нужно из этого делать. Давайте просто сфокусируемся на вдохе и на выходе. Дышите естественно.

Вам нужно удобно сесть и потратить десять минут, подышать и фокусироваться только на дыхании. Следите, как Вы вдыхаете и выдыхаете. Сделайте его равномерным, гладким. Чтобы не было паузы между вдохом и выдохом. И только наблюдайте за дыханием.

Ваша задача, наблюдая за дыханием, замечать, как Вам ум останавливается. 10 минут, для монстров 30 минут, следим за дыханием. Попробуйте сегодня вечером сделать такое простое упражнение.



Задача и цель очень простые – мы показываем нашему уму, что можно жить без суеты.

**Домашнее задание:**

1. 30 минутная сессия наблюдения за дыханием
2. Включить 10 минутную сессию наблюдения за дыханием в начале вечернего ритуала.

**Отчёт:**

Опишите ваши ощущения на сайте. Сколько минут получилось удержать фокус на дыхание? Что вам мешало? Как вы думаете довести до 30 минут?

Ссылка для вашего отчёта: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok3>



## Урок 4. Всего одна ошибка, которая может свести на нет любую духовную практику

Сегодня мы поговорим о самой крупной ошибке. Ошибка, точнее проблема, в нашем духовном поиске и духовном росте заключается в помехе ума.

Не только ум нам мешает. Всё наше проявление в этом мире мы можем разбить на разные уровни. Есть уже сложившиеся уровни, которыми мы будем оперировать: физиологический, эмоциональный, ментальный.

Существует ещё несколько уровней, но не будет концентрироваться на этом сегодня. Важно понять, что на каждом уровне у нас есть свои шумы.

Самая крупная ошибка заключается в том, что мы не обращаем на них внимания. Это блокирует наш дальнейший рост и развитие. Мы начинаем фокусироваться на информации, которая приходит от этого шума, а не от чистого источника.

Стоит вопрос: какой же самый простой способ, как от этого избавиться?

Вы уже знаете практику, связанную с дыханием. Давайте, используем этот навык. Теперь мы уже будем работать с внутренним миром. Наш внутренний мир – это отображение различных состояний. наших состояний, знаний, ценностей, убеждений. Если Вы пойдёте глубже, в этом мире можно найти и параллельные миры, и астральные миры. Я достаточно долго работал с людьми, которые общались с внеземными цивилизациями.

Этот мир настолько глубок, что там можно всё найти. И фей, и Буратино. Но сейчас за этим не будем бегать, мы сконцентрируемся на том, что находится на ближнем расстоянии к нам, на ближайшем. Это наши эмоции, наши физиологически зажимы, наши ментальные заморочки, во что мы верим, какие наши убеждения.

Это всё создаёт напряжение. И это напряжение не позволяет нам считывать информацию, приходящую как извне, так даже внешне слушая людей, но не слыша их из-за шумов.

Когда Вы придёте на практический курс энергетики, мы это отрабатываем на уровне видения. Но сейчас Вам нужно запомнить одно – от этого можно избавиться простым способом под названием гармонизация.

Вы садитесь, как Вам удобно, устроились, начали дышать, закрыв глаза. Затем фокусируйтесь на одном из планов. Рекомендую начинать с физического, и задумывайтесь, нет ли у Вас где напряжения.



Дышим, фокусируемся на дыхании, вдруг отметили – напряжение. Повернулись, покрутились, стало нормально. А если не уходит, тогда стоит дыхание направить в эту точку. Вдохнули чистую энергию, представьте, будто идёт поток, а на выходе направляем в точку, где есть напряжение, фокусируясь на расслаблении. Будто тёплый приятный воздух или другое приятное ощущение появляется в этой точке. По сути – аутотренинг.

Следите за дыханием, «продышиваете» физическое напряжение.

Это всё был первый план, теперь второй план – эмоциональный.

Если Вы начинаете духовные практики, и внутри бушуют эмоции, то дело не сдвинется далеко. Сядьте и начните гармонизироваться, продышите физический план. Чувствуя напряжение, какую-то эмоцию.

Вдохом-выдохом направляйте в эту эмоцию своё дыхание, продышите её, наполните свежим энергетическим зарядом. Вы почувствуете, как Ваш ум расслабляется, позволяя сбалансировать эмоциональный уровень.

Следующий этап – ментальный. К этому времени у Вас уже остановится внутренний диалог. А если нет, точно так же, можно продышать.

Очень простое упражнение и крайне действенное – гармонизация.

Провести три сессии гармонизации. Утром, днём на работе и вечером. После каждой сессии напишите в Ваш дневник Ваши ощущения, а в конце дня напишите отчёт в комментариях, какие во всех трёх ситуациях у Вас были ощущения. Когда напишете отчёт, Вы готовы приступить к следующему занятию и заданию, крайне опасному, слабакам – не начинать.

### **Домашнее задание:**

1. Провести три сессии гармонизации.

### **Отчёт:**

Опишите ваши наблюдения после проведения сессии работы с дыханием. Как изменилось ваше состояние? Какие пришли мысли? Какие ушли? В каких случаях вы находите эту практику полезной для себя?

Напишите отчёт: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok4>



## Урок 5. Опасно! После этого вы не сможете вернуться в матрицу!

На восьмом занятии мы откроем своё сознание для восприятия информации из-за духовного мира.

Давайте, повторим, что мы прошли. Мы прошли первые дни. Мы останавливали свой ум, чтобы он не мешал нам работать. Мы сфокусировались на том, чтобы шумы остановились.

Вторая часть была посвящена фокусировке на внутренних процессах, представлениях, удерживании этого фокуса.

Сегодня мы откроем двери в нематериальный мир. Дверь эта открывается очень просто. Я расскажу, как было со мной.

Делались различного рода медитации. Я даже не сильно задумывался, к чему это. Я находился в медитации, что-то представлял, потоки, туда-сюда. Главное – Я представлял. Состояние, когда я придумываю, что есть поток, какие-то цвета, объекты. Вяло текущее фантазирование.

И тут произошло чудо.

В какой-то момент **не я придумывал реальность, а реальность придумывала меня**. Начали происходить какие-то события, решётки, потоки, что-то мигать. Я понял, что я уже не контролирую, что происходит вокруг. **Я становлюсь наблюдателем**. Начинает приходить поток ассоциаций, поток видений, звуков, ощущений. И я начинаю в этом потоке плавать.

Потом я научился им управлять, как внутренним шумом. Конечно, есть некие люди, которые любят духовно расти, а рост их заключается в том, что представляют, как эти потоки бегают по телу там и сям, и становятся как наркоманы. Какая разница, что ты будешь с этим теплом делать. Нужно брать его и приносить его в этот мир, чтобы делал что-то доброе и полезное. Это да, действительно, духовное развитие. А **становиться наркоманом духовных галлюцинаций не имеет смысла**.

Поэтому, я рекомендую Вам запомнить, что работая с этим тонким планом, Вам нужно идти с какой-то целью. Вы идёте за информацией и поддержкой, за объяснениями, но не как фанера над Парижем – совершенно пустая трата времени.

Первые занятия мы нацеливались на то, чтобы остановить контроль мозга. Сегодня Ваша задача – начать проживать поток внутренних картин и





образов. Вам нужно делать гармонизацию, затем можете представить какую-то картинку, после просто позволить Вашему подсознанию генерировать различные образы. Вам нужно на них сконцентрироваться.

Если ничего не получается, подсказка. Представьте себе какую-нибудь мелкую вещь или событие. Начинайте это изучать, внутренне, закрыв глаза. В какой-то момент времени Вы найдёте, что в этом предмете есть какие-то ответвления, поры, либо переливы цвета, и начнёте погружаться в эту разницу.

Если какая-то нитка, начните идти по нитке. Аккуратно присматривайтесь в этом путешествии.

**Ваша цель – добиться состояния не когда Вы придумываете или вспоминаете, Ваша цель – позволить потоку образов начинать появляться.** Вы знаете, как фокусировать, фокусируйтесь теперь не на предметах. Теперь Вы обладаете навыком фокусировки, намерениями. А Ваши намерения теперь – отследить образы, которых не было, и погулять по этим образам.

#### **Домашнее задание:**

1. Сделать 5 раз прогулку в мир невидимого.
2. Добиться протекания потоков образов без вашего участия.

#### **Отчёт:**

1. Опишите свои наблюдения. Что вы заметили необычное? Сопротивлялся ли ваш ум, если да, то как? Какой поток образов вам приходил? Что вы делали для улучшения результатов?

Страница для отчёта: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok5>



## Урок 6. Удивительное свойство нашего мозга для открытия скрытой реальности

Шестой урок посвящён второй фазе (тренировке фокуса внимания во внутренней реальности). Начнём понемногу фокусировать наш на внутренней реальности. Как же начать фокусироваться, как ориентироваться во внутренней реальности, в этом духовном пространстве?

Первым делом, нужно научиться фокусироваться на информации, которая к нам приходит. Для этого сделаем простое упражнение. Но о нём немного позже.

Сначала расскажу, что нам мешает использовать доступ к внутреннему миру. Нам мешает ум... Десять, двадцать, тридцать, сорок лет. Воспринимал информацию извне и сохранял её в голове. По сути, он натренировался работать только в таком режиме.

Он не привык работать с информацией изнутри. Он стал инфантильным. Либо я смотрю телевизор и не напрягаюсь, либо мне нужно напрягаться внутренне, всматриваться, что происходит внутри. Нам сначала нужно приложить усилия, чтобы пошёл какой-то результат. Зачем напрягаться, я лучше включу телевизор, глазами получу информацию. **Этого достаточно для выживания, но не для того, чтобы расти.**

Как же мы начнём тренировать ум на работу во внутренней реальности?

Очень просто. Упражнение. Посмотрите вокруг себя. Закройте глаза, вспомните, что Вы видели. Затем откройте глаза и сконцентрируйтесь на разнице. Заметьте, что Вы упустили.

Ваше домашнее задание: повторить 10 раз, не торопясь. Нужно не спешить, нужно **поймать в себе наблюдателя**, который посмотрел вокруг себя, закрыл глаза и начал фокусироваться на внутреннем экране.

Идеальная проверка успешности выполнения – появление снов. Значит, хорошо работаете. Один шаг до астролётчиков, астральных путешественников.

Второе упражнение, которое Вам – повторение упражнений первых двух дней. Вспоминаем: писали «внимание» и «намерение». Повторите и закрепите навык жить от своего намерения, а не посредством внешнего или внутреннего раздражения.



Мы не следуем за раздражителем, мы не следуем за обстоятельствами, мы создаём эту реальность.

### **Домашнее задание:**

1. Активируйте внутреннюю память и отмечайте разницу реальности и воспоминания. 10 раз.
2. Закрепить навык жить в намерение (см. урок 1 и 2)

Не забывайте вести дневник во время вечернего ритуала. Ведёте ли вы дневник? Если да - пересмотрите записи и напишите, какие мысли вам приходят ещё. Если нет - вам нужно повторить курс с начала, иначе вы не получите хороших результатов.

### **Отчёт:**

1. Напишите 3 ключевых отличия, которые вы заметили сравнения воспоминания и реальность. Опишите, какие приходили мысли и открытия, выполняя домашнее задание.
2. Как изменилось ваше ощущение внимания и намерения. Сложно или легко получается жить в намерение? Что вам мешает? Это внешние или внутренние блоки? Как вы решили их преодолевать? Напишите 1 действие, которое уже завтра вы выполните, чтобы доказать, что вы живете в намерение.

Страница для отчёта: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok6>



## Урок 7. Как преодолеть последний рубеж матричного сна

Сегодня мы сфокусируемся на том, как работает наш мозг и как это знание поможет расширить границы нашего восприятия духовного пространства.

Я расскажу всё то, что давно известно учёным. Это уже не секрет.

Каждый раз, когда мы воспринимаем глазами, сигнал через глаза, картинка, что видим, попадает мозг, проходит в затылочную часть. Именно в ней формируется картинка, которой мы придаём смысл. То есть всё, что я вижу вокруг себя, является лишь отображением в затылочной части. Я воспринимаю свою затылочную часть. **Я не работаю с реальностью, как стол, скамейка. Моё ощущение реальности – это отражения предметов в своей затылочной части.**

А теперь сообразите, если так всё происходит, то можно немножко подменить реальность, а наша затылочная часть будет воспринимать, будто это реальность. Очень хороший пример – телевизор. Ведь картинка в нём – лишь набор точек, но мы так этим многообразием точек поглощены, что думаем, что там что-то интересное.

Каждый раз, когда мы вспоминаем кого-то или что-то, активируется затылочная часть. **Мы в своих воспоминаниях видим тем же «органом» внутри мозга, который также отвечает за то, что мы видим в реальности.** То есть реальный и внутренний миры отображаются на одном и том же экране.

А если это так, встаёт вопрос – как отличить реальность от выдумки. За это в голове у нас отвечает программа – **стратегия определения реальности.** Она говорит, что эта информация пришла от глаз, а эта откуда-то ещё.

Благодаря ей, мы не путаемся в этом мире. Это очень сильная стратегия. Если она даёт сбой, человек дезориентируется, в глазах появляются снежные люди и прочая ерунда. Эта программа у нас вшита, её нереально сломать, нужно сильно постараться. Лучше её не ломать, просто признайтесь, что есть два мира – внешний и внутренний. Внутренний мир мы начнём сейчас тренировать и воспринимать.

На прошлом уроке мы закрывали глаза и отмечали разницу, начиная тренировать внутреннее восприятие. Сегодня будем не только воспринимать, но и оперировать, входить в эту реальность.

Кстати, по поводу закрепления навыка работы нашего мозга, если Вы хотите прочувствовать эту энергетику, рекомендую Вам аудиозапись с моего



занятия, посвящённого трансформации реальности. Прослушайте, поделайте упражнения, как бонус для настойчивых.

Как войти в эту внутреннюю реальность? Так же, как и в настоящую. Мы видим и можем двигаться.

Давайте, сконструируем пространство во внутренней реальности, отработаем в ней навык движения. **Цель упражнения – тренировать фокусировку во внутренней реальности.** Чтобы понять, что мы фокусируемся и двигаемся, а не просто плаваем в шумах.

Для этого разработал уникальное упражнение. Обещаю цветные сны после него.

Обратите внимание на то, что возле Вас. Удерживайте на этом взгляд, обратите внимание на предмет, находящийся в паре метров от Вас. Уже у Вас две точки фокусировки. Держите их и посмотрите куда-нибудь ещё вдаль, найдите третью точку.

Остановитесь, приглядитесь. Почувствуйте, как Ваш мозг разлетается в этом пространстве, это нормально.

Добавьте по точке слева и справа на расстоянии 2-3 метров. Удерживайте теперь все пять точек.

Для монстров – обратите внимание на звуки. Есть звуки близкие и далёкие, сконцентрируйтесь на звуки, на три звука – спереди и по бокам. Для сверхмонстров, попробуйте сконцентрироваться на ощущения. Три ощущения в теле.

Когда будете делать домашней задание, побудьте в этом состоянии минут 5.

Затем закройте глаза и вспоминайте всё это, все 5 точек, где они были, какие были предметы (возможно, звуки). Вспомнили? Это Ваше внутреннее пространство. Когда Вы их вспоминаете, Вы должны присмотреться к деталям, позволить Вашему внутреннему подсознанию вспомнить эти детали.

Не подглядывайте, не торопите ум. Пусть детали вспоминаются по мере того, как вы фокусируете своё внутреннее внимание на то или иной детали, удерживая в то же время все 5 точек.

Откройте глаза и посмотрите, насколько совпадает, закройте. Сделайте несколько циклов.



Закройте глаза и войдите в это пространство, будто Вы перемещаетесь. Дойдите до дальней точки, повернитесь и посмотрите назад, вернитесь, походите налево и направо, погуляйте в этом пространстве. Это упражнение позволит Вам концентрироваться уже на внутреннем пространстве и оперировать с ним. Вы получите базовые навыки навигации.

Затем эти навыки Вы сможете использовать в астральных путешествиях. Но сначала важно, чтобы Вы натренировали внутреннюю фокусировку.

**ВАЖНО!** Не пытайтесь сразу открывать глаза и сравнивать, что вы упустили. Попробуйте, чтобы через наблюдение вспомнить детали картинки.

#### **Домашнее задание:**

1. Провести 5 сессий тренировки внутреннего наблюдения.

#### **Отчёт**

1. Опишите какие были сложности во время воспоминаний и как вы их преодолели?
2. Какого результата вы добились после 5 сессий. На что вы забывали обращать внимание? Какие открытия вы сделали?

Отчёт разместите на странице: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok7>





## Урок 8. Реальность придумывает вас

На восьмом занятии мы откроем своё сознание для восприятия информации из-за духовного мира.

Давайте, повторим, что мы прошли. Мы прошли первые дни. Мы останавливали свой ум, чтобы он не мешал нам работать. Мы сфокусировались на том, чтобы шумы остановились.

Вторая часть была посвящена фокусировке на внутренних процессах, представлениях, удерживании этого фокуса.

Сегодня мы откроем двери в нематериальный мир. Дверь эта открывается очень просто. Я расскажу, как было со мной.

Делались различного рода медитации. Я даже не сильно задумывался, к чему это. Я находился в медитации, что-то представлял, потоки, туда-сюда. Главное – Я представлял. Состояние, когда я придумываю, что есть поток, какие-то цвета, объекты. Вяло текущее фантазирование.

И тут произошло чудо.

**В какой-то момент не я придумывал реальность, а реальность придумывала меня.** Начали происходить какие-то события, решётки, потоки, что-то мигать. Я понял, что я уже не контролирую, что происходит вокруг. Я становлюсь наблюдателем. Начинает происходить какой-то поток ассоциаций, поток видений, звук, ощущений. И я начинаю в этом потоке плавать.

Потом я научился им управлять, как внутренним шумом. Конечно, есть некие люди, которые любят духовно расти, а рост их заключается в том, что представляют, как эти потоки бегают по телу там и сям, и становятся как наркоманы. Какая разница, что ты будешь с этим теплом делать. Нужно брать его и приносить его в этот мир, чтобы делал что-то доброе и полезное. Это да, действительно, духовное развитие. А становиться наркоманом духовных галлюцинаций не имеет смысла.

Поэтому, я рекомендую Вам запомнить, что работая с этим тонким планом, Вам нужно идти с какой-то целью. Вы идёте за информацией и поддержкой, за объяснениями, но не как фанера над Парижем – совершенно пустая трата времени.

Первые занятия мы нацеливались на то, чтобы остановить контроль мозга. Сегодня Ваша задача – начать проживать поток внутренних картин и



образов. Вам нужно делать гармонизацию, затем можете представить какую-то картинку, после просто позволить Вашему подсознанию генерировать различные образы. Вам нужно на них сконцентрироваться.

Если ничего не получается, подсказка. Представьте себе какую-нибудь мелкую вещь или событие. Начинайте это изучать, внутренне, закрыв глаза. В какой-то момент времени Вы найдёте, что в этом предмете есть какие-то ответвления, поры, либо переливы цвета, и начнёте погружаться в эту разницу.

Если какая-то нитка, начните идти по нитке. Аккуратно присматривайтесь в этом путешествии.

Ваша цель – добиться состояния не когда Вы придумываете или вспоминаете, Ваша цель – позволить потоку образов начинать появляться. Вы знаете, как фокусировать, фокусируйтесь теперь не на предметах. Теперь Вы обладаете навыком фокусировки, намерениями. А Ваши намерения теперь – отследить образы, которых не было, и погулять по этим образам.

#### **Домашнее задание:**

1. Сделать 5 раз прогулку в мир неведомого.

#### **Отчёт:**

Опишите в отчёте ваш переход от «придумывания» реальности к «наблюдению» за реальностью. Какие вы преодолели сомнения и что было вашим первым успехом? Опишите, что происходило в вашей новой реальности? Что вы обнаружили там нового, что не ожидали и для вас это было открытием?

Напишите отчёт на странице: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok8>



## Урок 9. Точка невозврата: проявление нематериального

На девятом уроке поговорим о том, как получать информацию для решения проблем. Как использовать интуицию, нашу внутреннюю информацию для решения Ваших жизненных конкретных проблем.

Шаг 1. Напишите на листе простую проблему, не ту, которая была на первом уроке, а мелкую задачу. Пример – где лежат ключи.

Шаг 2. Проведите гармонизацию, можете использовать для настроя на работу «чистый лист». Уберите шумы. Когда вы работаете с внутренним миром, шумы мешают. Это погрешность к информации, к приёму и работе.

Представьте внутри, придумайте пространство, которое помогает Вам найти ответы. Какое-то место, город, что-то ещё. Походите по этому пространству, привыкните к нему, изучите. Позвольте потоку образов приходить, он расскажет Вам об этом пространстве.

Не придумывайте его, позвольте образам прийти и рассказать о том пространстве, которое помогает Вам решать Ваши проблемы.

Шаг 3. Поищите в этом пространстве закрытое помещение, за которым скрывается Ваша проблема. Проблема скрыта, где-то спрятана. Найдите это место, но пока не заходите. Подойдите к нему, изучите, что происходит вокруг. Со всех сторон изучите, но пока не заглядывайте в само место.

Шаг 4. Предположим, это место за забором. Изучили этот забор, проговорите ещё раз Вашу проблему, позвольте внутреннему миру принять эту проблему от Вас. И, когда Вы почувствовали, что ответ готов, перепрыгните забор (или откройте шкаф, чемодан, комнату, где решение). Ждите. Ждите Вашего ответа. Тот ответ, что пришёл, напишите в комментарии.

Вариация: существует вариант использования будильника, когда вы не формируете запрос, а просто изучаете место с секретом. А когда зазвенит будильник вы открываете сундук или заходите в комнату с ответом.

### Домашнее задание:

1. Провести 3 сессии для простых задач. Например:
  - а. Вы где-то забыли предмет, попробуйте найти ответ в сундуке
  - б. Попробуйте вспомнить имя вашего учителя в школе (имя которого сразу не получается вспомнить)



- c. Вспомните интересную мысль, которую вы читали в какой-то книге, но не помните, кто автор. Найдите в «секретном месте» имя автора.
- d. Попробуйте спрогнозировать события дня и/или как пройдет какая-нибудь встреча.

**Отчёт:**

Напишите, что вам получилось найти - <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok9>



## Урок 10. Шокирующий контраст: что скрывается по ту сторону реальности

Поздравляю Вас, что Вы дошли до 10-ого урока. Сейчас, уже получив навыки фокусировки, навыки очищения нашего ума, микроскопа ориентации во внутренней реальности от различных шумов, получив навык получать информацию во внутреннем мире, нахождения решения проблем.

Сегодня вернёмся к проблеме, поставленной в первый день занятий. Найдите тот лист с проблемой. Это занятие будет посвящено решению этой проблемы. Ваше задание – поставьте на паузу и, используя метод исследования внутреннего пространства, найти ответ на ту проблему, о которой писали в первый день. Поставьте на паузу и запишите на лист ответ, который придёт Вам с помощью потоков, образов.

### Домашнее задание:

1. Найдите лист с вашей проблемой, который вы написали в день 1, **но не перечитывайте записанного решения (чтобы не вызвать ассоциаций)**
2. Получите ответ из внутреннего источника
  - a. Выполните гармонизацию через дыхание и остановите шумы Ума.
  - b. Сфокусируйтесь на внутреннем потоке образов и позвольте сознанию наполняться образами, звуками и ощущениями из внутренней реальности.
  - c. Найдите место ответов. Найдите в нём место, где будет скрыт ответ на ваш вопрос. Погрузитесь в изучение этого места, но не входите/открывайте его. Ждите сигнала и резко зайдите/откройте внутрь.
  - d. Изучайте помещение/предмет с вашим ответом и откройтесь к потоку информации об ответе.
3. Сравните и выделите 5 отличий вашего логического решения из урока 1 от получившихся результатов.

### Отчёт:

1. Ваше решение, которое вам пришло от внутреннего источника
2. Чем оно отличается от решения сделанного логическим умом. Какие 3 кардинальных отличия вы ощутили в этих двух решениях?

Место для отчёта: <http://sferarazuma.ru/kurs/10days-urok10>



## Бонус. Диагностика по фотографии

Вы научились считывать информацию! Это базовый навык работы с нематериальной реальностью. Подумайте, насколько эта информация интересна, какие преимущества Вам даёт этот метод использования интуитивного знания. Напишите все мысли, что Вам пришли, в комментарии. Сделайте отчёт о результате работы этих 10 дней, какие открытия произошли, кому бы Вы рекомендовали этот курс.

Запишите видео-отзыв о результатах этого тренинга, представьтесь и поделитесь с какими ожиданиями вы начали тренинг и о тех открытиях и наблюдениях, которые вы сделали за прошедшие 10 дней.

Опубликуйте ролик на youtube и пришлите ссылку на [sferarazuma@mail.ru](mailto:sferarazuma@mail.ru)



### **Бонусы за отзывы**

- ❖ Бонусный урок. Диагностика по фотографии.

### **Автор лучшего бонуса**

- ❖ Бесплатное участие в очередном тренинге «Курс 1. Открытие третьего глаза: видение ауры, чакр и тонких планов»

### **Авторам 3-ёх лучших отзывов**

- ❖ Бесплатный месяц занятий в мастер-группе «Матрица»

<http://sferarazuma.ru/kurs/10days-bonus>





## Заключительное слово

Спасибо, что вы были со мной эти 10 дней и посвятили себя тренировки очень важных и критических навыков личностного роста. Материалы этого тренинга результаты около 20 летнего лично поиска и множества вопросов, которых я задал “экспертам” (развития, управления энергиями, как видеть ауру, как открыть третий глаз, видеть чакры и т.п... кого я только не прочитал).

Кто-то говорил, что я материалист или логик, кто-то не видел чего-то там в моём днк или инкарнациях. Но мне это казалось всё крайне подозрительным. Похоже я слишком простой, и у меня отсутствовали магические способности. Я сказал себе, что нужно бросить поиск внешнего чуда, нужно обратиться к себе. Вскоре это оформилось в практику ченнелинга и используя её я начал открывать информацию.

Я понял, что это может делать каждый. Это настолько просто, что доступно каждому. Нам нужно лишь прислушаться. И тут пошло как из рога изобилия. В отличии от профессиональных гуру, я ценю только практику и конкретные результаты с ориентацией на результат. О своих открытиях я делюсь с вами, но призываю вас послушать и забыть всё, что я говорю – и открыть свой огонь знания внутри себя! Только так вы начнёте видеть чудеса внутри и вокруг себя! Надеюсь, что эта информация сэкономит вам лет 20 и буду очень признателен, если вы поделитесь своими открытиями в ваших отчётах и комментариях!

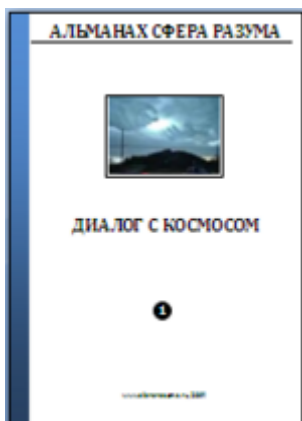
Я не перестаю учиться, а учусь через свой и ваш опыт, ваши комментарии, вопросы, успехи и достижения! Думаю, я всегда хотел найти “наставника” и “учителя”, а оказалось он был всегда со мной...

Желаю успехов,

Денис Миллер (Шаман)  
[sferarazuma@mail.ru](mailto:sferarazuma@mail.ru)



## Архив ченнелинг сеансов СФЕРАРАЗУМА.РУ

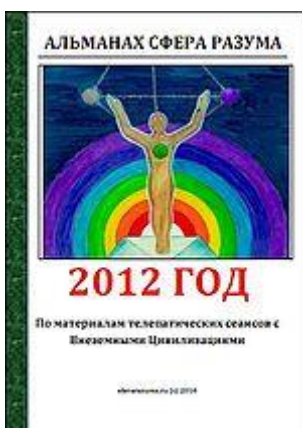


### **Альманах Сфера Разума. Книга 1. Диалог с Космосом**

Книга является результатом работы творческого коллектива проекта СФЕРАРАЗУМА.РУ, при участии Духовных Учителей. В ней изложены основы телепатического контакта с внеземными цивилизациями и духовными учителями. Книга рассчитана на широкий круг читателей, в частности, тех, кто хочет расширить теоретические и практические познания в области контакта.

Ведущий проекта: Денис Миллер

Объем: 526 стр.



### **Книга 2. Диалоги с Космосом. 2012 год**

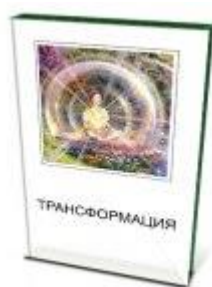
Несколько интернет-форумов объединились для проведения исследования о предстоящих событиях. Для меня этот проект стал роковым для исключения в своих работах какого-либо предсказания будущего. Для читателя же эта работа может представлять интерес с точки зрения изучения внутренних и глубинных ценностей людей, находящихся в изменённом состоянии сознания под названием ченнелинг.

Ведущий проекта: Денис Миллер

Объем: 126 стр.

**Скачать бесплатно книги**

<http://sferarazuma.ru/link/books>



**Вебинар. Трансформация реальности** – доступ к энергоинформационным потокам. Мировоззрение практика энергетика. Практические упражнения наблюдения реальности.

Продолжительность: 1 час

Стоимость: 2.000 руб



**Вебинар. Практика внутренний учитель** - В любых энергетических практиках важно, получить внутреннюю поддержку и защиту. Мы получим доступ к внутреннему источнику мудрости и активируем это знание для дальнейшей работы.

Продолжительность: 1 час

Стоимость: 2.000 руб.



**Вебинар. Аура и открытие третьего глаза.** За 1 час вы научитесь считывать свою ауру и поймёте, как получить доступ к поистинно безграничным ресурсам нашего высшего сознания.

Продолжительность: 1 час

Стоимость: 2.000 руб



**Вебинар. Видение и раскрытие чакр.** Чакры содержат ключевые жизненные состояния человека. За 1 час мы получим практический доступ к сакральным знаниям востока, проведём диагностику личных чакр.

Продолжительность: 1 час

Стоимость: 2.000 руб

<http://sferarazuma.ru/shop>



## *Что говорят наши клиенты...*

Здравствуй, Денис! Спасибо! Сегодня вечером делал занятия по чакрам. **Дошел до Аджна и затянуло в пространство.** Проходил внутр. диалог о макро/микро и.т.д. и вдруг произвольно пошла просьба о наставнике, о учителе. Сейчас даже все немогу досконально все вспомнить. Пошла визуализация пустого кувшина со всеми ощущениями и вдруг выстроился светлый столб охватывающий меня вокруг а внутри столба полно бело/золотистых снежинок, которые не падают, а передвигаются в нем. Это все происходит в приятном транс.сост. с закрыт.глазами. И сразу же передо мной выстроилась фигура похоже на человек, но это не человек. Рост примерно 150-160 см, тело светло дымчатого цвета. **Я спросил: "ты кто? Отв.: я NOEL. Ты откуда? Я от SIRIUS.** Ну ,я, конечно, обалдел, но продолжаю разговор, потому,что ощущения приятные и затягивает любопытство, радость и одновременно разумом трудно поверить ( где то на подсознательном уровне пробежала мысль, что наверное начитался Кетрин Райдалл и понесло). Дальше разговор. Я спрашиваю, а что ты можешь? Докажи, что ты реальный. И я вижу и чувствую как его палец проходит насквозь моей Аджна. Далее я спрашиваю многие вещи по целительству себя. Проходят разные видения. Спрашиваю, а что от меня требуется. Отв., что только работа утром/ вечером.Посмотрел краем глаза на его планету, но людей там не видел, только ландшафт. Потом открыл глаза а он также находится передо мной. Что то мы еще перемолвились и он сказал, что можешь вставать. Встал и поделился со своей женой. Потом проводил один дистанционный сеанс и я призвал его на помощь. Увидел вещи которых раньше не видел. И с нетерпением решил поделиться с тобой. Что это? Минутная реальность? Раньше изредко проходили сеансы, но не такие. Потом я призывал тех с кем общался, но они не откликались больше. Наверное надо ждать завтрашнего дня, чтобы убедиться, что это новая реальность для меня. Интересно услышать от тебя что то по этому поводу. Спасибо. Виктор





## **Авторская комплексная система ченнелинг активации и открытия энергетического видения**

**Цель занятий** – повышения частот сознания и работа до 100% практического результата. Пятишаговая система подготовки контактёра. Приобретение навыков ченнелинга и активации канала. Система разработана с учётом 10 летнего опыта работы с энергиями и большого количества проведённых ченнелингов, тренингов и исследований.

**Курс 1. Третий глаз** - 21 дневный тренинг активации видения энерго-информационных структур (аура, чакры, меридианы и энергетические поля)

**Курс 2. Целительство** – 21 дневный тренинг глубинной трансформации, навыки энергетического целительства

**Курс 3. Активация разума: очищение ментального поля** - 60 дневный тренинг деактивации дисфункциональных энерго-информационных структур и активации высокочастотных программ

**Курс 4. Активация души и предназначение** – 21 дневный тренинг работы с энергиями высшего сознания и поиска своего предназначения

**Курс 5. Активация ченнелинг-канала** - 30 дневный тренинг активация ченнелинг канала (природные духи, параллельные миры, цивилизации и др. каналы информации)

**Я иду на тренинг!<sup>4</sup>**







### **Персональный коучинг до результата**

Это VIP обслуживание. Мы с Вами будем работать полностью индивидуально и до результата. Я беру на себя всю ответственность за результат. Хотите Вы того или нет, но результат будет.

Формат: Две часовых консультации в Skype в неделю.

**Условия участия:** <http://sferarazuma.ru/link/vip>

 [vk.com/sferarazuma](https://vk.com/sferarazuma)  
 [@sferarazuma](https://twitter.com/sferarazuma)  
 [sferarazuma.ru/skype](https://sferarazuma.ru/skype)  
 [sferarazuma@mail.ru](mailto:sferarazuma@mail.ru)

---

<sup>4</sup> <http://sferarazuma.ru/link/start>



# ПРИЯТНЫЙ БОНУС

Чтобы получить приятный бонус:

1. Напишите отзыв о прочитанной книге и разместите в <http://koob.ru/miller>
2. Сделайте снимок экрана и сохраните ссылку с ВАШИМ ОТЗЫВОМ.
3. Пришлите мне на почту [sferarazuma@mail.ru](mailto:sferarazuma@mail.ru)
  - ФИО
  - точную ссылку на отзыв
  - снимок экрана с отзывом



## **ТРЕТИЙ ГЛАЗ: 21 дневный интернет тренинг активации видения энерго-информационных структур (аура, чакры, меридианы и энергетические поля)**

Прежде всего вдумайтесь... Двадцать лет назад заинтересовался темой духовного роста и саморазвития, я был в полном недоумении – множество школ, направлений, техник... много шума и казалось, что вокруг меня только реально действующие практики... но со временем оказалось народ больше обсуждает, чем что-то делает...

- много мутных методик, обсуждений и теорий, но нет ничего конкретного
- мне говорили, что логическое мышление мешает, открой чарки – но я не понимал о чём речь, а сами советчики порой выдавали противоречивые диагнозы
- порой доходило до того, что два разных эксперта говорили совершенно противоположенные состояния моих энергетических полей
- много недосказанности, обобщённых советов от ясновидящих и фраз типа “ваше время придёт
- к этому добавляется бесконечно количество книг и статей, и совершенно отсутствующей простой методики как же увидеть чары и ауру без скашивания глаз и других подозрительных технологий
- тысячи рекомендаций о том как открыть видение, но сложно найти хоть кого-то кто реально может не только показать, но и передать практические навыки
- даже если увидел ауру, то совершенно не понятно и сложно определиться, как использовать эту информацию для личностного развития и самосовершенствования
- при всём многообразии так и не понятно, что и как делать
- А ведь я хотел просто понять себя и использовать то, чем уже обладаю!

**ЕСЛИ ВЫ СТОЛНУЛИСЬ С ЭТИМИ ПРОБЛЕМАМИ И ХОТИТЕ  
НАКОНЕЦ-ТО ПЕРЕЙТИ К РЕАЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ**

**Я ЖДУ ВАС НА ТРЕНИНГЕ «ТРЕТИЙ ГЛАЗ: АКТИВАЦИЯ ВИДЕНИЯ»**

<http://sferarazuma.ru/3glaz>