

# ИНФИНИТИ: ВЗРЫВНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ СИЛЫ НАМЕРЕНИЯ

## УРОК №2

### ЧИСТОЕ НАМЕРЕНИЕ. НАЧАЛО ПРАКТИКИ

Сначала посмотрите вводное видео, которое относится к этому уроку.

Почему у многих людей не реализуются цели, хотя они знают, чего хотят и даже предпринимают усилия?

Проблема – в отсутствии ЧИСТОГО НАМЕРЕНИЯ. Расскажу о нем.

Намерение и воля – как они взаимосвязаны?

Намерение – это энергетический импульс, который как бы сообщает Вселенной: «Я ГОТОВ ДЕЙСТВОВАТЬ!». Вы заявляете о намерении встать и встаете.

Но есть воля – она, условно говоря, переводит мысленный импульс в реальное действие.

**Бывает воля без намерения и бывает намерение без воли.**

Воля без намерения – это те случаи, когда вы предпринимаете невероятные усилия, а положительного результата нет.

Вы ЗАСТАВИЛИ себя рано утром встать, но что дальше делать – непонятно, и вы впадаете в уныние. Вы совершаете подвиг на работе, но никто этого не оценивает и денег вам это не приносит, вы накачали тело, крутые мышцы, но эти мышцы никакой реальной пользы в жизни не приносят, и вы скоро опять «сдуваетесь», вы сжали волю в кулак, начали ходить в спортзал, похудели, но зачем – непонятно, и через какое-то время опять набрали вес.

**Все это случаи воли без намерения.**

То есть, внешняя мотивация сработала, а изнутри не шло никакого импульса. Заставили себя, сделали, но осознания – зачем? – нет.

**А есть намерение без воли.**

Это и есть ЧИСТОЕ НАМЕРЕНИЕ.

Вы ЧУВСТВУЕТЕ И ПОНИМАЕТЕ, что что-то надо делать, изнутри идет импульс, который плавно начинает материализовываться.

Наша задача – сначала научиться управлять и намерением, и волей, а потом создавать ЧИСТОЕ НАМЕРЕНИЕ.

Чистое намерение – это явление, когда никто вас не мотивирует, вы не говорите себе: что-то опять растолстела, надо срочно худеть, а то скоро в платье не влезу. Вы просто думаете и делаете.

### ТРЕНИРОВКА НАМЕРЕНИЯ И ВОЛИ

Центр воли у нас находится в центре лба, как правило, это область размером от 2 до 5 см. в диаметре. Находится не на самой поверхности лба, а немного вглубь головы.

Именно отсюда идут импульсы намерения и воли (не путать с логическим умом, который находится примерно там же).

И сейчас я расскажу, какие вам в ближайшие 3 дня упражнения необходимо выполнить.

#### **Упражнение №1: концентрация на центре лба.**

Вы стоите или сидите (но не лежите). Глаза на первых порах лучше закрывать.

Вы концентрируете внимание на центре лба. Представьте, что к центру лба у вас приложена прохладная монета. Какие ваши ощущения?

За этими ощущениями вы и должны следить.

Сделайте 3 концентрации примерно по 1 минуте.

#### **Упражнение №2: удержание невесомого образа.**

На одном уровне с центром лба вы визуализируете какой-нибудь несложный для концентрации предмет, например, яркий светящийся шарик оранжевого цвета размером с мячик для настольного тенниса, который НЕ ИМЕЕТ ВЕСА.

Своим внимание держите его на расстоянии 15 см. от центра лба.

Теперь силой воли начинайте отодвигать шарик от себя. Он остается на этой же высоте, но вы его медленно и осознанно передвигаете дальше от себя. Сначала на полметра, потом на метр, потом на несколько метров.

Какое – то время отодвигайте его и приближайте. Вы реально ощущаете силу, которая перемещает шарик. Вы учитесь ею управлять.

Потратьте на это упражнение 3 – 5 минут.

#### **Упражнение №3: удержание образа с усилием.**

После небольшого перерыва продолжите предыдущее упражнение.

Но теперь вы не просто концентрируетесь на невесомом шарике – вы УДЕРЖИВАЕТЕ силой воли этот же шарик, но имеющий вес.

Он пытается упасть на землю под действием силы тяготения, а вы держите его. Так же, как в предыдущем упражнении, удаляйте и приближайте шарик.

Теперь постепенно мысленно наращивайте вес шарика, но при этом продолжайте держать его силой своего намерения на нужной высоте и нужном расстоянии.

Предположим, вначале шарик весил 30 грамм, потом стал весить 200 грамм, потом 1 килограмм, потом несколько килограмм.

Также отдаляйте и приближайте его.

Выполнять упражнение нужно от 3 до 5 минут, но, если возникнет головная боль или сильное напряжение/жжение в центре лба – остановитесь и немного отдохните.

В конце упражнения вам необходимо предпринять сверхусилие – мысленно нагонять вес шарика до того момента, пока он не упадет. Вам нужно найти границу своих возможностей.

Иногда шарик не падает, а просто возникает мысль: «Я не верю, что могу держать в воздухе шарик такого веса», и он просто перестает дальше набирать вес.

#### **Упражнение №4: изменение веса тела.**

После небольшого перерыва выполните это упражнение.

Кстати, его можно выполнять чаще, поскольку оно реально увеличивает силу намерения, но плавно и незаметно – просто тренируетесь, а однажды понимаете, насколько в этом смысле сильнее стали...

Встаньте. Закройте глаза. Расслабьтесь.

Сосредоточьте внимание на теле как на единой гармоничной системе.

Внимание – на выдох.

Представляйте, что с каждым выдохом ваше тело ненамного, но становится легче. Выдох – и словно часть веса уходит. Еще выдох – и еще легче вы стали.

Надо ярко и отчетливо представлять, что вес тела действительно уменьшается, вы словно парить начинаете. Вам легко взлететь, вы не чувствуете веса тела...

Нужно дойти до состояния невесомости.

Потом меняете стратегию. Теперь внимание на вдох, и начинаете «набирать вес». Нужно дойти до очень внушительных показателей.

В конце внимание на выдохе и возвращаетесь к исходному ощущению веса.

Однажды я видел, как мастер ушу отжимается стоя кулаками на сырых куриных яйцах, и они оставались в целости и сохранности. В чем секрет? Именно в огромной силе намерения – мастер умел настолько уменьшать вес тела.

### **Упражнение №5: контроль времени.**

Последнее упражнение второго урока.

Сегодня мы начнем учиться управлять временем (это один из важнейших показателей в ИНФИНИТИ)

Начинаем с контроля.

Когда «зацепите» нужное состояние – перейдем от контроля к управлению

Когда я пишу про управление временем, я подразумеваю не какой-то тайм – менеджмент. Я имею в виду самое настоящее искусство управления временем, когда вы способны его растягивать и сжимать (и даже ненадолго останавливать).

Вам потребуются часы (или какое-то устройство), отсчитывающее секунды.

Смысл практики прост: вы засекаете время и закрываете глаза. И глаза вам нужно открыть ровно через 60 секунд.

Вы учитесь чувствовать, ощущать время.

Засекаете время – закрываете глаза – когда приходит ощущение, что минута прошла, глаза открываете – смотрите, сколько времени прошло на самом деле.

Старайтесь эти данные записывать.

Выполняете упражнение три дня подряд и не менее 10 подходов каждый день.

Вам нужно прийти к такому состоянию, когда вы ощущаете ход времени и открываете глаза ровно через минуту.

Если у вас хорошее ощущение времени, и вы 3 раза подряд можете «попасть» в нужное время (плюс – минус 2 секунды), вы можете усложнить практику и засекайте не 1 минуту, а, например, 3 или 5.

Еще варианты – засекайте 10 секунд, 25 секунд, 52 секунды, и так далее...