



***Телепатия 101:
Учебник к книге
“Дар бесконечного голоса”***

Авторы: Т'ни, Су Уолкер, Уайт Оттер

Приветствую всех!

Меня зовут Т'ни, и я родилась не на Земле. Я один из нескольких десятков сотрудников П'нти, работающих на нашем объекте в горах Сандия к востоку от Альбукерке, штат Нью-Мексико.

Уверена, что приведенные выше утверждения вызывают множество вопросов. Если вы хотите узнать больше о моем народе П'нти, моей планете, или о том, почему мы здесь, на Земле, вы можете посетить наш веб-сайт: officialfirstcontact.com. Там есть с чем ознакомиться и чему поучиться. И давайте сразу перейдем делу, хорошо?

Мы здесь, чтобы помочь землянам подготовиться к официальному первому контакту.

В этих целях в июне 2016 года мне было поручено помочь представителям моего народа в обучении вас телепатии. Телепатия - самое распространенное средство коммуникации в этой галактике. Это единственное, что легко преодолевает разрыв между различными языками, народами и культурами. Это наше основное средство общения со всеми живыми существами.

Курс телепатии, к которому вы собираетесь приступить, предназначен для того, чтобы вы начали свое личное путешествие в совершенно новые средства коммуникации. Это сопутствующий материал к книге "Дар бесконечного голоса". И это не то, чему вы научитесь за день, неделю или месяц, но с постоянной практикой и проверкой результатов ваши навыки возрастут.

Ну что, начнем?



Итак, прежде чем мы перейдем к сути этого курса, проясним некоторые вещи...



Мы здесь не для того, чтобы доказать вам, что телепатия существует.



Мы предполагаем, что вы уже приняли это как факт.



Мы относимся к телепатии, как к обычной повседневной вещи.

Для нас телепатия – это такой же навык, как и любой другой.

Путём практики с проверкой результатов, вы улучшите свои возможности.

Мы здесь, чтобы научить
вас тому, что действительно
работает.

Давайте начнем.



Во-первых, давайте
немного поговорим о том,
что такое телепатия в
действительности.

Это не *просто* голос в
вашей голове!

Это похоже на то, как вы получаете информацию из
фильмов и телепередач.



Телепатическое общение происходит в образах, эмоциях и символических концепциях, а также в словах и фразах.



Телепатическое сообщение также может содержать направление, расстояние и другие сведения об отправителе.



PERSONAL INFORMATION

What's your name?

Where are you from?

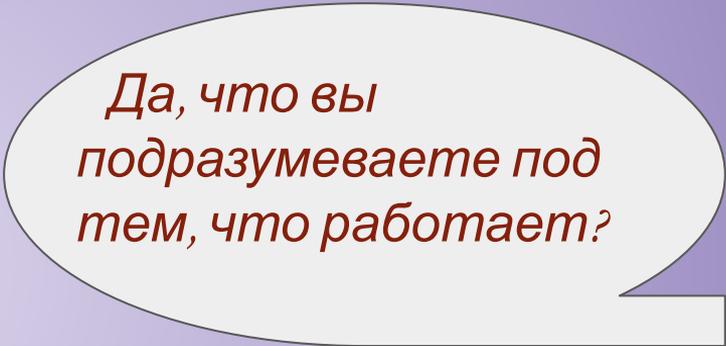
Where do you live?

How old are you?

What do you do?

Вы научитесь телепатии быстрее и легче, если будете использовать свои сильные стороны и опираться на то, что работает.

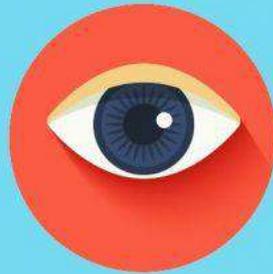
Что мы под этим подразумеваем?



Да, что вы подразумеваете под тем, что работает?

Приоритетный способ восприятия у разных людей может отличаться.

Некоторые люди запоминают вещи легче, если видят их, другие - если слышат, а третьи - если прикасаются к ним.



VISUAL



AUDITORY



KINESTHETIC

Таким образом, вы научитесь телепатии быстрее и легче, если мы приспособим ваше обучение к вашему приоритетному способу восприятия!

В этом есть смысл.



Итак, сначала давайте определимся с вашим способом восприятия информации.



Вспомните, когда вы в последний раз были в школе.





Вы лучше воспринимали, когда *видели* предмет изучения?

Запоминали ли вы лучше, когда визуально воспринимали информацию?

Если да, то вы - визуал по типу восприятия.

Может быть, вы обучались и
запоминали предмет легче,
слушая информацию?

Если это так, то вы - аудиал.



Если вам гораздо легче учиться или запоминать предметы, когда вы прикасаетесь к ним или манипулируете ими с помощью рук, вы - кинестетик.



Тех из вас, кто всегда находится в движении или нуждается в переживании вещей в трехмерном пространстве, как спортсмены или танцоры, назовем пространственно-ориентированными.



Почему все это важно?

Потому что, если вы будете ориентировать свое обучение телепатии непосредственно на свой личный тип восприятия, вы будете продвигаться дальше быстрее и легче!

Так как же вы это делаете?



Да, как?!



Во-первых, очень возможно, что вы попадаете сразу в несколько категорий.

Давайте кратко поговорим о каждой из этих категорий.

Сделайте заметки обо всем, что созвучно с вами.

Визуалы: если вам легче обучаться с помощью зрения, вы - визуалы. Телепатическая информация, как правило, приходит к вам чаще всего в образах. В конечном счете вы сможете телепатически передавать изображения легче, чем другие.





Телепатические подсказки часто являются для вас чем-то похожим на инстинкт внезапно оглянуться или повернуть все ваше тело, чтобы посмотреть на что-то повторно.

Ваше периферийное зрение имеет *важное значение* и часто будет давать вам информацию, которую не даёт ваше обычное зрение, потому что не может. У него нет такой функции.



Практикуйте работу с периферическим зрением и *доверяйте* ему больше!

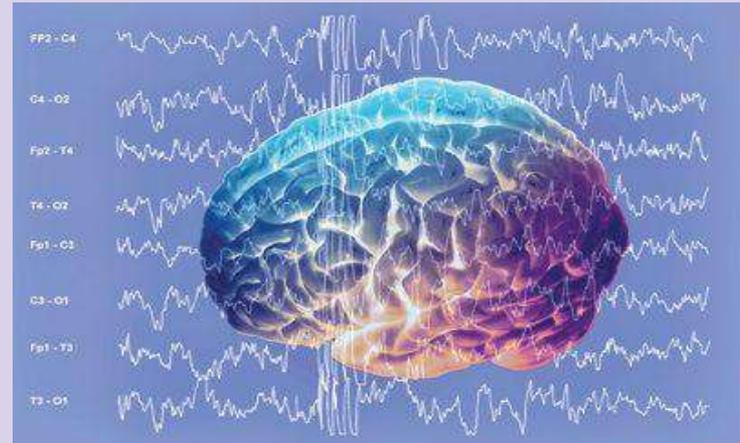


Для вас, визуалов: работая в альфа-состоянии с открытыми глазами, следите за тем, что привлекает ваши глаза или тем, что визуально сигнализирует вам.

Что мы подразумеваем под альфа-состоянием?

Мы говорим о естественном более медленном состоянии мозговых волн.

Когда вы находитесь в альфа-состоянии, вы гораздо более восприимчивы телепатически!!!



Как понять, что вы в альфа-состоянии?



Это когда вы слегка сонливы, задумчивы или пребываете в состоянии вне времени.



Вы можете вызвать это состояние в любое время.



Некоторые называют это состояние "каналом", другие - "зоной".

Это состояние, в котором некоторые просто инстинктивно тянутся к чему-то, что поможет им взбодриться.



Когда вы в альфа-состоянии, вы гораздо более восприимчивы телепатически!



Обращать внимание - это важно!

Станьте **ГОРАЗДО** более осознанными и обращайтесь внимание на вещи, которые появляются в вашей голове, когда вы находитесь в этом состоянии "вне времени".

Это касается всех!

Мы повторим это еще раз,
потому что это важно.

Когда вы в задумчивом, мечтательном состоянии, когда начинаете засыпать или делать что-то, что дает вам ощущение безвременья, обратите внимание на вещи, которые случайно появляются в вашей голове.



*Всё еще не
обращаете
внимание?*

Эти “блуждающие мысли” возникают у вас, когда вы находитесь в альфа-состоянии...





...эти случайные мысли не могут быть самопроизвольными проявлениями воображения.

Они могут быть вашим собственным естественным телепатическим приемом, работающим именно тогда, когда вы в наиболее подходящем для этого состоянии, когда вы в альфа-состоянии!



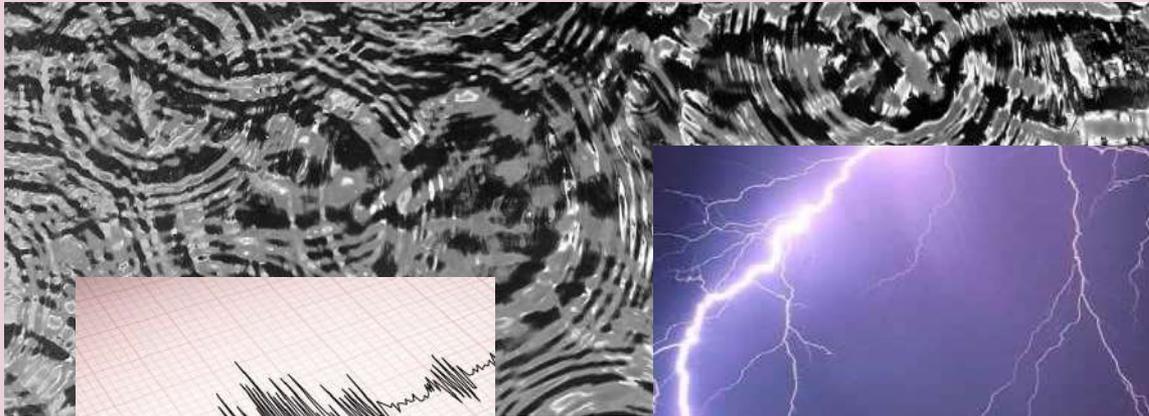
Мы поговорим об этом еще чуть позже.

Давайте вернемся к теме различных способов восприятия: визуальных, аудиальных, кинестетических и пространственных.



Аудиалы: если вы лучше воспринимаете информацию на слух, вы - аудиал.

Для вас, аудиалов, звуки и вибрации будут вызывать телепатическое осознание легче.





...и никто больше этого не почувствовал?

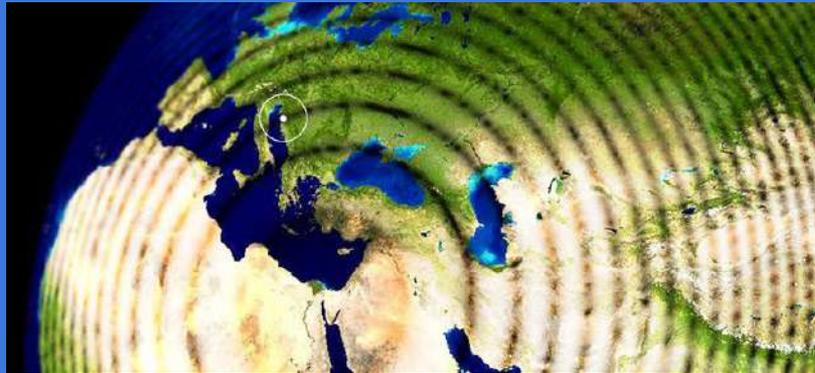
Часто ли вы произносите:
“Вы это слышали?!” или
“Вы это почувствовали?!”



Аудиалы и телепаты улавливают *очень тонкие* вибрационные изменения, и часто могут различать изменения тона или частоты, которые другие люди просто не замечают.



Если вы постоянно слышите то, что другие не слышат или ощущаете вибрации, которые другие упускают, отнесите себя к категории аудиалов.

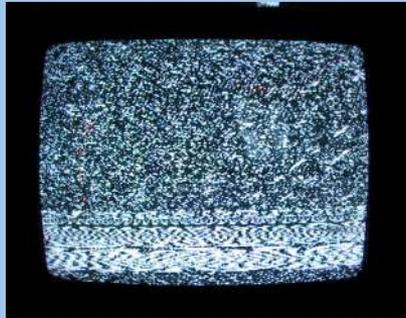


Аудиалы часто являются аудиофилами.

Для них нет ничего необычного в том, чтобы слушать что-то снова и снова, каждый раз улавливая различные нюансы.



Мы также заметили, что телепаты-аудиалы часто окружают себя звуком больше, чем другие, как будто они пытаются создать своего рода постоянный барьер “белого шума”.



Мы предполагаем, что некоторые телепаты-аудиалы делают это потому, что они улавливают СЛИШКОМ много и подсознательно пытаются заглушить эту связь.



Для вас просто слушание может ввести вас “в зону безвременья” - зону телепатической восприимчивости.

И прослушивание
повторяющихся звуков
природы действительно может
привести вас в альфа-
состояние и усилить
телепатическую
восприимчивость!



В качестве дополнительного замечания: аудиалы, которые являются рассказчиками, музыкантами и исполнителями, часто развивают свой телепатический слух настолько, что это позволяет им отчетливее и быстрее распознавать новые отдельные телепатические “голоса”.





Кинестетики: если вы воспринимаете информацию лучше через прикосновения, вы являетесь тактилом или кинестетиком.

Все, что стимулирует вашу кожу, пальцы или волосы, будет вашим триггером.

Кинестетики чаще, чем другие, любят разбирать вещи на части, чтобы увидеть, как они устроены.





Знаки «не трогать» заставляют кинестетиков внутренне ощетиниться.

Инстинктивное внутреннее разочарование происходит потому, что для того, чтобы полностью понять что-то, вы просто хотите потрогать это.

Вхождение в альфа-состояние и поиск "случайных мыслей" и телепатических чувств, когда вы держите в руках объект, человека или даже пространство, для вас легче, чем для других.



Поскольку кинестетические телепаты стремятся физически прикоснуться к людям или животным, они чаще всего становятся сильнейшими эмпатами.





Ваше телепатическое
эмпатическое восприятие
может прийти так же легко
через ваши руки...

Или ваши волосы





Или через всё ваше тело.



Телепаты-кинестетики и эмпаты - это также те, кто улавливают "вибрацию" мест легче, чем другие.

Пространственно-ориентированные/Подвижные:

если вы воспринимаете информацию лучше во время движения, ваш тип обучения - пространственно-ориентированный. В эту категорию попадают спортсмены и танцоры, а также те, кто изо всех сил старается усидеть на месте.



Движение - это ключ к
вашей телепатии. Вам
нужно двигаться и
следить за любым
движением, которое
происходит вокруг вас со
всех сторон.



Повторяющиеся движения очень быстро переводят вас в альфа-состояние. Вы входите в «зону», когда двигаетесь, делая что-либо снова и снова.

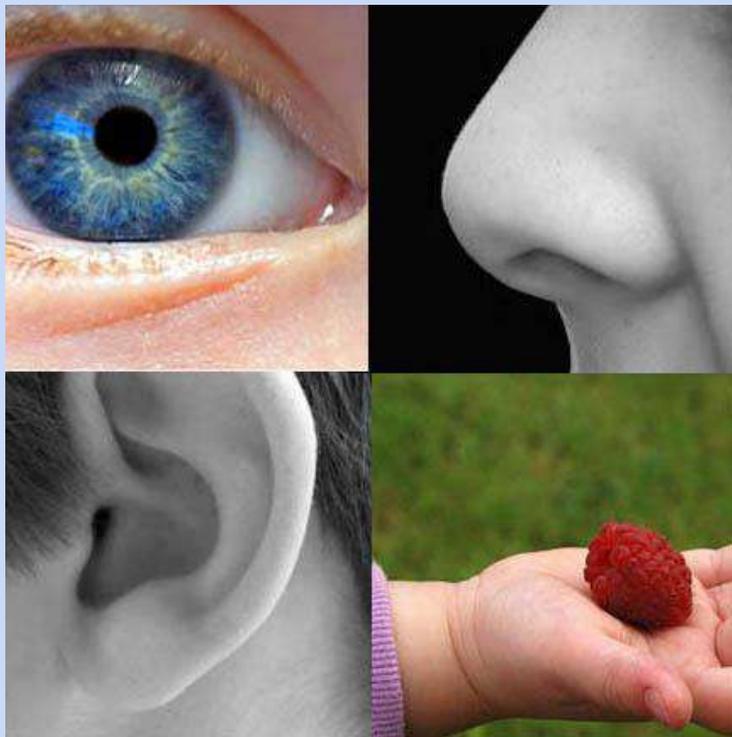




Вы, изучающие пространство, чаще всего попадаете в своего рода телепатическую группу охотников-собираателей. Вы - люди, склонные использовать ВСЁ, что к вам приходит в качестве «телепатически работоспособного».

Большинство землян имеют смешанные типы обучения способам телепатического восприятия.



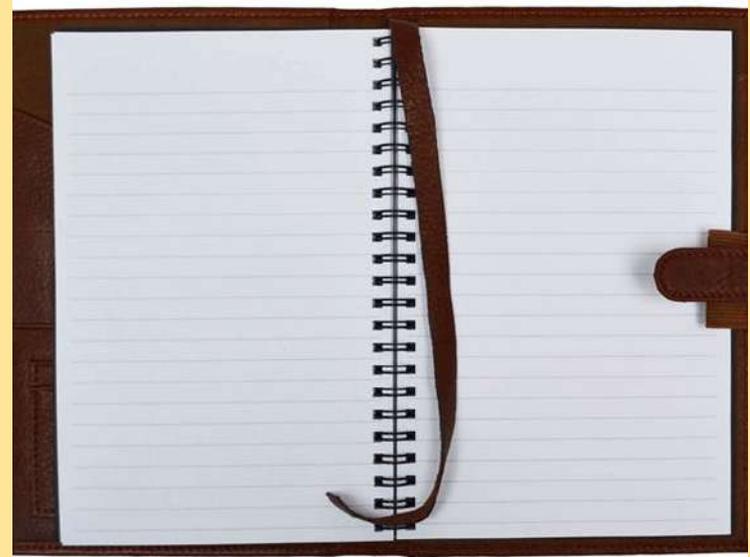


Большинство из вас воспринимают мультисенсорную информацию различными способами, не только одним.

Можете ли вы быть, в основном, визуальным телепатом с примесью кинестетики?

Конечно!

Ведение дневника - мы рекомендуем приобрести записную книжку, чтобы использовать ее в качестве телепатического, сновидческого, паранормального дневника.





Держите её в легкой досягаемости от того места, где вы спите, откройте чистую страницу, приготовьте ручку.

Мы хотим, чтобы вы могли взять её в темноте и писать, даже не включая свет.

Записывайте все, что вы вспомните из своих снов. Записывайте все свои необычные переживания, каждый день!

Делайте записи обо всех отправленных и полученных телепатических сигналах.



Все записи должны иметь дату, время, включать подробное описание, а также отметку о фазе Луны.

Через 100 дней или немного больше оглянитесь назад, чтобы определить, можете ли вы начать находить свои собственные шаблоны.

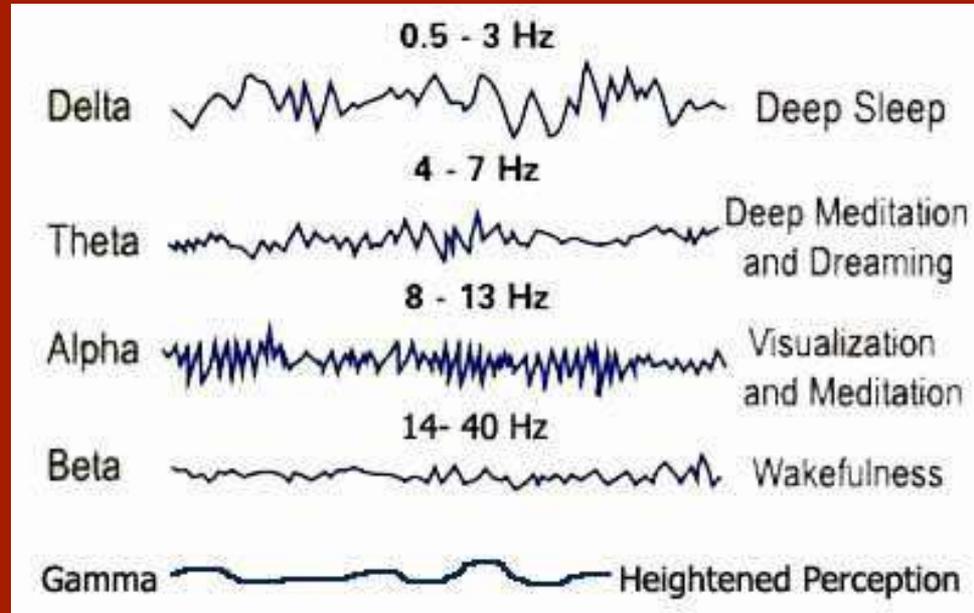


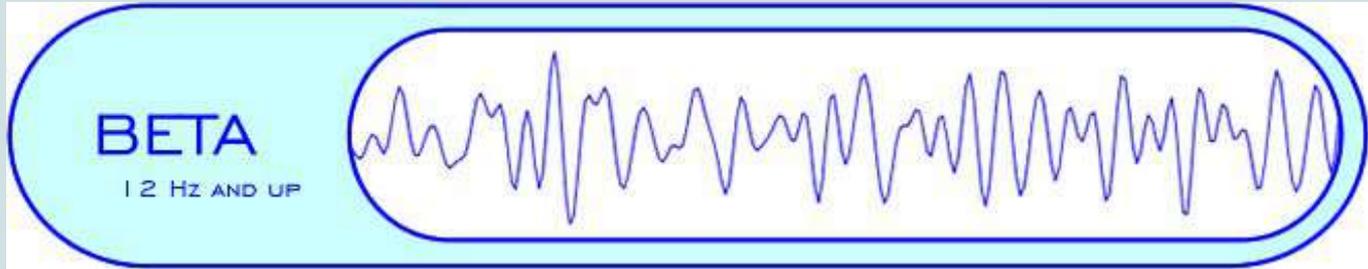
Давайте переключим передачу и немного поговорим о
вашем мозге.



Каждый день вы
естественным образом
переходите из бета-
состояния
(бодрствования) в
альфа-состояние
(сонливости,
мечтательности).

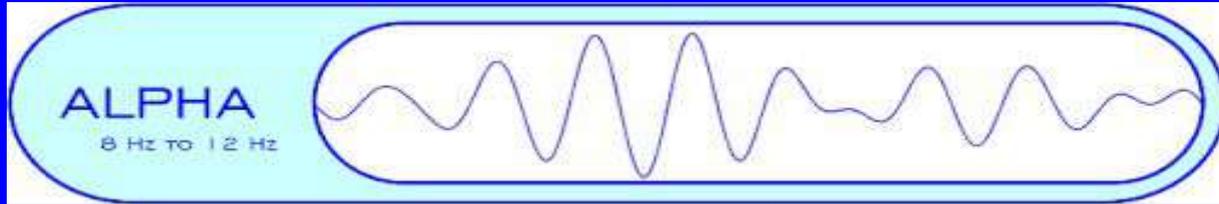
Видите, как альфа сидит прямо посередине между гамма (настоящее бодрствование) и дельта (настоящий сон)?





Бета = бодрствующее сознание или ваш будничной, бодрствующий, сознательный, дневной ритм.





Альфа = более медленный ритм, когда вы чувствуете себя немного сонным или мечтательным, в прострации или вне времени.



В альфа-состоянии вы более восприимчивы телепатически и более точны!

Вы естественным образом переключаетесь с бета на альфа 5 раз в день:

- Пробуждение - то чувство, когда вы только просыпаетесь и еще не совсем здесь
- Утренняя сонливость - ощущение необходимости выпить еще чашечку кофе, так сказать
- Сонливость в середине дня - после обеда, нужно его переварить, возникает дремота
- Сонливость в середине вечера - да, мое тело говорит мне, что уже почти пора спать, я чувствую замедление
- Засыпание - когда вы переходите от бодрствования к глубокому сну.

Обратите внимание на вещи, которые приходят к вам, когда вы находитесь в альфа-состоянии - грезы наяву.

Ваш телепатический прием, естественно, работает намного сильнее.



Чем больше времени вы посвятите тому, чтобы ввести себя в альфа-состояние, тем быстрее вы разовьете свою телепатию.





Повторяющиеся и не требующие умственной деятельности действия, ежедневные хлопоты типа "на автопилоте" так же могут ввести вас в альфа-режим.



То же самое относится и к занятиям творчеством, которые переносят вас в пространство вне времени, например: музыка, живопись или любая другая творческая деятельность.



Вы все знаете, что изучение любого нового навыка в повседневной жизни требует регулярной практики и проверки результатов, потому что вы буквально перестраиваете нейронные связи в вашем мозге.

Обучение телепатии ничем не отличается.



Найдите способ практиковать свою телепатию в течение минимум 30 минут в день таким образом, чтобы это **ТАКЖЕ** давало вам немедленную телепатическую обратную связь, ответную реакцию.



Но вот что самое интересное: чем больше *удовольствия* вы получите от своей практики, тем быстрее вы будете совершенствоваться!



Это потому, что во время игры и веселья ваши тела создают другую химию мозга, которая приводит к созданию новых нейронных связей (то есть обучению) быстрее и легче.



Идеи для занятий практической телепатией:

(мы уверены, что вы можете придумать что-то лучшее после прочтения этих)

Хотите сказать, у нас будет домашнее задание?

Если ваш мобильный телефон подает звуковой сигнал, когда кто-то оставляет вам сообщение, прежде чем вы поднимете его, определите все, что сможете о звонящем, об эмоциях или о содержании сообщения.



Поиграйте в старомодную карточную игру.

Договоритесь заранее, что добродушный, телепатический обман не только разрешен, но и поощряется для практических целей, затем развлекайтесь.



Посвятите какой-нибудь день телепатии полностью и следите в течение него за своей точностью. Как долго вы сможете руководствоваться только телепатией?





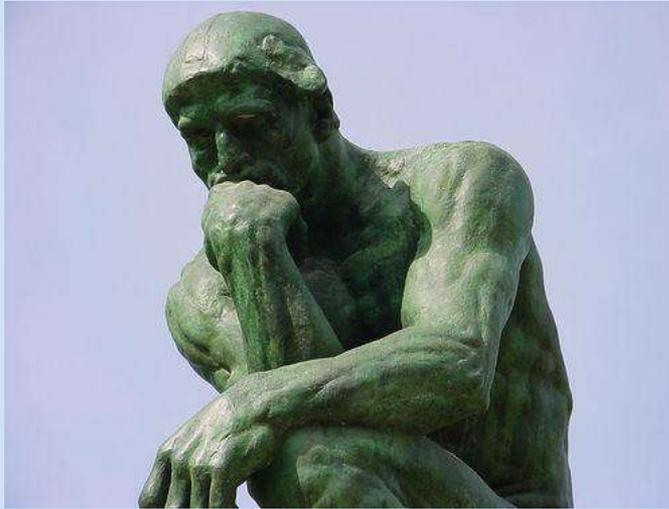
Хорошей практикой для группы взрослых или детей является телепатическая игра в прятки. Взрослые, вам нужно поднапрячься, дети обычно **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хороши в этом!

Вы все должны работать над тем, чтобы достичь эмоциональной честности.



Это особенно важно для всех, кого учили отключать или подавлять свои чувства.

Опыт показывает, что вы получите БОЛЬШОЙ телепатический скачок вверх, когда перейдете от КОГНИТИВНОГО осознания (в голове) к СОЗНАТЕЛЬНОМУ знанию (в сердце).



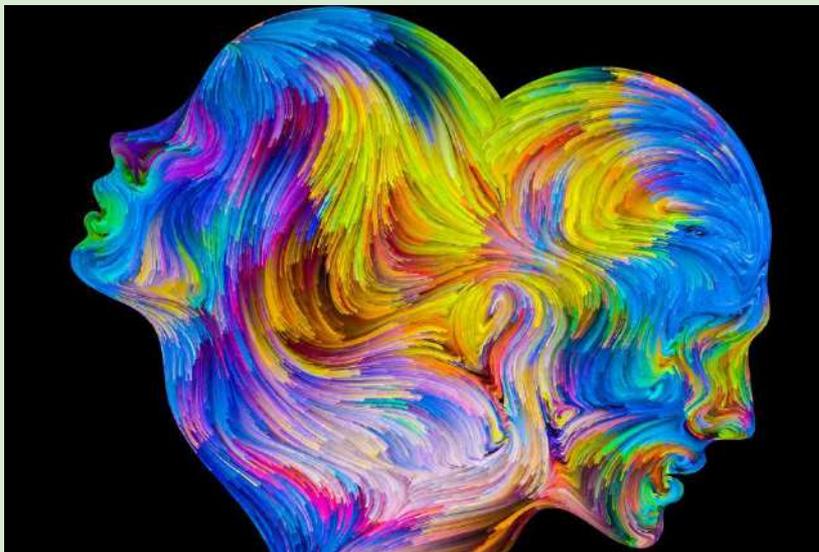
Если вы хотите хорошо овладеть своей телепатией, вы должны *полностью* охватить все свои эмоции.



Полная эмоциональная честность с самим собой
обязательна в телепатии.

С ней все вдруг станет намного яснее.





Мужчины, если вы хотите найти свой истинный эмоциональный баланс, вы должны уважать и принимать свою интуитивную, творческую, женскую сторону.

Женщины, если вы хотите найти свой телепатический баланс, вы должны развить свою стойкость, внутреннюю силу и эмоциональную мужскую сторону.

Научитесь носить свою
телепатическую связь как
свободную одежду.



Осознайте, что вы - приемник, который всегда включен.



Пусть ваш телепатический слух мягко настроится и будет работать в фоновом режиме в течение все более и более длительных периодов времени каждый день.

Мы предлагаем вам планировать работу с телепатической связью вплоть до 24/7/365. Это может занять год или несколько лет, если из-за вашей работы с 9 до 17 у вас нет времени, чтобы посвятить его занятиям. Это нормально.





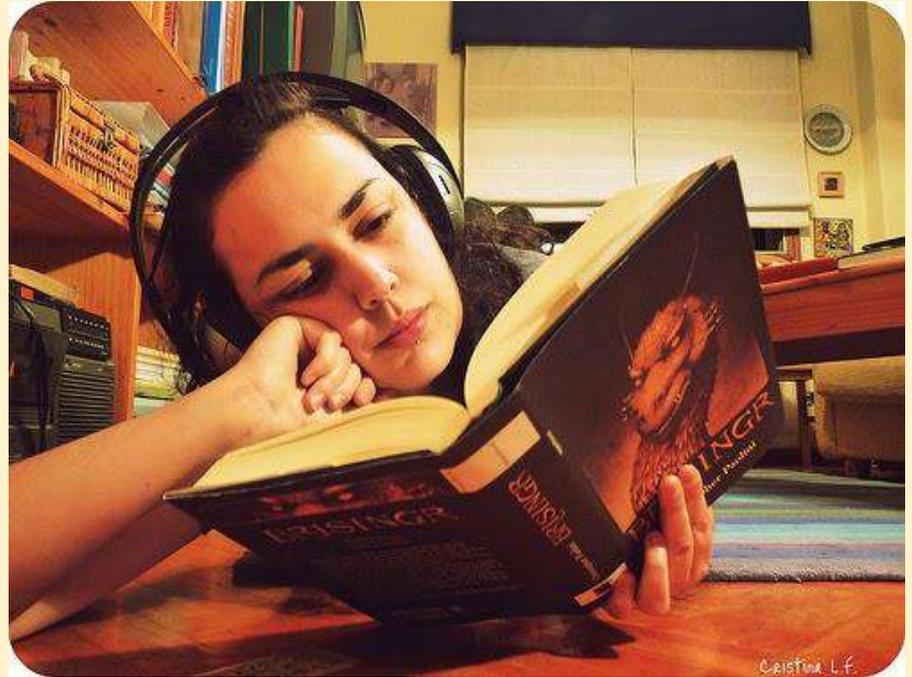
Продвигайтесь в соответствии с собственным графиком. Помните, что вам нужен прогресс, а не совершенство.

Вы будете совершать ошибки. Это нормально, это просто часть процесса обучения.

У нас есть еще одна тема вашей телепатической подготовки, связанная с мозгом: фоновые и явные мысли.

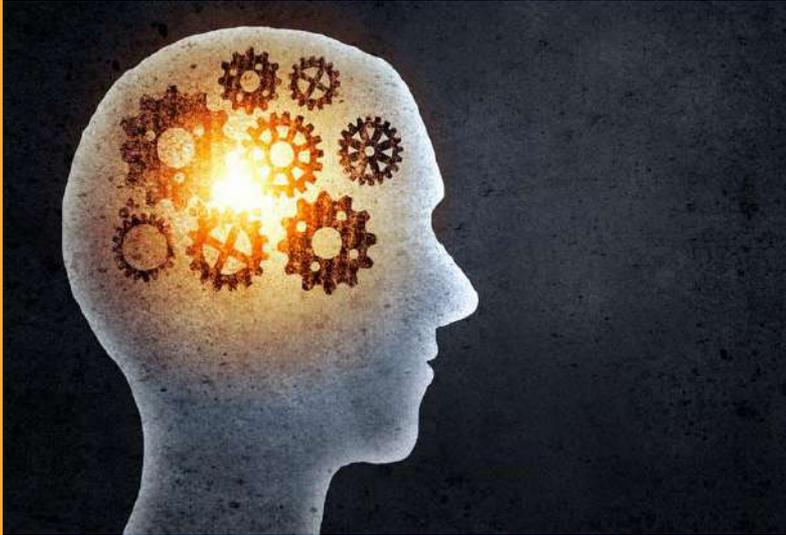
Что вы имеете в виду?

Вы же знаете, что можете читать книгу и в то же время слушать музыку в ресторане. Ваш мозг способен на эту многозадачность.



Вы также можете научиться обращать внимание на свои «фоновые» мысли, которые постоянно бегают в вашей голове и что-то тихо вам шепчут.

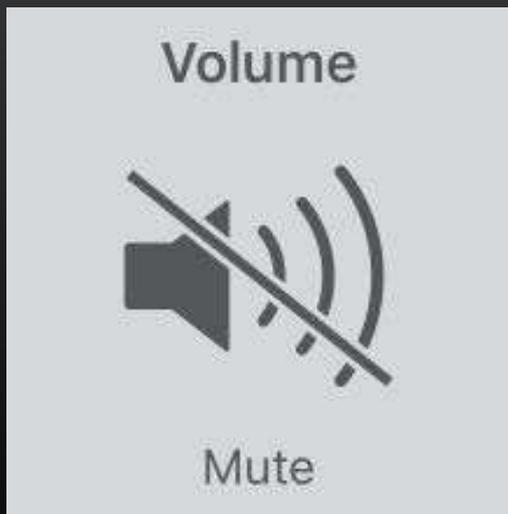




Дайте им больше осознанности, как вы это делаете с вашими обычными мыслями. Путем регулярной практики дайте себе больше шансов услышать эти более спокойные фоновые мысли.

*Но как мне это
сделать?!*

Во-первых, отстранитесь от шума окружающей жизни (чем бы это ни было) настолько, насколько это возможно каждый день.



Отдохните ото всех искусственных звуков. Просто сидите наедине со своим внутренним спокойствием.





Начните наблюдать за мыслями на переднем плане, а также за своими фоновыми мыслями.

Целенаправленно настраивайтесь на
«Радио Свободная Вселенная».



*Что это
такое?*

«Радио Свободная Вселенная» - это символический способ сказать, что существует невидимый мир, вещающий на бесконечном количестве каналов 24/7/365.





Все, что вам нужно сделать - это настроиться.

Вы управляете громкостью и регулятором настройки на станцию.

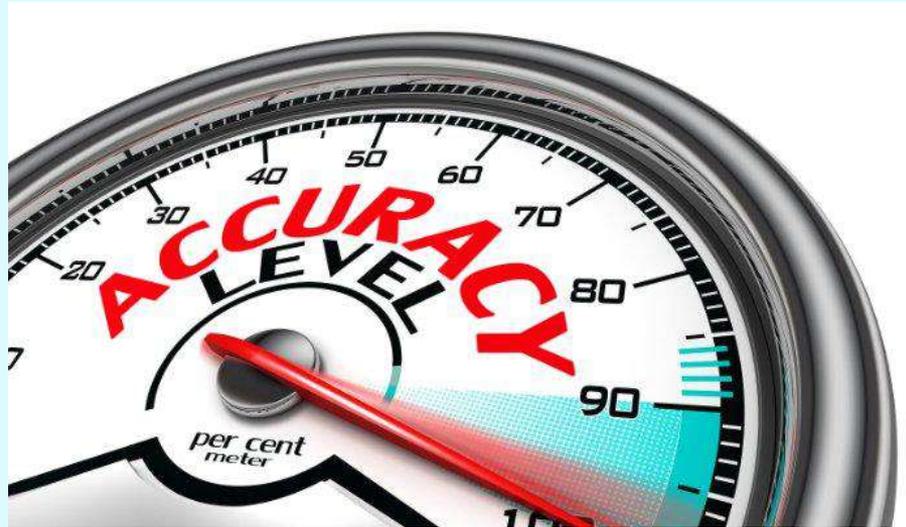
Существует один телепатический феномен с очень высокой степенью точности...

Его точность не 100%, но довольно близко к этому.

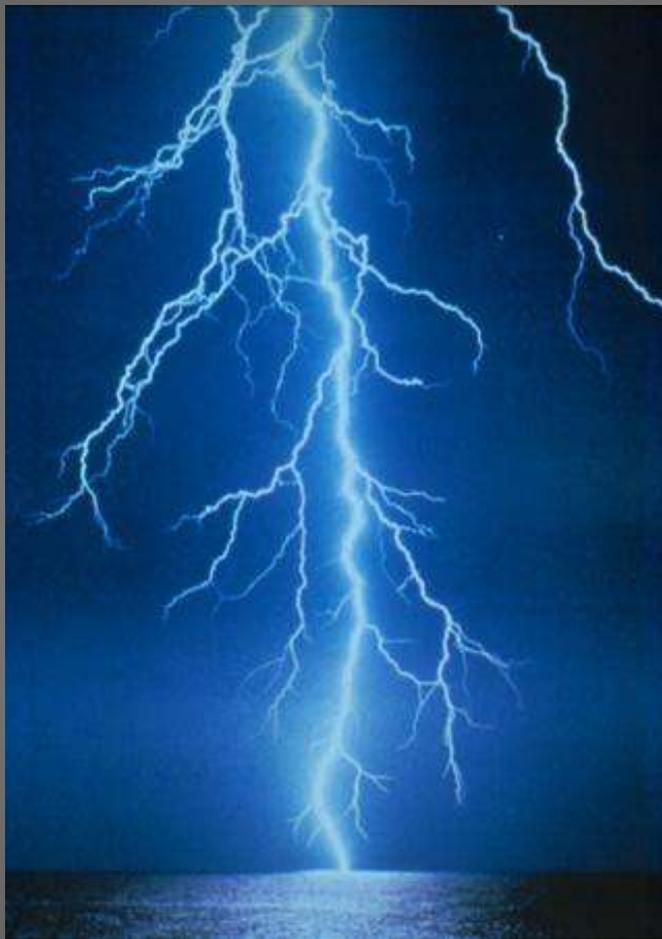
Он называется "внезапное озарение".

Внезапное озарение?

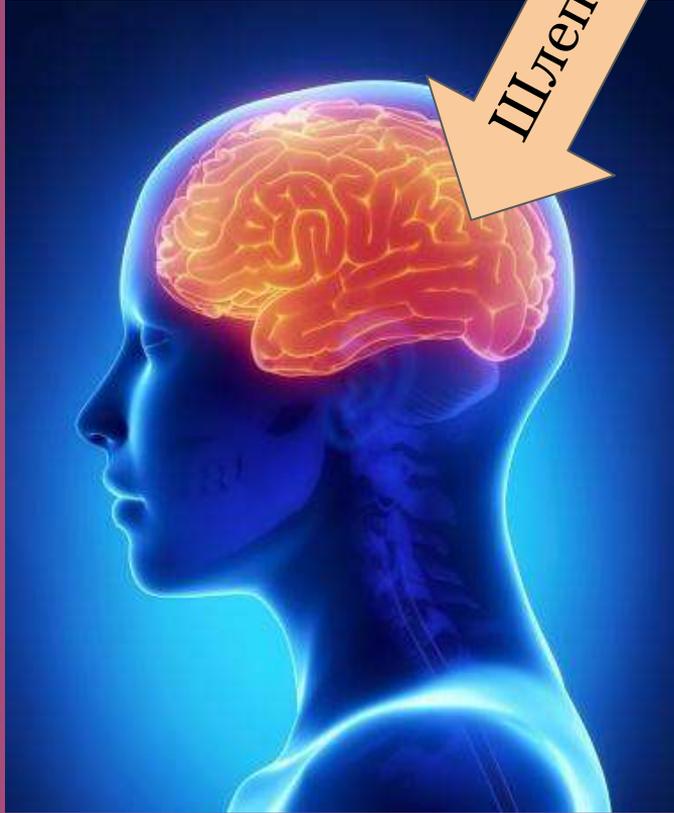
Что такое внезапное озарение? Это самый надежный телепатический феномен, известный своей поразительной точностью: 98-99%!



Некоторые называют это "гром среди ясного неба" или "момент эврики".



*Кажется, у
меня такое
было!*



Внезапное озарение ощущается так, как будто кусок телепатической информации неожиданно врывается прямо в ваш мозг, и вы внезапно осознаете что-то, о чем за мгновение до этого вы даже не думали.

Происходит то, что
ваши личные
телепатические
сигналы внезапно
приобретают для вас
значение.



Если вы получаете «внезапное знание», не стесняйтесь действовать на основе этой информации.

На заметку: внезапное озарение действительно очень точное - обратите внимание!

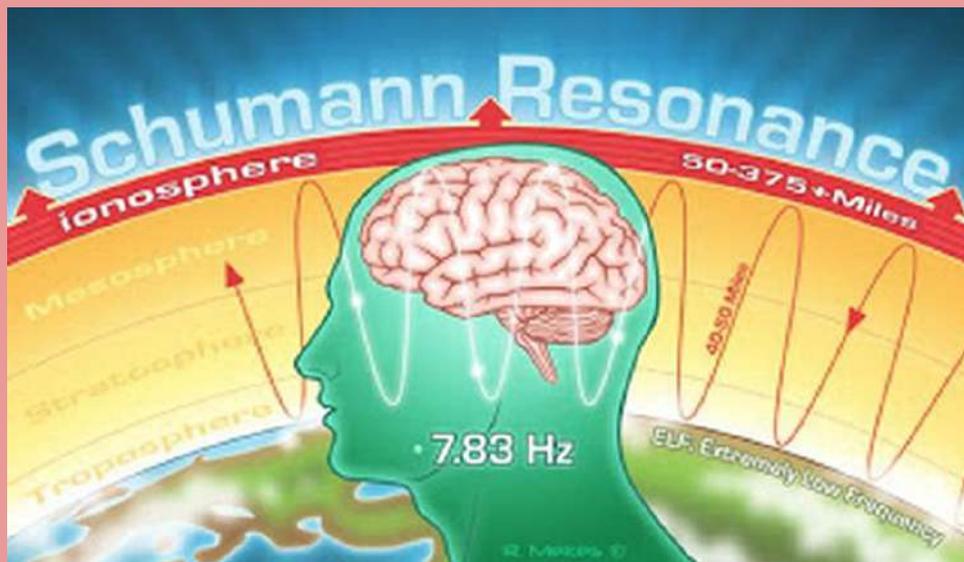
Скорее всего, вы будете рады, что сделали это!

Пришло время немного поговорить об электронике и ее влиянии на вас.



Частота переменного тока 50 или 60 Герц в проводке, проходящей через ваши стены, не является естественным ритмом вашего мозга и тела.

Планета Земля обычно работает на частоте около 7,83 Гц (резонанс Шумана), и Вы тоже.



Если вы удалитесь от искусственного шума,
производимого человеком и электроники.



Примерно через 30 минут ваше
тело снова начнет
сонастраиваться с частотой
матери-природы и это вернет вас
в естественное состояние
телепатической восприим-
чивости вибраций Земли.

Как бы банально это ни звучало, пойдите, сядьте на землю, спиной к дереву.

Оставьте всю электронику дома или в автомобиле!



Затем просто дышите и мягко потянитесь, чтобы телепатически соединиться со всем, что вас окружает.





Если вы визуал, используйте свои глаза.

Если вы аудиал, используйте свои уши.

Если вы кинестетик, сфокусируйтесь через прикосновение к Земле, ветру и дереву.

Если вы пространственно-ориентированы, вам нужно двигаться, вместо того, чтобы сидеть неподвижно.

Будьте телепатическим охотником-собирателем.

Выбирайте свой путь телепатически!



Для всех вас, кто делает эти упражнения, помните:

- Важно отсутствие на вас любого вида электроники
- Никаких разговоров вслух
- Обращайте внимание на то, где естественным образом дрейфуют ваши мысли
- Обращайте внимание также на то, как работает ваше сознание в фоновом режиме



В течение 30 минут ваше тело начнет сонастраиваться с длиной волны матери-природы, и ваша телепатическая восприимчивость резко возрастет.



*Это не произойдет за 3 минуты,
не пытайтесь это ускорить!*

Чем больше времени вы проводите в полной связи с природой, тем быстрее развивается ваша телепатия.



Кто-нибудь хочет пойти в поход?

Есть ли что-нибудь, что затрудняет освоение телепатии?



Ежедневно высокий уровень адреналина («бей или беги») работает против вашей телепатической восприимчивости сильнее чего-либо еще.



Адреналин предназначен для того, чтобы использоваться в экстремальных ситуациях, но не ежедневно в течение всего дня!



Мы предлагаем вам сделать все возможное, чтобы вернуться к его использованию только по правильным причинам.

Незамедлительно, уже сегодня, начните снижать свой уровень адреналина путем:

- про-активного решения сознательно двигаться и работать в наблюдательном, более внимательном, вдумчивом темпе





- Избавьте от "хлама" свой распорядок дня, насколько это возможно
- Скажите НЕТ незначительным мелочам

- Примите подход KISS (Keep it simple, stupid) к жизни (делайте все наиболее простым способом)



*...и при необходимости
добавьте шоколад!*

- Наведите полный порядок в своем жилом и рабочем пространствах.
- Беспорядок порождает ментальный хаос. Избавьтесь от него!



- Целенаправленно повышайте уровень эндорфинов, планируя больше радостного в своей жизни. Сделайте свое счастье приоритетом!

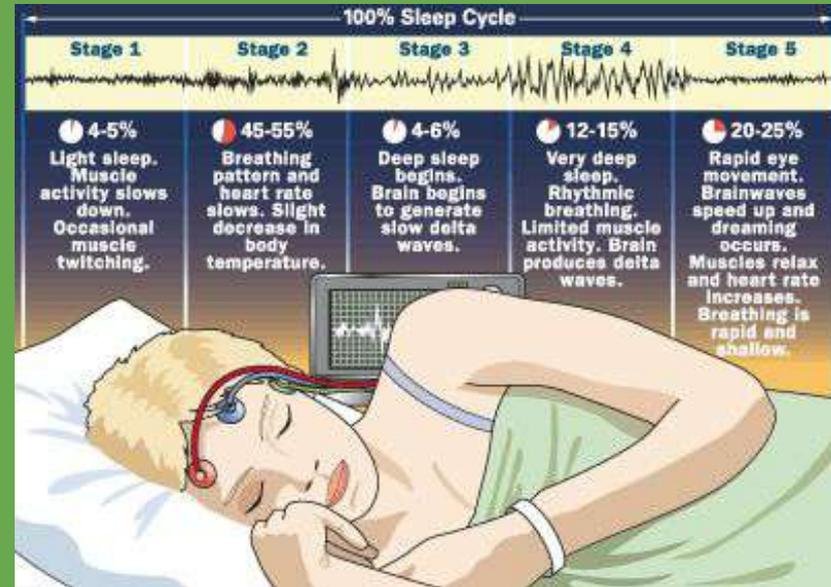


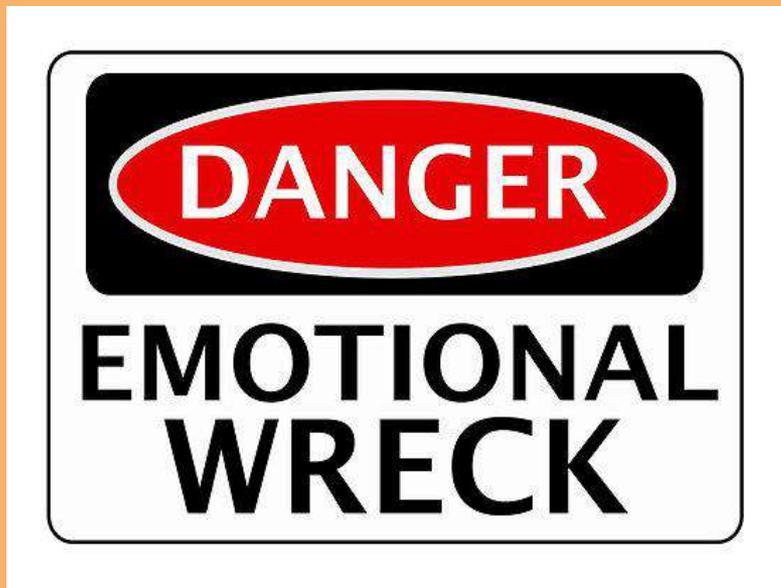
Так, КОГДА ЖЕ вы в последний раз смеялись ТАК СИЛЬНО, что слезы текли по вашим щекам?!

Пришло время поговорить о сне и телепатии.



Глубокий дельта-сон - это то, КАК вы каждую ночь телепатически подключаетесь к коллективному сознанию.



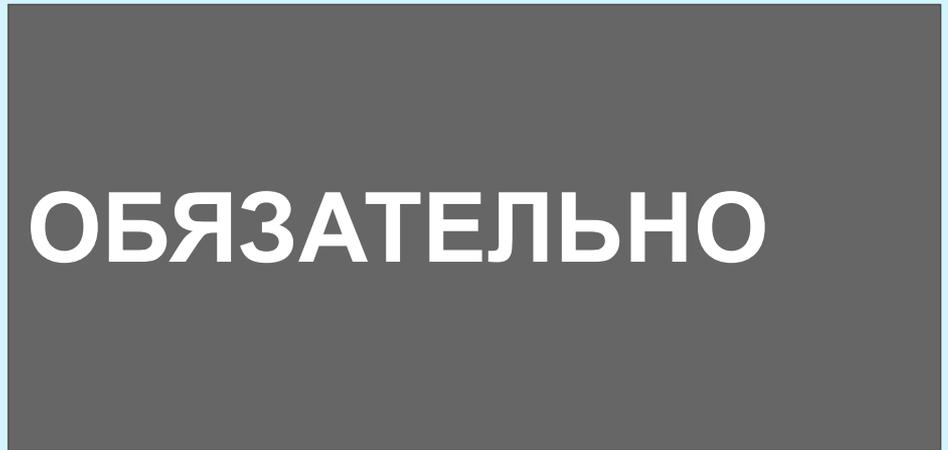


Без этого ночного подключения, после примерно 100 часов без сна, ваш мозг решает, что с него хватит.

С вас хватит.

С вами покончено.

Вы *нуждаетесь* в этой ночной телепатической связи, чтобы поддерживать свое физическое, духовное и эмоциональное благополучие.



Мы также рекомендуем оставить в спальне как можно меньше электроники.

A photograph of a bedroom. In the foreground, there is a bed with a white, wrinkled duvet and two pillows. The background shows a dark wooden headboard and a window with horizontal blinds. The lighting is dim, creating a calm atmosphere.

**THE BEDROOM IS FOR
TWO THINGS, AND BOTH
OF THEM START WITH S.
ONE OF THEM ISN'T SOCIAL NETWORKING.**

Andre Obradovic

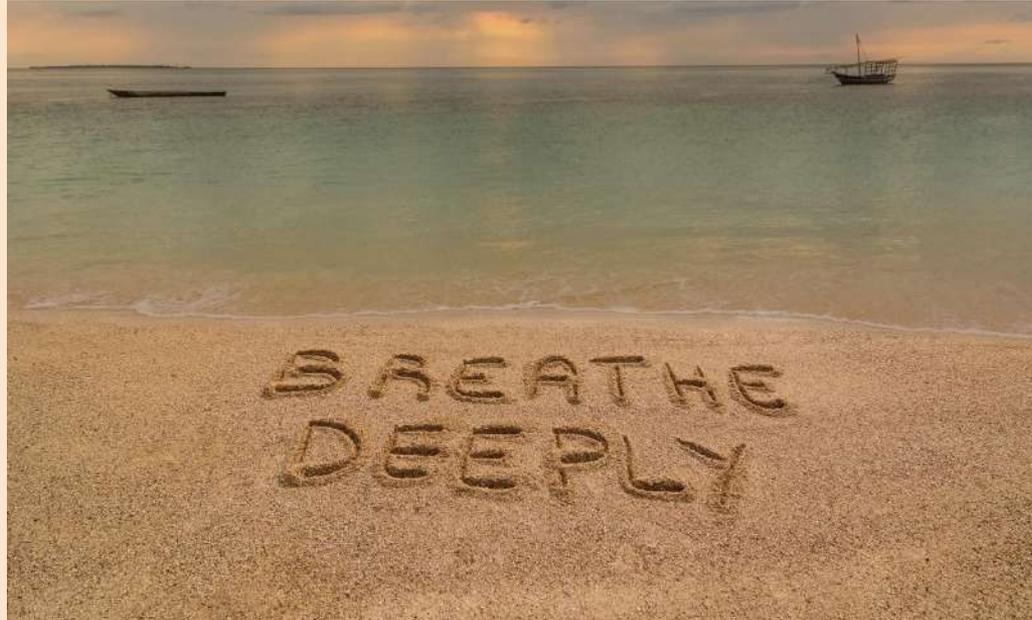
Что еще вы можете сделать, чтобы оптимизировать свое тело для телепатических тренировок?

Да, что нужно моему телу?



Ваш телепатический
мозг работает лучше,
когда у него много
кислорода.

Полное, глубокое дыхание, каким бы способом вы ни дышали, будет насыщать кислородом все ваше тело, в том числе ваш мозг.



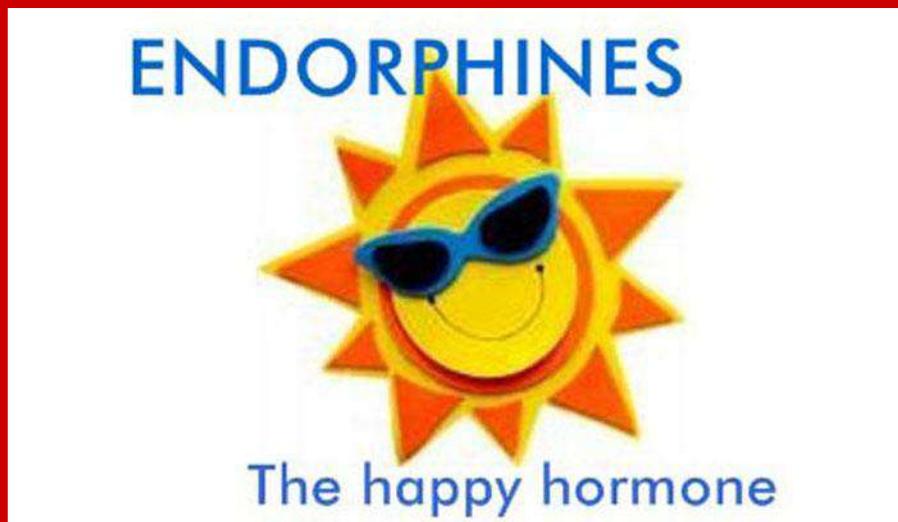
Здесь у вас есть варианты:

- Физ. упражнения
- Громкий смех
- Пение
- Положительные кульминационные переживания

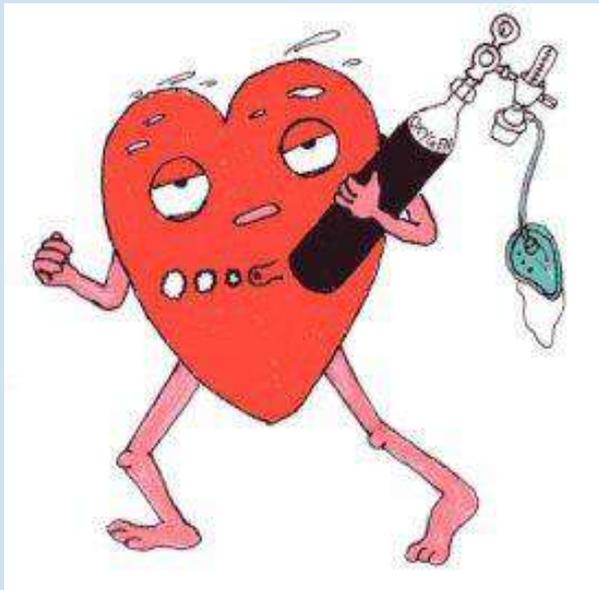
Выбор за вами.



Когда вы насыщаете свой мозг большим количеством кислорода, вы также создаете эндорфины и оптимизируете ВСЕ, что связано с обучением, осваиваете телепатию быстрее и легче.



Как мы уже говорили, ваш мозг нуждается в оптимальном количестве кислорода для использования телепатии. Это означает, что в вашем рационе должно быть железо для производства гемоглобина, который переносит кислород.



b vitamins



Sunflower Seeds



Nutritional Yeast



Avocado



Kombucha



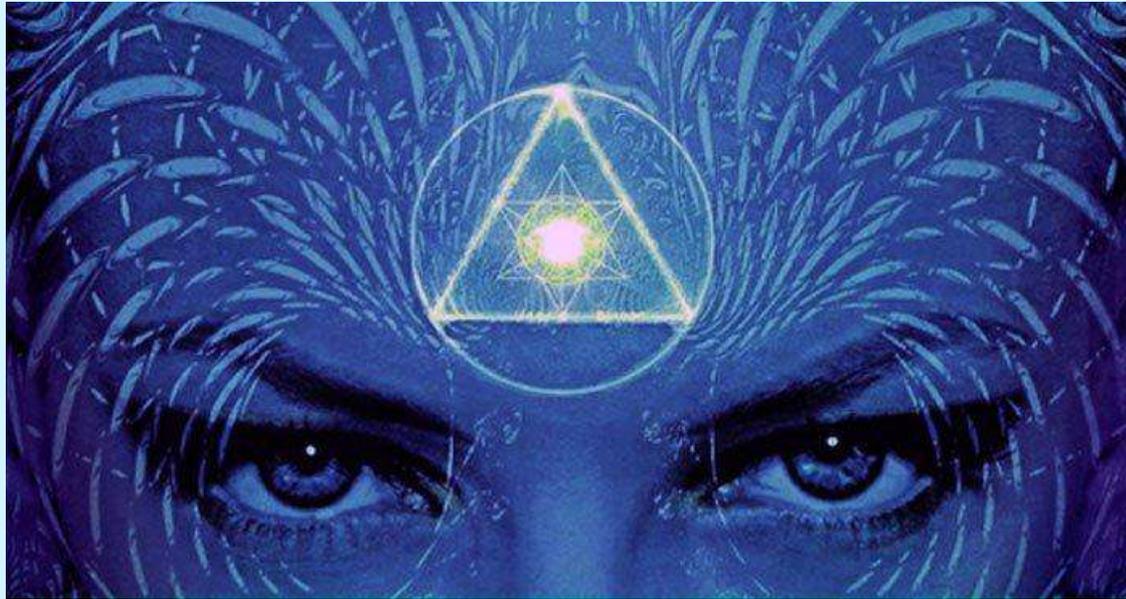
Spinach

THIAMINE (B1), RIBOFLAVIN (B2), NIACIN (B3),
PYRIDOXINE (B6), PANTOTHENIC ACID (B5),
BIOTIN (B7), FOLIC ACID (B9), COBALAMIN (B12)

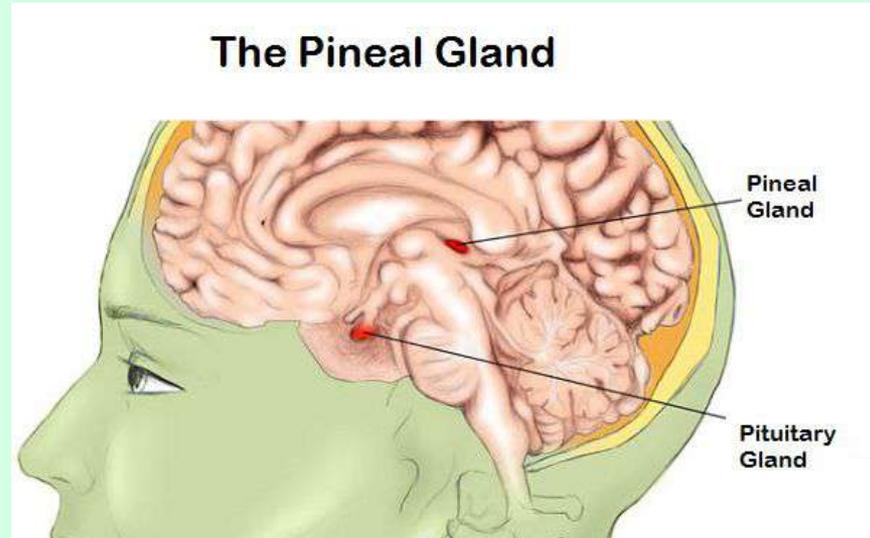
Ваш мозг - это часть вашей нервной системы. Ему нужны все витамины группы В, чтобы оставаться полностью настроенным и здоровым.

Если вы вегетарианец или веган, вам придется сосредоточиться на этом гораздо сильнее на ЕЖЕДНЕВНОЙ основе.

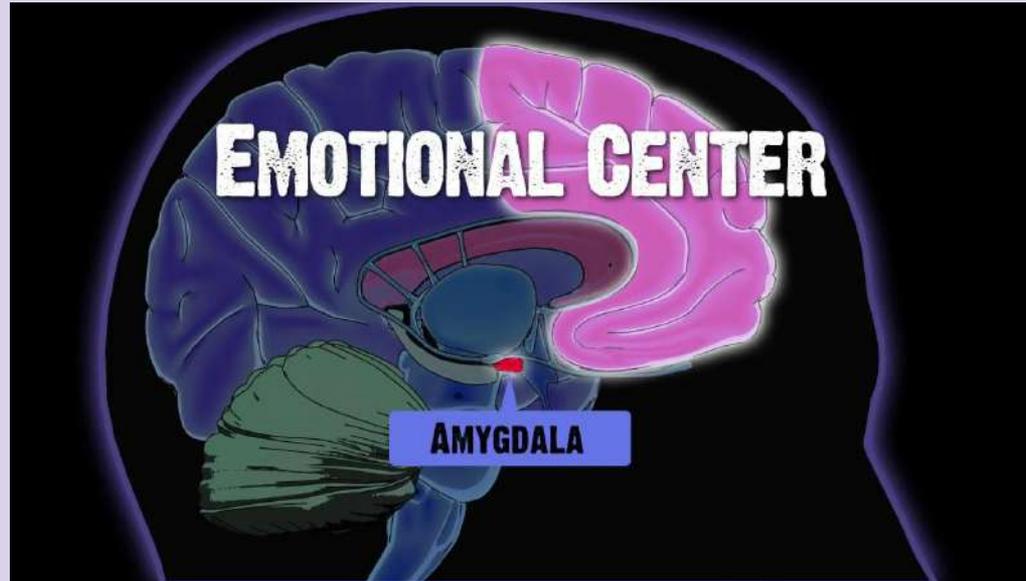
Шишковидная железа всегда считалась центром
вашей интуиции.



Многие из вас удивятся, узнав, что это НЕ прямо за кожей или костью в центре вашего лба. Это немного глубже, в вашем мозге.

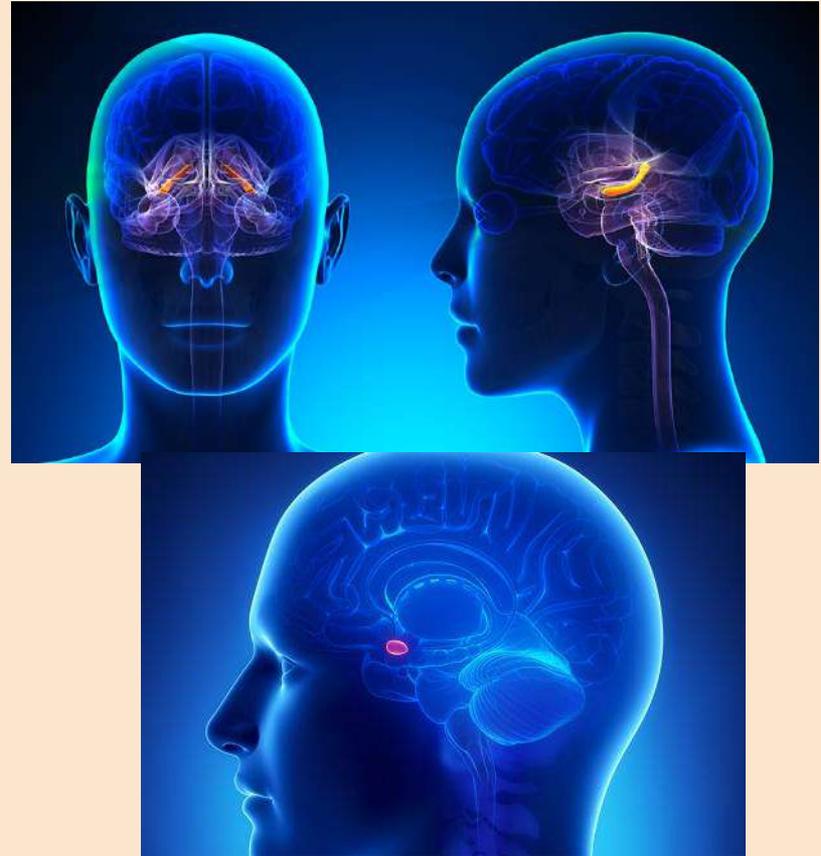


Но это еще не все. Ваши телепатические способности связаны с вашими эмоциями, посредством железы, которая является частью гиппокампа мозга.



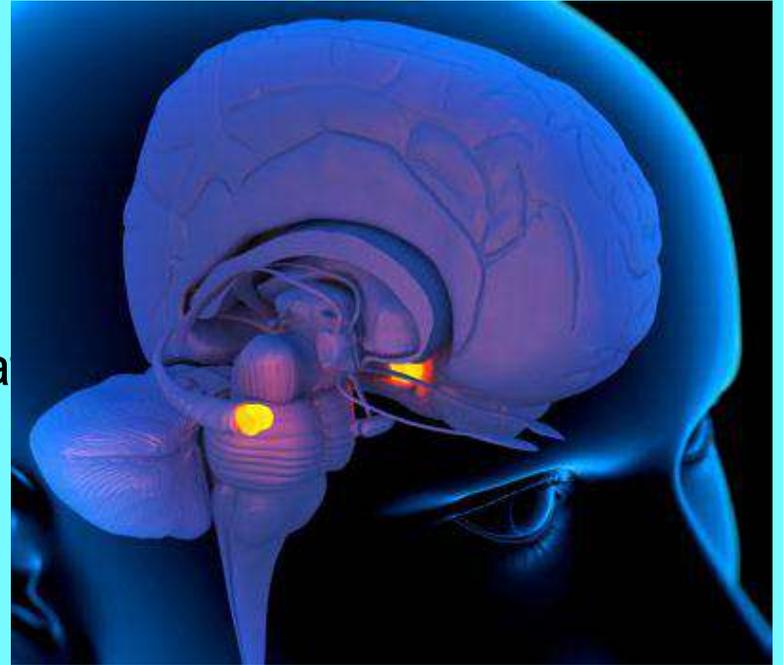
Гиппокамп похож на подкову, открытые концы которой обращены вперед.

На каждом из этих концов есть миндалевидные структуры, называемые миндалевидными телами, они направлены вперед, как две маленькие фары.



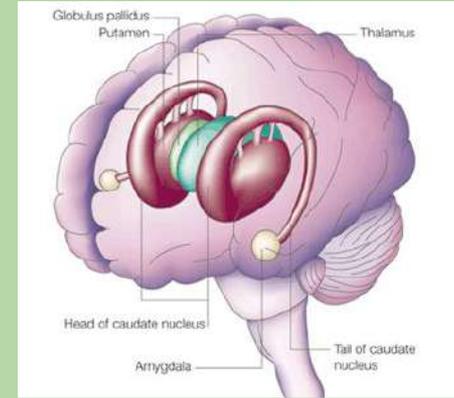
Включите фары!

Если вы закроете глаза и визуализируете, что посылаете дополнительный поток крови к этим структурам в вашем мозгу, они получают дополнительную порцию кислорода - таким образом, повышается их работоспособность.



Произнесите про себя: "я включаю фары", в тоже время, визуализируйте, как направляете поток крови и энергии в эти железы.

Не пугайтесь, вы почувствуете, как внутри вас поднимается эмоциональная волна. Это нормально. Позвольте этому всплыть на поверхность в правильном направлении.



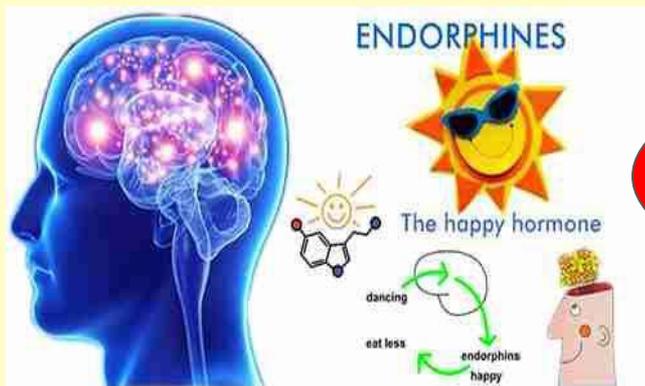


Ладно, пока хватит о мозге.
Давайте сменим тему и
поговорим о том, как
ВЕСЕЛО провести время!

Если вы хотите учиться телепатии в 10 раз быстрее, просто делайте это с очень, очень веселым настроением!



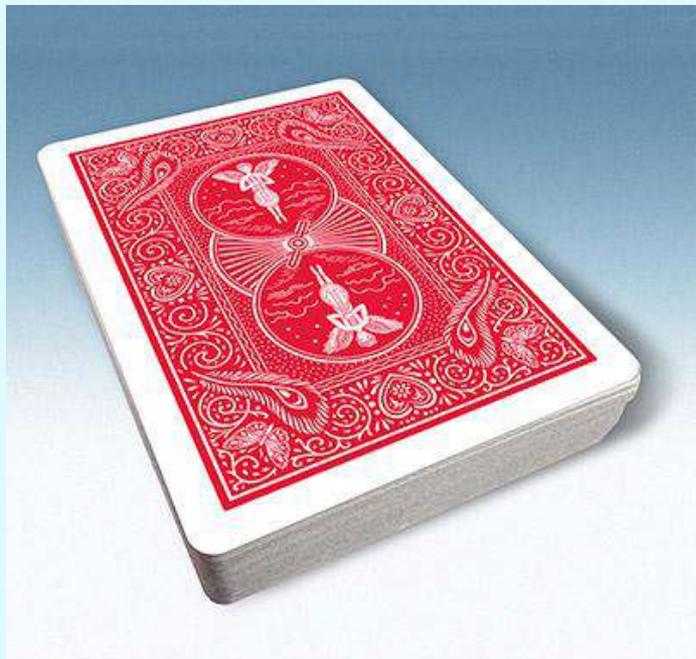
Отыщите эндорфины! Сделайте ваше обучение веселым, кричащим! И оно будет идти в десять раз быстрее!



И вы будете просто с нетерпением ждать занятий домашними заданиями!

Кроме того, если вы хотите начать практиковать с партнером, делайте это с человеком, которого вы хорошо знаете. Это значительно облегчит достижение успеха в самом начале.





Один из самых эффективных и простых способов сделать это - взять колоду карт и выбрать игру, в которой ваши противники должны изучить свои комбинации карт.



Посмотрите, сможете ли вы уловить образы, которые они видят, о чем они думают. Добродушный телепатический обман поощряется ради быстрого и веселого обучения.

Поощряйте свои успехи в телепатии!



Но не мучайте себя, если у вас что-то не получается. Пусть это скатится с вашей спины, как вода с утки.





Если вы будете строги к себе, это замедлит процесс обучения. Вы же этого не хотите!

Так что не ждите от себя совершенства. Вы должны понимать, что будете совершать ошибки.

Было бы странно, если бы вы этого не делали!

Продолжайте практиковать и поощрять свои успехи. Ежедневно ведите дневник своего прогресса.



Мы снова сменим тему и поговорим о распространенном вопросе, который задают многие начинающие студенты-телепаты... особенно в первый месяц практики.



Действительно ли я слышу телепатический голос или просто выдумываю его?

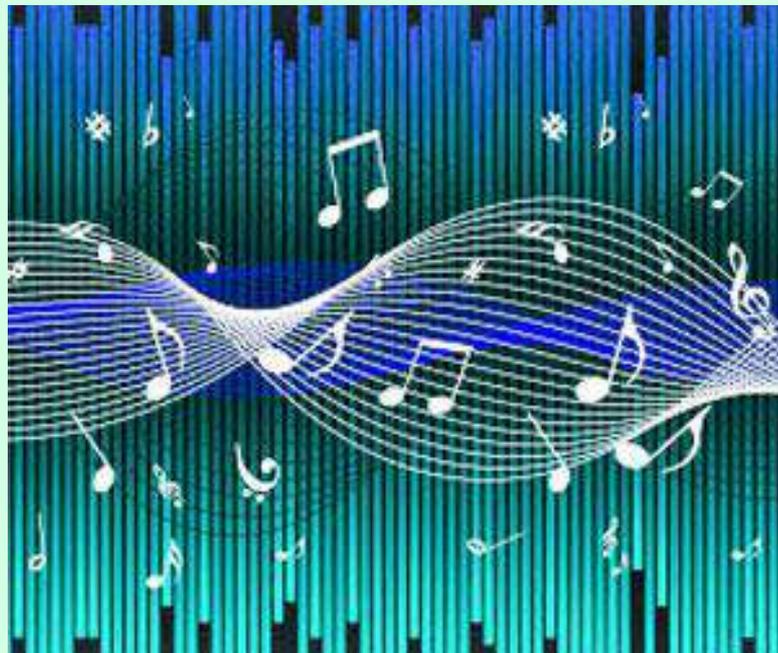


Вначале некоторые студенты сообщают, что голос, который они слышат при первом телепатическом взаимодействии, звучит как их собственный "голос", их собственные мысли.

В этом нет ничего необычного. Это основная причина, по которой мы слышим, как студенты говорят: «Я не знаю, правильно ли я это делаю».



Может быть, это будет иметь смысл, если мы объясним это так: музыканты, которые хотят развить идеальный слух, знают, что они могут научить свой слух распознавать определенные ноты, будь то фа-диез или си-бемоль.





Научиться телепатически настраиваться на разных людей - это тот же процесс.

В конечном счете, вы создаёте новые нейронные связи, с помощью которых распознаете уникальные вибрационные сигнатуры.

Доверяйте процессу, уделяйте ему время, все станет проще.



С практикой вы научитесь распознавать уникальные телепатические голоса гораздо быстрее.

Если вы практикуете 30 минут в день, каждый день, это обычно занимает около месяца.





Как вы можете быть уверены, что это не выдумка?

Записывайте слова, понятия и образы.

Получаете ли вы новую информацию, о которой раньше не знали?



Может быть, поток информации поступает таким образом, как вы обычно не думаете и не чувствуете?





Анализ содержания телепатического взаимодействия должен подсказать вам, вводите ли Вы информацию или вы принимаете кого-то, кроме себя.

Но!!! (И это большое "но"!)

Даже не пытайтесь остановиться и сделать этот анализ, пока вы все еще получаете входящие данные!!!

Даже не думайте об этом!

Позвольте телепатической связи закончиться естественным образом.

Будьте терпеливы, убедитесь, что вы получили всё.



Оставайтесь в восприимчивом телепатическом режиме, пока все не закончится.



Когда это БУДЕТ ЗАКОНЧЕНО, у вас будет всё время в мире, чтобы проанализировать ваш телепатический опыт, но ПОКА ЭТО ПРОИСХОДИТ, НЕ ПРЕРЫВАЙТЕ ЕГО!



Вы потеряете его и, возможно, не сможете вернуть!

Мы также рекомендуем вам изучить свой телепатический опыт, чтобы посмотреть, как обычно реагирует ваше физическое тело.

*Что вы имеете
ввиду?*

Где был этот голос или эти образы в вашем теле? Это было внутри вашей черепной коробки? Сзади или спереди? Будьте конкретны.



Ваш живот (кишечник) чувствовался как-то иначе? Может быть, бабочки?



Ощущали ли вы какие-либо изменения в груди или в области сердца?

Не ударили ли вас там эмоции? В другом месте?



Почувствовали ли вы "мурашки по коже"?



Реагировали ли
волосы на вашей
голове, руках или
затылке?



Заметили ли вы иную физическую реакцию, уникальную для вас?



Знание того, как реагирует *ваше* физическое тело, даст вам больше возможностей для последующих практик и для укрепления доверия к себе.

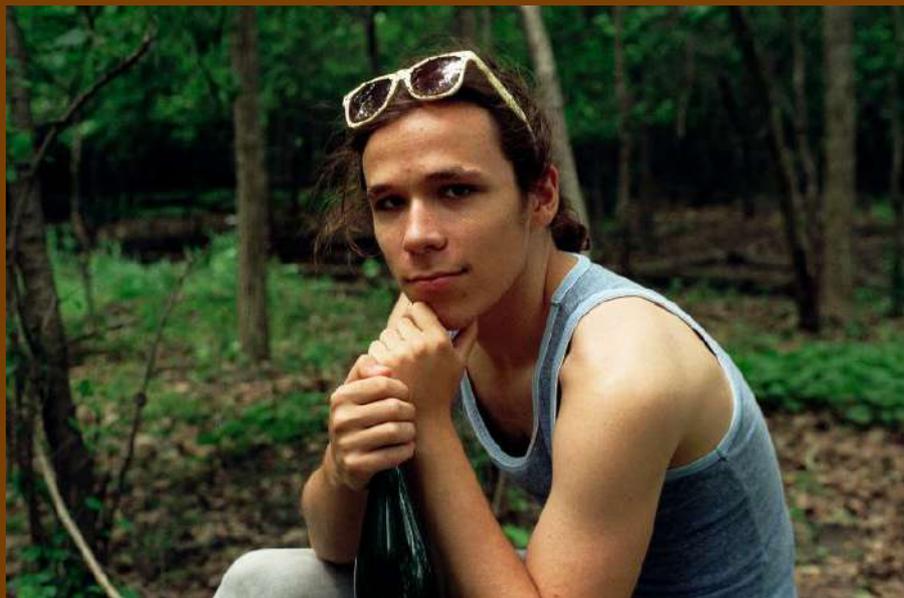


Далее мы хотели бы поговорить о том, что звучит как:



Если вы телепатически задаете вопрос...

Если вы сидите в лесу, занимаясь своими делами, и телепатически задаете вопрос, вы определенно не знаете, кто на него ответит.



Вы не знаете, лесной ли это народ, внеземной разум, многомерное существо или призрак вашей двоюродной бабушки Матильды, пришедшей в гости.

Вы просто не знаете.

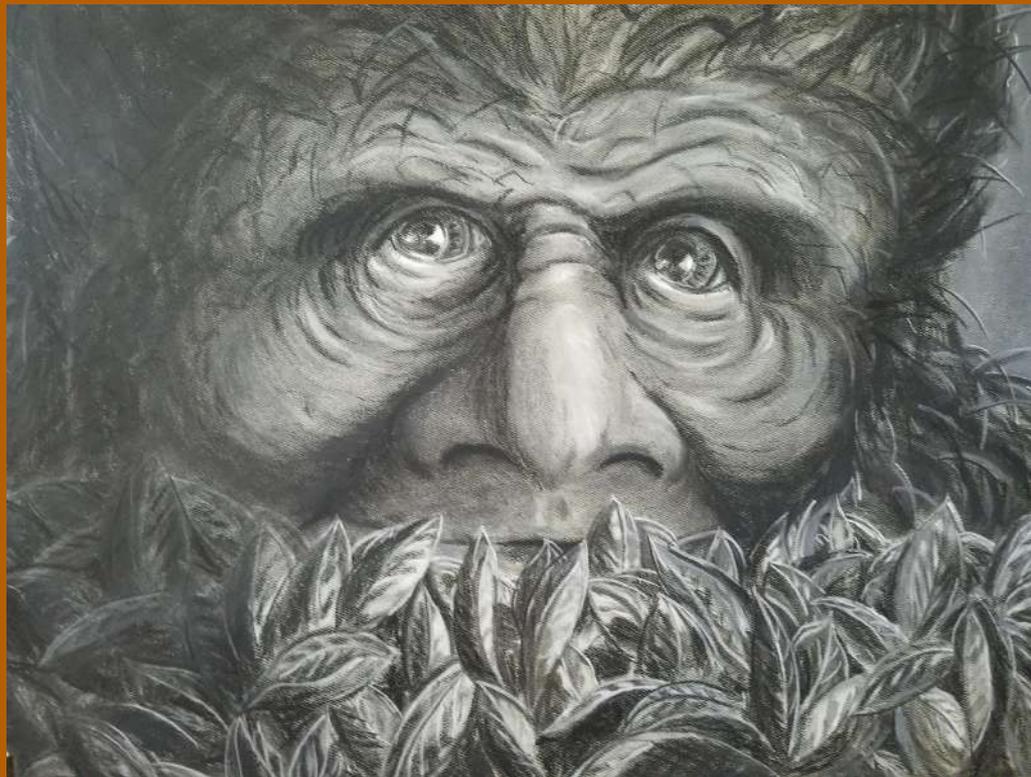


Вы не адресовали свой телепатический вопрос конкретному человеку, так что это честный повод для любого существа ответить вам.

Кто я?



Если вы хотите поговорить с определенной расой, например, со снежными людьми, вам нужно телепатически обратиться к ним, как к коллективной группе, или задать вопрос конкретному представителю.



Когда вы телепатически задаете вопрос конкретному существу, каждое существо решает, хочет ли оно ответить вам или нет.

Вы не можете заставить их.





Но, как и почти всегда в жизни, вопросы, заданные вежливо, с честным, сердечным намерением, кажется, замечаются, и отвечают на них гораздо быстрее, чем на те, которые таковыми не являются.

Думая и действуя правильно, вы повышаете свои шансы на взаимодействие.





В общем, телепатически
подключенная Вселенная
обращается с вами, как со
взрослым.

Кажется, это работает в соответствии с философией: вы готовы получить ответ, когда вы готовы задать вопрос, но вы должны его задать.



Получение пинг-сигналов и телепатические инструкции.

Как узнать, получаете ли вы телепатические запросы (пинг-сигналы)?



Если сигнал исходит от телепата-новичка (другого землянина), он может быть слабым и не столь отчетливым.



За эти годы мы заметили, что у слабых сигналов земных людей, похоже, есть несколько общих черт:



- Часто внезапные фоновые мысли о ком-то возникают в вашем уме позади ваших мыслей на переднем плане. Они, кажется, приходят на ум «без всякой причины».

- Вы можете испытать одну из реакций физического тела, о которых мы говорили ранее.



- Вы можете внезапно обнаружить, что хотите приглушить шум вокруг вас, как будто вам нужно снова прислушаться к чему-то, что вы, как вам казалось, начали слышать.



- Вы можете даже инстинктивно поднять руку, как бы приглушая шум вокруг вас.



- Вы можете осознать, что внезапно вы почувствовали, как будто вы только что получили дружеское приветствие и кто-то или что-то еще присутствует рядом...чувство вроде "кто-то только что назвал мое имя или поздоровался?" Физически, у вас может возникнуть желание поднять голову, осмотреться.

Алло?

- Вы можете обнаружить, что внезапно поворачиваетесь всем телом, чтобы посмотреть и послушать. Тело реагирует первым. Телепатический пинг может приходиться или не приходиться с ощущением направления и расстояния или другой информацией об отправителе.



- Ни с того ни с сего у вас может возникнуть внезапное желание связаться с каким-то человеком, иначе вы не сможете выбросить его из головы.



- Это также может касаться событий, а не конкретных людей и ощущается как пресловутые "колебания в силе" (Star wars), волны чувств.



Чем телепатический сигнал земного человека отличается от сигнала представителя иной телепатической расы?



Если ваш первый телепатический опыт происходит с расой, *основным* средством общения которой является телепатия, у вас не будет никаких сомнений в том, что кто-то говорит с вами.



Ясный телепатический поток информации, который не является вашими мыслями, внезапно возникнет в вашей голове. В вашем уме не будет никаких вопросов. Вы будете ЗНАТЬ, что с вами говорят!

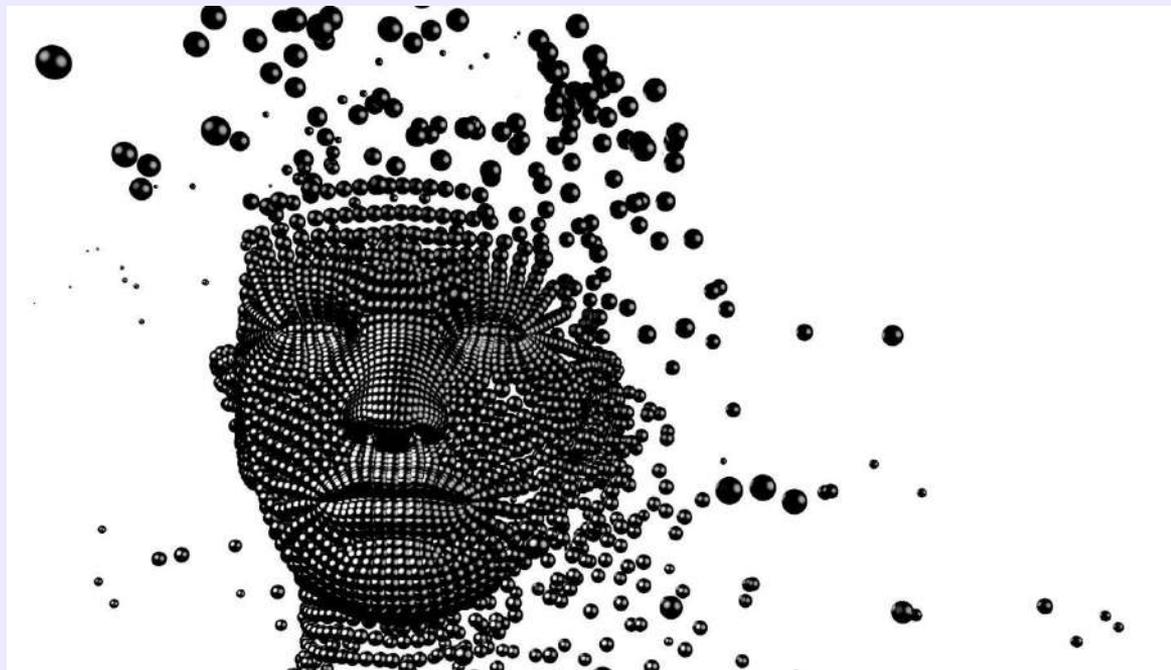




Вначале вы можете не понимать, кто отправитель. Они могут не позволить вам увидеть их сразу.

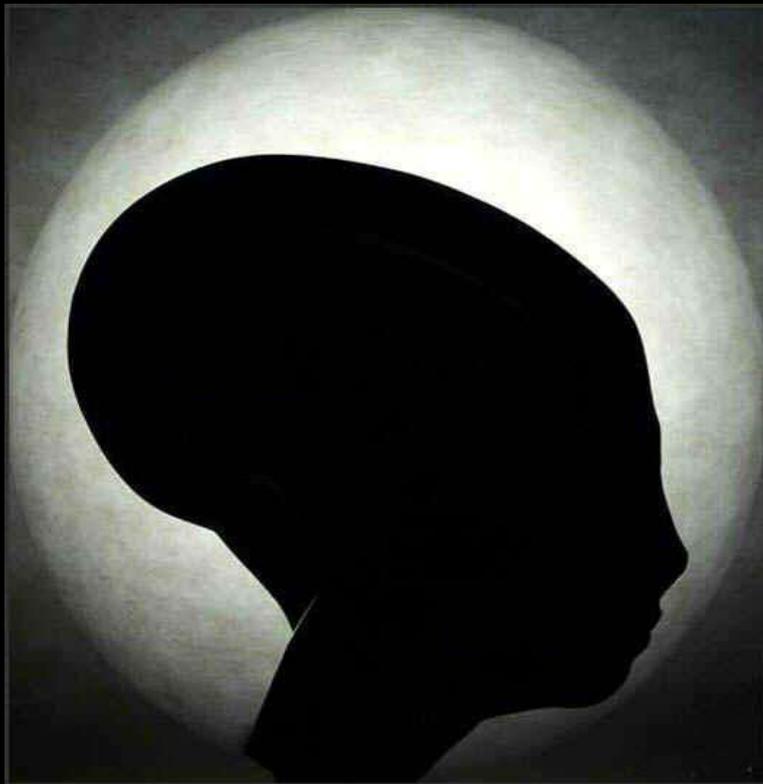
Ваш телепатический сигнал может сопровождаться или не сопровождаться ощущением направления и / или расстояния, или имени.

Не все телепаты будут раскрывать свою личность или свое местоположение, пока они не начнут больше вам доверять.



Нас учили, и мы рекомендуем вам подходить к телепатическим беседам с существами из телепатических рас с вежливостью и уважением.





Если их телепатия очень
ясна, то вероятность
того, что вы имеете дело
с расой более древней и
более развитой, чем
ваша собственная,
ОЧЕНЬ высока.

Вам лучше вести себя по
отношению к ним
правильно.

На публике, когда они работают в группах или ориентированы на выполнение конкретных задач, телепатическая культура предписывает им вежливость, строгое соблюдение социальных норм и правил.



В частных разговорах хорошие друзья ослабляют свою бдительность и беседуют более непринужденно, так, как вы общаетесь со своими друзьями.



Но, как и земные человеческие культуры, все телепатические сообщества уникальны и различны.

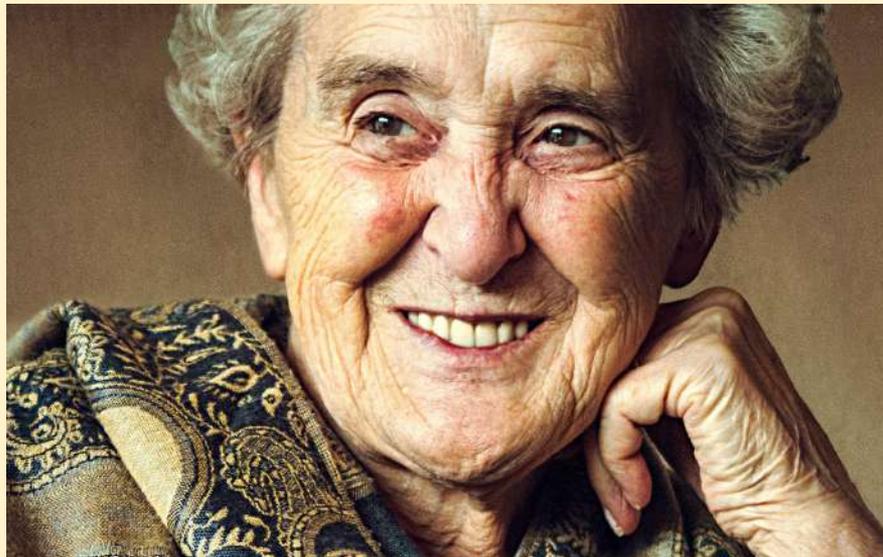
Мы рекомендуем спрашивать их о правилах поведения и изучать их культурные особенности.



Другими словами, неплохо бы спрашивать, можно ли обсуждать определенную тему и как об этом лучше говорить. Приложите усилия, чтобы изучить и освоить их обычаи.



Когда вы впервые приближаетесь к представителю расы, который использует телепатию в качестве основного средства коммуникации, **действуйте и думайте** так, как если бы вы шли в дом своей бабушки.



Когда вы навещаете любого уважаемого старейшину, вы знаете, что вам нужно проявить свои хорошие манеры, поведение, уважать их, уважать их дом и их быт.



Это часть правильного поведения. Ваши действия **будут** телепатически наблюдаться и оцениваться.



*Не забывайте осознавать и
контролировать свои мысли.*

Когда вы находитесь в их
пространстве, **ВЫ БУДЕТЕ**
ТЕЛЕПАТИЧЕСКИ ПРОЩУПАНЫ И
ПРОВЕРЕНЫ,

МОЖЕТЕ БЫТЬ В ЭТОМ УВЕРЕНЫ!

Телепатические инструкции: Инициация своего первого контакта с телепатической расой



Все диалоги начинайте с того, что сначала представьтесь. Скажите, как вы хотите, чтобы вас называли. Все должно быть просто.



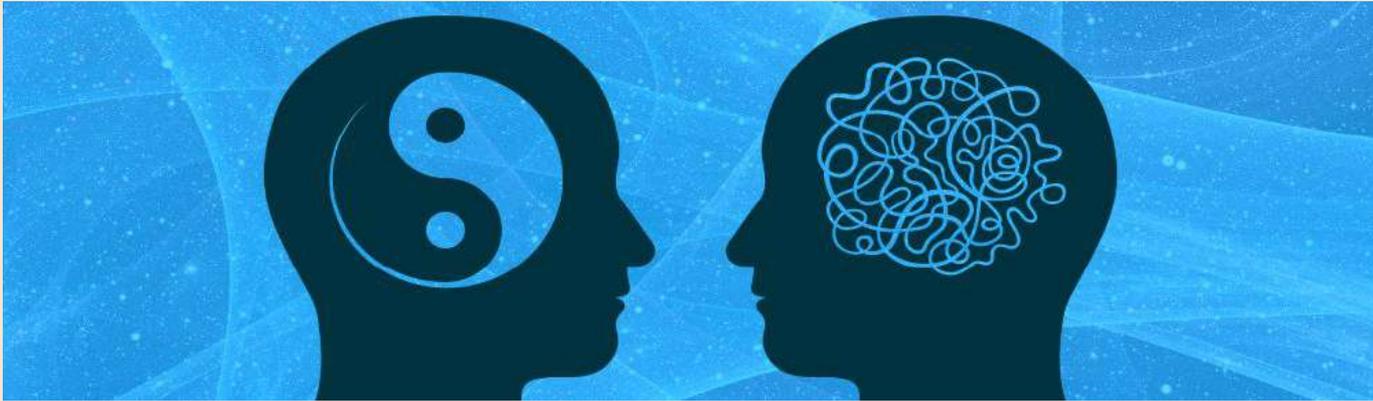
Они телепатически узнают о вас больше, кто вы и откуда, если действительно захотят узнать.

Будьте чрезвычайно
почтительны в своем
выборе мыслей, как если
бы ваша бабушка
слушала в вашей голове.

Это не так просто, как
кажется, и требует
практики.



Изложите свое намерение уважительно, просто, ясно и честно в одном предложении.



Если вы попытаетесь пропустить этот шаг, ваши шансы на контакт значительно уменьшатся. **ЗАЧЕМ** вы здесь?

Помните, что расы телепатов не просто проникают в вашу голову, чтобы услышать ваши мысли, они соединяются не столько с вашим мозгом, сколько с вашим намерением и вашим сердцем.



Вы должны уметь отвечать за свои поступки, а также за свои мысли.



Они хотят знать, почему вы так думаете и задаете им эти вопросы.



Помните, как только телепатическая связь установлена, НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕ ЕЁ, чтобы провести логический анализ разговора левым полушарием, пока вы находитесь в режиме приема правым полушарием.

Вы можете потерять связь и не сможете восстановить её.



Выйдите из логического убеждения «я должен прояснить это прямо сейчас» и слушайте комбинацию «голова-сердце».



У вас будет время, чтобы проанализировать весь ваш опыт позже.

Как только вы телепатически соединитесь, оставайтесь в таком состоянии, пока разговор не закончится.





Даже если вы представитесь и будете вежливы и почтительны, нет никакой гарантии, что на любой телепатический вопрос, который вы зададите, ответит тот, кого вы ожидаете.

Они могут иногда обращаться с вами так, как будто речь идет о том, что "не ваше дело".

Обращайте внимание на то, что они делают, а также на то, на что они не реагируют.



Если вы хотите продолжить с ними общение в будущем, скажите им об этом.

До встречи...



Телепатические Шаги:

(краткое резюме)

- Вступление
- Намерения
- Уважение
- Диалог
- Благодарность



Вот общий пример использования телепатических инструкций в первом телепатическом разговоре:

Здравствуйте! Меня зовут ___ и я прибыл сюда только для того, чтобы поговорить с вами телепатически. ← Представьтесь

Я здесь, потому что хочу лучше узнать вас и ваш народ. ← Честное ясное намерение

Телепатия для меня в новинку, но я хотел бы лучше её освоить. ← Желание учиться

Простите меня, если я совершу ошибку. ← Смирение

Могу я рассказать вам немного о себе и задать вам несколько вопросов? ← Вежливый запрос

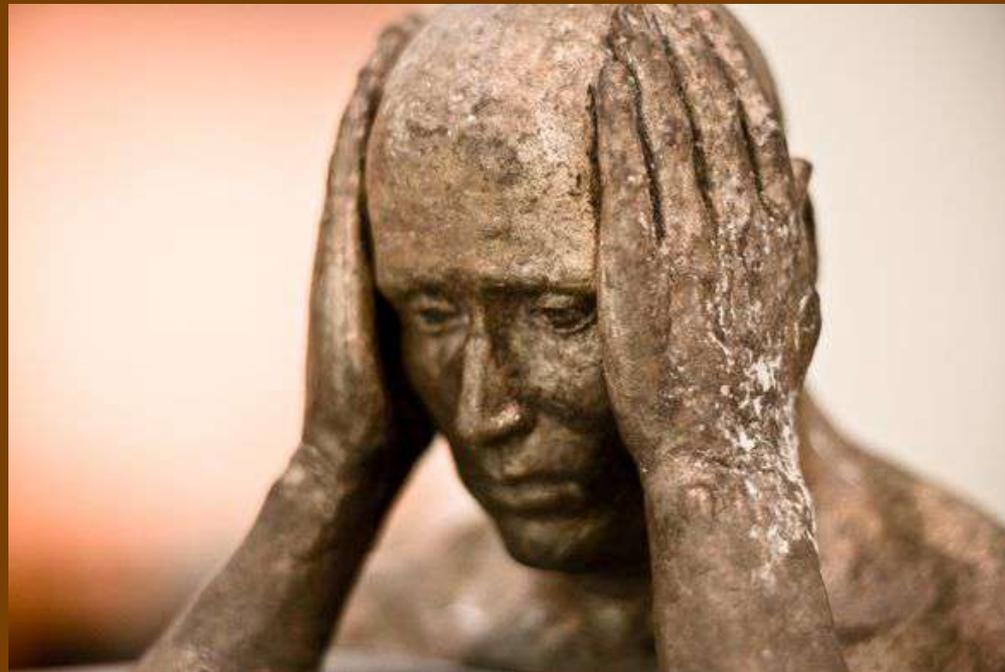
Спасибо, что поделились со мной. ← Вежливое прощание

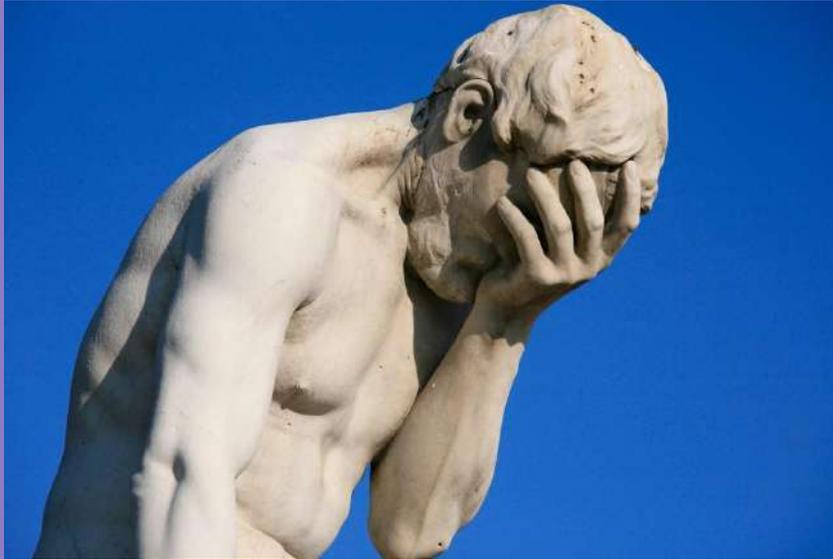
После того, как вы несколько раз поработали с существами, эти инструкции могут стать менее строгими и менее формальными для некоторых телепатических рас (таких как Большой Брат Снежный человек и П'нти.)



Мы обязаны немного
рассказать о телепатической
подавленности....

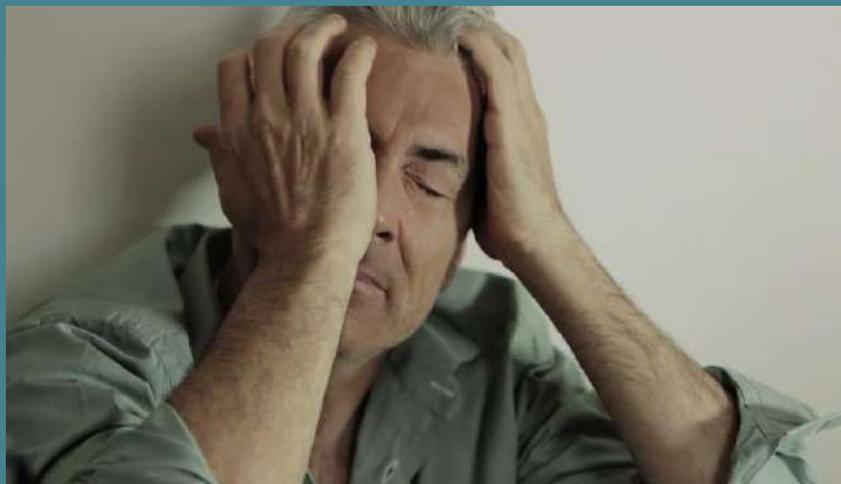
Просто ожидайте этого!





Около 98% землян будут эмоционально и физически подавлены после их первой БОЛЬШОЙ телепатической встречи.

После того, как у вас произошла большая телепатическая встреча и/или вы поддерживали связь в течение более длительного времени, чем обычно, в какой-то момент чувство подавленности **НАВАЛИТСЯ** вас, как тонна кирпичей.



Когда исходя из собственного опыта вы начнете осознавать всю грандиозность телепатического и многомерного мира вокруг вас, то, что вы всё это упускали, не подозревая, о существовании этого, но к чему вы прикасаетесь сейчас, и насколько этот мир велик на самом деле...вы будете ошеломлены.



Хватайте пачку салфеток, звоните своему
приятелю-телепату и говорите об этом!





Да, это **ОЧЕНЬ МНОГО**
для того, чтобы принять
и понять физически,
эмоционально и духовно.

Мы это понимаем!

Вы до сих пор не переживали
подобного, не так ли?



Но, даже если через год вы разовьете гораздо более сильный набор телепатических навыков, чем сейчас, все равно будут дни, когда вы будете ощущать телепатическую подавленность.



Вам не нужно стремиться телепатически воспринять все и сразу.



Это путешествие в тысячи шагов и более. Остановитесь ненадолго, подышите, успокойтесь и сделайте еще один шаг.



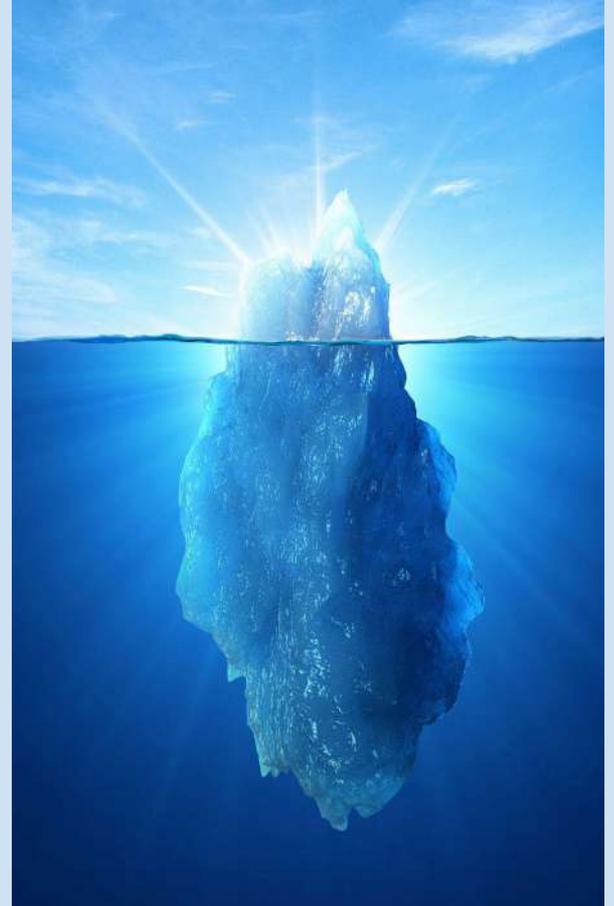
Вселенная действительно не даст вам больше того, с чем вы сможете справиться!



*МЫ ХОТИМ, ЧТОБЫ ВЫ ДАЛИ ВОЛЮ
СВОИМ ЭМОЦИЯМ!*

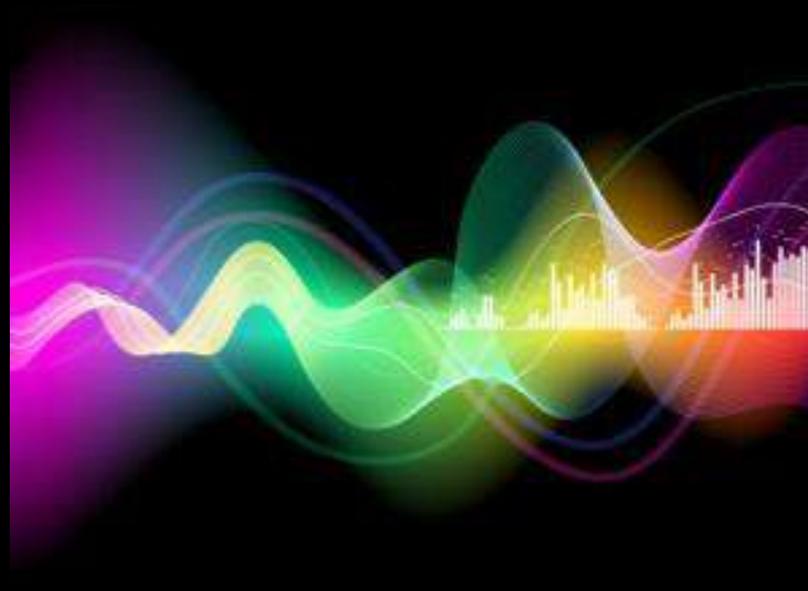
Не прячьте их. Вы должны
практиковать эмоциональную
честность, это ваш шанс.

Не упустите его, примите,
обработайте и взрастите.



Помните, что телепатия работает на эмоциональной несущей волне.

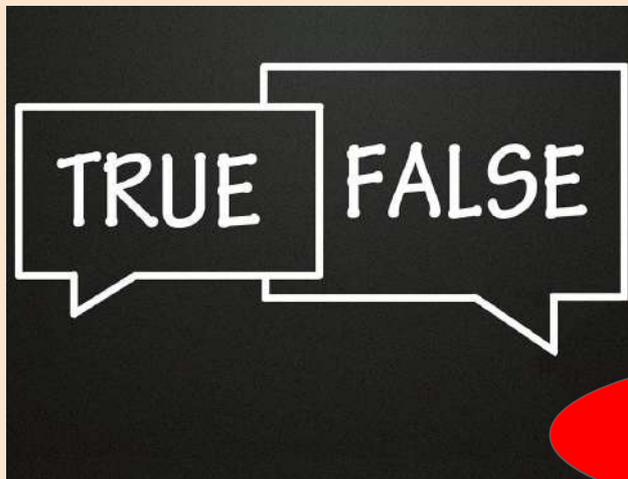
Вы не можете ожидать, что по-настоящему эмоционально поймете другого человека, не поняв прежде самого себя.



Даже когда вас захлестнет
подавленность или когда вы
будете ошеломлены,
пожалуйста, не теряйте
способности к детальному
наблюдению и
проницательности.



Просто потому, что если чего-то слишком много, это не означает, что вы должны игнорировать свою врожденную способность понимать, что истинно, а что нет.



*Не теряйте свой
острый ум!*

Если вам нужна помощь, чтобы избавиться от эмоционально ошеломляющих последствий, переключитесь на какой-нибудь продуктивный физический труд, нормальный и скучный, такой, как стирка.



Мы тут не шутим, честное слово! Выполнение обычной, повседневной, не требующей больших усилий, физической задачи поможет вам “заземлиться”.



Мы также рекомендуем горячий душ или принятие горячей ванны.





Расслабьтесь физически,
эмоционально и духовно
наиболее приятным для
вас способом.

Помните, что вы делаете свои первые детские шаги на совершенно новой местности, где все и каждый связаны со всем и всегда.



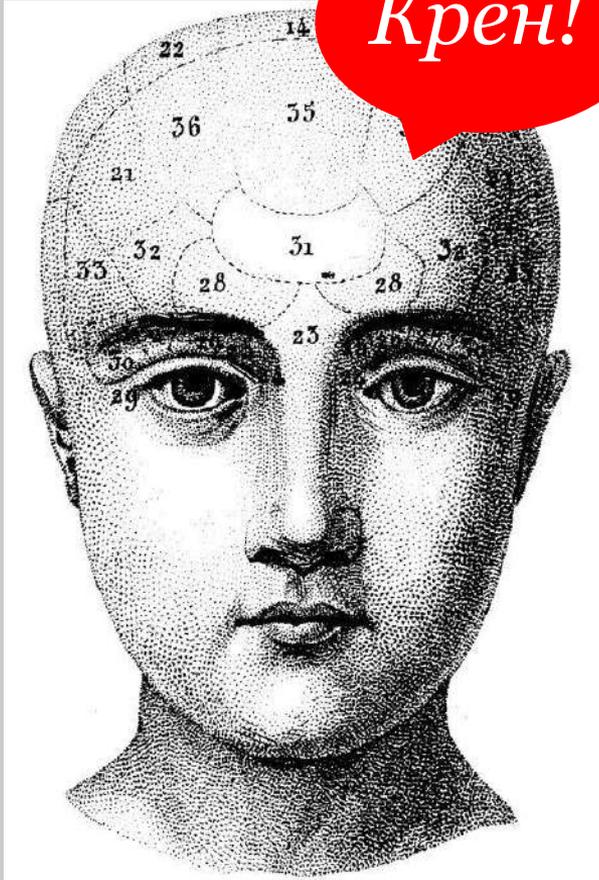


Потребуется время, чтобы
понять эту новую
реальность.

Дышите, расслабляйтесь и делайте это в своём темпе.



Крен!



Вы не причините себе вред. Вы учитесь этому важному новому навыку, и иногда вашему мозгу просто нужен день или два на то, чтобы прийти в норму. Затем он снова начнет работать более эффективно.

Одна из аналогий, которую мы используем для описания всего этого процесса, звучит примерно так:



Продолжайте поглощать и заниматься до тех пор, пока ваш мозг не почувствует себя немного похожим на полутвердое желе, а затем спокойно ложитесь спать и знайте, что во время сна он начнет застывать.



К тому времени, когда вы проснетесь, вы будете чувствовать себя в основном нормально, но с чем-то большим.



*Но что если я
изначально не была
нормальной?*

Наш опыт показывает, что создание персональной группы поддержки имеет решающее значение для скорости вашего обучения.



Как минимум, поищите приятеля-телепата, чтобы поговорить с ним о ваших странных переживаниях, а также о ваших честных эмоциях.



Регулярно общайтесь друг с другом и развивайте доверие.

Не пытайтесь самостоятельно пройти это телепатическое путешествие, это замедлит вас.

**Иди и найди свой
клан!**

Ваше решение улучшить свою телепатию может быстро стать гораздо большим событием в вашей жизни, чем вы могли бы подумать.





Имейте друга,
который поймет, когда
вы позвоните ему и
скажете: «у меня
случилась эта
странная вещь...у
тебя есть минутка
поговорить?» - это
поможет вам
сохранить
равновесие.

Поверьте нам, вы
еще не знаете, куда
это может привести
вас и мы
настоятельно
рекомендуем вам
найти друзей.



Без попыток придать этому излишний драматизм, ваше решение работать над своей телепатией каждый день изменит вас больше, чем все остальное, чему вы когда-либо хотели научиться. Всё!





Практикуйте, вежливо
ступая в каждом новом
мире.

...и носите телепатию в своей повседневности, как лёгкую свободную одежду.

- почтенный Уайт Оттер -



У вас все еще есть повседневные вещи, о которых вы должны заботиться...

У вас все еще есть ваша практическая повседневная жизнь.

Вам все еще нужно платить по счетам, стирать белье, есть еду. Это один мир.



Так вы “заякорены” в известном вам физическом мире.



Поставьте другую ногу в невидимый мир, где все и всё телепатически взаимосвязано.

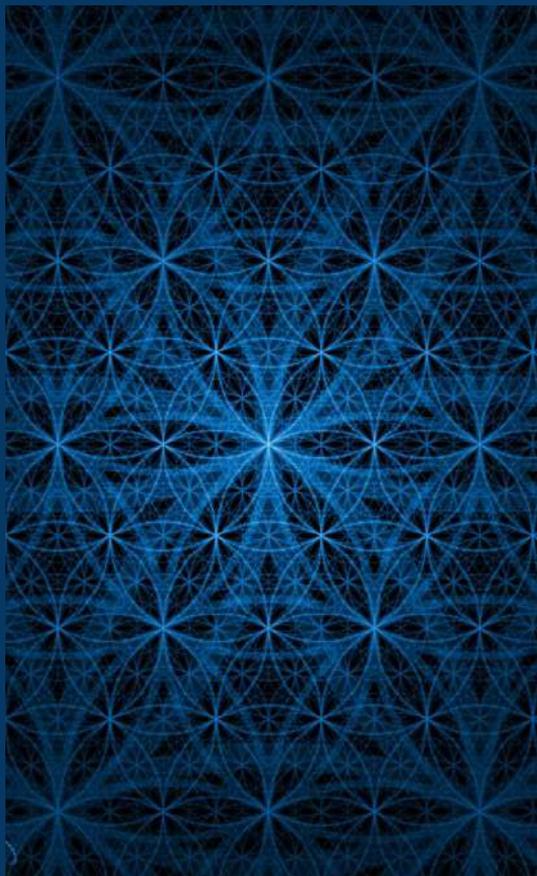
Теперь ступайте, одной ногой в физическом мире, другой - в невидимом.



Потребуется делать это в течение все более и более длительных периодов времени, прежде чем вы сможете комфортно держать все в равновесии.

Этот невидимый мир - новый и отличный ландшафт для вас, и вам потребуется время для проб и ошибок с проверкой результатов для того, чтобы начать создавать точную эмпирическую карту этого мира.





Мы говорим вам, что если вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** уделите этому время, в какой-то момент, это изменит способ, которым вы думаете и понимаете **ВСЕ**, что знаете.



Начните свой дневник сегодня же.

Делайте минимум одну запись в день.

По истечении 100 и 1000 дней вернитесь к своим личным записям и оцените свой опыт на предмет того, что сработало, а что нет.

Итак, мы дали вам основы для начала вашего телепатического обучения. Давай обсудим все в последний раз.



1. Сделайте улучшение ваших телепатических навыков приоритетной задачей. Основывайтесь на том, что сработало для вас в прошлом в отношении ваших различных мультисенсорных восприятий (типа восприятия).

Незамедлительно начните вести дневник телепатических переживаний, снов и необычных событий.

Дневник каждый день.

Есть.

2. Работа в ваших естественных альфа-ритмах предоставит вам еще больше возможностей ежедневно практиковать проактивную восприимчивость. Практикуйте телепатию каждый день в течение как минимум 30 минут. Стремитесь к сознательной телепатической работе 24/7/365.

Заниматься в альфа-ритме не менее 30 минут в день. Есть.

3. Слушайте свои "случайные фоновые мысли" и относитесь к ним с таким же вниманием, как к работе с вашими мыслями на переднем плане. Замедляйтесь и осматривайтесь чаще и внимательнее. Доверьтесь своему внезапному озарению и не бойтесь действовать в соответствии с ним. Практикуйтесь в терпении.

Фоновые мысли, внезапное озарение и терпение. Есть.

4. Отстраняйтесь от всего электронного на 30-60 минут каждый день. Ищите естественную частоту матери-природы. Учитесь настраиваться быстро и подключаться глубоко.

Частоты электроники не помогают, природные помогают. Есть.

5. Не бегайте на адреналине, он снижает восприимчивость. Погрузитесь в глубокий сон «подключения к коллективному сознанию».

*Адреналин плохой, сон хороший.
Есть.*

6. насыщайте свой мозг кислородом! Медленное, глубокое, полное дыхание помогает обеспечить ваш мозг большим количеством кислорода и лучшим приёмом. Уделите больше внимания своему периферическому зрению. С его помощью строятся более сильные нейронные связи! Чтобы построить эти новые связи, вам нужно есть сбалансированные белки, каждый день получать железо и все витамины группы В. Стимулируйте шишковидную железу и гиппокамп, произнося про себя: "включаю фары".

Есть правильно и включать фары. Есть.

7. Благодарность, счастье, радость, игривость - все это достаточно изменит химию вашего мозга, чтобы увеличить скорость обучения в 10 раз. Поощряйте свои успехи и не ругайте себя, если у вас что-то не получается. Играйте, веселитесь, учитесь и повторяйте это!

Веселиться как можно больше!

8. Для начинающих: телепатические голоса могут превратиться из звучащих как ваш собственный внутренний голос в совершенно уникальные. Терпение! Дайте себе месяц ежедневной практики. Не останавливайтесь, чтобы изучить телепатический опыт в процессе, пока он не закончен. Научитесь прислушиваться к физическим реакциям своего тела и доверять им.

*Не останавливать разговор, пока он не закончен.
Тренироваться. Есть.*

9. Правильное отношение к телепатическим расам повышает ваши шансы на позитивное взаимодействие. Обратитесь к конкретному существу или группе, если вы хотите общаться только с ними.

Следить за своими манерами и быть конкретным. Есть.

10. Телепатические инструкции:

- быть вежливым
- представиться
- честно выражать своё намерение
- не забыть поблагодарить и вежливо попрощаться

Знайте и поймите, что вы будете телепатически просканированы, как только ваше присутствие будет распознано.

Быть вежливым и помнить, что нас будут сканировать. Есть.

Ожидайте телепатической подавленности, вы, вероятно, не сможете избежать её. Найдите друзей-телепатов, обязательно заземлитесь и практикуйте эмоциональную честность.

Сокрушение придет, так что мне лучше найти свой клан. Есть.

Научившись доверять своей телепатии и быть на связи 24/7/365, вы **измените** свою жизнь.



Чтобы узнать больше о ваших учителях из П'нти, загляните страничку [@sandiawisdom](https://twitter.com/sandiawisdom) в Twitter или посетите их веб-сайт: www.officialfirstcontact.com

Если вы захотите, вы сможете узнать больше о Су по адресу: www.suwalker.com.

Наша глубокая благодарность Т'ни за то, что она продиктовала нам этот курс.

Мы надеемся, что вы получили удовольствие от этого материала и будете применять его в своем обучении.

Мы оставляем вас с нашей прощальной фразой:

«Несите свой день с легкостью» - Т'ни

