

The background of the entire image is a deep space scene filled with stars of various colors (blue, white, yellow) and nebulae in shades of blue, purple, and orange. The stars are scattered across the field, with some appearing as bright points and others as soft, glowing clouds. The nebulae are wispy and ethereal, adding a sense of depth and wonder to the cosmic setting.

心灵感应101:

无限声音入门教学

By T'ni, Su Walker, Rev. White Otter

特别感谢: Fang & K.Y. (我们的中文翻译者.)

“各位好，

我的名字叫 T'ni，我并不是在这个地球上出生的。我是在新墨西哥州阿尔伯克基东部的桑迪亚山(Sandia Mountain)设施工作的数十名 P'nti 工作人员之一。我相信以上陈述会带来了很多疑问。如果您想进一步了解我们 P'nti 人民，请访问我们的官方网站 officialfirstcontact.com。里面有很多值得学习的知识。让我们来进入正题好吗？

我们是来协助您准备“地球第一次接触”这个过程。

为了推动这个过程，在2016年6月，我被分配到指导我的人民与你们之间的心灵感应的任务。心灵感应是这个星系中最普遍的交流方式。它是最容易弥合不同语言、人民和文化之间的差距。它也是我们与其他所有众生的主要沟通方式。

在这心灵感应101入门教学，您将会踏上你专属的旅程，你会了解到一种全新的沟通方式。这入门教学是搭配我们即将发行的书“无限声音的天赋”。心灵感应不是一天、一周或一个月内就能够完全领悟到的。但是只要持续地练习和反馈，你的技能就能提升。

让我们开始吧？”



© 2017 Su Walker
Rio Rancho, New Mexico, USA
All rights reserved.

现在在我们进入心灵感应101课程的内容之前，我们想声明几件事情。



我们并不是要证明心灵感应的存在。我们认定你已经接受了这个事实。



我们认定你已经接受了这个事实。



我们把心灵感应
这主题当作习以
为常的事情。

对我们来说，心灵
感应跟其他技能
一样。

随着实践与反馈，你的能力自然会提高。

我们是来教你心灵感
应是怎么运作的。

我们现在开始。



让我们先谈一下到底
什么是心灵感应。

它不 只是 你头脑里的
一个声音！

那是你们从电影和电
视中学到的概念。



心灵感应以不同方式呈现，例如图像、情感、具有象征意义的事物、文字以及短语。



心灵感应也包含了发送者位置的方向和距离，以及其他关于发送者的资料。



PERSONAL INFORMATION

(个人信息)

What's your
name?

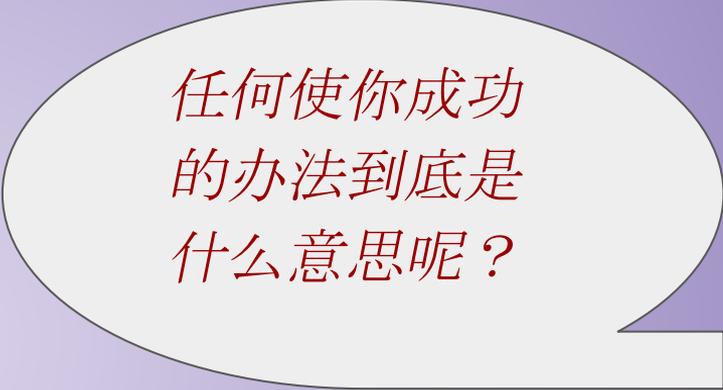
Where are
you from?

Where do
you live?

How old are
you?

What do
you do?

如果你能善用自己的长处
和任何使你成功的办法，
你就能够更快、
更轻松地学会心灵感应。



任何使你成功
的办法到底是
什么意思呢？

每个人的学习方式有一点点不同。

有些人通过视觉比较容易记东西，有些人则是通过听觉，也有些人是通过触觉。



跟你学习其他东西一样，
只要我们把训练修改一下、迎合你的学习风格，
你将会更快，
更轻松地学会心灵感应。
这是基本常识。



那就让我们先来找出你的学习方式吧。



回想一下你以前上课的时候...





你是否觉得用视觉吸收信息, 学习的最好?

是否觉得这种方式比较容易学习呢?

如果是的话, 你是个视觉学习者。

是否觉得用听觉吸收
信息，学习得最好？
觉得听觉学习和记东
西更容易吗？

如果是的话，

你是个**听觉学习者**。



是否觉得用手触摸或操作时，
觉得学习或记事物较容易得多，
你是一个**触觉学习者**。



那些一直喜欢运动或需要在三维空间中体验事物的人...
就像运动员或舞者一样，他们是**肢体动觉学习者**。



为何这一切都这么重要呢？

因为如果你能将心灵感应的训练迎合自己的学习方式，你会取得更远、更快、更轻松的成果。

那么，如何做到这一点？



-是啊...要怎么做呢？



首先，你很有可能不仅仅属于一种学习类型。

让我们来简单讲解。

记下任何你觉得符合自己的特征。

视觉：

如果你的最佳学习方式是通过视力，那你天生就是一个视觉学习者。心灵感应信息容易以图像的形式呈现在你眼前。你最终会比其他人更容易以心灵感应的方式发送图像。





心灵感应提示对你而言往往是一种你会突然想要转头或转身再把东西看第二遍的内在直觉。

你的周围视觉是很重要的，
它会经常提供你正面视觉所
无法提供的信息。

因为它与正面视觉并没有相
同的功能。

多练习你的周边视觉，学会多相信它！





视觉学习者在眼睛睁开的阿尔法状态下，

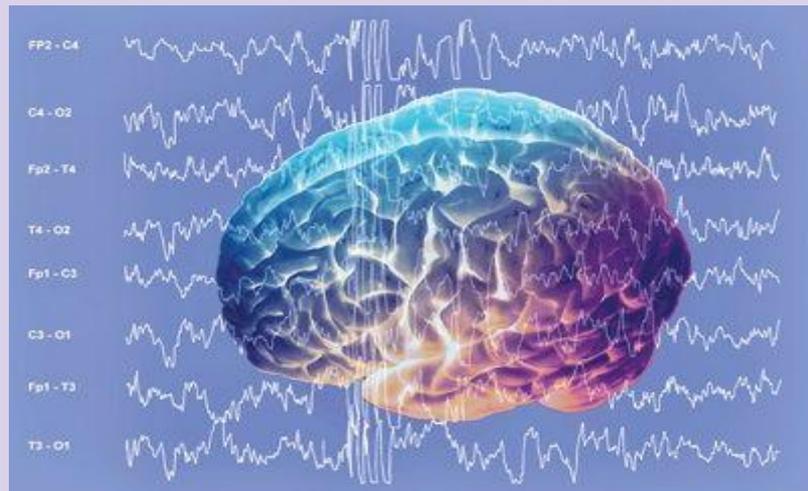
要多注意视觉上容易吸引你眼球的东西。

“阿尔法状态”究竟是什么？

它是一种大脑波会自然缓慢的状态。

当你在阿尔法状态时，

你会更容易接受到心灵感应！



那你怎么知道自己是否在阿尔法状态下？



当你感觉到有点困，在做白日梦的时候或感觉时间扭曲的情况下，那就是阿尔法状态。



你可以给它任何你想要的称呼。



有人称它为“凹槽”，也有人称它为“区域 (zone)”。

但通常其他人都会本能地想伸手抓个东西，把自己从这个状态唤醒回来了。



当你在阿尔法状态中，你更容易接受到心灵感应。



Tay appention!
(请注意!)

这个状态会让你强烈地意识到并多加注意脑海中浮现的东西。

“Tay appention”

的字母顺序虽然被打乱，但是仍然看得懂两个单词的意思。

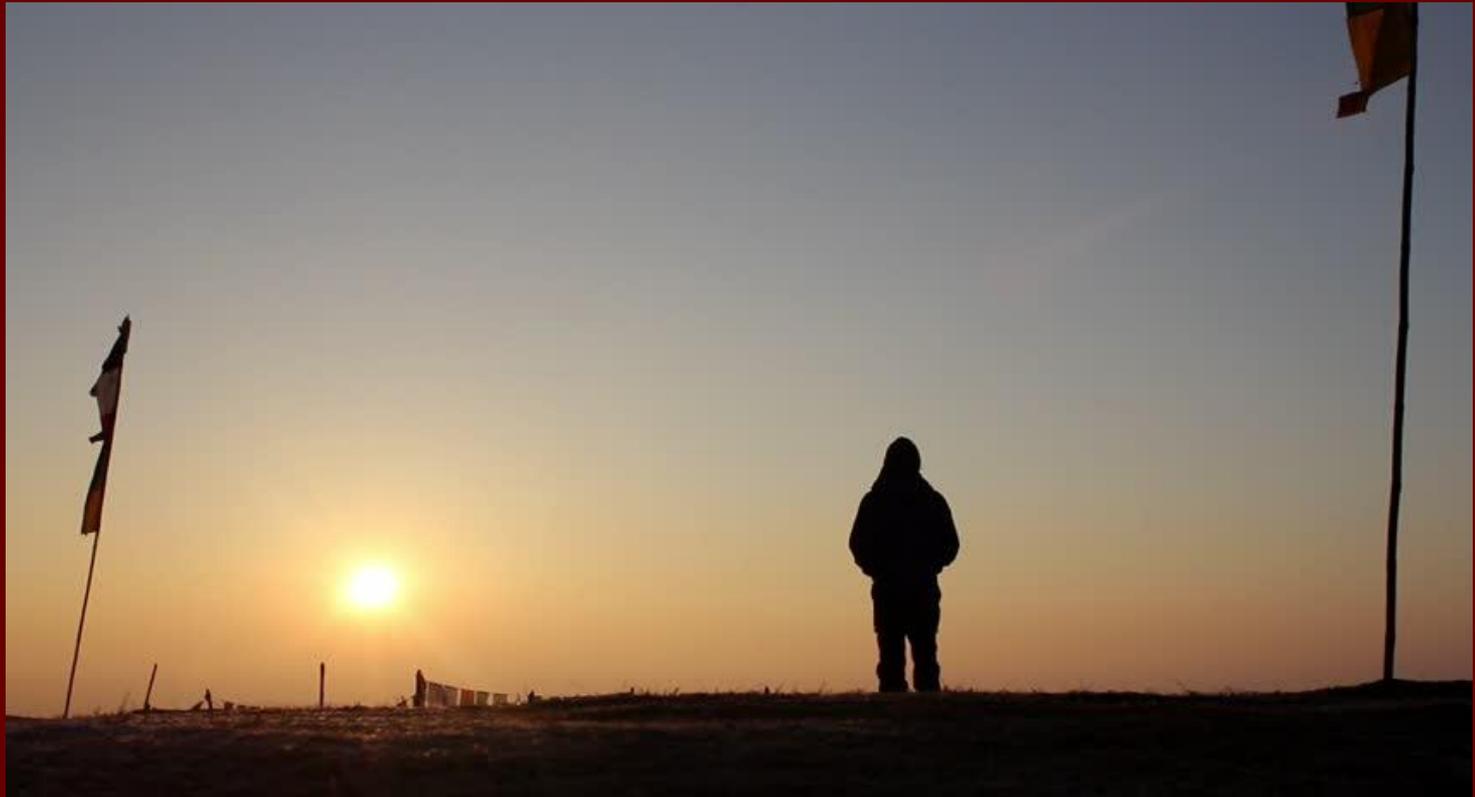
这适用于每个人! 我们会再强调多一次因为这是非常重要的。

当你开始做白日梦,
觉得有点困,
或者进入的时间扭曲的情况下状态,
tay appention(注意)

任何浮现在你脑海中的事情。

你注意了吗?

这些在阿尔法状态中的“混乱的思想” ...





.....那些“混乱的思想”有可能不是胡乱想象出来的事情。

它们可能是你在阿尔法状态中的自然心灵感应的接收信息。

正在最佳时机为你运作着。



我们稍后会多谈这个话题。

先让我们回到不同学习方式

视觉, 听觉, 触觉和肢体动
觉这个话题。



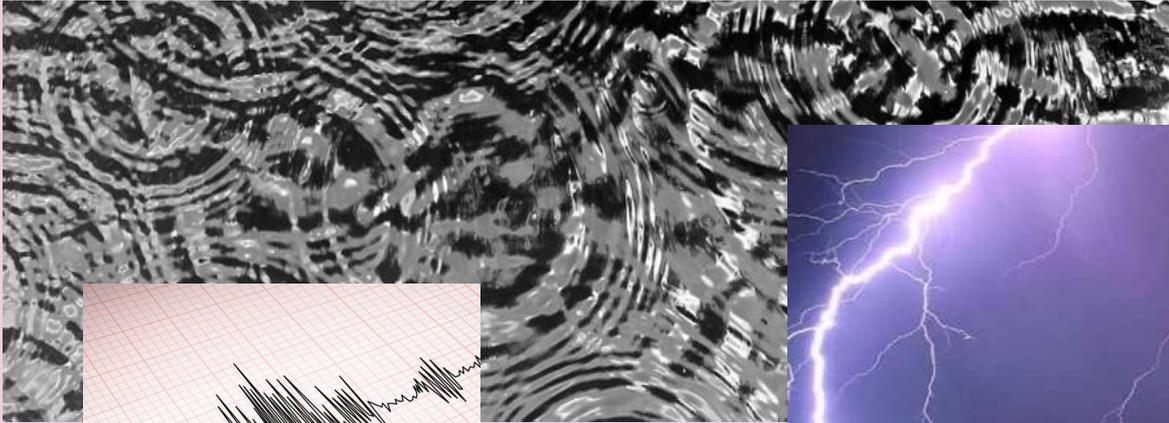
听觉：

如果你的最佳学习方式是通
过听力，

那你就不是一个听觉学习者。

对听觉学习者来说，

声音和震动会较容易引起你的心灵感应意识。





你是不是总是说：

“你有没有听到什么？” 或

“你有没有感觉到什么？”

...然而其他人却听不到或感觉不到。



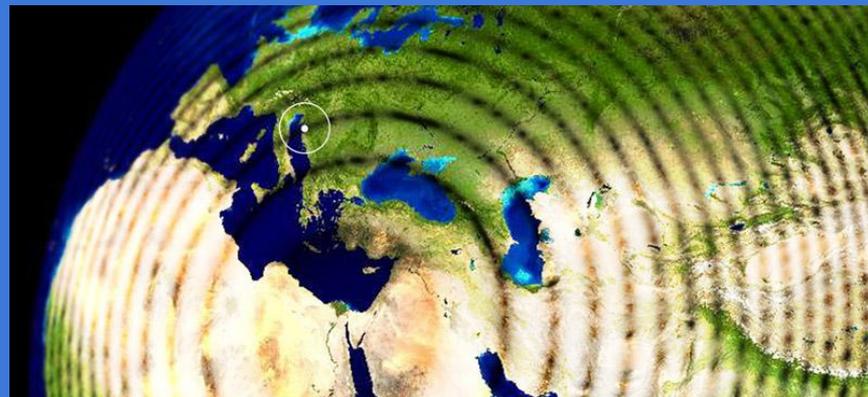
听觉学习者和心灵感应者可以察觉到非常微妙的振动变化.....并且可以区分与解析音调或频率中的变化。这是其他人无法做到的。



如果你经常听到别人听不到的东西...

或感觉到别人感觉不到的振动...

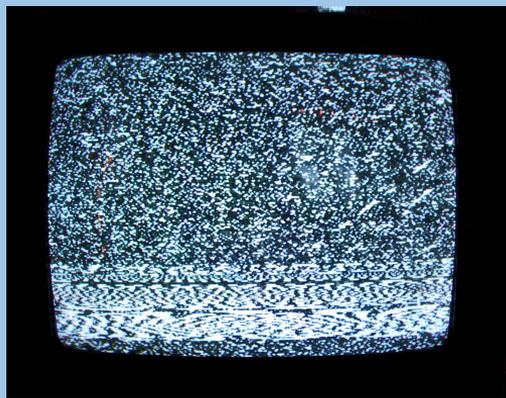
那你属于听觉学习者这个类型。



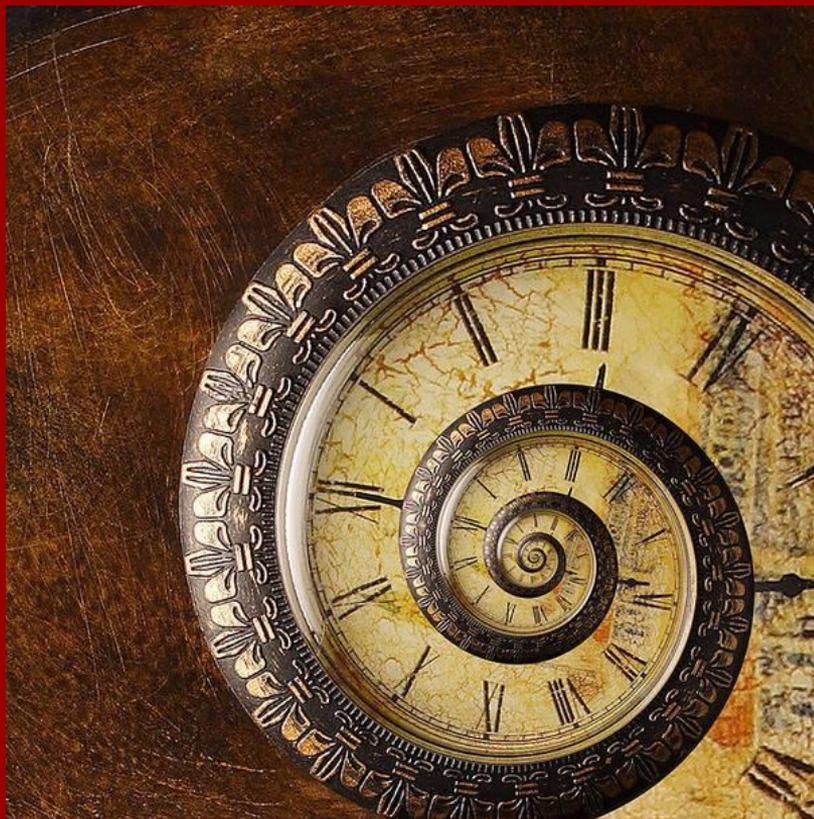
听觉学习者往往都是声音发烧友。他们常常重复地听某一样东西所发出的声音，每一次能从中听出音调不同的细微差别。



我们也注意到，听觉感应者通常更喜欢让自己被更多的声音包围，仿佛是想创造一个固定的“白噪音”障碍。



我们怀疑有些听觉感应者会这么做，是因为他们接收的信息**太多了**，所以他们下意识会试图盖过这些感应链接。



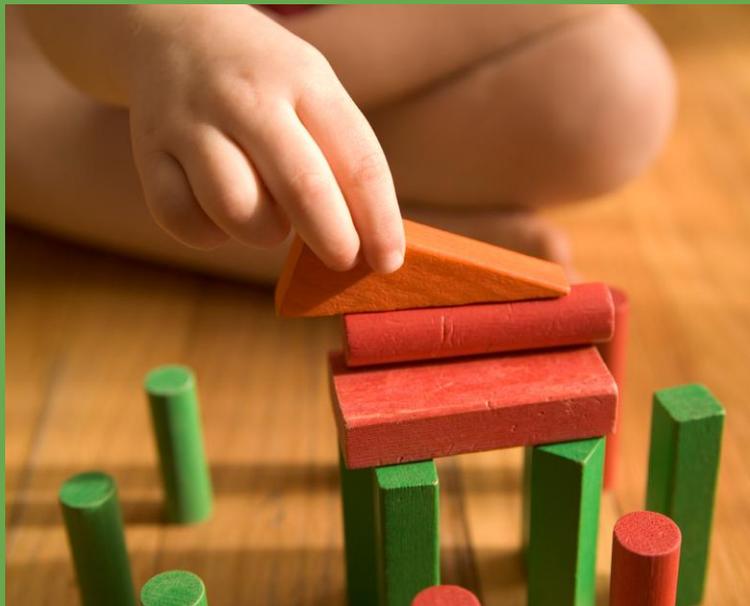
对这些人来说，只要使用听觉就可以进入心灵感应连接。

聆听大自然中
反复的声音**真的**
可以让你进入
心灵感应的
阿尔法状态！



值得一提的是在听觉学习者当中，讲故事的人、音乐家和表演者识别新的心灵感应“声音”的能力通常会发展得比较快。





触觉：

如果你的最佳学习方式是
通过触摸，那你就是个触
觉学习者。

任何能够刺激你皮肤、手
指或头发的东西都会成为
你心灵感应的触发点。

触觉学习者通常比其他人更喜欢把东西拆开，并分析不同部分的功能。





“不要碰”这类标志会让触觉学习者的内心觉得很难受。

当你在触摸一样物品或一个人，甚至一个空间的时候，你会比其他更容易进入阿尔法状态，并寻找那些“混乱的思想”和心灵感应。



因为他们倾向于去接触人或动物。触觉心灵感应者通常有最强的同理心。





他们的心灵感应和
同理心的理解能力
很容易通过触摸你
的双手而被引发...

或通过头发





或通过整个身体。



触觉心灵感应者和同理心者也比其他人更容易接收到地点的磁场。

空间/肢体动觉：

如果你的最佳学习方式是通过移动，那你就是肢体动觉学习者。

运动员、舞蹈者，以及那些坐不住的人都属于这一类型。



动作是你心灵感应的关键。

您需要移动和观察任何会在您身边发生的动静。



重复性动作会让你快速地进入阿尔法状态。
当你反复移动并做任何事情的时候，你就会进入这个状态。



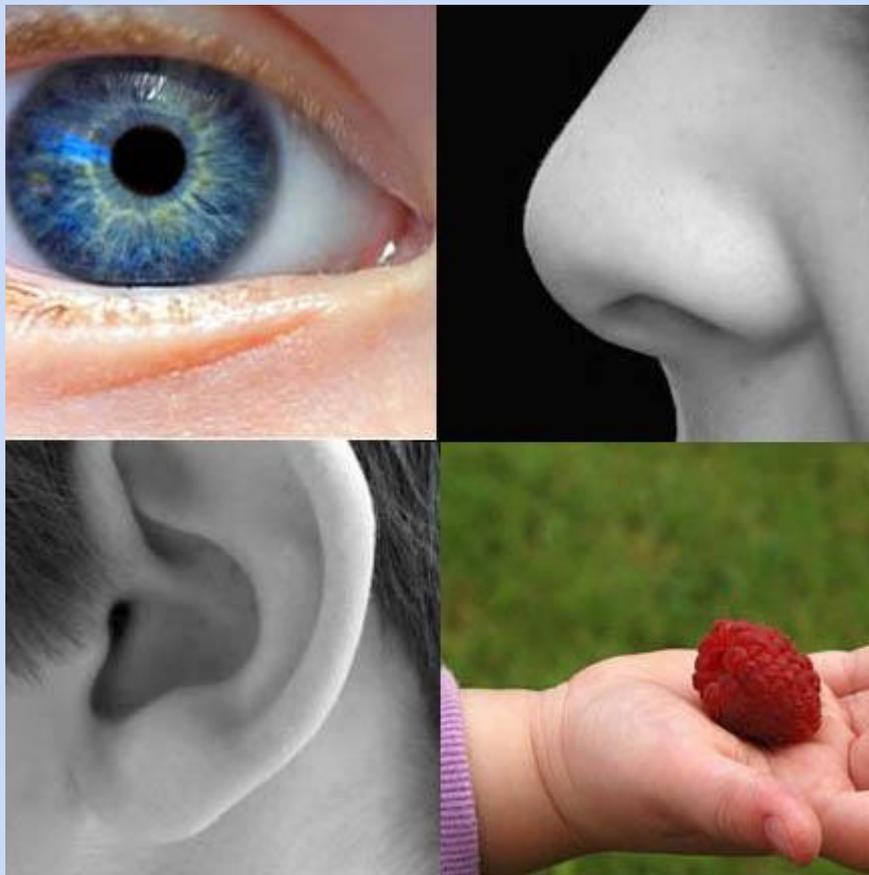


肢体动觉学习者 往往陷入一种心灵感应猎人、采集者群体。

你们都倾向于以“无论是什么方式都好，只要有效就行”地利用你的所有感官的心灵感应方式。

说到心灵感应的学习方式和感知能力，大部分地球人类都属于混合型的。





大多数的人会从很多不同的方式接收到多重感觉的信息。

你可以主要做一个视觉心灵感应者，并带有一点触觉能力吗？

当然！

写日记 ——

我们建议你有一本螺旋圈笔记本作为你记下心灵感应、梦和超自然的日记。





先打开本子，准备好一个空白页和一支笔，把它放在靠近你睡觉的地方。

我们想要你在黑暗中能轻易拿到本子并书写。

每一天把你记得梦中的一切事情和任何不寻常的经历写在日记里。
记下任何所有发送和接收到的心灵感应。



所有的日记条目都必须有日期，时间、详细的描述以及月亮的相位。

过了100天之后，回头看是否可以找出自己的规律。



我们来换个话题，来谈谈我们的大脑。

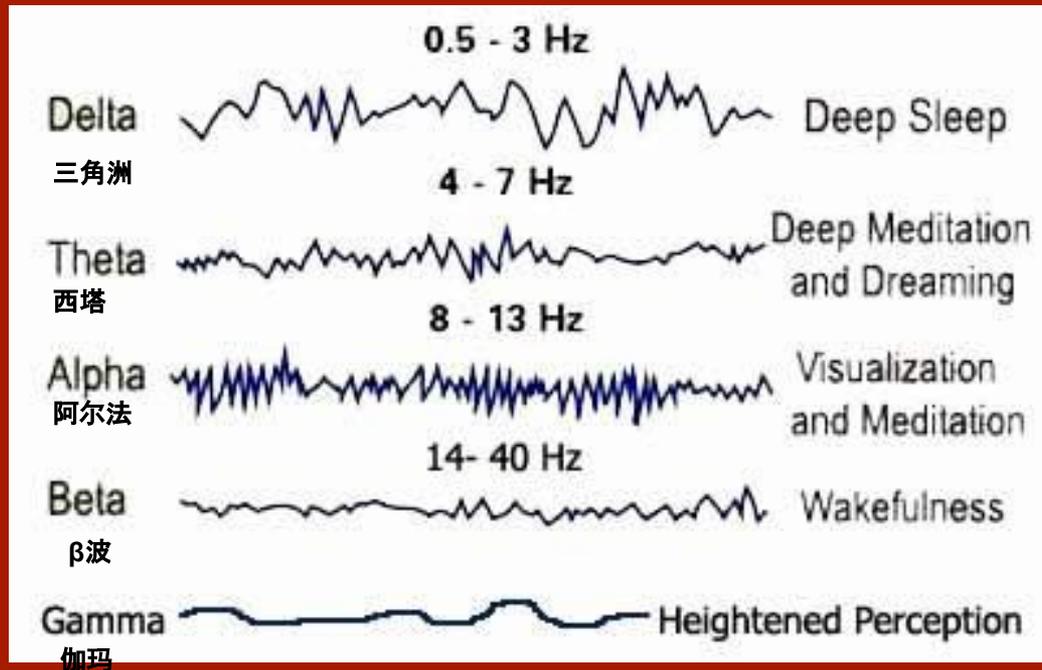


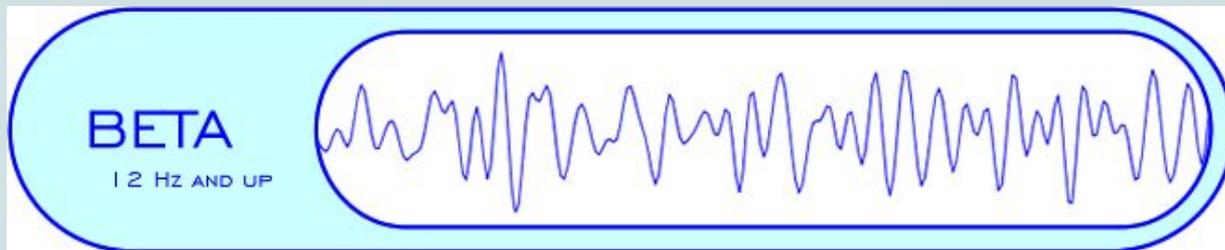
每天，你会自然地

倍塔（清醒和警觉状态）
变成

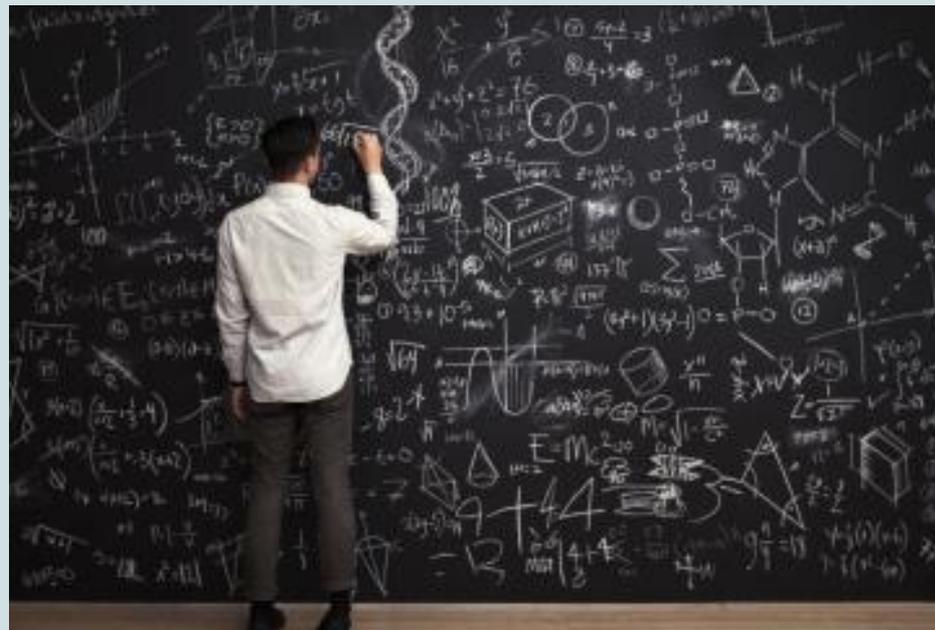
阿尔法（欲睡和白日梦
状态）。

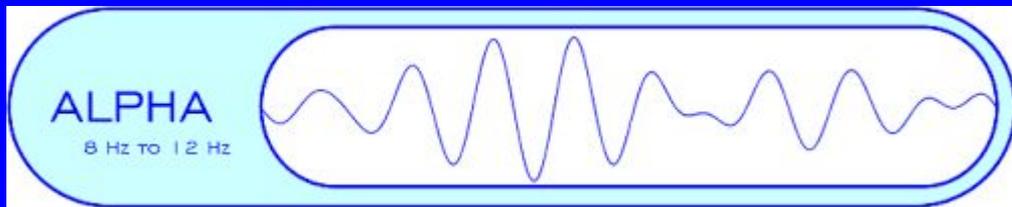
看看阿尔法的位置是如何在伽玛(完全清醒)和三角洲(完全沉睡)的中间。





倍塔- 代表你的意识清醒或者你的生活节奏中是清醒和警觉的。





阿尔法 - 代表一个较慢的节奏。

你会觉得有点困，会做白日梦或感觉在时间扭曲的情况下，那就是阿尔法状态。的状态。



在阿尔法状态下，你的心灵感应接受能力会提高，并且更准确！

你每天会自然地从贝塔转到阿尔法5次：

- 醒来的时候 — 当你刚睡醒，还没有完全清醒。
- 上午打哈欠 — 想要喝多一杯咖啡的感觉。
- 下午打哈欠 — 吃完午餐后，想在食物消化的时候来个午觉。
- 傍晚打哈欠 — 我的身体在告诉我是就寝的时间了，我已经感觉到睡意。
- 要睡觉的时候 — 你从清醒的状态进入沉睡的状态。

注意你在阿尔法状态时
所感应到的事。

你的心灵感应接收能力
会比平时更加强烈。



你更积极选择把自己置于阿尔法状态的时间越久，
你的心灵感应能力就提升得更快。





重复地进行活动和做一些无需动用大脑的日常家务可以让你转入阿尔法状态。



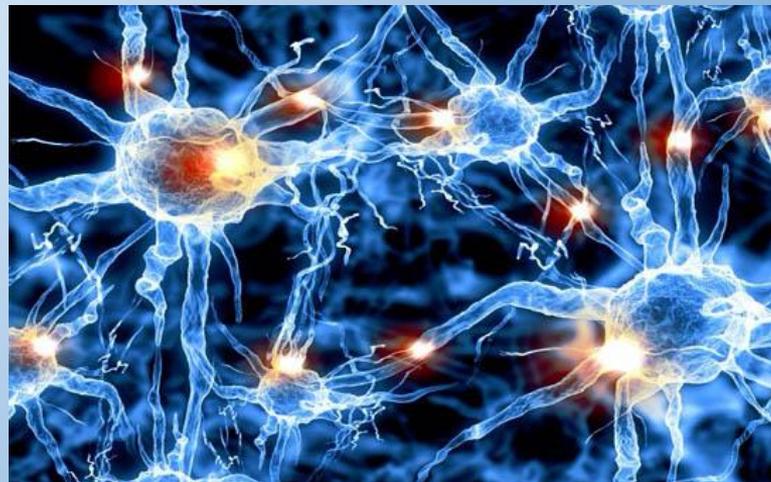
创意性的活动比如音乐、绘画或任何艺术创作活动也可以把你带入感觉时间扭曲的状态。



大家都知道在日常生活中学习任何新技能都需要多练习和反馈。

因为你正在重新连接你大脑的运作。

学习心灵感应也没什么不同。



寻找方法来练习你的心灵感应，每天至少30分钟。

确保这个方法可以立即给你心灵感应的反馈。



最好的部分是.....你越是享受练习的乐趣, 你会进步得越快!



那是因为当你乐在其中，你的身体会产生不一样的大脑化学反应，因此新的神经连接会被创造(比如学习)得更快、更容易。



心灵感应的练习方法

(我们相信你看了这些例子后, 能想出更好的练习方法.)

你的意思是说我们还有功课?

如果你的手机响了或震动，当对方在给你留言时，先不要拿起手机。

先推测任何有关来电者的事物、他的情绪或任何有关留言的内容。



玩一玩旧式卡牌游戏。

在玩之前，先说好不能使用心灵感应作弊，不过若是使用于实践的目的，那是被允许的。

之后大家就可以尽情地玩。



使用心灵感应来约会并跟你的同伴一起记录一整天的精准度。

你单独可以使用心灵感应多久？





心灵感应的捉迷藏是一群大人或小孩一起练习的好方法。

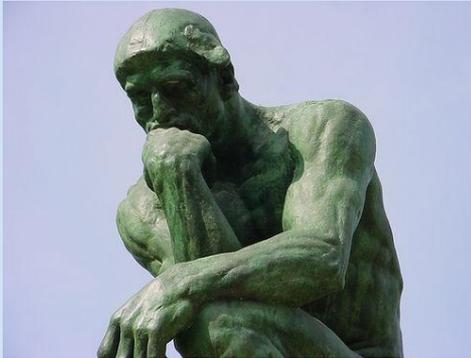
大人们最好注意，孩子们通常很擅长这种游戏。

你们都必须努力才能得到一种对情感的诚实。



对于那些从小被教导要关闭或隐藏自己情感的人们来说，这一点尤其如此。

有经验显示，当你从有认知的知觉(在你脑海里)转向有意识的知觉(在你心中)的时候，你会得到一个很大的心灵感应提升。

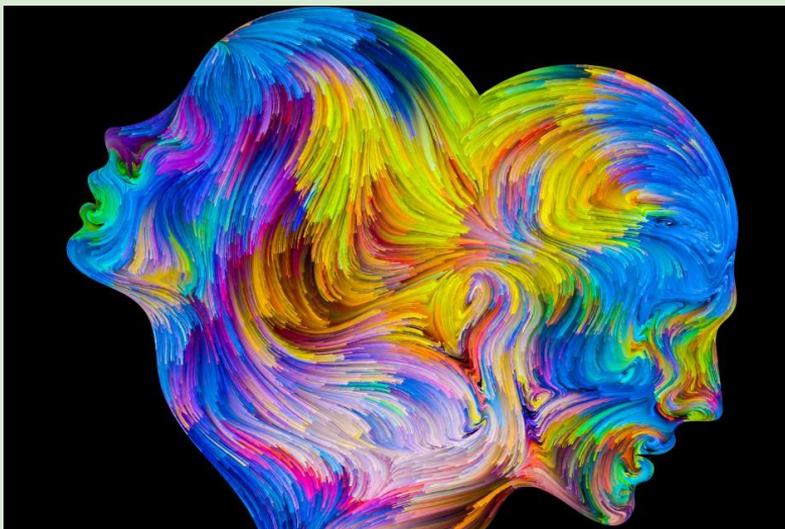


如果你想要让你的心灵感应得心应手，你必须完全接受你所有的情感。



在心灵感应中，你必须对自己的情感完全诚实。





各位男生，如果你想找到自己真正的情感平衡，你必须尊重和接受你直观、有创意和女性化的一面。

各位女生，如果你想找到自己的心灵感应平衡，你必须发展你坚韧、内在力量和男性化情感的一面。

学会把你的心灵感应连接当作
是像穿上宽松的衣服一样。



要意识到你是一个永远打开的接收器。



让你心灵感应的听力慢慢调整，并让它每天在你脑海中长时间运作。

我们建议你把自己练成可以全年无休、无时无刻地保持心灵感应连接。你们有可能因为9到5的工作，所以没有时间投入练习，而花上一年或几年的时间。没关系。





跟着自己的步伐而进步。

记住你是在寻求个人进步，而不是完美。

你会犯错，但是没关系。

这只是学习过程的一部分。

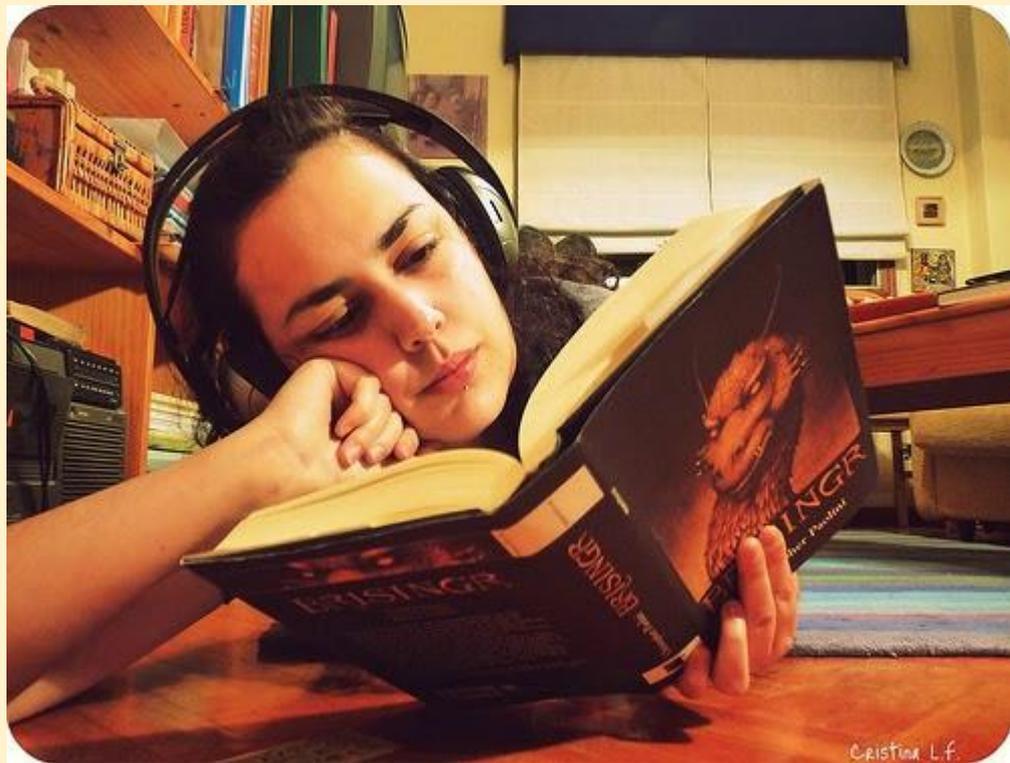
我们还有添加另一个有关大脑的话题到你的心灵感应训练..... 背景和前景想法。



这是什么意思?

你已经知道你可以同时看书和听音乐。

你的大脑是可以一心二用的。



你也可以学会多注意你的背景思想。

它们终是运行，并在你脑海中跟你窃窃私语。



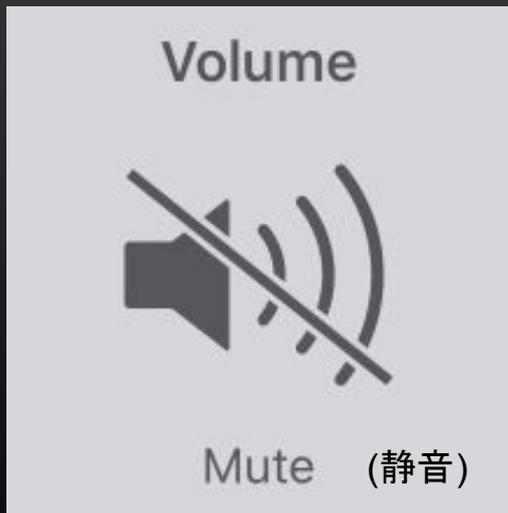


给它们更多知觉，像你对你普通的思想一样。

给自己一个通过练习就可以听到这些较静的背景思想的机会。

但要如何做呢？

首先，尽量每天关掉越多“生活中的噪音”(随你怎么定义)。



放下所有人造的声音，稍作休息。独自坐着，接受你内心的寂静。





开始观察你
前景和背景
的思想。

特意调成“免费无线电台的宇宙”。



那是什么？

“免费无线电台的宇宙”是一种象征性的说法，说明宇宙有一个看不见的世界。它全年无休都在播出无限数量的频道。





你所需要做的只是
收听。

你也可以控制音量
以及你选择收听的
电台。

外面的确有一种具有非常高准确度的心灵感应现象。

它的准确度不是100%，

但是非常接近。

它被称为“突然意识”



突然意识？

什么是突然意识？

这是最值得信赖的心灵感应现象，

有98-99%的惊人准确度！



(准确度水平)

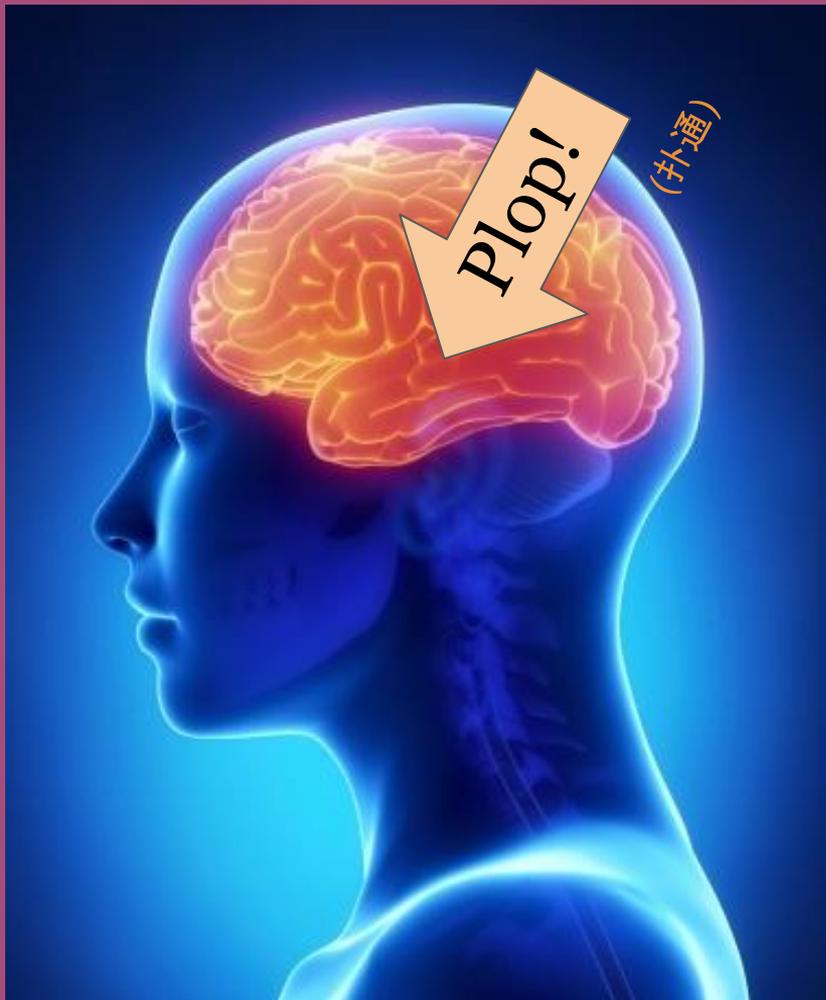
有人称它为“晴天霹雳”或者是尤里卡时刻。



***I think
I had an
apostrophe!***

(我有一个撇号!)

这是一个电影 *Hook* (1991)
里引用的短语, 意思是有种顿悟感。



“突然意识”的感觉如同有人出乎意料地把大量心灵感应信息塞进你的大脑里。

你会突然知道一些你之前根本不在思考的事情。

这个现象是你
心灵感应朋友
给你的预警。



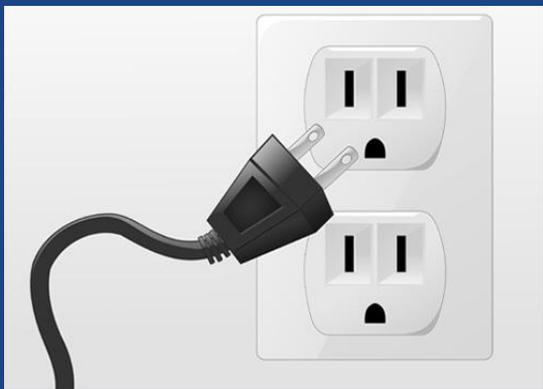
(不要忽视这些迹象)

如果你收到的“突然意识”，请毫不犹豫地采取行动。
“提醒：“突然意识”是超级准的 — tay appention！”

“突然意识”是超级准的 — tay appention!

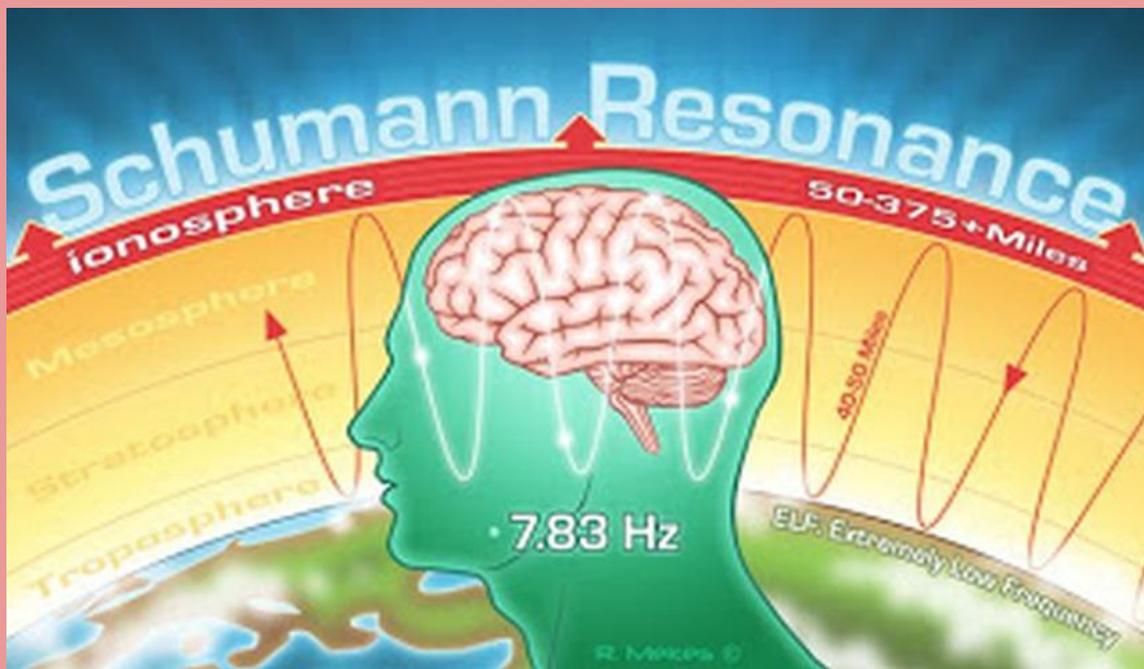
你会感激自己会这么做哦！

我们现在谈一下电子产品以及它们对你的影响了。



你家里的50或60赫兹电线并不是你的大脑和身体的自然节奏。

地球通常运行在7.83赫兹(舒曼共鸣),你也是一样。



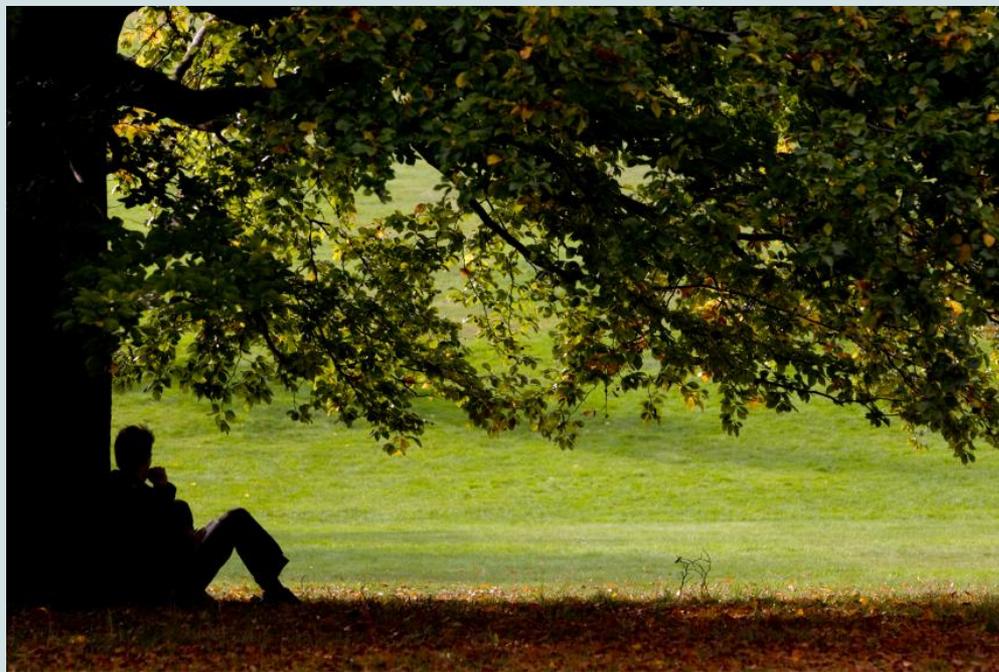
远离所有人造噪音和电子设备.....



在大约30分钟内，你的身体会再次进入大自然的频率，并让你通过心灵感应接收到地球的自然振动。

虽然听起来有够老土，不过你可以去坐在大树底下并背对着大树。

把所有电子设备放在家里或车里！



然后深呼吸，用心灵感应轻轻地接触你周围的一切。





如果你是视觉学习者，就用眼睛感应。

如果你是听觉学习者，就用耳朵感应。

如果你是触觉学习者，通过触摸大地、风和树来感应。

如果你是肢体动觉学习者，与其坐着不动，我们希望你不不停地移动。做个心灵感应的猎人采集者。

用心灵感应来走出自己的道路！



准备做这个练习的大家，请记得：

- 你身上不能有携带任何电子产品。
- 不能大声说话。
- Pay attention（注意）你的思想漂移的地方。
- Tay appention（注意）任何在你意识背后所运作的思想。



在30分钟内，你的身体会渐渐进入大自然的频率，
而你的心灵感应接收能力将大大地提高。



**这不会在3分钟内发生，
所以不要急于求成！**

你花越多时间在与大自然完全连接，
你的心灵感应能力就会更快速地发展。



有谁想去露营？

有什么会让学习心灵感应变得更难吗？



在所有对你的心灵感应能力产生负面影响的荷尔蒙中，每日高肾上腺素水平(战斗或逃跑反应)是对你最不利。



(所有使你感到压力的事情)

肾上腺素是在你最紧急情况下使用，而不是一天到晚都在使用！



我们建议你尽量以正确的原因去使用它。

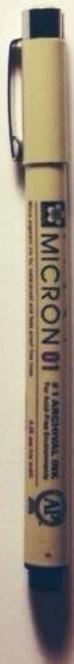
立即从今天开始减少你的个人肾上腺素水平：

- 主动决定以更细心、聆听和体贴的步调自觉性移动。



为了能够做到更多伟大的事情,就必须先拒绝做很多琐碎的小事情。(即便它们是好的)。

YOU HAVE TO
SAY NO
TO A LOT OF
GOOD THINGS
IN ORDER TO BE ABLE TO
SAY YES
TO A LOT OF
GREAT THINGS



- 尽可能整理你的日程安排。
- 学会对不重要的小东西说NO(不)。

采用**KISS**的生活方式
(Keep It Simple Stupid) (保持简单笨蛋)！



并在必要时添加巧克力

- 完整组织你的生活和工作空间。
- 杂乱的空间易引发心智混乱。摆脱它



- 为你的生活添加更多欢乐，可以提高你的内啡肽。
- 以你的幸福优先！

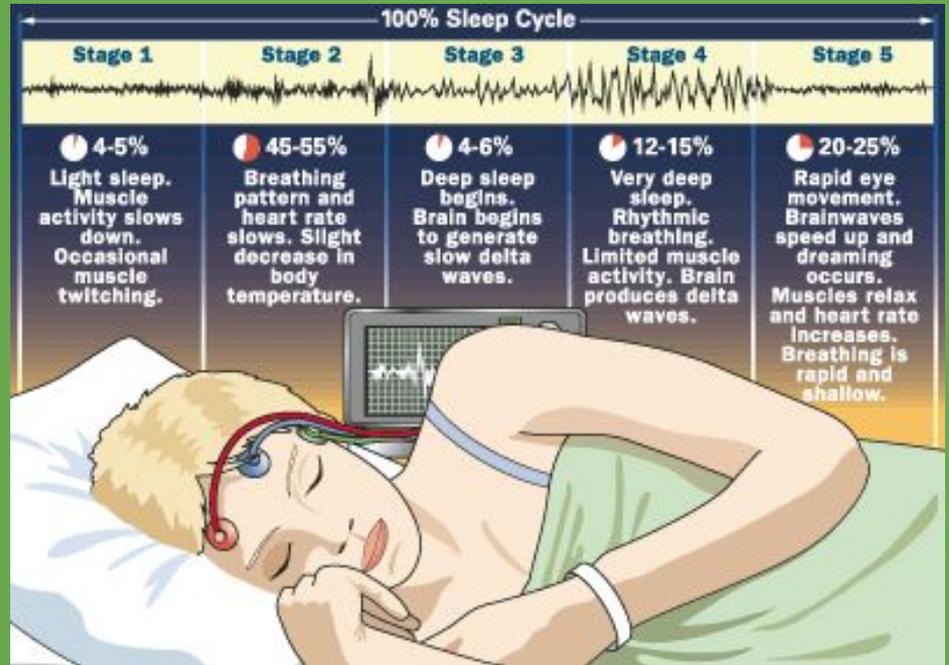


你最后一次笑到眼泪
直流是什么时候？

现在来谈论睡眠和心灵感应



深三角洲睡眠(快速動眼期睡眠)是你每晚使用心灵感应进入集体意识的方法。





(情绪低落)

如果每晚没有进入，
那在大约100个小时
的不眠不休后，你的
大脑就会决定已到
了极限。

你已经到了极限。

你需要那每晚的心灵感应连接来维持你身体、心灵和情绪的健康。

SLEEP IS

(睡眠是)

**NOT
OPTIONAL**

(不可选的)

我们也建议你
从卧室里拿掉
越多电子产品
越好。



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

Andre Obradovic

(卧室用于两件事，其中一件不是社交网络)

为了进行心灵感应训练,“你还能做什么来强化你的身体呢?”

你还能做什么来强化你的身体呢?



你的心灵感应大脑在氧气充足情况下运行得最好。

全肺呼吸，无论你喜欢什么样的方式，
将会为整个身体和大脑传递更多的氧气。



(深深地呼吸)

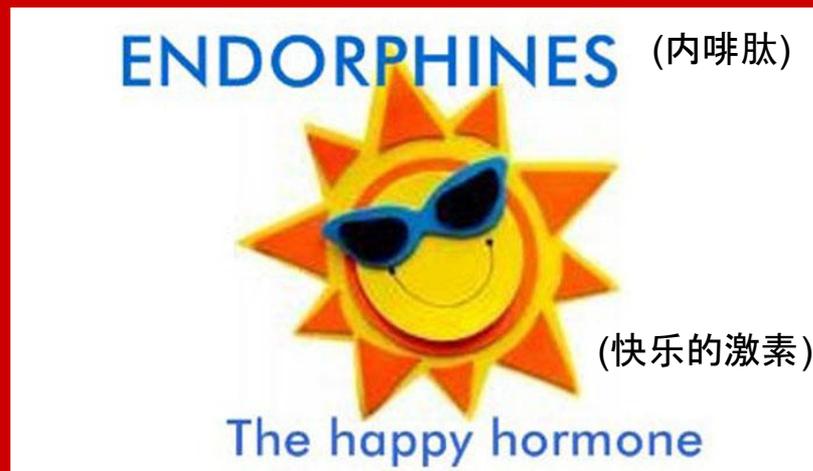
你有一些选择：

- 运动
- 哈哈大笑
- 激情唱歌
- 积极刺激的体验

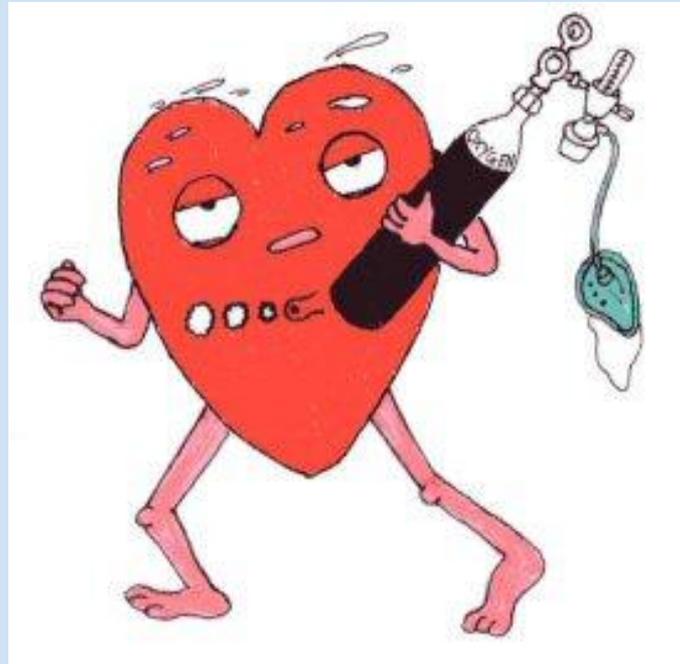


随你挑选，花20分钟时间就足够了。

当你给大脑提供大量的氧气时，你就会排放内啡肽并优化所有跟学习有关的事物。这么一来，你就可以更快、更简单地学习控制你的心灵感应。



正如我们所说，你的大脑需要得到理想数量的氧气来进行心灵感应，这意味着你的饮食中必须有高铁质，才能让你的血红素输送氧气。

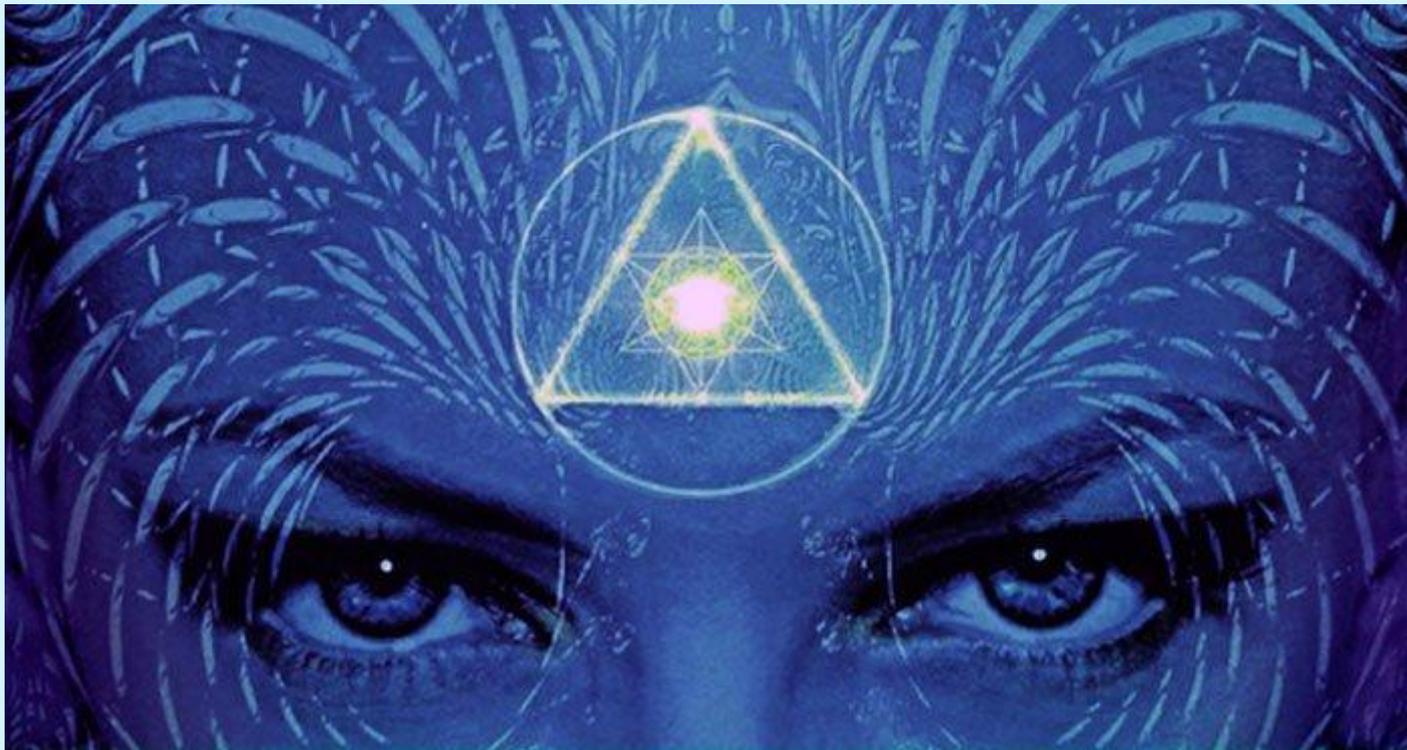




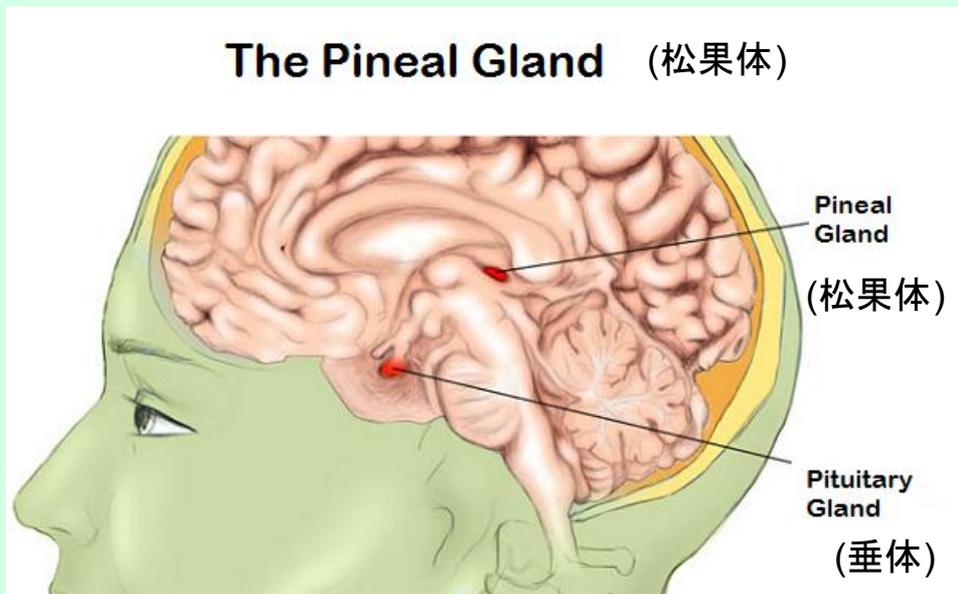
你的大脑是你神经系统的一部分，它需要维生素B来保持身体健康和状态。

如果你是素食主义者或全素(不吃蛋, 奶,)你将不得不日常更加关注这些维生素摄入量。

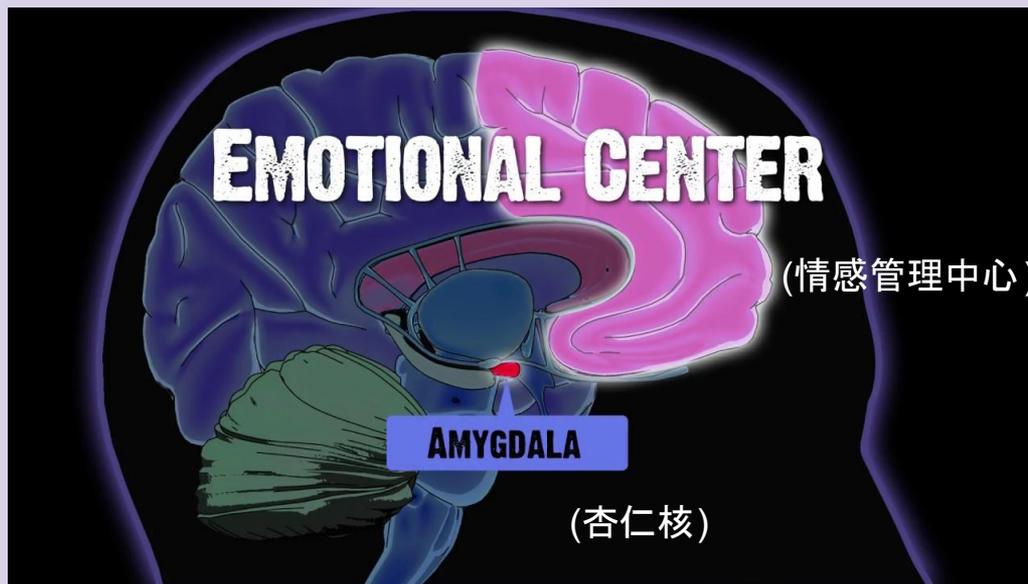
我们的松果体一直被认为是人直觉的中心。



许多人都惊讶地发现，它不是在皮肤的后面或额头的中心骨骼，它在你大脑更深处的地方。



此外，你的心灵感应连接通过杏仁核与你的情绪连接着，这是大脑海马区的一部分。



大脑海马区看起来像一个马蹄。

在每一个尾端，都有这些核桃形状的器官，称为杏仁核。

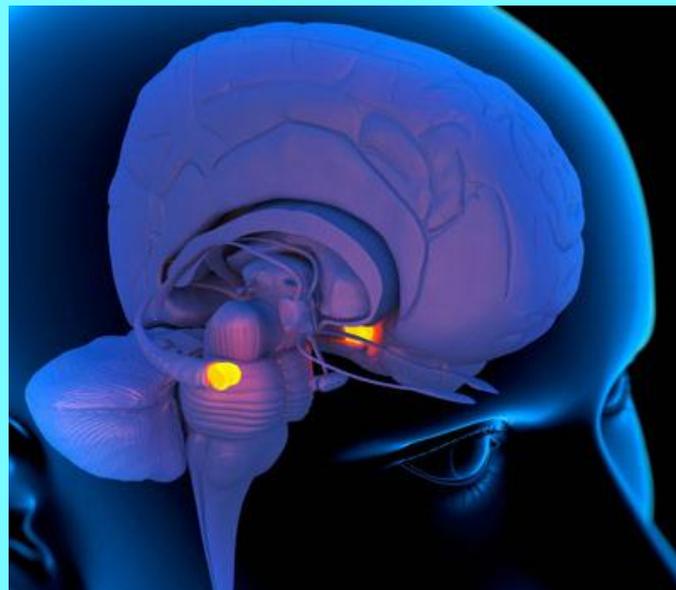
它们像两个小车灯一样。



“把你的车灯打开”

闭上你的眼睛，并想象将有多余的血液流向大脑中的这些器官。

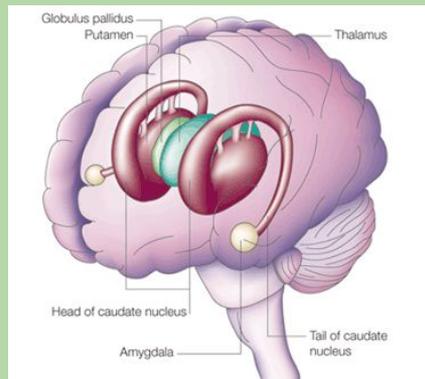
它们会得到多余的氧气，并有更强的能力完成工作。



在想象输送血流量和能量到你的杏仁核时，试着想想“我是在打开车灯”。

你会感觉到内心的激动，请不要惊慌，这个是正常的，

让它以正确的方式呈现出来。





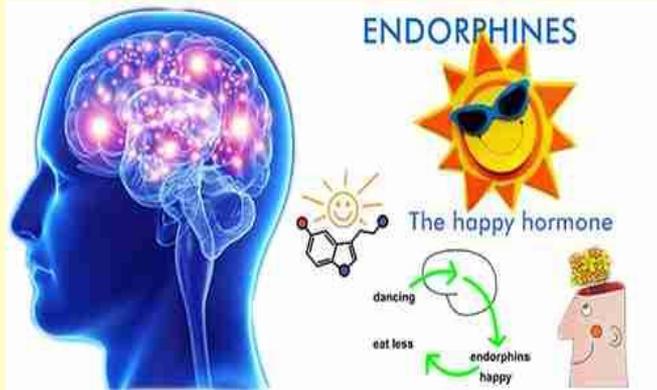
好了，谈够关于大
脑的话题，

让我们换个话题和
谈论享受乐趣！

如果你想以10倍的速度学会心灵感应的话，
那就必须把它当成是一个十分有趣无比的活动！



寻找那些内啡肽！
让你的学习特别爽快！
你的心灵感应学习速度就会提高十倍！



...你可能会期待做你的功课呢!

另外，如果你想找一个同伴与你一起练习的话，就找一个熟悉的人。这确保你会更容易取得成功。





最有效和廉价的方法之一就是拿一副牌，然后选择一个你的对手需要猜牌的游戏。



看看你是否可以看到他们脑海里的图像或者他们想些什么。

运用妥善的心灵感应可以鼓励快速的学习。

记得奖励你心灵感应所取到的成功！



但是你遇到困难时，请不要过度勉强。
要顺其自然，心灵感应会自然找上门。





别给自己太大的压力，这会阻碍你的学习过程。

是你绝对不想要的！所以，不要给自己太大的期望。

人都会犯错。

没犯错的才奇怪呢！

多积极地练习，并奖励自己。每天记录你的进度。



我们将再次转移话题，
谈论一个许多心灵感
应的初学者们所遇到
的普遍问题，尤其是在
练习的第一个月时会
想问的问题。



我是真的听到一个心灵感应的声音吗？还是我幻听？

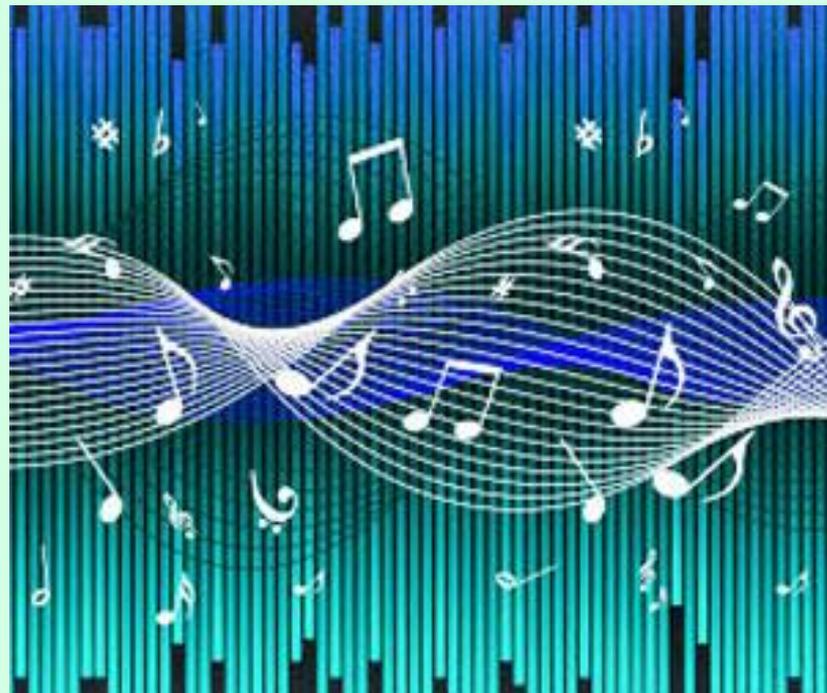


一开始，一些学生会怀疑自己第一次心灵感应交互中听到的声音像是他们自己“脑里的声音”。

这并不罕见。这是我们听到学生常说
“我不知道我做对不对”的主要原因。



或许我们这样解释会比较清楚。我们用音乐家为例，音乐家知道为了想要得到绝对音感，他们可以训练他们的耳朵来识别不同的音符，无论是F尖还是B平等等。





学会对不同的人进行心灵感应也是相同的过程。

最终，你会开发新的神经通路来识别独特的振动波。

相信这个过程，投入时间，它就会显得更容易。



通过努力的练习，你将学会更快地识别独特的心灵感应声音。

如果你每天练习30
分钟，一个月的时
间内，你就能达到
这种水平。





你怎么知道你不是
自己幻觉出来的？

记录这些单词、概
念和图像。

你是否收到你之前所不知道的新信息？



这些信息是否从一种你通常不会想到或感觉到的方式传递到你脑里。





分析心灵感应交互的内容后，就可以知道你到底是不是在增加这些信息还是在接收别人的信息。

但是！！！！（这是一个 *很大的*“但”！）

当你在接收感应时，请千万不要尝试停止和·自行做任何分析！

连想都不要想！

让心灵感应连接自然
自然地结束。

要有耐心，确保你
收到所有的信息



保持心灵感应的接收状态，直到它结束为止。



(完毕)

当它结束后，你将会有足够的时间来分析你的心灵感应体验，但是在它发生时请不要中断它！



你一旦失去这个连接，就有可能无法再找回它了！

我们也建议你检查看看你的心灵感应
体验并观察你的身体是如何反应。

这是什么意思？

你从身体的那一个部分收到那个“声音”或图像？在你的头骨里面？后方还是前方？请把这些明确地记下。



- 你的腹部(肠道)有不同的感觉吗？ 腹部觉得怪怪的？



- 你有感觉到胸部或心脏有什么变化吗？那里是不是有情绪变化？有没有其他地方呢？



- 你是否也有鸡皮疙瘩的身体反应？



- 你的头、手臂或脖子后面的毛发是否有反应？



- 你是否接受到一个与众不同的身体反应？



多了解你的身体如何反应，可以为下次的心灵感应做更多准备，也可以建立对自己的信心。



接下来，我们来谈谈：如果你可以问一个心灵感应的问题....



如果你独自坐在森林里，
想着自己的事情，而你用
心灵感应提出一个没有对
或错的问题，你实在不知
道谁会回答你。



有可能是一个森林精，一个ET
(外星人)，一个多维生物，或者
你的曾姑妈玛蒂尔达的幽灵来
回答你。

你根本不知道谁会回答你。

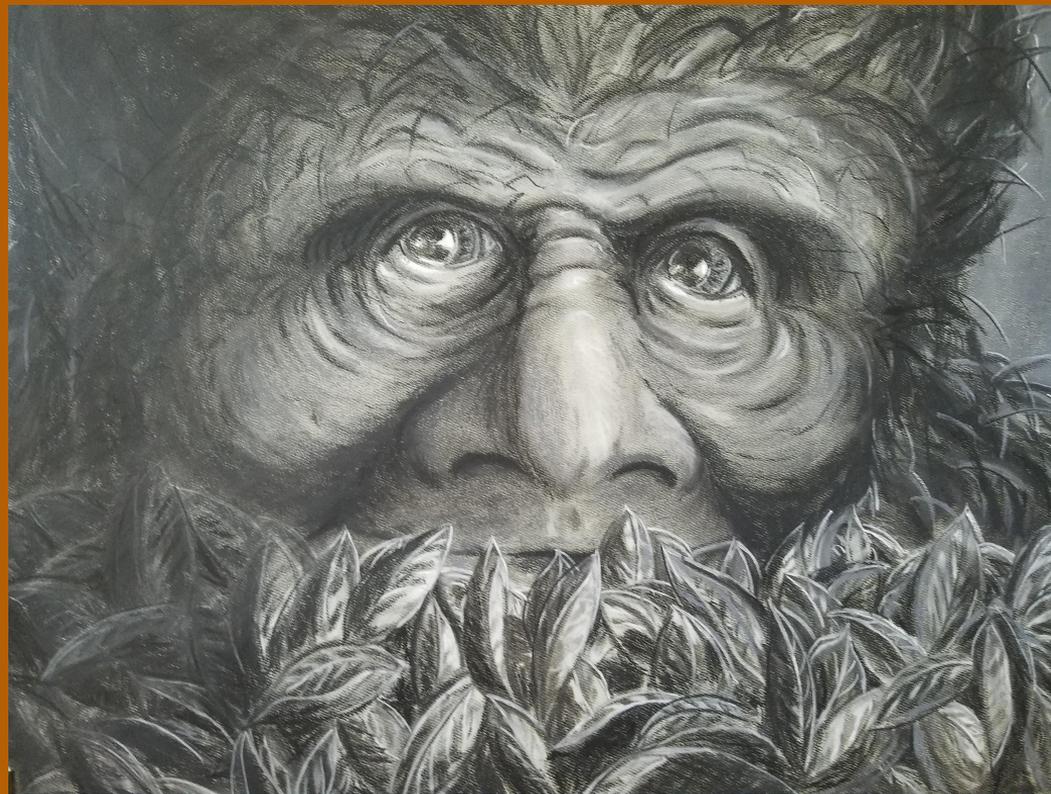


你并没有把你的心灵感应问题提出给一个人，所以任何人都可以做出回应。

在问我吗？



如果你想和一个特定的种族(比如大脚野人/北美野人)交谈,你需要把他们当作是一个群体,用心灵感应的方式发问,或者是只问一个人来回答你的问题。



当你向特定的人提出心灵感应问题时，他有权利决定是否愿意回答你。

你强迫不了他们。





但是，如同生活中的大部分事情一样，有礼貌和带有真诚的问题，会比较快引起注意和得到答复。

积极思考和行动会提高你互动的机会。





一般来说，以心灵感
应方式与你连接着
的宇宙会把你当成
是一个成年人。

这似乎是根据这样的哲学来操作的：
如果你准备要提问的时候，你也已经
准备好接受答案，那你就必须问。

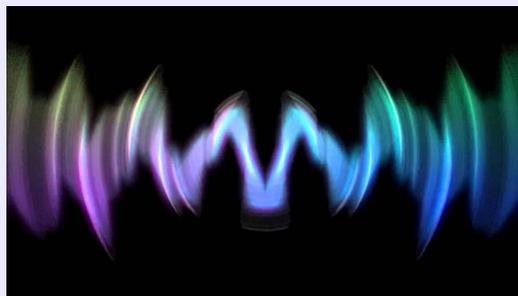


被“ping”（联系）和心灵感应的程式。

你怎么知道自己是否被心灵感应ping？



如果感应到的 ping 是来自一个心灵感应的初学者(另一个地球的人类), 它可能会较弱, 而且不清晰。



多年来, 我们注意到这些较弱的地球人类的 ping 有几个共同点:



- 有时一个的背景思想会突然涌入你的脑海中，还没到你的前景思想。他们无缘无故涌入脑海中。(真的是没有理由的吗?)

- 你或许会感觉到我们之前提到的身体反应之一。



- 你可能会发现自己突然想要把你周围的噪音淹没掉, 因为你会想再听你一开始听到的东西多一遍。



- 你甚至可能会本能地举起你的手，仿佛要把你周围的噪音压制掉。



- 你可能会突然觉得自己刚刚有一个友好的问候或者感应到某人或某东西的存在感...就像“有人叫我的名字？”或“喂？”从身体反应来说，你可能会有一种“突然在脑海中出现”的反应。

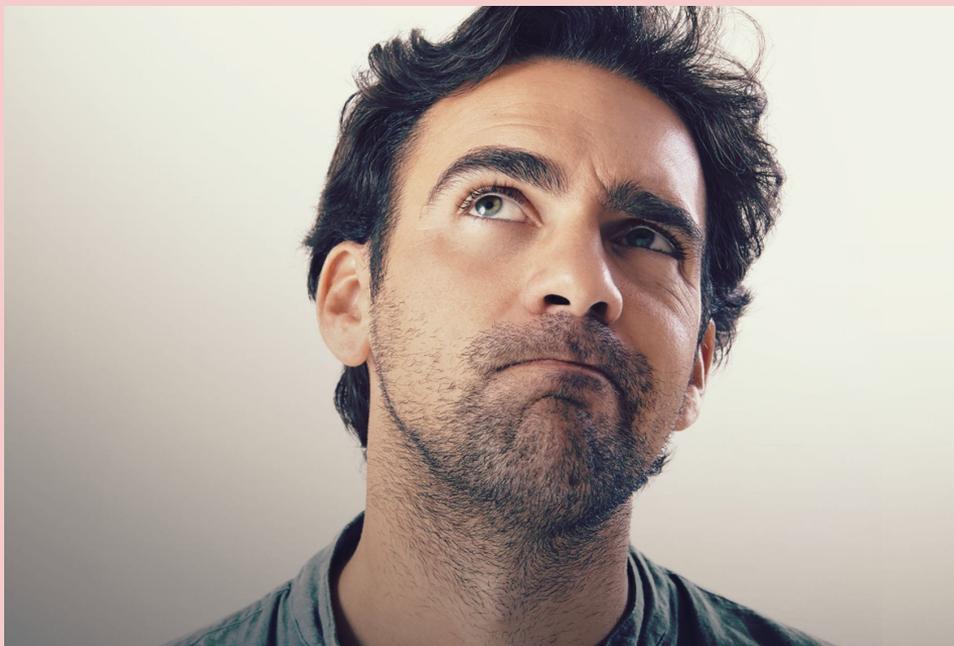


喂？

- 你可能会发现自己突然有一种转过身来看和听的感觉。身体先有反应。心灵感应 ping 有时会带有方向和距离感或关于发送者的其他信息。



- 你可能会突然想要联系某个人或者你会无法把某个人从你脑中消除掉。



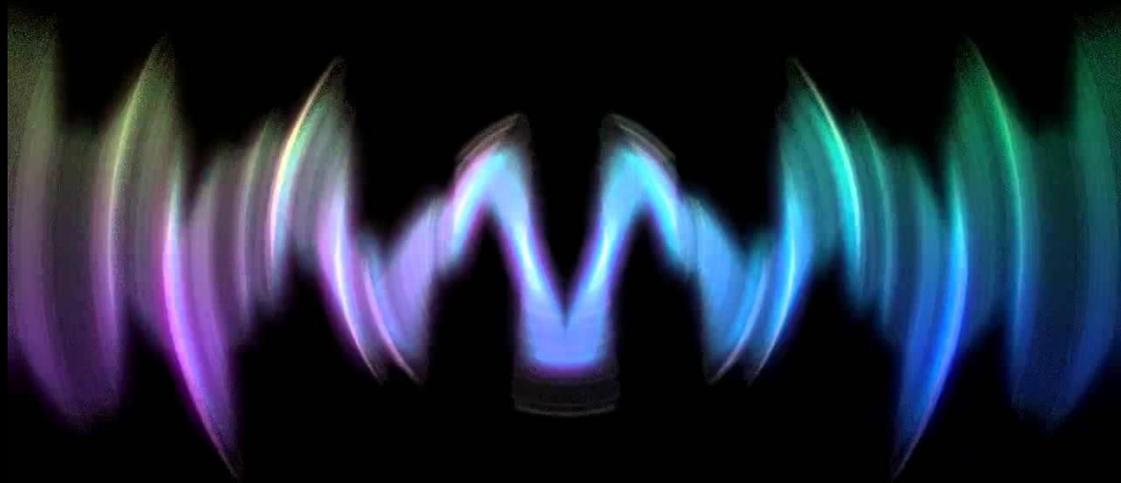
- 这也可以涉及事件而不只是特定的人，就像是“震颤力”的感觉似的。



一个地球人类的ping与
一个心灵感应种类的
ping 有什么区别？



如果你第一次的心灵感应体验来自一个
主要以心灵感应为交流方式的种族，你
就不会有一丝怀疑有人在与你交谈。



一个特别清晰和不是来自你脑海的心灵感应信息会突然涌入你的头脑。

毫无疑问。

你肯定会知道他们就是在跟你沟通。





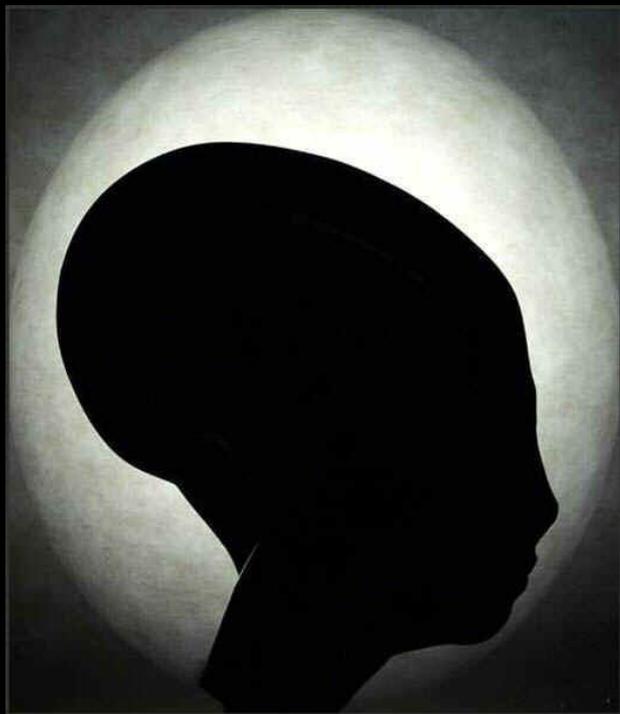
你可能一开始不知道谁跟你沟通。他们可能不允许你立即看到他们。你的心灵感应ping可能或不可能会带有方向、距离或名字等信息。

直到他们更信任你，不是所有的心灵感应者都会提供你他们的身份或位置。



我们强烈建议你用礼貌和尊重的方式与来自心灵感应国家的人沟通。





如果他们的心灵感应很清晰，那你可能正在和一个比你更古老、更先进的种族打交道。你最好用正确的心态对待他们。

在公共场合，心灵感应文化往往会非常注重与严格遵守社会规则，特别是在小组工作的时候。或从事定向任务的时候。



私下与你的好友出去玩的时候，你会放松警惕并更轻松地交谈。你的好朋友也一样。



但是，像地球人类的各种文化一样，心灵感应社会都是独一无二的。我们建议询问他们的规则和学习他们的文化规范。



换句话说，先问一下是否可以讨论某个主题，以及如何谈论这些主题。费点功夫来学习他们的习俗。



当你第一次接触一个以心灵感应为主要沟通方式的生命时，试着想象自己是要去你的祖母家。



当你拜访任何长辈时，你必须用最佳的态度、礼貌和尊重对待他们。也要尊重他们的家和事物。这是正确心态的一部分。你的行为将会通过心灵感应进行观察和判断。





记住，在他们的空间内，要警觉和控制自己的想法。

你会接收到心灵感应ping，

并被探查你的意图，

一定的！

**心灵感应礼仪：
第一次启动你与
心灵感应种族的
心灵感应接触。**



首先自我介绍, 说出你希望被称呼的名称。保持简单。



如果他们想多了解你, 他们会用心灵感应收集更多关于你是谁和你背景等资料。

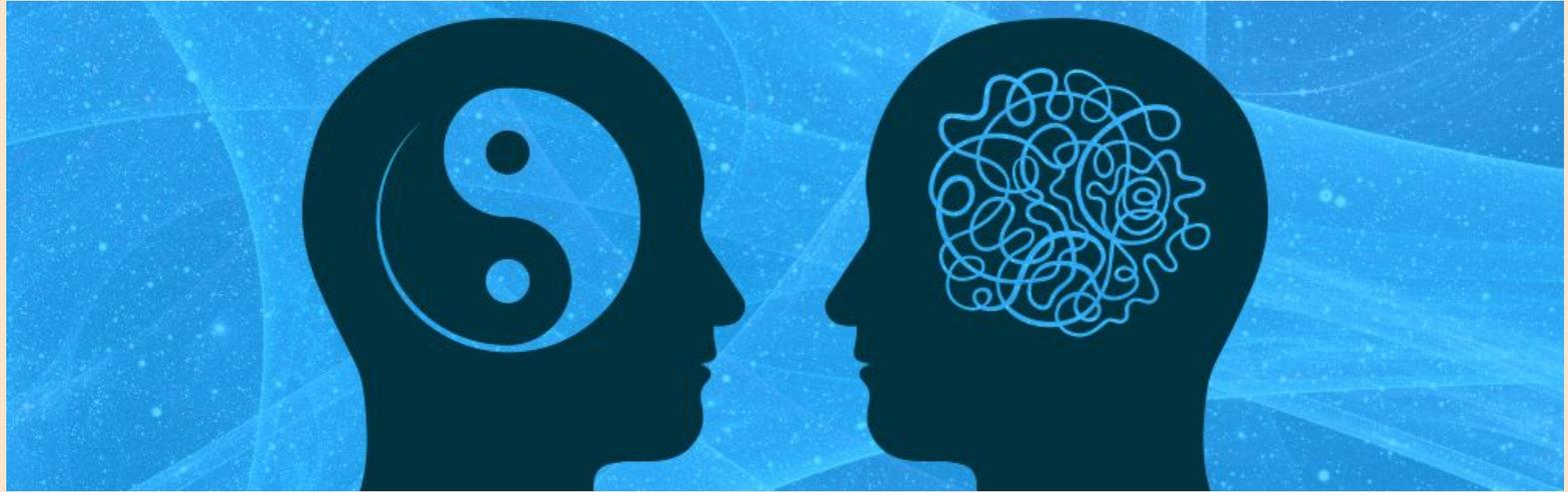
在选择什么思想时，
要非常注意，就像你的
祖母正在你的头脑
里听着。

这听起来很简单，但其
实并不容易，需要练
习的。



(尊重)

用尊敬、简单、清楚和诚实的方式，在一个句子内，陈述你的意图。



如果你跳过这一步，你联系的机会会大大减少。你为何在这呢？

记住，心灵感应的种族
不只是会听到你脑中的
想法。他们不仅仅是连
接到你的大脑，你的意
图和心也是连接着。



你必须能够对你的行为以及想法做出解释。



他们想了解你的想法，并为什么想问他们问题。



请记住，一旦建立了心灵感应连接，在右脑处于接收模式时，不要在这个阶段对左脑进行逻辑思维。

这会打断心灵的联系。

一旦失去连接，就有可能找不回了。



抛开你的逻辑思想“我必须现在搞清楚”，
用你的心脑血管组合感应。



结束后你会有时间来分析你的整个经验。

一旦建立了心灵感应连接，维持它，直到对话完成。



这不仅是有礼貌的习惯，也是十分重要的。因为你不会想要打断你与发送者的链接，并可以把他们想说的都听完。





即使你非常礼貌和尊敬地自我介绍, 也不能保证你所提出的任何心灵感应问题都会得到你所期望的回复。

他们有时甚至可以认为你的问题根本不关你的事。

注意他们所有回应的事情以及他们没有回应的事情。



一旦你的连接来到了尾声，请一定要感谢与你交谈/分享的个体，并和他们告别。



如果你希望未来还可以保持联系并与他们聊天，可以告诉他们。

Until next time...

(下次再见)



心灵感应步骤总结:

- 介绍
- 用意
- 尊重
- 对话
- 感谢



以下是第一次心灵感应对话步骤的例子：

你好！我的名字是 _____，我在这里旅游，只是想用心灵感应方式和你谈话。← - 自我介绍

我来这里是因为我想更好地了解你和你的族人。← - 清晰诚实的意图

我对心灵感应还不熟练，但我想学习正确的方法。← - 学习的欲望

如果我哪里犯了错误，请你原谅我。← - 谦虚

我可以多告诉你一些关于我自己的事情，并向你提出几个问题吗？？← - 礼貌查询

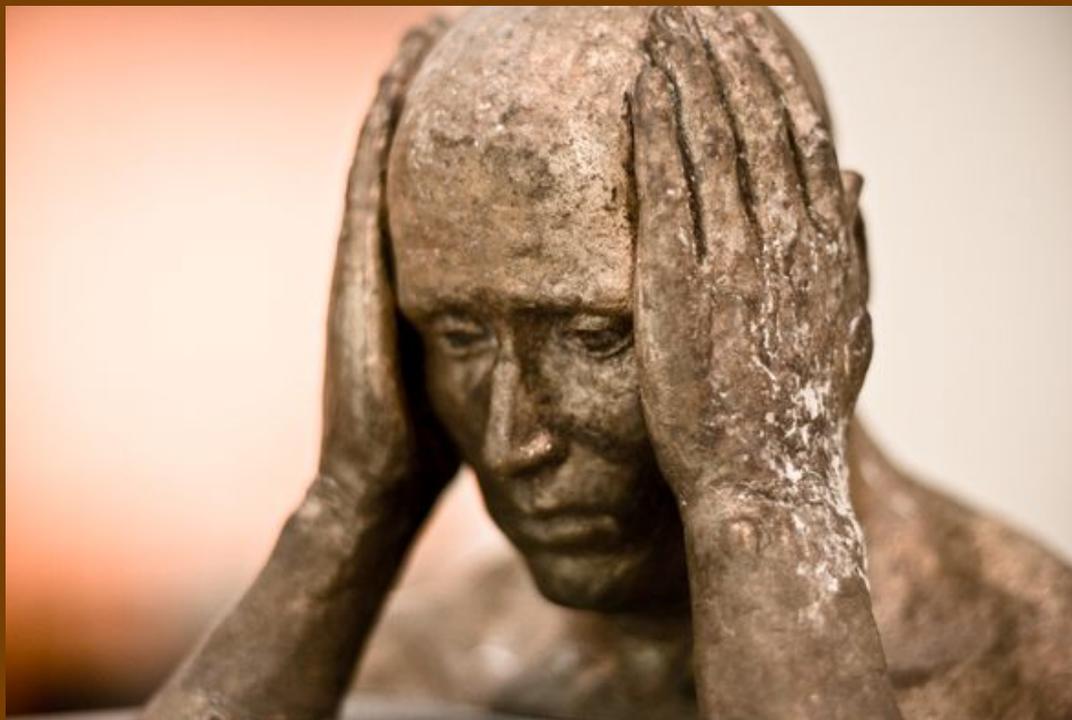
感谢您与我分享。← - 礼貌再见

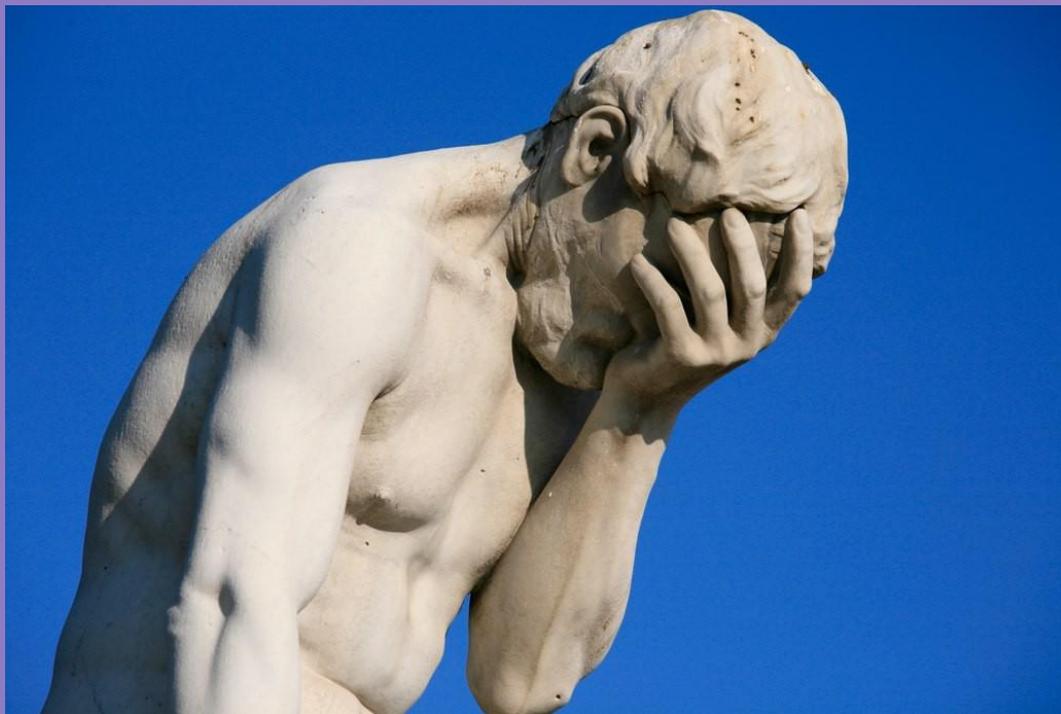
与个体多次合作之后，这些步骤对于某些心灵感应的族群（比如“大哥北美野人”和“P'nti”）来说变得更轻松和比较轻松。



我们需要说一
点关于心灵感
应的负荷...。

期待它！





大约98%的地球人类在体验第一次巨大的心灵感应之后，将会在感情上和身体上受到冲击。

在你经历了一个很大的心灵感应接触或你保持一个比往常更久的连接之后，那种承受过量心灵感应的感觉就像一堆砖块击中你。



当你开始意识到你周围心灵感应和多维生物的世界的庞大、你之前一直不知道某东西的存在、你被注入的信息以及宇宙到底有多大时，你会有一种不知所措的感觉。



抓一盒纸巾，打电话给你的心灵感应好友，聊一聊你的感受！





是的，你会在身体、情感和
精神等方面连接到
并领悟到很多事故。

我们知道！

你不是能够活到现在吗？



但是即使一年之后，你会发展一个比现在更强大的心灵感应能力，但是有些日子你仍然会在心灵感应上感到精疲力盡。



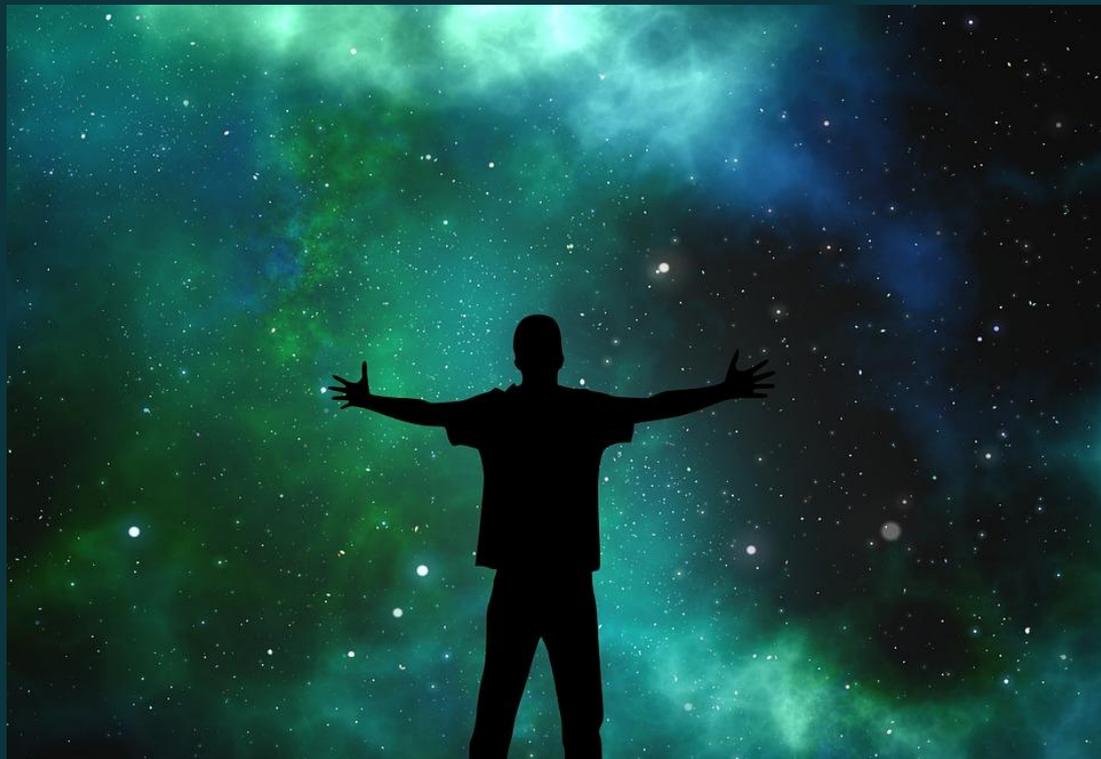
你不需在一次心灵感应中把所有事务扛下。



这是一个千步以上的旅程。在今天，停下来、呼吸和稳住自己后才继续往前走。



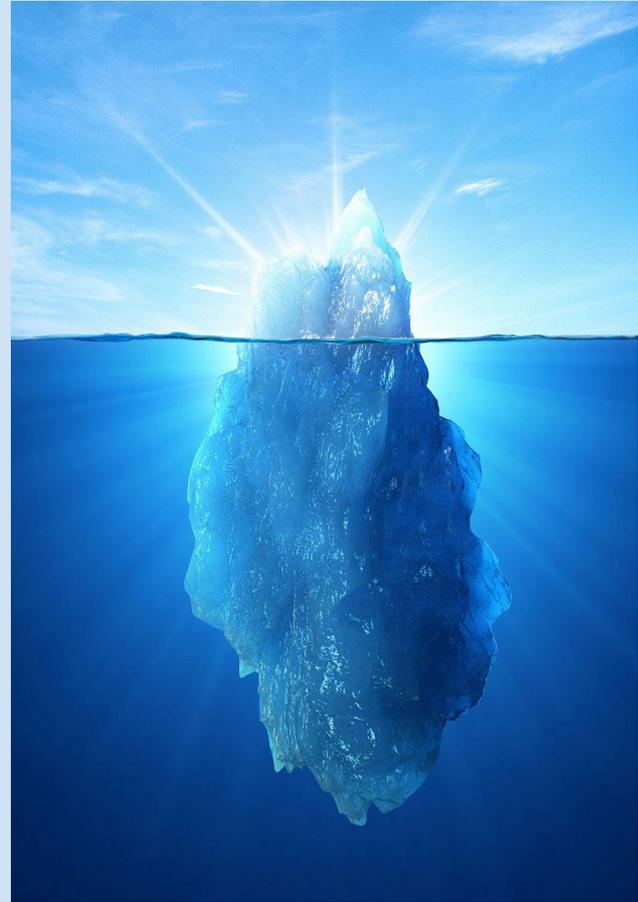
这宇宙不会给你你无法承受的担任！



我们希望你能释放你所有的情绪！不要埋藏它们。

你必须练习诚实地接受你的情绪，而这是你的机会。

释放出来，学会处理并成长。



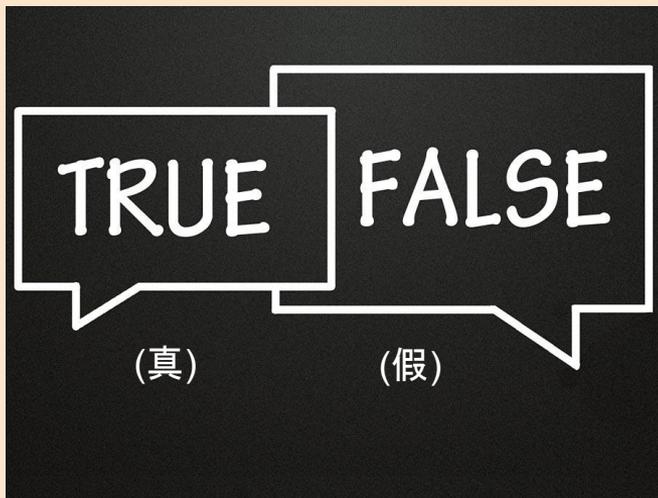
请记住，心灵感应运作在一个情感的载波上。如果你不能先了解自己，你别期望你能在情感上了解另一个人。



即使你会承受强烈的情感，也请不要放开你的细致观察和辨别的能力。



就因为有很多你必须接受的事实，不代表你应该忽视你天生的区分能力、忽视分辨什么是真的，什么是假的。



保持谨慎!

在那一刻尽量
观察全部一切。

Graphing Collection

No was the answer from 88 percent said yes. The survey also found a declining interest in astrology reports, 1985 saying that they read them often, compared with 21 percent in 1979. Unlike the president, the general public overwhelmingly prefers methods other than astrology for making decisions. The White Houses's insistence that astrology was confined to scheduling of speeches and announcements invites criticism. In his 1965 biography "Where's the Rest of Me?" Mr. Reagan wrote that he and his wife regularly followed a newspaper astrologer, the late Carroll Righter, "to see what he has to say about people of our respective birth dates." The scheduling of Mr. Reagan's inauguration as governor of California after his election in 1966 has been linked to astrological advice—something he de-

Editor "and contain the writer's signature, name and full address. Letters should be brief and are subject to editing. We cannot be responsible for the return of unsolicited manuscripts."

H. Gravure
BY HYUN-DAI CO., LT

...a result of... I fell... thunderin... do. And y... I used to... The Daily... fessional... Francis M... win—I th... only... newspaper history ever to have sim... newly held the positions of Bowl... Writer and Religion Editor. Needless... he was known as the Holy Roller... said this column, called "A Stranger Goe...

MEANWHILE

to 'Church,' where I was supposed to go to a different church every Sunday and do a critique of the sermon. Dick re... calls. "Naturally all my critiques co... out that it was great."
So we can see that Dick is no... which is probably why he is no... Miami Herald's racing writer, w... definitely the best job in the... the middle of the day Dick... his briefcase and walks out... looking like a regular ch... as way to engage in some... business activity involv... Payable... track... place. It is at... the end of the life-style... on the repressed little world depicted in those glossy magazine advertisements for Ralph Lauren clothing, the ones featuring old-money mega-WASP's in dark natural-fiber suits and slicked-back hair sitting on uncomfortable antique furniture and engaging in traditional WASP parlor games such as Name That Debutante. At the track, the height of fashion is to wear a shirt on which all the ink marks are the same color. At the track, you can smoke a humongous spit-covered cigar and talk openly to yourself, and nobody notices. Also you can immediately get into an earnest and sincere conversation with anybody, just by pointing to your program and saying, "Whaddyathinka this (every bad word)horse here?"

Business Knowledge C

the track, you can smoke a humongous spit-covered cigar and talk openly to yourself, and nobody notices. Also you can immediately get into an earnest and sincere conversation with anybody, just by pointing to your program and saying, "Whaddyathinka this (every bad word)horse here?"

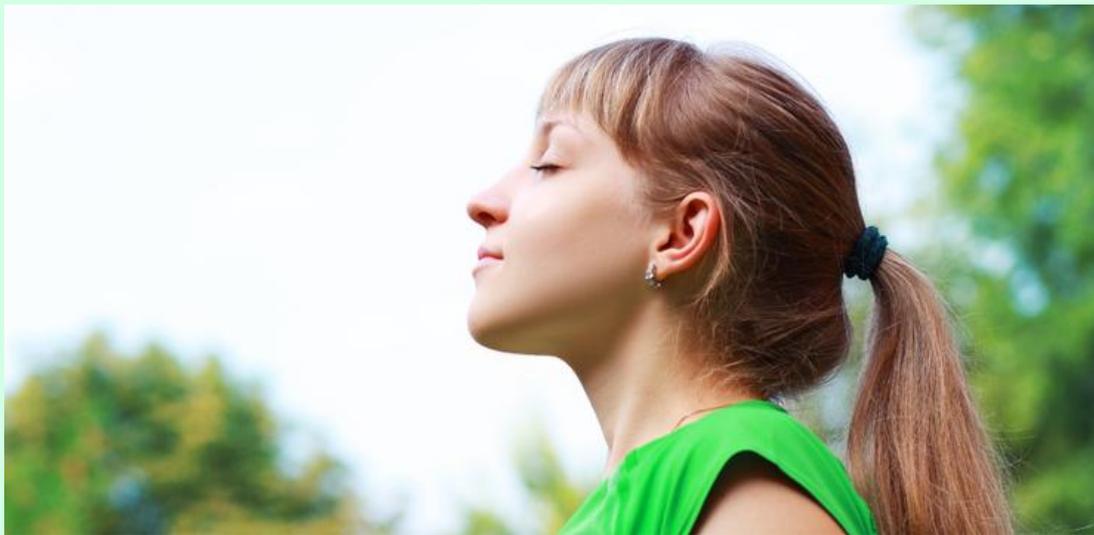
the strategy." Valerie explained that if the horse takes a dump on the track, that's the one. I made sense, so I watched closely. The 2nd, and I bet him, and he won. The 2nd winner I had bet was the Name Method. I usually bet by the Name Method. For example, in the sixth race I bet the last of my allotted betting money on the 10 horse, a 25-to-1 shot named Medical Convention. My theory was that his horse was probably owned by doctors with absolutely no need for additional money, and therefore it would win. While I was waiting for the race to start a man sat down next to me, and it turned out that he had bet \$40 on Medical Convention to win. Thus we had a common interest, which we explored as follows:

ing lessons. I'd say, come

如果你需要帮忙克服这些强烈情感遗留下来的后遗症，你可以去做一些有意义的事或普通无聊的事情，比如洗衣服。



说实话，我们不是在开玩笑哦！做一个正常的事，无需动脑的生活任务，会帮助你恢复平稳的状态。



我们也建议冲个热水澡或在热水中浸泡。





做任何能够让你身体上、情感上和精神上放松身心的事。

记住，你才刚开始学习明白
这世界的一切无论在哪里都
无时无刻连接在一起。

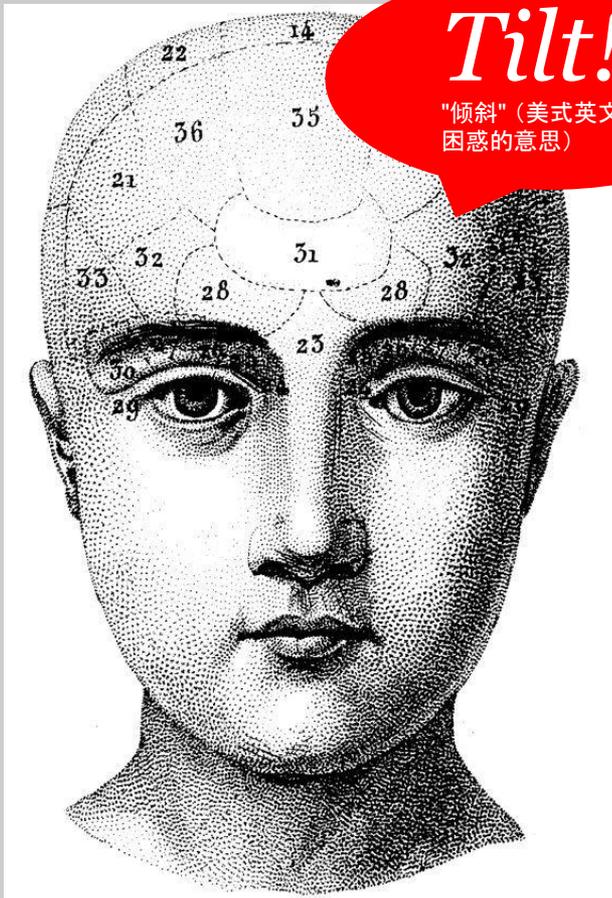




你需要一段时间来
理解这个新体验。

呼吸，放松，照自己的步伐走。





Tilt!

"倾斜" (美式英文用语,
困惑的意思)

在学习这个新概念, 你的
大脑可能会感到困惑一
两天。你并不是受到任何
伤害, 时间过了就会恢复
正常了。

我们用以下例子来
描述这整个过程：



持续吸收信息和保持学习的状态，直到你的大脑就像果冻(飘飘感)似的，然后上床睡觉。在睡眠期间，你的大脑会开始登记与编译这些信息。



当你醒来后，你会感觉到自己恢复了正常，但是这种感觉会更加丰富。



Normal?

(正常?)



但是如果我从一开始就不正常呢?



你要了解到你会无法与大家讨论这个心灵感应训练的话题。许多人不会明白。

根据我们的经验，建立一个个人辅助网络会对你学习的速度至关重要。



至少寻找一个心灵感应的好友，来谈谈你的古怪经历和你真诚的情绪。

要跟对方经常交谈，并建立彼此的信任。



不要试图独自处理这个心灵感应的旅程，它会让你放慢脚步。

去找属于自己的朋友圈子！

你想要让心灵感应进步的决定会在你生活中比你所知道任何事情都还要大得多。





有一个可以分享的朋友
将有助于保持你个人的
平衡。例如打电话告诉
他们说“我有这个奇怪
的事情发生...你有几秒
钟时间聊聊吗？”

相信我们，你可能还不知道这会怎样引导你。所以我们强烈建议你去找属于你的朋友圈子。



我们毫不夸张地对你说，你每天练习心电感应的决定将会改变你的人生多过你所知道的一切。





虽然你每天有事情得处理，但是请练习轻轻地在每个世界步行...

...天天把心灵感应带在你身上，就像穿着一件宽松的衣服。

- Reverend White Otter



你每天仍然需要处理日常生活的琐事。
你还是有账单需要支付，有衣服要洗，需要吃食物。
可是这只是你其中一个世界。



你被滞留在你所知道的物质世界中。



尝试探索另一个看不见的世界，一个所有的人、事、物都是用心灵感应连接着的世界。

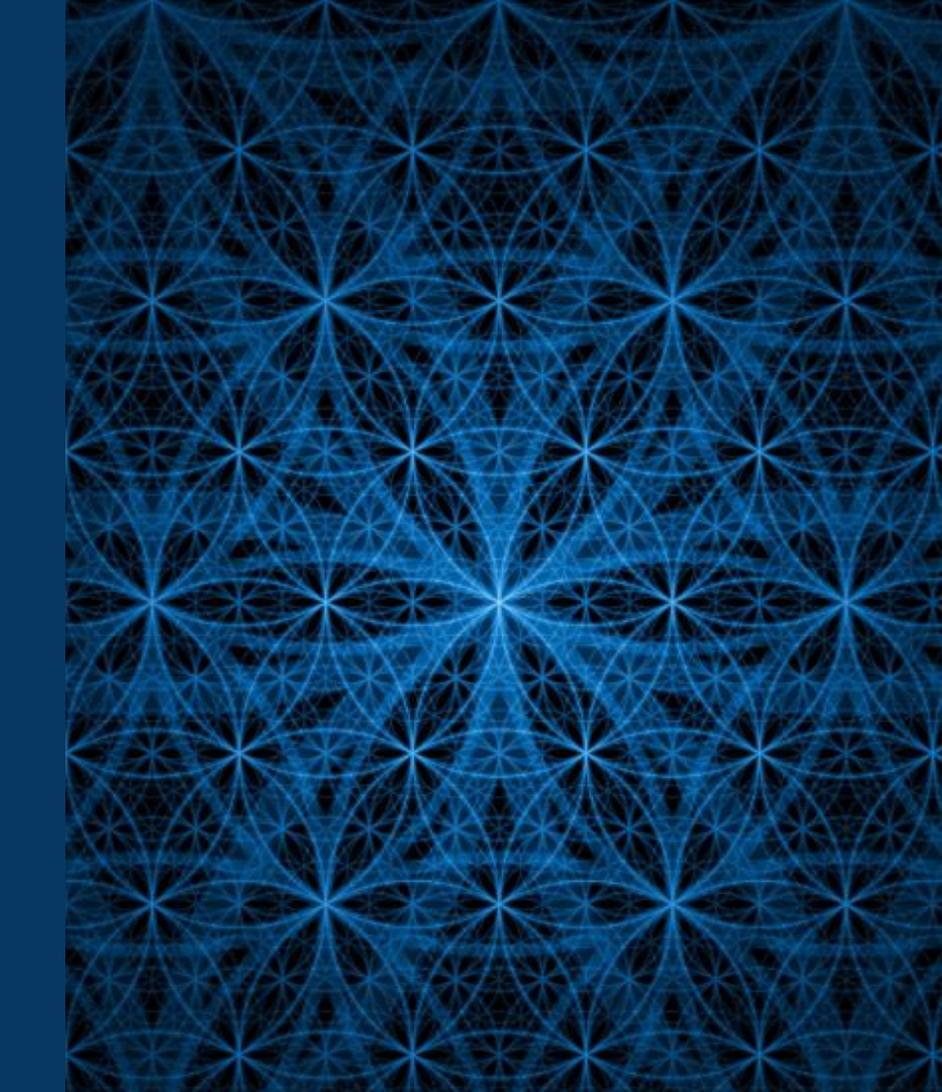
现在，学会如何把一只脚踩在现实世界中，另一只脚踩在看不见的世界里。



你需要花很长的时间来练习这个过程，才能保持一切的平衡。

那个看不见的世界对于你来说是一个全新和另类的景观，所以你需要花一些时间和试验的反馈，才可以开始创建一个精确的体验地图。





我们告诉你，如果你真的
花时间学习它，它就会改
变你的想法和让你理解你
所知道的一切。



今天开始写你的日记。

每天至少写一次。

在100天或1000天之后，从头看过你的日记记录，并评估您的经验。

分析什么是有效的，什么是没效的。

好的，我们已经为你提供了这些心灵感应训练的基本基础。
让我们最后一次回顾一下。



1. 提高你的心灵感应技能是优先。无论通过什么感官，善用任何使你成功、最适合、最有效的练习。立即开始把你的心灵感应经历、梦和不寻常的事情记录在日记里。

每天日记...并检查。

2. 利用你自然的阿尔法节奏会为你提供更多每天练习积极主动的心灵感应接收能力的机会。每天至少练习你的心灵感应30分钟，直到你每时每刻都可以自觉地连接。

每天练习至少30分钟。达成

3. 聆听你的“随意的背景思想”，并把它们视为与你的前景思想一样重要。学会放慢速度，多多深入观察细节。相信你的突然意知，不要害怕采取行动。要学会耐心等待。

背景思想，突然意知和耐心。达成。

4. 每天远离电子设备30-60分钟。寻求大自然的
自然频率。学会快速地、深入地连接这个频率

电子频率对我们不佳，但大自然频率对我们是最好的。达成。

5. 不要靠肾上腺素来操作你的生活，它会降低接收度。记得要沉睡（进入集体意识）

肾上腺素不好，沉睡眠好。达成。

6. 氧化你的大脑！慢、深的全肺呼吸有助于提供你的大脑更多的氧气和更好的心灵接收力。多加重视你的周边视野。利用它来建立更强大的神经通路！要建立这些新的神经通路，你的每日饮食必须有均衡的蛋白质，充分的铁质和所有的B维生素。想象一下，“我要把车灯打开”来刺激你的大脑的杏仁核。

正确饮食。打开车灯。达成。

7. 怀着感恩、幸福、欢乐的心情会改变你的大脑，使你的学习速度提高10倍。奖励你的成果。如果做不好，不要自责，不要气馁。去玩，玩得开心，并学习。然后重头开始！

玩得开心，这我肯定记得！

8. 对于初学者来说，心灵感应的声音可以从听起来像你自己的内心声音变成独特的声音。要有耐心！给自己一个月的日常练习。不要停下来检查正在进行的心灵感应体验，必须等到完成之后。学会倾听并相信你身体的生理反应。

所以不要中断对话，直到它完毕。最后才多练习。达成。

9. 在没有不良意图的情况下接近心灵感应的群体，才会增加你与他们互动的机会。如果你只希望与特定的人或群体进行对话，请先清楚表明。

注意你的礼貌，并确保越详细越好。达成。

10. 心灵礼仪:

- 要有礼貌
- 自我介绍
- 有真诚的意图和对话
- 别忘了道谢和有礼貌的告别。

你要知道你的存在一旦被承认，你将会被心灵感应地扫描。

要有礼貌并了解你会被扫描。达成。

预料自己会受到很大的心灵感应冲击，这是无法避免的。寻找心灵感应的人，准备接受大量的冲击，才可以找到自己的同类。

心灵冲击是不可避免的去找我的部落吧！

学会相信自己的心灵感应。保持24小时全年无休的心灵感应链接会改变你的人生。你准备好了吗？



想多认识我们的 P'ntl 老师的话, 请到他们的推特
[@sandiawisdom](#) 或他们的网站
www.officialfirstcontact.com。

更多有关 Su 的详情, 请到 www.suwalker.com。

我们深深感谢 T'ni 为我们指导这个学习课程。

我们希望你喜欢这个演讲，
并将其应用于你的学习当中。

我们给你一句祝福的道别：
“轻松地过上你的每一天。”

