

✦ АКАДЕМИЯ СОЗНАНИЯ

7 дней ЯСНОГО МЫШЛЕНИЯ

Мини-практикум · по одной практике от великих учителей

Бесплатно · 5-15 минут в день · без эзотерики и обещаний

Это не магия и не «марафон желаний». Это тренажёр: семь коротких практик из методов Годдарда, Диспензы, Хей, Зеланда, Хилла, Трейси и Хаанеля. Делай по одной в день — и почувствуй, как меняется фокус и состояние. Делаешь, а не слушаешь.

Совет: не гонись за результатом. Один день — одна практика — одна маленькая перемена.

День 1 · Невилл Годдард

«Сцена перед сном» · 5 мин

Вечером, засыпая, закрой глаза и проживи короткую сцену, будто желаемое уже сбылось — от первого лица, с настоящим чувством. Не проси — будь там.

День 2 · Джо Диспенза

«Утренний настрой» · 10 мин

Сразу после пробуждения посиди в тишине. Почувствуй благодарность за день, который хочешь прожить, словно он уже случился. Дай телу пережить это состояние.

День 3 · Луиза Хей

«Зеркало» · 3 мин

Посмотри себе в глаза в зеркале и скажи одну добрую, поддерживающую фразу. Заметишь сопротивление — это нормально. Продолжай мягко.

День 4 · Вадим Зеланд

«Снизить важность» · 5 мин

Выпиши, что тревожит сильнее всего. Спроси себя: «Что изменится, если перестать это раздувать?» Реши отпустить это на один день — и понаблюдай.

День 5 · Наполеон Хилл

«Одна ясная цель» · 10 мин

Запиши одну конкретную цель, срок и первый шаг к ней. Перечитывай утром и вечером — вслух, с верой, что это уже в пути.

День 6 · Брайан Трейси

«Съешь лягушку» · действие

Определи самое важное и самое неприятное дело дня. Сделай его первым — до почты, ленты и всего остального. Один укус за раз.

День 7 · Чарльз Хаанель

«15 минут тишины» · 15 мин

Сядь неподвижно и удерживай внимание на одной спокойной мысли. Ум будет убегать — мягко возвращай. Это тренировка концентрации, как мышцы.

Понравился вкус?

Это лишь 7 дней. Полный путь — 21 день с наставником «Проводником»: каждый день вступление и три практики — на утро, день и вечер. Выбираешь одного из 13 учителей и идёшь его методом.

Начни бесплатно — первые 3 дня открыты
193.233.244.227

Практики носят образовательный характер и не заменяют медицинскую или психологическую помощь.