

Опростукивании знаю давно, даже использую кое-какие приемы. Но что с его помощью можно так круто изменить свою жизнь, стало для меня открытием. И ведь работает!

Наталья, Воркута

Несложные упражнения помогают мне прийти в себя после рабочего дня. Несколько приемов, пока еду с работы домой, — и появляется и энергия, и силы, и настроение. Идеально, чтобы привести к гармонии душу и тело.

Ольга, Тверь

Прошла всего неделя практик, а я чувствую себя моложе лет на 10. Самостоятельно составила список упражнений, научилась их выполнять. Главное — не лениться. Но простукивание и с этим прекрасно справляется — энергии появляется столько, что о лени забываешь навсегда, главное — задаться целью.

Валентина, Новороссийск

Опростукивании знала только как о методе, который помогает избавиться от физической боли. Хотя, выполняя некоторые упражнения, замечала, что и морально начинаю себя ощущать лучше. А когда узнала, что об этом целые книги написаны, поняла, что не ошиблась в своих наблюдениях. И скажу — жить стало гораздо легче!

Ульяна, Орел

Каждая новая книга Антона Могучего — это открытие для меня! Приятное и долгожданное. Читаю, выполняю, наслаждаюсь результатом. Спасибо!

Анна, Москва

Антон Могучий

КНИГА-ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА

**ТРЕНИРУЕМ МОЗГ
МЕТОДОМ
ПРОСТУКИВАНИЯ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.59
М74

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Могучий, Антон.

М74 Тренируем мозг методом простукивания. Секреты нейрохирургов и шаманов / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 256 с. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-093443-0

Перед вами описание метода простукивания, от которого в восторге Луиза Хей и Дипак Чопра. Метод простукивания — очень простой и необычайно результативный способ улучшения работы мозга и быстрого снятия стресса.

Антон Могучий открыл этот метод самостоятельно, лично испытал его и подробно описав. Этот метод творит буквально чудо: ритмичное простукивание активных точек на теле оказывает потрясающий эффект на здоровье и душевное состояние. После простукивания лучше работает мозг, появляется дополнительная энергия, уходит негатив. И поэтому проблемы решаются в кратчайшие сроки без помощи психологов и психоаналитиков.

Не нужно бояться ошибок или долго учиться — у простукивания нет противопоказаний, а значит, метод доступен абсолютно каждому, кто хочет жить спокойной жизнью без слез и потрясений.

16+

Издание для досуга

Антон Могучий

**ТРЕНИРУЕМ МОЗГ МЕТОДОМ ПРОСТУКИВАНИЯ.
Секреты нейрохирургов и шаманов**


Подписано в печать 15.08.2015. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 13,44. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

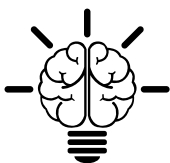
Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ 

ISBN 978-5-17-093443-0

© Могучий А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ



ВСТУПЛЕНИЕ

Обновите разум — обновите
жизнь 7

ГЛАВА 1

Правильная циркуляция
энергии — основа здоровья
и счастливой судьбы 19

ГЛАВА 2

Включаем в работу сознание.
Как разблокировать свой мозг..... 39

ГЛАВА 3

Базовый метод простукивания.
Восстановление сил, насыщение
энергией, улучшение самочувствия..... 63

ГЛАВА 4

Расстрессуйте свой мозг! 99

ГЛАВА 5
Исцелитесь от старых
психологических травм122

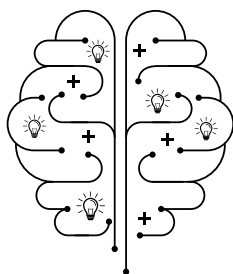
ГЛАВА 6
Освободитесь от страхов и фобий149

ГЛАВА 7
Устраните из своего сознания
ограничивающие установки.....172

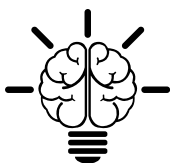
ГЛАВА 8
Избавьтесь от вредных привычек
и зависимостей.....193

ГЛАВА 9
Практика исцеления от болезней,
избавления от боли218

ГЛАВА 10
Как осуществить мечты.....240



Вступление
**ОБНОВИТЕ РАЗУМ –
ОБНОВИТЕ ЖИЗНЬ**



**ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ
«ПАЛЬЦЕВЫЙ ДОЖДЬ»
И возможности нашего разума**

Много лет я занимаюсь исследованием возможностей человеческого мозга и, естественно, ищу различные техники и приемы для активизации наших умственных способностей, более полного использования потенциала разума, поддержания интеллекта в тонусе, восстановления работоспособности. Моя практика показала, что в качестве одного из таких методов очень хорошо зарекомендовал себя простой массаж головы, суть которого в постукивании пальцами обеих рук по всей поверхности ото лба до затылка (известный еще под названием «пальцевый дождь»). Метод-то



простой, но его эффекты подчас просто удивительны: данный массаж не только способствовал избавлению от головной боли, но и очень быстро снимал усталость, стресс, в считанные минуты восстанавливал силы, прояснял разум и даже улучшал настроение. Более того, подчас сеанс массажа позволял мгновенно скинуть с себя груз тяжелых психологических проблем, успокоиться, избавиться от злости, обиды и прочих негативных эмоций, что сразу же позитивно сказывалось на интеллектуальной работоспособности. Причем все эти эффекты нарастали, как правило, от сеанса к сеансу.

То, что массаж обладает расслабляющим и успокаивающим действием — это понятно. Но ведь он еще и приводил к норме эмоционально-психологическую сферу. Для меня не было секретом, что интеллектуальные способности связаны с нашим эмоциональным состоянием. Ясно, что в состоянии стресса мозг работает хуже. Но проблема не только в стрессе как таковом. Даже если вы в данный момент спокойны, а когда-то в прошлом получили серьезную психологическую травму, она про-



.....

должает воздействовать на вас и по сей день, хотя это не всегда заметно невооруженным глазом. Мозг помнит об этом, более того, часть мозга оказывается словно заблокированной этой травмой. А значит, снижаются наши возможности по восприятию и анализу информации, и мы уже не можем усвоить и запомнить то, что раньше давалось легко. Страдает и наша реакция на окружающий мир, мы рискуем в ответственный момент совершить ошибку или принять неверное решение. Не удивительно — заблокированная часть мозга словно выключена из жизни, она попросту нечувствительна к происходящему вокруг!

.....

Вероятнее всего, ухудшение интеллектуальных способностей с возрастом происходит у множества людей не из-за возраста как такового, а из-за накопленных за предыдущую жизнь негативных эмоций, переживаний, душевных травм. Вы, может, о них забыли — но мозг помнит и не способен работать в полную силу!

.....



Поэтому, заметив, что простой «пальцевый дождь» имеет свойство вытаскивать «занозы» негативных эмоций и прошлых нежелательных переживаний, «застрявшие» в сознании и подсознании, я решил изучить этот метод глубже и выяснить, в чем причины такого удивительного эффекта и каков механизм его действия. К тому же мне захотелось как-то усовершенствовать этот метод, чтобы усилить его эффект, потому что, на мой взгляд, он был хоть и заметен, но слабоват.

.....

Мои поиски и исследования привели меня к углубленному изучению двух, казалось бы, не связанных между собой дисциплин: рефлексотерапии и телесноориентированной психотерапии.

.....

Первая представляет собой направление восточной медицины, вторая — западной. Но противоречие между ними лишь видимое: на самом деле **в основе и той и другой науки лежит представление о человеке как о единой системе, где тело, разум и ду-**



ша тесно связаны между собой. Почему, прикасаясь к телу, воздействуя на определенные точки на нем или совершая определенные движения, мы можем исцелять свои эмоции, избавляться от душевных травм, становиться сильнее и удачливее? Потому что в теле отражается и наше эмоциональное состояние, и стрессы, и психологические травмы, и даже мысли и чувства. Причем связь эта и прямая, и обратная: работая с эмоциями, мы можем избавляться от болезней тела, но и воздействуя непосредственно на тело, мы также воздействуем и на эмоции, и на свое внутреннее состояние в целом!

Восточная медицина объясняет такую взаимосвязь тем, что в нашем теле циркулирует энергия, которая и является связующей субстанцией между телом и разумом, эмоциями, душой. Западная психотерапия также в последнее время начала говорить об энергетической наполненности или истощении, об эмоциональных блоках, то есть блокировке энергии в теле, что свидетельствует о единой сути этих двух подходов. Ведь и рефлексотерапия, и телесно-ориентированная терапия, по сути, пресле-



.....

дуют одну и ту же цель — восстановление нормального энергетического баланса в организме. Как следствие — становится возможным решение любой проблемы: от исцеления головной боли и прочих болезней до избавления от стрессов и депрессии, преодоления невезения, выхода из сложных ситуаций. Когда у нас все в порядке с энергией, когда тело, разум и душа свободны от энергетических блоков, мы обретаем невиданные прежде способности — наш мозг начинает работать гораздо лучше. Благодаря чему мы открываем для себя новые возможности, становимся более здоровыми, успешными и даже богатыми!

ДРЕВНЯЯ МУДРОСТЬ ВОСТОКА плюс достижения современной науки

Каково же было мое удивление, когда, продолжая свои исследования, я обнаружил, что **в мире уже существует метод, объединяющий и восточный и западный**



подход, и этот метод — простукивание активных точек. Познакомившись с методом ближе, я понял: вот именно то, что я искал! Тогда я разработал несколько программ исследований метода на практике. Изучалось воздействие на разные точки и последовательности точек для решения разных психологических проблем. Результаты оказались воодушевляющими! Были найдены именно те способы и последовательности воздействия простукиванием на активные точки, которые идеально исцеляют конкретные проблемы, блокирующие разум — будь то страхи, депрессия, посттравматическое состояние, уныние, апатия или просто зацикленность на негативных установках.

Сейчас, когда метод основательно мною изучен, проверен и отработан на практике, я с радостью предлагаю его читателям. Ведь он, помимо всего прочего, ничем не сложнее того самого «пальцевого дождя», хотя в десятки раз эффективнее и доступен для самостоятельного освоения каждым человеком.

Соединяя в себе лучшие и эффективные приемы рефлексотерапии и телесноориен-



тированной терапии, метод простукивания активных точек вместе с тем имеет ряд заметных преимуществ:

- ◆ этот метод очень прост в применении;
- ◆ этот метод позволяет очень быстро, буквально за несколько минут, справиться даже со сложными проблемами, как физическими, так и эмоциональными;
- ◆ этот метод доступен для применения в любой момент, ведь инструмент для работы у каждого из нас всегда при себе — это наши руки;
- ◆ этот метод не имеет противопоказаний;
- ◆ этот метод абсолютно безболезненный, вы не используете инструментов подобных иглам для рефлексотерапии и прочих предметов и самостоятельно контролируете интенсивность воздействия;
- ◆ при применении этого метода не страшны ошибки — даже если вы поначалу сделаете что-то неправильно, ничего страшного не произойдет.



.....

ПАЛЬЦЫ И СОЗНАНИЕ – два волшебных инструмента, данные нам природой

В отличие от рефлексотерапии, **метод простукивания** делает акцент не столько на физиологическую и энергетическую, сколько на психологическую составляющую исцеления — именно поэтому мы говорим о его возможностях в решении серьезных психологических проблем, мешающих нашему счастью, успеху, процветанию. Это не только воздействие пальцами, но и воздействие сознанием, что вкупе дает потрясающие результаты!

А в отличие от методов западной медицины, простукивание воздействует на особые активные точки тела — такие его области, где существует повышенная концентрация рецепторов, то есть клеток, ответственных за установление взаимосвязей между различными уровнями организма.

Воздействуя на такую точку, мы можем оказывать влияние и на проблемную область, направляя туда энергию, и на ра-