

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие автора.....	7
Особенности этой книги.....	12
Глава 1. Рекомендации на все случаи жизни.....	22
Глава 2. Люди ищут единомышленников.....	39
Глава 3. Шкала стресса и другие инструменты для Саморегуляции.....	47
Глава 4. Как сделать так, чтобы желания исполнялись.....	51
Глава 5. Отличие методов «Ключ» и «Ключ-2».....	62
Глава 6. Игра в счастье.....	65
Глава 7. Как помолодеть.....	68
Глава 8. Как бросить курить.....	72
Глава 9. Алкоголь и метод «Ключ».....	74
Глава 10. Наркотики и метод «Ключ».....	76
Глава 11. Новые приемы метода «Ключ-2».....	79
Глава 12. Арт-терапия для здоровья и творчества.....	85
Глава 13. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях.....	87
Глава 14. От космической невесомости к чувству легкости и вдохновения.....	90
Глава 15. Принципы работы сознания.....	98
Глава 16. Чем отличаются приемы от упражнений... ..	103
Глава 17. Секрет спокойствия и долголетия.....	105
Глава 18. Гипноз и метод «Ключ».....	110
Глава 19. Озарение по заказу, или Как решить нерешаемую задачу.....	122
Глава 20. Предсказание Николы Тесла о нашем времени и о технике будущего.....	130

Глава 21. От страха к свободе по методу «Ключ» ...	133
Глава 22. Как создать свою мечту	141
Глава 23. Советы читателей	146
Глава 24. Приемы моделирования	158
Глава 25. О пустотной и направленной медитации ...	163
Глава 26. Воспитание кадров	165
Глава 27. Главные вопросы о школе «Человек будущего Homo futurus» и о методе «Ключ»	172
Глава 28. Хасай Алиев о человечности и профессиональной реализации по методу «Ключ»	176
Глава 29. Гений хрупок	184
Глава 30. Художник — творец	190
Глава 31. Технология счастливой жизни	192
Глава 32. Отличие гипноза от управляемой Саморегуляции	197
Глава 33. Укротите дьявола творчества	202
Глава 34. Тоска по испорченной картине	204
Глава 35. Вопросы к Хасаю Алиеву	214
Глава 36. Метод «Ключ» — это ресурс	232
Глава 37. Гении среди нас	239
Глава 38. Люди, смотрящие за горизонт	243
Глава 39. Обмен опытом	252
Глава 40. Продолжение династии	308
 Хасай Алиев и его метод	 316

В самый кризисный момент, когда я спешил сдать рукопись в издательство, пришло письмо от участника нашей школы Светланы Беспаловой из Пензы, которая начала рисовать хорошие картины и писать стихи. И мне вспомнились строчки Николая Некрасова «Поэтом можешь ты не быть, но гражданином быть обязан».

А Светлана написала, что посылает мне стихотворение к проблеме «Человек и человечность», сопроводив его словами, что полгода писала это стихотворение, потому что тема сложная. И я постарался его в книгу вставить. Потому что, на самом деле, если глубоко вникнуть, гражданином может стать только поэт в широком смысле, этому мы и учим в нашей школе, и я горжусь нашими учениками из разных стран, совместно с которыми мы создаем «Науку Человечности».

Ждем ваши письма с идеями и методиками развития человечности (творца в человеке, потому что по сути это одно и то же), ведь это является ключом к выходу из любого тупика. Мы с удовольствием включим ваши послания в следующую книгу.

Здоровья вам и счастья!

Предисловие автора

Доброта спасет мир!
Человек становится личностью, побеждая страх,
И помогает ему в этом любовь, смысл.
Все хорошо, что сделано с любовью.
Снимая лишнее напряжение, человек становится самим собой.
Счастье — это быть собой.
Высшее счастье — это когда каждый может быть собой в кругу других.
«Ключ» нужен не только для снятия стресса, а главное — для развития!

Хасай Алиев

Мне посчастливилось приоткрыть обратную, «белую» сторону «черной дыры» страха, разобраться в полезности страха, найти его дополнительные функции, кроме как сигнала тревоги.



Для этого потребовалось выйти на междисциплинарную точку зрения на стыке множества наук, туда, где обычно и совершаются открытия.

Оказалось, что страх как проявление высочайшего нервно-психическое напряжения — это мегатонны потенциальной творческой энергии, которые позволяют, например, матери, спасающей жизнь своего ребенка, поднять тяжелую вагонетку, которую потом пять мужчин на место не могут поставить.

В отличие от моих предыдущих книг, здесь вы найдете новые приемы «Ключа», разработанные совместно с психологами Аленом Алиевым и Шейлой Алиевой — первыми специалистами метода «Ключ» и участниками школы «Человек будущего Homo futururus», созданной в 1987 году. В последние годы в нашей школе совместно с участниками из многих стран мира создается «Наука Человечности» как единый международный язык, доступный каждому, независимо от географии, национальной и религиозной принадлежности. Человечность — это ключ к сохранению мира и разума на планете.

Поэтому я решил раскрыть секреты некоторых новых приемов «Ключа» именно сейчас, когда происходит смена реальной эпохи на виртуальную. Я покажу, как можно быстро получать с помощью виртуальных приемов практические реальные результаты.

Особенность этих приемов в том, что они максимально близки творческой природе человека. Поэтому они предвосхищают все современные знания по использованию потенциальной творческой энергии



страха в целях омоложения, реализации творческого потенциала и побед в разных областях.

Это моя помощь ближнему в наше сложное время перемен.

Счастье — делать именно то, что нравится!

Новые приемы на основе метода «Ключ» освобождают от эмоции страха для решения любых ранее нерешаемых задач, повышают стрессоустойчивость и иммунитет, учат управлять концентрацией гормонов адреналина или эндорфина, омолаживают. Это допинг без допинга и снотворное без таблеток. И область применения этих приемов невероятно широка: от достижений в математике или спорте до свершения новых открытий и создания изобретений, а также для улучшения личных отношений.

Мы использовали новый алгоритм трансграничного триггерно-квантового перехода, то есть скачкообразный переход из стресса к восстановлению или вдохновению через нулевое аутогенное управляемое состояние, которое лежит в основе всех известных методов саморазвития — аутотренинга, медитации, цигуна, йоги и т. д.

«Ключ» открывает переходное нулевое состояние сразу, по новому принципу — *Подбором путем перебора*, тогда как все другие известные в мире методы основаны на старом принципе «шаг за шагом».

Поэтому с помощью «Ключа» повышается эффективность всех других методов. Элементы «Ключ-2» — это осознанная и сформулированная сердцевина всех методов, поданная в современном компактном доступном виде.



Распаковка позитивной энергии страха для омоложения, творчества и изобретательства производится по методу «Ключ» через нулевое состояние с помощью алгоритма «Разгрузка с перезагрузкой» (путем подбора действий, синхронных текущему состоянию, при этом происходит снижение уровня нервно-психического напряжения до нулевого состояния, разрываются стереотипы мышления), где в переходном нейтральном состоянии свободного сознания происходит переформирование нейрофильтров мозга на новую стратегию мировосприятия путем смены парадигмы установки: от страха, шаблонов и стереотипов на иную формулу мироощущения «Чем больше стресса — тем больше сил».

Метод «Ключ» основан на новой модели работы мозга (Х.М. Алиева), суть которой заключается в том, что в агрегатные состояния мозга — состояние бодрствования (множество конкурирующих доминант), состояние транса (одна доминанта), состояние сна и состояние сна со сновидениями переключаются через нулевое состояние, аналогично коробке передач автомобиля.

Это научное открытие в междисциплинарном пересечении наук: психологии, психофизиологии, нейрокибернетики. Задержанное во времени нулевое состояние в различных методах Саморегуляции, саморазвития и оздоровления называется по-разному — дефолт работы мозга, нирвана Будды¹, дзен², фана³,

¹ Нирвана — отсутствие беспокойства ума.

² Дзен — состояние пробуждения, понимания мироустройства.

³ Фана — в суфизме концепция растворения мистика в Боге.



самадхи¹, молитвенная благодать, великое ничто, медитация, отключение внутреннего диалога, пустота в голове, состояние не-ума, психическая релаксация, эмоциональная отрешенность. Это состояние служит восстановлению. В активной мыслительной или физической деятельности оно называется потоком Чиксентмихайи².

¹ *Самадхи* — состояние, достигаемое в медитации, которое выражается в спокойствии сознания.

² *Поток Михая Чиксентмихайи* — это достижение контроля над своей психической энергией, умение черпать удовольствие и вознаграждение внутри себя.

Особенности этой книги

Чтобы решить какой-либо вопрос, ищите оптимальное для поставленной задачи состояние. А чтобы найти нужное состояние, начинайте делать движения, которые ранее совершали инстинктивно в момент успешного решения подобного вопроса.

Хасай Алиев

В предыдущих книгах я многократно утверждал, что повторяемые действия снимают напряжение. И эта песня, образно говоря, с моей легкой руки давно стала народной.

Теперь еще раз напоминаю, что факт алгоритмизированного повторяемого события есть, по существу, процесс попеременного напряжения и расслабления, он же инь и ян, или иначе — 0 и 1. И лежит он в психофизиологической основе и нейрокибернетике суфийских техник, медитации, повторяемой молитвы,



мантр, хождении туда-сюда по комнате, постукивании пальцами, качании ногой, укачивании ребенка.

В отличие от предыдущих книг, где я указал, что суть эффекта всех методов заключается в синхронизации ритма действий с динамикой напряжения, в данной книге даются принципы и правила для быстрого выхода из стресса через нулевое состояние. И решающую роль здесь играет скорость автоматизации начатого действия, которым руководит закон сохранения энергии, лежащий в основе любого обучения, тренировки, оздоровления.

Приемы «Ключа» представляют собой осознанные полуавтоматические действия на основе идеорефлекторных реакций и являются временным посредником между сознанием и организмом для выработки навыков обучаемости и управления своим организмом.

Новизна приемов «Ключ-2» состоит в том, что они основаны на осознанном использовании бессознательных инстинктивных реакций выживания для трансграничного перехода из состояния неуправляемого транса — страха, боли и любого стресса к состоянию внутренней гармонии для восстановления и созидания.

Потому что слезы, стоны, зевания, потягивания, дрожание, ходьба туда-сюда, покачивание телом, постукивание пальцами рассматриваются для понимания природы человека и выбора оптимальных действий как естественная разгрузка, а управляемая синхронизация — это когда осознанно подобранный ритм действия или поза тела совпадает с текущим состоянием.



Принцип подбора приемов резонансной синхронизации ваших действий с текущим состоянием (автопристройка) сразу снимает стресс и открывает режим управляемого вами состояния.

Данный механизм лежит и в основе разных методов оздоровления и самосовершенствования, но там это рациональное зерно эффекта действия, а методика не выявлена и не подана в доступной форме, поэтому приходится совершать весь ритуал действий. Там нет прямого входа в управляемое состояние, которое открывается «Ключом».

Новые принципы и правила сразу включают режим управляемой Саморегуляции.

Если «Ключ» основан на гармонизирующем расслаблении, то «Ключ-2» — на использовании пиков напряжения, а также на моделировании тех действий, которые вы совершали ранее, когда были, например, счастливы.

Это воспроизводство прежнего опыта в новом желаемом вами ключе.

Уникальной отличительной особенностью новых приемов метода «Ключ» является то, что антистрессовая подготовка к предстоящим стрессовым ситуациям производится по методу «Ключ» в условиях, близким к реальным (например, необязательно быть в комфортной позе, можно выполнять приемы при шуме, и т. д.). А восстановление истощенных функций происходит с одновременным выраженным раскрытием заторможенных ранее талантов и творческих качеств.



30% людей получают эффект сразу. 65% — в течение 3–5 коротких занятий при ознакомлении с Ключевым принципом индивидуального подбора приемов путем перебора и понятием о ДОЗЕ (продолжительности применения подобранного действия в зависимости от исходного состояния и целей).

100% — при подключении дополнительных ресурсов: точечного самомассажа и подобранных по принципу «Ключа» индивидуальных физических упражнений по принципу *Синхрोगимнастики*.

Противопоказаний для психически здоровых людей нет. Метод показан для всех людей, начиная со школьного возраста, аналогично аутогенной тренировке или медитации.

Отдельные, исключительно редкие жалобы среди миллионов людей, практикующих метод, связаны с тем, что они нарушают основную рекомендацию. Они, вместо подбора простейших и приятных для себя приемов и упражнений (чем и отличается метод «Ключ»!), по старому привычному шаблону, данному в традиционной школе и в других известных методах, пытаются выполнять приемы через насилие над собой.

«Ключ» — это метод психопрофилактики для снижения стресса и утомляемости, повышения стрессо-

