

Хасай Алиев

СИЛАТА Е В ТЕБ!

**Ключ към себе си –
новите граници на човешките
възможности**

Свободното съзнание в 21 век

**Отключи себе си,
освободи скритите си способности,
промени живота си завинаги
с ключа на д-р Алиев**



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ

Ако използваме думите на поета, то човек е роден, за да бъде свободен. Дали се е замислял някой какво се крие зад тази поетична фраза? Ние много говорим за свободата, но от гледна точка или на гражданския ѝ, или на социалния ѝ смисъл. Едва ли сме си представяли това понятие в диалектичното му единство. Като биологичен вид човекът е дуалистично същество. В него винаги са се борили тялото и духът, търсещи покой в единството. Човечеството от край време се стреми към хармония към тези две начала. А не е ли именно това пълната свобода на човека? И може ли тя някога да бъде достигната?

През 1992 година издателство ХОМО ФУТУРУС не само постави тези въпроси, но се опита и да даде отговори на тях с първата си книга. Руският лекар психотерапевт Хасай Алиев е създател на уникалния **метод на управляемостта саморегулиране**. С негова помощ човек може самостоятелно да контролира тялото си, да премахне нервното напрежение, пълноценно да си почине за изключително кратко време, бързо да придобие професионални навици като изучаване на чужди езици, дори пилотиране на самолет, да отключи и развие творческия си потенциал. Ключът към себе си открива грандиозни възможности пред човечеството. Доктор Алиев учи, че ако не се научим да управляваме себе си, винаги ще се намери някой друг, който да ни управлява. Само ключът към себе си е пътят към истинската физическа и духовна свобода.

Тази книга се превърна в емблематична за цяла поредица на издателство ХОМО ФУТУРУС – **Ключ към себе си**.



Хасай Алиев
КЛЮЧ К СЕБЕ –
Разблокирование скрытых
возможностей

© Хасай Алиев, 2009
© Саша Попова, превод от руски

© Боян Байчев, корица
© *Хомо Футурус*, 2009
Всички права запазени

Хасай Алиев
СИЛАТА Е В ТЕБ!
Ключ към себе си - новите
границы на човешките
възможности

Руска, първо издание
Мария Василева, редактор
Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова
Формат 108/84/32
Печатни коли 11.5

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
www.homofuturus.store.bg futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg





КЛЮЧ КЪМ СЕБЕ СИ СВОБОДНОТО СЪЗНАНИЕ

В 21 ВЕК

**освободете
скритите си
способности**



Методът ключ ще ви помогне да премахнете стреса и да достигнете неподозирани досега висоти.

„Ако човек не умее да управлява себе си, другите започват да го управляват.“

Хасай Алиев

В тази книга е представен нов модел **на мозъчната дейност, с чиято помощ може да се подбере ключ към саморегулирането на организма за решаване на най-различни проблеми.**

От нея ще научите защо нервният човек се разхожда напред-назад из стаята, люлее се на стола или барабани с пръсти по масата, защо на махмурлията ръцете треперят, защо рокендролът и дъвката завладяха света, защо хората пълнеят и отслабват, разболяват се и оздравяват, а също и защо човек не може да не обича и да не твори.

За автора

Първата книга на автора „Ключ към себе си. Етюди за саморегулирането“ е публикувана през 1990 година в Москва, София и Варшава. След това излизат още седем книги, между които „Откъде да вземем сили за успех“, „Методът ключ към себе си в борбата със стреса“, „Методическо ръководство за психолози, профсъюзни лидери и социални работници“, „Методическо ръководство за специалисти в детските центрове за възстановяване и рехабилитация“, „Вашето лице или формулата на щастието“.

Хасай Алиев е удостоен със званието *Заслужил лекар на Република Дагестан*, член е на *Междуведомствения съвет за координация на службите за психологическа помощ в Москва*, научен сътрудник в Центъра за авиационно-космическа медицина към Научноизследователския институт по военна медицина към Министерството на отбраната на Руската федерация, водещ научен работник към Научноизследователския институт по психология към Руската академия по образованието, генерален директор на московския Център за защита от стреса, член е на творческия съюз на художниците.

За заслугите си за психологическата подготовка на военния персонал при изваждането на атомната подводница „Курск“, за възстановяването на пострадалите от терористичните актове в градовете Кизляр, Каспийск, Москва и Беслан, за подготовката на военни психолози, изпращани в горещи точки на света Хасай Алиев е удостоен с най-престижни държавни награди и грамоти.

Лекари, психолози и различни специалисти, обучавани в школата за саморегулиране на д-р Алиев, работят в 105 руски града, а също и в САЩ, Канада, Израел, Италия, Австралия, Полша, Германия и Холандия.

МЕТОДЪТ КЛЮЧЩЕ ВИ ПОМОГНЕ:

- ✦ да определите във всеки един момент степенята на стреса и да го премахнете;
- ✦ да се освободите от потиснатостта в особено важни ситуации;
- ✦ да съхраните бистротата на ума и увереността в собствените си сили при екстремални условия;
- ✦ да включите скритите си резерви при решаването на сложни проблеми и да намерите находчиви решения;
- ✦ да възстановите силите си за кратко време;
- ✦ да компенсирате недостатъчния сън чрез повишаване на неговото качество;
- ✦ да излекувате психосоматичните си нарушения;
- ✦ да откриете нови творчески способности у себе си;
- ✦ да контролирате страха и болката;
- ✦ да преодолявате психологически бариери;
- ✦ да погледнете на ситуацията от страни, да гледате съвет сами на себе си и най-вече – да го изпълните;
- ✦ да установите пълноценен контакт със събеседниците си, дори и с необщителни хора;
- ✦ ясно да осъзнаете своите цели и да откриете най-гостеприимния и кратък път за тяхното постигане.

Тази книга представя **философията и технологията на метода за саморегулиране**, който ще ви позволи да се справяте със стреса, да подобрите здравето и да развиете творческите си заложби. В основата му лежат **уникални техники за автоматично понижаване на стреса**. Книгата би представлявала интерес за широк кръг читатели и специалисти – особено за лекари и психолози.

*На Ал-Газали, за когото познанието за Бога започва с
опознаването на самия себе си,
и на Милтън Ериксън, приложил „левитацията на
ръцете“ в психотерапията*

Целта ми е да помогна на хората от Запада и Изтока да се разбират едни други по-добре с помощта на руския метод ключ, роден между Запада и Изтока. Той дава достъп до вътрешната хармония у всеки човек.

***Истински вярващ е този, който носи душа на поет;
той вижда през прозореца не просто дърво или храст,
а божие творение.***

***През смях и създи, през възходи и падения, през суета -
към вечността;
през стълпотворение и хаос, през лични неуспехи и
трагедии – към дълбините на житейския порядък;
само тогава ще бъдеш способен да видиш прекрасното
и никога да не изпиташи самота...***

Тази книга е предназначена за всички, които искат да се самоусъвършенстват и да направят живота на хората по-добър.

Тя е и за всеки от вас, тъй като дава възможност да подбере-те индивидуални и ефективни техники за справяне със стреса; техники въвеждащи в състояние, в което можете да управлявате изцяло своя организъм.

Уникалността на техниките от метода ключ се дължи на автоматичното премахване на стреса при използването им.

По бързината си на действие този метод няма аналог в света. Патентован е в Руската федерация с патенти №1785711 и №2041721.

Пожелавам ви здраве, щастие и успехи!

д-р Хасай Алиев,

генерален директор на московския *Център за защита от стреса*

www.stress.su, info@stress.su

тел.: (495) 911-77-71

КАК ДА СЕ СПРАВИМ В ТРУДНА СИТУАЦИЯ И ДА СИ ОСИГУРИМ НОВИ РЕЗЕРВИ

(Вместо предговор)

Неотдавна на световния шампионат по ветроходство в Португалия, където ме бе поканил президентът на Федерацията по ветроходство и представител на президента на Русия в Съвета на Руската федерация Александър Котенков, се случи нещо много интересно.

Попаднах там в разгара на състезанието, когато всички ветроходци вече се бяха включили в гонките и нямаха време и възможност да експериментират с нови методи за тренировка. В отбора на Русия бяха включени силни състезатели, някои от които многократни световни и европейски шампиони, но въпреки това нашите губеха. Това ме караше да се чувствам двойно по-неудобно, тъй като Котенков ме беше представил като „*тайното оръжие на отбора*“, в случай че надеждите за победа не се оправдаят. Ала какво можех да направя?

Тъкмо когато бях готов да отпусна безпомощно ръце и да се присъединя към всеобщото разочарование от загубените регати, ми хрумна да използвам все пак метода „*Ключ към себе си*“.

Вечерта в хотела, докато изпълнявах ободряващата техника синхроногимнастика, не спирах да си задавам въпроса какво в крайна сметка да предприема.

Внезапно всички странични мисли изчезнаха от главата ми и цялото освободено от тях пространство в съзнанието ми се ангажира с основната задача, заради която бях тук – на всяка цена да помогна на момчетата. Усетих прилив на сили и се почувствах уверен в себе си.

Слязох на долния етаж и почуках на вратата на стаята, в която си почиваха част от уморените спортисти след напрегнатия състезателен ден. Лесно успях да ги убедя да се изправят на крака и да се стегнат. А след още няколко минути те вече дружно усвояваха метода „*Ключ към себе си*“.

На следващия ден се заех да обуча по моята методика още една група състезатели, сред които и Аня Степанова, която беше получила травма на коляното. В резултат продължи състезанието и спечели регатата. Спортистите са наясно какво означава това. След ден вече целият отбор изрази готовност да усвои метода.



Вицепрезидентът на Федерацията по ветроходство Влас Кадетов и д-р Хасай Алиев на световния шампионат по ветроходство в Португалия (Кашкайш, юли 2007 година)



Влас Кадетов, Хасай Алиев и треньорът на националния отбор на Русия по ветроходство Олег Хоперски (Кашкайш, юли 2007 година)



Олимпийските игри (Китай, г.Чингдао, 2008 година)

Споменавам имената на Влас Кадетов, на Александър Плотников и на треньора на националния отбор на Русия по ветроходство Олег Хоперски с благодарност, защото тези хора, притежаващи не само богат спортен, но и житейски опит, ми помогнаха да вникна в нужното за победа състояние и да формулирам същината му.

Методът ключ обаче не е предназначен само за спортисти. Дългогодишната ми работа ме е убедила, че методът би бил полезен на практика за всеки човек и особено за хора, които работят на предела на своите творчески или физически възможности. От тази книга ще разберете не само какво точно представлява тази решителна нагласа за победа, но и как да изпаднете в това състояние в необходимия момент, за да реализирате собствените си цели.



Хасай Алиев с дъщеря си Шейла Алиева,
психолог



Ален Алиев, психолог

Благодарен съм на децата ми, Ален Алиев и Шейла Алиева – моите първи ученици, усвоили и прилагали метода ключ още в детството си. Днес Ален и Шейла са професионални психолози, които помагат на деца и възрастни да откриват с помощта на този метод нови, неподозирани способности у себе си.



Внучката ми Грета вече е студентка по психология.



Внукът ми Шамил изпробва техника от метода ключ.

Издавам искрената си благодарност на моите скъпи и уважавани ръководители в научната работа – професорите Михаил Хоменко и Юрий Бобеев, Камил Богаутдинов.

Благодаря на сътрудниците ми от Центъра за защита от стреса и на участниците в творческите дискусии – Елена Виржанская, Елена Романова, Юлия Родина, Мария Сабо, Сергей Подчуфаров и Арсений.



Анатолий Карпов – приятел на Центъра за защита от стреса

Много благодаря и на моя приятел Анатолий Карпов, многократен световен шампион по шахмат, за помощта при издаването на тази книга на Запад, както и на д-р Хюсеин Ал-Шафи, който преведе книгата на арабски език.

МАЛКО ПРЕДИСТОРИЯ

***„Ключът е минимално действие
за съгласуване на вътрешните
системи и за придобиване
на вътрешна хармония и свобода.“***



Хасай Алиев, Автопортрет

ОТ БЕЗТЕГЛОВНОСТ КЪМ ОБЛЕКЧЕНИЕ



Хасай Алиев и Адриан Николаев, първи заместник-началник на Центъра за подготовка на космонавти „Ю. А. Гагарин“, 1981 година

Методът за психофизиологична саморегулация, наречен „Ключ към себе си“ или за по-кратко метод ключ, е създаден от д-р Хасай Алиев в Центъра за подготовка на космонавти „Ю. А. Гагарин“ през 1981 година за моделиране на състоянието на безтегловност в земни условия, както и за преодоляване на стреса и претовареността.

На група космонавти им бе предложено да се отпуснат и да възпроизведат по памет усещането за преживяното в космоса състояние на безтегловност. Ръцете им автоматично се издигнаха нагоре и заплуваха във въздуха, мъжете изпаднаха в състояние на особена вътрешна лекота. На друга група (контролна) – участниците нямаха опит с безтегловността – бе предложено да си представи мислено как ръцете изплуват все едно на повърхността на вода. И те автоматично го сториха и също изпаднаха в състояние на особена вътрешна лекота, стресът ги напусна, а главоболието и умората им изчезнаха.

Така бяха създадени първите *ключови техники*, които дават възможност на човека да управлява своето състояние. За придобиването на такива способности при занимания с йога, автогенен тренинг и други методи се изискват месеци, дори години.

Пример от моя живот

Ако някога, в по-ранения си живот, преди да започна да използвам метода ключ, си бях казал, че ще стана художник, сам не бих си повярвал.

Може би защото в училище все получавах тройки по рисуване. А моят приятел – шестици, пък и родителите му бяха художници. Освен това често бях слушал, че на това изкуство трябва да се отдадеш докрай, чувал бях за „творческите мъки“, че изкуството иска жертви – Ван Гог дори ухото си отрязал. У мен се формира психологически блок: бях убеден, че не съм роден за художник и никога няма да стана такъв. Тази област бе затворена завинаги за мен.

Обикновено с помощта на метода ключ аз премахвам дискомфорта си състояния, тревожността и страховете, възникващи вследствие на кръвонососъдови спазми след продължителни работни натоварвания и хронично недоспиване. И един ден реших да премахна пак с негова помощ психологическите бариери, свързани и с рисуването.

Няколко вечери по пет-десет минути си мечтаех, докато изпълнявах ключовите техники, че ще рисувам само шедьоври!

И не изпитвах в тези моменти никакво съмнение в себе си, в резултат на което блокът изчезна!

В съзнанието ми се загнезди мисълта: „Искаш да рисуваши - рисувай!“

Работех усилено, изпълнен с увереност, че нещата ще се получат! За няколко години подарих на приятели над четиристотин мои живописни платна, направих шест самостоятелни изложби, репродукции на мои картини бяха публикувани в много специализирани издания. Специалистите смятат, че те отговарят на съвременните изисквания, и най-важното, че притеждавам това, което прави художника художник – свой стил. Дори написах по молба на Държавния институт по изкуствознание статия, озаглавена „Как един художник да открие своя стил“.



Новаторство и уникалност. Новаторството на метода ключ се основава на принципно новите, за първи път изобретени, ключови идеорефлекторни техники. Те са уникални и премахват стреса автоматично.

По скоростта на действие методът ключ засега няма аналог в света.

Особености на метода. Методът ключ е общодостъпен, компактен и удобен за приложение. Обучението за усвояването му може да се провежда в обичайни условия (при шум и други подобни). Това е важно, защото навиците, придобити в изкуствено създадени комфортни условия, трудно се прилагат в реални, да не говорим в крайно рискови житейски ситуации.

Методът ключ рязко повишава ефективността на всякакви програми за обучение, тренировки и оздравителни мероприятия.

Общодостъпността и високата му ефективност получиха признание на Втория международен симпозиум по проблемите на обучението, информатиката и кибернетиката (Баден-Баден, Германия, 1989 година) и *методът бе удостоен с медал.*

Методът бе признат от Министерството на здравеопазването на бившия СССР през 1987 година и се препоръчва за понижаване на стреса и преумората при работещи хора, а също така за психопрофилактика и лечение на различни невротични нарушения и психосоматични заболявания (фобии, тревожност, ситуативни депресии, хипертония, стенокардия, бронхиална астма, нарушения в храносмилателната система, остеохондроза, радикулити, начални форми на диабет и други).

Медицински противопоказания за психично здрави лица не са установени.

За първи път методът бе приложен масово през 1984 година в системата на електронната промишленост за понижаване на зрителната умора при операторите, които се занимават с микросглобяване (работи се под микроскоп).

От 1989 година методът е част от обучението на диспечери в енергийните предприятия в Република Дагестан.

От 1995 година той е незаменим за премахване на силния стрес при деца и възрастни, пострадали от терористични актове, като тези в Кисляр, Каспийск, Есентуки, Беслан. Характерните думи, които хората неволно произнасят, са: „Олекна ми“, „Отпусна ми се душата“, „Това е то“ или „Получи се накрая“.



Ключов тест за оценка на нивото на стрес

От 1997 година с помощта на метода ключ психолозите от Министерството на вътрешните работи и Министерството на отбраната на РФ преминават антистресова подготовка, преди да бъдат изпратени в горещи точки на света.



Ключово упражнение "Полет"

Обучение на надарени деца музиканти преди представянето им на фестивала на Международния благотворителен фонд „Сиваков“, Москва, 2005 година

През годините по метода ключ са преминавали психологическа подготовка ръководителите на подразделенията на „Мосенерго“, членовете на Клуба на директорите на промишлени предприятия, слушателите в Академията на народното стопанство на Русия, слушателите в школата за мениджъри „Владимир Тарасов“ в град Талин и мениджърите от школата „Арсенал“ в град Москва, шефовете на полското женско списание „Пшиячулка“ и дистрибуторите от полската търговска фирма „Амексим“,

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

