

PASAŲMONĖS PASLAPTYS

VALERIJ SINELNIKOV

AŠ – SAVO MINČIŲ IR DARBŲ VALDOVAS

3-ioji pataisyta ir dviem knygomis papildyta laida

Baltosios gulbės
Vilnius, 2020

Saugoma Lietuvos Respublikos intelektinės nuosavybės apsaugos įstatymų.
Draudžiama platinti knygą ar bet kurią jos dalį be raštiško leidėjo sutikimo.
Už įstatymų pažeidimą bus persekiojama teisine tvarka.

Sinelnikov V.

Aš – savo minčių ir darbų valdovas

Pasąmonės paslaptys

Baltosios gulbės, 2020, 624 p.

Iš rusų kalbos vertė *Laima Valiuško*
Danutė Kurmilavičiūtė
Redaktorė *Auksė Gasperavičienė*
Maketavo *Sigrida Juozapaitytė*
Viršelio dailininkė *Darja Orlova*

Knygoje, kurią laikote rankose, dėstomas autoriaus požiūris į gyvenimą ir pasaulio santvarką, ligas, žmonių santykius, meilę, turtus, joje atsispindi svarbiausi jo psichologinių metodikų momentai ir pateikiami darbo su savimi pratimai. Kitaip tariant, tai, ką jūs galite perskaityti keliose autoriaus knygose – „Pamilk savo ligą“, „Ketinimo galia“, „Skiepai nuo streso“, „Kelias link turtų“, „Gyvenimo formulė“, „Asmeninės jėgos šaltinių beieškant. Vyriškas pokalbis“ – sudėta į vieną.

Knygų leidyklos kaina galima nusipirkti
leidyklos „Baltosios gulbės“ el. puslapyje www.baltosiosgulbes.lt

ISBN 978-609-8047-79-0

© Laima Valiuško, Danutė Kurmilavičiūtė,
vertimas į lietuvių kalbą, 2017

© Darja Orlova, viršelis, 2020

© „Baltosios gulbės“, 2020

Turinys

PAMILK SAVO LIGĄ

PIRMOJI KNYGA

Pratarmė	14
Antrojo leidimo pratarmė	16
Kaip dirbti su knyga	17
1 skyrius. NETIKRA REALYBĖ	19
Kiek žmonių – tiek pasaulių, ir netgi daugiau... ..	19
Pasąmoninės programos	24
Ką reikia žinoti apie savo pasąmonę	26
Kaip užmegzti tiesioginį bendravimą su pasąmone	30
2 skyrius. KAIP ŽMONĖS SUSIKURIA LIGAS	33
Kas yra liga?	33
Vyraujantis medicinos modelis	38
Naujas daktaro Sinelnikovo medicinos modelis	39
3 skyrius. GRIAUNAMOSIOS MINTYS	47
Puikybė, egoizmas	47
Kritika, pretenzijos ir nepasitenkinimas	51
Smerkimas	54
Panieka	58
Priešiškumas	59
Neapykanta	60
Suirzimas	63
Pyktis ir įniršis	65
Nuoskauda	66
Apmaudas	69
Nusivylimas	70
Apkalbos ir piktos mintys	71
Pagyrūniškumas	72
Kaltės jausmas ir bausmė	72

Savikritika, saviplaka, nepasitenkinimas savimi, savęs smerkimas, panieka ir neapykanta sau	77
Baimė, nerimas ir susirūpinimas	80
Abejojimas ir nepasitikėjimas	84
Gailestis	86
Užuojauta	88
Ilgesys, liūdesys, depresija	88
Pilvapykštė, rajumas	91
Savanaudiškumas, šykštumas, godumas	92
Pavydas	95
Veidmainystė	96
Melas, apgaulė	96
Meilikavimas	98
Pavyduliavimas	99
Paleistuvavimas ir svetimavimas	101
4 skyrius. PASINĖRIMO IR PASĀMONĖS PROGRAMAVIMO METODAS	104
Perprogramavimo planas-schema	110
Asmeninės istorijos peržiūrėjimas ir keitimas	111
Peržvelgimo ir persvarstymo technika	113
Priedas	115
Baigiamasis žodis	118

ANTROJI KNYGA

Pratarmė	119
Galva	119
Smegenys	121
Nervų sistema	122
Psichika	126
Ausys	129
Akys	130
Širdies ir kraujagyslių sistema	132
Limfa	138
Plaučiai	138
Gerklė	142
Nosis	143
Virškinimo traktas	146
Burna	146
Liežuvis	147
Skrandis	147
Kepenys	149
Kasa	150
Žarnynas	151

Išangė ir tiesioji žarna	152
Inkstai	153
Moteriškos ligos	154
Nėštumas	161
Pieno liaukos	164
Vyrų ligos	167
Venerinės ligos	170
Kūnas	172
Sąnariai	175
Kaklas	176
Nugara	177
Kojos	178
Oda	178
Nagai	185
Plaukai	186
Infekcinės ligos, uždegimai	186
Traumos ir nelaimingi atsitikimai	187
Skydliaukė	189
Augliai, vėžys	190
Alkoholizmas	195
Rūkymas	199
Vaikų ligos	201

KETINIMO GALIA

Ižanga	206
Kaip naudotis knyga	206
DIDYSIS ALCHEMIKAS	208
Naujas žmogiškosios sąmonės modelis	211
Ketinimo sukūrimo ir įvaldymo menas	214
Pirmoji pamoka. Ketinimo išreiškimo formulė	214
Gausos dėsnis	218
Visuomet pirmas žingsnis gyvenime – tai jūsų individualus pasirinkimas	219
Jūsų ketinimas turi būti konkretus ir tvirtas!	219
Sukurkite ketinimo vaizdinį	219
Jūsų ketinimas turi skatinti jus veikti	221
Jėga visada slypi manyje	223
Jūsų ketinimas turi būti realus	223
Jūsų kelias turi teikti jums džiaugsmo	224
Pagrindinės ketinimo formulavimo taisyklės	228

DIDYSIS VIRSMAS	230
Ketinio sukūrimo ir įvaldymo menas	233
Antroji pamoka. Laiko ir vietos formulė	233
Atidumo formulė	234
Lankstumo formulė	236
Dorų sumanymų formulė	237
Atsakomybės formulė	242
Veiksmo formulė	242
KLIŪTYS	245
PASKUTINIAI PATARIMAI	252
IŠVADA	258
ATSISVEIKINIMAS	261
Baigiamasis žodis	262

SKIEPAI NUO STRESO

Vietoj įžangos.....	265
JEI MES NEŽAIDŽIAME, TUOMET ŽAIDŽIAMA SU MUMIS	267
SENIEJI IR NAUJIEJI SĄMONĖS MODELIAI	269
KAS YRA STRESAS?	274
DIDŽIAUSIA SUAUGUSIŲJŲ KLAIDA	275
PSICHOENERGINIS AIKIDO	276
<i>Pirmasis žingsnis.</i> Prisiimkite atsakomybę	276
<i>Antrasis žingsnis.</i> Naujojo modelio dėsnų panaudojimas. Atspindžio ir panašumo dėsnis.....	280
<i>Trečiasis žingsnis.</i> Pozityvus ketinimas.....	286
<i>Ketvirtasis žingsnis.</i> Naujų elgesio būdų sukūrimas.....	290
<i>Penktasis žingsnis.</i> Atleidimas ir padėkojimas.....	291
<i>Šeštasis žingsnis.</i> Palaiminimas ir dovanojimas	294
Išvados	299
SKIEPAI NUO STRESO	303
Visatos patarimai	303
Skiepų algoritmas	310
TIKROVIŠKOS DAKTARO SINELNIKOVO ISTORIJS	311
<i>Mano pirmoji dovana</i>	311
<i>Praplikęs vyras</i>	312
<i>Žygis į pasų skyrių</i>	312
<i>Piniginė</i>	314

<i>Šventasis Jurgis</i>	315
<i>Mokesčių inspekcijos dovana</i>	316
VEIKSMINGO BENDRAVIMO MENAS, ARBA KAIP TAPTI KOMUNIKABILIAM	318
Prisijungimas ir pasitikėjimas	319
Pagrindinė pasaulio aprašymo sistema	321
Poza ir gestai	323
Kvėpavimas	324
Balso tonas, tembras, intonacija	324
Būdingi žodžiai	324
Akių signalai	325
Vedimas	328
Grįžtamasis bendravimo ryšys	328
Keturios pagrindinės bendravimo taisyklės	329
Išvados	332
KELETAS BENDRAUJANČIŲ ŽMONIŲ ŠTRICHŲ	333
Aplinkinis pasaulis atitinka mūsų lūkesčius	333
Niekada nespėskite apie žmones pagal save	336
Mokykitės klausyti žmonių	337
Priimkite žmogų tokį, koks jis yra	338
Nereikia versti kitų būti laimingų	338
Jeigu jūsų prašo pagalbos	339
Išmokite pasakyti „ne“	339
Apsauga	341
Apie ginčų kvailumą ir beprasmiškumą	341
Palinkėjimai	342
INFORMACIJA IR ŽINOJIMAS	343
Informacijos tvanas	343
Kuo tikėti?	343
Informacija ir žinojimas	346
Informacijos suvokimo ir apdorojimo strategija	348
Savęs ir aplinkinių neperkraukite informacija	350
Baigiamasis žodis	352

KELIAS LINK TURTŲ

Pratarmė	354
SUSITIKIMAS	355
Turtas	357

Daiktų pasaulis	358
Kas yra turtai?	359
Ką reiškia tapti turtingam (rus. <i>BOGatym</i>)?	359
Pirmasis žingsnis turtų link	362
Vartotojo psichologija	363
PASINĖRIMAS Į TRANŠĄ	364
Pinigai	367
Požiūris į pinigus	369
Požiūris į save	370
Pagrindinės pinigų trūkumo priežastys	371
Tikslas ar priemonė?	372
Pinigų neigimas	374
Pinigai – gėris ar blogis?	374
Kas yra laisvė?	377
Viskas gamtoje siekia gausos	377
Baimė	378
Biologinio išlikimo nerimas	378
Baimė pamesti pinigus	379
Didelių pinigų baimė	382
Pinigų kiekis	382
Godumas	387
Gausos sąmonės formavimas	387
Atlaisvinkite erdvę	389
Rūpestingas požiūris į aplinkinį pasaulį	389
Būkite dosnūs. Išmokite dovanoti	389
Labdara	391
Gailestis, užuojauta ir naujas požiūris į elgetas	392
Pavydas	393
Skolos	395
Kaip mes sukuriame skolas?	395
Gyvenimas į skolą	396
Prekės išsimokėtinai	396
Skolinti pinigus už procentus	397
Skolų grąžinimas	397
Duoti ar neduoti? Imti ar neimti? Štai kur klausimas!	399
Kainos	400
LOBIŲ BEIEŠKANT	403
Pinigų įplaukų šaltiniai	405
Darbas	406
Kaip rasti mėgstamą darbą?	408

Individuali veikla	417
Socialinės dotacijos	418
Įmonės valdymas	418
Ketinimo formulavimas	418
Galimos kliūtys kuriant įmonę	421
Investavimas	422
Dovanos	424
Linkėjimai	427
Finansinis išprusimas	429
Išmintingas pinigų tvarkymas	429
Pinigų pasiskirstymas pagal statistiką	429
Finansinė ataskaita	430
Pasiturimas gyvenimas	433
Į ką investuoti pinigus?	434
Gyvenamoji erdvė	435
Tiems, kurie nusprendė pasilikti	435
IKI PASIMATYMO, GRAIKIJA!	441
Priedas	442
Pinigų formulės	442
Vargšo ir turtingo žmogaus pasaulėžiūra	443

GYVENIMO FORMULĖ

Pratarmė	446
Asmeninės jėgos įgijimas	447
Gyventi ar negyventi?	450
Laiko įstatymas	455
Dienos režimas	459
Laikas gyventi, tai yra gyventi pagal Ra!	463
Ką valgome?	464
Mitybos taisyklės	467
Darbo režimas	469
Ką žiūrime ir ko klausomės?	470
Su kuo ir kaip bendraujame?	474
Sekti savąja paskirtimi	480
Kaip įgyti giminės jėgos?	506
Perdėtas seksualinis aktyvumas	514
Abortai ir kontracepcija	524
Lytinės energijos kontrolė	526

Asmeninės svarbos jausmas	528
Dievobaimingumo jėga ir labdara	533
Gyvenimo formulė	538
Vietoj baigiamojo žodžio	541
Priedas.....	541

ASMENINĖS JĖGOS ŠALTINIŲ BEIEŠKANT. VYRIŠKAS POKALBIS

Jei... (Radjardas Kiplingas)	544
Pratarmė	545
Vyro gyvenimo etapai	546
Vyro vystymosi kelias	549
Vyro prigimtis	551
Kur slypi vyro jėga?	559
Susitvardymas – vyro stiprybė	559
Tikslo siekimas – vyro stiprybė	560
Mėgstama veikla, tarnavimas žmonėms – vyro stiprybė	561
Atsakomybė – vyro stiprybė	565
Giminė – vyro stiprybė	571
Moteris – vyro stiprybė	574
Veikla – vyro stiprybė	575
Vaikai – vyro stiprybė	577
Sūnaus auklėjimas	583
Dukters auklėjimas	584
Vyro lytinis gyvenimas	585
Kasdieniai patarimai vyrams	590
Tikras vyras (dienoraštis darbui su savimi)	593
Apie autorių	596
Sveikatos ir džiaugsmo mokykla Vilniuje	597
Daktaro Vladimiro Sinelnikovo sveikatos ir džiaugsmo mokykla	598
Mokyklos seminarai-autogeninės treniruotės	599
Specialiosios daktaro V. Sinelnikovo mokyklos programos	602
Psichologinės daktaro V. Sinelnikovo ir mokyklos dėstytojų autogeninės treniruotės bei meditacijos kompaktinėse plokštelėse	605