

Виолетта Хамидова
Женская интуиция. Как развить и усовершенствовать незримый дар

—



Аннотация

Виолетта Романовна Хамидова Женская интуиция. Как развить и усовершенствовать незримый дар

Введение

Книга, которую вы держите в руках, посвящена развитию женской интуиции. Каждая женщина немного колдунья. Это утверждение отнюдь не преувеличение. Почему представительниц слабой половины человечества считали ведьмами в Средние века, почему им предписывалось владение силами природы? Конечно, сейчас это кажется глупостью – предсказанием погоды занимаются метеорологи, и делают это на основе точных данных, полученных в результате исследований. Женщины тут ни при чем, какие там волшебные силы!

Однако интуиция – это вовсе не колдовство. Даром предвидения обладает каждый человек без исключения, только в разной степени. Ошибка считать интуицию даром природы – при желании любая женщина может развить в себе этот «дар». Да и не только женщина, но и мужчина тоже. К примеру, в результате исследований было установлено, что

сильный пол также обладает интуицией, и порой в большей степени, чем женщины. Несмотря на это, интуиция считается присущей женщинам в большей степени, и позже этому будет дано объяснение.

Не меньшей ошибкой считать интуицию врожденным даром. При желании можно развить что угодно, в том числе и пресловутое шестое чувство. Данная книга ориентирована на развитие прежде всего практических способностей. При тренировках вы сможете пробудить свою интуицию, если сомневаетесь в ее наличии, и усовершенствовать свое внутреннее чутье. Это окажет неоценимую помощь в повседневной жизни. Да что говорить, ведь можно избежать многих ошибок, слушая себя, а не других людей! А значит, стать счастливее и удачливее. Тем более что ничего сверхъестественного в этом нет, совсем не обязательно быть потомственной ведьмой или гадалкой, чтобы заранее определять успех того или иного дела. А для чего еще нужна интуиция, что нужно делать лично вам для ее развития, вы узнаете, если прочитаете следующие главы. Мы надеемся, что книга о женской интуиции будет неоценимым помощником в вашей жизни!

Нужна ли интуиция?

Что же такое интуиция, и главное – для чего она нужна?

Многие женщины, не замечающие за собой никакого дара предвидения, наверное, думают: да зачем она, эта интуиция? И без нее прожить можно! Живут же другие люди!

Но скольких ошибок можно было бы избежать, если вовремя остановиться и не сделать чего-то или, наоборот, выбрать то, что действительно нужно и важно. Конечно, во всем можно обвинить обстоятельства, совпадения, случайность. Именно так мы и поступаем, когда происходит что-то, не зависящее от нас. А теперь задумайтесь: когда вы совершали какой-либо поступок, за который вам теперь стыдно или который повлек за собой проблемы и трудности, не заглашали ли вы в себе робкий внутренний голос, предостерегающий вас? Наверняка даже у тех, кто считает себя прагматиком и во всем полагается на разум, иногда возникают подобные озарения. И что уж говорить о людях творческих профессий, для которых интуиция чрезвычайно важна! Взять хотя бы музыканта, играющего мелодию. Думаете, он заучивает ноты наизусть? Конечно же нет! Зачастую интуиция помогает людям создавать такие произведения искусства, которые не зря признаны шедеврами!

Но не только творческим людям необходима интуиция. Дар предвидения – залог успеха, ведь множество решений, касающихся, казалось бы, практических наук, были приняты с помощью внутреннего чутья. А скольких людей интуиция спасала в буквальном смысле этого слова! Когда речь заходит об оценке людей, некое чутье просто необходимо. А если требуется быстро решить проблему, научный подход тут не помощник. Когда же у вас развита интуиция, эту самую задачу вы решите интуитивно. Статистика показывает, что быстрые решения оказываются самыми верными.

Поможет интуиция и в том случае, если требуется представить себе полную картину событий из нескольких фактов. Другими словами, если вы располагаете неполной информацией, ни на что, кроме собственного подсознания, рассчитывать не приходится. Наконец, интуиция просто необходима при решении организационных вопросов, при введении технических новшеств.

Немного истории

Женщины – существа более загадочные, чем мужчины. Если с последними все ясно – они поступают в соответствии с велениями разума, то представительницы прекрасной половины человечества иногда просто удивляют своими нестандартными действиями. Постичь женскую душу невозможно – это замечали все поэты. Наверное, по этой причине женщин обвиняли в колдовстве в период Средневековья. Изначально роль ведуний отводилась женщине. Известны свидетельства, согласно которым именно

представительницы прекрасной половины человечества были колдуньями, жрецами, магами. Позже, конечно, мужчины присвоили эти права себе. Однако на протяжении долгого времени именно женщины выполняли основную функцию колдовства – врачевание, связанное с собирательством лекарственных трав и исцелением недугов. А в этом деле первостепенное значение имела интуиция, так как человечество находилось на начальной стадии развития, когда основную роль играли инстинкты и подсознание.

...

Религиозные функции у даяков острова Борнео всегда выполняли женщины. Это связано с легендой, по которой богиня Тайпа привезла на землю магию. Она и обучила искусству колдовства женщин острова.

Колдуньи оказывали помощь больным, и делали это интуитивно. Кроме того, большое значение имела психотерапия, которую также постигали инстинктивно. Следует заметить, что первобытные знахарки практически никогда не ошибались, настолько у них был развит дар предвидения. Это доказывает безраздельная вера соплеменников в могущество колдуньи – если бы магия была шарлатанством, рано или поздно люди перестали бы верить знахарке.

Если обратиться к истории Древнего Египта, то жрицы богинь Исида и Бастет должны были уметь не только лечить людей, но и предсказывать судьбу, а также растолковывать сны.

В обязанности мага входило гадание по звездам, чарам (сосудам с водой), по внутренностям животных, предметам и т. д. Особое внимание уделялось снам. Видения человека во сне рассматривались как откровение божества, поэтому к ним относились очень серьезно. В снах человек входил в контакт с богом, а потому этой чести удостаивались только привилегированные представители – такие, как фараоны и их свита.

Чтобы постичь смысл увиденного во сне, необходимы были знания, недоступные простым смертным. Поэтому толковать сновидения могли только избранные. К ним, собственно, относились прорицательницы. Богиня Исида, как считали египтяне, изобрела целебные снадобья, еще и подарила людям способность исцеляться сном. Она являлась в ночных видениях всем страждущим и излечивала их. Жрицы богини также обладали волшебным даром исцелять, однако делали они это, как считается в настоящее время, по большей части интуитивно, опираясь не на разум, а на инстинкт.

Представляет интерес магия этрусков, в частности гадание гаруспиков (искусство предсказания по печени), а также предсказания по молниям. Стоит ли говорить о роли интуиции в прорицаниях! Хотя впоследствии гаданием занимались мужчины, первоначально эта роль принадлежала только женщинам.

В Древней Греции существовали прорицательницы – так называемые пифии, которые служили в храме Аполлона в Дельфах. Вначале были две предсказательницы и одна их заместительница, позже – только одна пифия. К прорицаниям были особые приготовления – женщина три дня ничего не ела и совершала омовение в Кастальском источнике. В день совершения предсказания пророчицу облачали в роскошное одеяние, а на голову надевали лавровый венок. Пифия пила воду из источника Кассотиды, после чего жевала лист священного лавра. После необходимых приготовлений предсказательница садилась на треножник, поставленный над расщелиной. Из неё вырывались пары, имеющие одуряющее действие. Пифия вдыхала их, и под воздействием дурмана издавала неясные звуки, крики, выговаривала слова. Наблюдающие за предсказанием жрецы должны были сложить обрывки фраз в предложения и согласно ним судить о будущем.

Пары, которые вдыхала прорицательница, очень вредны. Был даже случай, когда предсказательница внезапно упала с треножника и умерла. Об этом случае рассказывает Плутарх. Пифия, которая должна была предсказывать будущее, внезапно завывала, завизжала и упала без чувств. Она умерла через 4 дня.

В Риме гадали буквально по всему на свете.

Онейромантика – это искусство прорицания по снам. Уже говорилось о роли снов в Древнем Египте. Античный мир также придавал сновидениям существенное значение. Не случайно возникла целая наука гадания по снам. Сон воспринимался как божественная одержимость, отнимающая у души самообладание. Взамен оставались лишь пассивные свойства. Душа во время сна смотрит на образы, которые раскрывает некая высшая сила. Поэтому онейромантика была чуть ли не превыше всех остальных видов гадания. Предсказаниями занимались как мужчины, так и женщины.

Умели предсказывать судьбу и жрицы богини Гекаты. Культ этой фессалийской богини был довольно распространен в Греции и Италии. Геката – это повелительница темного мира. Ее изображали с факелом в руке. К ней обращались с целью получить помощь. А осуществляли связь с богиней через жриц. Женщины, посвятившие себя служению Гекате, занимались некромантией, то есть гаданием с помощью вызывания покойников. Умели они предсказывать судьбу и по снам (причем зачастую пророчества исполнялись!), и по звездам.

...

Кледономантией называлось гадание по случайно сказанному слову. Будущее человека предсказывали по снам и даже по чиханию!

Отдельно следует сказать о ясновидящих женщинах. Конечно, самая знаменитая предсказательница – это Ванга (Вангелия Гуштерова), болгарская ясновидящая. Первое свое пророчество она сделала в 16 лет, когда указала на место, где находилась овца из стада ее отца. В годы Второй мировой войны она говорила, где находятся места захоронения пропавших людей, а также предсказывала, кто вернется с фронта, а кто нет. Помимо этого, Ванга могла определять заболевания людей, а также предсказывать их судьбу. Ванга – первый человек, сверхъестественные способности которого были признаны правительством. Конечно, речь идет о высшей степени развития интуиции – редко кому дан такой дар. Вряд ли можно развить в себе способность предсказывать будущее с такой точностью – ведь Ванга предвидела даже дату своей собственной смерти!

Однако можно развить то, что заложено в каждой женщине природой, ведь каждой дана способность подсознательно чувствовать, чем закончится то или иное дело.

До сих пор не ясно, откуда Ванга знала о том, что случится по прошествии большого количества времени. Объясняют это не иначе, как даром Божьим, да и не найдешь другого толкования феномену...

...

Вангой было сделано множество пророчеств. Среди них – предсказание трагической гибели «Курска», смерть принцессы Дианы, распад Советского Союза. Вызывает интерес пророчество о некоем Белом Братстве – учении, которое заменит религию. Следует отметить, что возникнет оно в России.

Во всех перечисленных исторических примерах мы говорили о необычном даре – предвидении. Сейчас чаще встречается слово «интуиция». Так что же это такое?

Об интуиции говорили еще древнегреческие и древнеиндийские философы. Впервые понятие «*scientia intuitiva*» употребил Спиноза. Позже Гёте дал определение интуиции, согласно которому это – «точная фантазия». Обращался к данному термину и Кант, в его «Критике научного разума» интуиция трактуется как «естественное и свободное соответствие силы воображения законам разума». Другими словами, люди должны иметь правильное представление об окружающем мире. Разум помогает получать правильные мысли, тогда как интуиция ответственна за верность чувств. Это нужно прежде всего для

того, чтобы как можно полнее представлять себе окружающую действительность. Собственно, на это нацелено как мышление, так и интуитивные ощущения.

На бытовом уровне мы привыкли понимать под интуицией некое чутье, тонкое понимание чего-либо. Однако психология, исследующая интуитивные процессы, рассматривает ее как некий специфический вид знания, как механизм творческой деятельности.

В философии интуиция определяется как непосредственное постижение, усмотрение истины. Причем следует отметить, что механизм этого нахождения истины доказать невозможно.

Интуиция подразделяется не только на женскую и мужскую (последняя мало у кого развита), но и в зависимости от сферы ее применения. К примеру, в повседневной жизни мы опираемся на так называемый здравый смысл, житейское чутье. В науке, искусстве применяется художественная интуиция. Врачи, следователи опираются на профессиональную интуицию. Чутье важно в любом деле, и от того, насколько вы чувствуете ситуацию, зависит успех как в личной, так и в деловой жизни.

Феномен интуиции изучался многими учеными. К примеру, французский философ Анри Бергсон и другие исследователи пытались противопоставить интуиции логику. Казалось бы, между чувством и разумом нет ничего общего, кроме того, что и то и другое присуще человеку. Были и другие мнения. Например, российские режиссеры С.М. Эйзенштейн, С.М. Михоэлс и прочие деятели культуры настаивали на совершенно иной позиции. Ведь если взять любую творческую деятельность – к примеру, рисование, – то вместе с чувствами и впечатлениями большую роль играет разум. Когда вы пишете натюрморт, важно не только передать душевное состояние путем смешивания разных красок, но и точно отразить форму, размер предметов. А это без логики сделать невозможно!

Философы пытались объяснить интуицию неоднократно. Существует огромное количество теорий и гипотез, объясняющих этот феномен. Причем ученые и исследователи говорят об интуиции в целом, не разделяя ее на женскую и мужскую. Позже будет объяснено, почему женская интуиция более развита, чем мужская, – этому факту также есть научное объяснение.

Согласно Декарту, интуиция – это прямое, непосредственное усмотрение истины в отличие от опосредованного, рассудочного познания. Получаемое интуитивным путем знание является простым и очевидным. Интуиция – высший путь интеллектуального познания, в процессе которого человек одновременно мыслит и созерцает.

Анри Бергсон называл интуицией специфическое умение человека видеть целое раньше его частей, способность мгновенного творческого решения задачи. Другими словами, мы все время выделяем какие-то части, не смотря на вещь в целом, а поэтому делаем ошибочные выводы. Интуиция же идет помимо интеллекта, сознания, а на долю разума оставляет лишь логическое закрепление полученных результатов. Швейцарский философ и психолог Карл Густав Юнг говорил: «Учитесь ориентироваться, интуитивно чувствовать, где таятся наиболее благоприятные возможности».

Самый главный вопрос, который ставили ученые, – можно ли с помощью механизма интуиции управлять познанием? Или возможно контролировать, управлять собственной интуицией? Если это реально, каким образом добиться такого умения? Может, интуиция – врожденный дар?

В Древней Греции Сократ и Платон рассматривали интуицию как способность человека к целостному познанию истины. Временными рамками это познание не ограничивалось, а сводилось к постижению сути в прошлом, настоящем, будущем, Вечности. Считалось, что человек имеет опыт, приобретенный его душой в прошлых жизнях, и интуиция – это не что иное, как проявление данного опыта. Мы воспринимаем его как озарение, но на самом деле в нашем подсознании уже заложена информация и мы попросту вспоминаем ее.

В 1926 году проблемой интуиции занимался американский исследователь Грэхем

Уоллес. Он создал схему процесса творческого мышления. В данном процессе ученый выделил четыре ступени, или стадии.

Первая стадия – подготовка. Она заключается в получении нужной информации о задаче, а также в обдумывании проблемы и поиске ее решения. Последнее редко приходит сразу – сначала человек долго ломает голову над задачей, буквально бьется головой о стену. Но этот процесс необходим – без него не найдется способа выхода из запутанной ситуации.

Вторая ступень – инкубация. В это время дело стоит на одном месте, не продвигаясь вперед. Но это лишь кажущееся ощущение. На самом деле идет процесс вынашивания проблемы, в течение которого ведется подсознательная работа над ней. Человек в этот период может даже не думать о проблеме.

Третья стадия – просветление. Иначе – вдохновение, инсайт. Оно приходит неожиданно, точно резкий подъем. Человек находит решение задачи в виде образа, символа и не может описать это словами. Это самая загадочная ступень творческого процесса, которую всегда пытались познать и постичь.

И наконец четвертая стадия – проверка. На этой ступени образ находит словесное выражение, логическую последовательность. Теперь открытие можно обосновать научно.

Как прийти к инсайту, озарению? Ответ наверняка вам известен – нужно долго и упорно работать над определенной задачей, исследовать ее, постоянно думать над ней и пытаться добиться решения. Только если вы станете жить целью, возможно получить ответ на мучающий вас вопрос. Как правило, он приходит в виде вспышки, озарения, словно удар молнии, принося с собой переживание ясности, полета, счастья.

Что такое интуиция

Прежде чем говорить о женской интуиции, внесем некоторую ясность по поводу того, что, собственно, представляет собой интуиция вообще.

В переводе с латинского термин означает «взгляд», «вид». Это духовное видение, не подкрепленное логикой. К примеру, не всегда люди могут обосновать свое решение. В таких случаях часто говорят, что делают что-либо, потому что так подсказала интуиция. Уже упоминалось об использовании интуиции в искусстве; произведения художников, композиторов мы тоже часто понимаем на интуитивном уровне. Только специалисты в области искусства объясняют свое предпочтение научно, остальные же люди размышляют на житейском уровне. А в этом существенную роль играет внутреннее чутье.

Интуиция подразумевает умение чувствовать правильный выбор. Эта способность есть у каждого человека, ведь она заложена в нас с рождения. Вся беда в том, что люди забыли, как ею пользоваться. Все силы человека тратятся на развитие пяти органов чувств, в то время как о шестом, зачастую самом важном, он забывает.

Всю жизнь мы вынуждены добывать информацию – без этого существование невозможно. Находить информацию нам помогают органы чувств. Так, в мире света работает зрение, в мире звука – слух, в мире форм – осязание, в мире запахов – обоняние, в мире вкусовых ощущений – вкус.

Казалось бы, такого набора чувств достаточно для выживания в условиях окружающего мира. Однако на самом деле жизнь требует большего, чем просто существование.

Все органы чувств как бы движутся от более грубого к тонкому мироощущению.

Так, осязание в этом смысле самое грубое чувство, потому что для того, чтобы исследовать тот или иной предмет, требуется не только прикоснуться к нему, но и надавить на него, то есть сократить до минимума расстояние до исследуемого предмета.

Вкус – второе чувство. Чтобы почувствовать вкус, нужно, чтобы расстояния между языком и предметом стало нулевым.

Третьим в этом списке идет обоняние. Так, различать запахи можно на расстоянии до десяти метров от изучаемого предмета.

Слух более тонкое чувство, так как ухо может реагировать на звуки, доносящиеся на

расстоянии в несколько километров.

И, наконец, самым тонким чувством принято считать зрение. Ведь мы можем наблюдать источники света и их светоотражение на расстоянии десятков световых лет!

Но являются ли пять органов чувств пределом?

Существует еще и шестое чувство, или интуиция. Оно более тонкое, чем зрение, ведь это – видение во времени и пространстве, которое недоступно другим органам чувств. Интуиция обеспечивает не только видение прошлого, будущего, но и целостное восприятие действительности.

Интуиция не является физическим чувством. Это не звук, и не запах, и не зрительный образ. Интуиция одновременно и нематериальна, и реальна.

Как общается с нами интуиция? Во-первых, перед внутренним взором человека может возникнуть какой-либо визуальный образ. К примеру, часто такое бывает во сне – подсознание зашифровывает информацию в символической форме и выдает нам набор непонятных знаков. Во-вторых, в голове может звучать неясный голос (вспомним знаменитую Жанну д'Арк). Кроме того, зачастую используются нетрадиционные формы общения подсознания с сознанием человека. У каждого интуиция проявляется по-разному.

Фазы интуиции

Согласно мнению некоторых ученых, интуиция не представляет собой ничего загадочного, как это воспринимается многими людьми. Напротив, можно даже выделить несколько фаз интуитивного процесса.

1. Внутренняя переработка информации. Так, человек не может проследить ход этой переработки сведений, а получает готовый результат из подсознания. Обычно это называют озарением, однако на самом деле это продукт тщательной работы мозга. Многие открытия в области научного мира рождались именно так, в частности всем известная таблица Менделеева, приснившаяся ему.

2. Сигналы от внутренних органов, которые чаще всего получает спящий человек. Мало кто задумывается, что в снах проявляются все наши тревоги, опасения, болезни. Это объясняется тем, что, когда отдыхает наше тело, мозг не спит, а обрабатывает полученные за день сигналы и посылает их в символической форме в виде сновидений. К примеру, если вам снится, что вас душит змея, это может указывать на проблемы с органами дыхания.

3. Психическая связь с близкими и родными людьми. Каждый человек получает от своих родителей, детей и других значимых людей биоволны. Всем известно, что, когда болеет ребенок, мать инстинктивно чувствует это. Однако подобная интуиция проявляется во время стрессовых событий (войн, катастроф, чрезвычайных ситуаций). Такая эмоциональная близость характерна для близнецов, а также влюбленных.

4. Восприимчивость человека к электромагнитным колебаниям. Они возникают до какого-либо события, которое должно произойти в будущем. Известно, что животные могут предчувствовать землетрясения, и аналогично этому предчувствует человек какие-либо события.

Однако в большинстве случаев люди редко чувствуют сигналы тревоги или радости, тогда как интуиты, напротив, способны улавливать малейшие изменения эмоций и состояний окружающего мира и людей. У кого-то дар к интуиции врожденный, у кого-то – приобретенный в результате катастроф, шока или черепно-мозговых травм, клинической смерти.

Казалось бы, польза от интуиции очевидна. Гораздо легче жить, предчувствуя важные события, неприятности и болезни, ведь можно вовремя принять необходимые меры во избежание бедствий!

Американскими учеными был проведен интересный эксперимент. Перед 20 испытуемыми был поставлен стол с пирожными, большая часть которых была с просроченным сроком годности. Практически все брали пирожные не задумываясь, и только 2 испытуемых в последний момент положили еду на место. Они объяснили это внезапным чувством тревоги.

Однако на этом нужные качества интуиции не заканчиваются. Американский психолог Марш Эмери провела исследования людей, обладающих повышенной интуитивностью. Результаты ее работы показали, что те, у кого развито шестое чувство, в 5 раз реже попадают в автомобильные катастрофы, в 7 раз реже получают травмы, в 2 раза меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям. Интуиты гораздо реже (в 5 раз!) получают инфаркты на нервной почве, ведь они заранее готовы к неприятностям, для них беда не шок, в 3 раза меньше подвержены неврозам, так как они гораздо в меньшей степени паникуют, в 2 раза реже получают пищевые отравления и заболевают заразными болезнями – такими, как грипп и заболевания, передающиеся половым путем.

Естественно, вызывает интерес, от чего зависит интуиция человека? У кого она развита и как ее развить?

Были проведены многочисленные исследования по поводу выяснения механизма шестого чувства. Психиатр Эрик Бёрнс поставил опыт, на основе которого он сформулировал свою теорию об отражении переживаний на мускулатуре человека. Внешность человека напоминает книгу, нужно только научиться ее читать. Внутренние переживания оставляют свой отпечаток на лице (например, морщинки «злости», «смеха», «угрюмости» и т. д.).

Сильноразвитой интуицией обладает 3 % людей. Они знают об этом и пользуются своим даром. А вот 20 % людей доверяют своему внутреннему голосу в редких случаях. Лучше всего интуиция развита у творческих людей – писателей, актеров, музыкантов и художников. У некоторых интуиция проявляется в определенные периоды жизни (например, у матерей детей до 7 лет и влюбленных).

Кроме того, многое могут поведать движения человека, невербальные сигналы – так называемый язык тела. Мы и не осознаем, почему у нас возникает предчувствие неискренности собеседника, казалось бы, совершенно необоснованное. На самом же деле играют роль произвольные жесты человека – потирание кончика носа, прикрывание рукой рта... Мы не знаем точно, что собеседник не откровенен с нами, а вот подсознание давно уже решило, что человек врет. Отсюда и интуитивная неприязнь, сомнения и даже антипатия.

Играют роль и запахи, так как интуиция довольно часто основана на обонянии. Ведь при изменении эмоционального состояния собеседника запах тоже меняется. Если вы не обладаете повышенной чувствительностью к запахам, вы вряд ли почувствуете такие нюансы. Зато интуиция вам точно подскажет: произошла перемена.

Кроме того, запахи влияют даже на сновидения! Они могут изменять наши сны и при этом не осознаваться как запахи.

Как определить наличие интуиции

Предлагаем пройти тест, который поможет определить степень развития у вас интуиции.

Тест «Есть ли у вас интуиция»

На вопросы теста отвечать «да» или «нет».

1. Приступая к выполнению какой-либо работы, всегда ли вы взвешиваете все за и против?

2. Часто ли сбываются ваши сны?

3. Мучаетесь ли вы сомнениями, приняв какое-либо решение?
4. Всегда ли идет по плану работа, в которой вы заинтересованы?

При стрессовых ситуациях запах, исходящий от человека, отличен от запаха в обычном состоянии. В момент волнения происходит выброс в кровь адреналина (поэтому собаки чувствуют его и бросаются на человека, который боится).

5. Всегда ли вы слушаете советы более опытных людей?
 6. Бывает ли, что вы заранее знаете, чем окончится то или иное дело?
 7. Часто ли вас мучают сомнения по поводу правильности вашей жизненной позиции?
 8. Вы иногда догадываетесь, как решится тот или иной вопрос, к примеру, при поступлении в университет?
 9. Вы уверены, что загадывать заранее – плохая примета?
 10. Вы верите, что можно угадать мысли человека, если постараться?
- Теперь проанализируйте полученные результаты.

Вы ответили «да» на вопросы с четным номером (2, 4, 6, 8, 10)

Это означает, что у вас превосходно развита интуиция, и вы знаете это. Вполне возможно, вы чересчур часто полагаетесь на свое шестое чувство и при этом совершенно не анализируете происходящие события. Вы принимаете порой импульсивные решения, поспешные и нерациональные, поэтому зачастую упускаете массу выгодных предложений и возможностей. Вам можно посоветовать почаще прибегать к помощи логики и стараться взвешивать все плюсы и минусы, прежде чем совершить какой-либо поступок.

Вы ответили «да» на вопросы с нечетным номером (1, 3, 5, 7, 9)

Вы считаете, что интуиция, шестое чувство – это пустые слова. Вы не прислушиваетесь к своему внутреннему голосу и во всем ищите только рациональное решение. Логика, разум для вас значат гораздо больше, нежели чувства. Однако порой верный выход можно отыскать только с помощью эмоций, полагаясь на свое сердце. Развивайте интуицию – это поможет вам стать успешнее и научиться жить в гармонии с собой, своим внутренним миром.

Количество утвердительных ответов на четные и нечетные вопросы равно

Вы доверяете своей интуиции, однако иногда боитесь, что ваш внутренний голос может вас подвести. В этом ваша позиция правильна, так как логика и интуиция должны находиться в гармоничном соотношении. Только так вы сможете принимать верные решения.

Другой тест также поможет выяснить, насколько у вас развито полушарие, ответственное за интуицию. Однако прежде несколько слов о том, на основе чего данный тест составлен. Наверняка вы знаете, что мозг человека имеет два полушария: правое и левое. Каждое из них руководит определенной деятельностью.

У человека, имеющего повреждение левого полушария, оказывается парализованной правая часть тела. При нарушении работы правого полушария парализована левая часть.

Левое полушарие ответственно за такие виды деятельности, как математические вычисления, логика, языки, письмо, аналитическая работа и пр. Благодаря же правому полушарию человек обладает способностью различать цвета, чувствовать ритм, музыку. Люди с развитым правым полушарием мечтательны, обладают богатым воображением и больше ориентируются на свои чувства, нежели на разум. Они чаще доверяют интуиции, чем разумным выводам. При этом время на принятие решения такие люди тратят гораздо меньше, чем те, у кого доминирующим полушарием является левое.

Левое полушарие человек воспринимает как свое неповторимое «я». «Ваше левое полушарие – ученый, ваше правое полушарие – художник» (Ч. Паланик).

Люди в большинстве своем выстраивают жизнь левой половиной мозга. Только в результате тяжелой катастрофы подсознание может просочиться на поверхность. Так, во время болезни, травмы, скорби «правое полушарие может на мгновение одержать верх и дать человеку доступ к божественному вдохновению» (Ч. Паланик).

В большинстве случаев левое полушарие лучше выражено у мужчин, тогда как правое – у женщин. Именно поэтому, когда мы говорим об интуиции, приходят на ум слова «женская интуиция» – женщины лучше ориентируются в мире чувств, чем мужчины. Сильная половина человечества – логики, стратеги; они блестяще доказывают, логически рассуждают, строят математические формулы. А вот женщины, напротив, за редким исключением, гуманитарии, и решения принимают, только ориентируясь на собственные эмоции. Почему женскую логику никто не понимает? Да по той причине, что логика прекрасной половины – это чувства, интуиция. А ее никак не объяснишь, можно только почувствовать. Рациональное мышление тут не действует. Так устроено, что человек, использующий одну половину своего мозга, практически не применяет другую. Поэтому те, у кого интуиция развита, не могут обосновать свои действия логическим путем. И наоборот, аналитики убеждены, что внутренний голос – это не что иное, как выдумка, и сами редко слышат его. Но это не означает, что у них не развита интуиция, просто разумная часть мозга заглушает голос подсознания, практически вытесняет его. Развить же интуицию можно всегда, стоит только заняться этим.

Однако наше воспитание направлено только на развитие левого полушария. С ранних лет в школе учат чтению, письму, математике, естественным наукам. А вот на развитие музыкальных, художественных талантов тратится гораздо меньше времени, в лучшем случае родители отдадут ребенка в музыкальную или художественную школу. И это случается только с теми детьми, чей талант оказывается настолько ярко выраженным, что не заметить его невозможно. Остальных же признают бесталанными и ничего не делают, дабы развить творческое начало.

Творческих людей общество по неясной причине признает «не от мира сего», «странными», «фантазерами». Но это весьма распространенная ошибка, так как одаренный художник или музыкант может быть хорошим математиком или физиком. Нужно только развивать оба полушария мозга, то есть заниматься всеми видами деятельности.

Кто-то скажет, да зачем развивать это правое полушарие? И левого хватит! Главное – стать успешным менеджером (экономистом, юристом)! К чему людям нетворческих профессий нужно заниматься какой-то ерундой!

На это ответим: правое полушарие помогает создавать новые идеи, что необходимо как музыкантам, так и экономистам. Ведь можно быть хорошим физиком, однако не создать ничего нового. А возможна и обратная ситуация: человек буквально фонтанирует идеями, но воплотить в жизнь ни одной не может – слишком уж несобран и непоследователен. Кроме того, в стрессовых ситуациях, требующих быстрого принятия решения, правое полушарие активизируется, тогда как левое, ответственное за логику, снижает свою активность. Вывод из этих примеров очевиден: требуется развивать оба полушария. Лучше всего подходят для этого занятия музыкой. Так, пианисты с детства развивают свои руки, а когда мы что-то делаем двумя руками, то задействуем оба полушария мозга.

Тест «Правое или левое полушарие?»

Какое полушарие лучше работает у вас? Чтобы ответить на этот вопрос, вам потребуется лист бумаги и авторучка. В тесте предложены задания, после каждого следует писать на листе, какой тип реакции у вас проявился.

Задание 1

Сложив руки перед собой, переплетите пальцы. Теперь посмотрите, большой палец какой руки находится сверху. Если это правый, поставьте на листе букву «П». Левому соответствует буква «Л».

Задание 2

Указательные пальцы рук сложите перед открытыми глазами таким образом, словно вы прицеливаетесь. Глазами зафиксируйте точку, в которую вы метитесь.

После этого закройте сначала правый глаз, а потом левый. Точка прицела смещается, когда вы прицеливаетесь правым или левым глазом? Если точка смещается, когда у вас закрыт правый глаз, вам соответствует правый тип реакции. Поставьте букву «П» напротив

второго задания. В обратном случае ваша буква – «Л».

Задание 3

Скрестите руки на груди. Какая окажется сверху? Если правая, поставьте букву «П», левая – «Л».

Задание 4

Похлопайте в ладоши. Какая рука у вас находится сверху? Если правая, ставьте напротив задания 4 букву «П», левая – «Л».

Результаты

Оцените получившиеся данные. Исходя из поставленных букв, легко определить, какое полушарие у вас доминирует.

Первое задание показывает общий характер вашего психологического склада. Другими словами, оно помогает определить, логик вы или человек, подверженный эмоциям.

Второе задание говорит о наличии твердости и агрессивности. Третье позволяет судить о присутствии у вас таких черт, как кокетство или простодушие. Последнее выявляет решительность или ее отсутствие.

Итак, теперь подробнее о вашем типе мышления.

ПППП

Люди данного типа – консерваторы, предпочитающие опираться на стереотипы. Их поведение практически всегда рациональное и правильное.

ПППЛ

Тестируемый обладает слабым темпераментом, немного консервативен и нерешителен. Ему трудно принимать решения, поэтому он всегда спрашивает совета у друзей или близких.

ППЛП

Данный человек кокетлив, энергичен, отличается артистизмом, хорошим чувством юмора, умеет принимать решения. С людьми, смотрящими на жизнь слишком серьезно, он предпочитает не общаться – они редко понимают его шутки.

ППЛЛ

Люди данного типа очень самостоятельны, однако им присуща некоторая нерешительность. Они обладают мягкостью, хорошим чувством юмора, артистичны и кокетливы.

Данный тип очень редкий.

ПЛПП

В основном такой набор качеств встречается у женщин. Он сочетает в себе мягкость, осторожность, терпимость и некоторую холодность. Людей с таким типом характера отличает аналитический склад ума. Это так называемые бизнес-леди, которые никогда не пойдут на ненужный, бессмысленный риск, весьма расчетливы и прагматичны.

ПЛПЛ

Данный тип характера самый слабый, встречается крайне редко. Человека с таким набором качеств отличают незащитность, слабость и нерешительность, подверженность разным влияниям.

Отмечается только у женщин.

ПЛЛП

Тех, у кого вышла такая комбинация, отличает любовь к новому, к свежим впечатлениям. Они пытаются избежать конфликтов и никогда по своей воле не ввязываются в ссору. Иногда они непостоянны, порой медлительны, однако в общении смелы, запросто меняют тактику поведения.

Женщинам такая комбинация присуща в большей степени, чем мужчинам.

ПЛЛЛ

Человек, у которого выпало такое сочетание, независим и непостоянен. Это природный аналитик, рационалист.

Подобный тип людей встречается очень редко.

ЛППП

Люди с таким сочетанием черт характера встречаются довольно часто. Они хорошо приспосабливаются к любым условиям, эмоциональны и настойчивы. Часто прислушиваются к мнению окружающих – влияние других людей может способствовать изменению их собственной точки зрения. Очень общительны и находят общий язык с совершенно разными людьми.

Мужчины, у которых выпадает подобное сочетание, флегматичны и толстокожи. Ничто не выводит их из себя.

ЛППЛ

Такое сочетание говорит о мягкости и уступчивости. Человек редко настаивает на своем, слишком наивен и обидчив. Он не терпит пренебрежения к своей персоне, и по этой причине с ним не очень легко общаться.

ЛПЛЛ

Людей с таким набором отличают сила характера, воля и чрезмерное упорство, даже упрямство. Переубедить их нереально – если представители данного типа вобьют себе что-нибудь в голову, то будут до конца сохранять верность установке. Такие люди индивидуальны, энергичны и не боятся трудностей. Однако иногда бывают консервативны и не желают слышать мнение другого человека.

ЛЛЛЛ

Человек, у которого выпадает такой набор качеств, обладает сильным характером. Он не навязывает своего мнения другим людям, но и не поддается убеждениям. Окружающим он может казаться мягким и уступчивым, однако на самом деле агрессивен. Редко кто находит с таким человеком общий язык.

ЛППП

Людей с такой комбинацией отличает дружелюбие и увлеченность. Однако интересов у представителей этого типа слишком много, иногда они не могут сконцентрировать свое внимание на чем-то одном, в результате чего не бывают успешными ни в каком деле.

ЛЛПЛ

Один из самых редких типов. Основные черты характера – простодушие, доверчивость, наивность, уступчивость.

У мужчин практически не встречается.

ЛЛПП

Люди, у которых выпала такая комбинация, решительны и эмоциональны. Однако склонны к принятию непродуманных решений вследствие своего непостоянства. Очень важно контролировать подобных людей, иначе своей поспешностью они могут наломать дров.

ЛЛЛЛ

Люди с таким набором эмоциональны, упрямы и не склонны к консерватизму. Они часто бывают эгоистичными и упрямыми, иногда замкнутыми. Обладают шармом.

Немного о развитии интуиции

Теперь о том, зачем нужен был этот тест. Дело в том, что интуиция дана всем без исключения, однако некоторые люди наделены ею в большей степени. Особенно даром предчувствия обладают женщины. Почему? Все очень просто.

Так устроено в природе, что женское начало более тонкое, нежели мужское. Женщины религиознее, чем представители сильного пола, у которых более развита созидательная сила. Прекрасная половина человечества не нуждается в логических объяснениях и доказательствах, а склонна принимать все на веру.

Интеллект мужчин более приспособлен к жизни, нежели интуиция женщины. Однако одно не мыслится без другого, так как логика не может существовать без интуитивного чувства. Почему мужчины совершали и совершают великие поступки? Потому что на это их толкали женщины – музы и вдохновительницы. Обратившись к истории, нетрудно найти массу примеров – хотя бы самоотверженность рыцарей, превыше всего ставивших свою даму сердца.

Иногда представительницы прекрасного пола находят решение гораздо быстрее, нежели мужчины. Последние в некоторых вопросах бессильны, тогда как женщины интуитивно определяют выход из самой запутанной ситуации. Интуиция развита у прекрасной половины человечества по двум причинам. Первая – это опыт. Многие события женщины предсказывают только благодаря своей природной наблюдательности (какая из них не любит поболтать об отношениях между людьми!).

Второй же причиной является способность понимать и разговаривать на невербальном языке – языке тела. Женщины легко распознают обман не в силу логических или аналитических сопоставлений, а потому, что чувствуют несоответствие между словами и позой человека, жестами, мимикой. Ведь каждый человек посылает определенные невербальные сигналы, которые и являются средствами невербального, то есть бессловесного, общения. Интуиция же и подразумевает, что человек может читать невербальные сигналы собеседника и сравнивать их с вербальными (то есть словами). К примеру, если нам кажется, что внутренний голос подсказывает, что человек лжет, это означает, что его слова не совпадают с невербальными сигналами.

Опытные лекторы всегда знают, имеет ли их доклад успех у аудитории или нет. Если люди сидят в креслах со скрещенными на груди руками и опущенными подбородками, это означает, что доклад скучный и неинтересный. Оратор, не обладающий интуицией, не чувствует публику, поэтому он продолжает чтение, не обратив внимания на незаинтересованность слушателей.

Женщины имеют врожденный дар различать невербальные сигналы (язык тела), поэтому они обладают развитой интуицией. Жена всегда узнает, что муж ей изменял, она почувствует это. А вот мужчинам обнаружить неверность своей жены не всегда удается.

Вы хотите развить в себе дар интуиции? Для этого прежде всего нужно научиться понимать язык тела, жестов, мимики. Кроме того, необходимо развивать правое полушарие, ответственное за эмоции и чувства. Как это сделать?

Самый простой способ – тренировать левую руку (если вы левша – то правую). Дело в том, что правая сторона тела подчиняется левому полушарию, и наоборот. Поэтому развивать полушария можно, делая все привычные действия нерабочей рукой. К примеру, попробуйте есть непривычной рукой, чистить ею зубы, пылесосить... Овладев простыми действиями, усложняйте задачу. Попробуйте писать и рисовать левой рукой.

Чтобы тренировать непривычную руку, возьмите тетрадь (удобнее всего пропись для первоклассников) и начинайте писать в ней левой рукой. Это тоже отличная тренировка.

Далее будут предложены некоторые упражнения, помогающие развить правое полушарие. Их немного, и хорошо, если вы будете заниматься каждый день. Практически все из них знакомы с детства.

Тренируем полушария

Упражнение 1

Его называют «Ухо-нос». Возьмитесь левой рукой за кончик носа, а правой – за левое ухо. Теперь одновременно отпустите ухо и нос и хлопните в ладоши. Положение рук поменяйте, теперь правой рукой возьмитесь за кончик носа, а левой – за правое ухо. Несмотря на кажущуюся простоту, оно удастся легче детям, чем взрослым.

Упражнение 2

Теперь немного порисуем. Возьмите чистый лист бумаги и два карандаша. Зажмите их каждой рукой и теперь рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки. Если не умеете рисовать, пишите буквы. Выполняя данное упражнение, вы почувствуете расслабление глаз и рук. Это объясняется тем, что при одновременной работе двух полушарий работа мозга улучшается.

Упражнение 3

В детстве вы наверняка выполняли это упражнение, только называлось оно «Колечко».

...

Маленькие дети хорошо все делают как правой, так и левой рукой. До пяти лет они не отдают предпочтения одной руке и часто меняют рабочую руку. Эта способность весьма полезна и взрослым людям.

По очереди перебирайте пальцы рук, при этом соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный и мизинец. Вначале выполняйте упражнение по очереди каждой рукой, а потом обеими руками одновременно.

Упражнение 4

Следующее упражнение не только развивает полушария мозга, но и является отличной разминкой. Вспомните школу: вначале достаньте левой рукой до правой ноги, потом наоборот. Это упражнение помогает развивать оба полушария гармонично.

Упражнение 5

Это упражнение очень интересное, хотя называется сложным термином – «нейролингвистическое программирование», или НЛП. Мы предлагаем вам одну из техник программирования под названием «Скорая помощь». В результате вы снимете эмоциональное напряжение, улучшите свое самочувствие, повысите работоспособность. Кроме того, упражнение развивает внимание, мышление и межполушарные связи.

Порядок выполнения упражнения следующий: положите перед собой лист с буквами алфавита, под каждой буквой отметьте Л, П, В. Верхнюю букву следует произносить, а нижнюю – воспроизводить движением. Л означает команду поднять левую руку в левую сторону, П – поднять правую руку в правую сторону, а В – обе руки вместе вверх. Вам кажется, это упражнение простое? Попробуйте выполнять все действия одновременно – скоординировать свои движения очень сложно. Выполнять задание нужно, начиная от первой буквы к последней и наоборот. То есть на вашем листе должно быть написано:

А Б В Г Д

Л П П В Л

Е Ж З И К В Л П В Л

Л М Н О П Л П Л Л П

Р С Т У Ф В П Л П В

Х Ц Ч Ш Я Л В В П Л

Выполняя эти упражнения, вы сможете развивать свой мозг. Главное – не забывайте о систематичности тренировок! А чтобы открыть в себе шестое чувство, прочитайте следующую главу.

Учимся читать жесты и мимику

В этой главе мы поговорим о невербальном языке. Мы уже объясняли, почему некоторые люди интуитивно чувствуют состояние окружающих, – они умеют понимать жесты, мимику, выражение лица собеседника. Было проведено множество исследований с целью выяснить природу невербальных сигналов. Являются они врожденными или приобретенными, передаются генетически или же есть другой путь?

В ходе многочисленных исследований ученый Айбль-Айлесфельт установил, что глухие и слепые от рождения дети умеют улыбаться. Такие дети не могут научиться улыбаться от других людей, ведь они лишены способности воспринимать информацию зрительными и слуховыми органами чувств. Поэтому можно заключить, что многие движения врожденные.

Другие ученые – В. В. Экман и Я. Ф. Фризен – изучали выражение лица у людей различных культур. Однако несмотря на различие в культурном и расовом плане, все испытуемые использовали одинаковое выражение лица, пребывая в похожем духовном состоянии. Это еще один аргумент в пользу врожденности невербальных жестов.

Интерес вызывают обыденные жесты, которые человек использует, не задумываясь, в

повседневной жизни. Неясно, являются ли они приобретенными или генетическими. К примеру, мужчина пропускает женщину на улице. Он всегда разворачивает тело к женщине, а женщина проходит в большинстве случаев, отвернувшись от него.

Или другой пример: надевая пальто, мужчина начинает с правого рукава, а женщина – с левого. Предполагают, что большинство невербальных жестов является все-таки приобретенными.

Основные жесты

Все люди, несмотря на разные культурные традиции, одинаково выражают свои эмоции. То есть, если человек счастлив, он улыбается, если сердится – смотрит исподлобья, если печален – хмурится.

Свое согласие люди выражают кивком головы. Полагают, что этот жест врожденный, он используется также глухими и немыми людьми. Когда человек не согласен с чем-то, он мотает головой. Можно также говорить о врожденности данного жеста – он универсален, его используют все люди.

Универсальным является жест «пожимание плечами», используемый при выражении незнания или непонимания чего-либо. Как правило, он состоит из трех составляющих: развернутых ладоней, поднятых бровей и плеч.

...

Ученые наблюдали за людьми, не способными обучиться невербальному языку через слуховые и зрительные рецепторы. Другими словами, группу исследуемых составили слепые, глухие и глухонемые люди. Кроме того, проводились наблюдения за обезьянами – ближайшими антропологическими родственниками человека.

Многие жесты родом из первобытного прошлого человека. К примеру, оскалывание зубов – выражение, в древности имеющее целью устрашение противника. В наши дни, естественно, никто не оскалывает зубы, чтобы напугать врага, однако в злобной усмешке не трудно увидеть отголосок этого жеста.

Сочетание жестов

При изучении жестов самая распространенная ошибка – пытаться выделить один жест и «перевести» его, несмотря на другие жесты. Отсюда и неправильное толкование невербальных сигналов. К примеру, ваш собеседник почесывает затылок. Вы сразу делаете вывод, что он вас обманывает, однако забываете о других значениях этого жеста. Ведь это может обозначать и неуверенность, и забывчивость, и, наконец, почесывание вызывают физиологические причины – выделение пота, перхоть. Поэтому во избежание неправильной интерпретации жеста необходимо учитывать сопровождающие его движения, мимику, пантомимику.

Если вы изучали иностранные языки, представьте: невербальные сигналы – это точно такой же иностранный язык, состоящий из слов, их сочетаний, предложений.

...

Покачивание головой – это врожденный жест. Так, если наевшемуся ребенку предлагают ложку каши, он будет мотать головой, чтобы увильнуть от еды. Поэтому в дальнейшем покачивание выражает отрицательное отношение к чему-либо.

Один жест – это слово, однако, как любое в языке, оно может иметь массу значений. Истолковать его правильно можно, лишь сопоставив с остальными словами, то есть выслушав целое предложение. Таковой является совокупность жестов, выражающая настроение, состояние человека, его отношение к происходящему. Если вы обладаете достаточной наблюдательностью, вам нетрудно будет прочитать эти предложения и

сопоставить их со словесными.

Если в вербальных и невербальных сигналах вы найдете несоответствие – значит, ваш собеседник что-то недоговаривает. Возвращаясь к женской интуиции, представительницы слабого пола прекрасно понимают язык жестов без специального обучения, на подсознательном уровне. Этим и объясняется хорошо развитая интуиция женщин. Если вы считаете, что у вас нет такого дара, есть смысл заняться развитием интуиции. В этом вам поможет наша книга.

Когда слова и жесты совпадают

Совпадение слов и жестов называют конгруэнтностью. Понятно, что, когда сказанное человеком совпадает с его мимикой и жестами, это означает, что собеседник искренен с вами. А что делать, если конгруэнтности нет?

В случае когда слова и жесты имеют прямо противоположное значение, следует доверять невербальной информации. Ведь сказать можно что угодно, а вот контролировать свои движения может только очень умелый человек, специально тренировавшийся и выработавший в себе соответствующие навыки. Но даже такие асы допускают промахи, и наблюдательный собеседник сразу поймет неискренность говорящего.

Представим такую ситуацию: вас пытаются убедить в доброжелательном к вам отношении, однако при этом собеседник стоит, крепко скрестив руки на груди, с опущенным подбородком. Переведем жесты на словесный язык: скрещенные руки представляют собой защитную позу, а опущенный подбородок – явный признак враждебности. Сразу понятно: ни о каком доброжелательном отношении не может идти и речи!

В практике Зигмунда Фрейда был случай, когда к нему пришла пациентка с психическими проблемами. Она утверждала, что не знает причин своей депрессии, так как в браке она абсолютно счастлива. Говоря это, женщина бессознательно снимала с пальца обручальное кольцо и снова надевала его. Психолог сразу понял, что семейная жизнь пациентки далеко не так безоблачна, как она утверждала. Последующий анализ ситуации женщины подтвердил подозрения Фрейда.

От чего зависят жесты?

Научно было доказано, что есть зависимость между социальным положением в обществе и словарным запасом человека. Иначе говоря, занимающий привилегированное положение человек никогда не будет общаться на жаргоне, использовать нецензурную лексику. И наоборот, живущий на свалке бомж не сможет высокохудожественным языком разговаривать. Другими словами, чем выше положение, статус, тем богаче лексикон, словарный запас.

Однако существует не только зависимость между вербальным языком и престижем. Красноречивость человека и степень жестикюляции также находятся в зависимости друг от друга. Только здесь уже чем выше статус, тем меньше ваш собеседник будет полагаться на помощь невербальных сигналов. Ведь он может выразить свои мысли словами, зачем тогда лишняя жестикюляция?

Кроме того, прослеживается связь очевидности жестов и их быстроты от возраста говорящего. Все мы знаем: дети врать не умеют, их мимика сразу выдаст ложь. Когда говорит неправду пятилетний ребенок, он сразу же прикрывает рот одной или двумя руками. По этому красноречивому жесту родители сразу догадаются, что их чадо солгало. Однако с возрастом невербальные сигналы никуда не деваются, они становятся только более утонченными и менее заметными. Скажем, если лжет подросток, он точно так же, как и пятилетний малыш, прикроет рот рукой. Отличие, как правило, заключается лишь в том, что пальцы слегка будут обводить линию губ.

Когда взрослый говорит ложь, он также стремится прикрыть рот, однако в последнее мгновение рука отклоняется ото рта и тянется к носу. Прикосновение к носу – видоизмененный жест, который свидетельствует о неискренности вашего собеседника – то же самое прикрывание рта, какое использует ребенок, но видоизмененное. Чем старше человек, тем труднее уличить его во лжи, ведь жесты сорокалетнего гораздо менее броские,

нежели десятилетнего.

Ложь – когда она бывает незаметна

Язык телодвижений сам по себе искренен и выражает наше душевное состояние здесь и сейчас. Подсознание человека не зависит от его намерений и целей, поэтому может выдать лжеца с головой. Вы наверняка замечали: есть люди, которые практически никогда не лгут, и, если они скажут неправду, это станет сразу заметно. То есть, когда правдивый человек лжет, его тело посылает иной сигнал, и это сразу становится видно, даже если собеседник говорит очень убедительно. Во время произнесения лжи подсознание выбрасывает пучок нервной энергии, и это проявляется в жестах, обратных значению сказанных слов.

Правда, существуют профессии, которые требуют от человека умения лгать. К примеру, актерам, политикам, адвокатам приходится говорить неправду очень часто, и они так натренировали свои жесты и движения, что уличить их во лжи практически невозможно.

Как тренировать свои жесты? Существует два способа.

Первый заключается в обрабатывании тех движений, которые придают словам правдоподобность. Однако это требует долгой практики.

Второй метод – это полное устранение жестикуляции. Данный метод также труден, ведь мы бессознательно подносим руки к лицу, меняем выражение глаз, морщим лоб... Кроме того, важна и поза человека. Поэтому, когда люди лгут, они стремятся сделать так, чтобы их позу было не видно. К примеру, сидящего за столом человека труднее заподозрить во лжи, чем стоящего, не знающего, куда девать руки и ноги. Но легче всего лгать по телефону, когда собеседник не может вас увидеть.

Зона и территория человека

У каждого из нас есть своя зона и территория. Мы подсознательно охраняем ее и не терпим, когда кто-то переступает границу нашей зоны. Подобно животным, рыбам и птицам мы не выносим вторжения в наше личное пространство.

У каждого человека есть своя территория. Это означает, что некое пространство мы понимаем как свое собственное, воспринимая его продолжением физического тела. Мы привыкли считать личной территорией пространство, окружающее нашу собственность (дом, машину в гараже, спальню и пр.). Однако куда более ревностно мы защищаем территорию, окружающую наше тело. Это и является личным пространством, зоной человека.

Что же такое личная территория, где она начинается и заканчивается? Рассмотрим данное понятие подробнее.

Тело человека окружает воздушная оболочка, размеры которой зависят от плотности населения в месте проживания этого человека. Это влияет на психологию, предпочтения. К примеру, китайцы, живущие в плотно населенных городах, чувствуют себя одиноко, неловко на больших пространствах, и, наоборот, индейцы, обитающие в природных условиях, где плотность населения очень низка, ощущают себя запертыми в городах.

Кроме того, существует так называемая личная пространственная территория человека. Она подразделяется на зоны.

1. Интимная зона

Протяженность этой зоны составляет от 15 до 46 см. Это самая главная зона, так как проникновение в нее посторонних человек рассматривает как попытку посягнуть на его собственность. Только люди, с которыми данный человек находится в тесном эмоциональном контакте, могут переступить границу этой зоны. Кроме того, существует так называемая сверхинтимная зона – пространство в интимной зоне радиусом 15 см. В нее можно проникнуть лишь посредством физического контакта.

2. Личная зона

Ее протяженность составляет от 46 см до 1,2 м. Данное расстояние разделяет людей, находящихся на официальных приемах.

3. Социальная зона

Данная зона составляет от 1,2 до 3,6 м. Это расстояние, отделяющее нас от посторонних людей – сантехника, коллеги, с которым отношения поверхностные.

4. Общественная зона

...

Основоположником изучения пространственных нужд человека был Эдуард Т. Холл. Именно он ввел термин «проксимика», что буквально означает «близость».

Ее протяженность превышает 3,6 м. Такое расстояние отделяет нас от аудитории, когда мы выступаем с докладом перед зрителями.

Нарушение личной зоны

Интимная зона человека нарушается другими людьми в двух случаях.

В первом человек – это наш близкий или тот, кто имеет сексуальные намерения. Во втором намерения нарушителя враждебны, то есть он пытается атаковать нас. Когда вторгаются в личную зону, мы можем терпеть это, однако посягательство на интимное пространство воспринимается крайне негативно.

Внутри организма человека, терпящего вторжение окружающих в интимную зону, происходят разные физиологические изменения. Учащается сердцебиение, в кровь выбрасывается адреналин, кровь приливает к мозгу и мышцам, тем самым сигнализируя о готовности организма к бою. То есть, если вы попытаетесь обнять человека, с которым только что познакомились, это вызовет негативную, враждебную реакцию даже в том случае, если он настроен к вам дружелюбно. Поэтому для того, чтобы люди хотели с вами общаться, всегда необходимо держать определенную дистанцию.

Все мы знаем, как угнетает толкучка в транспорте, лифте, на концертах. Плохое самочувствие человека, оказавшегося в людском потоке, объясняется именно вторжением в интимную зону посторонних. Когда вы находитесь в толпе, придерживайтесь некоторых правил.

Во-первых, не разговаривайте ни с кем, даже со знакомыми.

Во-вторых, не смотрите на других людей в упор.

В-третьих, сохраняйте беспристрастное выражение лица.

В-четвертых, следите за тем, чтобы ваши движения были сдержанны.

В-пятых, держа в руках газету или книгу, полностью погрузитесь в чтение.

Личная зона в автомобиле

Отдельно следует сказать об автомобилях. Дело в том, что находясь за рулем, люди совершенно иначе реагируют на факторы, затрагивающие личное пространство. Другими словами, автомобиль влияет на протяженность личной зоны человека. Так, иногда размеры ее могут возрастать в 10 раз. И если другая машина обгоняет водителя, последний ощущает приступы злости, ярости, причем негативное чувство настолько велико, что водитель испытывает желание атаковать нарушителя.

Иные люди чувствуют себя защищенно в машине, они словно пытаются уйти от окружающего мира.

Язык жестов

Итак, некоторое представление о роли невербальных сигналов вы уже имеете, теперь непосредственно поговорим о значении того или иного жеста.

Ладони

Посмотрев на ладонь собеседника, вы можете легко определить его отношение к вам. Положение ладони говорит о том, искренен ли человек, или он что-то утаивает. Знаком открытости, искренности и честности является открытая ладонь. С древности она ассоциировалась с доверчивостью, преданностью (ведь пытаюсь подружиться с человеком или животным, мы протягиваем ему руку с открытой ладонью).

В основном используется два положения ладони. Первое – ладонь протянута лодочкой

(так называемый жест нищего, выпрашивающего подавание). Второе положение – развернутая вниз ладонь. Этот жест является успокаивающим, сдерживающим.

Человек, который откровенен с вами, полностью или частично раскрывает ладони. Это происходит совершенно бессознательно, поэтому вы можете быть уверены: ваш собеседник не лжет.

Основные жесты

Однако не только на положение ладони следует обращать внимание при общении с другими людьми. Сигнал, подаваемый ладонью, также играет немаловажное значение.

Наиболее распространены три жеста ладони. Это положение ладони вверх, вниз и положение указующего перста.

Открытая ладонь, как уже говорилось, положение доверчивости, открытости. Если вы попросите человека о чем-либо, расположив ладонь таким образом, ваш собеседник воспримет просьбу как само собой разумеющееся и не откажет вам в помощи.

При опущенной вниз ладони жест приобретает оттенок приказа. То есть человек, к которому вы обращаетесь за помощью, почувствует, что вы приказываете ему, поэтому неизбежно появление недоброжелательности по отношению к вам.

И, наконец, последний жест – положение указующего перста. Это наиболее раздражающий жест, который не приемлют окружающие. Его могут позволить себе только такие начальники, приказы которых обязаны выполнять другие люди.

Виды рукопожатий

Простое рукопожатие может многое сказать о вашем собеседнике. Понаблюдайте за знакомыми, которые обмениваются рукопожатием при приветствии. Вы заметите, что у каждого своя манера, хотя, казалось бы, жест один и тот же.

Существуют разные виды рукопожатия.

Властное рукопожатие – это такое положение рук, при котором ваша рука захватывает руку собеседника так, что ваша ладонь развернута вниз.

Покорное рукопожатие – ваша рука повернута ладонью вверх.

Равное рукопожатие – это положение рук, при котором обе руки находятся в вертикальном положении, и собеседники уважают друг друга.

Теперь представьте: человек здоровается с вами властным рукопожатием. Естественно, склонить его к уступчивому типу рукопожатия очень трудно, тем более незаметно. Как быть в такой ситуации?

Есть хороший метод «разоружения» властного собеседника. Воспользовавшись им, вы сможете запросто взять инициативу в свои руки.

Для овладения приемом потренируйтесь в следующих движениях: беря руку собеседника, сделайте левой ногой шаг вперед. После переставьте вперед правую ногу и встаньте перед собеседником, двигаясь в его личную зону. Так вы сможете развернуть руку другого человека к уступчивому типу рукопожатия.

Доминантное рукопожатие является самым агрессивным типом рукопожатия, потому что оно предполагает главенство вашего собеседника.

...

Понаблюдайте за детьми: солгавший ребенок прячет ладони за спиной. Поэтому человек, не показывающий своих ладоней или держащий руки в кармане, вполне возможно, не до конца честен с вами.

Как вести себя с человеком, который здоровается таким рукопожатием? Оптимальный выход – обхватить сверху на запястье руку собеседника и встряхнуть ее. Так вы продемонстрируете свое доминирование, потому что возьмете верх над рукой партнера, и этим собьете его с толку.

Другой способ имеет название «перчатка». Данный метод хорош по отношению к

людям, с которыми вы хорошо знакомы. В этом случае руку собеседника следует обхватить как можно крепче, вплоть до хруста пальцев.

Признаком агрессивно настроенного человека является пожатие несогнутой, напряженной рукой. Обычно этот вид рукопожатия используют, когда намереваются защитить свою собственную территорию.

Пожатие кончиками пальцев говорит о том, что человек неуверен в себе. Если он заключает в ладонь не всю руку, а только пальцы, это может свидетельствовать также о недружелюбии собеседника по отношению к вам.

...

Интересно, что от того, как вы пожали руку собеседнику, порой зависит его отношение к вам. Нередко симпатия или антипатия возникает в момент рукопожатия. В дальнейшем вам трудно понять, почему один человек вызывает у вас неприязнь, а с другим хочется общаться. Ответ – все дело в жестах!

Когда человек берется левой рукой за локоть собеседника, это означает, что он испытывает к вам чувство большее, нежели симпатия. Когда же рука собеседника кладется на плечо, это выражает еще большие чувства, чем в предыдущем случае.левой рукой собеседник нарушает интимную зону реципиента. Такие жесты возможны только между близкими друзьями или родственниками.

Жесты рук и кистей

Потирание ладоней

Если ваш собеседник потирает ладони, это говорит о том, что он ожидает чего-то хорошего от вашей встречи. Важную роль играет скорость, с которой человек потирает ладони.

Если он это делает энергично, быстро, это говорит о том, что предложение, которое он хочет сделать, выгодно для вас.

Если, напротив, собеседник, предлагая вам что-то, медленно потирает ладони и в то же время убеждает вас в необходимости принятия какого-то решения, это означает, что выгода ждет его.

Пальцы рук сцеплены

Если человек, беседующий с вами, держит пальцы сцепленными в замок, это говорит о том, что он настроен к вам враждебно или разочарован в чем-то.

Жест бывает трех разновидностей: собеседник держит скрещенные пальцы рук на столе или коленях; поднимает до уровня лица; собеседник стоит, держа пальцы рук внизу перед собой.

Если сцепленные пальцы находятся на уровне лица говорящего, это означает, что с ним будет труднее договориться, чем если бы он держал сцепленные пальцы на коленях в сидячем положении.

Руки, сцепленные шпалеобразно

Положение рук, при котором пальцы сцеплены шпалей, характерно для уверенных в себе людей, которые занимают руководящие должности. Кроме того, данный жест используют люди с ограниченной жестикомацией.

Есть два вида этого жеста.

Когда руки сцеплены шпалей вверх, это означает, что человек занимает позицию говорящего. Если же руки сцеплены шпалей вниз, это говорит о том, что собеседник – слушатель.

Данный жест, как правило, несет положительный сигнал. Однако его используют и при негативном отношении к собеседнику, поэтому необходимо смотреть на сопутствующие жесты. Иначе не избежать неправильного толкования.

Руки, заложенные за спину

Жест также используют уверенные в себе люди. Если ваш собеседник говорит с вами, сцепив руки за спиной, это означает, что он чувствует свое превосходство.

...

Изучая язык жестов, помните: не всегда положение ладони означает именно то или иное душевное состояние человека. К примеру, вы видите, что рука человека повернута ладонью вниз, однако это не всегда является проявлением покорности. У вашего собеседника может быть артрит рук, поэтому его рукопожатие такое слабое.

Существует две разновидности этого жеста. Когда руки за спиной сцеплены в замок, это означает, что человек уверен в себе и спокоен. А вот если ваш собеседник закладывает руки за спину и при этом захватывает запястье, это означает, что он расстроен и прилагает массу усилий, чтобы не показать этого. Возможно, он сердится на вас – об этом можно судить по крепости захвата. Человек как бы пытается удержать свою руку от нанесения удара. Вам наверняка известно выражение «взять себя в руки». Оно пошло именно отсюда. Чем сильнее рассержен человек, тем крепче хват руки и тем выше вторая рука передвигается вверх.

Положение больших пальцев

Если большие пальцы собеседника выставлены, это означает, что он чувствует свою власть над вами. Иногда этот жест свидетельствует об агрессивности и враждебности человека. Если же большие пальцы открыты, это является положительным знаком. Такой жест часто используют официальные служащие, а также люди, имеющие престиж в обществе.

Мужчина, ухаживающий за дамой, также будет держать руки подобным образом.

Если человек хочет скрыть свою доминантность в той или иной ситуации, он держит большие пальцы рук выглядывающими из карманов. Также данный жест распространен среди женщин.

Один из наиболее часто используемых жестов – руки, скрещенные на груди, большие пальцы вертикально выставлены. Жест говорит о негативном отношении собеседника, который готов обороняться. Кроме того, человек чувствует превосходство.

Жест, в котором большие пальцы нарочито выставлены, означает, что собеседник относится к вам презрительно, с насмешкой. Так, человек, указывающий большим пальцем руки, сжатой в кулак, на другого человека скорее всего хочет выставить последнего на посмешище.

Что означают жесты-прикосновения к различным частям лица

Ложь, сомнение

Жесты, выражающие ложь или неискренность собеседника, связаны с прикосновением рук к различным частям лица. Понаблюдайте за окружающими: наверняка многие в процессе разговора прикладывают руки к носу, подбородку, рту. Это говорит о том, что они не совсем откровенны с вами.

Рот закрыт рукой

Об этом жесте мы уже говорили. Защита рта рукой – жест, означающий неискренность собеседника. Он характерен как для детей, так и для взрослых, причем последние могут притворно покашливать, чтобы замаскировать его.

...

Ученые проводили ряд исследований, касающихся этого жеста. Они пришли к выводу, что сцепленные пальцы рук сигнализируют о желании человека скрыть свое отрицательное отношение к чему-либо.

Если рот закрывает говорящий в момент речи, это означает, что он лжет. Однако если данный жест использует слушатель, это свидетельствует о том, что он чувствует, как говорит неправду собеседник.

Прикосновение к носу

...

Трактовка жеста объясняется следующим образом: когда руки человека находятся за спиной, остаются открытыми наиболее уязвимые части тела (живот, грудь, шея). Атакую позу могут позволить себе только люди, не боящиеся собеседника.

Данный жест не что иное, как разновидность вышеописанного жеста. То есть если человек прикасается к носу, рту, это говорит о неискренности говорящего. Если данный жест использует слушатель, это означает, что он знает о неправдивости собеседника.

Потирание (почесывание) уха

Человек, потирающий ухо во время речи собеседника, подсознательно хочет отгородиться от слов говорящего.

Этот жест может быть выражен подергиванием мочки уха, сгибанием уха. Последний жест означает намерение слушающего высказать свое мнение.

Почесывание шеи

Если человек почесывает шею указательным пальцем правой руки, это говорит о его неуверенности в себе.

Пальцы во рту

Данный жест свидетельствует о том, что человек находится в состоянии сильного угнетения. Если ваш собеседник применяет его, это означает его потребность в одобрении и поддержке.

Выражение скуки

Если ваш собеседник подставляет руку, чтобы опереть на нее голову, это свидетельствует о том, что ему неинтересно общение.

Если же человек опустил полностью голову на руку, это говорит, что он просто изнемогает от скуки.

Признаком скуки или нетерпения является постукивание пальцами по столу и топот ног по полу.

Оценочная поза

Поза, при которой человек подпирает щеку пальцами, сжатыми в кулак, а висок – указательным пальцем, называется оценочной. Если же рука, не является опорой для головы, собеседник испытывает настоящий интерес.

Негативное, или критическое, отношение к словам говорящего или к самому человеку проявляется, если указательный палец направлен вертикально к виску, а большой палец поддерживает подбородок. Долгое сохранение этой позы свидетельствует о том, что критическое отношение человек сохраняет на протяжении долгого времени. На критическое отношение указывает подпирание подбородка большим пальцем руки.

Поглаживание подбородка

Если ваш собеседник долго поглаживает подбородок, это говорит о его попытке принять решение. В основном оценочные жесты сменяются жестами принятия решения, когда слушателей просят высказаться по поводу поднятой лектором проблемы. Вы можете судить о том, каковым будет их решение, по следующим жестам.

Хлопок по лбу и почесывание затылка

Жестом, указывающим на неискренность собеседника, является потирание шеи и одновременное отведение глаз (человек при этом смотрит в пол). Кроме того, данный жест можно рассматривать как выражение гнева или расстройства, однако в этом случае сначала рука хлопает по шее, после чего человек начинает потирать ее.

Если человек шлепает себя по лбу, одновременно извиняясь за собственную забывчивость, это означает, что он не напуган вашим неодобрением. Однако, если он хлопает себя по шее, это говорит о том, что ему неприятно ваше напоминание о его промахе.

Руки-барьеры

Руки на груди

Когда собеседник закрывает себя руками (к примеру, скрещивает их на груди), это – прямой признак желания укрыться от чего-либо. Данный жест – жест самосохранения.

Скрещенные на груди руки – признак того, что человек нервничает или принимает защитную или критичную позу. Ваш собеседник явно чувствует себя незащищенным и пытается уберечься от опасности или угрозы.

Очень часто этот жест используют люди бессознательно, потому что он им удобен. Это – сигнал постоянного чувства угрозы.

Сцепленные в замок руки

Руки на груди в замок наиболее распространенная поза. Это видоизмененный предыдущий жест, также выражает желание спрятаться от угрозы или неприятной ситуации.

Если во время откровенной беседы ваш собеседник скрещивает на груди руки, это говорит о его несогласии с вами. На словах же он может постоянно вам поддакивать.

Неполный барьер

Неполное скрещивание рук

Полный жест скрещивания рук – прямой признак страха собеседника. Однако чаще используется неполное скрещивание рук: человек одной рукой придерживает локоть другой руки.

Жест, при котором собеседник держит за руки самого себя, является вариантом неполного барьера.

Замаскированные, скрытые жесты

Данные жесты, связанные со скрещиванием рук, являются утонченными жестами. Как правило, их применяют люди, находящиеся в центре внимания.

Если одной рукой ваш собеседник прикасается к браслету на другой руке, часам или другому предмету, вместо того чтобы ухватиться за руку, это также означает защитный барьер. Человек пытается утвердиться в собственной безопасности и защищенности.

Защитный барьер, образованный ногами

Перекрещенные ноги (в положении сидя)

Если собеседник принял данную позу, это говорит о его негативном отношении к вам или к вашим словам. Этот жест применяют с целью самозащиты, так как он выражает готовность обороняться, отстаивать свою позицию.

Есть две разновидности этой позы, принимаемые в сидячем положении.

1. Нога положена на ногу.

2. Закинутая нога напоминает цифру «4».

Первая поза называется еще классической.

Она говорит о том, что ваш собеседник взволнован или стремится занять защитную позицию. В основном ее применяют женщины, недовольные супругом или другом.

Если собеседник закидывает ногу на ногу и при этом образуется угол, такая поза говорит о его несогласии с вами.

Перекрещенные ноги (стоя)

Если человек стоит, скрестив ноги и сложив на груди руки, это говорит о том, что он не знаком с окружающими людьми.

Если так стоят несколько человек в группе, это свидетельствует о присутствии в группе незнакомца.

Расслабление напряженной позы

Мы изменяем напряженную позу на более расслабленную, когда начинаем чувствовать себя комфортно. В процессе расслабления выделяют несколько стадий.

Первая стадия: защитная поза, скрещенные руки и ноги.

Вторая стадия: ноги не скрещены, ступни в нейтральном положении.

Третья стадия: рука, находящаяся сверху, уже не в замке, ладонь не возвращается в замок.

Четвертая стадия: разомкнутые руки, одна свободно жестикулирует.

Пятая стадия: одна нога отставлена назад, другая—вперед и носком указывает на собеседника.

Некоторые люди говорят, что поза скрещенных рук и ног для них наиболее удобна. Или что им холодно, поэтому они так стоят. Однако существует весьма заметная разница между человеком, который замерз, и находящимся в оборонной позе.

Так, если человек хочет согреться, он прячет руки под мышки, а не под локти, как при защитной позе. Также он может обхватить себя руками, а когда ноги скрещенные, то они прямые и прижаты друг к другу.

Прижатые лодыжки

Когда ваш собеседник стоит с прижатыми лодыжками, это говорит о его негативном состоянии. Мужчины обычно сочетают прижатые лодыжки со стиснутыми кулаками, а руками впиваются в подлокотники стула или кресла. Женщины сводят вместе колени, а ноги отводят в сторону под наклоном.

Иногда говорят, что такая поза самая удобная. Если для вас данное положение оптимальное, постарайтесь применять открытые жесты для улучшения взаимоотношений с окружающими и укрепления уверенности в себе.

Ступня, обвитая вокруг голени

Положение ног в стоячем положении, когда ступня одной ноги обвивается вокруг голени другой, используется в основном женщинами. Это также оборонная позиция. В основном ее используют неуверенные в себе, застенчивые женщины.

Прочие распространенные позы

Привычка сидеть верхом на стуле

Можно с уверенностью сказать, что в большинстве случаев манера сидеть на стуле верхом является оборонительной. Человек словно защищается спинкой стула от отрицательных эмоций.

Как правило, эту позу занимают люди доминирующего типа. Они будут навязывать вам свое мнение, настаивать на том, чтобы сделали все как им удобно.

Лучший метод обезоружить собеседника, занявшего такое положение, – это встать у него за спиной.

Поза готовности

Поза сидя присуща людям, которые готовы к решительным действиям. К каким именно – нужно смотреть по предыдущим жестам, вполне возможно, дальнейшее поведение вашего собеседника окажется не совсем благоприятным для вас.

Поза стартовая

Так называется положение человека, который хочет закончить разговор. При этом корпус наклоняется вперед, а обе руки либо остаются на коленях, либо держатся за боковые края стула.

Сигналы глаз

Глаза – это зеркало души. Поэтому взгляду придается огромное значение, ведь он может оказывать влияние на поведение человека.

Так, в зависимости от настроения, душевного состояния человека зрачки могут либо расширяться, либо сужаться. К примеру, когда человек возбужден, его зрачки увеличиваются в четыре раза! А сколько внимания уделяется взгляду при ухаживании...

Чтобы понять мысли и чувства собеседника, всегда смотрите в зрачок. Вы удивитесь, как много могут сказать вам глаза другого человека!

Деловой взгляд

С помощью взгляда можно контролировать исход важных переговоров! Для того чтобы

влиять на итог деловой встречи, мысленно нарисуйте на лбу вашего собеседника треугольник. Если вы не будете опускать взгляд ниже уровня глаз партнера, вам удастся повлиять на решение, которое он примет.

Социальный взгляд

Создать атмосферу социального общения можно, опустив свой взгляд ниже уровня глаз собеседника.

Интимный взгляд

Если вы проходите взглядом через линию глаз собеседника и опускаетесь ниже подбородка на другие части тела человека, ваш взгляд носит интимный характер.

Взгляд искоса

Чтобы показать заинтересованность в человеке, используется взгляд искоса. Он часто применяется для завлечения, чтобы вызвать у другого человека ответный интерес.

Контроль взгляда собеседника

А он необходим, чтобы завладеть вниманием собеседника. Ведь большую часть информации (90 %!) мы получаем через органы зрения, а остальные 10 % приходятся на остальные органы чувств. Именно поэтому учителя используют указку или ручку, показывая на наглядные пособия и объясняя что-либо.

Жесты для процесса ухаживания

От чего зависит успех человека в сексуальных отношениях? Многие считают, что от его внешней привлекательности, однако это не более чем стереотип.

...

Доктор Альберт Шефлен в статье «Квазиухаживания в психотерапии» утверждает, что человек, входящий в компанию людей противоположного пола, испытывает ряд изменений физиологического плана. Мышечный тонус повышается, тело вытягивается, и человек кажется моложе.

На самом деле внешние данные стоят чуть ли не на самом последнем месте. Главную роль играет поведение человека, в том числе его способность посылать сигналы ухаживания и принимать те, что посылаются ему.

Жесты мужчин, применяемые при ухаживании

При виде понравившейся женщины мужчина начинает прихорашиваться, то есть поправлять галстук или другой предмет туалета, чтобы выглядеть выгоднее.

Манера женщин скрещивать ноги

Женщины скрещивают ноги тремя способами.

Первый – согнув колено. Эта поза свободная, которая исключает формальности и красиво обнажает колени.

Второй – перекрестив ноги.

Третий – поигрывая туфелькой.

Жесты собственнических претензий

Жесты собственников

Вызывающая поза – левая рука находится на поясе, а правая опирается на стену или другую опору. Данная поза выражает неуважение к собеседнику и претензию на его собственность.

Влияние на окружающих посредством положения корпуса тела

Открытые позиции, углы

Интимность отношений собеседников влияет на физическое расстояние между ними.

Так, на привлекательного для человека собеседника указывают ступни ног – носки направлены в сторону этого человека.

Самые распространенные жесты

В заключении главы о жестах хочется сказать о невербальных сигналах, которые в

одной культуре имеют определенный смысл, зато в другой никакого смысла не имеют или совершенно противоположны по значению. Это важно знать путешествующим людям, ведь жестом, неправильно применимым в той или иной ситуации, можно обидеть представителя другой нации!

Возьмем один из самых распространенных жестов – кольцо из пальцев руки (о_й), поднятый вверх большой палец и V-образный жест пальцами.

О_й (кружок из пальцев)

Данный жест получил распространение в начале XIX века в Америке. Однако, что точно означает этот сигнал, доподлинно неизвестно. Существует мнение, что это – сокращенная форма слов «all correct», в переводе означающих «все правильно». Однако потом из-за ошибки, слово all превратилось в oll-correct, и так родилось всемирно известное о_й.

Согласно другим источникам, данное выражение – антоним слова «нокаут», обозначаемый по-английски буквами «O. K.». Иные теории утверждают, что аббревиатура была лозунгом. Одним словом, гипотез масса, однако значение о_й во всех англоязычных странах, Европе и Азии одинаковое.

А вот во Франции этот значок переводится как «ноль», или «ничего». В Японии он означает «деньги», а в странах Средиземноморья «ОК» используют для обозначения гомосексуальности мужчины. Поэтому используйте жесты осторожно: не зная значения того или иного невербального сигнала, лучше воздержитесь от жеста, чтобы не попасть в затруднительное положение!

Поднятый вверх большой палец

Этот знак в Америке, Австралии, Новой Зеландии и Англии имеет три трактовки. В основном его применяют, голосуя на дороге, чтобы поймать попутную машину.

Другое значение жеста – «все в порядке». Если же большой палец выбрасывается вверх резко, этот знак является оскорблением. В Греции жест означает «заткнись», а в Италии его применяют чаще всего для счета.

Еще одна частая трактовка знака – символ власти. Его используют люди, стремящиеся показать свое превосходство.

V-образный знак пальцами

Данный знак очень распространен в Австралии и Великобритании. Его используют, когда хотят оскорбить кого-либо.

...

В период Второй мировой войны премьер-министр Великобритании У. Черчилль с помощью этого знака обозначал победу. Однако в этом случае рука должна быть повернута тыльной стороной к говорящему. Когда же ладонь повернута ладонью к говорящему, жест имеет значение «заткнись».

В других странах значение жеста весьма безобидное – он означает цифру «2».

Упражнения для развития интуиции

Итак, развивать интуицию можно и нужно. Для этого есть специальные упражнения. Причем отговорки вроде «У меня нечего развивать, интуиция отсутствует» в этом случае не действуют. Шестое чувство есть у всех, вот только используют его единицы. Основное правило – если не тренировать какой-либо орган, он атрофируется. А вот если заняться развитием этого органа, все можно поправить!

Тренировка шестого чувства средни физической нагрузке на мышцы. Если упорно заниматься в спортзале, долго и методично развивать свое тело, то в конечном итоге можно добиться небывалых успехов. То же самое с интуицией. И здесь награда за труд и упорство –

удача в жизни, возможность совершать меньше ошибок.

Как добиться такого успеха? Ошибка считать, что кому-то что-то дается просто так, без усилий. Поэтому самый эффективный способ чего-то добиться – это прикладывать максимум усилий. Только постоянно тренируясь, можно достичь успеха.

Есть много различных способов развития интуиции. Каждый из них имеет свои положительные стороны. Но, скажете вы, если все так просто, почему далеко не все обладают даром предвидения? Потому что каждый из нас имеет серьезного врага – собственную лень. Попробовать тренироваться отваживаются многие, а вот заниматься систематически почему-то способны лишь единицы. И только самые целеустремленные и стойкие доходят до финала и овладевают необходимыми умениями.

В чем заключаются упражнения на развитие интуиции? Суть их в том, чтобы натренировать навык нахождения правильного решения посредством шестого чувства, или интуиции. К примеру, можете взять колоду карт, предварительно перетасованную, и попытаться определить, где находится, скажем, шестерка бубен или любая другая карта. Это не гадание, поэтому необязательно искать колоду карт, которой не играли. Чтобы облегчить себе задачу, лучше всего карты разложить рубашками вверх на ровной поверхности. Идеально подойдет стол или пол. Можно упражнение видоизменить: взять ту же самую колоду, вытащить из нее любую карту и угадать, что это за карта. Так вытаскивать карты, пока не закончится вся колода. Естественно, логически определить, какую карту вы вытащили, невозможно, волей-неволей придется прибегать к помощи интуиции.

Многие скажут, что это упражнение – игра в «угадайку», повезет – не повезет. Конечно, если вытаскивать карты и говорить любое название карты, какое придет в голову, угадать практически невозможно. Чтобы включить интуицию, необходимо расслабиться. Оптимальный вариант – войти в состояние медитации и, пребывая в нем, мысленно задать вопрос, на который хотите найти ответ. Можно несколько раз повторить его, после чего прислушайтесь к своему внутреннему голосу. То, что вам первым придет в голову, и есть ответ на заданный вопрос. Важно не включать в этот момент логику, а всецело довериться интуиции. Разум на время лучше «выключить». Представьте, что ваш ум – это собака, и загоните ее в конуру. Такое упражнение помогает абстрагироваться от логики и сознания.

Несколько общих рекомендаций

Прежде чем конкретно говорить о том или ином методе развития интуиции, остановимся на некоторых общих правилах, способствующих пробуждению шестого чувства человека. Именно пробуждению, а не формированию – мы уже говорили, что интуиция есть у каждого человека!

Американские психологи, изучающие феномен интуиции, советуют: всегда доверяйте своим ощущениям. Так, если вам необходимо куда-то ехать или делать что-то, но у вас не лежит к этому душа, верьте себе! Вы интуитивно чувствуете, что задуманное дело не обернется успехом, и внутренний голос предохраняет вас от траты времени. Наверняка часто вы думаете, что заранее чувствовали бесполезность того или иного предприятия, но не послушали свою интуицию. Результат – потеря времени и (что тоже нередко!) средств.

Кроме того, не забывайте о своих ошибках и промахах. Бывает, вы собираетесь в дорогу, однако постоянно роняете предметы, разливаете кофе, разбиваете чашки... Или мечетесь в поисках сумки, перчаток либо ключей, будто вас что-то не пускает из дома. Не игнорируйте сигналы, посланные вам свыше! Вполне вероятно, там, куда вы собираетесь, вас ждет опасность. По возможности откажитесь от поездки или, если это не зависит от вас, примите меры предосторожности.

Говоря по телефону или просматривая программу, вы неосознанно что-то рисуете на листе бумаги? Не выбрасывайте свои почеркушки, внимательно приглядитесь к ним! Наверняка вы знакомы с понятием «автоматическое письмо». Рисунки, сделанные неосознанно, помогут вам понять, что хочет сказать ваше подсознание. Так, если формы

округлые, это хороший признак, вас ждут умиротворение и спокойствие. А вот острые или угловатые фигуры – сигнал того, что не все в порядке, вы испытываете чувство тревоги и опасности.

Как еще можно тренировать интуицию? Элементарно – используя обычную программу «Новости». Слушая об очередном событии, попытайтесь составлять свой прогноз развития того или иного случая. В результате такого упражнения вы сможете и кругозор расширить.

Отлично тренируют интуицию задачи на логику. Ведь если развивается логическое мышление, то и интуитивное, в свою очередь, также улучшается. Шестое чувство – это ведь сверхлогика человека.

Однако при этом не переусердствуйте. Интуицию легко спутать с обычным самовнушением. В этом случае человек предвидит не то, что случится, а то, что он сам себе внушил. Кроме того, все время полагаться на шестое чувство не следует, иначе разучитесь сами решать, что делать.

Некоторые – в основном женщины – используют интуицию в корыстных целях, то есть посредством нее манипулируют окружающими. К примеру, говорят: «Не делай этого, я чувствую, случится беда». Таких действий также следует избегать. Интуиция, конечно, это хорошо, но не позволяйте ей заменять здравый смысл.

Правила развития интуиции

1. Возвышать сознание. Это означает, что не следует заикливаться на мелких, несущественных проблемах и вопросах. Постарайтесь не суетиться, пытайтесь успеть сделать массу ненужных вещей, которые можно и не делать. Абстрагируйтесь от лишнего и переключите свое внимание на то, что действительно требует разрешения. Вам может показаться, что этот совет к интуиции никак не относится, однако на самом деле нам мешают слушать свой внутренний голос посторонние мысли, которые только засоряют ум.

2. Не думать в важные моменты. Это означает, что иногда следует «выключать» мышление и позволять подсознанию передавать важную информацию.

3. Не мыслить стереотипно. Старайтесь ко всем задачам подходить творчески, нестандартно.

4. Не бездействовать! Помните: лень – ваш самый злейший враг в любом деле. Поэтому всегда старайтесь предпринять какие-либо действия, найти ответ на важный вопрос.

Примеры великих

В истории немало интересных фактов, когда интуиция помогла сделать открытия, найти решения сложных задач. В начале книги уже говорилось про роль интуиции в творчестве великих людей. Какие приемы использовали гении искусства и науки, открывая новые законы и ища решения? Об этом будет сказано ниже.

О пользе классической музыки

Музыка нередко является источником вдохновения. К примеру, Уолт Дисней очень любил классику. Он говорил, что при первых звуках любимых произведений у него в голове возникали ассоциации. Своим опытом Дисней поделился в мультипликационном фильме «Фантазия», в котором музыка сопровождается целой фантазмагорией красок.

Почаще слушайте любимые композиции. У многих художников музыка рождает в голове картины, которые они потом воплощают на холстах. Вполне возможно, музыка поможет и вам найти ответ на интересующий вас вопрос.

Правильно ставьте вопросы

Альберт Эйнштейн не раз говорил о важности точной формулировки вопроса. «В каждом вопросе уже есть ответ, – говорил ученый. – Правильно поставив вопрос, можно легко отыскать ответ».

Рождение ассоциаций

Ассоциации могут возникать и под влиянием совершенно нестандартных стимулов. Например, Леонардо да Винчи писал в «Записках»: «Это не трудно. просто остановиться по пути и посмотреть на потеки на стене, или угли в огне, или облака, или грязь. там вы можете найти совершенно потрясающие идеи».

Живописца вдохновляли и такие вещи, как колокольный звон, в котором «можно уловить любое имя и любое слово, какое вы только способны себе вообразить».

У каждого человека свой источник вдохновения. Поэтому внимательно прислушивайтесь к своему внутреннему голосу: порой нужные мысли приходят совершенно неожиданно, и вы удивитесь способу, каким они возникли!

Мода на дневники

Раньше многие люди вели дневники. Сейчас эта традиция понемногу вымирает или трансформируется (появляются электронные дневники). Ведение записей – отличная тренировка интуиции! Перечитывая свои записи, можно отметить ряд фактов, случайностей, на которые раньше никто не обратил внимания. А между тем впоследствии такие мелочи часто играют важную роль.

Исследовательница Катерина Кокс, анализируя множество примеров, отметила, что все знаменитые люди вели дневники. В своих записях они подробно описывали собственную жизнь, словно предвидя, что в дальнейшем станут известными. И Исаак Ньютон, и Томас Джефферсон, и Иоганн Себастьян Бах и многие другие личности вели личные дневники, в которых описывали свои чувства и мысли. В дальнейшем многие из записей были опубликованы, а некоторые стали настоящими произведениями (к примеру, Лев Толстой использовал свой дневник для написания произведения). Почему все великие люди оставляют наследие в виде записей и ежедневников? Предполагается, что регулярное ведение дневника способствует развитию выдающегося интеллекта.

Сон – ответ на вопрос

Безусловно, сны – это загадка нашего подсознания. Вроде бы уж тут все ясно: с помощью снов подсознание общается с нами. Однако то, каким образом это происходит, само по себе удивительно. И еще удивительнее, когда в снах мы находим решение трудной задачи!

Так, собственно, и произошло со многими учеными, среди которых – химик Август Кекуле. Однажды он целый день трудился над учебником химии и под конец почувствовал, что так ничего полезного и не сделал. Расстроенный ученый подумал, что его мысли заняты не тем, и, отодвинув работу, сел у камина. Всматриваясь в пламя, он размышлял о молекуле бензола, строение которой представляло собой загадку. Постепенно химик погрузился в состояние полусна. А затем, затем произошло то, что сейчас называют чудом.

В полудреме Кекуле увидел в пламени очага странные, фантастические очертания. Перед его глазами проносились атомы, которые длинными рядами двигались в огне, извивались, словно змеи. Вдруг одна из змей схватила себя за хвост и быстро и яростно закружилась. Ученый проснулся, словно от вспышки молнии.

Кекуле понял, что перед ним возникло решение мучавшего его вопроса. Подсознание само подсказало ответ, и всю ночь химик провел, работая над задачей. В 1865 году он заявил, что молекула бензола состоит из шести атомов углерода. Удивительно, что соединение атомов поразительно напоминало змею, привидевшуюся ученому.

Ночные кошмары и швейные машины

Еще одним изобретением человечество обязано сну.

Изобретатель Элиас Хове размышлял над созданием швейной машины, однако безрезультатно. У него совершенно ничего не получалось.

Как-то ночью Хове увидел страшный сон: его преследовала банда людоедов, намеревавшихся приготовить из него аппетитный ужин. Орава каннибалов уже почти нагнала его, и смерть была неизбежна. Изобретатель даже видел наконечники копий людоедов, сверкающие холодным блеском. Неожиданно подсознательно Хове отметил, что каждый из наконечников имеет отверстие – такое же, как и у швейной иглы. На этом

момента изобретатель проснулся, весь в холодном поту.

Позже Хове понял, что в кошмаре заключался ответ на задачу, которую он поставил перед собой. Ведь для того, чтобы швейная машина работала, нужно только переместить ушко иглы вниз, к самому острию. Хове последовал совету подсознания, и вскоре появилась первая швейная машина.

Умение видеть

Интуиция не мыслится без умения видеть. Иными словами, где есть наблюдательность, там и внутреннее чутье. Наше сознание впитывает информацию, а подсознание обрабатывает ее. И здесь уже пригодится все то, что вы увидели или услышали. Поэтому наблюдательность также необходимо развивать.

Вот несколько упражнений, которые помогут вам в этом.

Упражнение 1

На первый взгляд может показаться, что это упражнение просто и неинтересно, однако не судите предвзято! Сначала попробуйте его на себе, будьте уверены, это не так просто, как кажется!

Суть данного упражнения – научиться видеть обычные вещи, которым мы редко придаем значение.

Итак, возьмите какую-нибудь вещь яркого цвета – ее легче запомнить. К примеру, книгу или апельсин. Затем в течение некоторого времени смотрите на предмет, стараясь запомнить его, запечатлеть в памяти.

После этого закройте глаза и мысленно воспроизведите вещь так точно, как сможете. Вспомните все – размер, оттенки цвета, форму, подробности... после откройте глаза и посмотрите на предмет снова. Отметьте, что вы упустили, воспроизводя вещь, посмотрите, чего точно не хватает для целостного образа.

Зафиксировав все неточности, снова закройте глаза и снова воспроизведите мысленно предмет. На этот раз усовершенствуйте изображение, смотрите на вещь до тех пор, пока не составите ясный и четкий ее образ.

Если практиковать это упражнение, можно добиться значительных успехов. В частности, вы станете наблюдательнее и сможете воспроизводить все увиденное с максимальной точностью. Особенно пригодится это умение в запоминании лиц. Многие говорят, что не могут запомнить лица человека; однако причина этому – отсутствие наблюдательности. Практикуя вышеописанное упражнение, вы сможете запоминать лица людей с большой точностью.

Упражнение 2

Доведя предыдущее упражнение до хорошего уровня, приступайте к следующему.

Возьмите один из предметов, который вы изучали, после чего нарисуйте на листе бумаги его форму. При рисовании смотреть нужно не на предмет, а на его мысленное отражение. Не бойтесь нарисовать неправильно – даже не обладая талантом художника, вам вполне по силам воспроизвести увиденное. Прорисовка деталей способствует лучшему запоминанию вещи.

Нарисовав предмет, сравните его изображение с оригиналом. Как и в первом упражнении, отметьте неточности рисунка, а затем нарисуйте вещь снова, но уже усовершенствованную, с подробностями, на которые вы раньше не обратили внимания. Качество рисунка существенно улучшится.

Пусть сначала предметы будут легкими для рисования. К примеру, это может быть яблоко, мандарин, коробочка с ярким рисунком. Главное – увидеть больше деталей и отобразить их в своем наброске. Практика поможет вам натренироваться в воспроизведении предметов, и вскоре вы сможете рисовать их, взглянув лишь раз.

Упражнение 3

Почему трудно запомнить лицо человека? На самом деле все очень просто: глядя на

человека, мы запоминаем его лицо в целом, не акцентируя внимания на деталях. Вспомните, какой формы нос у вашей матери, отца, друга, подруги? Наверняка вы не можете восстановить это в памяти. А все потому, что не выделяете на лицах деталей.

Попробуйте теперь, общаясь с человеком, смотреть на форму его глаз, ушей, носа, губ; обращайтесь внимание на отдельные черты, а не ориентируйтесь на впечатление, производимое лицом. Со временем вы сможете без проблем вспоминать лица даже случайно встреченных людей, так как научитесь смотреть на детали.

Теперь попробуйте описывать внешность каждого встреченного вами человека, неважно, знаком он вам или это случайный прохожий. Со временем вы сможете воспроизводить в уме лицо любого человека, даже посмотрев на него в течение одной секунды!

Отличная тренировка – детальное наблюдение зданий и построек. Это упражнение аналогично предыдущему. Попробуйте сперва описать, как выглядит здание, мимо которого вы каждый день идете на работу (в школу, институт). Вспомните, как выглядит крыша, фасад, сколько в этом здании этажей, есть ли украшения и пр. Наверняка вы припомните внешний вид дома, форму, расположение, однако мелкие детали вряд ли сумеете воспроизвести в памяти. Вы можете подумать, что никогда не видели это здание, однако на самом деле вы просто не всматривались в него. Поэтому старайтесь приглядываться к вещам, предметам, воспроизводите все подробности, после чего проверьте себя.

В другой раз рассмотрите новые детали здания. Вы удивитесь, как много вещей, на которые вы раньше просто не обращали внимания! Продолжайте тренировать свое внимание, пока не сможете воспроизводить здание целиком. Это поможет вам развивать наблюдательность.

Упражнение 4

Данное упражнение доступно каждому ребенку, ведь это распространенная игра, которая интереснее всего проходит при участии нескольких человек.

Возьмите семь предметов и положите их на стол. Накройте их платком, после чего снимите покрывало и снова сосчитайте до десяти. Теперь закройте вещи и попросите каждого игрока описать письменно все предметы как можно подробнее.

...

Особенно подобные упражнения получили свое распространение в Индии, где йоги практикуются таким образом. В результате наблюдательность развивается так, что человек может видеть многое, чего другие просто не замечают.

Можно подводить присутствующих к столу по одному. Записывать же они должны в противоположном конце комнаты. Постепенно увеличивайте количество предметов. Их число может быть доведено до пятнадцати!

Существует упражнение Удэна, заключающееся в запоминании предметов, выставленных на витринах магазинов. Благодаря такой тренировке ваша наблюдательность будет развиваться, вы сможете сконцентрировать свое внимание на нужном предмете. Вдобавок ко всему вы научитесь не отвлекаться на посторонние раздражители – такие, как голоса, смех и пр.

Упражнение 5

Этот метод также является игрой, тренирующей наблюдательность.

Данное упражнение очень напоминает предыдущее с той лишь разницей, что предметы меняются, и необходимо сконцентрировать на них внимание, чтобы сложилось яркое впечатление. Один человек должен встать за занавес и оттуда показать на одну секунду какой-либо предмет. Остальные участники игры описывают предмет так, как его запомнили. По достижении некоего опыта можно усложнять упражнение, показывая не один предмет, а несколько. Вы удивитесь, как быстро разовьется наблюдательность благодаря такой игре!

Упражнение 6

Для упражнения нужно два человека. Один берет кость домино и показывает ее другому. Последний должен назвать количество очков сразу, не считая. После кладут две кости, затем – три и т. д.

Другой вариант, более легкий, заключается в следующем. Перед глазами тренирующегося проводят карту, после чего просят назвать ее масть и достоинство. Сначала нужно показывать карту на более долгое время, а потом увеличивать темп. После многократной тренировки упражняющийся сможет называть карту, лишь бросив на нее беглый взгляд.

Упражнение 7

Наверняка вы слышали о курсах по скорочтению. В этом нет ничего удивительного, ведь многие люди способны сказать, о чем журнальная статья, лишь бросив на нее беглый взгляд. Прежде всего, таким умением отличаются занятые люди, для которых каждая минута дорога. Журналисты тоже могут уловить смысл статьи, только взглянув на нее.

Хотите научиться схватывать смысл статьи или рецензии на лету? Единственное, что нужно, – это постоянная практика. Начинать следует с прочтения одним взглядом нескольких слов, потом переходить на фразы, отрывки. Вскоре вы сможете читать целые куски текста за одну секунду!

Упражнение 8

Упражнение также тренирует наблюдательность. Заключается оно в составлении описания комнаты и ее интерьера. Замечено, что женщины составляют такие описания подсознательно, не задумываясь!

Входя в комнату, быстро осмотрите интерьер, расположение предметов, цвет обоев. В общем, составьте такой «портрет» помещения. Отметьте про себя высоту потолка, количество окон и дверей, ковров, картин и прочих деталей. После этого выйдите из комнаты, возьмите блокнот и запишите увиденное. Войдя в комнату снова, сравните записи с оригиналом. После снова составьте «фотографию» комнаты.

Упражнение продолжайте до тех пор, пока не сможете точно запоминать каждое помещение, которое вы посещаете. Благодаря тренировке вы сможете фиксировать автоматически детали интерьера помещения, что также поможет вам в повседневной работе.

Упражнение 9

Каждый вечер приучитесь вести нечто вроде дневника. Записывайте в специальную тетрадь все, чем вы занимались, припоминайте людей, с которыми встречались, их внешность, речь. Сначала вы сможете вспомнить очень мало, однако, потренировавшись, сами удивитесь, как детально станете воспроизводить в уме мельчайшие подробности! Таким образом вы будете развивать свою наблюдательность и научитесь запоминать предметы.

Медитация – помощник интуиции

В настоящее время многие увлекаются восточной культурой, в том числе и медитацией. Мудрые японцы и китайцы используют ее для сохранения гармонии тела и духа. Однако это не означает, что, применяя интуицию, можно совершенно отказаться от логики. Чрезмерное использование шестого чувства также вредно, как и его неиспользование. Не прибегая к логике, человек попросту разучится думать и анализировать!

Медитация нужна прежде всего для активации работы интуиции. Кроме того, она необходима для снятия усталости, стресса и приведения себя в гармонию. В наше время человек очень уязвим вследствие образа жизни, стрессовых ситуаций на работе, загруженности. Многие страдают бессонницей и не могут позволить себе отдохнуть даже в выходные дни или во время отпуска. Поэтому занятия медитацией просто необходимы! Это наиболее действенный способ вернуть психологический комфорт и создать хорошее настроение.

Однако заниматься медитацией можно и нужно, ведь всего-навсего один час подобных занятий заменяет три часа сна! А к тому же медитировать еще и очень приятно!

...

Можно с помощью медитации общаться на больших расстояниях. Правда, это требует больших усилий и умений, поэтому придется много тренироваться, прежде чем это станет возможным.

Что такое медитация? Прежде всего это духовная практика. С ее помощью человек погружается в себя, в свою душу, эмоции, чувства. При выходе из медитации особую важность представляет душевное состояние человека. Поначалу оно может быть напряженным, подавленным, тревожным, однако главное, что оно есть. Через медитацию человек приходит в гармонию с собой и окружающим миром, постигает высшую мудрость. Пребывая в состоянии погружения в себя, йоги общаются с космосом, с Высшим разумом. Таким образом, возникает взаимная связь между человеком и Вселенной, и именно в это время нередко происходят озарения, духовное просветление. Во время медитации наше подсознание разговаривает с нами, посылая сигналы. Это похоже на состояние сна – в полудреме подкорка доминирует над корой головного мозга. А это означает, что именно в этом состоянии внутренний голос слышится особо отчетливо. Иными словами, йоги опираются на интуицию, так как она у них ярко выражена.

Стадии медитации

В процессе медитации выделяют пять этапов, которые связаны друг с другом.

1. Сосредоточение. Данный этап предусматривает концентрацию ума.
2. Медитация. В ходе этой стадии внимание фокусируется в любом направлении и разум задерживается на любой идее.
3. Созерцание. Душа, отделенная от разума, находится в состоянии покоя.
4. Озарение. Данный этап – результат предыдущих стадий, включает запечатление знания в мозге.
5. Вдохновение. Происходит в результате озарения и проявляется в жизни.

У многих людей складывается впечатление, что медитацией могут заниматься только йоги, которые спят на иголках, питаются солнечной энергией и зимой ходят в легкой одежде. Конечно, это только предубеждение. Медитация доступна любому человеку, стоит лишь захотеть. Если вы стремитесь к занятию медитацией, это уже говорит о стремлении вашей души к познанию, истинному пути. Порой простого знания, которое дает школа, университет, бывает недостаточно, и человек ищет чего-то нового. Медитация подарит открытия, о которых вы даже не подозревали. Благодаря занятиям медитацией изменится повседневная жизнь. Вы станете активнее, обогатите свой опыт.

Правила медитации

Итак, вы решили заняться медитацией. Необходимым условием этого является сосредоточение на своем внутреннем состоянии. Как часто следует медитировать? Желательно, чтобы вы находили время для занятий ежедневно. Лучше всего медитировать утром и вечером. Каждый день несет стресс и духовное напряжение, поэтому лучше, когда вы готовы окунуться в повседневную жизнь. Благодаря медитации вы станете чувствовать себя защищено. Если занятия медитацией станут привычкой, вы заметите, что дни становятся совершенно другими, необычными и каждый день приносит праздник.

Чтобы сосредоточиться, очень важно найти место для медитации. Естественно, в условиях шума, беготни сосредоточиться не получится, поэтому необходимо, чтобы во время занятий вам никто не мешал. Если ваши домочадцы относятся предвзято к восточным учениям, лучше не говорите им о своих занятиях. В первые дни важно перебороть себя и сделать медитацию регулярной.

Когда найдено место для медитации, возникает следующий вопрос: в какой позе можно

медитировать?

Некоторые считают, что необходимо садиться в позу лотоса (в которую сесть могут далеко не все люди!). На самом деле вы можете медитировать хоть сидя в кресле, хоть лежа. Поза не имеет столь существенного значения, как это принято считать. Уделять внимание следует душевному состоянию, можно и сидя по-турецки привести себя в гармонию. Главное, чтобы вам было удобно в этой позе. Когда все внимание направлено на то, как бы подольше усидеть в неудобном положении, медитация отходит на второй план. То есть внимание уделяется форме медитации, а не ее сущности. Естественно, пользы от такой практики никакой. Кроме того, в разных странах используются разные позы для медитации. Например, в Японии медитируют сидя на коленях, а во многих других странах Востока распространена поза со скрещенными ногами.

Лучше всего выбрать такую позу, которая позволит забыть о том, что у человека есть физическое тело. Оптимальным является сидячее положение. Однако при этом требуется соблюдать ряд правил.

Сидеть необходимо прямо, с прямой спиной. Все остальные части тела нужно расслабить так, чтобы они «повисли» на прямом позвоночнике. Глаза лучше всего закрыть, так легче представить себе образы, используемые в медитации. Руки сложить на коленях, а ноги скрестить. В этой позе необходимо расслабиться и почувствовать себя комфортно.

После этого следует уделить внимание своему дыханию. Вначале понаблюдайте, является ли оно ровным, спокойным, ритмичным. К дыхательным упражнениям переходить еще рано – ограничьтесь наблюдением за дыханием.

Поэтому пока наблюдайте за дыханием, старайтесь сделать его спокойным и уравновешенным. После этого сосредоточьтесь.

Теперь можно подключать свое воображение к процессу медитации.

Довольно распространена так называемая образная медитация.

...

На Востоке контроль за дыханием осуществлялся лишь когда человек подчинялся первым трем условиям, ведущим к единению:

– пять заповедей (невинность, правдивость, воздержание от жадности, воровства и несдержанности);

– пять правил (внутреннее и внешнее очищение, стремление, преданность, духовное чтение, удовлетворенность);

– наличие уравновешенности.

Однако начинать лучше всего с медитации, основанной на созерцании предмета.

Созерцательная медитация

Медитация позволяет научиться концентрировать внимание на нужной вещи, не отвлекаться на посторонние раздражители.

Вам потребуется какой-нибудь объект. Что это будет, решать вам, подойдет все что угодно. К примеру, на Востоке предпочтение отдается первоэлементам (Огонь, Вода, Земля, Металл и Дерево). Также хорошо подходят для медитации цветные круги, абстрактные проблемы и вещи, вызывающие негативные эмоции (по 10 штук), нравственные чувства, которых насчитывается четыре (добродетель, сострадание, любовь и радость за других) и десять качеств Будды. Наверняка у вас возникнет вопрос, каким образом можно созерцать нравственные чувства, но пока об этом не думайте. Для начала лучше выбрать обычный предмет, с которым вы сталкиваетесь в повседневной жизни. Пусть это будет чашка, ручка или яблоко.

Положите выбранную вещь перед собой и сосредоточьтесь на ней свое внимание. Затем вообразите, что вы никогда прежде не видели этого предмета. Закройте глаза и прикоснитесь к вещи. Не переставая, думайте только о ней, избегайте поворота мыслей в нежелательную

сторону. Конечно, это очень трудно, гораздо труднее, чем кажется на самом деле, однако постарайтесь сконцентрироваться. Если вы все-таки отвлекетесь, не ругайте себя за это и не прекращайте медитации. Просто аккуратно направьте поток своих мыслей в нужное русло. Вернитесь к вещи, смотрите на нее, не закрывая глаз. Напрягать их не стоит, постарайтесь расслабиться. Со временем вы научитесь чувствовать единение с предметом, который выбрали, мысленно сливаясь с ним, превратившись в его составляющую.

Внимающая медитация

На Западе такой вид медитации вызывает здоровое недоумение. Ведь современному человеку трудно ничего не делать хотя бы пять минут! Мы постоянно стараемся успеть все и сразу, подавляя свои эмоции. А это делать не следует, ведь таким образом мы сознательно заглушаем голос собственной интуиции. Для того чтобы услышать свое подсознание, следует заниматься нижеописанной медитацией.

Суть ее состоит в фиксации всех событий, которые с вами происходят. Вы являетесь не участником их, а всего лишь зрителем, беспристрастно отслеживающим малейшие изменения. Ваше поведение чем-то напоминает машину: своих чувств она не имеет, а всего лишь выполняет нужные команды. В данном случае – фиксирует действия и мысли.

Сядьте в удобную для вас позу, а затем начинайте проговаривать про себя происходящее. Если вам в голову приходят посторонние мысли, не подавляйте их, а только точно фиксируйте. Если вас охватило какое-либо чувство (или эмоция), дайте ему имя (к примеру, досада), однако не переживайте его. Ваши ощущения должны быть, как у человека, который смотрит со стороны на какое-либо действие. Он знает, что это происходит не с ним, и не испытывает чувств, переживаемых персонажами. Другими словами, вас ничто не должно касаться, даже такие сильные чувства, как ненависть, злоба, для вас это должно быть не более чем слова.

Что даст вам эта медитация? Прежде всего способность трезво оценить событие, не отвлекаясь на чувства. Как ни парадоксально, практика поможет вам высвободить голос интуиции, который зачастую не слышен за яркими эмоциями. Вся проблема в том, что происходящее вызывает в нас отклик, однако реагируем мы не собственными чувствами, а теми, что нам навязывают окружающие и традиции. Это трудно представить, но в следующий раз, испытывая сильное отчаяние или злость, отвлекитесь и задайте себе вопрос: а действительно ли вы испытываете именно это ощущение? Вполне вероятно, задумавшись, вы придете к парадоксальным выводам.

В результате навязывания чужого душевного состояния заглушается наше собственное подсознание. Лишь абстрагируясь от реальности, можно действительно понять собственные чувства и эмоции и принять верное решение. Потому медитация так важна.

В заключение скажем, что медитацию, основанную на фиксировании событий, можно практиковать во время повседневных дел: стирки, уборки, приготовления еды и пр.

Хатха-йога

Эта духовная практика наиболее распространенная. По сути дела, ее лучше всего проводить до медитации. Основана она на физических упражнениях, которые помогают гармонизировать внутреннее состояние человека, учат понимать свое тело.

Наверняка вам приходилось замечать, что после одних физических упражнений ваше самочувствие улучшалось, а после других, напротив, возникало ощущение усталости, изнеможения. Это связано прежде всего с тем, что в первом случае вы правильно подобрали для себя упражнения, а вот в последнем физическая нагрузка пошла во вред.

В хатха-йоге предлагается комплекс упражнений (или асан), выполнение которых поможет вам получить удовольствие от занятий и улучшит процесс вхождения в медитативное состояние. Сначала нужно выбрать наиболее понравившиеся вам упражнения и выполнять их ежедневно (лучше по утрам, так как асаны дают огромный запас энергии). Вечером заниматься хатха-йогой не следует, так как возможны проблемы с засыпанием.

Выбрав 1–2 упражнения, практикуйте их ежедневно. Потом включайте еще 1 упражнение и так постепенно переходите к выполнению всего комплекса.

Для упражнений вам потребуется коврик. Одежду выбирайте удобную, предпочтительнее спортивную. Однако если вам комфортно в растягивающихся джинсах, занимайтесь в них.

Каждое занятие рекомендуется заканчивать медитацией, вариант которой будет предложен в конце главы.

Все асаны даны в логической последовательности, которую следует соблюдать во время выполнения всего комплекса. Переход от одной асаны к другой легче всего выполнять, если данная последовательность соблюдается.

Комплекс «Перед медитацией»

Поза алмаза

Эту позу называют позой мудрости. Она способствует омоложению организма, помогает успокоиться и настроиться на созерцание.

Сядьте на пятки, глаза можете закрыть. Выберите свой собственный внутренний счет. На пятнадцать счетов поднимитесь на колени, пятнадцать счетов стойте и на пятнадцать счетов сядьте. Каждая асана выполняется нечетное количество раз. Начинайте с трех, потом доведите число повторений до пяти.

Поза кобры

Из позы алмаза плавно лягте на живот, обопритесь на ладони. Начинайте подниматься от макушки, затем позвонок за позвонком, как будто вас тянут вверх за ниточку. Дойдя до крайнего положения, где можно не опираться на руки, поверните голову назад и посмотрите на противоположную пятку. Поверните голову в центр, затем то же самое в другую сторону.

Поза кузнечика

Лежа на животе, положите под таз кулаки. Затем задержите дыхание и поднимите голову и ноги. На выдохе опустите ноги и голову.

Перевернутая асана

В йоге существуют так называемые перевернутые асаны. Во время их выполнения меняется течение энергий, что является благоприятным для организма человека. Асана, которая предлагается в комплексе, является еще и сдвоенной, то есть она состоит из двух асан: «березки» и «плуга».

Выполняется асана так: лежа на спине, поднимите ноги в «березку» (наверняка вам с детства знакомо это упражнение). Постойте в «березке» некоторое время. Вы можете помогать себе руками, если ноги сложно удерживать. В дальнейшем упражнение делается без помощи рук.

Затем из «березки» опустите прямые ноги за голову. Если у вас не получается положить их на пол, опустите ровно настолько, насколько можете.

Не пытайтесь сделать невозможное, любое упражнение должно приносить радость!

...

Главное правило йогических трактатов гласит: во время выполнения асан вы должны чувствовать легкий дискомфорт. И обязательно необходимо расслабляться. Если, выполняя асаны, вы чувствуете сильный дискомфорт, упражнение не пойдет вам на пользу. А если вы испытываете дискомфорт после асаны, вы уже себе что-то сломали.

После «плуга» плавно перейдите в «березку» и медленно, позвонок за позвонком опустите вначале позвоночник, а потом ноги.

Во время выполнения данной асаны улучшается работа пищеварительной системы, а также к голове приливает кровь, что благотворно влияет на рост и здоровье волос. Кроме того, асана способствует омоложению.

Поза лодки

Упражнение очень часто используют на лечебной физкультуре, так как оно полезно для организма.

Лежа на спине, положите руки вдоль туловища. На вдохе приподнимите голову и ноги над полом. Расстояние между ногами и полом должно быть очень маленьким – чем меньше, тем лучше. На выдохе опустите ноги и голову. При выполнении упражнения мышцы живота должны подрагивать. Если это происходит, вы все делаете правильно.

Поза скручивания позвоночника

Эта асана вызывает некоторые трудности, так как при ее выполнении очень легко запутаться. Поэтому прочтите указания внимательно.

Сядьте, ноги вытяните прямо перед собой. Согните левую ногу и поместите поперек правой. Поднимите правую руку вверх и заведите ее за прямую ногу. Лучше положить руку на колено прямой ноги (в нашем случае правой). Левую руку отведите назад, опираясь на пол. Разверните корпус (позвоночник при этом должен оставаться прямым!), поворачивайтесь назад насколько возможно. При этом глаза также отводите назад.

Задержитесь в таком положении и медленно вернитесь назад. Затем повторите все, поменяв ноги и руки.

Образная медитация

Заканчивать комплекс рекомендуется медитацией. Наиболее подходящей является образная медитация, во время которой медитирующий представляет перед своим внутренним взором различные картины и ситуации. Лучше иметь кассету или диск с записью медитации. Обычно образную медитацию проводят во время групповых занятий йогой, когда текст произносит руководитель, или сенсей. В домашних условиях можно проговаривать текст про себя.

Необязательно использовать одну и ту же медитацию. Вам будет гораздо интереснее изменять текст согласно своему настроению. Кроме того, очень хорошо медитировать под музыку. Однако следует помнить: мелодия должна быть спокойной, умиротворяющей. Недопустимо заниматься под тяжелую музыку, к которой относится рок и некоторые классические произведения. Электроника или популярная танцевальная музыка также не приветствуются. Сейчас продается так называемая музыка для релаксации и специальные медитативные композиции. Это наиболее подходящее сопровождение для медитации.

Итак, сядьте в ситха-асану. Выше было сказано, что для медитации подходит любая поза, однако самая подходящая для этого – ситха-асана. Она немного напоминает позу сидения по-турецки со скрещенными ногами.

Женщины кладут правую ногу под себя, а левую – наверх. Мужчины под себя кладут левую ногу. Это связано с тем, что течение энергий у женщин и мужчин различно. Если данная поза для вас непривычна, во время медитации ноги можно расплести и сесть так, как вам удобно. Единственное условие – спина должна быть вертикально прямой. Дышать во время медитации рекомендуется полным йоговским дыханием, глаза следует закрыть.

Текст для медитации

Представьте, что вы сидите на вершине высокой горы. Над вами простирается бездонное темное небо. Близится рассвет.

Небо темнеет, и все замирает в преддверии утра. Замолкают ночные птицы, не слышно дуновения ветра. Все погружается в молчание.

Но вот за горизонтом показывается первый луч восходящего солнца. Он прорезает ночное небо и разливает свет по всему небосклону. Небо окрашивается в синие и лазурные краски, и постепенно в длинных тенях угадывается раскинувшаяся под вашей горой долина.

Солнце встает все выше над горизонтом, становится все светлее и светлее. Вы уже можете различить поля, леса, реки и озера вашей долины. Постепенно все наполняется звуками: щебечут птицы, покачиваются на ветру деревья, шелестя листвой. Распускаются цветы, наполняя своим благовонием окружающее пространство.

Солнце поднимается еще выше, и вы видите все больше деталей в вашей долине. Яркие лучи освещают травы, реки, поля, море и все то, что есть в вашей долине. Солнце поднимается в зенит, и тени исчезают. Оно наполняет своим золотистым сиянием вашу долину, высвечивает все темные, глухие места. Солнечный свет наполняет и вас, вы

становитесь светом. Однако тени еще остались в лесных буреломах и чащобах. Вы идете туда, в самые темные пещеры и заросли и своим светом высвечиваете все тени. Постепенно леса становятся светлыми, а тени пропадают. С чувством глубокого умиротворения вы оглядываете долину, людей, которые там живут, и видите свет и радость в их лицах. Вы ощущаете счастье от выполненного долга и возвращаетесь из долины. Вы находитесь здесь и сейчас.

Техника образной медитации

Не открывая глаз, лягте на спину, распрямите ноги и руки. Представьте перед своим внутренним взором бездонное голубое небо, в котором тонут все ваши чувства, мысли и желания. И вы сами растворяетесь в этом небе, становитесь легким воздушным облачком и плывете куда-то вдаль.

Медленно вернитесь в настоящее время, здесь и сейчас. Несколько секунд не стоит открывать глаза, позвольте своему сознанию возвратиться в это место, в это время. Затем откройте глаза и сядьте.

После медитации очень важно определить свое собственное душевное состояние. Обычно мы не задумываемся о нем, предоставляя душе право жить отдельно от нас. Современного человека заботят чаще всего внешние стороны жизни, зачастую не имеющие значительного смысла. А вот то, что является важным на самом деле, его как-то не волнует. В результате люди живут чьей-то другой жизнью, а не своей. Отсюда и возникают всевозможные депрессии, нервные срывы, неудовлетворенность жизнью.

Попробуйте определить свое состояние души. Только не говорите избитыми фразами вроде «хорошо», «классно», «плохо». Постарайтесь найти какое-то словесное выражение испытываемых эмоций. Можно даже использовать цвета. Не удивляйтесь, спокойствие бывает небесно-голубым, бывает глубоко-синим, то есть лазурным...

Часто люди испытывают пустоту – отсутствие душевного состояния. Попробуйте определить, какого цвета эта пустота. Найдите эпитеты, чтобы выразить свое душевное состояние как можно точнее. Помните: неважно, какое у вас состояние во время медитации, главное – каким оно станет после нее. Наше душевное состояние меняется очень часто, как и настроение. Если отследить смену его, скажем, за час, можно удивиться, сколько эмоций, зачастую прямо противоположных, мы испытываем в короткий промежуток времени. Не всегда после медитации людей охватывает радость или душевный подъем. Кто-то чувствует грусть, кто-то – тревогу. Однако само наличие состояния души очень важно. Научиться определить его характер – цель медитации. Если понимать свое подсознание, то есть это самое состояние, можно избежать многих ошибок. Другими словами, медитация настраивает человека на восприятие внутреннего голоса.

Цветовая Медитация

Логично перейти после образной к цветомедитации. Задумывались ли вы когда-нибудь, как важна для нас способность видеть, различать цвета, внешний вид предметов? Если форму вещи мы можем представить благодаря тактильным ощущениям, то цвет на ощупь определить невозможно. И как ни парадоксально, о самом важном мы часто забываем. На цвета мало кто обращает внимание, ведь мы принимаем это как данность, неотъемлемую и присущую каждому. И только потеряв что-либо, начинаешь осознавать его ценность.

...

После медитации у занимающихся наблюдается пробуждение творческих способностей. Люди начинают рисовать, писать стихи или сочинять музыку. Это как раз то, что имеет название «вдохновение», или «инсайт».

Цвета обладают способностью влиять на душевное состояние человека. И не только на душевное, но и физическое. Парадоксально, но факт: избыток одних или недостаток других цветов способен вызвать психическое расстройство и нарушение работы внутренних

органов. К примеру, избыток красного неизбежно ведет к агрессии, а слишком большое количество черного или серого – к депрессии. Если чересчур много желтого, возникает ощущение подавленности. Малое количество зеленого способствует снижению иммунитета, а избыток фиолетового делает человека пассивным и меланхоличным.

Чтобы гармонизировать свое состояние, следует практиковать цветомедитацию. Она распространена в медитации дзен и включает в себя дыхательные упражнения, гимнастические практики – такие, как единоборство, массаж, рефлексотерапия, специальная диета и прочие составляющие. Для того чтобы проводить эту медитацию, необходима специальная подготовка.

Сядьте в ситха-асану (можете сесть по-турецки, если вам неудобна эта поза). Спину держите прямо. Расслабьтесь. Затем начинайте дышать полным йогическим дыханием. Постепенно переходите к медитации.

Красный цвет

Этот цвет символизирует жизненную активность, силу и энергию. Он способствует развитию устремлений человека. Это цвет бесстрашия, храбрости, решительности. Если вы долго думаете, прежде чем принять какое-либо решение – даже совсем пустяковое – этот цвет вам необходим! Если же вы чересчур агрессивны или энергичны, красный может пойти вам во вред, к примеру, помешать засыпанию или привести к чувству беспокойства и напряженности. Поэтому не увлекайтесь!

Медитация на красном цвете показана тем, кто считает себя лишенным интуиции. Красный пробуждает ваш внутренний голос, помогает отрешиться от мелких и незначительных проблем и уделить больше внимания вещам, требующим разрешения. Кроме того, медитацию на красном следует проводить меланхоликам и людям, часто впадающим в депрессию. Поможет она и неактивным людям. Незаменим красный для творческих людей, ведь он способствует вдохновению.

Медитация на красном

Сядьте в позу для медитации, дышите полным йогическим дыханием. Затем можно начинать медитацию.

Закройте глаза и вообразите под своими ногами огонь. Ваши стопы лизут языки пламени, поднимаясь все выше и выше, доходя до колен. Огонь проникает внутрь тела, в сердце, заполняя его энергией. Вы становитесь активны и хотите помочь окружающим. Вы бесстрашны, вас ничего не пугает.

Жар поднимается к голове и постепенно охватывает все ваше тело. Вы становитесь частью огня, а огонь – частью вас.

Вы полностью сливаетесь с пламенем, теперь вы неотделимы от него. Через огонь вам передается сила, энергия и активность. Вы бесстрашны и полностью владеете собой.

Испытайте состояние огня еще раз. Почувствуйте, как вас наполняет сила, и зафиксируйте это чувство. После поблагодарите стихию огня и вернитесь в состояние присутствия здесь и сейчас. Ощутите свое тело, оглядитесь вокруг. Теперь вы заряжены энергией красного цвета.

Оранжевый цвет

Данный цвет переходный между красным и желтым. Он получен путем смешения этих цветов, а следовательно, несет в себе энергию этих двух цветов.

Медитация рекомендуется в тех случаях, когда вы испытываете трудность в адаптации к сложным жизненным условиям. Оранжевый помогает вернуть оптимистичный настрой, избавиться от депрессии и подавленности. Кроме того, цвет способствует пробуждению творческих способностей.

Медитация на оранжевом

Сядьте в медитативную позу, отрегулируйте дыхание. Закройте глаза.

Вообразите себя на поляне, откуда видно заходящее солнце. Теплые яркие лучи солнца наполняют вас счастьем и радостью, золотые вспышки блеска окутывают вас, наполняя светом.

В вас проникают солнечные лучи, сияние очищает и наполняет вас светом и теплом. Вас переполняет восторг и радость, как в детстве. Вы чувствуете приближение чего-то радостного, праздника, которого так долго ждали. Теперь вы видите, как ничтожны все проблемы, которые раньше казались непреодолимыми препятствиями. Вы понимаете, что все они не более чем иллюзия. Вы больше не чувствуете усталости, вас наполняет энергия. Вы настроены на совершение действительно важных и приятных дел, вас наполняют идеи, нуждающиеся в воплощении.

Останьтесь еще немного в волшебном состоянии, которое дарит вам оранжевый цвет. Затем поблагодарите источник, подаривший вам свет и радость. Вернитесь в состояние здесь и сейчас. Теперь вас наполняет энергия оранжевого цвета, и любое дело для вас становится интересным и приятным, наполняя жизнь праздником.

Желтый цвет

У любого человека желтый вызывает ассоциацию с солнцем. Этот цвет – самый благоприятный для интуиции, он способствует пробуждению внутреннего голоса, а также помогает избавиться от негативных эмоций. Благодаря желтому цвету вас наполнит ощущение радости и счастья.

Медитация показана людям, которые чувствуют себя никому не нужными, покинутыми, брошенными. Кроме того, если вы не можете определиться с занятием жизни, желтый поможет настроиться на нужную волну, придаст сил для осуществления смелых целей и воплощению в жизнь планов и идей. Если вы слишком вспыльчивы и нетерпеливы, помедитируйте на желтом цвете. Он стимулирует интеллект и помогает избавиться от ненужных мыслей. Благодаря желтому вы сможете понять, что вам действительно нужно в этот момент, определить приоритеты и заниматься тем занятием, которое вам необходимо.

Медитация на желтом

Настройтесь на медитацию, затем закройте глаза. Перед вашим внутренним взором появляется большой белый шар, однако он не белый, как кажется вначале. Приглядевшись, вы видите в нем отражение всех цветов радуги. Шар останавливается у вас над головой, и вы можете созерцать его.

Шар замкнут, однако вы хотите получить энергию от него. Тогда из шара льется желтый луч. Он наполняет ваши уши, голову и тело. Вас окутывает блестящая желтая волна. Жизнь заполняет вас целиком, неся свободу, радость и ясность. У вас появляется ощущение освобождения от оков, навязанных обществом, вы в состоянии перешагнуть робость и смущение. В вас просыпается желание общаться с другими людьми, обуревают оптимизм и радость.

Некоторое время наслаждайтесь энергией, которую дает вам солнечное тепло желтого луча. Наберите как можно больше жизненного тепла, после чего возвращайтесь в свое обычное состояние. С вами будет оставаться энергия и гармония желтого цвета, вы ощутите просветление и освобождение.

Зеленый цвет

Это один из самых мощных источников энергии и жизненной силы. Зеленый способствует укреплению всех систем организма, пробуждению гармонии и спокойствию. На физиологическом уровне наблюдается положительное влияние зеленого на сердце.

Медитация на зеленом показана людям, страдающим от апатии, равнодушия к окружающему миру. Зеленый также помогает высвободить интуицию, научиться слушать себя и свое подсознание.

Медитация поможет почувствовать любовь к людям, подарит волю к жизни и желание действовать. Она способствует развитию творческого начала, помогает в общении между людьми. Вы сможете преодолеть барьеры стеснительности и неловкости.

Медитация на зеленом

После подготовки к медитации закройте глаза и расслабьте мышцы. Представьте себя в лесу. Вас окружают высокие деревья, над вами склоняются ветви с зеленой листвой. Мягкая сочная трава ласкает ваши ноги, словно ковер. Вас наполняет умиротворение и гармония. Вы

приходите на поляну, манящую своей зеленью. Вы ложитесь на траву, залитую солнечным светом, вас обволакивает приятная зелень.

Ваше дыхание ровное и глубокое. Вместе с воздухом в вас входит энергия зеленого цвета, которая, точно море, окутывает своими волнами. В этом море тонут болезни, беспокойство и тревоги. Все заботы покидают вас, остается лишь счастье и спокойствие. Вас наполняет гармония и покой, ваша душа открыта, сердце готово дарить любовь другим людям.

Останьтесь в мягких зеленых волнах еще немного, позвольте гармонии наполнить вас целиком. Ощутите радость и покой. После поблагодарите источник гармонии, подаривший вам счастье и ощущение умиротворения и возвращайтесь в привычное состояние. Вас наполняет энергия спокойствия и счастье.

Голубой цвет

Голубой цвет – символ спокойствия и умиротворенности. Медитировать на голубом полезно вспыльчивым, излишне возбужденным, а также подверженным стрессам людям. Голубой защищает от тревоги и беспокойства. Он благотворно влияет на нервную систему.

Поможет голубой и в учебе. Темные оттенки этого цвета способствуют развитию интереса к происходящему вокруг, стимулируют познавательные стремления. Если голубого слишком много, может появиться депрессия и подавленность.

Вспыльчивым, раздражительным людям вообще рекомендуется иметь как можно больше вещей голубого цвета. Для них медитация на голубом необходима, и чем чаще они будут проводить ее, тем лучше. Поэтому, если вы страдаете чрезмерной нетерпеливостью, неустойчивостью к стрессам, медитируйте почаще! Поможет голубой и тем, кто сначала совершает поступок, а потом думает, зачем он сделал это. Голубой поможет удержаться от нежелательных ошибок, а также сосредоточиться на своем внутреннем мире. Благодаря медитации, предложенной ниже, вы сможете осознать свои собственные обязанности.

Медитация на голубом

Отрегулировав дыхание, переходите к медитации.

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя на лугу. Вы смотрите на бесконечное голубое небо. Небесная лазурь окутывает вас, и в ней растворяются все ваши чувства, желания и мысли.

Вдохните как можно глубже. Вместе с воздухом в вас проникнет энергия голубого цвета, которая разольется по всему телу. Каждая клеточка вашего организма погружена в небесно-голубой цвет, и вы неотделимы от бесконечного неба. Вас увлекает поток небесной голубизны, и вот вы уже плывете по ней, растворяясь в облаках.

Одновременно в вас проникает спокойствие и мудрость. Вы чувствуете, что ваши мысли стали яснее и приобрели упорядоченность. Все ненужное, напротив, исчезло, оставив место только самому важному и нужному для вас. Вы становитесь открытыми себе, своему душевному состоянию. Гармония переполняет вас, а внутри пробуждаются созидательные силы. Теперь ваши поступки будут обдуманными и логичными.

Задержитесь в этом состоянии, позвольте голубому цвету наполнить вас. Почувствуйте, как волны небес окутывают все ваше существо. Поблагодарите источник энергии, подаривший вам гармонию и покой. Затем возвращайтесь в состояние присутствия здесь и сейчас, в повседневную жизнь. Вам будет помогать сила голубого цвета и его энергия.

Синий цвет

Синий – это усиленный голубой цвет. Соответственно, он имеет такое же воздействие, как и голубой, однако проявляется на более высоком уровне. Медитацию на синем необходимо применять людям, чье состояние характеризуется высокой степенью возбудимости и неуравновешенности.

Так, если медитация на голубом не помогает вернуть душевное спокойствие, если вы склонны к аффекту и вспышкам гнева, которые заставляют вас преступать границы, вам просто необходимо заниматься медитацией на синем. Вы научитесь контролировать свои

эмоции и доверять интуиции.

Медитация на синем

Сядьте в медитативную позу, отрегулируйте дыхание, после чего переходите к медитации.

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя на открытой равнине.

Наступила безлунная звездная ночь. Весь небосклон усыпан яркими точками звезд, которые манят вас к себе, словно огоньки далеких домов.

Вы ощущаете, что не можете противиться притяжению звезд. Земля не удерживает вас, вы отрываетесь от нее и взлетаете ввысь.

Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как вас наполняет энергия бесконечности и глубины. Все напряжение исчезает, растворяясь в вечной мудрости. Вы можете воспринимать все – чувства обостряются, а вас окутывает истина.

Вы хотите изменить свою жизнь, чувствуете в себе силы начать все заново. Ощущение внутренней гармонии переполняет вас, вы слышите голос своего подсознания, осознаете свое шестое чувство. Мысли не властны над вами – подсознание в десятки раз опережает сознание.

Останьтесь еще немного в этом состоянии, запомните его. После поблагодарите источник энергии, пробуждающий ваши чувства и интуицию. Возвращайтесь в состояние здесь и сейчас, унося с собой энергию ночного неба и силу внутреннего чувства. Теперь вы можете жить гармонично с самим собой, избегая ошибок и промахов.

Фиолетовый цвет

Из всех цветов спектра этот цвет самый таинственный и загадочный. Это цвет фантазии и воображения. Если вы чувствуете, что ваша жизнь стала слишком скучной, если в ней нет места ничему необычному, самое время практиковать медитацию на фиолетовом.

Кроме того, людям эгоистичным, уделяющим много внимания своей персоне и не обращающим внимания на желания и чувства окружающих, также полезно позаниматься этой медитацией. Она поможет побороть ревность и возможность эгоистичных поступков.

Полезна медитация тем, кто впадает в депрессию или мучается ощущением собственной ненужности. Практика освободит от комплексов, пробудит внутренний голос, который избавит от ошибок.

Медитация на фиолетовом

Отрегулировав дыхание, переходите к медитации.

Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте, что перед вами неожиданно возник фиолетовый луч. Вы смотрите на него и испытываете желание узнать, где находится источник этого луча. Вы идете вслед за ним и видите глубокую пещеру, откуда изливается фиолетовое сияние. Вы входите в грот и оглядываетесь по сторонам.

Стены пещеры удивляют вас своим светом. Вы подходите ближе и видите, что весь грот выложен аметистами, отсюда и исходит дивный свет. Вас окутывает фиолетовое сияние, очищая и принося гармонию и покой. Появляется не испытываемое ранее ощущение свободы и полета. Все тревоги уходят, заботы исчезают. Вы чувствуете себя сильным и полным энергии.

Сделайте глубокий вдох. Дивное сияние наполняет ваш организм, заполняя его своей силой. Вы ощущаете небывалый подъем, чувствуете мудрость и любовь. Ваше сознание окутано фиолетовой дымкой, все мысли наполнены свечением. Вы чувствуете мельчайшие изменения, происходящие вокруг вас. Ваши мысли приобретают упорядоченность и логичность и освобождаются от всего ненужного.

Выходя из медитации, поблагодарите чудесный источник, подаривший вам гармонию фиолетового цвета. Теперь вы стали мудрее, уравновешеннее и терпимее к другим людям.

Итак, завершая главу о медитации, хочется сказать: не относитесь к восточному учению скептически!

Даже если вначале вам будет казаться это глупым, пересильте себя, найдите время для занятий медитацией. Вскоре вы поймете, как важно для вас заниматься этой практикой, ведь

она действительно помогает настроиться на гармонию и очистить свои мысли от ненужной и лишней информации. А это – необходимое условие для пробуждения интуиции.

Нужно ли гадать

Речь пойдет не о гадании на жениха, любовь и прочее, а о способности интуитивно понимать символы. Когда речь заходит о гадании, все вспоминают цыганок с колодой карт или провидиц с хрустальным шаром. Однако не обязательно быть потомственной гадалкой, чтобы увидеть исход того или иного события. Достаточно всего лишь задать вопрос. И, конечно, ответить на него.

Задумывались ли вы, почему предсказатели редко ошибаются (не имеем в виду шарлатанов)? Все благодаря хорошей интуиции! Вытаскивая карту «шестерка пик» из колоды, не обязательно знать, что шестерка всегда означает дорогу, а пики – плохая масть. Иногда карты сами складываются в символ, и задача предсказательницы – правильно истолковать его. Все это происходит на уровне подсознания. Вряд ли гадалки проходили курсы по обучению провидению и прорицанию. Все дело в том, что они умеют прислушиваться к голосу интуиции независимо от того, каким способом предсказывают будущее, с помощью карт или по руке. Раньше, до научных изобретений, промышленных революций, человек больше доверял своим ощущениям. Поэтому шестое чувство было развито несравненно в большей степени, нежели сейчас. В настоящее время редко кто доверяет подсознанию, предпочитая логику и разум.

Мы привыкли считать, что гадание исчерпывается лишь предсказаниями по картам, костям да всматриванием в хрустальный шар. Но есть масса других способов узнавать будущее. Например, один из самых интересных методов использовался индейцами Северной Америки. Благодаря ему определяли наиболее удачные места для охоты.

Охотники собирались у гадающего, который бросал кости в жаровню и согласно направлению костей указывал, где самые лучшие места для охоты. Группы расходились, и каждый сезон индейцы охотились на новом месте. Поэтому добыча в течение многих лет распределялась равномерно. Охотники не убивали всех животных, так как гадалец указывал им совершенно разные места для охоты. Поэтому индейцы возвращались с хорошей добычей, и верили, что благодаря предсказателю они обеспечат своих жен и детей пропитанием. Хотя, как мы можем убедиться, ничего мистического в этих предсказаниях не было!

В этой главе предложены некоторые гадания, по которым вы сможете узнать ответ на ваш вопрос. Однако это не обычный сборник популярных «гадалок». Здесь приведено так называемое случайное гадание, которое намного эффективнее традиционного.

Каждое событие происходит после предвестников – признаков того, что должно случиться. Человек не обращает на них внимания, зато подсознание фиксирует эти «случайности», сопоставляет и намечает возможное развитие ситуации. В мозг поступают сигналы из подкорки, которые и советуют нам, какое решение принять. Собственно, эти сигналы и принято считать интуицией. Обычно она помогает самопроизвольно, однако если вы разовьете шестое чувство, то сможете обращаться к нему и когда нужно вам.

А пока интуиция недостаточно развита, необходимы некоторые аксессуары, которые помогут услышать сигналы подсознания. Этими предметами может быть что угодно, начиная с колоды карт и заканчивая номером на билетике. Все методы гадания основаны на интуиции, точнее, на сигналах, которые подает мозг. Задумывались ли вы, почему вас волнует тот или иной вопрос? К примеру, неожиданно у вас возникает идея или интерес к какой-либо вещи, причем, откуда это, вы не имеете представления. А объясняется все просто: ничего случайно не происходит! Если у вас появился вопрос, значит, ваше подсознание уже знает заранее, что вам придется столкнуться с тем или иным аспектом, и посылает вам импульс в виде любопытства или интереса к чему-либо. Если у вас развита интуиция, вы сможете понять, как дальше поступать. Иногда люди прибегают к гаданию,

чтобы решить, что делать. Опять-таки, если у гадающего хорошо «работает» шестое чувство, он выберет не случайную карту из колоды – он подсознательно отыщет именно ту, что подскажет ответ на вопрос.

На картах гадать трудно, ведь нужно знать «язык» карт, чтобы растолковывать выпавшую комбинацию. А вот предсказывать по случайным предметам может любой!

Когда лучше гадать? Оптимальные дни – это Святки и Троицкая неделя. Но, прежде чем гадать, запомните: задавайте только тот вопрос, ответ на который вам знать просто необходимо. Не испытывайте судьбу пустяковыми вопросами, это не только бесполезно, но и вредно. Не задавайте два раза один и тот же вопрос, даже если в первый раз вы получили не слишком хороший ответ. Наверняка вам известно выражение: «судьбу не обманешь, даже если подтасуешь карты!».

Гадание по цветам

Прежде необходимо сделать некоторые приготовления.

Возьмите девять кружков (карточек) разного цвета. У вас должно получиться семь оттенков радуги и два ахроматических цвета – белый и черный.

Карточки положите в шляпу и перемешайте. Не смотрите в шапку!

Затем задайте про себя интересующий вас вопрос и наугад вытащите первую карточку, которая вам попадется. Цвет, в который она окрашена, и подскажет вам ответ. Допускается гадание вторично, если вы хотите уточнить ответ на вопрос. Цвет второй карточки поможет вам принять необходимое решение. Это как бы комментарий к уже полученному ответу.

Символика цветов

Красный

Это цвет войны, сражений и битв. Если вы вытащили карточку красного цвета, это говорит о предстоящих конфликтах. Возможно, для доказательства своей правоты вам придется пойти на ссору с начальством или коллегами. Вас ждет трудная, напряженная ситуация. Возможно, вам осложнят жизнь конкуренты и соперники. В любом случае ваша цель в настоящий момент труднодостижима, придется постараться, прежде чем вы добьетесь успеха.

Оранжевый

Этот цвет олицетворяет веру. Хоть оранжевый и находится рядом с красным, его значение – путь к цели открыт. Однако удача не одарит вас желаемым сразу – придется добиваться поставленной цели собственными усилиями.

Если ваш вопрос касается чьего-то здоровья, оранжевый обещает исцеление больным. Ведь это цвет здоровья.

В случае когда вы стремитесь найти решение сложных любовных отношений, оранжевый предсказывает удачный исход ситуации. Если же вы пытаетесь узнать, стоит ли идти на риск, значение цвета следующее: ни в коем случае не ввязывайтесь в сомнительные авантюры и предприятия! Рискуете потерять все.

Желтый

Вытащив желтый кружок, обратите внимание на свое поведение. Вам следует придерживаться четкого плана, принимать решения с осторожностью, взвешенно. Про желтый говорят, что это – цвет разлуки; если вопрос касается любовных отношений, он символизирует неудачи и невозможность прочных отношений.

Если вас интересуют проблемы, связанные с бизнесом, желтый предупреждает: не затевайте ссор и конфликтов! Этим вы только усугубите и без того запутанную ситуацию. Будьте осторожны и бдительны, тогда вы избежите лишений.

А вот в покупках желтый сулит удачу. Хорошо сложатся дела с торговлей, обменом, продажей. Удачны будут поездки и путешествия, новоселье.

Зеленый

Зеленый олицетворяет большие перемены. В семье и любовных отношениях этот цвет обещает удачу и успех. Любое дело, которое вы планируете или только начали, окончится удачно, поэтому не бойтесь приступать к новому!

Если вас интересует, как разрешится конфликт или ссора, выбор зеленого означает, что ситуация складывается неблагоприятно для вас. Не надейтесь на прочный успех, удача может от вас отвернуться.

Коммерческие дела также не порадуют. Зеленый цвет не обещает успеха и в карьере.

Синий

Если вы выбрали синий цвет, вам повезло! Ведь это – цвет удачи.

Поэтому гадание сулит вам успех во всем: смело рискуйте, вас ждет победа! Можете поставить на карту все, что имеете: деньги, карьеру, ценности – вас ожидают более крупные приобретения.

В делах любовных синий также благоприятен. Если вы интересуетесь, как к вам относится тот или иной человек, выбор синего означает, что он явно к вам равнодушен.

Кроме того, синий нередко означает, что вас ждет поддержка со стороны друзей и близких. Одним словом, вытащили синий, значит, вас ждет белая полоса в жизни!

Голубой

Голубой – символ любви. Если вам достанется голубая карточка, можете не волноваться, в любовных отношениях вас ждет счастье.

В семье ожидает благоприятная ситуация, здоровье также не будет беспокоить.

Голубой обещает встречи с друзьями и людьми, общаться с которыми вам приятно.

Кроме того, этот цвет сулит помощь и поддержку со стороны окружающих.

Однако рисковать при таком раскладе не следует – этот цвет не любит напрасных авантур. Риск допустим лишь в малых количествах.

Фиолетовый

Вытащив фиолетовую карточку, будьте осторожны. Время не для активных поступков. В конфликтах лучше не участвуйте – сейчас это окончится неудачно для вас. Лучше всего занять пассивную позицию.

В настоящее время вам полезно одиночество и спокойное созерцание и размышление над своими поступками.

Не думайте, что фиолетовый – цвет неудачи. Он просто призывает к осторожности, остановке. Пока сделайте паузу, предоставив другим людям проявить инициативу.

Черный

Это цвет полного отрицания. Любые вопросы, которые вы задаете, имеют отрицательный ответ.

Не планируйте и не начинайте никаких дел, не соглашайтесь на предложения, все окончится провалом и неудачей. Риск также противопоказан.

Любовные отношения, в случае если вы вытащили карточку черного цвета, окончатся провалом. Вас ожидают потери и трудности.

Словом, черный – черная полоса в жизни. Единственное, что можно посоветовать в данной ситуации – вообще ничего не предпринимать. По возможности откажитесь от каких бы то ни было действий. Подождите лучших времен.

Белый

Этот цвет говорит о том, что вы задали свой вопрос слишком рано – ситуация еще до конца не определилась. Принимать решения в данном случае не следует. Как и в предыдущем варианте, сделайте паузу, отвлекитесь от дел. Отдохните, займитесь чем-то, что не требует обязательного успеха. А некоторое время спустя повторите гадание.

Другие виды гадания

Приведем некоторые виды гаданий, которые ориентированы прежде всего на работу интуиции. Почему? Да по той причине, что предсказание мы делаем сами, трактуя символы, исходя из своей ситуации. Простой пример: два человека гадают на будущее и у обоих выпадает символ «подарок». Один гадающий, у которого скоро намечается праздник, переведет этот символ как дар от близкого человека. Другой решит, что судьба преподнесет ему подарок в виде неожиданного увлечения или хобби. В конечном итоге первому подарят то, что он хочет, а второй начнет заниматься, скажем, игрой на гитаре. Как видите, в обоих

случаях предсказание сбылось!

Каждое гадание ориентировано на индивидуального человека. Нельзя сказать, что всем выпавшая карта подсказывает одно и то же, мы истолковываем символы в соответствии со своей интуицией, шестым чувством. Итак, для начала самое простое гадание. Наверняка вы его уже знаете! Тем не менее это один из самых оптимальных способов для развития интуиции.

Гадание с книгой

Возьмите любую книгу – ею может быть ваш любимый роман или первый попавшийся под руку сборник – и задумайте какой-нибудь день. После этого положите руку на закрытую книгу и спросите: «Что меня ждет?»

Откройте любую страницу книги и произвольно поставьте на страницу палец. Прочтите фразу, на которую вы попали. Это и есть ответ на ваш вопрос.

Гадание можно видоизменить. К примеру, задавать любой вопрос, который вас беспокоит, а страницу и строку загадывать. К примеру: «Удачна ли будет встреча с начальством? Страница 6, строка 15 сверху».

Гадание по рисункам

Нарисуйте из квадрата, круга и треугольника 12 человечков. Все части тела (руки, ноги, тело и голова) должны состоять из этих фигурок. Человечки при этом должны быть разными.

После этого подсчитайте, сколько раз повторяется каждая геометрическая фигура в рисунках.

Если у вас получилось больше квадратов, вы – настойчивая, твердая и непрошибаемая натура.

Больше треугольников – вы целеустремленны. Вам свойственна порывистость, способность увлекаться идеей, упорство в достижении поставленных целей.

Больше кругов – вы эмоциональны, чувствительны и можете воспринимать проблемы другого человека, как свои собственные. Вместе с этим вам свойственно беспокойство.

Гадание по воску

Для этого гадания необходимо взять банку с водой и влить туда расплавленный воск. Он застынет в неопределенной форме, в которой нужно попытаться разглядеть символы. В этом вам поможет ваша интуиция!

Гадание по бумаге

Возьмите пепельницу или железный поднос. Сомните лист плотной бумаги (желательно альбомный лист) и подожгите его над подносом. Держите лист так, чтобы тень падала на стену. По контурам тени определяется будущее гадающего.

Гадание по зеркалам

Возьмите два зеркала – большое и маленькое – и поставьте их друг напротив друга. Меньшее, повернутое к большому, ближе к себе.

Поставьте между зеркалами две свечи. Вглядитесь в большое зеркало поверх маленького. Перед вами возникнет длинный, уходящий вглубь коридор. Если внимательно смотреть в этот коридор, можно увидеть свое будущее.

Гадание по графину

Поставьте на стол графин с водой, вокруг – зажженные свечи. За графином поместите зеркало. Смотрите в зеркало через графин. То, что увидите там, сбудется.

Гадание на кофейной гуще

Вам потребуется молотый кофе. Вскипятите на воде три чайные ложки кофе, воду слейте. У вас останется гуща, куда налейте стакан холодной воды. Поставьте на огонь снова, размешайте консистенцию. Однако до кипения не доводите, а нагревшуюся жидкость вылейте в тарелку. Наполните тарелку до половины, затем встряхните ее так, чтобы гуща разошлась по дну. Подождите, пока вода остынет, слейте ее. Затем взгляните в рисунки на тарелке.

Значение символов

Большое черное пятно – несчастье.

Ваза, посуда – слезы, болезнь.
Венок – к успехам в делах.
Всадник – покровитель, сильный помощник, друг.
Дерево – слава, популярность.
Дом – семейные события (символ разгадывается, судя по окружающим фигурам).
Животное (не из перечисленных ниже) – враг.
Зерна, рассыпанные по прямой линии, – препятствия, которые вы преодолеете.
Змея – измена, предательство.
Квадраты – скука.
Крест – болезнь.
Круги без пятен символизируют деньги.
Круги с пятнами означают детей.
Лошадь – дорога.
Месяц – несбыточные мечты.
Много треугольников – прибыль, находка.
Прерывистые, ломаные линии – препятствия в жизни. В малом количестве они значения не имеют.

Прямые линии – счастливая и долгая жизнь.

Птица – счастливая новость.

Решетка – тюрьма.

Рыба – обед, пир, праздник.

Сердце – страсть к человеку.

Собака – верная дружба.

Треугольник – к получению работы.

Цветок – любовь.

Цветок с крестом – брак.

Цветок с кругами – деньги.

Старинные гадания

Эти гадания дошли из далекого прошлого.

Гадание на скорлупках

Так гадали в зимние святочные вечера. Собирались девушки, брали скорлупу грецких орехов и восковые свечи. Свечи разрезали на кусочки, затем помещали их в скорлупки и пускали плавать в чашку с водой. После этого каждая гадающая должна зажечь свечи своей скорлупки. Если скорлупка потонет, значит, девушка не выйдет замуж. У кого из гадающих раньше всех сгорят свечи, та выйдет замуж первой, а у кого дольше всех будут гореть свечи, та создаст семью последней.

Гадание на полотенце

Вывешивали белое полотенце из окна на ночь с такими словами: «Суженый-ряженный, приходи и утрися».

Утром смотрели: если полотенце влажное, значит, в этот год девушку ожидает замужество. Если же полотенце осталось сухим, значит, в этом году она замуж не выйдет.

Гадание по снежному отпечатку

Гадали зимой. Ложились на снег, а утром смотрели на след: если он по-прежнему гладкий, то муж гадалки будет спокоен и уравновешен. Если же это место иссечено или истоптано – жить с драчливым и вздорным человеком.

Гадание на рюмке

Наливали вечером в рюмку воду, затем опускали в нее кольцо и оставляли стоять на морозе. Перед тем как лечь спать, рюмку приносили и смотрели, сколько бугорков и ямок. Число бугорков указывало на количество сыновей, число ямок – дочерей.

Интересные тесты

Тест «Чуткий ли вы человек?»

Вы уверены, что понимаете чувства ваших близких? А может, вам недостает внимания к окружающим? Этот тест поможет узнать, насколько вы чувствуете душевное состояние окружающих.

1. Начиная беседу с человеком, с которым только что познакомились, вы:
 - а) уделяете внимание теме беседы, направляя ее в нужное русло (2);
 - б) наблюдаете за мимикой человека, пытаетесь угадать, какой у него характер (3);
 - в) пытаетесь произвести благоприятное впечатление на нового знакомого (1).
2. Вы едете в транспорте, и рядом с вами садится плачущая девушка. Вы:
 - а) спокойно сидите рядом, не вмешиваясь в чужие проблемы (2);
 - б) попытаетесь утешить ее, узнать в чем дело (3);
 - в) пересядете на другое место – ненавидите, когда кто-то проявляет свои эмоции на людях (1).
3. Вы разошлись во мнениях с лучшей подругой. Ваше поведение во время конфликта:
 - а) пытаетесь найти компромисс, устроивший вас обеих (2);
 - б) упрямо настаиваете на своей точке зрения (1);
 - в) тщательно подбираете слова, пытаясь не обидеть подругу (3).
4. Вы пришли на вечеринку и оказались в незнакомой компании. Ваши действия:
 - а) постараетесь найти такую же одиночку по манере разговаривать и мимике (3);
 - б) будете наблюдать за торжеством в стороне, отдавая дань угощению (1);
 - в) найдете самую большую группу и вступите в общий разговор (2).
5. Близкий вам человек вдруг начал откровенничать, рассказывая такие интимные детали, о которых обычно не говорят. Ваши чувства:
 - а) утомление (1);
 - б) волнение (3);
 - в) смущение (2).
6. Сотрудница разговаривает с вами на личные темы. Ваше мнение о ней:
 - а) она плоховоспитанный человек, не умеющий держать дистанцию с другими людьми (1);
 - б) она хочет просто поближе узнать вас (3);
 - в) она очень любопытна (2).
7. Если бы представилась возможность сменить профессию, вы бы выбрали:
 - а) работу, связанную с информацией (2);
 - б) деятельность, посвященную общению с людьми (3);
 - в) управление механизмами и техникой (1).
8. Для того чтобы понять другого человека, нужно:
 - а) вызвать на откровенный разговор (1);
 - б) поставить себя на его место (3);
 - в) проанализировать мотивы его поступков (2).
9. Ваше главное достоинство – это:
 - а) активность (2);
 - б) интеллект (1);
 - в) интуиция (3).
10. Ваш друг расстроен из-за проблем на работе. Ваша реакция:
 - а) молча будете слушать его жалобы, так как лучше всего излить душу близкому человеку (3);
 - б) будете задавать вопросы, пытаясь понять причину неприятностей (2);
 - в) сразу предложите выход из сложившейся ситуации (1).

Подсчет очков

Если вы набрали 10–15 баллов, это означает, что вы не очень тонко чувствуете

внутренний мир другого человека. Вам нелегко дается сопереживание, так как чужая душа, по вашему мнению, потемки. Вы не любите вмешиваться в дела окружающих, предоставляя им самим возможность разбираться в своих проблемах. Поэтому вас порой считают бесчувственным человеком, не способным на сострадание. Однако на самом деле это не так. Вы стремитесь помочь делом, а не словами. Впрочем, иногда это даже лучше, чем пустые утешения. Но постарайтесь быть наблюдательнее – вот увидите, анализируя мимику, движения человека, можно легко установить его душевное состояние.

Если у вас получилось 16–22 балла, это означает, что некоторым людям вы кажетесь очень сдержанным, другим – отзывчивым человеком. Вы можете разобраться в эмоциях окружающих, однако не спешите тратить на это свои силы. Вы не станете сразу бросаться с помощью, а предложите свое участие, только если вас об этом попросят. Вы можете смотреть на вещи трезво, не поддаваясь эмоциям. Вы будете заниматься проблемами других людей, только если сможете предложить действенный выход из проблемы.

Если вы набрали 23–30 баллов, вы очень чуткий человек. Природная интуиция позволяет вам сразу понимать чувства других людей. Вы можете поддержать близких и утешить их. Сопереживание для вас – это способ общения, так как вам не нужны слова для того, чтобы понять состояние человека. Однако вы часто принимаете чужие проблемы близко к сердцу, переживая и тем самым изнашивая свою нервную систему. Не спешите помочь сочувствием всем и сразу – некоторые люди пользуются вами как «жилеткой» даже без причины.

Тест «Обладаете ли вы способностью к ясновидению?»

1. Вы можете провести выходные как захотите. Ваши действия:
 - а) пойдете по магазинам за покупками (5);
 - б) отправитесь на экскурсию (10);
 - в) проведете ночь в палатке в лесу (20).
2. В кинотеатре показывают три фильма. Вы пойдете на:
 - а) боевик (7);
 - б) мелодраму (12);
 - в) научно-популярный фильм (15).
3. В 3 часа утра раздается телефонный звонок. Ваши действия:
 - а) не подойдете к телефону (3);
 - б) выползете из-под одеяла, проклиная звонящего (9);
 - в) проснетесь в холодном поту: наверняка что-то случилось (6).
4. Порой человеку кажется, что то или иное событие уже когда-то происходило с ним, хотя быть этого не могло. Ваше мнение:
 - а) нет, со мной такого не случилось (5);
 - б) такое было очень давно (10);
 - в) да, это про меня, так бывает довольно часто (20).
5. Известно, что некоторые люди притягивают удачу. Ваше мнение:
 - а) я-то точно к ним не отношусь (4);
 - б) вот бы познакомиться с таким человеком (8);
 - в) такого не бывает (12).
6. Вас посещают лучшие идеи:
 - а) в полусне (12);
 - б) на природе, отдыхе (8);
 - в) во время работы (4).
7. Вы смотрите на абстрактную картину и совершенно не понимаете, что на ней изображено.

Глядя на это произведение, вы думаете:

 - а) ничего не думаю – что тут можно думать (2);

- б) кто-то умеет так рисовать (6);
- в) пытаетесь понять, что хотел сказать художник (12).

Подсчет очков

Теперь посмотрите, что у вас получилось.

Если вы набрали меньше 46 очков, это означает, что вы доверяете больше уму, нежели своим чувствам. Вы не верите в существование шестого чувства, и все, что выходит за рамки логики, кажется вам странным и подозрительным. Вам следует развивать интуицию.

Если количество набранных очков составляет от 47 до 63, вы порой доверяете своим чувствам. Вам нужно тренировать свои способности. Не исключено, что вы сможете добиться успехов в ясновидении!

Если у вас больше 64 очков – примите поздравления! Вы настоящий ясновидящий!

Тест «Что вами управляет: ум или сердце?»

Данный тест основан на анализе почерка человека.

Известно, что не бывает двух абсолютно одинаковых людей. Аналогично, нельзя найти и два одинаковых почерка. Ведь манера писать – это отражение индивидуальности человека, его характера. В течение жизни почерк меняется. У некоторых людей это происходит редко, у других—значительно чаще. Графологами была установлена связь между характером человека и его почерком.

Итак, возьмите чистый нелинованный лист бумаги и напишите на нем десять строчек. Можете написать небольшой рассказ или просто описать события за предыдущий день. После этого найдите свои старые тетради и записи, сделанные недавно. Присмотритесь к ним, сравните с последними.

Вы можете заметить, что буквы наклонены вправо или влево либо, напротив, располагаются вертикально. Наклон позволяет определить, чему вы доверяете больше: уму или сердцу.

1. Вертикальный почерк, при котором буквы расположены под углом 90 градусов.

Это говорит об уравновешенности вашего характера. Вы весьма сдержанный, устойчивый человек, не подверженный колебаниям и мучительным самокопаниям. Вам присуща врожденная мудрость, позволяющая относиться спокойно и к радостям, и к огорчениям. Вы редко показываете чувства—любовь выражаете не всплеском эмоций, а знаками внимания и заботой. Вы терпеливы, разумны и можете сохранять преданность и верность.

2. Наклон вправо небольшой, под углом 60 градусов.

Вас отличает дружелюбие, открытость и душевность. Вы иногда бываете резкой или импульсивной, однако при этом стараетесь держать под контролем свои эмоции. Вы стремитесь общаться с окружающими и пытаетесь наладить контакт с другими людьми. Вы не станете сдерживать свои чувства, если будете влюблены в кого-либо. Вы любите принимать гостей, так как являетесь общительным и доброжелательным человеком.

3. Незначительный наклон влево, под углом 120 градусов.

Буквы, наклоненные влево, говорят о том, что вы прислушиваетесь к голосу разума в большей степени, чем к чувствам. Вы умны, обладаете развитым интеллектом и эрудированностью. Склонны к протесту, скептически относитесь к проявлениям чувств.

В основном такой почерк характерен для молодых людей, стремящихся доказать свою независимость. В более зрелом возрасте наклон букв изменяется на традиционный.

4. Сильный наклон вправо, до 30 градусов.

Люди, обладающие таким почерком, обычно романтичны, энергичны и активны. Они приветствуют новые веяния и любят общаться с разными людьми. Одиночества они не терпят, так как склонны искать одобрение окружающих. Отсутствие собеседника вызывает скуку и даже депрессию. Временами вы не контролируете свои чувства, особенно когда вас охватывает ревность или подозрительность по отношению к своему любимому человеку.

Поэтому вам следует быть немного сдержаннее.

5. Сильный наклон влево, до 150 градусов.

Обычно такой почерк свойственен мужчинам. У женщин редко бывает подобная манера письма.

Сильный наклон влево свидетельствует о полном подавлении чувств. Как ни парадоксально, такие люди зачастую бывают очень эмоциональны, и таким образом они пытаются держать себя в узде. Также это может свидетельствовать о неуверенности в себе. Человек боится показаться смешным окружающим, потому и замыкается в себе. Людям кажется, что он угрюмый и суровый.

Если вышеописанное про вас, лучше всего попробовать проявлять инициативу в общении с окружающими, почаще улыбаться, ведь улыбка располагает к общению!

Отношение человека к жизни можно увидеть, посмотрев на наклон строчек.

Так, если линия строки поднимается вверх слева направо, это говорит об оптимизме человека. Что бы ни случилось, он никогда не унывает и не теряет надежды.

Если вы подходите под это определение, поздравляем, у вас гибкая психика, вы достаточно уверены в себе и можете приспособиться к сложным ситуациям. Кроме того, вы доброжелательно относитесь к друзьям. Если строка поднимается вверх резко, это означает, что вы уже неисправимый оптимист. Из-за жизненной позиции ваше мнение довольно часто бывает ошибочным, поэтому лучше всего обращать внимание на окружающих реальных людей.

Если же линия строки опускается слева направо, это свидетельствует о некотором пессимизме человека. В этом случае вам соответствуют такие черты, как критичность и осторожность. Несмотря на то что вы быстро увлекаетесь, воплотить свою цель в жизнь вам сложно из-за опасностей, которые могут подстеречь на пути к осуществлению мечты. Зачастую они бывают надуманными.

В этом случае вам следует попробовать относиться к жизни легко, смотреть на происходящее как на игру. Не принимайте все слишком близко к сердцу.

Чем резче вниз опускается линия, тем пессимистичнее жизненный настрой. Однако не стоит думать, что, если у вас «все так плохо», этот «диагноз» окончателен и бесповоротен. Почерк человека, равно как и наклон строки, постоянно меняется. Просто бывают периоды в жизни, когда оптимизм уступает место пессимизму.

Если же линия строки то взлетает вверх, то опускается вниз, это свидетельствует о неустойчивости настроения человека. Вы переменчивы, и во многом ваше состояние зависит от окружающей обстановки. Порой подобный почерк бывает у людей, которые не могут реализовать свои недюжинные способности. Кроме того, такой стиль письма очень характерен для подростков, когда им хочется принадлежать к определенной группе. Со временем линия строки выравнивается.

И, наконец, разборчивость почерка. Если вы пишете неразборчиво, это свидетельствует о том, что вы заняты только собой. Это не касается записей в личных дневниках и ежедневниках, где мы ведем заметки лично для себя. В письмах же или в других случаях неразборчивость почерка говорит о неуважении к другим людям.

Тест «Как вы реагируете на стресс?»

Казалось бы, к интуиции этот тест имеет мало отношения. Однако на самом деле человек, подверженный стрессам, редко слушает свое подсознание. А оно-то как раз может подсказать, что делать в той или иной ситуации!

Пройдя данный тест, вы сможете определить, что вам следует делать, чтобы сохранить свое душевное и физическое здоровье.

1. Вы мечтаете устроиться на новую работу. Идя на первое собеседование, вы думаете:

а) попробовать никому не мешает, хотя скорее всего меня на эту должность не возьмут (2);

- б) эта работа не терпит безответственности. Я подхожу как никто другой! (3);
 в) попробовать стоит, ведь это, так нужный мне, лишний опыт! (1);
 г) я с ума сойду, если провалюсь! (4).
2. Вам поручают очень срочное задание. Вы думаете:
 а) вряд ли у меня получится, меня уволят! (4);
 б) что поделаешь, несколько дней точно придется задерживаться на работе... (3);
 в) здорово, теперь-то я покажу начальству, на что способна! (1);
 г) вечно мне достается больше всех! Чудовищная несправедливость! (2).
3. Вы здороваетесь с начальником, а тот проходит мимо, даже не ответив на приветствие. Ваша реакция:
 а) не придаете случившемуся внимания: «Задумался человек, с кем не случается?» (1);
 б) подавлены: «Я ничтожество, на меня даже внимания не обращают!» (2);
 в) охвачены праведным гневом: «Да что он позволяет себе!» (3);
 г) встревожены: «Я что-то сделала не так! А вдруг он слышал, что я про него сказала коллеге?» (4).
4. Работу, которую вы выполняете, не удастся сделать в срок. Вы:
 а) не спите по ночам, но справляетесь с возложенной на вас работой (3);
 б) судорожно думаете, куда идти – вас точно уволят! (4);
 в) спокойно идете к начальнику и объясняете ему причину невыполнения задачи (1);
 г) смущаясь и краснея, мямлите что-то про больную мать, пытаясь оправдаться перед начальством (2).
5. На обеде одна из ваших знакомых бестактно отпускает колкость в вашу сторону. Вы:
 а) Промолчите, но потом будете думать, за что вас возненавидели (4);
 б) сделаете вид, что ничего не случилось (2);
 в) выскажете все, что думаете об обидчице, хотя облегчения вам это не приносит (3);
 г) переводите конфликт в шутку (1).
6. Ваш любимый уехал в командировку. Он обещал, что позвонит по приезду, однако звонка все нет и нет. Ваши действия:
 а) сходите с ума от волнения – наверняка что-то произошло! (4);
 б) даже не замечаете отсутствия звонка из-за своей загруженности (3);
 в) наверняка есть причина, скоро он сам все расскажет! (1);
 г) твердо решаете: он вам изменяет! (2).
7. Выходные дни вы проводите:
 а) выполняете развлекательную программу (походы в кино, театр, рестораны), однако не перестаете размышлять о проблемах на работе (3);
 б) вместе с мужем и подругами отдыхаете, предоставляя им право выбирать место отдыха (2);
 в) находите время на свое любимое дело (1);
 г) до обеда валяетесь в постели и не выходите из дома, ведь вы так устали за неделю! (4).

Подсчет очков

Итак, если вы набрали до 7 очков, поздравляем, вам можно только позавидовать. Вас мало что может выбить из колеи, и, даже если такое случилось, вы быстро приходите в себя. Проблемы вас не пугают—вы просто не придаете им значения. Вы не беретесь за выполнение таких задач, которые явно не по силам, а сосредотачиваетесь только на тех проблемах, какие в состоянии решить. Вы не будете мучаться, если что-то не получается, просто займетесь другой работой. Таким образом, ваша жизнь интересна, и стрессы практически не омрачают ее.

Чтобы перегрузки не были страшны и в дальнейшем, старайтесь правильно распределить свое время. Умственную деятельность необходимо сочетать с физической, поэтому оптимальный вариант—включать в работу физические и дыхательные упражнения. Скоро вы выработаете в себе такую полезную привычку.

Какие методы релаксации подойдут? Прежде всего это полное йогическое дыхание. Оно позволяет снабжать кислородом все органы, благотворно влияет на работу мозга.

Сядьте прямо, затем вдохните воздух, наполнив живот, грудь, плечи. На выдохе последовательно сдуваются плечи, грудь, живот. Дыхание должно быть медленным и неспешным. Поначалу дышите в течение 5 минут, затем увеличивайте время до 10. Этот метод способствует укреплению нервной системы и защищает организм от стрессов.

Если вы набрали 7-14 баллов, вы часто пытаетесь успеть все и сразу, взваливая на себя непомерную гору дел, тем самым доводите себя до изнеможения. А все из-за того, что вы не умеете отказывать! Если вас просят что-то сделать, вы в ущерб себе станете решать чужие проблемы. Помогая сотруднице по работе или подруге, вы готовы изменить собственные планы. Хотя, когда что-то нужно вам, обращаться за помощью к ним не спешите, а сами выполняете свои дела. Этим и объясняется ваша подверженность стрессам: вы убеждены, что окружающие вас попросту используют. Однако вы сами позволяете людям садиться вам на шею.

Вам необходимо научиться отказывать людям, не мучась при этом угрызениями совести. Конечно, на первый взгляд это очень трудно, практически невыполнимо. Однако не все так сложно, главное, начинать с малого. Попробуйте каждый день выполнять перед зеркалом упражнение. Медленно и внятно повторяйте слова: «Я имею свои права и обязанности. Я должна выполнять свои обязанности, но при этом я должна отстаивать свои права. Я имею право на собственное мнение, даже если оно не будет совпадать с позицией окружающих. Отказывая выполнить чью-то просьбу, я не ущемляю прав этого человека. Говоря нет, я высказываю несогласие с его методом решения данной задачи».

Кроме того, попробуйте выделить время для себя. Занимаясь каждый день любимым делом, вы сможете сохранить свою нервную систему и избежать стрессов.

Вам подойдет такой метод релаксации, как визуализация. Для этого сядьте или лягте, спину держите прямо. Закройте глаза и несколько раз спокойно вдохните и выдохните. Одновременно расслабляйте все тело – от кончиков пальцев ног до макушки.

Мысленно представьте себя там, где вам больше всего хочется быть. Данное место следует вообразить со всей ясностью и точностью. Перед вашим внутренним взором должна возникнуть яркая картина этого места. Оставайтесь там ровно столько, сколько хотите. После этого сосчитайте до десяти и откройте глаза.

Если вы набрали от 14 до 21 очков, вам никогда не хватает времени сделать все, что вы запланировали. Вы постоянно спешите куда-то, и самое страшное для вас – опоздать или сделать что-то плохо. Вы не можете позволить себе отдохнуть, ведь любая минута без дела расценивается вами как непростительная трата времени. Вы не позволяете себе сидеть без дела, так как убеждены: необходимо работать, иначе невозможно! Подобная позиция чревата проблемами со здоровьем. Человек не машина, он не может постоянно работать. Вам лучше определить, что для вас действительно важно и необходимо, а что может подождать. Исходя из этого анализа, займитесь вещами, требующими вашего внимания в первую очередь. А остальное можно оставить на потом.

Иногда такая позиция возникает вследствие комплекса неполноценности. Вам кажется, что окружающие ценят вас за что-то, а если вы не будете доказывать свою значимость, друзья отвернутся от вас. Запомните: любят не за что-то, а вопреки чему-то! Настоящие друзья будут только рады, если вы отвлечетесь от бесконечной череды дел и выделите хотя бы немного времени на общение с ними!

Чтобы снять нервное напряжение, полезно выполнить следующее упражнение. Удобно сядьте или лягте, закройте глаза. После этого обратите взор внутрь себя и сосредоточьтесь на внутренних ощущениях. Вытяните правую руку вперед или в сторону и начните сжимать и разжимать кулак. Делать это следует быстро, с усилием. Когда почувствуете усталость и не сможете продолжать упражнение, положите обе руки на колени. Сконцентрируйтесь на ощущениях в них. Правая кисть будет теплее и тяжелее левой. В этом состоянии пробудьте некоторое время, после чего добейтесь такого же ощущения тяжести и тепла в левой руке.

Затем сделайте глубокий вдох, выдох, встряхнитесь. Теперь можете продолжать свои повседневные дела.

Если вы набрали больше 21 очка, это тревожный знак! Вы слишком подвержены стрессам и тревоге. Вы отличаетесь мнительностью и часто впадаете в панику. Трудности и проблемы вызывают у вас настоящее отчаяние. Хотя ничего страшного еще не произошло, а вы уже просчитываете все катастрофические последствия вероятного горя. Неудивительно, что неприятности так и сыпятся на вас!

Ваша главная задача – научиться справляться с паникой и не поддаваться страху. Помните, из любой ситуации есть выход. Главный ваш враг – это страх. Как с ним бороться? Можно написать на бумаге, что вас волнует или тревожит, тогда проблема станет яснее, и решать ее будет легче.

В этом вам поможет такое упражнение. Примите любую удобную для вас позу (можно сидя, можно стоя). Глаза, если хотите, закройте. Можете оставаться и с открытыми глазами.

Сделайте вдох и одновременно с этим медленно поднимите голову, направив взгляд вперед. Расслабьтесь, опустите подбородок на грудь. Выдыхая, отводите голову назад до тех пор, пока ваш взгляд не будет направлен прямо вверх. Представьте, что вы освобождаетесь от тревоги и страха. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Повторяйте упражнение еще девять раз.

Сны и интуиция

В этой главе поговорим подробнее о снах.

Английский ученый Бейли говорил: «Сновидения – это зачатки грядущего. Мы видим во сне то, что должно свершиться».

И обратившись к истории, мы не можем не согласиться с этим утверждением. Пророческие сны неоднократно описывались в Библии (вспомним сон о семи тощих коровах, пожравших тучных); легендарные личности, например Петрарка, Крѣз, Жанна д_к и другие, видели сны, которые потом сбывались непостижимым образом. Не будем вдаваться в исторические подробности, попытаемся понять, как сны влияют на интуитивное познание.

Женщинам чаще, нежели мужчинам, снятся сны. При этом следует отметить, что видят они их ярче и более живо, что объясняется физическими и психическими особенностями представительниц слабого пола. Женщины – натуры чувствительные и тонкие, очень редко некоторые из них скрывают свои чувства и эмоции. В этом отношении канал восприятия у них более открыт, чем у мужчин.

...

Сны чаще видят люди, чья профессия связана с творчеством. Например, художники, писатели и музыканты. Довольно часто они черпают из снов идеи для своих произведений.

Что такое сновидение? Это явление, которое происходит в мире подсознания в период, когда объективные ощущения отключены. В это время человек опережает объективную жизнь, то есть живет в будущем и может переживать его.

Сны бывают трех видов: субъективные, физические и духовные. Первые связаны с прошлым, вторые – с настоящим, а среди сновидений третьего вида и встречаются так называемые пророческие видения. Они оставляют очень яркое впечатление – зачастую после духовных снов человек просыпается с ощущением, что все произошло с ним на самом деле.

Сны субъективного характера тоже часто предупреждают человека от чего-либо, однако «послания» в таких сновидениях зашифрованы в виде символов. Это объясняется тем, что у спящего в сознании возникают случайные образы прошлого, которые перерабатываются подсознанием и выдаются в виде знаков и символов.

Физические сны мало интересны, потому что не несут никакой пророческой

информации. Эти сновидения возникают под влиянием бодрствующего сознания. Сюда можно отнести сны, которые вызывают наркотики, болезнь, гипноз, лихорадка.

Следует отметить, что сны отражают опыт, который уже произошел с человеком. Другими словами, невозможно увидеть то, с чем вам не приходилось сталкиваться. Это важно помнить, когда вы смотрите в сонник, пытаетесь определить, к чему снился тот или иной сон. При толковании сновидений необходимо соотносить привидевшиеся символы с действительными событиями, которые имели место в вашей жизни. Кроме того, бывают смешанные сны – они возникают вследствие множества причин, которые и производят странное, зачастую бессвязное впечатление.

Человек всегда видит разные сны. Если вам кажется, что ваш сон повторяется, это не так – никому никогда не снятся одни и те же сны. Они могут быть похожи, однако точь-в-точь копиями друг друга не будут. В жизни человека все меняется, не повторяется даже секунда жизни. Поэтому даже в абсолютно одинаковых условиях не может возникнуть два идентичных сна. Что означает повторение сна? Если вам дважды снятся похожие символы, это говорит об их важности для вас. На них следует обратить внимание.

Сны часто помогают избежать ошибок при условии, конечно, что они будут правильно истолкованы. Если вы будете прислушиваться к сигналам, которые ваше подсознание подает вам во сне, то сумеете предугадать исход важных для вас событий или предотвратить нежелательное событие.

Развиваем способность видеть сны

...

Среди многих ученых раньше бытовала гипотеза, что здоровый человек снов не видит, и сновидения – это проявление нездоровой психики. К счастью, сейчас это утверждение полностью опровергнуто – сны видят все люди, только не все помнят их.

Как научиться видеть сновидения? На это вы можете возразить: ведь сны видят все люди! Однако пользоваться этим умеют лишь единицы. А ведь можно запрограммировать себя и увидеть именно такой сон, какой вы хотите, найдя тем самым ответ на интересующий вас вопрос!

Управлять подсознанием – реально! Необходима только достаточная тренировка, и через некоторое время вы сможете находить совет в собственных снах! Главное – сохранять гармонию между собой и своим душевным состоянием, научиться слушать себя, свое подсознание и следовать согласно своему внутреннему голосу.

Чтобы запрограммировать сон, необходимо особое душевное состояние. Перед тем как лечь спать, необходимо произвести некий ритуал. Это позволит настроиться на спокойный, ясный сон.

...

Индейцы Северной Америки верили в «большое сновидение» – сон, который предсказывал судьбу человека. Чтобы увидеть его, подростки шли в лес, где три дня не ели и не спали. Войдя в состояние транса от голода, они погружались в дрему и видели символы, которые потом расшифровывали. В соответствии с увиденным индейцы планировали свою жизнь.

Для осознанного сновидения, как принято называть запрограммированный сон, надо сохранять мысль ясной и свободной от повседневной суеты. Не засоряйте мозг ненужными вещами – для восприятия снов требуется расслабленное и спокойное состояние. Перед сном

лучше всего принять душ. Во время водных процедур представляйте, что вода, струящаяся по вашему телу, очищает вашу душу, смывает все негативное, скопившееся за день. Представляйте это как можно ярче и образнее – так эффект будет наилучшим.

Когда у вас появится ощущение чистоты, представляйте, что сверху на вас льется голубой свет, окутывающий вас своим сиянием. Можно вообразить лиловый душ света, текущий сверху, который смывает все отрицательные эмоции.

Прокрутите в голове прошедший день, события, случившиеся с вами. Оптимальный вариант – медитация перед сном. Тогда вы сможете лечь спать очищенными духовно и подготовленными к сознательному запоминанию снов.

Дневник сновидений

Для развития осознанности снов вам потребуется дневник сновидений. Им может быть обычная тетрадь или блокнот, которую следует класть на тумбочку возле кровати. Хорошо, если рядом будет находиться фонарик – на случай, если вы проснетесь ночью, чтобы записать свой сон. Почему так нужен дневник сновидений? Когда сны записаны, их легче анализировать. Кроме того, сны имеют обыкновение быстро забываться, они непрочны, как утренний туман, малейшая посторонняя мысль может разрушить воспоминание. Поэтому чрезвычайно важно успеть записать увиденное во сне до того, как это будет забыто. Лучше всего это делать в момент пробуждения. Едва проснувшись, возьмите ручку с блокнотом и подробно запишите свой сон. Чем быстрее вы это сделаете, тем лучше.

Вам может показаться совершенной бессмыслицей то, что вы увидели во сне. Не думайте об этом, просто записывайте сон таким, каков он есть на самом деле. Не анализируйте увиденное, оставьте это на время, когда сон окажется записанным. Старайтесь вспомнить все подробности.

Бывает, что сон не удастся вспомнить. В этом случае закройте глаза и попытайтесь восстановить в памяти то, что происходило с вами в сновидении. Если у вас остались какие-либо ощущения, смело записывайте их. Возможно, вам приснилось просто душевное состояние – страх, тревога, радость. Запишите и это.

Во сне нас часто посещают цветовые образы. Иногда весь сон представляется смесью различных цветов, неупорядоченных, обрывистых. Попробуйте вспомнить, какие цвета преобладали в вашем сне. Вот увидите, впоследствии вы сможете истолковать увиденное сновидение и даже удивитесь, как много значений имеет каждый образ или символ. Если вы чувствовали запах, опишите и его.

Итак, сон записан. Теперь отложите тетрадь и закройте глаза. Прокрутите все сновидение от начала до конца, как фильм. Некоторым легче вспоминать сначала конец, а потом начало. Поступайте, как вам удобнее, порядок воспоминания не имеет принципиального значения.

Во время повторного воспроизведения сна вы наверняка вспомните детали, которые ускользнули от вас в первый раз. Запишите и их. Если вы чувствуете, что вспомнили сон не до конца, снова «промотайте» кадры в голове. Только убедившись, что сон записан полностью, можете позволить себе забыть его.

Иногда случается, что сон вспомнить никак не удастся. В этом случае не пытайте себя; если ваш мозг не настроен на воспоминания, не настаивайте. Наверняка потом вы вспомните свой сон в результате другого воспоминания, которое повлечет за собой цепочку ассоциаций.

Анализ снов

Теперь приступим к самому важному и интересному этапу – анализу снов. Ваше сновидение записано в тетради, и можно приступать к осмыслению сигналов, посланных вам подсознанием. Зачастую они трансформируются в символы и образы, и на первый взгляд кажется нереальным понять смысл сна. Однако сопоставив свое сновидение с событиями, происшедшими за день, с вашими чувствами, желаниями, состоянием, можно понять связь сна с реальной жизнью.

К примеру, вам приснилось поле, усеянное цветами. Что может означать такой сон? Каждый человек применит разное толкование в зависимости от личной жизни. Вспомним

гадания – мы составляли предсказания, ориентируясь на свои собственные мысли, чувства. То же самое и со снами. Любой толкователь, любой сонник дают лишь общие ответы, предлагая несколько вариантов. Вы должны выбрать свой собственный, подходящий именно вам.

Вернемся к нашему примеру. Цветы в любом случае благоприятный сон, он означает радость. Однако вы можете перевести сон как радость от получения большой суммы денег (если к этому имеются предпосылки в реальной жизни). Истолковать сновидение можно и как радость, приносимую детьми (если сон снится молодой матери). Девушке сновидение сулит поклонников, ребенку – долгожданный подарок.

Как видите, вариантов множество, каждый «переводит» сон по-своему. Это правило следует применять при обращении к любому соннику.

Все сны, если проанализировать сонник, подчиняются следующему правилу: если во время сновидения вы испытывали приятные эмоции, сон означает успешное развитие событий. Если же вы чувствовали подавленность, хотя причин для этого не было, сон несет негативный оттенок.

Если вам снится имеется природа, то нужно посмотреть состояние пейзажа. Так, унылые, заброшенные деревни или поблекшие луга ничего хорошего не предвещают, тогда как цветущие сады, яркие рощи сулят успех и процветание. Время года имеет не последнее значение в толковании снов. Однако здесь следует смотреть на ваше субъективное отношение к погоде. Так, если вы любите зиму, сон с сугробами и ослепительным солнцем означает хорошие события. В случае если вы ненавидите зиму, сон несет негативный оттенок.

Что касается вещей, любой сломанный предмет сулит несчастье.

Ниже приведен краткий сонник, к которому вы можете обратиться при толковании сновидений.

Толкование снов

А

Аборт

Женщину, которой снится, что она готова на аборт, такой сон предостерегает: ей не следует принимать поспешные решения, так как она рискует навлечь на себя неприятности.

Абрикос

Сады с абрикосами символизируют скрытую печаль, которая ожидает вас в будущем.

Несмотря на то что вы будете ожидать лучшего, судьба преподнесет вам неприятный сюрприз.

Вкушать абрикосы означает неприятности.

Смотреть, как другие люди едят их, символизирует трудности в общении.

Автомобиль

Ехать во сне на автомобиле сулит удачу в делах.

Попасть в автокатастрофу означает горькие последствия развлечений, которым вы предаетесь.

Избежать опасных последствий автокатастрофы означает, что вы избежите конфликта с соперником (соперницей).

Управлять машиной во сне – к потерям или болезни. Сон, в котором ваша машина сломалась, также предвещает неудачи.

Выходить из автомобиля – к удаче. Вы достигнете поставленной цели, минуя трудности и лишения.

Адвокат

Если такой сон снится девушке, это означает, что она совершит нечто такое, что заставит ее жалеть о содеянном.

Сон, в котором адвокат находится в здании суда, говорит о скорых ссорах, вызванных

разделом имущества.

Если вам снится, что адвокат защищает вас, это означает, что вас поддержат друзья в сложное время.

Аккордеон

Слушать игру на аккордеоне во сне означает, что вам предстоит участвовать в веселом событии, которое поможет избавиться от депрессии.

Девушка, которая увидит себя во сне играющей на аккордеоне, в скором времени испытает несчастье, однако в результате страданий и лишений встретит свою любовь.

Аккордеон, издающий фальшивые звуки, сулит разрыв с любимым.

Актер

Сон, в котором вы видите актрису, означает, что вас ожидает одобрение окружающих.

Чувствовать себя актрисой сулит поиск заработка. Однако, несмотря на трудность подбора нужной работы, вы будете счастливы.

Быть влюбленным (влюбленной) в актрису (актера) означает, что вы обладаете достаточным талантом для того, чтобы снискать признание без усилий.

Сон о бродячих, нищих актерам предвещает неприятности в делах.

Девушке сон о помолвке с актером сулит раскаяние, к которому приведет ее увлечение.

Молодому человеку сон, в котором он ухаживает за актрисой, предвещает ссоры с возлюбленной, что принесет ему несчастье.

Акула

Видеть акулу во сне означает, что у вас имеются страшные враги.

Сон, в котором акулы плавают в чистой воде, говорит о том, что вам нужно быть бдительным: кто-то замышляет против вас козни.

Если акула во сне мертвая, вам удастся наладить свою жизнь и вернуть ее в гармоничное русло.

Аллея

Сон, в котором вы бродите по аллее, предостерегает от сомнительных знакомых, которые могут очернить ваше имя.

Алтарь

Если вам снится, что у алтаря находится священник, это предвещает ссоры и неудачи в домашних делах.

Сон о венчании говорит о том, что у ваших друзей наступили трудные времена и они нуждаются в поддержке.

Альбом

Увиденный во сне альбом символизирует успех в делах и появление новых друзей.

Молодой девушке такой сон сулит удачу в любви и нового поклонника.

Ампутация

Сон о потере каких-либо частей тела предвещает небольшие неприятности на работе.

Ананас

Если вам приснились ананасы, это говорит о том, что вас ожидает удача и успех. Есть ананасы – к быстрому достижению поставленной цели.

Сон, в котором вы укололи палец при разделке ананасов, означает, что дела, которые вам не нравятся, в конечном счете будут доставлять вам удовольствие.

Ангелы

Этот сон снится к переменам в жизни.

Важную роль в данном случае играет душевное состояние, которое было у вас во сне.

Так, если смотреть на ангелов было приятно, это означает радость, связанную с благополучием ваших друзей. Если же вы испытывали тревогу, сон предвещает сплетни, которые дурно отразятся на вашей личной жизни.

Антилопа

Такой сон говорит о необходимости приложить максимум усилий для достижения поставленной цели.

Апельсины

Здоровые апельсиновые деревья с крупными плодами символизируют здоровье и благополучие.

Вкушать плоды апельсинов – к несчастьям и болезни.

Девушка, которой приснилось, что она ест апельсины во сне, будет страдать от потери любовника.

Большой яркий апельсин, растущий на самой верхушке дерева, означает, что она будет разборчивой невестой.

Поскользнуться на апельсиновой корке во сне – крайне неблагоприятный знак. Он предвещает потерю или смерть родственника.

Арест

Видеть, как арестовывают людей, которых вы не знаете, означает, что вы боитесь вносить коррективы в свою жизнь, так как опасаетесь неудачи.

Арфа

Слышать красивые звуки арфы во сне – к грустному завершению хорошо начавшегося дела.

Играть на арфе сулит разочарование в любви.

Атлас

Видеть во сне атлас означает путешествие, которое вы тщательно спланируете.

Африка

Сон об этой стране предвещает скучное и неинтересное предприятие, которое разочарует вас.

Б

Бабочка

Сон, в котором бабочка летает среди цветов и травы, сулит удачу и процветание.

Белая бабочка предвещает болезнь. Девушке такой сон говорит о том, что ее желания не сбудутся.

Багаж

Такой сон предвещает хлопоты и неприятные заботы.

Нести свой багаж означает, что вы слишком зациклены на своей персоне и часто бываете эгоистичны по отношению к другим людям.

Потеря багажа – к неудаче в делах и семейной жизни.

Бал

Бал, на котором танцуют красивые, нарядные люди, предвещает счастье и удовольствие. Если же на балу настроение у всех мрачное, это означает, что вы расстроены поведением близких вам людей.

Балет

Балет, увиденный во сне, предвещает супружескую измену.

Бананы

Такой сон говорит о предстоящем вам общении с неинтересным и занудным человеком.

Есть бананы – к новым обязанностям, которые вам не хочется выполнять, но вы должны сделать это.

Гниющие бананы – к неприятной работе.

Банка

Пустая стеклянная банка – к бедности.

Стеклянные банки с каким-либо содержимым – к удаче.

Разбитая банка снится к болезни и разочарованию.

Барабан

Сон, в котором вы слышите звуки барабана, говорит о том, что ваш близкий друг попал в беду и нуждается в помощи.

Видеть барабан во сне – к дружбе. Морьякам такой сон снится как предвестие удачи и

счастья.

Бархат

Бархат снится к успеху в делах.

Носить бархат самому – к славе и популярности.

Сон, в котором вы видите старый бархат, говорит о том, что вы пострадаете из-за своей гордыни.

Девушке сон, в котором она одета в шикарное бархатное платье, сулит почести со стороны богатых поклонников.

Бассейн

Если молодой девушке снится, что она плавает в бассейне, такой сон означает, что ее порядочность поможет найти ей настоящую любовь.

Башня

Такой сон означает, что вы слишком много ждете от жизни. Ваши цели трудновыполнимы, вы ставите перед собой слишком высокую планку.

Взбираться на башню – к достижению успеха в делах. Однако разрушенная башня снится к разочарованию.

Бежать

Сон, в котором вы бежите с другими людьми, предвещает вам участие в веселом празднике. Такой сон сулит успех во всех начинаниях.

Споткнуться во сне – к разорению.

Если вам снится, что вы убегаете от опасности, это говорит о том, что вас ждут потери и вы не надеетесь на успех.

Если же убегают другие люди – такой сон снится к горю и утрате близких людей.

Бедро

Гладкое белое бедро, увиденное во сне, предвещает удачу и удовольствие.

Пораненное бедро – к болезни и предательству.

Если девушке снится, что она любит своими бедрами, это говорит о ее готовности к любви. Однако ей следует быть внимательной, иначе раскованное поведение грозит обернуться неприятностями.

Девушку, которой кажется, что ее бедра слишком худые, ждет болезнь.

Безделье

Сон, в котором вы мучаетесь от безделья и не знаете, чем заняться, сулит неудачу в делах и нереализованные возможности.

Если вам снятся ваши друзья, которые ищут себе занятие, сон предвещает известие о несчастье, случившемся с этими людьми.

Девушка, которой снится, что она ничем не занята, в жизни будет зависима от дурных привычек. Она будет несчастлива в замужестве.

Бездна

Если вам снится, что вы смотрите в бездну и не видите дна, это говорит о возможной материальной потере.

Девушка или женщина, которая видит подобный сон, в будущем будет занята трудными делами, которые возьмет на себя добровольно.

Падать в бездну – к разочарованию, однако удержаться и избежать падения – благоприятный знак.

Безумие

Сон, в котором вы видите сумасшедшего человека, означает разочарование в личной жизни.

Видеть сумасшедшим себя – к неприятностям и денежным потерям.

Видеть других сумасшедшими – к предательству близких друзей.

Белки

Сон, в котором вы видите этих зверьков, говорит о том, что скоро вам нанесут визит друзья, которых вы ждете. Также сон означает успех в карьере.

Убить белку во сне – к одиночеству и печали.

Ласкать белку – к счастью в супружеской жизни.

Беременность

Женщина, которой приснится, что она беременна, будет несчастлива в семейной жизни. Молодую девушку, увидевшую такой сон, ждут позор и несчастья. Если же сон о беременности снится беременной, это предвещает счастливое рождение ребенка.

Бешенство

Сон, в котором вы приходите в бешенство, сулит несчастье или аварию.

Других видеть бешеными – к раздражению и расстройству.

Библиотека

Если вам снится библиотека, это означает, что ваши друзья вызывают недовольство у окружающих.

Сон может иметь и другое значение: возможно, вы заинтересуетесь исследовательской работой, что послужит причиной для новых знакомств.

Библия

Такой сон говорит о предстоящем светлом и чистом наслаждении.

Если вам снится, что вы атеист, отвергающий учение Библии, это означает вашу подверженность искушениям.

Бисер

Подобный сон предвещает неприятности из-за имущества. Возможно, вас ждут судебные разбирательства.

Считать бисер – к радости. Разбрасывать бисер – к потере уважения друзей.

Бисквиты

Печь или есть бисквиты – к проблемам со здоровьем.

Битва

Битвы или баталии означают трудности, которые вы преодолеете.

Быть побежденным во сне сулит неудачу в осуществлении ваших планов. Чьи-то нечестные поступки помешают вам добиться успеха.

Близнецы

Видеть во сне близнецов предвещает успех в делах.

Блины

Есть блины во сне – к успеху в делах. Печь их означает, что вы будете бережливым человеком.

Бобы

Сон сулит болезнь и печаль.

Сушеные бобы снятся к разочарованию в делах. Вероятно, вас ждут болезни или ссоры в семье.

Есть бобы – к неудачам и болезни.

Бог

Видеть бога во сне – к деспотичной супруге (супругу).

Если вам снится, что бог говорит с вами, вам следует соблюдать осторожность в своих действиях. Возможно, кто-то скомпрометирует вас.

Видеть молящегося бога – к сожалению и глубокому раскаянию.

Благосклонность бога сулит покровительство значимого в обществе человека, что в конечном итоге поможет добиться успеха в жизни.

Бой

Если вам снится, что вы принимаете участие в бою, это предвещает стремление завоевать благосклонность человека, который не обращает на вас внимания.

Однако в конечном итоге вы рискуете потерять свою хорошую репутацию и запятнать свое имя.

Девушка, которой приснятся воины, будет выбирать из двух поклонников.

Бокал

Такой сон сулит разочарование.

Если вам снится, что вы пьете воду из серебряного бокала, это предвещает неуспех в карьере.

Смотреть на старинные бокалы – к благосклонности достойных людей.

Девушка, которой снится, что она подает воду в бокале своему возлюбленному, подвергнется запретным удовольствиям.

Болезнь

Сон о болезни предвещает вам неприятные разговоры.

Если девушке снится, что она больна смертельным недугом, это говорит о ее нежелании связывать себя какими бы то ни было обязательствами.

Видеть больного родственника во сне – к неожиданному событию, который нарушит вашу размеренную жизнь.

Если вас приснилось, что вы больны брюшным тифом, вам нужно соблюдать осторожность, так как враги строят против вас козни.

Болезнь дизентерией – к неудаче в работе.

Видеть себя душевнобольным – к плохому результату дела.

Болезнь проказой – к болезни, которая надолго выбьет вас из колеи.

Заболеть раком – к размолвке с возлюбленным (возлюбленной).

Болото

Сон, в котором вы ходите по болоту, говорит о том, что вы попадете в запутанную ситуацию.

Увидеть на болоте зеленые кочки означает, что вы будете удачливы и осмотрительны. Вас трудно застать врасплох.

Увидеть на болоте других людей – к огорчению и болезни.

Больница

Уходить во сне из больницы – к избавлению от врагов.

Сон о психиатрической больнице сулит стресс или душевное напряжение, вызванное трудностями.

Посещать там больных – к плохим известиям.

Борода

Видеть во сне бороду предвещает жестокую борьбу за место под солнцем.

Седая борода снится к неудачам и ссорам.

Если вам снится, что кто-то тянет вас за бороду, это означает – вам предстоят серьезные жизненные испытания, если вы поспешите и будете черезчур экономны.

Молодой девушке видеть во сне, как она холит бороду, предвещает страх по поводу неудачного брака.

Ботинки

Если вам снится, что на ком-то ваши ботинки, это предвещает неудачи в любви.

Сон, в котором вы надеваете старые ботинки, сулит удачу в работе.

Старые ботинки – сон предупреждает о кознях недоброжелателей.

Брак

Женщину, которой снится, что она замужем за старым человеком, в скором времени постигнет тяжелая болезнь.

Брачная церемония снится к радости и удовольствию.

Однако, если на гостях черные одежды, сон предвещает печаль.

Для девушки видеть себя невестой значит испытать разочарование в сердечных делах.

Однако для женщины, которая счастлива в браке, такой сон очень удачен.

Браслет

Сон, в котором вы видите браслет на своей руке, предвещает вам раннее и удачное замужество.

Потерять браслет – к неприятностям.

Найти во сне браслет означает, что в скором времени вы будете обладателем какой-то

ценности.

Бриллианты

Сон, в котором вы обладаете бриллиантами, предвещает признание вашего таланта.

Если девушке снится, что она получает бриллианты в подарок от любимого человека, это означает, что ее свадьба будет красивой и богатой.

Потерять бриллианты – очень плохой знак: Означает всевозможные горести и несчастья.

Бритье

Сон, в котором вы смотрите, как кто-то бреется, означает, что вы решите осуществить какой-то рискованный план, однако не сможете добиться воплощения своей цели в жизнь.

Бриться самому во сне предвещает руководящую должность. Возможно, вы станете выполнять роль главы семьи.

Тупая бритва, которая скребет щеки, снится к критике вашей жизни со стороны близких друзей.

Женщина, которой приснится бреющийся мужчина, испытывает страсть к плотским удовольствиям. Женщине видеть себя бреющейся означает, что ее поведение будет причиной отвращения к ней лиц противоположного пола.

Бродяга

Если вам снится, что вы бродяга, это сулит бедность и нищету.

Если вы даете что-то бродяге – вы очень щедрый человек, и окружающие оценят это.

Брюки

Сон, в котором вы видите брюки, означает, что вы склонны к лицемерным поступкам.

Надеть брюки наизнанку – наяву некто обворочит вас настолько, что вы потеряете голову.

Булавки

Сон означает ссоры в семье.

Если подобный сон приснится молодой женщине, это означает, что у ее возлюбленного грубые манеры.

Проглотить булавку во сне предвещает риск.

Ржавая булавка означает, что вы ведете себя чересчур легкомысленно, что приведет к неодобрению окружающих.

Булавка, вонзившаяся в тело, сулит нежелательное соседство со вздорной особой.

Бумага

Подобный сон предвещает потери и лишения. Женатым видеть бумагу – к ссорам.

Буылки

Если бутылки наполнены прозрачной жидкостью, сон предвещает удачу в любви.

Пустые бутылки снятся к несчастьям.

Бык

Сон, в котором вы видите тучного быка, означает, что вы будете лидером, которому подчиняются окружающие люди.

Мертвый бык снится к печали.

Если во сне быки пьют воду из чистого ручья, сон предвещает преданную спутницу жизни.

Если подобный сон приснится женщине, это означает, что она согласится на предложение своего возлюбленного.

В

Вагон

Сон, в котором вы видите вагон, означает, что в браке вы не будете счастливы – со второй половиной возможны ссоры и размолвки.

Закрытый вагон снится к предательству, которое надолго выбьет вас из колеи.

Девушка, которой приснится, что она едет вблизи от опасной насыпи, наяву совершает

необдуманные поступки, которые могут навредить ее репутации. Ей следует быть менее легкомысленной.

Ваза

Если вам снится ваза, это говорит о том, что вас ожидает удача в сердечных делах.

Пить во сне из вазы или чаши – к тайной связи.

Разбитая ваза предвещает несчастье.

Сон, в котором вы получаете вазу в подарок, сулит вам исполнение желания.

Вальс

Если вы видите людей, танцующих вальс, это означает, что вас ждут отношения с человеком, склонным к авантюрам.

Девушка, которой снится, что она танцует вальс со своим любимым, не будет испытывать недостаток в поклонниках. Однако никто из них не станет предлагать ей замужество.

Если возлюбленный молодой женщины танцует вальс с другой, такой сон говорит о том, что она сможет преодолеть множество препятствий и стать счастливой.

Девушка, которой снится, что она танцует с женщиной, обладает добрым и мягким характером, за который ее любят окружающие люди.

Ванна

Если беременной женщине снится, что она принимает ванну, такой сон предвещает возможный несчастный случай с кем-то из ее близких.

Холодная и прозрачная вода в ванне означает хорошее здоровье.

Если же вода грязная, это говорит о кознях врагов. Вам следует проявить осторожность.

Вдова

Сон, в котором вы видите себя вдовой, предвещает неприятности.

Ведьма

Если вам снятся ведьмы, это означает, что вы стремитесь к приключениям, которые вредны для вашей репутации.

Велосипед

Ехать на велосипеде вверх по склону горы – к удаче, вниз – к разочарованию.

Веселье

Сон, в котором вы веселитесь, предвещает счастье в семейной жизни.

Весло

Сон, в котором вы держите в руках весло, говорит о скором разочаровании в жизни.

Потерять весло – к незаконченным делам. Вы не сможете осуществить свой замысел.

Сломать весло – к огорчению.

Весна

Если вам снится наступление весны, в скором будущем вас ожидает удача.

Весы

Взвешиваться на весах во сне – к удаче в делах.

Девушка, которая взвешивает во сне своего друга, увидит своего возлюбленного в новом свете. Вполне возможно, она поймет, что раньше недооценивала его.

Взрыв

Видеть во сне взрывы – неблагоприятный знак, предвещающий разлад в делах.

Сон, в котором вы видите изуродованные взрывом лица, означает, что вы будете несправедливо обвинены в клевете. Вашим оправданиям не поверят даже самые близкие друзья.

Вино

Приснившиеся сне бочки с вином сулят роскошь и достаток.

Пить вино во сне – к дружбе и радостным отношениям.

Разливать вино означает успех на службе и высокий заработок.

Если сон снится девушке, это предвещает замужество с достойным человеком.

Виноград

Если вам снится, что вы едите виноград, это говорит о неожиданных хлопотах, которые обрушатся на вас.

Девушку, которой снится, что она ест виноград, ждёт скорое осуществление заветного желания, возможно замужество.

Если же виноград окажется невкусным, это говорит о страхе по поводу какого-то дела, о вашей неуверенности.

Виселица

Если вам снится, что вас казнят через повешение, это означает, что вас ждет предательство близких друзей.

Избавиться от виселицы – к неожиданному приобретению.

Вешать врага – к успеху в делах.

Влюбленный

Если вам снится, что вы влюблены, это означает, что вы склонны к эгоистическим поступкам, что может дурно отразиться на вашей репутации. Замужней женщине такой сон предвещает неудовлетворенность личной жизнью. Возможно, она начнет искать удовольствия на стороне.

Если вам снятся влюбленные люди, это говорит о том, что в ваших моральных качествах усомнятся близкие и друзья.

Вода

Чистая вода предвещает удовольствия и успех.

Мутная вода, напротив, снится к опасностям и унынию. Упасть в мутную воду – к совершению ошибок, в которых вы будете раскаиваться. Пить мутную воду – к болезни.

Однако если вода чистая, вас ожидает успех в трудном деле.

Волк

Если вам снится волк, это означает, что вас ожидает встреча с низким, подлым человеком, который предаст и опорочит вас.

Убить волка – к столкновению с хитрыми врагами. Если вы слышите вой волка во сне, это говорит о том, что вы сможете разоблачить замысел завистников и помешать осуществлению их планов.

Волосы

Если девушке или женщине снится, что она расчесывает свои длинные волосы, это означает, что она чересчур легкомысленна, о чем впоследствии будет сожалеть.

Сон, в котором у вас черные кудрявые волосы, означает, что вы попадете в любовную западню. Золотистые волосы символизируют отвагу вашего любимого. Каштановые волосы снятся к неудачам на работе.

Ворона

Такой сон предвещает печальные события. Карканье ворон сулит ошибки и лишения.

Врач

Девушка, которой приснился врач, ради пустого развлечения пожертвует своим здоровьем и красотой.

Выходить замуж за врача – к обману.

Лечить зубы у врача-дантиста предвещает разочарование и лицемерие со стороны близких людей.

Вулкан

Сон, в котором вы видите вулкан, сулит споры, которые пагубно повлияют на вашу репутацию.

Девушка, которой приснится такой сон, чересчур эгоистична, поэтому она рискует попасть в затруднительное положение.

Вышивка

Вышивать во сне красивую картину означает, что вы примете участие в трудном деле. Оно может закончиться печально.

Вязание

Вязать во сне – к спокойной, мирной жизни, крепкой семье и послушным детям.

Если же вязальная машинка сломалась, вас ждут неудачи в сердечных делах.

Г

Гадание

Гадание означает беспокойство по поводу важного дела, которое вам пришлось отложить.

Девушке такой сон предвещает сложный выбор между двумя кавалерами.

Газета

Сон, в котором вы видите газету, означает угрозу для вашей репутации.

Печатать во сне газету предвещает интересные поездки и новые знакомства.

Гвозди

Если вам снятся гвозди, такой сон предвещает ссоры и расстройство.

Герб

Герб снится к неудачам. Вам не удастся добиться высокого положения в обществе.

Гитара

Сон, в котором вы сидите с гитарой в руках, предвещает новое общество, в котором, возможно, вы найдете свою любовь.

Девушке, увидевшей во сне гитару с оборванными струнами, придется испытать всю горечь неразделенной любви. Звуки гитары, слышимые во сне, предостерегают ее от неискренних слов и лести в ее адрес.

Глаз

Сон, в котором вы видите глаз, предупреждает: против вас готовится заговор. Люди, настроенные враждебно по отношению к вам, строят козни у вас за спиной.

Карие глаза предвещают вероломство и лицемерие. Голубые глаза снятся к неудаче, причиной которой будет ваша неуверенность. Серые глаза предсказывают лживость со стороны незнакомых людей.

Гнев

Сон, в котором вы видите разгневанных людей, означает, что вас ждут суровые испытания. Сон сулит разочарование в людях, которым вы верите.

Если во сне ссорятся ваши друзья или близкие, а вы при этом спокойны, сон означает, что вы вмешаетесь в спор двух дорогих вам людей. Благодаря этому ссора будет предотвращена.

Гнездо

Видеть во сне птичье гнездо – к новоселью. Пустое гнездо снится к разлуке или к неудаче в работе.

Если же в гнезде находятся птенцы, это предвещает печали, в которых вам придется винить только себя.

Голова

Сон, в котором вы видите чью-то голову, означает, что вы встретитесь с людьми, обладающими хорошей репутацией и влиянием в обществе.

Своя голова снится к болезни. Отрубленная голова предвещает огорчения и печали.

Голова животного снится к предательству со стороны близких друзей.

Голод

Сон, в котором вы чувствуете себя голодным, означает, что вам предстоит скучная, нудная работа и одиночество.

Видеть, как голодают другие, предвещает бедность и недовольство своей работой.

Если же голодны ваши враги, такой сон говорит о вашей победе над конкурентами в важном деле.

Умереть от голода – к плохим результатам работы, над которой вы долго трудились.

Голубь

Сон, в котором вы смотрите на голубей, предвещает радость и спокойную жизнь.

Летающие голуби снятся к хлопотам или новостям от дальнего друга.

Мертвый голубь снится к несчастью.

Город

Сон, в котором вы находитесь в незнакомом городе, предсказывает смену занятий или рода деятельности в результате печального события.

Горошек

Есть горошек во сне – к хорошему здоровью и удаче в делах. Консервированный горошек снится к неопределенности ваших целей и препятствиям в достижении задуманного.

Сушеный горох предвещает обиды и неудачи.

Грабли

Работать граблями во сне – к неосуществимым целям. Вам следует взяться за дело собственноручно, иначе оно так и не будет завершено.

Сломанные грабли – к болезни близкого человека.

Градусник

Сон, в котором вы смотрите на градусник, означает, что вы будете недовольны своей работой. Вам предстоят семейные ссоры.

Грибы

Грибы снятся к спешке и хлопотам.

Есть грибы – к позору и унижению.

Гроб

Видеть во сне гроб – к тяжелым потерям. Если гроб находится в церкви, сон предвещает несчастливую женитьбу. Деловым людям подобный сон сулит неудачи в делах.

Гром

Если вам снятся раскаты грома, это предвещает сложности в деловой сфере жизни.

Сильные раскаты грома сулят утрату и печаль.

Груша

Есть грушу во сне – к ослаблению здоровья.

Смотреть на дерево и восхищаться золотистыми плодами груши – к удачному повороту событий.

Если вам снится, что вы консервируете груши, это говорит о том, что ко всем бедам и несчастьям вы относитесь философски.

Сон, в котором вы сушите груши, предвещает скучную жизнь и безрадостный брак.

Грязь

Идти по грязи во сне – к потере уважения людей, мнением которых вы дорожите.

Если по грязи идут другие люди, это означает, что человек, которому вы доверяете, распространяет грязные сплетни о вас. Сон, в котором вы увидели грязь на своей одежде, предупреждает об опасности запятнать свою репутацию.

Д

Дверь

Входить во сне в дверь означает, что вы будете пытаться избавиться от сплетников и клеветников, но вам не удастся этого сделать.

Смотреть на дверь ночью – к легкомысленным отношениям.

Если вы наблюдаете, как в дверь входят или выходят другие люди, это означает, что вам предстоят трудности в делах.

Сорванная с петель дверь говорит о том, что вашим друзьям угрожает опасность.

Дворец

Если вам снится, что вы ходите по дворцу, но найти ничего красивого в нем не можете, это означает, что вы добьетесь повышения по службе.

Видеть во дворце красиво одетых людей – к общению с друзьями.

Дева, девственница

Если вам снится девственница, это предвещает непрочный успех в делах.

Замужняя женщина, видящая себя во сне девственницей, наяву мучается угрызениями совести.

Деньги

Сон, в котором вы находите деньги, предвещает хлопоты по мелочам, однако в конце концов все наладится и наступит благоприятный период жизни.

Платить деньги во сне – к печали.

Потеря денег снится к несчастьям и неприятностям. Сон, в котором вы украли деньги, означает, что вам грозит опасность, и вам лучше соблюдать осторожность.

Считать деньги во сне сулит счастье и почет.

Мелкие монеты снятся тем, кого не устраивает нынешнее положение дел. Потерять их – к неудаче.

Найти деньги во сне – к успеху и удаче. Брать деньги в долг – к неоднозначному положению в реальной жизни. Другие люди считают вас талантливым и удачливым человеком, однако вы знаете, что это не так. Подобная ситуация будет расстраивать вас.

Деревня

Сон, в котором вы попадаете в красивую деревню с чистым воздухом и зелеными лугами, предвещает начало светлой полосы в жизни. У вас все будет складываться удачно: на работе ждет повышение, в личной жизни – новый роман, который закончится пышной свадьбой.

Если же деревня выглядит уныло и бедно, дома покосились от старости, такой сон не сулит ничего, кроме тревоги и отчаяния.

Дети

Красивые, здоровые дети снятся к счастью и успеху.

Смотреть, как дети учатся, предвещает покой и достаток в доме.

Если же во сне ваш ребенок заболел или умер, сон предупреждает об опасности, угрожающей ему.

Мертвые дети снятся к разочарованию и ссорам.

Играть с детьми – к успеху в делах и личной жизни.

Дикарь

Если вам приснился дикарь, это говорит о том, что ваши недоброжелатели намереваются помешать вам в ваших делах.

Документ

Видеть во сне документ или другую официальную бумагу означает, что вам придется понести потери.

Подписывать во сне документ – к судебным тяжбам.

Долина

Красивая долина с сочной зеленой травой означает, что вас ждет повышение по службе и удача в делах.

Скучная и бесплодная местность снится к ухудшению дел.

Болота предвещают болезнь.

Дом

Сон, в котором вы не можете отыскать свой дом, означает разочарование в людях.

Перемена дома предвещает поездки и командировки.

Старый дом снится к хорошим новостям. Однако если дом заброшенный, это – плохой знак.

Дорога

Идти во сне по незнакомой дороге – к новым занятиям, которые обернутся неудачей.

Живописная дорога с цветами на обочине снится к успеху.

Сбиться во сне с дороги – к ошибкам и денежным потерям.

Доска

Если девушке приснится, что она идет через реку с мутной водой по подгнившей доске, это означает, что люди, которых она любит, не испытывают к ней ответных чувств.

Крепкие доски – хороший знак, однако необходимо быть осторожным в своих поступках.

Дочь

Сон, в котором вы видите свою дочь, говорит о том, что вы достигнете гармонии и счастья.

Если вам приснилось, что ваша дочь плохо относится к вам, это означает проблемы и трудности.

Драгоценности

Сон о драгоценностях предвещает удовольствия и радость.

Если вам приснилось, что вы носите их на себе, это означает, что ваше честолюбие будет удовлетворено.

Сон об одежде, расшитой драгоценностями, предвещает удачу и успех.

Если во сне вам подарили драгоценности – это к повышению вашего материального достатка.

Дракон

Этот сон предвещает опасности и конфликты в случае, если вы не будете контролировать свое поведение.

Друг

Сон, в котором ваши друзья счастливы, предвещает благоприятные вести. Видеть огорченного друга – к болезни.

Если вам приснится, что вы пожимаете руку человеку, который опечален, это предвещает разлуку с близкими людьми.

Дуб

Дуб, усыпанный желудями, предвещает увеличение вашего материального достатка. Сломанный дуб сулит внезапные новости.

Дыня

Сон о дынях предвещает болезни и неудачные предприятия.

Дьявол

Если вам приснится дьявол в облике галантного джентльмена, это означает, что ваши недруги плетут против вас интриги.

Общение с дьяволом предвещает неожиданные для вас поступки. Сон, где присутствует черт, является предупреждением: вы слишком наивны, и это может сыграть с вами злую шутку.

Е

Еда

Сон о еде говорит о том, что вы небрежны, а это негативно скажется на вашей работе.

Есть в одиночестве – к незначительным тратам и потерям.

Есть в хорошем обществе – к успеху в делах.

Елка

Видеть во сне рождественскую елку означает, что скоро произойдут важные для вас события. Снимать с елки украшения – к печали, которая сменит веселье.

Ж

Жаба

Видеть жабу во сне предвещает приключения. Женщину, увидевшую во сне жабу, ждет позор.

Убить жабу – к осуждению окружающих.

Жажда

Сон, в котором вы хотите пить, означает, что вы ставите недостижимые цели, добиться которых нереально. Утолить жажду во сне означает достичь желаемого наяву.

Видеть других людей, испытывающих жажду и утоляющих ее, означает, что вы будете иметь хорошую репутацию.

Жало

Сон, в котором вас ужалило насекомое, означает зло и беды.

Железная дорога

Если вам приснилась железная дорога, это означает, что ваши недоброжелатели пытаются помешать вам осуществить задуманное.

Девушка, которой приснится подобный сон, в скором времени отправится в поездку к друзьям, где ее ждет веселое времяпрепровождение.

Идти по рельсам во сне – к счастью, которого вы добьетесь благодаря вашим талантам.

Желудь

Этот сон предвещает хорошие события. Собирать желуди с земли – к плодотворной работе.

Есть желуди означает, что в скором времени ваша жизнь станет приятной и счастливой.

Жемчуг

Сон, в котором вы видите жемчуг, предвещает удачу в делах и общественной работе.

Женщина, которой во сне возлюбленный дарит жемчуг, будет счастлива в реальной жизни, так как ее муж окажется благородным и честным человеком.

Рассыпать жемчуг – дурное предзнаменование. Вас ожидают печали и скорбь.

Женщины

Сон, в котором вы видите женщин, означает, что против вас плетутся интриги. Спорить с женщиной – к нарушению планов.

Жертва

Видеть себя жертвой интриги – к печали из-за неудач.

Жуки

Если вам снится, что по вашему телу ползают жуки, это означает, что вас ждет бедность и неприятности. Убивать их – к удаче.

З

Забор

Видеть во сне, как вы залезаете на забор, означает, что важное для вас дело завершится благополучно.

Обрушить забор – к несчастью. Перелезть через забор во сне означает, что для достижения цели вы используете все средства.

Ставить забор – к материальному благополучию и хорошей работе. Девушку, которой снится такой сон, ждет взаимопонимание в отношениях с любимым.

Завещание

Составлять завещание во сне – к испытаниям в будущем. Потерять завещание – к неудачам в делах. Сжечь завещание во сне означает, что вас ждут предательство и лицемерие.

Загорать

Такой сон означает, что вам предстоит пережить трудные времена. Вам придется ухаживать за больными родственниками. Также сон может означать низость людей, на которых вы надеетесь.

Заклинание

Если вам снится, что вы произносите заклинание, это означает, что вас ждут семейные неприятности или измена. Слышать во сне голоса, произносящие заклятья, – к лицемерию и обману.

Заключенный

Сон, в котором вы видите заключенного в тюрьму, означает, что вас ждут грустные известия.

Если такой сон приснится девушке, это говорит о том, что ее любимый неискренен с ней.

Замок

Если вам приснилось, что на двери висит замок, это означает замешательство.

Закрывать замок предвещает появление недоброжелателей.

Зарплата

Получать зарплату во сне означает, что вас ждет удача в предпринимательской деятельности. Выплачивать зарплату – к недовольству. Увеличение получаемой зарплаты сулит прибыль, тогда как снижение предвещает появление врагов.

Засада

Сон, в котором на вас совершено нападение из-за засады, означает, что вас ожидает опасность, которая нанесет вам значительный вред.

Лежать в засаде во сне – знак того, что вы совершите низкий поступок.

Затмение

Этот сон означает, что вас ждут незначительные неудачи в делах.

Заяц

Сон, в котором от вас убегает заяц, означает утрату чего-то важного для вас.

Звезды

Смотреть на звезды – к процветанию и успеху.

Падающие звезды предвещают печаль и грусть.

Зеркало

Если вам приснится, что вы смотрите на себя в зеркало, это предвещает споры и диспуты.

Разбитое зеркало снится к смерти родственника. Женщине такой сон сулит несчастливый брак.

Видеть зеркало – к обману и лицемерию.

Змея

Такой сон предвещает неприятности.

Если вам снится, что вас ужалила мертвая змея, это сулит предательство близкого человека. Убивать змей – к победе над врагами.

Зов

Сон, в котором вы слышите свое имя, произносимое незнакомым человеком, означает помощь со стороны малознакомых людей.

Голос друга предвещает болезнь этого человека.

Слышать голос умершего – к неприятностям и болезням.

Золото

Держать в руках золото – к удаче во всех делах.

Найти золото – к богатству и почестям. Потерять золото означает упущенный шанс.

Зонт

Зонтик от солнца означает, что вы предадитесь запретным удовольствиям.

Нести в руках зонт – к досаде. Раскрыть зонт в теплую погоду – к удаче и счастью.

Зубы

Сон сулит болезнь и хлопоты. Лишиться зубов – к несчастью.

Чистить зубы означает, что вас ожидает борьба за счастье. Искусственные зубы снятся к испытаниям.

И

Иголки

Сон, в котором вы вдеваете нитку в иголку, означает, что вы будете заботиться о других людях.

Сломать иголку – к одиночеству и бедности.

Иероглиф

Подобный сон говорит о потерях. Читать иероглифы – к успеху.

Изнасилование

Если изнасилованию подверглись ваши знакомые, это означает, что кого-то из ваших друзей ждет горе, которое поразит вас.

Изюм

Есть изюм – к депрессии. Вы будете пребывать в подавленном, угнетенном состоянии,

несмотря на успехи в делах.

Имущество

Сон, в котором вы обладаете большим имуществом, означает, что вы получите наследство. Девушке сон предвещает разочарование.

Инвалид

Такой сон предвещает конкурентов, намеревающихся помешать вам в достижении цели.

Индюк

Если вам приснился индюк, это означает, что вас ждет прибыль в делах.

Есть индюшек – к радости. Видеть летящих индюшек – к успеху.

Инструменты

Такой сон предвещает неудачу в работе. Сломанные инструменты снятся к болезни.

К

Казнь

Это сон-предупреждение: ошибки других людей доставят вам массу неприятностей.

Видеть толпу зевак, смотрящих на казнь, означает, что ваши враги действуют сплоченно против вас.

Календарь

Календарь предвещает разочарование. Держать в руках календарь знак того, что вы храните верность своим привычкам.

Камень

Камень – символ трудностей и преград. Сон означает, что вам будет очень нелегко добиться признания и счастья. Чем крупнее камень, тем больше неприятности.

Камин

Этот сон сулит неприятности. Спускаться вниз по дымоходу – к печали.

Камин, в котором горит огонь, снится к удаче, тогда как пустой камин – знак горестей.

Камыш

Растущий камыш предвещает успехи. Срезанный камыш – к неудачам.

Канат

Сон, в котором вы видите канаты, означает, что вас ждут трудности в делах и ссоры с любимым человеком.

Взбираться по канату вверх – к победе над врагами. Спускаться вниз – предсказание разочарования.

Идти по канату означает, что вам предстоит участие в опасной афере, которая окончится провалом.

Видеть, как идут по канату другие люди, предвещает вам выгоду из создавшейся ситуации.

Капкан

Сон, в котором вы расставляете капканы, означает, что вы сделаете все что угодно для достижения цели. Поймать в капкан кого-либо – к успеху.

Сломанный капкан предвещает неудачу в делах.

Капуста

Это неблагоприятный сон, сулящий неприятности.

Зеленая капуста предвещает вероломство.

Карандаш

Сон говорит о том, что вы найдете интересное занятие, которое будет вам по душе.

Карта

Карта символизирует перемены в делах.

Искать карту – к недовольству вашими знакомыми.

Картина

Писать маслом картину – к участию в афере.

Повредить картину во сне означает, что вам придется долго защищать свои права.

Покупка картины предвещает финансовые аферы.

Картошка

Если вам снится, что вы копаете картошку, сон предвещает успех. Есть картофель – к выгоде.

Карты

Играть в карты во сне означает, что вас ждут затруднения в жизни. Проигрыш в карты предвещает врагов, выигрыш – трудную победу над неприятелями.

Катание на коньках

Кататься на коньках по льду предвещает угрозу потери работы. Проломить лед сулит непонимание со стороны ваших друзей.

Наблюдать, как катаются другие люди, означает, что вас обвинят в поступке, которого вы не совершали.

Катание на роликовых коньках означает радость и ваши альтруистические наклонности.

Каюта

Видеть себя в каюте корабля не очень хороший знак. Сон означает, что вас ждет беда и неприятности.

Кинжал

Этот сон говорит о ваших врагах. Вырвать кинжал из рук другого человека – к сопротивлению, оказываемому вами.

Кладбище

Сон, в котором вы гуляете по кладбищу, означает, что вы будете долго и упорно бороться за материальные блага. Быть на ухоженном кладбище означает, что вам не суждено жить вместе с человеком, которого любите.

Приносить на кладбище цветы к здоровью. Если сон про кладбище снится вдове, это говорит о том, что она скоро выйдет замуж.

Клетка

Если вам снится клетка с птицами, это означает, что вы будете счастливы и иметь большой доход.

Пустая клетка предвещает разлуку с другом или близким родственником.

Клоун

Сон, в котором вас передразнивает клоун, означает, что вы будете долго и усердно работать.

Видеть себя клоуном – к несчастьям.

Ключ

Такой сон предвещает перемены, которые вы не предусмотрели.

Найти ключи – к удаче и миру в семье. Потерять ключи – к неудаче.

Книги

Сон о книгах предвещает почет, уважение и достаток. Если вы пытаетесь понять смысл какой-то книги, это сулит почести и награды.

Колеса

Если вам снятся быстро вращающиеся колеса, это означает, что вы будете энергичны в делах и добьетесь удачи.

Колокола

Слышать во сне колокольный звон предвещает смерть дальних родственников или тревогу из-за нечестных людей.

Кольцо

Во сне кольца на руках означают появление новых дел, в которых вы будете успешны.

Сломанное кольцо предвещает несчастье в личной жизни и разлад в отношениях с любимым человеком.

Комар

Если вам снятся комары, это означает, что вас пытаются вывести из себя враги.

Убить комара предвещает победу над конкурентами.

Компас

Если вам снится компас, это говорит о том, что вам придется бороться за успех, имея меньше шансов на удачу, нежели ваши противники.

Морской компас сулит помощь честных людей.

Конфета

Если вам снится, что вы едите конфету, это знак того, что вы предадитесь светским развлечениям. Молодым людям такой сон сулит любовь.

Получать конфеты в подарок означает, что кто-то будет пытаться завязать с вами близкие отношения, чтобы потом использовать вас в своих корыстных целях.

Концерт

Сон, в котором вы слушаете хороший концерт, предвещает новые развлечения. Людям, занятым писательским трудом, такой сон сулит вдохновение.

Копать

Если вам снится, что вы копаете землю, это означает тяжелую работу, которая, однако, будет приносить доход.

Корабль

Если вы видите во сне корабли, это предвещает почет и повышение в должности.

Сон, в котором корабль потерпел кораблекрушение, говорит о крахе ваших надежд. Погибнуть во время кораблекрушения означает, что к вам за помощью обратится близкий друг.

Видеть военные корабли – к разлуке с близкими вам людьми.

Корсет

Такой сон означает, что вам начнет оказывать недвусмысленные знаки внимания человек, расположения которого вы давно добивались. Это вас очень удивит.

Кости

Сон, в котором ваши кости выпирают из тела, означает, что вы будете переживать из-за нечестного поступка друзей.

Котенок

Если пушистый белый котенок приснится женщине, это означает, что некто попытается заманить ее в ловушку, однако ей удастся избежать этого благодаря рассудительности.

Смотреть на котят – к неприятностям.

Кофе

Если вам снится, что вы пьете кофе, это означает, что ваши друзья не одобряют ваш брак.

Готовить кофе – к неудачам в делах.

Кража

Сон, в котором грабители совершают кражу, говорит о вашей бесхарактерности, в результате чего вам предстоит пережить неудачу.

Если вас обвиняют в краже, это означает, что вы потерпите неудачу в деле из-за недоразумения.

Крапива

Если вам снится, что вы гуляете среди крапивы и при этом не боитесь обжечься, это означает, что вам будет сопутствовать удача.

Увидеть во сне крапиву означает трудное материальное положение.

Красота

Видеть красоту означает, что ваша жизнь будет наполнена удовольствием.

Видеть красивого ребенка предвещает счастливый брак и любящего супруга (супругу).

Кремация

Сон, в котором вы смотрите на кремацию, означает, что ваши враги пытаются помешать вам. Если же снится, что кремируют вас, это говорит о том, что вас ждет неудача в

делах.

Крест

Если вам приснился крест, это означает, что вас ждет несчастье, причиной которого станет поведение окружающих людей.

Если вы видите во сне человека, держащего крест, сон говорит о том, что вам необходимо быть внимательным к другим людям.

Крещение

Обряд крещения, увиденный во сне, означает, что вас недооценивают друзья. Вам следует упрочить свою репутацию.

Если во сне вы сами принимаете крещение, это означает, что вам придется пережить унижение.

Крик

Крики страдания, услышанные вами во сне, означают, что, несмотря на огромное количество дел, вам удастся выполнить все задуманное.

Сон, в котором вы видите кричащего человека, означает, что вас ждут сомнительные удовольствия.

Если кричит знакомый вам человек, это означает, что наяву его постигнет болезнь.

Кровь

Сон, в котором вы видите одежду, обгавленную кровью, означает, что у вас есть враги, которые пытаются помешать вам.

Струи крови, льющиеся из раны, означают беспокойство или болезнь. Сон может говорить о неудачах в делах.

Если вы смотрите на руки, испачканные кровью, сон предвещает вам невезенье.

Крокодил

Видеть во сне крокодила – знак обмана со стороны близких друзей.

Круг

Если вы видите во сне круг, это означает, что вы рискуете попасть в затруднительное положение.

Кружево

Носить кружева во сне означает верность любимого человека.

Покупать кружево – к преданной и искренней дружбе. Если вы во сне смотрите на кружево, это предвещает успех и исполнение всех желаний.

Продавать кружева – к неисполнимым желаниям.

Крыжовник

Если вам снится, что вы собираете крыжовник, это предвещает счастье, которое настанет после полосы неудач.

Есть зеленый крыжовник – к совершению ошибки, которая приведет к целой цепи непредсказуемых событий.

Крыжовник во сне предвещает то, что вы сможете избежать трудной работы.

Крылья

Если вам снится, что у вас есть крылья, это говорит о страхе за человека, который вам дорог.

Крыша

Сон, в котором вы находитесь на крыше, предвещает успех. Испугаться падения с крыши означает, что наяву вы будете отстаивать свое мнение.

Обрушивающаяся крыша снится к неожиданным бедам. Спать на крыше – к крепкому здоровью.

Кувшин

Во сне кувшин с прозрачной жидкостью сулит увеличение материального достатка. Люди будут вас уважать за финансовое благополучие, а не за личные качества.

Пустые кувшины снятся к одиночеству, в котором вы сами виноваты.

Пить из кувшина вино – к хорошему здоровью и настроению.

Кумир, идол

Поклоняться идолам во сне – к медленному продвижению по карьерной лестнице.

Смотреть, как другие люди поклоняются идолам, – к спорам и разногласиям среди ваших друзей.

Кустарник

Запутаться в колючем кустарнике предвещает западню, расставленную вашими врагами. Однако выбраться из кустарника означает своевременную помощь со стороны друзей.

Л

Лабиринт

Сон, в котором вы блуждаете по лабиринту, означает, что вас ждут сложности в делах, в результате чего вы окажетесь в трудном положении.

Быть в лабиринте ночью – к болезни.

Лагерь

Видеть сон, в котором вы ночуете в лагере, означает перемены в делах. Также он может предвещать путешествия.

Лампа

Керосиновая лампа с керосином снится к успехам в делах. Ваше рвение поможет вам достичь желаемой цели.

Пустая лампа означает, что вы подвержены депрессиям.

Разбитая лампа – дурной знак. Это предсказание смерти близкого человека.

Ласточка

Сон с ласточкой предвещает гармонию и достаток. Раненая ласточка снится к болезни.

Лебедь

Белый лебедь, плывущий по чистой воде, означает приятное времяпрепровождение наяву.

Черный лебедь на прозрачной воде – к странным удовольствиям.

Лев

Сон, в котором появился лев, говорит о вашей огромной внутренней силе.

Лев в клетке означает то, что ваша удача зависит от способности влиять на людей.

Шкура льва снится к почету и богатству.

Лед

Такой сон предвещает беды и несчастья. Вам будут пытаться навредить в деле, которое вам нравится.

Сон, в котором вы ходите по льду, означает, что вы склонны рисковать своим благополучием ради преходящих радостей.

Сосульки снятся к страданиям.

Лекарство

Пить вкусное лекарство предвещает трудности, которые приведут к успеху. Горькое лекарство – к болезни.

Лес

Сон, в котором вы видите дерево с яркими зелеными листьями, означает исполнение желаний. Сухие и мертвые деревья снятся к потерям и грусти.

Срубить дерево во сне – к переменам.

Лесной пожар символизирует благополучие и успешное завершение начатого дела.

Бродить в глухом лесу – к неудачам и разладу в семье. Если при этом вы голодны, то сон предвещает малоприятную поездку.

Лестница

Лестница символизирует движение вверх. Благодаря вашей природной энергии и таланту вы сможете занять привилегированное положение.

Упасть с лестницы – к отчаянию.

Летучие мыши

Этот сон крайне неблагоприятен. Летучие мыши символизируют бедствия, отчаяние, печали, болезнь.

Ливень

Сон о ливне – к тревоге.

Лимоны

Видеть во сне лимонное дерево предвещает ревность к вашему любимому человеку.

Есть лимоны – к унижению.

Высохшие лимоны снятся к разрыву или разводу.

Листья

Сон предвещает счастье и процветание. Однако сухие листья снятся к несбывшимся мечтам.

Лицо

Красивое и открытое лицо снится к развлечениям и удаче.

Уродливое или сердитое лицо – к неудачам.

Лодка

Плыть в лодке вместе с другими – к радости и общению с веселыми людьми.

Если лодка опрокинется, это предвещает финансовый крах.

Подниматься на борт корабля или лодки – к удачам и благополучию.

Лошадь

Скакать на белой лошади – к дружбе.

Вороняя лошадь предвещает успех в делах.

Пятнистые лошади снятся к выгоде, гнедой конь сулит исполнение желаний.

Луна

Полная луна сулит удачу в личной жизни и в делах.

Очень большая луна предвещает отношения, которые окончатся неблагоприятно.

Кроваво-красная луна предвещает войну.

М

Магазин

Магазин с товарами предвещает успех и удачу.

Пустой магазин – к бесплодным усилиям.

Маки

Этот сон сулит удовольствия и приятное времяпрепровождение, которое, однако, не будет длиться долго.

Маска

Видеть себя в маске – символ затруднений.

Видеть в масках других людей предвещает фальшь и лицемерие.

Масло

Есть золотистое масло предвещает доброе здоровье.

Если масло прогорклое, вы не будете испытывать денежные затруднения.

Мачта

Видеть мачту корабля во сне – к долгим интересным путешествиям.

Машина

Данный сон означает, что в будущем вам предстоит работа над проектом, из-за которого вы будете сильно волноваться. Однако в итоге все сложится благополучно.

Сломанная машина снится к потере близких людей. Пожарная машина предвещает тревоги и волнения.

Медальон

Сон, в котором вам дарят медальон, означает скорый брак.

Потерять медальон – тревожный знак, он сулит смерть и несчастья.

Медведь

Сон, в котором вы увидели это животное, означает, что вас ждет соперничество в делах.

Убить медведя – к разрешению запутанной ситуации.

Мел

Если женщине снится, что она набелила лицо, это говорит о желании окружить себя поклонниками.

Метла

Этот сон предвещает процветание и движение вверх по карьерной лестнице. Однако, если метла старая и потрепанная, сон говорит о предстоящих потерях и неудачах.

Милостыня

Подавать милостыню во сне означает, что вы будете не в состоянии оказать помощь нуждающимся в вас людям.

Самому просить милостыню – к успеху в делах, которым вы будете обязаны тяжелому труду и своему упорству.

Мишень

Такой сон означает, что вам предстоит дело, которое отвлечет вас от других занятий, более приятных.

Мои́ла

Свежая могила снится к страданиям вследствие поступков других людей. В основном такой сон сулит неприятности и болезни.

Копать могилу во сне – к борьбе с конкурентами. Читать надписи на могилах – к нудным занятиям и хлопотам.

Моли́тва

Читать молитву во сне предвещает неудачу, которой вы сможете избежать, лишь приложив огромные усилия.

Мо́лния

Молния – знак кратковременного счастья.

Сон, в котором молния сверкает среди черных облаков, означает, что черная полоса вашей жизни закончится нескоро.

Мо́локо

Пить молоко во сне – символ достатка в семье. Путешественникам такой сон сулит удачную поездку.

Пролить молоко – к временным неприятностям. Пить кислое молоко – знак страданий ваших друзей.

Мо́настырь

Искать спасения в монастыре означает, что вы проживете спокойную жизнь. Встреча со священником предвещает тревоги и душевные волнения.

Мо́нах

Сон, в котором вы смотрите на монаха, означает, что в вашей семье есть разлад и непонимание.

Мо́рг

Искать кого-то в морге во сне – к неожиданной новости о смерти родственника.

Мо́ре

Слышать шум моря во сне – к скучной жизни без любви и дружбы.

Мо́рковь

Если вам снится этот овощ, вас ждет здоровье и благополучие. Есть морковь – к удачному браку и крепкой семье.

Мо́роженое

Есть мороженое – к успеху в делах.

Если во сне вы испачкаете мороженым своего любимого человека, это означает, что вы слишком жестоки к нему.

Мо́ст

Длинный мост снится к депрессии.

Переходить через мост – к устранению препятствий.

Музыка

Такой сон сулит приятное времяпрепровождение.

Гармоничная музыка предвещает спокойствие и умиротворенность. Резкая музыка сулит тревоги.

Мука кукурузная

Этот сон предвещает исполнение желаний. Если вы едите хлеб, приготовленный из этой муки, это говорит о том, что вы сами создаете себе препятствия в жизни.

Мусор

Сон, в котором вы видите мусор, говорит о том, что вы плохо разбираетесь в вопросах домашнего хозяйства.

Мухи

Видеть мух во сне – к заразным болезням. Обратите внимание на свое здоровье!

Мыло

Этот сон говорит о том, что вас пригласят на вечеринку хорошие знакомые.

Мышь

Если вам приснилась во сне мышь, это предвещает неприятности в семье.

Убить мышь – к победе над конкурентами.

Мясник

Если вам приснится мясник с руками, запачканными кровью, это предвещает болезни в семье.

Мясо

Сырое мясо снится к неожиданным событиям.

Приготовленное мясо сулит достижение поставленной цели.

Н

Наводнение

Сон, в котором вы видите затопленную деревню или город, предвещает несчастья.

Награды

Видеть во сне награды – к удаче, которой вы будете обязаны своим знакомым.

Надпись

Такой сон предвещает неприятные новости. Сон, в котором вы читаете надпись на надгробье, сулит болезнь.

Наказание

Сон, в котором на вас наложено наказание, говорит об обязанностях, которые вы не спешите выполнять, так как они вас раздражают.

Платить во сне штраф – к денежным затруднениям.

Наркотик

Если вам снится, что вы принимаете наркотик, это говорит об огромном влиянии, которое вы имеете над другими людьми.

Видеть, как другие люди принимают наркотики, предвещает болезнь близких. Помешать наркоману во сне означает, что в реальной жизни вы дарите людям счастье и радость.

Наручники

Видеть себя прикованным наручниками означает, что ваши враги доставят вам немало тревог.

Просто смотреть на наручники – к болезни или проискам недоброжелателей.

Освобождение от оков предвещает счастливое избавление от опасности.

Насекомые

Данный сон предвещает болезнь и трудности.

Небо

Если вам приснилось чистое небо, это сулит интересное путешествие в хорошем обществе.

Однако темное и пасмурное небо предвещает обиды и тщетные ожидания.

Невеста

Девушке видеть себя невестой – к получению наследства.

Несчастный случай

Сон предупреждает о действительной опасности. Лучше всего пока избегать каких-либо путешествий и поездок.

Нить

Если вам приснятся нитки, это предвещает трудности.

Порванные нитки – к вероломству.

Нищий

Видеть себя или кого-то из друзей нищим – дурное предзнаменование. Это предвещает хлопоты и лишения.

Новый год

Отмечать Новый год – к удаче и счастью. Влюбленным этот сон предвещает удачный брак.

Ноги

Видеть во сне стройные женские ноги – к потере благоразумия и здравого смысла в поведении.

Уродливые ноги – к нелюбимой, но необходимой работе.

Сон, где вы ранены в ногу, предвещает потери.

Если же вы видите свою ногу деревянной, это говорит о вашей неискренности перед друзьями.

Любоваться ногами означает, что ваше тщеславие оттолкнет любимого человека.

Ногти

Сон, в котором вы смотрите на свои ногти, означает трудный заработок.

Если у вас сломанные или грязные ногти, сон предвещает неприятности и позор.

Нож

Если вам снится нож, это означает, что вас ожидает разлука с любимым человеком.

Сломанный нож снится к крушению надежд.

Ржавые ножи предвещают разрыв с возлюбленным.

Ножницы

Сон говорит о неудачах. Вы будете придирчивы к своим друзьям или возлюбленному. Не будет удачи и в делах.

Сломать ножницы – к неприятной работе, от которой вы попытаетесь избавиться.

Ночь

Если вам снится глухая ночь, это предвещает испытания в делах.

Сон, в котором вы встречаете рассвет, предсказывает удачный поворот событий.

О

Обед

Сон, в котором вы обедаете в одиночестве, предвещает серьезные размышления о жизненных проблемах.

Если женщине снится, что она обедает с любимым человеком, это сулит ссору с ним или разрыв.

Однако, если обед проходит в приятной обстановке, отношения в будущем будут развиваться благополучно.

Обезьяна

Такой сон говорит о том, что вам будут лстить лицемерные люди.

Мертвая обезьяна означает, что ваши неприятели потерпят неудачу.

Облака

Черные, тяжелые облака – предвестники неудач и трудностей. Белые и ясные облака сулят успех после черной полосы в жизни.

Обман

Сон, в котором вас обманывают, означает, что вам предстоит столкновение с людьми,

не желающими вашего успеха.

Обморок

Такой сон означает, что у вас может быть болезнь или неудача в семейных делах. Женщине сновидение предсказывает разочарование.

Обручальное кольцо

Если во сне кольцо яркое и блестящее, это предвещает счастливую жизнь без супружеской неверности. Сломанное кольцо, напротив, говорит о печали.

Огонь

Такой сон благоприятен, если вы при этом не сгораете. Он сулит процветание и удачу.

Бороться с огнем – к трудной, хлопотной работе.

Одежда

Во многом толкование сна зависит от состояния одежды.

Чистая, но старая одежда – к удаче. Однако при этом вы не будете популярны среди окружающих.

Грязная одежда снится к обману и неверности.

Белая одежда сулит печальные перемены.

Желтая одежда означает интересные события и развлечения.

Голубая одежда – к исполнению желаний, малиновая – к избавлению от соперников.

Зеленая одежда – это знак надежды на успех.

Разноцветная одежда сулит кардинальные перемены.

Ожерелье

Если женщина видит сон о том, как ей дарят ожерелье, это предвещает любящего супруга и счастье в семье.

Окно

Окна во сне символизируют дурной конец хорошо начавшегося дела.

Закрытые окна – к одиночеству.

Олень

Видеть это животное во сне – к крепкой дружбе.

Супругам сон сулит счастливую, спокойную жизнь.

Орел

Если вам снится орел, парящий в небесах, сон предвещает приобретение всех благ.

Если орел кружит над вами, это сулит борьбу за успех.

Убить орла означает, что вы обладаете решимостью, которая поможет преодолеть все трудности.

Орехи

Собирать орехи во сне – к успеху в делах и любви.

Есть орехи предвещает исполнение всех ваших желаний.

Оса

Осы означают, что ваши враги распространяют про вас ложные слухи.

Если оса вас ужалила, это означает, что у вас есть соперники в сердечных делах.

Убить осу – к победе над врагами.

Остров

Видеть себя на острове посреди чистого океана означает, что вас ждет приятное путешествие.

Женщинам сон предвещает счастливый брак.

Отшельник

Если вы видите отшельника, сон предвещает одиночество.

Если отшельником во сне являетесь вы, это говорит о вашем стремлении разобраться в запутанном, сложном деле.

Охота

Сон предвещает жестокую борьбу за воплощение в жизнь нереальных планов.

Неудачная охота – к ошибкам в делах.

Очки

Видеть очки во сне – к переменам. Вас обманут, поэтому лучше не доверяйте пустым обещаниям.

Разбитые очки предвещают измену.

Носить очки – знак того, что вы познакомитесь с занудным человеком, от которого потом рады будете отделаться.

П

Падение

Падать во сне и испугаться этого – к преодолению проблем.

Палатка

Сидеть в палатке во сне – знак перемен.

Видеть несколько палаток – к путешествию с людьми, общество которых вам неприятно.

Пальто

Этот сон предвещает неприятности, которые возникнут из-за вашего упрямства.

Пантера

Сон предвещает неудачи и проблемы из-за ваших соперников.

Если вы убьете пантеру, это сулит победу над неприятелями.

Парик

Видеть во сне парик предвещает изменения к худшему.

Потерять парик означает, что наяву вы окажетесь в незавидном положении и вызовете насмешки окружающих.

Парк

Гулять по красивому, ухоженному парку – к приятному времяпрепровождению.

Пастух

Если вам снится, что пастухи пасут стада, это предвещает хороший урожай и удачу в делах.

Паук

Сон означает, что благодаря вашей осторожности и внимательности вас ждет удача в делах.

Паук, плетущий паутину, снится к удаче и крепким семейным отношениям.

Паутина

Сон сулит приятное общество.

Пепел

Этот сон предвещает печальные перемены.

Перекресток

Стоять во сне на перекрестке – к неудаче. Вы упустите свой шанс и будете сильно сокрушаться по этому поводу.

Выбрать одну из дорог и идти по ней – к удаче в делах.

Перо

Если вам приснились перья орла, это сулит исполнение желаний, а также достижение поставленных целей.

Куриные перья снятся к досаде. Черные перья – символ несчастной любви.

Женщина, которой приснятся пышные страусиные перья, будет успешна в обществе, однако достигнет она этого успеха нечестным путем.

Перо, приснившееся писателю, сулит ему признание и успех.

Персики

Есть персики предвещает болезнь близких людей.

Видеть растущие на деревьях в густой листве плоды – к достижению цели.

Сушеные персики – к соперничеству.

Перчатки

Новые перчатки предвещают успешное завершение дел.

Потерять перчатки – к одиночеству. Возможно, вас предадут друзья.

Песок

Сон предвещает голод и несчастья.

Петух

Сон сулит везенье и удачу в делах. Однако успешный карьерный рост превратит вас в хвастливого и тщеславного человека. Этот сон предупреждает об ошибках.

Печь

Женщине видеть плиту, раскаленную докрасна, – к счастливой семейной жизни. Печь что-то во сне – к разочарованиям.

Пещера

Если вам снится пещера, сон сулит трудности и болезни.

Сидеть в пещере с возлюбленным для женщины – знак того, что из-за любви к нечестному человеку она бросит своих друзей.

Пирамида

Данный сон предвещает многочисленные перемены в жизни.

Пироги

Есть пироги во сне – к неожиданной ловушке.

Пистолет

Сон предвещает неприятности. Если вы стреляете из пистолета, это говорит о том, что вы совершите непопорочный поступок.

Письмо

Получить письмо во сне означает, что вам предложат материальную помощь, однако цена этого будет слишком велика.

Синий цвет чернил – символ грядущей удачи. Письмо, написанное красными чернилами, предвещает разлуку.

Украсть письмо предвещает ревность и клевету.

Плавание

Плавать по спокойной воде предвещает радость и безбедную жизнь.

Плыть на маленькой лодке означает, что ваши желания не будут удовлетворены.

Платье

Женщине такой сон сулит успех в обществе благодаря ее таланту или изящным манерам.

Рваное платье предвещает осуждение за какие-то недозволенные поступки.

Пни

Видеть во сне пни предвещает несчастье из-за образа жизни, который вы ведете.

Подарок

Видеть себя получающим подарки сулит счастье во всех сферах жизни. Женщине такой сон предсказывает замужество с богатым человеком.

Дарить кому-то подарок означает, что наяву вы не слишком уважаете этого человека.

Подкова

Сон означает, что вы будете успешны в делах, получите неожиданную прибыль.

Сломанная подкова снится к неудаче.

Подушка

Сон предвещает отдых и спокойную, размеренную жизнь.

Если девушке снится, что она шьет красивую шелковую подушку, сон сулит удачное и счастливое замужество.

Поезд

Данный сон сулит путешествие.

Если поезд едет очень медленно, это предвещает тревоги из-за работы.

Полнота

Сон, в котором вы видите себя поплневшим, означает, что в вашей жизни произойдут

счастливые перемены.

Помидоры

Есть помидоры означает выздоровление после болезни.

Девушкам такой сон сулит счастливую любовь.

Портрет

Смотреть на портрет красивой дамы означает, что вы не замечаете предательства и видите в людях только хорошее.

Посуда

Чистая посуда означает, что в вашей жизни начинается благоприятный период.

Грязная посуда предвещает неудачи и трудности.

Любоваться посудой – к денежному достатку.

Похороны

Сон, в котором вы находитесь на похоронах в солнечный день, означает, что ваши родственники здоровы и счастливы и проживут еще много лет.

Пасмурная погода ничего хорошего не предвещает.

Поцелуй

Целовать во сне свою мать означает успех и любовь близких.

Целовать в темноте возлюбленную – к порочным поступкам.

Если девушке снится, что ее целует поклонник, это означает, что ее друзья ведут себя с ней некорректно, излишне фамильярно и свободно.

Пояс

Одежда с поясом означает, что вы будете хранить верность любимому человеку.

Если пояс слишком узок, сон говорит о том, что вы попадете под чье-то влияние, которое неблагоприятно скажется на вас.

Преступник

Сон с преступником означает, что вы общаетесь с людьми, использующими вас в своих целях.

Прилавок

Этот сон говорит о том, что вы занимаетесь делом, которое вам нравится. Вам не грозит праздная, лишняя смысла жизнь.

Причал

Сон означает, что вам предстоит отправиться в путешествие.

Причесываться

Не очень благоприятный сон, который предсказывает болезнь близкого вам человека.

Проволока

Данный сон говорит о необходимости совершать частые и короткие поездки. Также подобное сновидение может указывать на недооценку ваших способностей окружающими.

Прогулка

Сон, в котором вы гуляете по деревенской местности, говорит о предстоящей разлуке. Однако окружающие скрасят ваше одиночество.

Прыгать

Женщине сон, в котором она перепрыгивает через препятствие, предвещает достижение цели.

Пряность

Видеть пряности означает, что вы испортите свою репутацию недостойными поступками.

Птицы

Сон, в котором вы видите птиц с красивым оперением, символизирует будущее счастье в любви.

Раненая птица предвещает печаль и грусть.

Убить птицу – к бедам и несчастьям.

Пуговицы

Пришивать во сне яркие пуговицы сулит привязанность и романтическую дружбу.

Тусклые пуговицы предвещают разочарование.

Пустыня

Идти по пустыне – знак того, что вас постигнет неудача там, где вы были уверены в успехе.

Путешествие

Сон, в котором вы путешествуете, предвещает успех в делах и личной жизни.

Путешествовать одному в машине – к поездке, из-за которой вы будете сильно нервничать.

Машина, наполненная людьми, сулит интересное путешествие и веселое времяпрепровождение.

Пчелы

Видеть пчел – к выгодным предложениям и сделкам.

Если вам приснилось, что пчела ужалила вас, сон предвещает оскорбление, нанесенное близким другом.

Пыль

Сон говорит о мелких неудачах и незначительных потерях.

Пятно

Видеть пятна на руках – к обману.

Р

Работа

Сон, в котором вы работаете, сулит успех в трудном деле.

Искать работу – к неожиданному предприятию, которое принесет выгоду.

Радуга

Сон предвещает огромное счастье. Влюбленным сон сулит любовь и верность.

Развалины

Если вам снятся руины, развалины каких-либо домов, это предвещает трудности в делах, неприятности на работе и разрыв отношений с любимым человеком.

Разговаривать

Сон, в котором вы разговариваете с кем-то, предвещает болезнь близких людей.

Слышать разговор людей означает, что в реальной жизни вы проявляете бестактность по отношению к окружающим.

Рай

Если вам снится, что вы в раю, это говорит о помощи и поддержке близких вам людей.

Влюбленным сон обещает счастье и взаимную верность.

Рана

Сон предвещает несчастье и неудачи.

Растение

Сон предвещает заботы и хлопоты, однако потом вы будете счастливы и спокойны.

Ядовитые растения сулят козни недоброжелателей.

Редис

Грядка редиса во сне предвещает удачу в делах.

Резина

Сон, в котором вы одеты в резиновую одежду, означает, что вы имеете твердую жизненную позицию, благодаря чему заслужите хорошую репутацию.

Река

Спокойная и гладкая поверхность реки означает, что вам предстоит радостное событие.

Мутная вода – к ссорам. То же самое значение имеет и высохшая река.

Ремонт

Сон говорит о том, что вы будете успешны в делах.

Рис

Такой сон предвещает успех и дружбу.

Есть рис – к счастью в семейной жизни. Засоренный рис снится к болезни и неудачам.

Родители

Видеть своих родителей здоровыми и веселыми – предсказание гармоничных отношений с окружающими.

Если же родители бедны и одеты в черные одежды, сон предвещает разочарование.

Розы

Красивые цветущие розы означают верность супруга и приближение радостного события.

Увядшие розы говорят о том, что вы еще не нашли человека, с которым будете счастливы.

Вдыхать аромат роз – к радости и счастью.

Рыба

Рыба, плавающая в чистой и прозрачной воде, является символом удачи.

Мертвая рыба снится к потерям и утратам.

Смотреть, как кто-то ловит рыбу, означает, что вы совершите несвойственные вам поступки и удивите окружающих своей энергичностью и трудоспособностью.

Рыболовная сеть предвещает приобретения. Рваная сеть – символ разочарований и неудач.

Рынок

Если вы видите себя на рынке, сон означает, что вы бережливы и деятельны.

С

Сад

Сон, в котором вы гуляете в цветущем саду, предвещает удачное развитие недавно начавшегося романа.

Фруктовый сад сулит успешное продвижение по карьерной лестнице.

Бесплодный сад имеет прямо противоположное значение. Должность, которую вы занимаете, вряд ли порадует вас высокими заработками и престижем.

Салат

Есть во сне салат – к болезням.

Сахар

Данный сон предвещает сложности в семье. Вас будет мучить зависть, совершенно неоправданная.

Есть сахар – к неприятностям, которые, однако, вы сможете преодолеть.

Сверчок

Сон, в котором вы слышите сверчка, предвещает печальные известия.

Свеча

Горящая свеча предвещает встречу со старыми друзьями.

Задуть свечу – к горю.

Сейф

Сон говорит о надежности ваших дел.

Пустой сейф предвещает несчастья.

Сердце

Сон, в котором вы видите свое сердце, сулит болезни.

Серьги

Если вам приснились серьги, сон предвещает интересную работу, в которой вы сможете реализовать свои способности.

Скалы

Видеть скалы во сне предсказывает неудачи и ссоры. Данный период в жизни не самый благоприятный для вас.

Скелет

Сон предвещает раздоры и болезни.

Видеть себя скелетом означает, что вы часто принимаете все близко к сердцу. Вам

следует беречь нервы.

Скрипка

Слышать звуки скрипки предвещает гармонию и семейный уют.

Играть на скрипке во сне означает, что вас ждут почет и признание.

Слепой

Сон, в котором вы видите себя слепым, означает, что вас ждут перемены, причем не всегда благоприятные.

Сливы

Зеленые сливы предвещают удачу. Спелые сливы сулят радость, которая, однако, не будет долгой.

Есть сливы означает, что вы будете флиртовать и предаваться быстротечным удовольствиям.

Слон

Ехать во сне на слоне означает, что вы будете уважаемы в обществе.

Стадо слонов предвещает благосостояние и денежный достаток.

Смерть

Видеть мертвым кого-то из близких означает, что вас ожидает испытание. Вам нужно встретить его стойко.

Сон является предупреждением. Вам нужно внимательнее следить за своими поступками и поведением.

Снег

Сон означает, что то, что вы считаете бедой, – далеко не единственное испытание, выпавшее на вашу долю.

Есть во сне снег – знак того, что ваше самолюбие будет уязвлено.

Кататься в санях по снегу – к трудной борьбе за свое счастье.

Собака

Сон, в котором вы видите ласковую собаку, предвещает удачу и дружбу. Злая собака, напротив, означает неудачи и коварство врагов. Если собака вас укусит – ждите ссор и выяснения отношений.

Слышать во сне лай собак – к плохим известиям.

Многоголовый пес – знак того, что вы пытаетесь успеть все и сразу, а в результате не успеваете ничего.

Сова

Услышать уханье совы означает, что скоро вас постигнут беды. Вам необходимо соблюдать осторожность, увидев такой сон.

Мертвая сова – к избавлению от тяжелой болезни.

Совет

Видеть, что вам дают советы, означает, что вы будете пытаться заработать состояние честным путем.

Сокол

Сон означает, что вам завидуют и пытаются оклеветать.

Сокровища

Найти во сне сокровища – к щедрости знакомых людей.

Сорока

Если вам приснилась сорока – ждите неприятностей и горестей.

Сосна

Это благоприятный знак: вас в любом деле ждет успех.

Ссора

Ссора, увиденная во сне, сулит неприятности и разлад в семье.

Стекло

Смотреть сквозь стекло во сне – предсказание горестных событий.

Разбить стекло – к неудачам.

Порезаться стеклом означает, что вы обладаете способностями, благодаря которым можете завоевать уважение окружающих.

Стена

Стоять перед стеной, перегородившей дорогу, означает, что вы утратите то, чего добивались упорным трудом.

Перепрыгнуть через стену – к преодолению препятствий.

Разрушить стену – к победе над врагами.

Стирка

Видеть стирку означает борьбу, в которой вы одержите победу и добьетесь успеха.

Чистая одежда после стирки – к удаче, грязная – к неприятностям.

Стол

Видеть стол, накрытый к трапезе, означает, что вас ожидают приятные знакомства.

Пустые столы снятся к ссорам.

Сломанный стол также не предвещает ничего хорошего.

Стрела

Держать во сне стрелу – предсказание удовольствий, праздников и приятного времяпрепровождения.

Стул

Сон означает, что вы не сможете выполнить взятые на себя обязательства.

Суд

Видеть себя участником судебного процесса означает: вам покажется, что враги строят против вас козни.

Идти в суд – вам следует вести себя сдержаннее, чтобы не навлечь осуждение окружающих.

Суп

Сон предвещает хорошие новости.

Видеть, как люди едят суп, – к счастливому браку.

Готовить суп – к свадьбе.

Сыр

Есть сыр во сне – к разочарованиям и печали.

Т

Таблетки

Сон сулит успех в незначительных делах. Проглотить таблетку – к зависти со стороны окружающих.

Таз

Данный сон предвещает заботы, которые будут вам в радость.

Умываться чистой водой из таза – знак исполнения желаний и успех в любви.

Такси

Поездка в такси предвещает развлечения и легкомысленное времяпрепровождение.

Танцы

Смотреть во сне, как танцуют дети, означает, что вам предстоит счастливое замужество и веселая жизнь.

Самому танцевать во сне предвещает успех.

Тапочки

Видеть во сне тапочки – предсказание романа, который окончится неудачно и принесет вам много страданий.

Татуировка

Сон, в котором ваше тело покрыто татуировкой, означает, что вам придется покинуть дом из-за сложной ситуации.

Видеть татуировку на других людях сулит ревность со стороны вашего любимого человека.

Театр

Видеть себя в театре предвещает знакомство с хорошими людьми.

Быть актером самому – к непродолжительной радости.

Телега

Ехать на телеге означает, что вы будете работать долго и упорно, однако при этом неизбежны трудности и неудачи.

Тигр

Сон с тигром означает, что у вас много врагов. Нападение тигра сулит неудачу, из-за которой вы впадете в отчаяние.

Ткань

Сон предвещает препятствия, которые возникнут из-за ваших друзей.

Толпа

Видеть толпу хорошо одетых людей предвещает встречу с друзьями. Если же люди одеты в мрачные одежды, сон неблагоприятен.

Тонуть

Сон предсказывает несчастный случай или материальный ущерб. Спасти при этом – к успеху.

Топор

Такой сон означает, что успех зависит только от ваших усилий. Женщине увидеть топор во сне – к появлению небогатого, но благородного поклонника.

Тропинка

Идти во сне по узкой тропинке означает, что вы будете выведены из равновесия различными трудностями, которые на вас обрушатся.

Гулять по тропинке с цветами и травой говорит о том, что вы наконец-то сможете забыть свою прежнюю любовь и начать жить заново.

Трубка

Трубка – символ мира после борьбы.

Курить трубку – к встрече со старым другом, которому вы будете очень рады.

Труп

Сон предвещает несчастье. Если труп одет в черное, это сулит смерть близкого друга или крах всех надежд.

Трупы на поле сражения означают выяснение отношений или войну.

Видеть труп животного – к тяжелой болезни.

Туман

Сон означает, что ваши удачи весьма сомнительны и скорее всего скоро сменятся неудачами.

Туфли

Грязные или рваные туфли предвещают врагов.

Черные туфли сулят удачу в делах и занятие интересным делом, которое будет приносить удовольствие.

Новые туфли снятся к переменам.

Любоваться туфлями на ноге означает, что вы слишком доверчивы и вам не стоит верить всем подряд.

Тьма

Сон предвещает неудачи в работе.

Однако если сквозь тьму пробьется солнце, то это сулит удачу, которая наступит после периода трудностей и потерь.

У

Уборка

Убирать квартиру – к улучшению обстановки в семье.

Угли

Раскаленные докрасна угли предвещают приятные перемены.

Узел

Завязывать узел предвещает выяснение отношений с окружающими. Вы не захотите делать то, что вам велят, и поэтому неизбежен конфликт.

Ураган

Попасть в ураган – знак отчаяния от крушения надежд, которые вы питали, соглашаясь на какую-то работу.

Если ураган разрушит во сне ваш дом, сон говорит о необходимости сменить образ жизни или поменять работу.

Урна

Сон предвещает чередование успехов и неудач в вашей жизни.

Устрицы

Видеть во сне устриц – к дерзости, которую вы проявите при погоне за удачей.

Есть устриц означает, что вы не будете думать о честности ваших поступков, добиваясь цели.

Усы

Носить усы во сне означает, что вы слишком эгоистичны, что помешает вам добиться успеха или получить материальные ценности. Вам нужно быть осторожнее и сдержаннее в своем поведении.

Утки

Если вам приснятся утки, плавающие в чистой, прозрачной воде, это означает, что вас ждут интересные поездки и путешествия.

Охотиться на уток – к переменам в жизни.

Летящие утки предвещают удачу и счастье.

Уши

Видеть во сне чьи-то уши означает, что вам следует быть внимательнее. Кто-то пытается вас скомпрометировать.

Ф

Факел

Сон предвещает удачу в делах и любви.

Фейерверк

Видеть во сне фейерверк говорит об удовольствиях и отличном здоровье.

Фонарь

Видеть во сне фонарь означает, что вас ждет богатство.

Если фонарь погаснет, сон сулит непрочный успех.

Нести в руках фонарик – к веселому времяпрепровождению.

Фонтан

Если фонтан с чистыми струями, сон сулит радость и приятное путешествие.

Высохший фонтан предвещает скорую беду, несчастье.

Фортепиано

Сон предсказывает веселое событие.

Если вы слышите красивые звуки инструмента, сон сулит здоровье и процветание.

Если же музыка негармоничная, это означает большое количество неинтересных дел.

Расстроенное фортепиано предвещает досаду и неудачи.

Фотоаппарат

Сон сулит перемены, которые обернутся многочисленными неприятностями.

Фотография

Этот сон предвещает обман. Видеть фотографию своего возлюбленного – к возможной измене.

Если вам снится ваша фотография, это предвещает неприятности, которые вы причините себе и другим.

Фрукты

Видеть фрукты, растущие на деревьях, означает, что вас ждет блестящее будущее, успех во всех делах.

Есть во сне плод – к потере имущества.

Х

Хворост

Ярко горящий хворост означает, что вы приобретете имущество и одержите верх над противниками.

Если же от кучи хвороста поднимается дым, сон предвещает появление врагов.

Хвост

Если вы видите хвост животного, сон предвещает наступление не самых лучших для вас времен.

Если во сне у вас есть хвост, это говорит о том, что вы будете наказаны за свое неподобающее поведение.

Хирург

Сон предвещает угрозу от компаньонов.

Хлеб

Есть хлеб во сне – к огорчениям и печали.

Делиться хлебом с другими людьми означает, что вам не нужно будет заботиться о материальной стороне жизни, так как вы будете всем обеспечены.

Ржаной хлеб сулит уют, гармонию и понимание в доме.

Хлопок

Зеленые посевы хлопка предвещают удачу в делах и процветание.

Ходьба

Если вам снятся идущие по трудной дороге люди, это предвещает осложнения и неудачи.

Идти по красивой и приятной местности означает большое состояние.

Идти ночью – к несчастьям.

Холод

Сон предостерегает вас от опрометчивых поступков. Вам следует внимательнее относиться к своим обязанностям.

Хризантема

Собирать белые хризантемы во сне – символ трудностей и огорчений. Однако хризантемы других цветов означают удовольствия и интересную работу.

Хрусталь

Хрустальные изделия предвещают депрессию.

Ц

Царапина

Царапать кого-либо означает, что вы будете придирааться к другим людям.

Самому быть оцарапанным – к клевете.

Цветы

Сон означает, что вас ожидают удовольствия и процветание. Однако увядшие цветы предвещают неудачи.

Ч

Чай

Заваривать во сне чай предвещает сожаление за содеянные поступки.

Разлитый чай – к огорчениям и семейным неурядицам.

Пустая пачка чая сулит сплетни.

Чайник

Сон предвещает неприятные новости. Кипящая в чайнике вода снится к переменам в жизни.

Часы

Сон сулит удачу в игре на бирже.

Разбить часы – к беде.

Чемодан

Дорожные чемоданы предвещают путешествие, которое окончится неудачно для вас.
Паковать чемоданы – к скорой поездке.

Чеснок

Полоть во сне грядку с чесноком – к продвижению по карьерной лестнице. Иногда сон предвещает брак по расчету.

Ш

Шампунь

Мыть голову шампунем – к участию в сомнительных предприятиях.

Шахматы

Игра в шахматы предвещает болезни и неудачи в делах.

Шея

Видеть собственную шею означает, что из-за неудач в личной жизни пострадает ваша карьера.

Шпага

Сон, в котором вы носите шпагу, предвещает повышение по службе.

Сломанная шпага сулит отчаяние.

Шприц

Сон означает, что вы волнуетесь по пустякам, даже когда реальной опасности нет.

Штопор

Проиграть в шахматы – к проиcкам соперников.

Держать штопор в руке, намереваясь открыть бутылку, означает, что вы недовольны вашей нынешней работой.

Шут

Сломать штопор – к опасности.

Видеть шута в пестрых одеждах означает, что вы не можете настроиться на выполнение порученной вам работы. Вам следует быть более дисциплинированным, иначе проблем не избежать.

Щ

Щетка

Чистить щеткой одежду – к получению прибавления в зарплате.

Э

Экипаж

Запряженный экипаж предвещает радость и удовольствие. Ехать в экипаже – к замешательству.

Ю

Ювелирные украшения

Сломанные украшения предвещают разочарование, которое наступит после исполнения вашего самого заветного желания.

Я

Яблоки

Сон предвещает благополучие и успех. Однако если яблоки порченые, то это означает неудачи.

Яд

Сон, в котором вас отравили, означает отрицательное влияние, которое оказывают на вас окружающие вас люди.