

ХАСАЙ АЛИЕВ

МЕТОД
«КЛЮЧ»

ОТ КОМНАТЫ СТРАХА
ТВОЕГО МОЗГА



Издательство АСТ
Москва



УДК 159.96
ББК 88.6
А50

Фотография на обложке Федотовой Л.А.

Алиев, Хасай Магомедович.

А50 Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга. Заставь стресс работать на тебя / Хасай Алиев. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Психология для жизни).

ISBN 978-5-17-126780-3

Суть метода «Ключ» заключается в управлении своим состоянием в условиях стресса и неопределенности. В него входят новая модель работы мозга и «Ключевые приемы», снимающие стресс автоматически.

Сам процесс подбора индивидуальных приемов развивает способность к творчеству, изобретательность, которые нужны во всех сферах жизни.

В течение 10 лет метод «Ключ» служил для подготовки военных психологов и спецназа, реабилитации детей и взрослых, пострадавших от терактов. Также «Ключ» был использован при подготовке военного персонала к подъему атомохода «Курск» и испытателей международной космической программы «Марс-500».

Автор метода Хасай Алиев сотрудничал с силовыми структурами, общественными и научными организациями, готовил спортсменов из России к Олимпийским играм. За профессиональную деятельность неоднократно удостоен государственных наград и почетных грамот.

Хасай Алиев, врач-психолог, ученый, автор уникального метода психофизиологической саморегуляции «Ключ»:

«В моем методе самое важное — индивидуальный подход! Вы сразу чувствуете снятие барьера, находитесь в потоке. На преодоление страха, зажимов, боли, переживаний — этих блоков ума и тела — уходит энергия, а вы эти блоки снимаете и энергию используете для радости обучения и созидания нового. Наше будущее внутри нас, и наша задача — открывать себя!»

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-126780-3

© Алиев Х.М.
© ООО «Издательство АСТ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	7
Предисловие от Гуниллы Кляйс из Финляндии, переводчика шведского и финского изданий книги	14
<i>Глава 1. В любой момент и в любом месте снимать стресс и мобилизовать силы</i>	<i>18</i>
<i>Глава 2. Как восстановиться и настроиться на желаемые результаты — изменения в себе и в жизни</i>	<i>25</i>
<i>Глава 3. Состояние свободы</i>	<i>35</i>
<i>Глава 4. «Ключ» — корректный метод.....</i>	<i>38</i>
<i>Глава 5. «Ключ» — это подбор действия, соответствующего текущему состоянию.....</i>	<i>45</i>
<i>Глава 6. Разгрузка и перезагрузка</i>	<i>55</i>
<i>Глава 7. Формула позитивного мышления</i>	<i>81</i>
<i>Глава 8. «Ключ» — результат гарантирован.....</i>	<i>84</i>
<i>Глава 9. Мечтайте!.....</i>	<i>96</i>



<i>Глава 10.</i> Когда и как применять метод «Ключ»	121
<i>Глава 11.</i> Прививка против стресса для саморазвития, техника работы с подсознанием.	150
<i>Глава 12.</i> Новая модель работы мозга.	159
<i>Глава 13.</i> Как устроен мозг.	166
<i>Глава 14.</i> Приемы «Ключ-2».	182
<i>Глава 15.</i> Быстродействующие приемы снятия паники и страхов	195
<i>Глава 16.</i> Моделируем виды действия.	210
<i>Глава 17.</i> Как нужно снимать страхи.	224
<i>Глава 18.</i> Подведем итог тому, что мы узнали	248
<i>Глава 19.</i> Ты — человек будущего	261

Дедушке Ибрагиму, маме Патимат, жене Татьяне, детям Алену и Шейле — моим самым первым ученикам и уже известным психологам, внученьке Грете, внуку Шамилю, правнукам Максиму и Мухаммеду и через это созвездие имен всему человечеству и дорогим участникам школы «Человек будущего Homo futurus» посвящается эта книга.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Давайте познакомимся!

Меня зовут Хасай Алиев, и я изобрел метод «Ключ», которым давно пользуются миллионы людей, теперь я начинаю знакомить вас и с элементами метода «Ключ-2». Мне удалось сделать это потому, что я врач, ученый-психофизиолог, писатель и художник.

Структура данной книги такова, что, читая ее, вы уже будете осваивать Метод «Ключ», а отдых в поэтических паузах будет способствовать этому освоению.

Спасибо тем, кто мне пишет: «Ваши картины дают силы», «Глядя на ваши картины, можно оздоравливаться, медитировать». Все просто — я пишу картину до тех пор, пока в ней душа не появится!

А сейчас я поставил себе задачу создания Науки Человечности, из-за отсутствия которой мир пока таков, каков есть. Фундаментальные идеи человечности закладывались веками в произведениях искусства, литературе, в религии.



Однако многие из них преданы забвению. Религии уже тысячи лет, а войны и кризисы продолжаются. В настоящее время, с моей точки зрения, остро востребована Наука о Человечности.

Нам помогают жить вечные общечеловеческие ценности — любовь, сопереживание, сотрудничество, эмпатия, понимание бесценности всего живого, созидание. Надо разработать научные критерии и внести их в систему обучения, подбора и подготовки кадров любого уровня — от шахтера до президента. Тогда и мир будут лучше!

В этом моем стремлении есть и закономерность. Например, и создатель теории стресса канадский ученый Ганс Селье тоже стал впоследствии заниматься этикой.

Мне повезло больше, чем Селье, я стою на плечах таких гигантов, как Селье, Г.И. Гурджиев, Миха́й Чиксентмиха́йи, академиков А.А. Ухтомского, И.П. Павлова, В.М. Бехтерева, А.Н. Леонтьева, Д.М. Узнадзе, П.К. Анохина.

И если Ганс Селье открыл теорию стресса, то метод «Ключ» переводит этот вопрос на новый уровень — от выживания к созиданию.

Вы сможете быстро это понять и выработать навыки не только для снятия стресса, но и использовать эту мощную энергию — энергию стресса — в собственных целях так, что она станет вам первым помощником для сохранения здоровья и решения ранее неподъемных задач.

И эти возможности, конечно, связаны с этикой.

Наше будущее внутри нас, и наша задача — открывать себя!



Чем бы человек ни занимался, есть узнаваемые им базовые вещи — это вопросы, разрешив для себя которые, он становится успешнее. Я пишу о базовых вопросах. И при этом сообщаю, что кем бы вы ни были — велосипедистом, поэтом или судьей, это поможет. Это простые короткие синхронизирующие приемы, развивающие способность использовать стресс, свое напряжение или расслабление с гораздо большей пользой.

Сам процесс попеременного напряжения и расслабления, который происходит во время практического занятия подбором индивидуальных приемов, формирует навыки универсальной саморегуляции, развивает креативность мышления, способность к творчеству, изобретательность, которые нужны и в быту, и в личных отношениях, и во всех сферах жизни.

Потому что подбор индивидуальных приемов — это процесс поиска. Моменты поиска — это пики напряжения, а найденный прием вызывает автоматическое расслабление.

Таким образом, сама процедура тренировки — это как систола и диастола в биении сердца, это ваш определенный индивидуальный биоритм. Происходит волнообразный процесс напряжения и расслабления, синхронный вашему индивидуальному состоянию, который в результате приводит к полному расслаблению и выходу на нулевое состояние.

Обнуление освобождает от всех накопленных ранее напряжений и негативных эмоций. Возникает состояние «недумания», благодати, приятной пустоты в голове, когда вы как бы есть и в тоже время как бы вас нет. Это



санаторное состояние, обладающее мощным потенциальным оздоровительным эффектом. Исчезает лишний внутренний диалог, который, возможно, раньше мешал вам и вашему организму полностью восстановиться. И если вы решали раньше какую-то задачу, то теперь после нескольких дней тренировки это санаторное состояние возникает проще и быстрее по вашему желанию, и в этом состоянии задачи решаются как бы сами по себе и гораздо быстрее и эффективнее, потому что нет страха совершить ошибку, нет комплексов и стереотипов.

Технику вы познаете только практической тренировкой. Это тот случай, когда лучше один раз попробовать, чем сто раз услышать или пытаться сразу все понять логически. Слишком много в нас шаблонов, которые снимаются методом, позволяя от них освободиться и думать именно своей головой.

Мне часто пишут: «Это так просто, поэтому и в голову не приходило!» Чаше задавайтесь вопросами, потому что только почемушки становятся великими!

Наряду с занятиями обучения с профессионалом в любой деятельности, например, с репетитором по изучению иностранного языка, создавайте и аудиовизуальную среду:

1. Каждый день смотрите любое кино на английском или французском, не стараясь вникать в перевод.
2. Слушайте песни на иностранном языке и подпевайте, как можете, не стараясь вникать в перевод и не стараясь петь без ошибок.
3. Перед каждым занятием с профессионалом и после занятия делайте по 1 минутке простые раскрепощающие



приемы — «Хлест», «Лыжник», «Шалтай-Болтай» (описание упражнений в главе 1) или другие максимально комфортные приемы, подобранные по принципам «Ключа». Это быстро снимет стену отчуждения между вами и любой новой для вас деятельностью и создаст погружение, «роднение» с любым новшеством в вашей жизни, будь то новая профессия, новый язык, йога, медитация или физкультура.

А при этой «Ключевой адаптации» получается все естественнее и быстрее.

Это всем подходит. Потому что в методе самое важное — индивидуальный поход! Вы сразу чувствуете снятие барьера, находитесь в потоке.

На преодоление страха, зажимов, боли, переживаний — этих блоков ума и тела уходит энергия, а вы эти блоки снимаете и энергию используете для радости обучения и созидания нового!

Здоровья вам и счастья, друзья, и вам мой афоризм: «Когда сходятся наши желания, открываются и наши возможности!» Посещайте мои сайты, читайте мои книги и пишите свои, созидайте новую жизнь, вместе мы — сила!

Поэтическая пауза
Сквозь страх к свободе

Ты кто? Свободный человек. Или ты раб.
Раб — кто он? Исполнитель.
Он робот — властелин труда, но не сознания воитель,
он не воитель самого себя, не повелитель.

Сознание отключено у робота раба. Он обезволен.

Память у раба поэтому не включена.

Разъединены две половины мозга – гипноз, и между
этими частями – действительный правитель.

Так кто же он – правитель?

Не кто, а что – судьба моя.

Моя душа. Зовем ее мы волей, а иногда – свободой.
Вся покоренная страхом первым, и вторым,
и страхом третьим – всю жизнь испытывал я страхи.

Но я боролся с этим, чтоб выйти из гипноза.

И стал творцом. Теперь свободен я.

Ты не в плену ль шаблонов и стереотипов, не раб
ли штампов и лекал, свободен ли от авторитетов?

Сознание мое открыто.

И как же ты достиг себя, чтоб обратиться из раба,
стать человеком?

А такова судьба моя, коли во мне душа живет
инстинктом выжить человеком, не потеряв лица.
Глаза чтобы открыть и свету, и закату, и рассвету
и подниматься, глядя на вершины, страдая
и любя. Все лучше, нежели чем быть рабом в раю
с закрытыми глазами.

А для чего тебе все это, не лучше ль быть в раю
с закрытыми глазами?

Я просто не могу. Во мне душа. В конечном –
вечность, бесконечность. Я обречен открыть глаза.

Так значит раб!

Пускай я раб, раз так, но раб Вселенной, не Земли.
И не хочу быть исполнителем чужим, но быть
и разумом холодным мировым я тоже не желаю.



Так что же хочешь ты?!

Хочу быть человеком, любить, страдать, и обнимать,
и слезы лить, и хохотать, и строить дом, и петь,
переживать, что жизнь проходит, и опять, в таком
же веке, как и все, уйти, найдя покой в земле.

Но я в одном лице – участник событий и свидетель.
Я не песок и не волна, не ветер. Я вижу их,
переживаю их и создаю ту радость, чем живу
на свете. Пока я не умру. И воспеваю жизнь свою.

Открыт мой разум видеть это.

А раб участник – не свидетель.

И не способен насладиться тем, как за окном
цветет сирень, и ластится к нему щенок, и как
летит по небу воробей, а только знает угол свой,
хотя, быть может, и большой, но он не бесконеч-
ный. Я тоже так в углу стоял и думал: вот умру –
узнаете, но маленьким я был, а он уже большой.
Пускай стоит. Проснется скоро он. И вместе полетим.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ГУНИЛЛЫ КЛЯЙС ИЗ ФИНЛЯНДИИ, ПЕРЕВОДЧИКА ШВЕДСКОГО И ФИНСКОГО ИЗДАНИЙ КНИГИ

Меня долго интересовал вопрос: как повысить свою личную эффективность, не жертвуя своим здоровьем. Когда я столкнулась с простыми и прозрачными принципами и приемами метода «Ключ», они изменили жизнь к лучшему. Стрессоустойчивость — это базовая основа здоровья и личной эффективности человека в любой деятельности.

Благодаря моему знанию русского языка мне удалось познакомиться с единственной в мире быстродействующей технологией антистрессовой подготовки «Ключ» и ее автором доктором Хасаем Алиевым. Вес-



ной я обычно езжу со своими друзьями на весеннюю охоту в Архангельскую область. Для меня эта неделя на природе и в кругу хороших друзей является лучшим видом отдыха. Там, на бесконечных и невероятно красивых болотах я могу расслабиться, забыть о своих проблемах и накопить новую энергию после длительной и напряженной зимы.

Однажды я была до такой степени утомлена, страдала от высокого давления и язвы желудка, что мне пришлось признаться, что у меня сил нет на весеннюю охоту. Какое разочарование!

Тогда мой хороший друг, бывший полковник, сказал: «Ты приезжай, и я покажу тебе метод, с помощью которого ты сможешь не только снять свой стресс, но и всегда регулировать свое состояние, и ты увидишь, что у тебя будет все хорошо!»

Таким образом, я в далекой Архангельской области впервые познакомилась с Ключевыми идеорефлекторными приемами. Когда остальные охотники ушли на охоту, я осталась в лагере и «летала» над болотами!

Но я не только «летала», а нашла в себе такие силы, о которых раньше могла только мечтать.

Я никак не могла понять, как это мне удалось с помощью таких простых приемов. И возвратившись отдохнувшей с охоты, я сразу написала письмо доктору Хасаю Алиеву в Россию и попросила его объяснить мне, на чем основан механизм действия метода «Ключ».

Хасай Магомедович пригласил меня в Москву и добавил: «Вы увидите, Гунилла, что вам не надо будет ездить на болото, чтобы снимать стресс и мобилизовать

