



# 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>	18
<i>Глава 2. Как восстановиться и настроиться на желаемые результаты — изменения в себе и в жизни .....</i>	25
<i>Глава 3. Состояние свободы .....</i>	35
<i>Глава 4. «Ключ» — корректный метод.....</i>	38
<i>Глава 5. «Ключ» — это подбор действия, соответствующего текущему состоянию.....</i>	45
<i>Глава 6. Разгрузка и перезагрузка .....</i>	55
<i>Глава 7. Формула позитивного мышления .....</i>	81
<i>Глава 8. «Ключ» — результат гарантирован.....</i>	84
<i>Глава 9. Мечтайте!.....</i>	96



<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

# 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 о 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



силы, потому что вы сможете делать это в любой момент и в любом месте».

Я скоро узнала, что метод «Ключ» зародился в работах доктора Алиева, связанных с адаптацией космонавтов к невесомости, преодолению стресса и перегрузок. На земле можно создать почти любые состояния, кроме невесомости, которое обычно моделируют способом гидроневесомости или путем выполнения на специально оборудованном самолете-тренажере полетной фигуры — горки. Но так как это очень дорогая тренировка, Хасай Магомедович начал искать механизмы, где есть аналоги. И оказалось, что аналог есть у йогов, который еще называется «состояние Нирвана» — это состояние с чувством невесомости, но для достижения этого состояния требуется очень длительная тренировка.

После 30 лет изучения доктор Алиев нашел, что именно это состояние лежит и в основе всех других методов оздоровления, но люди этого не знали, потому что оно возникает спонтанно и это происходит в разных областях и называется по-разному: в беге, например, это называется открытием второго дыхания, в аутотренинге — релаксацией, в восточных техниках — медитацией, в религии — молитвенной благодатью.

Это состояние, оказывается, возникает всякий раз, когда вы работаете и у вас происходит вработывание, то есть когда вы входите в ритм деятельности — в момент ее автоматизации. При этом возникает характерное чувство освобождения в голове и легкости в теле, а работа производится с минимальными усилиями.



И оказалось, чтобы сразу сбросить стресс, даже не сходя с места, или моделировать состояние невесомости, или получать любое желаемое состояние, необходимое для решения ваших проблем, нужно просто подобрать для себя наиболее легкие движения, способные быстро автоматизироваться.

— Почему же «Ключ» не стал достижением всех россиян? — спросила я Хасая Магомедовича.

И он объяснил мне:

— Потому что в течение 10 лет эта методика служила для подготовки военных психологов и спецназа, направляемых в горячие точки, подготовки персонала перед подъемом атомохода «Курск», реабилитации детей и взрослых, пострадавших от терактов в городах Каспийске, Кизляре, Ессентуках, Москве, Беслане. А в настоящее время, метод «Ключ» был использован при подготовке испытателей Международной космической программы «Марс-500».

Мое искреннее желание, чтобы метод «Ключ» стал доступным всем людям и простые быстродействующие «Ключевые приемы» стали частью ежедневной деятельности каждого человека, так же как мы каждое утро и каждый вечер чистим свои зубы, чтобы укрепить здоровье своих зубов и сохранить красивую улыбку!