

## Поговори со своей ДНК

Конечно же, вы знаете, что ДНК – сложнейшая молекула, в которой заложена индивидуальная программа для каждого живого существа. Изучением ДНК занимается генетика, и в этом еще «непаханом поле» появляются все новые и новые открытия.

Например, уже доказано, что участки ДНК способны изменяться под влиянием различных факторов – образа жизни, питания, привычек. Так образовалась новая отрасль науки – эпигенетика. Новейшие исследования этой науки показали, что на структуру ДНК человека оказывает даже и то, как он мыслит, и как говорит.

На основе этих исследований был разработан ряд методик разговора со своей ДНК. Представляем одну из них, разработанную профессиональными психологами.



## Почему работает обращение к ДНК?

Оказалось, что когда человек принимает за основу всего своего существования свой разум, то унаследованные от родителей гены, родительские гены, составляющие ДНК, отходят на задний план, уменьшая свою активность. А на первый план выходит замысел природы – главного родителя всего сущего.

А высший замысел для разумного существа, как установлено, заключается в осознанности (о ней вы можете подробнее [прочитать здесь](#)). Именно этой осознанности нам в современном мире не достает. Растет темп жизни, а мы все, как на автомате, не вникаем глубоко никуда:

- ни в свои мысли;
- ни в свои действия;
- ни в качество взаимодействия с окружающим миром;
- ни в то, что происходит внутри нас, в организме.

И такой бездумный стиль бытия порождает массу проблем, которые проявляются в неудачах, в ухудшении здоровья, а в итоге – в снижении качества и укорочении жизни.

Но на самом деле не так все трагично. Сегодня у нас более широкие возможности быть здоровее и жить дольше. Доказано, что площадь серого вещества мозга у современного человека больше, чем у его предков. А ДНК отзывается на клеточные вибрации мозга, именно он в наибольшей степени и оказывает на нее влияние.

### **Важное условие для разговора с ДНК**

Главное условие – серьезность и никаких «понарошечных» настроений типа: «попробую, авось...». Должны быть четкая цель и уверенность. Если вы будете говорить одно, а думать другое – ничего не выйдет, собственную ДНК обмануть нельзя, потому, что она – часть вашего сознания, вашей сути.

Поэтому приведите себя в готовность и настройтесь давать распоряжения спокойно, но твердо и уверенно. Ну как, к примеру, армейский приказ. Важно, чтобы никто не мог вам помешать, это займет совсем немного времени. Итак, готовы? Приступаем.



## Программирование своей ДНК (техника ментального упражнения)

Если у вас сейчас есть возможность, посмотрите на себя в зеркало, а если нет, то закройте глаза и четко представьте себе свой облик.

После этого прочтите громко вслух:

*Я обращаюсь к моей ДНК. Моя ДНК, хранилище всей информации обо мне и основа моей биологической сути. Мы едины. Сейчас я осознаю, что мы имеем единое сознание, и всё, что я думаю, чувствую и говорю, воспринимается и оказывает влияние на потенциалы, названные кодами моей ДНК.*

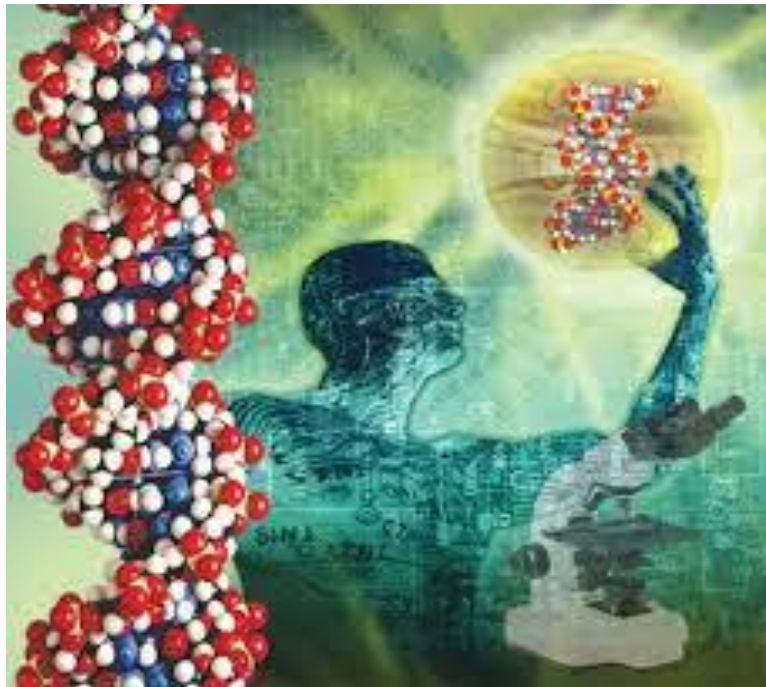
*Сейчас я нахожусь в совершенной осознанности и силой своего намерения передаю себе, своим клеткам и своей ДНК следующие распоряжения и команды:*

- Сейчас я включаю в действие все естественные природные программы, созданные для здоровья и активности моего биологического тела во всей его совокупности
- Я включаю в каждой моей клетке программу исцеления.
- Я включаю программу совершенного здоровья.
- Я включаю программу непрерывного обновления.
- Я включаю программу бодрости, силы, энергии.
- Я включаю программу реализации своего призвания.
- Я включаю программу стабильного успеха.
- Я включаю программу благополучия.
- Я включаю программу благосостояния.

Теперь закройте глаза и сделайте так, чтобы веки максимально расслабились. На это может уйти несколько от 5 до 20 секунд, но обязательно дождитесь, когда веки успокоятся, перестанут подрагивать. Теперь откройте глаза и повторите все сначала, весь этот командный текст.

**Важно!** Упражнение надо выполнять ежедневно в любое время суток. Выполнив его, необходимо немного посидеть, расслабившись, с закрытыми глазами, понаблюдать за своим дыханием, пока оно не станет ровным и глубоким.

Это – время, необходимое для ратификации команд, формирования и укрепления ментальных программ, которые и обеспечивают выполнение переданных вами команд.



## Результаты разговора с ДНК

Хотите, называйте это упражнение самопрограммированием, хотите медитацией – неважно, и то, и другое будет верно. Важно то, что это – РАБОТАЕТ, и это – проверено. Позитивные перемены начинают наблюдаться уже к концу первой недели занятий. А проявляются они в улучшении здоровья, повышении энергии, улучшении настроения. Появляются приятные события и сюрпризы, у многих начинается полоса везения, да и вообще в целом жить становится как-то полегче.

Сомневаетесь? Ничего нет проще проверить на себе. И удачи вам, будьте всегда здоровы и успешны.

Похожая простая [медитация «Разговор с клетками»](#) также может вам пригодиться.

*Источник: проект практикующего психолога <http://marta-ng.com/>*