

Сознание

«Думайте так, будто каждая ваша мысль огромными огненными буквами написана на небе и видна каждому – так оно и есть» (Книга Мирдад)

Мы живем одновременно в двух мирах, двух реальностях: внутренней реальности наших мыслей, чувств и взглядов и внешней реальности, где существуют люди, места, вещи и события. Не в силах разделить эти Внутренний и Внешний миры, мы позволяем видимому Внешнему миру господствовать в нашей жизни, отводя Внутреннему миру роль «Зеркала», отражающего все происходящее с нами. Наш внутренний мир очень чувствителен, и, лишь реагируя на воздействия извне, мы не имеем возможности осознать, какой силой обладаем. По жестокой иронии человек начинает изменять реальность, в которой существует, именно в тот день, час и минуту, когда он перестает *непрерывно* на нее реагировать.

Внутреннее сознание – это мощная сила, влияние которой ощущается в каждом аспекте вашей жизни. Оно, между прочим, является главной и наиважнейшей частью вашей сущности, и от него зависят ваши успехи и неудачи.

Все по своей сути является энергией, и, размышляя, вы оперируете огромным объемом этой энергии и быстрой, легкой и подвижной форме – в форме мысли. Мысль постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению, стараясь найти свое выражение. Стремление и способность материализоваться в виде своего физического эквивалента заложена в ее природе. Обычные человеческие мысли подобны искрам костра. Они обычно быстро исчезают.

Единичная мысль не обладает большой силой, но, многократно повторяя, ее можно сконцентрировать и направить, увеличить ее силу. Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль.

Внутренний мир человека не безжизненная груда кирпича или камней. Каждая наша мысль отражается в этой системе и воздействует на нее. Хотите вы этого или нет, но, размышляя, все время создаете собственную реальность.

Первый шаг к началу новой жизни на удивление прост: нужно всего лишь следить за течением своих мыслей и направлять их соответствующим образом.

Каждый человек сам творит свою жизнь, поэтому критически взгляните на свой образ жизни. Вы твердите, что стремитесь к финансовому процветанию, однако все время жалуетесь на недостаток денег и дороговизну. Вы заикливайтесь на том, чего не имеете, вас пугают приходящие счета, вы тревожитесь и мучительно раздумываете, как справиться с ситуацией. Вы стремитесь к финансовому достатку, но сознание ваше настроено на отсутствие денег и переживания, и вы никогда этого достатка не добьетесь.

Возможно, вам нужно найти новую работу, что-нибудь интересное и перспективное, где вы могли бы реализовать свой творческий потенциал и к тому же неплохо зарабатывать. Постоянно твердя себе, что такой работы просто не существует, что вам ее никогда не найти, вы действительно никогда ее не получите.

Одним словом, *только желаниями делу не поможешь*. Для того, чтобы сдвинуться с места, необходимо – и это довольно серьезное условие – *изменить свой образ мыслей*.

Вам мешают не жизненные обстоятельства и не сложившаяся ситуация. Единственное, что вам мешает и не дает добиться успеха, – это ваши мысли. Немного усилий и практики – и вы научитесь управлять своими мыслями и вырабатывать желаемый тип сознания. Окружающая действительность сможет измениться только после того, как вы выработаете новый тип сознания, но никак не раньше. *Новое сознание должно идти впереди*.

Вы уже решили, что хотите от жизни? Власти? Развивайте сознание власти. Материального благополучия? Выработайте сознание, направленное на достаток. Счастья? Развивайте сознание счастья. Хотите стать более духовным? Работайте над

сознанием духовности. Все существует в виде потенциальной возможности. От вас требуется лишь обеспечить заряд необходимой энергии, и тогда ваша цель станет реальностью.

Ваш мозг подобен саду, за которым можно ухаживать, а можно и запустить его. Вы – садовник и можете взрастить свой сад или оставить его в запустении. Но знайте: вам придется пожинать плоды либо своего труда, либо собственного бездействия!

Визуализация или мысленное представление

В моем мозгу нет мыслей, но он обладает силой, способной вызвать к жизни целый ряд понятий (Ралф Уолдо Эмерсон)

Что делает человека победителем? Чем отличаются удачливые люди от неудачников?

Визуализация – это мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое.

Допустим, вы хотите развить уверенность в себе. Используя воображение, вы представляете себя уверенной личностью. Мысленно вы совершаете смелые поступки и свободно общаетесь с самыми различными людьми. Вы воображаете ситуации, которые обычно вызывают у вас затруднения, и представляете, что действуете в них легко, непринужденно и добиваетесь успеха. Вы представляете себе, что могло бы и будет происходить с вами, и живете, как будто это происходит в реальности.

Секреты успешной визуализации

1. Решите, что вы хотите добиться: сдать экзамен, получить повышение, с кем-то познакомиться...
2. Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.
3. В течении пяти-десяти минут мысленно представляйте желаемую реальность.

Точная визуализация: Мысленно создайте точные картины и сцены того, чего хотите добиться. Следуйте заранее подготовленному сценарию, мысленно проиграв его несколько раз.

Свободная визуализация: Позвольте образам и мыслям свободно сменять друг друга, не направляя их, но *лишь до тех пор, пока они показывают позитивный путь достижения вашей цели.*

Используйте оба метода, помня, что главное здесь – практика.

Два условия успешной визуализации

1. Всегда представляйте свои цели так, как будто все это происходит с вами прямо сейчас. В своем сознании сделайте это реальностью. Создайте детальные образы. Войдите в роль и мысленно играйте ее.
2. Мысленно представляйте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение – мать учения.

Любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившаяся там, окажет воздействие на вашу жизнь.

Раскрывая свои мысли, вы открываете новые возможности

Если вы будете заниматься визуализацией, то обстоятельства сложатся так, что вы сможете реализовать свои цели – можете на это рассчитывать. Ваши мысли намного сильнее, чем вы предполагаете, а каждый мысленный образ является реальной силой, способной повлиять на вашу жизнь.

Закладка мыслей

Когда объект или цель уже существуют в виде мысли, его реализация в осязаемой и видимой форме только вопрос времени. Видение всегда предшествует осуществлению (Лиллиан Уайтинг)

Если визуализация подобна созданию собственного видеофильма, то закладка мыслей сродни озвучиванию, только вместо слов вы добавляете к изображению соответствующие чувства. Например, вам нужно сделать презентацию для сотрудников своей фирмы, причем на ней будут менеджеры и руководители. Если вы справитесь с этой задачей, то есть шанс получить повышение. Эта презентация очень важна для вашей карьеры. Вы решаете применить прием «закладки мыслей», в течение пяти-десяти минут закладывая мысль и ощущение, что уже выступили с презентацией и она имела огромный успех. Ваше выступление произвело на всех впечатление. Все уже позади, вы справились с этим – провели великолепную презентацию.

В отличие от визуализации, при закладке вы в первую очередь концентрируетесь на ощущении от представляемого. Здесь в игру вступает ваше воображение.

Мысли создают окружающую нас действительность, а прием закладки мыслей состоит лишь в настройке мозга на то, что вы уже имеете желаемое. Постоянно укореняйте в себе чувство, что вы имеете то, что хотите, независимо от характера желаемого. Это ваше. Живите с этим. Ощущайте это. Радуйтесь и трепещите. Считайте, что оно полностью принадлежит вам. Владейте им в своем внутреннем мире.

Два условия успешного применения метода закладки мыслей

1. Всегда применяйте этот прием с мыслью, что имеете то, что хотите, или добились того, к чему стремитесь.
2. Делайте это регулярно, буквально каждый день по крайней мере в течение пяти минут.

Утверждение

Возможности мыслительной тренировки безграничны, а ее результаты вечны, однако по-прежнему лишь очень немногие удосуживаются направить свои мысли в необходимое русло, что принесло бы им успех; обычно все пускается на самотек. (Брайн Марден)

Утверждение является, пожалуй, простейшим из известных мне мыслительных приемов, способных осознанно воздействовать на мозг. Оно применяется для заключения деловых контрактов, излечения от различных недугов, знакомства с новыми людьми, победы в соревнованиях и т.д.

Утверждение – это простое заявление, которое человек повторяет вслух или про себя, в зависимости от обстоятельств. Вы можете заниматься этим где угодно: за рулем

автомобиля, в приемной врача, в постели перед сном. Просто выбираете утверждение, выражающее ваши желания в данный момент, и повторяете его несколько раз. Например, вам хотелось бы расслабиться. Неторопливо повторяйте себе: «Я спокоен и расслаблен. Я спокоен и расслаблен. Я спокоен и расслаблен». Не пытайтесь заставить себя успокоиться и расслабиться, просто продолжайте утверждать это в течение нескольких минут

Что вы делаете, утверждая?

Утверждая, вы влияете на мысли в вашем мозгу. В каждый момент времени человеческий мозг может удержать только одну мысль. Поэтому суть утверждения состоит в «наполнении» мозга мыслями, подкрепляющими вашу цель на данный момент. Слова задают мозгу установку, какие мысли он должен породить.

О чем следует помнить, утверждая

1. Необязательно верить в то, что утверждаете! Не думайте об этом, просто повторяйте утверждение. Не нужно прилагать особых усилий.
2. Утверждение всегда должно быть позитивным
3. Утверждение должно быть кратким, не более, чем из 10 слов, лучше 2.

Каждый день все изменяется к лучшему

Для выздоровления АО методу Куэ по 2 минуты утром и вечером : «Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше».

Осознание

Успех влечет за собой новый успех.

Многие скорее склонны видеть собственные неудачи и недостатки, чем осознавать свои достижения и успехи. Добившись чего-то, мы несколько дней или недель испытываем радость, а потом ставим перед собой новые цели и ориентиры. Нам слишком быстро покидает чувство удовлетворения от достигнутого; вскоре мы вообще забываем, что получили желаемое. Все внимание концентрируется на новых целях и желаниях, и ощущение радости от прошлых достижений пропадает. Так человек попусту растрчивает мощнейшую энергию успеха. Концентрируясь на том, что еще не достигнуто, мы неосознанно укрепляем в мозгу мысль о собственной несостоятельности. Человек может повторно использовать энергию успеха от своих прошлых достижений, добиваясь поразительных результатов. К сожалению, он делает это очень редко.

Все мы в чем-то терпим неудачи. Научитесь поощрять себя за настоящие и прошлые победы, пусть даже самые незначительные. Ищите моменты, которые позволяют вам чувствовать себя сильным, удачливым и гордиться собой. Радуйтесь даже самой малости и используйте ее, чтобы почувствовать успех. Это поможет вам добиться его в будущем.

Этот прием можно использовать не только для достижения какой-то конкретной цели, но и для того, чтобы добиться успеха в целом. Выделите десять минут и выпишите на лист свои сильные стороны, касающиеся всех аспектов вашей жизни в прошлом и в настоящем.

Примеры:

Я со вкусом одеваюсь.
Я преуспеваю на работе.
Я творческая личность.
Я много знаю о...
Я разговорчив.
Я щедр.
Я хорошо рисую.
Я оптимист.
Я осторожно вожу автомобиль.
Со мной приятно общаться.

Подсознание

В вашем подсознании скрыта сила, способная перевернуть мир (Уильям Джеймс)

Могущество подсознания просто потрясающе. Известно, что оно контролирует и управляет всеми жизненно важными функциями человеческого организма, от кровообращения до дыхания и пищеварения. Также установлено, что в подсознании запечатлевается все произошедшее с человеком. Там регистрируется каждое событие нашей жизни, а так же связанные с ним мысли и чувства.

Именно подсознание часто помогает человеку, направляя его деятельность. Через интуицию, сны, ощущения и предчувствия оно подсказывает нам необходимые идеи и решения. Однажды открыв эту удивительную способность, человек больше не будет беспомощным в любой ситуации.

Наконец, именно подсознание является механизмом, с помощью которого периодически повторяющиеся мысленные импульсы – чувства и эмоции – ускоряются и материализуются в физическом эквиваленте. Вы можете умышленно закрепить в своем подсознании план, мысль или чувство, которые хотели бы материализовать, и вскоре обязательно получите материальный эквивалент задуманного. Подсознание плодотворно и всегда готово вам служить, однако лишь немногие умеют использовать эту силу.

Чтобы показать, как сознание и подсознание совместно работают над созданием окружающей действительности, прибегнем к аналогии. Подсознание подобно плодородной почве, принимающей любое брошенное в нее семя. Ваши мысли и взгляды – это семена, постоянно засеваемые в эту почву. Из них произрастает то, что было посеяно, как из пшеничного зерна развивается колос. Что посеешь, то и пожнешь, таков закон.

Если вы хотите изменить свою жизнь, следует искать причину – то, как вы используете свое сознание: ваш образ мышления и визуализации. Вы не можете думать одновременно позитивно и негативно. В определенный момент всегда преобладает какой-то один тип мышления. Образ мышления перерастает в привычку, поэтому вы должны следить за тем, чтобы положительные мысли и эмоции всегда преобладали над отрицательными.

Чтобы изменить внешние обстоятельства, нужно сначала изменить внутренние. Большинство людей пытаются изменить именно внешние обстоятельства. Если не поменять мысли и убеждения, такие попытки ни к чему не приводят или дают лишь кратковременный эффект.

Осознайте это и перед вами откроется кристально ясный путь к лучшей жизни. Приучайтесь думать об успехе, счастье, здоровье, благополучии и изгонять из своих мыслей беспокойство и страх. Пусть ваше сознание будет занято ожиданием лучшего,

при этом следите за тем, чтобы ваши привычные мысли занимало то, что вы хотите получить в жизни.

Здесь вам на помощь может прийти «закон привычки». Выработайте у себя привычку каждый день тренироваться в использовании описанных в этой книге приемов.

Синхронность

Стоит понять, что подсознание всегда даст вам желаемое, и ежедневно мысленно представлять его, как в вашей жизни начнут происходить радостные перемены. Ваш могущественный внутренний «партнер» будет сводить вас с нужными людьми и наталкивать на обстоятельства, необходимые для осуществления ваших целей. Непосвященному может показаться, что синхронность – результат простого совпадения или удачи. Это следствие функционирования естественных законов, которые начинают действовать под влиянием ваших мыслей.

Вот принцип их действия. Вся материальная действительность состоит из частиц энергии. Мы живем в гигантской энергетической паутине. Когда вы начинаете закладывать в свое подсознание установку на успех, это вызывает резонанс энергии во всей энергетической сети. Подсознание непрерывно воспринимает колебания энергии успеха, притягивая к вам людей и обстоятельства, необходимые для достижения вашей цели. Следует добавить, что с тем же успехом подсознание может притягивать и неудачу, если у вас преобладают негативные мысли.

Вселенная чудесным образом помогает нам, мы же принимаем лишь мизерную часть ее помощи. Но эту ситуацию можно изменить. Стоит вам понять законы своей жизни и то, как они работают на вас, вы начнете с удовольствием их применять. Могущественное подсознание ожидает ваших указаний.

Интуиция

Почему лучшие идеи осеняют меня, когда я моюсь в душе? (Альберт Эйнштейн)

Представьте себе, насколько уверенно и безопасно вы бы себя чувствовали, имея партнера, способного обеспечить вас всем необходимым, подсказать решения всех ваших проблем, открыть перед вами новые волнующие перспективы и указать, как ими воспользоваться, который всегда бы пришел на помощь по первому вашему зову. На самом деле такой спутник существует, он находится внутри вас и называется интуицией.

Прислушиваясь к своему внутреннему голосу, человек принимает самые правильные решения, выдвигает наиболее творческие идеи и глубже смотрит на вещи, находя кратчайший путь от осознания своего желания до его реализации.

Специалисты по вопросам познания, изучающие процесс прохождения информации через мозг, утверждают, что лишь небольшая часть из того, что получает мозг (менее 1%), достигает нашего сознания. Страшно подумать, сколько мы теряем. На самом деле, мозг каждого человека – это часть одной большой голограммы, и каждая из таких частей содержит целое. В вашем сознании могут содержаться только ваш личный опыт и знания, в то время как подсознание связано с целой системой, имея доступ ко всей хранящейся в ней информации. Вы также получаете доступ к ней через интуицию.

Как получить ответ?

Подготовка

Вооружитесь всеми имеющимися фактами и информацией. Заставьте свое подсознание работать на полную мощность. Ищите любую информацию по интересующему вас вопросу. Ваша цель – собрать столько сведений, чтобы даже самые невероятные и несопоставимые факты дополняли друг друга. Дайте волю воображению. Погрузитесь в это море информации, не пытаясь логически ее осмыслить – это работа подсознания.

Созревание

Хорошенько осмыслив все факты, можно немного расслабиться. Теперь пусть поработает сознание. Подсознание работает лучше, если его оставить в покое.

Для творческого процесса идеально подходят моменты, когда можно расслабиться и помечтать: длительное путешествие, купание в ванне, прогулка по лесу.

Постоянно думая, как бы найти правильный результат, можно получить обратный результат. Спортсмены знают, что для того, чтобы победить, нужно быть собранным, но не напряженным, иначе сразу начинаются ошибки. Чтобы интуиция вам помогла, нужно расслабиться и дать ей возможность работать.

Пробуждение интуиции

Ниже приводятся три шага, которые помогут вам естественно без особых усилий пробудить свою интуицию и получить ответы на интересующие вопросы.

Шаг 1

Несколько минут думайте о том, что вы действительно обладаете мощным подсознанием, что существуют абсолютно правильные ответы и решения и что ваше подсознание отыщет их для вас. Попробуйте перейти от логического осознания этих фактов к их эмоциональному восприятию. Когда это произойдет, вы почувствуете радостное возбуждение. Сознанию следует постоянно напоминать о существовании столь могущественного помощника, как подсознание. Вы должны ощутить уверенность, осознав скрытую в вас силу.

Шаг 2

Четко сформулируйте, чего вы добиваетесь от своего подсознания: какие ответы, решения и взгляды на проблему хотите от него получить. Несколько раз повторите про себя, что в этот самый момент ваше подсознание работает на вас. Не напрягайтесь, пытайтесь представить возможные ответы. Разговаривайте со своим подсознанием уверенно, постоянно повторяя, чего вы от него хотите, но выражайте это словами так, как будто оно уже делает это для вас. «Сейчас мое подсознание подскажет мне...» Повторите это про себя по меньшей мере 10 раз, чтобы почувствовать, что процесс пошел.

Шаг 3

Расслабьтесь и наполните свой мозг уверенностью, что вам откроется правильный ответ. Помните, что вера и уверенность – это не просто ощущения, а колебания энергии. Эти колебания будут притягивать правильные решения и ответы, как магнит

притягивает металл. Мозг, в котором происходят колебания энергии уверенности в правильном ответе, естественным образом найдет этот ответ. Представьте, что вы почувствуете, когда найдете правильный ответ: возбуждение, радость, облегчение. Ощутите это прямо сейчас, но не напрягайтесь слишком сильно. Не стоит день и ночь думать о том, что подсознание скоро подскажет вам правильный ответ.

Выполнение всех трех шагов занимает не более 5-10 минут. Их лучше всего выполнять каждый вечер перед сном. Переход от бодрствования ко сну является наиболее подходящим моментом, когда можно достигнуть подсознание.

Получение информации

Часто ответ приходит в виде предчувствия или мысли, возникающей в вашем мозгу в момент, когда вы меньше всего этого ожидаете. Это может произойти за рулем автомобиля или во время завтрака. Иногда ответ может быть подсказан «тихим голосом изнутри», который шепчет вам: «Иди туда, попробуй это, позвони этому человеку и т.д.».

Способность распознавать эти предчувствия и прислушиваться к внутреннему голосу приходит не сразу, однако со временем вы овладеете ею. Сначала следует поверить в существование интуиции и начать к ней прислушиваться.

Очень часто интуитивные идеи приходят к нам во сне.

Подсознание может подсказывать решения каждый раз по-разному, но вы всегда почувствуете, что получаете интуитивную информацию, по качеству идей, а также по возникающему ощущению. Радость, уверенность и переполняющее вас чувство: «Вот оно!» - именно эти ощущения отличают интуитивные идеи от остальных мыслей, возникающих в вашем мозгу.

Открыться интуиции

Определенное отношение и тип поведения будут способствовать развитию интуиции, поэтому их стоит культивировать. Есть множество способов, с помощью которых можно передать подсознанию, что от него требуется и получить желаемое. Позитивные мысли и убежденность, что вы заслуживаете не просто ответа, а самого лучшего ответа, подвигают интуицию на позитивную деятельность.

Не стесняйтесь. Смело говорите своему подсознанию, что его мудрость, знания и сила направляют и ведут вас. По ночам разговаривайте со своим подсознанием так, как со своим лучшим другом. Говорите ему, что оно всемогуще и имеет доступ к «абсолютному знанию». Уверенно объясните ему, что оно должно исполнить для вас. Затем спокойно засыпайте в полной уверенности, что все будет выполнено. Так всегда и происходит.

Вот утверждение, которое вам тоже стоит попробовать:

«Мое подсознание – это мой партнер в достижении успеха».

Простое повторение этого утверждения вызывает колебания энергии, которая помогает вам добиться поставленной цели.

Что делать, когда нужно быстро принять решение

Расслабьте все тело, сделав несколько глубоких вдохов или круговых движений плечами. Почувствуйте спокойствие и расслабление. Успокойте свой мозг, а затем скажите себе 10 раз: «Я всегда принимаю правильные решения». Почувствуйте силу слов. Говорите уверенно. Произнесите фразу последний раз, сразу же примите решение.

Таким образом вы избежите логических рассуждений и получите ответ из подсознания. Первое, что придет вам в голову, и будет вашим решением.

Иногда полезно избегать логических рассуждений. Жить, подчиняясь лишь законам логики, невозможно: наша жизнь полна парадоксов и тайн. Именно поэтому важно доверять своему подсознанию, ощущениям, предчувствиям. Поступая так, человек становится ближе к истине, чем когда догматично пытается оставаться в рамках ограниченного рационального мышления.

К сожалению, школа не обучает прислушиваться к своей интуиции. Вместо этого детей учат отбирать и расшифровывать нагромождения знаний. Однако нетрудно заметить, что в реальной жизни даже после того, как вы соберете всю необходимую информацию, остается пробел, который не так просто заполнить. Здесь на помощь должна прийти интуиция, которая подскажет окончательное решение.

Качество вашей жизни зависит от качества ваших мыслей. Невозможно найти ответ, обращаясь лишь к сознанию, что сильно ограничивает круг возможных решений. Подсознание изобилует новыми идеями, решениями и ответами. Не ограничивайте себя. Откройте эту сокровищницу и возьмите все самое новое, динамичное, оригинальное и полное жизни. Эти идеи и решения существуют внутри вас уже сейчас.

Однажды осознав всемогущую силу подсознания, вы никогда больше не будете испытывать недостатка в идеях. Ваши сознание и интуиция будут постоянно нацелены на нахождение необходимой информации. Как говорится в Упанишадах, «все существует внутри».

СНЫ

Сны покажут вам, где вы находитесь и куда идете. Они откроют перед вами вашу судьбу. (Карл Юнг)

Сны наиболее интересны тем, что в них смешивается осознанное и неосознанное, когда образы повседневности сталкиваются со скрытой мудростью подсознания.

Сны – это забытый язык человеческой расы. Через сны с нами говорит высший разум. Сновидения показывают, где мы правы, а где нет, указывая на скрытую причину внутренней дисгармонии или эмоционального срыва. Они открывают глубочайший смысл человеческой жизни, объясняя многие явления. Сны показывают человеку, как следовать своей судьбе и реализовать скрытый в каждом из нас потенциал жизни. Сны помогают человеку адаптироваться к переменам в его жизни.

Как запрограммировать свой мозг на сон

1. Скажите мозгу перед отходом ко сну: «Сегодня мне будут сниться сны, и я их запомню». Повторите это про себя около 20 раз. Вы даже можете предположить, что бы

Хотели увидеть во сне, какую область исследовать, однако помните, что сны возникают по своей собственной программе. Организм лучше знает, что человек в данный момент хочет понять.

2. Положите рядом с кроватью лист бумаги и карандаш. Это не только практично, но и символично. Так вы продемонстрируете свое желание вникнуть в смысл своих снов. Ваше отношение к своим сновидениям определит их отношение к вам. Готовясь понимать сны, надо их в первую очередь уважать и признавать, тогда сны будут вам сниться намного чаще.

3. Проснувшись, не вскакивайте с постели в момент, когда к вам медленно возвращается сознание. Это промежуточное состояние между сном и бодрствованием

имеет очень большое значение. Это расщелина между двумя мирами. Может быть, где-то вокруг еще витает обрывок сна? Если это так, то наблюдайте за ним. Постарайтесь по крупицам восстановить его. Теперь встаньте и запишите свой сон.

Толкование снов

Сны – это послания, которые шлет нам подсознание, поэтому они несут информацию о вашем внутреннем мире. Сны всегда связаны с конкретным человеком, показывая, где он испытывает затруднения, чего пытается избежать, чего ему не хватает, что он не замечает и что ему необходимо делать. 95 % времени сна все действующие лица, чудовища и монстры из ваших снов отражают определенные аспекты реальной жизни. Прежде чем заняться толкованием снов, следует уяснить себе, что все действующие лица во сне – это вы (за исключением тех случаев, когда очевидно, что персонажи сна – это ваш ребенок, родственник, коллега по работе и т.д., но и тогда они часто являются лишь вашим отражением).

Рассмотрим для примера сон, где к вам в дом пробирается грабитель, намереваясь выкрасть ваших детей и причинить им вред. Вы пытаетесь противостоять грабителю, и в результате разгорается борьба не на жизнь, а на смерть. Вы просыпаетесь.

Объясняя этот сон субъективно, прежде всего можно сказать, что вы в нем выступаете в двух лицах – в роли грабителя и в роли собственной персоны. Задайте себе вопрос: «какая часть моего Я причиняет вред детям? Много работаете?»

Возможно «взрослый» в вас подавляет вашу естественность и непосредственность?

Старайтесь избегать слишком буквального толкования снов.

Ночные кошмары – это попытка вашего подсознания заставить обратить внимание на какой-то аспект вашей жизни. Повторяющиеся сны – это сообщения, которые пытаются дойти до вас. Если вы правильно истолкуете их – они исчезнут.

Действительность

*Будущее человека заключено в нем самом; оно живет в нем в это самое мгновение.
(Абрахам Маслоу)*

Происходящее в вашей жизни в настоящий момент – это не просто случайность, а результат работы вашего сознания в прошлом. Корни вашего «сегодня» кроются в прошлом.

Давайте рассмотрим такую аналогию: смотря на небо и видя звезды, вы на самом деле видите их прошлое, так как некоторые из этих звезд больше не существуют.

Используя силу своего мозга, всегда помните эту аналогию, потому что, изменив свои мысли, вы не сразу заметите изменение действительности, в которой живете. Всегда будет существовать временной отрезок, когда вы будете развивать свое сознание, продолжая при этом жить еще в старой действительности.

Подобный период «ожидания того, что произойдет» очень важен: ваше поведение в это время будет либо ускорять, либо замедлять наступление новой действительности, которую вы хотите создать. У вас могут возникнуть сомнения в том, что перемены происходят. Вы можете разочароваться, считая, что лишь попусту тратите время. Ваш мозг попытается одурачить вас, нашептывая, что ничего не произойдет, что все бесполезно. Такие мысли вполне естественны и возникают у каждого из нас. Не обращайтесь на них внимание, а просто запаситесь терпением и усердием и продолжайте начатое. Следует помнить, что реальность – это процесс, а не нечто стабильное и неизменное.

Все сущее находится в состоянии постоянного превращения во что-то иное. Обстоятельства вашей жизни также все время изменяются, превращаясь в иные,

поэтому если постоянно повторять про себя мысли, они просто не могут не создать новую действительность. Над этим стоит задуматься.

Расслабьтесь и наслаждайтесь этими упражнениями, игнорируя любые негативные мысли. Все свое время, и постепенно ваша жизнь начнет естественно и безболезненно меняться. Не стоит форсировать этот процесс.

Помните об этих замечаниях

1. Всегда осознавайте то, о чем думаете. Сегодняшние мысли создают ваше будущее.
2. Измените отношение к любым жизненным неприятностям. Если вы не продвигаетесь по служебной лестнице, у вас не ладится личная жизнь, вы больны, безработны или все обстоятельства складываются против вас, примите это как должное. Не пытайтесь внушить себе, что это не так. Это так. Не тратьте время, жалея себя или противясь обстоятельствам; боритесь с ними с помощью силы мозга.
3. Определите для себя ежедневный «период созидания», свободный от повседневных забот. Это время, когда вы будете получать необходимый заряд энергии.

Изменение – процесс накопления

Представьте себе пипетку, наполненную красной краской. Каждый день вы капаете по одной капле в большой сосуд с водой. Сначала вы не заметите никакого эффекта: краска будет быстро растворяться и поглощаться водой. Однако, продолжая капать по капле в день, вы увидите, что сначала вода станет бледно-розовой, затем розовой, пока наконец не превратится в насыщенный красный раствор.

При создании новой реальности в качестве «пипетки» выступает наш ежедневный «период созидания», когда вы отключаетесь от своих повседневных забот, трудностей и действительности, в которой живете в настоящий момент. Этот период может длиться от 5 до 30 минут, в зависимости от того, как вы его для себя определили. Регулярно применяя изученные приемы, вы вскоре заметите постоянно усиливающийся эффект.

Вы готовы ежедневно, не пропуская ни единого дня, укреплять в себе мысли о действительности, которую бы хотели для себя создать?

Будете ли вы настойчиво продолжать ежедневные занятия и верить в их успех, даже если внешне в вашей жизни ничто не изменится?

Если да, то вы получите все, что желаете. Вы смело ступите в этот мир, и он исполнит любую вашу просьбу.

Концентрация и размышления

Чтобы полностью понять величественную и красивую мысль, требуется не меньше времени, чем для того, чтобы ее породить. (Жан Юберт)

Многие люди имеют ложное представление о том, что такое концентрация. Для них она ассоциируется с тяжелой работой и не всегда приятными воспоминаниями о школе. Однако если вы когда-нибудь испытывали радость от просмотра фильма или прослушивания концерта, то согласитесь, что концентрация происходит вполне естественно, если вы погружены в деятельность, которая приносит вам удовольствие.

Концентрация требует не сверхчеловеческих усилий, но практики. Это навык, которым можно овладеть и который можно развить. Как и большинство навыков, чем

чаще его использовать, тем совершеннее он становится. Между прочим, развивая концентрацию, вы заметите, что стали не только лучше управлять своими мыслями, но и обрели большую ясность ума.

Способность концентрироваться и фокусировать свой мозг на какой-то определенной идее или мысли является залогом успешного использования силы мозга. К сожалению, если вы никогда не тренировали мозг, то обнаружите, что он довольно неуправляем и постоянно перескакивает с мысли на мысль. Это первое, что замечает человек, начиная тренировать свой мозг. Человеческий мозг более непостоянен, чем многие себе представляют. Чтобы им управлять, нужно приложить немало усилий. Именно этим вы и должны овладеть: заставить мозг вырабатывать мысли по своему желанию и отбрасывать мысли, которые вам не нужны. Пока человек будет подчиняться каждой своей мысли, позволяя ей уносить его в неведомом направлении, он останется в плену своих фантазий, забот, желаний. Каждая мысль имеет силу над человеком. Обучаясь концентрации, мы устанавливаем контроль над своими мыслями. Укрепление мозга с помощью различных приемов концентрации дисциплинирует его. А это, в свою очередь, позволяет нам проявлять разборчивость в отношении своих мыслей.

Развитие концентрации сродни развитию и укреплению мышц. Забросив занятия в спортивном зале, вы убедитесь, что первая тренировка окажется весьма утомительной и неприятной. Но, продолжая заниматься каждый день или через день по определенной программе, вы вскоре обнаружите, насколько это приятно и увлекательно. Кроме того, улучшится ваше самочувствие, повысится выносливость и улучшится общее физическое состояние. То же происходит и в спортзале вашего мозга. Ваш мозг не приучен к дисциплине, поэтому первые попытки сконцентрироваться будут встречены с сопротивлением и, естественно, будут далеко не такими продуктивными. Будьте терпеливы и дайте себе время, чтобы приобрести этот новый навык.

Размышления

Размышления являются единственным приемом, который, по моему мнению, наиболее подходит для развития навыков концентрации. Он не только помогут вам отточить ум, но и позволят глубже понять любую изучаемую проблему. Упражнения на размышление являются неотъемлемой частью наших занятий.

Как размышлять

Размышляя, мы используем свой мозг, словно луч фонарика, чтобы отыскать нужную информацию. Размышление заключается в том, чтобы взять идею, мысль или истину и глубоко ее прозондировать. Это дисциплинирует мозг, приучая его постоянно концентрироваться на предмете размышлений, пока вы будете неоднократно пересматривать и обдумывать содержание проблемы, устанавливая скрытые отношения и обнаруживая ранее незамеченные связи.

Можно размышлять над тем, что вас вдохновляет, или над тем, что хотите глубже понять. Допустим, вы хотите обдумать утверждение, что мысли обладают реальной силой. Используя для контроля часы (от 5 до 10 минут), начните концентрироваться на том, что «мысли обладают реальной силой». Полностью растворитесь в этом утверждении, глубоко погрузитесь в мысли о нем. Задайте себе вопросы типа: «Что это значит», «Что под этим подразумевается?», «Как это может повлиять на меня?», «Могу ли я извлечь из этого пользу?». Размышляйте над этим в течение отведенного времени, не позволяя мозгу уклоняться от нужных мыслей.

Если ваша мысль постоянно блуждает во время размышления, а так будет обязательно, мягко, о уверенно верните ее к предмету размышлений. Это воистину великолепная гимнастика для ума. Теперь вы можете направлять и контролировать свой мозг, а не он вас.

Если вы будете продолжать это упражнение в течение нескольких дней и недель, то произойдут две вещи. Во-первых, приучая свой мозг к дисциплине и тренируя его таким образом, вы разовьете в себе способность к концентрации, станете активнее и созидательнее. Во-вторых, ваше, до этого момента ограниченное, логическое понимание того, над чем вы размышляете, станет значительно глубже. Вы обнаружите, что во время размышления у вас будет иногда возникать чувство волнения и просветления, как будто для вас открылась истина. Во время размышлений неплохо всегда иметь под рукой карандаш и бумагу, чтобы записать новые мысли и идеи, которые придут вам в голову. Вы обнаружите, что теперь воспринимаете идеи на чувственном уровне, а это гораздо эффективнее простого логического осмысления. Таким образом, вы сможете глубже изучить проблему.

Начните прямо сегодня развивать свою способность к концентрации, занимаясь размышлениями. Вы можете начать с размышлений о том, что обладаете мощным подсознанием или что мысли влияют на реальность, либо с множества других принципов, способных полностью изменить вашу жизнь, которые содержатся в этой книге.

Взгляды и их укоренение

Все воистину мудрые мысли были обдуманы уже тысячи раз., но чтобы они стали по-настоящему вашими, нужно честно обдумывать их еще и еще, пока они не укоренятся в вашем мозгу. (Гете)

Нет такой области в нашей жизни, относительно которой у человека не было бы определенных взглядов и убеждений, многие из которых вырабатываются еще в раннем детстве и проносятся через всю жизнь. Мы редко сомневаемся в уже сформировавшихся взглядах. Естественно, мы считаем их верными, иначе зачем они нам вообще? Если мы уверены, что деньги зарабатывать нелегко, то лишь потому, что деньги на самом деле нелегко зарабатывать. Человек считает себя никчемным – так оно и есть на самом деле. Если нам кажется, что жизнь не сулит ничего хорошего – она действительно не сулит ничего хорошего. Мы можем подвергать сомнению практически любой аспект жизни, но собственные убеждения человек будет оспаривать в самую последнюю очередь.

Во что вы верите, то и получаете

Внимательно проанализировав свои проблемы, вы можете заметить, что многие из них происходят от неправильных или ограниченных взглядов. Поэтому, испытывая трудности во взаимоотношениях с людьми, проанализируйте свои взгляды на человеческие отношения. Пересмотрите все свои взгляды. Аналогично, если у вас проблемы со здоровьем, присмотритесь к своим взглядам на здоровье. Если вы испытываете финансовые трудности, стоит обратить внимание на свое отношение к деньгам.

Вот такой список негативных убеждений, не позволяющих добиться финансового успеха:

«У меня никогда не будет достаточно денег»

«Просто невозможно выбиться в люди»

«Если я у кого-то одолжу деньги, тому человеку придется из-за меня сводить концы с концами»

«Все возможности хорошо зарабатывать уже заняты другими»

«Трудно зарабатывать деньги»

«Все удачливые люди – эгоисты, а я не хочу быть эгоистом»

«Чтобы преуспеть, мне придется слишком многим поступиться»

Вот такой самоограничивающий и самоуничижительный список!

Вот такой список негативных убеждений постоянно болеющего человека:

«Все болеют»

«Вокруг столько заразы»

«Я все время чем-то заражаюсь»

«Мое тело такое хрупкое»

«Болезнь намного сильнее, чем здоровье»

Вы должны заботиться о содержании вашего подсознания. Если в него попали какие-то беспокойные, негативные идеи, оно примет их за истину и начнет действовать согласно им, вызывая в жизни соответствующие обстоятельства. Если верить в бедность, неудачу и несчастье, то подсознание приложит все силы, использует тысячи различных способов, чтобы воплотить эти убеждения в реальность.

Вам приходилось глотать змею?

Крестьянин пришел в дом к хозяину и съел суп, в котором была змея(ее отражение) и сильно заболел. И сразу выздоровел, когда узнал, что это не змея, а ее отражение.

Воспринимая ограниченные взгляды и убеждения о себе или окружающем мире, мы проглатываем воображаемую змею. Она всегда реальна... до тех пор, пока мы не убедимся в обратном.

Стоит только подсознанию воспринять какое-то убеждение или идею, независимо от того, верна она или нет, как оно начнет методично вырабатывать мысли, подтверждающие это убеждение. Предположим, вы неосознанно считаете, что установить отношения с особой противоположного пола весьма непросто. Укоренившись, это убеждение будет питать ваш мозг мыслями типа: «Я никогда не встречу человека, который бы мне понравился», «Невозможно найти хорошего партнера», «Отношения всегда нестабильны» и т.д. Стоит вам встретить интересного человека, как ваш мозг начинает: «Он наверное вовсе не так хорош», «Не стоит даже и пытаться. Все равно ничего не получится» или «Она никогда мной не заинтересуется». Более того, ваш мозг, в котором укоренилось убеждение, «что очень сложно установить прочные отношения», будет как магнитом притягивать ситуации, подтверждающие это утверждение, и игнорировать или даже отталкивать ситуации, доказывающие обратное. Мозг способен исказить восприятие действительности, чтобы привести его в соответствие с вашими взглядами.

Вы считаете себя никчемным? Или плохо зарабатываете? Вы верите, что притягиваете болезни? Ваш мозг найдет неопровержимые доказательства этих убеждений, и вся его деятельность будет направлена на то, чтобы еще раз подтвердить это.

С другой стороны, стоит поверить, что вы победитель или что из всего можно сделать деньги, что вы обладаете отличным здоровьем, и сразу вокруг обнаружатся реальные доказательства этих убеждений.

Выбирайте свои убеждения с умом

Практически в любой проблемной области жизни вы сами являетесь и проблемой, и ее решением. Это может показаться странным, но сопротивление исходит не извне, а из вас самих – из ваших собственных убеждений. Когда в подсознании возникают новые убеждения, перед вами предстает абсолютно новая реальность.

Скажем, вы верите, что «трудно заводить друзей». Этим вы оправдываете свое нежелание знакомиться. В этом уже нет вашей вины – ведь это трудно! Отсюда логически следует, что вы избегаете новых знакомств. Ваше убеждение заставляет вас ошибочно полагать, что вы не виноваты в отсутствии друзей.

Если вы измените свое убеждение на «заводить новые знакомства легко», ваш телефон, конечно же не станет разрываться от звонков с приглашениями на обед. Возможно, вы даже ни с кем не познакомитесь, но измените свое отношение к этой проблеме. Внезапно вы поймете, что проблемы как таковой не существует: вы сами ее создали. Однажды осознав ответственность за сложившуюся вокруг вас действительность, вы сможете проанализировать, что нужно изменить в себе. Иногда даже небольшая перемена во взглядах способна открыть новые неограниченные возможности.

Докажите свое величие!

Попробуйте выработать новые, более позитивные убеждения, даже если вы не очень в них верите. Напомните себе, что можете укоренить в своем подсознании любую мысль или идею, и мозг воспримет ее, надо только передать ее через ощущения, повторив несколько раз.

Мозг действует по привычке. Если вы позволили укорениться в своем мозгу ограниченными взглядами, то можете изгнать их, выработав новые позитивные идеи и повторяя их до тех пор, пока они полностью не вытеснят старые. Таким образом, нужно сделать небольшую умственную уборку; сменить мебель и покрасить стены. Настало время отбросить все старые, негативные и самоуничижительные убеждения, пусть и взращиваемые в течении нескольких лет, заменив их на новые.

Внимательно просмотрите приведенный список и скажите, нет ли там ваших привычных утверждений:

Я не могу это сделать,
Я никогда не добьюсь большего,
Сейчас мои возможности ограничены,
Я пытался тысячу раз,
Не важно, что я делаю,
Очень сложно опередить остальных,
Всегда что-нибудь обязательно получается не так
Это временно,
Жизнь – трудная штука,
Чтобы чего-то достигнуть, нужно много работать, Ничего не приходит просто так,
Сейчас не мое время,
Я не знаю, что делать.

Если хоть одно из утверждений вам знакомо, немедленно начинайте вырабатывать новые, более позитивные взгляды. Добиться успеха – значит иметь желание и волю отбросить все оправдания, отговорки и другие «преимущества», которые нам дает неудача. Миллионы людей удовлетворены своим теперешним положением и не

предпринимают никаких попыток изменить его. Они убеждены, что жизнь трудна и отдаются воле рока. Ничто не в силах встряхнуть и ободрить их. А вас?

Изучите свои возможности

Шаг 1

Выберите область жизни, в которой вы испытываете сложности, будь то: финансы, взаимоотношения, секс, здоровье, бизнес и т.д. Запишите все свои взгляды по этому поводу. Не жалейте о потраченном времени и будьте откровенны. Не пишите о том, что, на ваш взгляд, вы должны были бы чувствовать или о том, что вам кажется правильным. Пишите только то, что вы на самом деле чувствуете. Закончив, внимательно просмотрите список, стараясь отыскать ограниченные взгляды. Вас не должно сейчас интересовать, верны они или нет. Ваша задача – найти ограниченность во взглядах. Если все сделать правильно, этот процесс сам по себе может многое прояснить.

Шаг 2

Рядом с каждым ограниченным взглядом напишите новое позитивное утверждение. Например:

Ограниченные взгляды

Я не вижу способа хорошо зарабатывать.

Трудно знакомиться с людьми.

Трудно заводить друзей.

Я никогда не выбьюсь в люди.

У меня нет времени работать над этим проектом

Новые убеждения

Существует много способов хорошо зарабатывать.

Легко знакомиться с людьми.

Легко заводить друзей.

Я просто обречен на успех.

У меня полно времени, чтобы сделать этот проект.

Используя приведенную ниже технику укоренения убеждений, закрепите эти взгляды в своем подсознании. Каждый месяц вырабатывайте по одному-двум новым убеждениям; не стоит пытаться сделать слишком много за один раз. С течением времени вы заметите, что приобрели множество сильных убеждений, которые теперь эффективно работают на вас.

Укоренение

Пишите и запоминайте новые убеждения, пока не выучите их, как таблицу умножения.

Как и любую новую информацию, вы сможете автоматически применять идеи и убеждения только после того, как они укоренятся в вашем мозгу. Возбуждение от новой идеи длиться недолго.

Чтобы идея укоренилась в вашем мозгу, сочетайте утверждения с размышлениями. Думайте об идее, повторяя ее про себя. Игнорируйте все противоположные идеи, пусть только эта одна идея станет для вас реальной. Новая идея как нежный росток: она требует подпитки, пока прорастет. Будьте бдительны; если не проявить заботу, ваши неуправляемые старые идеи, словно мыслительные семена, прорастут и заглушат еще слабые новые идеи.

Для того, чтобы эффект от нового убеждения укоренился в мозгу, должно пройти от одного до трех месяцев. А это – от тридцати до 90 ежедневных занятий по пятьдесят минут каждое.

Повторяйте:

Чтобы укорениться и расцвести, любое новое убеждение требует времени и внимания.

Чтобы укорениться и расцвести, любое новое убеждение требует времени и внимания.

Чтобы укорениться и расцвести, любое новое убеждение требует времени и внимания.

Уловили?

Самооценка

Нечто, скрываемое нами, будет порождать в нас неуверенность, пока мы не признаем, что это нечто – мы сами. (Роберт Фрост)

Почти каждый согласится с утверждением, что хорошая, здравая самооценка очень важна, но лишь немногие понимают, как прийти к осознанию собственной значимости.

Наша самооценка складывается из мысленного представления всех понятий, сформировавшихся за прожитые годы. В конце концов это представление настолько впечатывается в подсознание, что начинает жить само по себе, и мы просто забываем, что сами создали его, а потому можем изменить и переделать.

Давайте пристальнее посмотрим, как складывается самооценка. В детстве, когда впервые закладывается «ценность» человека, мы впитываем представление о себе от окружающих. И если ребенок видел от родителей любовь и поддержку, то, скорее всего, став взрослым, он будет относиться к себе хорошо. Если же родители бранили, высмеивали или унижали свое чадо, то в дальнейшем у такого человека вырабатывается менее позитивная самооценка. Повзрослев, мы оставляем родительский дом и входим в большой мир ровесников и старших. К сожалению, если вы привыкли придавать слишком большое значение неизбежным жизненным разочарованиям, то не исключено, что именно разочарованность станет главной частью вашего имиджа.

Воспринимайте себя серьезно

Если не ухаживать за машиной, она неизбежно сломается. Если перестать следить за порядком в доме, он обветшает и развалится. Точно также необходимо заботиться о своей самооценке, если хотите быть сильным и полным жизни. Невежество и пренебрежение к себе занижат самооценку. Возьмите за правило заботиться об отношении к себе, как о себе самом.

Жизнь полна периодически возникающими разочарованиями, душевной болью, поражениями и проблемами, и, если не быть осторожным, этот груз просто утянет вас на дно. Необходимо укреплять самооценку, чтобы поддержать здоровый имидж. Можно добиться этого, настроив наше сознание на положительные, вдохновляющие, рождающие душевный подъем мысли о собственной персоне.

Три следующие концепции могут улучшить вашу самооценку.

1. *Вы уникальны.* Ни один человек на свете не способен мыслить как вы, никто не может сделать что-то лучше вас. Даже не пытайтесь искать подтверждений своей уникальности; просто думайте и поступайте соответственно. Радуйтесь мысли, что живете на земле и, что хороши такими, каковы есть. Держитесь с достоинством, которого заслуживаете и ставьте себя в выгодное положение.
2. *Вы можете сделать все, что захотите.* Мы забываем, что жизнь предоставляет безграничные возможности и варианты, и слишком часто,

просто погрязнув в обыденности и рутине, упускаем из виду, чего можем достигнуть, приложив усилия.
Вы можете отправиться в любую страну;
Выучить иностранный язык;
Начать собственное дело;
Научиться играть на музыкальных инструментах;
Стать членом любого клуба;
Научиться ремеслу;
Освоить новую профессию;
Изменить карьеру;
Начать научно-исследовательскую работу;
Думать обо всем.

Так что же вы не в состоянии сделать при соответствующем настроении? В вашем мозгу, как в хорошем компьютере, уже написаны все программы, проигрывающие все варианты.

3. *У вас безграничная власть над собой.* Каждый день вы просыпаетесь, обладая безграничной властью – неограниченными возможностями. Речь идет о способности выбрать свой собственный образ мышления. Никто не может говорить вам, как или о чем думать. Вы и только вы определяете, что делать с этой властью. Вы в состоянии создать, построить или стабилизировать любую область вашей жизни.

Как вы о себе думаете – таким и станете

Робкие мысли создают робкого человека.
Уверенные мысли – уверенного.
Слабые – безвольного.
Сильные – решительного.
Целенаправленные – целеустремленного.
Неосуществимые – непрактичного.
Беспомощные – беспомощного.
Жалость к себе приведет к тому, что человек вечно будет себя жалеть.
Полные энтузиазма мысли – энергичного.
Нежность рождает любящего человека.
Успешные – удачливого.

Вы ответственны за создание и сохранение ВАШЕГО отношения к самому себе. Будьте признательны себе. Мысленно представляйте, развивайте и подтверждайте свои положительные качества.

Любите себя

Себялюбие, если оно не относится к типу: «Я лучше всех», играет очень важную роль. Следуйте принципу: «Я хорош такой, какой я есть»; осознайте, что вам не нужно быть кем-то другим. Парадокс заключается в том, что приняв себя каким есть, вы сможете с легкостью измениться и стать другим. Перестаньте на себя давить, ведь совершенно не нужно казаться кем-то другим.

Самоуверенность

Станьте самоуверенным. Не настраивайтесь на меньшее, чем твердая вера и убежденность в том, что вы полны энергии, все можете и обязательно добьетесь успеха. Если вам не повезло в детстве – забудьте об этом; вы в настоящем, и будущее не за горами. Что с того, что раньше вы терпели неудачи? Единственное, что стоит принять во внимание – это как вы мыслите сейчас и как поступите в дальнейшем. Поверив в себя и в свои силы, вы сможете легче найти выход из любой житейской ситуации. Изменившись сами, вы увидите, как изменилось все вокруг. Итак, все в ваших руках.

Творческие наклонности

Во всех видах искусства не больше искусности, чем в работах школяра. Самое великое искусство – это наша жизнь. (М.К.Ричардс)

Вдохновение и воображение крайне необходимы во всех сферах жизни, касается ли это взаимоотношений с людьми, семьи, бизнеса, работы или общества. Добившиеся успеха люди живут с уверенностью, основанной на их творческих способностях, умении непрерывно придумывать что-то новое и проводить это в жизнь, бросая всем вызов.

ТВОРЧЕСКИ МЫСЛЯЩИЕ ЛЮДИ СЧИТАЮТ СЕБЯ ТВОРЧЕСКИМИ ЛИЧНОСТЯМИ, А ЛЮДИ С МЕНЕЕ РАЗВИТЫМИ ТВОРЧЕСКИМИ НАКЛОННОСТЯМИ ДУМАЮТ, ЧТО НЕ СПОСОБНЫ ТВОРИТЬ. Это само по себе очевидное утверждение полностью объясняет, кто мы такие и как живем.

Все мы обладаем творческим потенциалом, дарованным природой, - это неотъемлемая часть человека. Увы, многих еще с раннего детства убедили в отсутствии оного, и в результате творческое начало было подавлено. К счастью, его просто возродить.

Шесть творческих стратегий для улучшения жизни

1. *Будьте исследователем.* Исследователь постоянно пробует новые, неизведанные пути решения обычных, казалось бы, задач. Он верит в то, что ждут открытия, незнакомые миры, варианты, изделия, услуги, друзья, способы, идеи. Он понимает, что успех и счастье кроются не в подражании другим, а в создании своего собственного пути.
2. *Задавайте вопросы.* Спрашивайте обо всем. Жить творческой жизнью – значит быть в непрерывном поиске. Поиск ответов на вопросы, стремление к познанию – обязательные составляющие развития человека. Не принимайте ничего на веру. Задавайте вопросы. Не бывает глупых вопросов.

Зачем мне такая жизнь?

Почему я делаю эту работу?

Почему я себя в чем-то ограничиваю?

Что мне нужно изменить?

Почему каждое утро я завтракаю кофе с тостами?

Почему я не делаю зарядку?

Как мне больше времени проводить с семьей?

Почему я всегда хожу в один и тот же ресторан?

Какими талантами я пренебрег?

Какие привычки, если их перенять и развить, коренным образом изменят мою жизнь?

Интересно, что будет, если сделать предложение этому человеку/клиенту/компании?

Что произойдет, если мы вдвое сократим/увеличим ассортимент изделий?

Что случится, если я перестану смотреть телевизор?

Что будет, если мы продадим наш дом и переедем жить в Мексику?

Если вы честны, прямодушны и прилежно задаете себе вопросы, касающиеся всех сфер жизни, возможно вы обнаружите, что некоторые вопросы выявят области и предположения, заслуживающие внимания. Другие откроют потребности и желания, ранее подавлявшиеся. Все мы рабы привычек: легко следуем заведенному порядку, который когда-то мог сослужить добрую службу, но сейчас сдерживает и заставляет повиноваться обыденности. Если мы хотим новых перспектив, нужно задавать себе проницательные вопросы и без предрассудков прислушиваться к ответам.

3. *Вынашивайте кучу идей.* Лучший способ родить хорошую мысль – это родить множество мыслей.

Подход, принадлежащий к типу «один ответ, одно решение», прочно укоренился в нашем сознании. Тренируйте свой ум и ищите несколько решений.

Всякий раз, поймав себя на мысли, что вам достаточно только одного варианта, напомните себе, что это нетворческий подход.

4. *Нарушай правила – ломай привычки.* Творческий подход часто подразумевает ломку старых стереотипов и создание новых. Нет особого достоинства в том, что все вещи делаются так, как это заведено. Иногда ломка правил, начало революции в жизни и низвержение наскучивших привычек и шаблонов, делающих нас такими инертными – самый разумный путь к самосовершенствованию.
5. *Давайте работу воображению.* Наше воображение не вписывается в рамки реального мира. Оно безгранично. Что бы вы не задумали, вы можете этого достигнуть. Наше творческое воображение поможет изучить разные варианты и многочисленные сценарии. Используя этот дар, мы можем изменить и исправить жизнь.

Вот два простых примера использования воображения в разработке новаторских идей.

Представьте, как бы это сделали другие.

Вообразите, что этот человек беседует с вами и дает вам советы.

6. *Наполняйте колодец.* Это означает, что вы должны о себе заботиться, научиться рассчитывать свои силы и сознательно восполнять ресурсы. «Если постоянно держать лук туго натянутым, он сломается». Веселье и разнообразие – лучшие стимуляторы. В периоды бездействия приходят блестящие свежие идеи. Наполнить колодец – это значит мыслить весело, а не стандартно. Сделайте что-нибудь совершенно необычное, оригинальное, стимулирующее.

Время личного Ренессанса

Вступая в XXI век, вы имеете возможность начать свой личный Ренессанс. Никогда прежде в истории человечества личность не подвергалась такой атаке разнообразных идей, изменений и вариантов. Наше подсознание успешно усваивает новые реалии и сообщает об открывающихся возможностях.

Творческие наклонности – это необходимый навык для успешной жизни. К счастью, эта способность может развиваться, так как она дана от рождения. Это способность регулярно и непрестанно решать повседневно возникающие проблемы уникальным, новаторским образом, быть по ту сторону рутины и шаблонов, использовать вдохновение, всегда живущее в нас, и следовать нестандартным мыслям.

Никаких проблем, только возможности

Кто скажет, что есть удача, а что – невезение? (Буддистская поговорка)

Проблемы остаются важной и значимой частью нашего существования, и мы должны не избегать их, а постараться понять, что они собой представляют.

Ничто не происходит случайно. Мы – часть Вселенной, которая всегда шлет нам определенные знаки и сигналы, часто в виде проблем. Это не случайность и не совпадение, что именно эта конкретная проблема затронула данную область нашей жизни; наши трудности – это указатели, которые нужно прочитать. Спросите себя: что эта проблема хочет сказать обо мне? Что она говорит о моих мыслях? Надеждах? Действиях? Альтернативах? Образе жизни? Что эта проблема пытается мне сказать? Приглядитесь внимательно и подумайте, можете ли вы найти настоящую причину. Если вы всегда себя жалеете или опускаете руки, столкнувшись с трудностями, то упустите предназначенное вам важное послание.

Нет такого понятия, как проблема, есть только возможности

Стоит человеку поверить в свои силы и приступить к поиску возможностей, которые имеются в каждой ситуации – и приобретенные познания просто потрясут.

Исцели себя

Разум – лучший лекарь. (Гиппократ)

«Происходящее в сознании пациента часто и есть ключ к тому, хочет ли он выздороветь»

«Мы полагаем, люди только теперь начинают понимать, насколько переплетены сознание и физическая оболочка. Мы уже знаем, что ход болезни можно повернуть в обратную сторону»

«Каждый день мне становится все лучше и лучше»

Организм – это самоисцеляющийся механизм

Наше тело – это чудесный самовосстанавливающийся механизм, призванный следить за всем, что с ним происходит. Ваш организм точно знает, как ему себя починить.

При переломе доктор совмещает кости и накладывает повязку, но только ваш организм в состоянии залечить перелом.

Напоминайте себе почаще, что организм естественным образом лечит и чинит себя. Вдолбите себе в голову мысли о железном здоровье, и тем самым вы приведете его в действие. Торжественно заявите: «Мой организм – это самоисцеляющийся механизм».

Двухминутный тоник для здоровья

Каждый день проводите несколько минут, купаясь в мыслях о собственном здоровье и силе. Посылайте эти мысли в кровяную систему, к тканям, клеткам. Представьте, как энергия распространяется по вашему телу. Изучите свое тело, как волшебный лечащий механизм. Это упражнение – придающий силы оздоровительный тоник, на который требуется всего 2 минуты.

Ваше отношение чрезвычайно важно

Первая реакция человека, впервые обнаружившего у себя какое-нибудь заболевание – это паника. Разум парализуется страхом, и чем серьезнее болезнь, тем больше страх. Проблема заключается еще и в том, что мы видим свою болезнь как чуждый объект или «существо», а не как процесс. «Именуя болезни, врачи обычно используют существительные». Если говорить «ваш малыш покрывается корьевой сыпью» или «у вас слегка разрастаются ненужные клетки», вместо «опухоль». Это откроет сознание врача и пациента для новой концепции болезни – болезни, как процесса, который начался, а потом прекратиться».

Наши волнения и негативные ожидания преобразуются в материальные болезни: организм чувствует, что мы подвергаемся угрозе, даже если она просто надумана. Иными словами у людей, которые боятся болезней, и вправду гораздо больше шансов заболеть, так как организм подвержен влиянию самого страха.

Смех и радость могут лечить

«Разум – это неиспользованный ресурс, который еще предстоит изучить»

«Настоящий доктор – внутри нас»

Сознание удачливого человека

Земля приносит тебе свои плоды, но они могут тебе не понадобиться, если ты в состоянии сам добыть то, что тебе нужно. (Калил Гибран)

Каждый, кто мечтает о финансовой независимости, должен развить в себе сознание удачливого человека. Заметьте, я сказал «развить», потому что такое сознание не появляется само по себе. Никто с ним не рождается, оно никому не может быть просто дано. Это состояние ума, соответствующим образом настроенное и открытое, позволяющее везде ожидать и видеть успех и возможности.

Противоположностью сознания удачливого человека является сознание неудачника, знакомое большинству людей. Владелец сознания неудачника ожидает лишь недостатки и ограничения и видит их везде, как указатели на дороге, и кажется, что они ведут лишь к бедности и тяжелым временам. Никому и никогда не добиться финансовых успехов, обладая таким типом мышления – это просто невозможно. Вы не можете сразу идти по двум дорогам – к богатству и бедности, так как они идут в противоположных направлениях.

Итак, какой же у вас тип сознания? Если вы обладаете сознанием неудачника, то ваша задача ясна. Вы должны избавиться от этих очков и начать развивать в себе мышление удачливого человека.

Ниже перечислены 5 шагов, которые нужно сделать, чтобы сформировать в себе мышление удачливого человека:

Шаг 1: развейте в себе веру в успех

Вера в успех содержит в себе 4 основных убеждения.

Убеждение 1

Этот мир полон богатств.

Сознание удачливого человека полагает, что Вселенная полна всего и для всех – осталось лишь принять ее дары. Взгляните на природу: куда бы вы не посмотрели, везде увидите изобилие. Аналогично, и на рынке везде существуют возможности, надо лишь сосредоточить внимание, чтобы их увидеть. А если где-то и существует дефицит возможностей, то лишь у вас в голове.

Сознание неудачника говорит: «Не так уж много мест, куда бы я мог пойти»; «Если у меня будет всего много, то у кого-то этого не будет» или «Если я получу продвижение по службе, то его не получит кто-то другой».

Сознание неудачника верит, что каждый человек состязается с остальными в борьбе за достижение одних и тех же целей и что вокруг слишком мало возможностей, или же что вечно не хватает денег и все так дорого. Внимательно задумайтесь, не одолевают ли вас какие-либо из этих мыслей – это является верным признаком того, что сознание неудачника овладевает вашим умом.

Убеждение 2

Жизнь приносит радость и удовлетворение.

Сознание неудачника уверено, что жизнь тяжела и полна проблем. Оно уверено, что придется упорно трудиться, чтобы что-то получить.

Сознание удачливого человека смотрит на жизнь как на приключение. Оно ожидает поощрение, ищет радости и комфорта в жизни и всегда находит его. А если вдруг появляются какие-то проблемы или трудности, то они рассматриваются как вызов, и в результате всегда находятся новые возможности и решения. Сознание удачливого человека ценит жизнь и знает, что каждый новый вызов приносит еще большее вознаграждение, новые приключения и удовольствия. Жизнь полна, богата и щедра, и новые впечатления и успех ждут вас за каждым углом.

Убеждение 3

Каждый аспект моей жизни содержит неограниченное количество возможностей.

Сознание неудачника уверено, что вокруг не существует никаких возможностей, и что лучшее, что с вами может произойти, это то, что происходит прямо сейчас. Оно пытается заставить вас поверить, что независимо от того, чем вы занимаетесь, все хорошие идеи уже принадлежат кому-то другому или что сейчас просто неподходящее время создания новых замыслов. Для сознания неудачника ситуация всегда безнадежна, и нет смысла даже пытаться что-то предпринять.

Сознание удачливого человека верит, что каждый аспект вашей жизни содержит огромное количество возможностей. «Где они?» - спросите вы. Да везде! Раскройте свои глаза, откройтесь сознанию удачливого человека, и очень быстро вы научитесь их видеть.

Полагая, что вокруг лишь ограниченное количество возможностей, вы скорее всего и найдете лишь несколько, если вообще найдете. Зачем же продолжать искать возможности, если их не существует?

Но веря, что каждый аспект вашей жизни содержит огромное количество возможностей, вы будете достаточно активно искать их. Подумайте об этом!

Неограниченные возможности для того, чтобы сохранить крепкое здоровье

Неограниченные возможности для создания новых отношений

Неограниченные возможности для продвижения.

Неограниченные возможности для того, чтобы сблизиться с семьей.

Неограниченные возможности для того, чтобы жить увлекательной жизнью.

Неограниченные количество возможностей для того, чтобы заработать много денег.

Никогда в истории цивилизации окружающий мир не менялся с такой скоростью, как сегодня. Все постоянно меняется – новое, революционное устаревает уже через пол года. И то, с какой стремительностью меняется окружающий мир, доказывает, что каждый час возникают все новые и новые возможности. Каждый день появляются сотни новых возможностей, не существовавших вчера. Возможности, возможности повсюду.

Где ваши возможности? Действуйте не раздумывая и найдете их; они вокруг вас.

Убеждение 4

Мой успех зависит только от меня самого.

Сознание неудачника верит, что иметь много денег плохо, что вы должны иметь ровно столько, сколько необходимо для удовлетворения основных нужд. А если у вас их хотя бы немного больше, то вы отбираете деньги у других людей. Сознание неудачника уверено, что преуспевающие люди всегда эгоистичные, жадные, не заботятся о своих семьях и у них неверные приоритеты.

Сознание удачливого человека уверено, что если у вас много денег, это хорошо, и что ваш успех зависит только от вас самих. Оно уверено в этом, потому что, чем больше денег вы зарабатываете, тем больше у вас возможностей помочь другим людям, в особенности в финансовом отношении. Стать преуспевающим, зарабатывать много денег и помогать остальным, насколько это возможно – это ваш долг.

Первый шаг в формировании мышления удачливого человека состоит в том, чтобы зафиксировать у себя в подсознании четыре основных убеждения, которые помогут сформировать веру в успех.

Убеждение 1

Этот мир полон богатств.

Убеждение 2

Жизнь приносит радость и удовлетворение.

Убеждение 3

Каждый аспект моей жизни содержит неограниченное количество возможностей.

Убеждение 4

Мой успех зависит только от меня самого.

Шаг 2: ищите и находите изобилие в настоящем

Начните программировать себя на успех прямо сейчас. Я начал это делать, будучи в глубокой бедности. Нет такой ситуации, в которой вы не могли бы начать программировать себя на успех.

Шаг 3: будьте уверены, что успех находится повсюду

Научитесь видеть успех везде, куда бы вы не посмотрели.

На чем бы не остановился ваш взгляд, все полно успехом и процветанием.

Выйдите в центр города и посмотрите на огромные офисные здания вокруг.

Подумайте о том успехе, который содержится хотя бы в одном из этих зданий. С

Сознание удачливого человека уверено, что успех находится везде вокруг нас, и нужно только открыть глаза, чтобы его увидеть.

Никогда не завидуйте чужому успеху. Признайте его и порадитесь – это доказательство того, что вы тоже можете его найти. Только сознание неудачника будет возражать против успеха и пытается подавить тех, кто достиг его. Постарайтесь уберечь себя от таких мыслей, как будто они являются смертельным ядом. Так оно и есть, это яд, отравляющий ваше сознание, настроенное на успех.

Испытывайте радость каждый раз, когда видите успех, независимо от того, ваш он или чей-то еще. Раскройте свои глаза, и вы заметите, что успех везде, он всюду окружает вас. И он будет принадлежать и вам, если только вы сможете настроить себя на успех.

Шаг 4: слушайте кассеты и читайте книги по самосовершенствованию, станьте членом группы или организации, целью которой является достижение успеха

Шаг 5: постоянно ассоциируйте себя с преуспевающими людьми, как реальными, так и воображаемыми

Преуспеть – это ваш долг

Следует глубоко осознать, что добиваясь своих целей в этой жизни, вы делаете счастливыми не только себя, но и помогаете другим бороться за свой собственный успех. Успех никогда не приводит к лишениям других, а скорее даже помогает и приносит им удачу. Чем успешнее развивается экономика, тем больше возможностей существует для каждого. Чем большей суммой денег вы обладаете, тем больше тратите на товары и услуги.

Когда преуспевающие люди помогают другим – это пример для всех, и тогда их успех впитывается в каждого из нас. Преуспеть – это ваш долг, долг перед самим собой, перед вашими детьми, друзьями, и перед всеми остальными, кто так или иначе связан с вами. Это принесет пользу всем.

Ваш успех поможет многим, ваши неудачи не помогут никому

Наши взаимоотношения

*Я буду действовать так, как будто то, что я делаю, имеет важное значение.
(Уильям Джеймс)*

Личные взаимоотношения так же важны, как воздух, которым мы дышим. Все мы нуждаемся в друзьях, возлюбленных, партнерах, в людях, с которыми можем разделить радости, несчастья, опасения, успех. Это взаимодействие затрагивает и обогащает нас на самых глубоких уровнях. Мы все нуждаемся в дружбе, любви, в чувстве принадлежности кому-то, и все же часто остаемся на расстоянии друг от друга, не желая или будучи не в состоянии протянуть друг другу руку и сделать взаимоотношения более осмысленными.

Мы нуждаемся в новых подходах и в большом желании, чтобы исследовать возможности, существующие во взаимоотношениях людей. Пожелав этого, мы можем стать друг для друга источником постоянной поддержки, что поможет нам становиться сильнее. Стоит понять, как мы можем обогащать и поддерживать друг друга, и это станет переломным моментом на пути к более осмысленным взаимоотношениям. Мы видим, что, когда становимся более открытыми, люди отвечают нам тем же и принимают нас такими, какие мы есть. Вместо чувства ранимости появляется то, чего у нас никогда не было: чувство свободы, бодрости и пробуждения. И когда это происходит, любые взаимоотношения становятся более осмысленными, важными, несущими обогащение.

Каждый человек – это звезда

Каждый человек неповторим, уникален и заслуживает уважения. Каждый человек – это звезда. Ваш муж. Ваша жена. Ваши родители также неповторимы, уникальны и интересны. Каждый из ваших друзей, ваш босс, официантка в ресторане, водитель такси, умирающий старик, соседский мальчик – все они неповторимы, уникальны и заслуживают уважения.

Научитесь видеть больше, чем каждый человек видит в себе сам. Внутри каждого заложено зерно величия, и вы даете людям шанс, когда за их недостатками и проблемами видите их потенциал, их душу, их внутреннюю красоту и их талант.

Когда вы признаете, что люди достойны уважения, они начинают вести себя соответствующим образом. Вы даете людям шанс, если видите в них лучшие стороны. Возможно, сами они не считают себя великими или уникальными. Быть может, они чувствуют себя никчемными. Так станьте их зеркалом! Покажите им, что вы видите их возможности. Показывайте это своим поведением, словами, мыслями и чувствами. Жизнь каждого человека очень важна. Ищите в каждом человеке самое лучшее, веря в него.

Если вы будете относиться к людям именно так, ваши отношения с ними станут более осмысленными, и даже какое-то случайное общение обогатит вас, и другого человека. Мы обладаем невероятной способностью помогать, любить и делиться друг с другом, и все, что для этого нужно – лишь захотеть сделать это.

Относитесь друг к другу с заботой, ведь все мы – люди

Мы, человеческие существа, создания очень чувствительные. Если сомневаетесь, то посмотрите на себя: как легко вас обидеть или причинить вам боль. Когда человеку больно, он причиняет боль другим. Я понял это, наблюдая внимательно за собой. Если я был жесток или приносил кому-то боль, то потому, что глубоко внутри страдал сам.

Помните об этом, когда в следующий раз вам сделают что-то неприятное. Спросите себя, какую боль может испытывать этот человек, и отнеситесь к нему с любовью и состраданием. Та внутренняя боль, которую он испытывает, не приносит ему радости. Мы

не знаем, какие страхи, опасения, боль, разочарования, трудности люди носят в себе. Как говорится в старой поговорке: не суди человека, пока не пройдешь милю в его туфлях.

Когда вы меняете свое отношение к людям, они начинают по-другому к вам относиться

Человеческие существа очень чувствительны друг к другу на многих уровнях, поэтому мы особенно восприимчивы к мнению, которое у нас сложилось о людях. Если ваши взаимоотношения с близким человеком, другом, деловым партнером, коллегой или родителем не такие, как хотелось бы, посмотрите внимательно, какие мысли у вас подсознательно появляются об этом человеке. Возможно, вы цепляетесь за те качества, которые вам в нем не нравятся и усиливаете их.

Во взаимоотношениях, как и во всем другом, мы получаем то, во что мы верим, о чем думаем, чего ожидаем. В любых взаимоотношениях существует множество возможностей, если вы готовы поэкспериментировать со своими мыслями. Зрительные образы позволят вам изменить ваше отношение к человеку и стать хозяином ваших взаимоотношений. Так будьте им, и не реагируйте на недоброжелательность.

Привлекайте к себе отношение, которого заслуживаете

Как привлечь к себе идеального супруга (супругу):

Шаг 1: Представьте себе человека, который бы вам подошел. Какие качества вы ищете? У вас есть физический идеал? Представьте себя рядом с таким человеком, представьте, как вы гуляете вдвоем, веселитесь, смеетесь, переживаете вместе моменты любви и нежности. Создайте своего партнера в воображении. Не старайтесь представить его лицо или слишком все детализировать; позвольте это сделать судьбе, снабдив вашего спутника теми качествами, которые вы себе представляете.

Шаг 2: Сосредоточьтесь на том, что вы можете дать этому человеку. Вы можете многое предложить. Хорошенько о себе подумайте и представьте все то, что вы можете дать и разделить с этим человеком.

Шаг 3: Добейтесь помощи от своего невидимого партнера – вашего подсознания. Попросите ваше подсознание помочь вам представить, каким образом вы можете встретить этого человека. Прочитайте главу про интуицию и следуйте инструкциям и идеям, которые подсказывает вам подсознание.

Шаг 4: Поразмышляйте над следующим: в мире есть тысячи людей, которые бы очень хотели быть с вами, разделить с вами то, что вы можете дать. Ваши зрительные образы, желание и интуиция приводят в движение силы, которые сделают возможной вашу встречу с идеальным супругом(супругой). Помните, что этот человек тоже ищет кого-то похожего на вас.

Как привлечь деловые контакты:

Шаг 1: Представьте себе тип человека, с которым бы вы хотели работать, какими контактами, талантами, информацией или знаниями он должен обладать. Если вам нужен ловец жемчуга, бегло говорящий по-японски, представьте себе это. Если вы пытаетесь получить работу внештатного журналиста, представьте себе редактора, у которого есть задание, связанное со сферой деятельности, в которой вы компетентны, или с той, которая представляет для вас интерес. Представьте, как вы с этим человеком получаете удовольствие от хороших взаимоотношений и взаимоуважения.

Шаг 2: Сосредоточьтесь на том, что вы можете предложить этому человеку, какими талантами, продукцией, опытом вы обладаете. Не только вы нуждаетесь в них – они тоже нуждаются в вас и в том, что вы можете предложить.

Шаг 3: Добейтесь помощи от своего невидимого партнера – вашего подсознания. Попросите его помочь вам представить, каким образом вы можете встретить этого человека. Прочитайте главу про интуицию и следуйте инструкциям и идеям, которые подсказывает вам ваше подсознание.

Шаг 4: Поразмышляйте над следующим: в мире есть тысячи деловых возможностей и людей, которые бы с радостью приняли то, что вы можете предложить. Ваши зрительные образы, желание и интуиция приводят в движение энергию и силы, которые сделают возможной вашу встречу с подобными людьми.

Придавайте другим силу и уверенность

Можете ли вы придать людям силы и энергии просто парой слов? Конечно, можете! Вы можете помочь каждому, если захотите. Вы можете подбодрить официантку, водителя такси, почтальона, своих детей и друзей, заряжая их позитивной энергией.

Вы можете помочь человеку чисто мысленно, даже ничего ему не говоря.

Мысли о любви и доброте делают людей свободными. Добрые слова и поддержка воодушевляют их. Признание делает людей сильнее.

Как придать себе сил и уверенности

Иногда мы забываем, что самые личные отношения – это отношения с самим собой. Относитесь к себе хорошо; не будьте к себе слишком строги. Помните, что вы, как и все остальные, являетесь человеком особенным, неповторимым и заслуживаете уважения.

Нам всегда говорят: возлюби ближнего своего, как себя самого. Но если мы должны возлюбить ближнего своего, то сначала должны научиться любить себя самого. Чем сильнее мы любим себя, тем больше сможем любить и других.

Постоянно признавайте свою уникальность. Представляйте себя преуспевающим, любящим, открытым и свободным. Поработайте над своим имиджем и сделайте его сильным и уверенным. Вы должны себе нравиться. Вы должны себя любить. Вы должны стать самому себе хорошим другом.

Необходимо поддерживать отношения

Когда вы в последний раз говорили своим друзьям, что любите их? Когда вы поблагодарили кого-то за поддержку, дружбу, любовь? Делайте ваши взаимоотношения глубже, высоко ценя других и показывая это. «Я действительно ценю нашу дружбу и дорожу ей» - это может значить очень много, если сказано с чувством.

Нет больших богатств на земле, чем дружба и взаимоотношения между людьми. Будьте хорошим другом для всех, кого вы встречаете. Будьте там, где вы нужны другим. Принимайте людей. Любите людей. Любите независимо от того, отвечают ли они вам взаимностью. Не ждите, пока кто-то другой сделает первый шаг. Будьте открытыми для всех. Что вы можете потерять, кроме своего одиночества?

Изменить взаимоотношения, значит изменить себя

Все мы члены одной семьи, и, будучи таковыми, должны дарить друг другу больше любви и заботы, если хотим расти. Дорога к изменению наших взаимоотношений – это путь изменений и роста. Там будут риск, ошибки, нечто новое для вас. Этот путь начинается с мелочей: с изменения отношения к людям, с протянутой кому-то руки, минуты предельной откровенности с незнакомцем, но скоро это вырастет в нечто гораздо большее, приносящее огромное удовлетворение. Вы обретаете торжество, жизнь, полную радости, где будете чувствовать себя открытым и свободным, как никогда раньше.

Упорно тренируйтесь, и и результат может превзойти все ожидания

Все любят побеждать, но многие ли любят трудиться? (Марк Спинц)

Чтобы эффективно использовать силу мышления, не надо обладать самоотверженностью олимпийского чемпиона, иначе лишь немногие смогли бы ее использовать. Но вы должны быть готовы посвятить этому занятию столько времени, сколько потребуется. Сила мышления не приходит просто по волшебству.

Эта книга должна стать для вас лишь первым шагом в развитии и использовании силы мышления. Никто до конца не понимает этой системы и того, насколько она необходима, пока не позанимается по ней хотя бы месяц, а реальные результаты появляются лишь через два-три месяца. Первые ощутимые изменения происходят уже через несколько дней или недель, но их не надо путать с теми результатами, которые достигаются в процессе продолжительной практики.

Мне хотелось бы, чтобы вы запомнили: для непрерывного роста необходима постоянная практика. Пропустив один день занятий, вы потом потратите три или четыре дня, чтобы наверстать упущенное, во всяком случае, на начальных стадиях роста. Лучше ежедневно уделять работе пять минут, чем один день заниматься пол часа, а потом вообще пропустить несколько дней.