

главные книги жизни

Сью Стоун

КНИГА

№ 7

про удачу



Создай жизнь своей мечты

2016/80
2077

ГЛАВНЫЕ КНИГИ ЖИЗНИ

ГЛАВНЫЕ КНИГИ ЖИЗНИ

Сью Стоун

КНИГА № 7

№ 7

про удары

Создай жизнь
своей мечты



ЭКСМО
Москва
2011

УДК 459.922.1
ББК 88.53

С82

Sue Stone

LOVE LIFE, LIVE LIFE
How to Have Happiness and Success
Beyond Your Wildest Expectations

Перевод А. Болдыревой

Оформление П. Петрова

Стоун С.

С 82 Книга № 7. Про удачу / Сью Стоун ; [пер. с англ. А. Болдыревой]. — М. : Эксмо, 2011. — 288 с.

ISBN 978-5-699-45414-3

В конце 1990-х в жизни Сью Стоун настал тяжелый период: она осталась одна с тремя детьми, ее бизнес потерпел крах, а дом выставили на продажу за неуплату долгов. Не желая мириться с таким положением дел, Сью начала искать способы изменить свою жизнь. Так она узнала о невероятной силе мыслей и чувств.

Эта сила есть в каждом из нас, но лишь немногие используют ее. Сью научилась привлекать удачу в свою жизнь, решила все проблемы и воплотила в жизнь то, о чем мечтала она и ее дети. В своей воодушевляющей книге Сью мотивирует читателей использовать свой безграничный потенциал, чтобы самостоятельно управлять событиями, не дожидаясь подарков судьбы. Книга содержит практические методики, которые легко использовать дома и на работе.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-45414-3

© 2007 and 2010 by Sue Stone

© Болдырева А. В., перевод на русский язык, 2011

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2011

2016/80
1095

Navo
nomidagi
O'zbekiston MK

Ko'makechi fond

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ХУДШИЙ ГОД МОЕЙ ЖИЗНИ	7
Глава 2. МЫ МОЖЕМ ОСОЗНАННО ПРИВЛЕКАТЬ УДАЧУ	19
Глава 3. ВСЕОБЩИЕ ЗАКОНЫ И ПРИНЦИПЫ	57
Глава 4. УДАЧА И КВАНТОВАЯ ФИЗИКА	77
Глава 5. МОИ ПРЕВРАЩЕНИЯ	99
Глава 6. ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ	125
Глава 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА	137
Глава 8. СИЛА ВИЗУАЛИЗАЦИИ	167
Глава 9. ВАЖНОСТЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ	189
Глава 10. СИЛА ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ	219
Глава 11. ИСЦЕЛЕНИЕ И МЫСЛITЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ	245
Глава 12. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НА УДАЧУ	273
Благодарности	283
Об авторе	284

Глава 1

ХУДШИЙ ГОД МОЕЙ ЖИЗНИ

Счастливая и довольная, сегодня я любуюсь своим прекрасным домом и думаю: «Надо же, а ведь эта «штука» действительно работает!»

Когда я вспоминаю, с каким страхом смотрела в будущее, ощущая, что душевное спокойствие и счастье навсегда покинули меня, я верю: если я смогла пройти через это, то сможет и любой другой!

Период отчаяния далеко в прошлом. Теперь мы с детьми живем совершенно счастливо и безбедно в благословенном доме, а вокруг на нескольких акрах земли разгуливают наши лошади, куры, утки и кот по кличке Вредитель.

А ведь было время, когда я не могла уснуть без снотворного, поэтому по утрам с трудом пробуждалась от тяжелого сна — и тут же реальность наваливалась на меня, и страх вызывал физическую боль. Хотелось зарыться в одеяло, не вылезать из кровати, но мысль о троих маленьких детях заставляла встать. Они нуждались во мне, и я знала, что должна быть с ними. Материнский инстинкт — сильнейшая мотивация. Я не могла сдаться.

Дочери Натали тогда было 12 лет, а близнецам Ричарду и Нику — по 10. Они всячески старались поддержать меня, но совершенно не понимали, что происходило в действительности. В недавнем телевизионном интервью Натали, которой сейчас 21 год, рассказала, как тяжело им было со мной, напряженной и раздражительной, и как они изо всех сил старались угодить мне. Милые мои бедняжки. У меня слезы наворачиваются, когда я думаю и пишу об этом, когда представляю, что им пришлось пережить. Но мы всегда были очень близки. Они поддерживали друг друга и сохранили эту близость по сей день.

ЧЕРНАЯ ПОЛОСА

Откровенно говоря, я не чувствовала себя по-настоящему счастливой много лет. Мой брак не стал тем прекрасным союзом, о котором я мечтала. Но моим «annus horribilis» (ужасный год. — лат.) стал 1999-й. Это был действительно худший год жизни, хотя ощущение счастья и внутреннего спокойствия покинуло меня задолго до того.

В двух словах история такая. Питер и я поженились в мае 1984-го. Я очень его любила. В течение года до этого мы работали вместе, дружили и страшно удивились, обнаружив, что влюблены друг в друга. Это было изумительное чувство, и он недолго тянул с предложением. Мы были на седьмом небе!

В то время наш бизнес только развивался, и мы были весьма стеснены в средствах. Я помню, как-то в воскресенье пришлось даже выставить на подоконник кружку для пожертвований, чтобы наскрести мелочи на еду. Но для нас это не имело значения. Я совершенно не помню, чтобы было страшно или неспокойно. Любовь подчиняла себе все!

Шли годы, наш бизнес разросся, а семья пополнилась тремя очаровательными детьми. Я с равным удовольствием исполняла роль матери и принимала участие в ведении бизнеса. Это в большей степени мужской бизнес — инъекционное формование пластика, но со временем я набралась опыта, и в 29 лет была назначена исполнительным директором и председателем компании.

К сожалению, мы с Питером стали отдаляться друг от друга, как это нередко случается с супругами. Он очень плохо переносил трудности и предпочитал прятать голову в песок вместо того, чтобы решать возникающие проблемы.

Были в нашем бизнесе и хорошие годы, но случались и трудные времена. С Питером мы все больше разобщались, и казалось, что любви совсем не осталось. В апреле 1997 года мы разошлись.

Я всегда пребывала в уверенности: если что-то пойдет не так, последует целая череда неприятных событий. Именно так и произошло. Теперь-то я понимаю, какой деструктивной и накликивающей беду была моя уверенность.

Становилось все хуже и финансовое состояние: накладные расходы росли, продажи падали, движение наличности было мизерным. Нам едва удавалось заработать на жизнь. Это было очень трудное время, но я не представляла, насколько ужаснее все может стать в будущем.

Через год после расставания с Питером я встретила человека, которого буду называть Рэем. Это было свидание вслепую, устроенное нашими друзьями, — и сразу же мы оба почувствовали почти что любовь с первого взгляда. Начался самый бурный роман в моей жизни! Это было именно то всепоглощающее чувство, которое одновременно несет в себе все самое лучшее и все самое худшее.

Все шло гладко несколько месяцев, затем мы расставались, потом сходились, опять расставались и снова сходились. Это продолжалось бесконечно, и каждый раз я оставалась эмоционально опустошенной, с разбитым сердцем. Не могу не признать, что это отвлекало меня от бизнеса, хотя я и старалась поддерживать его на плаву.

Развязка наступила в начале 1999 года, когда дохо-



ды стали настолько малы, что после оплаты счетов у нас не осталось ни пенни. Питер жил отдельно, а нам надо было расплачиваться по двум закладным и возвращать огромную ссуду, взятую на развитие бизнеса под залог моего дома.

Никогда не смогу забыть ужаса, который я испытывала перед надвигающейся катастрофой. Каждый день я просиживала в кабинете, переводя деньги с одного счета на другой в отчаянной попытке сохранить бизнес. До сих пор помню, во что я была одета в тот конкретный день, когда подсчитала, что мы превысили лимиты по всем счетам — не только по деловым и персональным, но и по кредитным карточкам. И было ясно, что положение не изменится в течение нескольких месяцев.

Я помню то свое болезненно-несчастное состояние. Ощущение, когда ты понимаешь, что у тебя совершенно нет денег, пугает до глубины души. Это ужасно. Глупо, но мне не приходило в голову, что меня могут освободить от уплаты социальных взносов.

Повторюсь, я была поглощена поисками хоть каких-нибудь свободных средств. Счета к оплате выстав-

лялись огромные, кредиторы гонялись за мной. Надо было кормить троих детей, а сердце болело после очередного разрыва с Рэем. Хорошую машину пришлось продать, затем обратиться к сестре Саре и одолжить у нее 250 фунтов на покупку старого драндулета просто для передвижения из пункта А в пункт В.

Питер, как и следовало ожидать, сдался, скрывшись в облаках уныния и угнетенности. Я должна была справляться со всеми трудностями в одиночку. Он ушел от всех забот: о детях, о бизнесе, о долгах. Он не признавал никакой личной ответственности за то, что происходило в нашей жизни, и винил всех вокруг.

Я была в отчаянии, и мои близкие друзья знали об этом. Они поддерживали меня, как могли, — и финансово, и эмоционально. Без них я бы пропала.

Моя дорогая мама, которая, к несчастью, умерла в феврале 2005-го, не покидала тогда своего дома, страдая рассеянным склерозом. По моему раздраженному состоянию она понимала, что что-то идет не так. Но я не могла рассказать ей, как плохо обстоят дела. Беспокойство о дочери полностью приковало бы ее к постели. Мне казалось, я совсем неплохо ношу бодрую мас-

ку перед мамой и остальным миром, но родители все чувствуют, и периодически она настаивала, чтобы я брала у нее деньги. В такие дни я уходила от нее, думая: «Слава богу, я смогу кормить детей еще несколько дней».

Казалось, этот период отчаяния в моей жизни никогда не кончится. Но в действительности он прошел всего несколько месяцев. Мне приходилось выживать день за днем в состоянии страха и неопределенности, а сердце опять было разбито новым расставанием с Рэем.

Я знаю, что многие переживали и гораздо более серьезные проблемы, но для меня это был настоящий ад.

Однажды, помню, осталось всего 10 фунтов, и я не представляла, где взять еще. В доме не было ни крошки еды, и ни капли бензина в машине. Я должна была на 5 фунтов заправить машину и еще на пару фунтов купить детям на ужин колбасы и картошки. Стыдно признавать, но остальные деньги пошли на бутылку дешевого вина для меня. Несколько стаканов

вина каждый вечер были мне тогда совершенно необходимы. Они притупляли боль такого существования.

Всю жизнь я прожила в родном доме, где чувствовала себя защищенной. Но банк, выдавший ссуду на бизнес, проявлял все большую озабоченность от того, что дела мои не шли на лад, не говоря уже о просрочке выплат по залоговым. Счета за каждый месяц были огромными. Я обнаружила, что должна более четверти миллиона фунтов при необходимости растить троих детей и полном отсутствии каких-либо доходов! Я была в ужасе.

Я понимала, что, если не возьму ситуацию под контроль и не выставлю дом на продажу, банк изымет его за неуплату, и я потеряю все! Мы с детьми окажемся на улице.

День окончательного подтверждения продажи дома в 1999 году навсегда запечатлся в моей памяти. Я расплакалась и не могла успокоиться до вечера. Мне не верилось, что жизнь могла скатиться до этого — я теряла родительский дом, дом, который любила, где выросла и где жили мои дети. Мой дом — все, что у меня было!

Это стало поворотным моментом. Проснувшись следующим утром, подумала: «Если так пойдет и дальше, я потеряю все!» Меня переполняли отчаяние и страх, но в глубине души я чувствовала, что можно еще что-то сделать. Это не может быть концом. Или может?

Я ненавидела это ощущение полной потери контроля и беспросветного несчастья, вспоминая беззаботные дни своего счастливого детства. Те дни, думала я, ушли навсегда.

ШАГ К ПЕРЕМЕНАМ

И тогда, когда я почти совсем отчаялась, какой-то внутренний голос велел мне пойти в книжный магазин в Борнмуте и найти отдел «Помоги себе сам». Я понятия не имела, что надо искать. Просто стояла и разглядывала полки, пока одна из книг не «упала мне в руки». Я купила ее и принесла домой.

Наверное, уровень стресса у меня тогда был почти запредельным, поскольку при всем старании я не могу вспомнить название той книги. Но она таки вывела

меня на нужную дорогу. Мне сразу полегчало, появилось чувство, что я наконец делаю что-то конструктивное.

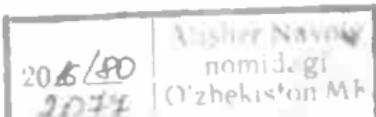
Из книги я поняла, что мое угнетающее восприятие сложившейся ситуации требует радикальных изменений.

Меня зацепило! Я начала скупать книги по самопомощи во всех магазинах, на всех распродажах, брала у друзей и читала, читала..

Я собиралась сделать самые решительные и самые судьбоносные шаги в своей жизни. Я узнала так много. От людей, которым приходилось читать книги по самосовершенствованию в разные периоды жизни, очень часто слышала, что не так все просто и гладко на практике, как хорошо в теории.

И в ЭТОМ вся разница. Я сделала выбор. Приняла сознательное и твердое решение использовать полученные знания во всех областях повседневной жизни.

Я стала внимательно наблюдать, как медленно, но верно меняется моя жизнь. Ко мне пришло чудесное ощущение внутреннего умиротворения. Давно утраченное чувство счастья вернулось. Это абсолютная ис-



Книга №7 про удачу

тина: как только у вас все в порядке с внутренним миром, жизнь начинает удивительным образом преображаться. Ведь ваше внутреннее состояние в значительной степени влияет на результаты вашей деятельности.

В последующих главах я поделюсь с вами всем, чему научилась, чтобы и вы сумели почувствовать магию преобразования. Надеюсь, что каждый читатель обретет счастье, добьется процветания и сможет наслаждаться жизнью.

Глава 2

МЫ МОЖЕМ ОСОЗНАННО ПРИВЛЕКАТЬ УДАЧУ

Какие бы книги я ни выбирала, духовные или руководства по самоусовершенствованию, смысл их был всегда одним и тем же. И то, что я узнавала, произвело на меня сильнейшее впечатление!

Я начала понимать, что жизнь состоит не только из трудностей, с которыми мы сталкиваемся каждый день. Она гораздо насыщеннее и полнее. Я узнала, какой силой обладают наши помыслы и чувства, что такое сознательное и подсознательное мышление, какие существуют всеобщие законы. Еще я узнала о той невероятной силе, что таится в каждом из нас и которую лишь некоторые, как я поняла по прошествии времени, осознают в себе, а многим предстоит развить и использовать в полной мере.

В этой главе мы поговорим о силе нашей мысли, изучим свое сознательное и подсознательное мышление. Понимание и умение целенаправленно использовать силу мыслей — жизненно важные компоненты процесса достижения нужных результатов и привлечения удачи в свою жизнь.

МЫСЛИ В ДЕЙСТВИИ

Ваши мысли в буквальном смысле формируют окружающий вас мир. Только задумайтесь на минуту. Если бы Александр Грейам Белл не думал, что может создать устройство, представляющее два предмета на разных концах провода, в которые можно говорить и из которых можно слышать голос, передающийся на тысячи миль с молниеносной быстротой, мы бы сейчас не имели возможности снять телефонную трубку и поговорить с кем-то, находящимся на другом конце света.

Если бы братья Райт не думали, что смогут создать машину, позволяющую людям преодолеть силу гравитации, мы не знали бы сейчас, что можно сесть в са-

молет и перелететь в другую часть земного шара за считанные часы.

Вот только пара примеров того, как сила мысли может изменить мир. Нет, конечно, это не примеры мгновенной материализации мысли. Я привела их для иллюстрации важности силы мысли, или, более конкретно, того, что мысль может инициировать процесс. Но непосеянное семя никогда не взойдет. А посеянное требует полива и подкормки до полного вызревания.

Конечно, мне говорят, что упомянутые мной изобретатели обладали недюжинным умом и образованием, так что более подходящие примеры надо искать в своей жизни. Это позволит глубже понять и почувствовать силу мысли в собственном мире. Остановитесь на мгновение и задумайтесь о разных людях в вашем окружении: семья, друзья, коллеги и т. д. Слушая их, можно довольно точно определить схему их мышления и прийти к более глубокому пониманию роли силы мысли в каждой конкретной ситуации.

Подумайте о каждом из них в отдельности. Знаете ли вы кого-нибудь, кто постоянно бы говорил о день-

гах? Если знаете, то спорю, что этот человек нуждается в деньгах. Это сила мысли в действии. Знаете ли вы кого-нибудь, кто постоянно негативно отзывается о своих отношениях с другим человеком? Уверяю вас, что он испытывает какое-то неудовлетворение от этих отношений. И чем больше внимания уделяет негативной стороне, тем с большими проблемами сталкивается. Это тоже сила мысли в действии. А теперь подумайте о ком-нибудь, кто постоянно говорит о болезнях и боится заболеть. Я уверена, что этот человек часто и подолгу болеет. А как насчет того из ваших знакомых, кто всегда бодр и позитивен? Жизнь дает им то, чего они от нее ждут. Они — прекрасные примеры силы мысли в действии.

Раньше я говорила себе: «Мы думаем об этих вещах, потому что оказались в такой ситуации». Но чем больше я читала и понимала, тем яснее осознавала, что мне самой требовалось изменить свое мышление и что ужасную ситуацию, в которой я оказалась, я сама навлекла на себя! Признать это нелегко, но мысли о безденежье и страх, что случится что-то плохое, постоянно преследовали меня.

МЫСЛИ ДИКТУЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ

Это основано не просто на духовных писаниях или учениях. Еще в 1926 году наука документально подтвердила, что сила мысли диктует результаты в физическом мире. Более подробное объяснение этого вы найдете в главе 4, когда мы заговорим о квантовой физике.

Большинство людей считают, что они начинают задумываться о чем-то, поскольку оказались в создавшейся ситуации. Но это не так. Это только наше восприятие истины. «Настоящая истина» в том, что ситуации создаются именно потому, что о них думают! Постоянные мысли о каком-то событии включают подсознательные механизмы, запускающие процесс, ведущий к данному событию.

Эти мысли воспринимаются как действительность, аккумулируются и запускают процесс, ведущий к определенным изменениям в физическом мире. А когда мы высказываем свои мысли вслух, мы укрепляем их словами, и это еще более ускоряет процесс материализации, то есть превращения в нашу реальность.

За прошедшие годы я встречалась с множеством людей, не подозревающих о креативной силе мысли. Они своими постоянными словами и действиями привлекали к себе жизненные ситуации, прямо противоположные тем, в которых, по их уверениям, им хотелось бы оказаться. Это еще одна область, где люди не осознают силу мысли. Часто бывает, что, сознательно стремясь к одному результату, люди подсознательно фокусируются на другом — на том, чего они не хотят или чего боятся. В результате, как правило, получают еще больше того, чего не хотят.

Вот что крайне важно понимать. Если вы хотите, чтобы удача сопутствовала вам, ваши мысли должны главным образом фокусироваться именно на том, чего вы хотите, а не на том, чего вам не хватает. Всеобщие законы (см. главу 3), существующие с начала времен, приведут к тому, что желаемое будет получено.

Все очень просто. Мы — живые магниты, излучающие энергию мысли и неизменно притягивающие к себе людей и ситуации, которые составляют гармоничное сочетание с нашими мыслями. Мы можем

Мы можем осознанно привлекать удачу

значительно повысить качество жизни, взяв под контроль свои мысли и создав с их помощью соответствие между нашими ожиданиями и реальным будущим.

Помните: мы то, что о себе думаем, и своими словами мы создаем свое будущее.

Когда вы утверждаетесь во мнении, что определенное событие обязательно произойдет, энергетическая частота силы мысли, и особенно эмоции, вызываемые ею, привлекут именно это событие. По такому принципу вы действуете, когда включаете радио и крутите колесо настройки, пока не поймаете сигнал от нужной станции. Когда вы ловите 96,1 FM, вы ведь не ожидаете услышать музыку от 102,3 FM? Нет! Вы понимаете, что частота радиосигналов должна совпасть. Точно так же все происходит и с частотой силы мысли. Мысли — это живая энергетическая масса, каждая частица которой столь же реальна и жива, как вы и я.

ВСЕОБЩИЙ ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

Все ваше существование, вся ваша повседневная жизнь подчиняются тому или иному всеобщему закону. Закон, о котором я говорю сейчас, известен как всеобщий закон притяжения. У него есть и другие названия, такие как «посев и жатва» в христианских общинах, «карма» у буддистов, а в науке он известен как «причина и следствие». Несущественно, как вы будете его именовать. Закон един и действует всегда одинаково.

Сегодня многие люди с этим не согласны. Но что бы они обнаружили, если бы копнули глубже, отказались от субъективности рассуждений и рассмотрели причины, стоящие за каждым действием? Они поняли бы, что все и вся без исключения подчиняется этому закону!

Современные духовные учителя, выдающиеся мыслители прошлого, как и многие великие духовные писания, ясно говорят нам, что, посеяв (сделав) что-либо, мы пожнем (получим) соответственно.

В чем же здесь сила мысли? Мысль — то, что мы сеем. А что сеем (думаем), то и пожнем!

Закон кармы в буддистских учениях гласит: «За каждым событием (исходным действием) последует другое, вызванное первым, и это последующее событие (результат) будет приятным или неприятным в зависимости от умелости (или неумелости) совершения исходного действия». В чем здесь роль силы мысли? Мысль побуждает к действию, способствует наступлению события. Наука формулирует это так: «Каждая причина (действие) вызывает эквивалентный или больший эффект (результат)». Опять мы видим, что мысль служит «причиной». Единственная разница в трактовках христиан, буддистов и ученых в том, как они преподносят свои учения, и как учения воспринимаются слушателями.

Все мы не раз слышали различные рассуждения на эту тему. Но большинство из нас относят их лишь к видимой физической деятельности и не способны на более глубокое понимание того, что для совершения физического акта сначала должны произойти мыслительные процессы (причины).

Суть в следующем. Наши мысли — исходные невидимые семена, определяющие результат, который мы

получим в физическом мире. Это точно так же, как сажать настоящие семена в землю. Если мы сажаем семя яблока, то ожидаем, что вырастет яблоня; если сажаем рожь, то надеемся на урожай ржи. Этот простой всеобщий закон известен всем, он понятен даже маленькому ребенку.

И если вышесказанное — истина, то почему дело должно обстоять иначе с нашими мыслями? Все точно так же! Именно это и произвело на меня такое сильное впечатление — осознание того, что мы обладаем способностью создать себе такую жизнь, какую хотим. Развивая в себе понимание этого простого принципа, мы можем продвигаться по пути перестройки и применения силы наших мыслей для создания того, что хотим получить в жизни.

Как, сажая семена яблока, мы получаем яблоню, точно так же, выпуская свои мысли в окружающий мир, мы должны получать результат в виде физической формы того, что мы посеяли. Как мы не ожидаем дуба, посадив семя яблока, так же не должны ожидать, что мысли о долгах, банкротстве и прочих несчастьях принесут нам урожай в виде счастливой и пол-

Мы можем осознанно привлекать удачу

ной жизни. А высевая мысленные семена любви, радости, мира и процветания, мы и пожнем урожай от этих семян.

Те же принципы, что показаны в данных примерах, определяют наше здоровье и благополучие. Если мысли постоянно заняты здоровьем и хорошим состоянием организма, мы и пожнем урожай хорошего здоровья. Если постоянно думать о болезнях, бояться их, то к нам и вернется то, к чему мы обращаемся (сознательно или подсознательно), — тело, полное болезней.

Независимо от того, какова ситуация и обстоятельства, идет ли речь о здоровье, финансах, взаимоотношениях и т. д., мысли обладают одинаковой мощью. Они столь же созидаельны во взаимоотношениях, сколь и в других областях нашей жизни.

Измените свое мышление — и вы измените свой мир!

Я изменила свои мысли и изменила тем самым свой мир — внутренний и окружающий. В главе 5 я проведу вас по этапам своего личного пути трансформации.

ОСОЗНАЙТЕ СВОИ МЫСЛИ

Прежде чем углубиться в подсознательное мышление и его силу, надо сделать одну крайне важную вещь — осознать свои мысли, понять, о чём вы на самом деле думаете. Вот несколько советов вам в помощь.

- ✓ Заведите на неделю дневник своих мыслей. Будьте совершенно откровенны сами с собой и старайтесь записывать как можно больше мыслей — хороших и плохих. Уже через несколько дней вы начнете замечать интересные закономерности в мыслительных привычках, и, возможно, вырисуется ясная картина того, что вы вовлекаете в свою жизнь.
- ✓ Попытайтесь исключить негативные мысли. Я знаю, это проще сказать, чем сделать. Но все же обращайте внимание на это, оценивайте и анализируйте свои мысли. Если вы постоянно думаете, что недостаточно хороши и поэтому не можете достигнуть того или сего, измените мысли. Думайте о том, почему вы вполне хороши и

почему можете достигнуть того-то и того-то. Сознательно сейте хорошие мысли! Тренируйтесь, со временем это станет проще.

- ✓ Страйтесь сосредотачиваться на том, чего вы хотите от жизни, вместо того, чего не хотите или боитесь. Не жалейте времени подумать о том, за что в вашей жизни вы должны быть благодарны судьбе, вместо того чтобы зацикливаться на том, что пошло не так.

Вот несколько общих советов для начала. Далее в этой книге вы узнаете обо всех техниках и инструментах, которые я применяла для изменения своей жизни. Иногда вам будет казаться, что я повторяюсь, но, мне кажется, что понимание базовых положений и всеобщего взаимодействия очень важно.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ

Мысли, как вы знаете, создаются в мозгу в процессе мышления. Мышление можно разделить на две основные части: сознательное и подсознательное. Подсозна-

тельное составляет около 88 процентов мышления, остальные 12 процентов приходятся на сознательное. Сознательное мышление перерабатывает около 60 тысяч мыслей в день! Это логические размышления и умозаключения, процесс выбора и решения жизненных задач. Например, что вы хотите на обед и что вам лучше надеть. Вы принимаете все решения своим сознательным мышлением. Вы можете сказать, что сознательное мышление — господин подсознательного. Однако, к удивлению большинства из нас, именно подсознательное мышление обладает действительной силой.

Это наше подсознательное мышление знает, кто мы, когда мы просыпаемся по утрам. Нам не надо сознательно об этом думать! Благодаря ему сердце работает автоматически, оно же заставляет функционировать пищеварительную систему, кровообращение и дыхание благодаря процессам, не зависящим от сознательного контроля. В подсознании отпечатываются мысли или другие сознательные акты. Очень просто: все, во что мы сознательно верим, наше подсознание воспринимает как указание и включает процессы реализации этих указаний, то есть привнесения их в на-

Мы можем осознанно привлекать удачу

шу реальность в соответствии со всеобщим законом притяжения. Это работает не так, как наше сознательное мышление.

Посеяв негативные мысли в сознании, мы будем пожинать негативные последствия в своей жизни.

Подсознание — как почва, которая принимает любые семена, хорошие и плохие. Мы уже обсудили теорию посева и жатвы, давайте подумаем теперь о фермере и его земле, готовой к засеву. Решение, что сеять, сходно с сознательным мышлением. А поле, на котором предстоит сеять, это подсознательное мышление. Что бы ни решил сеять фермер (сознательное), поле будет выращивать (подсознательное). Если фермер сеет пшеницу, то в положенное время получит урожай пшеницы. А если он посадит гнилые семена, это, безусловно, отразится на всходах. Можно без труда предсказать плохой урожай! Наше мышление работает точно так же.

Проблема в том, что подсознательное мышление

не отличает позитивные мысли от негативных. Оно будет подчиняться любой команде, данной сознательным мышлением. Посев негативные мысли в сознании, мы будем пожинать негативные последствия в своей жизни. А если будем сеять позитивные мысли, то получим позитивное вознаграждение и успех. Одна из моих любимых книг — *The Power of Your Subconscious Mind* («Сила подсознания») д-ра Джозефа Мерфи. Мне нравится его объяснение: «Наше сознание снимает кино, а наше подсознание — это темная комната, где мы проявляем пленку, которую потом будем прокручивать в реальной жизни». Мне кажется, что такое понимание подсознательного позволяет исключить эмоции из процесса изменения жизни, поскольку процесс будет заключаться в простой замене существующих кадров на новые, позитивные. Вам откроется простота этой замены.

Усиленные колебания

Давайте взглянем повнимательнее на то, что происходит с мыслями и их созидающей способностью. Мысли, которые занимают вас более всего (домини-

рующие мысли), создаются сознательным мышлением, вызывающим, в свою очередь, электромеханическую реакцию в мозгу. Эти реакции (колебания) открывают нейронные пути, по которым колебания курсируют по мозгу. По пути следования они активируют дополнительные клетки мозга, усиливающие электромеханические реакции или колебания.

Когда мысль (колебание) повторяется, мозг добавляет к ней эмоцию, которая еще более усиливает колебание, и еще больше клеток мозга вовлекаются в процесс. А затем эти усиленные колебания направляются и абсорбируются очень сложной частью организма — подсознанием, которое сохраняет полученную информацию и немедленно начинает действовать в соответствии с ней.

Ваше подсознательное мышление не отличает хорошего от плохого, правду от лжи. Оно просто становится хранилищем того, что в него вложили. Основываясь на полученной информации (частоте колебаний), оно начинает работать так, чтобы совпадать с этими колебаниями, присоединяясь к другим колеба-

ниям той же частоты (вспомните пример с настройкой на частоту радиостанции).

Именно это создает и формирует ваш мир или вашу реальность. Вот почему так важно осознавать собственные мысли и ясно трактовать их силу.

Ваше мышление привлекает события в ваш мир.

Многие рутинные действия, которые мы выполняем изо дня в день, даже не задумываясь, оказывают огромное влияние на то, что хранится в подсознании. Чтение криминальных новостей, постоянный просмотр телепрограмм о насилии, получение негатива от друзей, членов семьи и т. д. — все это играет важную роль в формировании того, что вы «позволяете», а значит, и испытываете в повседневной жизни. На личность также оказывает влияние и отношение к человеку в детстве.

Сила подсознательного мышления не ослабевает ни на мгновение. Она работает непрерывно. И если вы знаете, что негативные мысли могут повлиять на вашу жизнь, вы наверняка захотите предпринять шаги для их изменения.

Крайне важно быть очень осторожным и разборчивым при отборе того, чему вы позволите проникнуть в сознательное мышление и стать в дальнейшем вашим убеждением. Решающую роль играет способность использовать весь тот потенциал, что был вам отпущен.

Не должно быть такого понятия, как средний человек. Ваши средние результаты существуют, потому что у вас есть средние или самоограничивающие убеждения. Жизнь многих людей находится под управлением самоограничивающих убеждений и негативных схем мышления. Наука и психология выделяют эти факторы как основные причины успехов или неудач в жизни. Это скрытое представление о самом себе. Оно контролирует мышление, и это так же верно, как то, что мышление контролирует сердцебиение. Ваш успех в любой области никогда не превзойдет вашего представления о себе.

Ваше представление о себе работает подобно термостату. Вы устанавливаете определенный образ (как уровень температуры), и ваша жизнь становится направленной на то, чтобы создать физический образ,

мысленно созданный вами. Ваше представление о самом себе — это ваша концепция того, какой личностью вы являетесь. Это определяет ваши убеждения относительно того, чего вы можете достигнуть, а чего — нет. Ваше представление о себе, наиболее вероятно, подсознательно сформировалось на основе прошлого опыта: успехов и неудач, унижений и триумфов. Этот образ, это ваше мнение о себе будет определять вашу интерпретацию реакции других людей и существенно повлияет на успех во всем, что вы когда-либо соберетесь сделать.

Однако зачастую мы не имеем представления о своих подсознательных убеждениях. Лично мне, например, пришлось очень постараться, чтобы суметь взглянуть со стороны на то, что происходит в моей жизни, и понять, почему весь этот негатив свалился на меня.

УСЛОВНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

У всех нас есть условные убеждения, касающиеся практически всех областей жизни: денег, взаимоотношений, других людей, нас самих, наших возможно-

стей и ограничения этих возможностей, нашего организма, здоровья, даже самой жизни. Если эти убеждения в любой сфере ложны или ограничены, то они приведут к подсознательным действиям, которые через эфирную сеть, энергетические поля реальности притянут к нам неправильные, ограничивающие нас схемы поведения.

Надежды, стремления, желания, цели и намерения — все это существует на сознательном уровне. Убеждения — на подсознательном. Они сидят глубже и лучше укоренены. Они — словно подводные водовороты энергии, которым мы позволили поселиться у нас внутри. Если эти убеждения полезные, помогающие нам, как, например: «Я — компетентный, талантливый человек, способный добиться большого успеха, достижений и счастья», то они найдут подсознательные отголоски. И с таким ключевым убеждением мы будем притягивать к себе соответствующие ситуации, помогающие добиваться положительных результатов. Наше подсознание будет работать день и ночь, чтобы сделать это реальностью.

Но если наши убеждения негативны и ограни-

чительны, как, например: «Я — никчемный человек, у меня никогда ничего путного не получится», они тоже находят внутренний резонанс и место в подсознании, которое работает с любым материалом, заложенным в него. Даже несмотря на то, что это будет притягивать ситуации, соответствующие этому имиджу.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТРАХОМ

Мы теперь знаем, что, понимая, как работает мышление, можно понять самих себя и правильно оценить ситуацию. Мне хочется поговорить о страхе. Что делать со страхом, когда он охватывает нас? Страх — результат фиксации нашего мышления на образе нежелательной ситуации, в которой мы боимся оказаться в будущем. Ее последствия вполне реальны. Это не просто неприятность, которую надо проигнорировать или стойко перенести. Это мощная сила, и те, кто не знает о силе мысли, зачастую направляют ее против самих себя.

Мы можем осознанно привлекать удачу

Страх означает создание внутренних образов того, чего бы мы не хотели получить в реальности. Если не понять этого достаточно рано и не сделать правильных шагов, страх пустит корни в сознании. И тогда он начинает преследовать нас ежедневно.

Позволяя подобным мыслям возвращаться снова и снова, мы даем им возможность оставить в подсознании серьезный след.

Как только это происходит, подсознательное мышление начинает притягивать именно то, что было спроектировано на него, то, чего мы боимся. Это звучит, как сила мысли в обратную сторону, но в действительности дело обстоит не так. Это еще один пример эффективности работы мысли, даже тогда, когда мы невольно применяем ее против самих себя. Более понятная аналогия — вождение автомобиля на задней скорости, когда мы хотим ехать вперед. Тут нельзя пожаловаться, что что-то не так с машиной. Вместо этого надо спросить себя: «Почему моя машина едет назад?» Точно так же, охваченные страхом, за-

дайтесь вопросом: «Зачем я создаю в мозгу картины тех событий, которых во что бы то ни стало хочу избежать?»

Профессиональные тренеры, готовящие атлетов к соревнованиям, прекрасно знают, что, если спортсмен боится проиграть, он уже проиграл. Изменить ситуацию можно, только когда удается сменить страх поражения на предвкушение победы, в противном случае шансы таких спортсменов близки к нулю.

Страх поражения, бедности, отсталости, страх никогда не встретить человека, с которым можно было бы вместе идти по жизни, страх _____ (заполните пробел сами) почти всегда приводит в действие механизм по созданию того положения, в котором мы не хотим оказаться. Это посев семян тех деревьев, плоды которых мы не хотим пожинать. Это смехотворно, непродуктивно и совершенно не обязательно! А теперь необходимо пояснить, что далеко не все каждодневные заботы и волнения являются страхами. Страх — нечто иное. Страх навязчиво управляет нами самым нерациональным образом. Он заходит далеко за границу нормальной озабоченности, если мы недос-

Мы можем осознанно привлекать удачу

таточно осторожны, поселяется в нашем мозгу, растет и парализует мыслительный процесс.

Не давайте озабоченности перерастать в страх. В озабоченности нет ничего опасного, а страх недопустим. Беспощадно избавляйтесь от страхов, пока они не дали корни.

По-моему, совершенно очевидно: понимание того, что отпечатано в нашем подсознании, крайне важно, если мы хотим иметь счастливую, успешную и насыщенную жизнь. Иногда бывает совсем не просто определить, что отпечаталось у нас в подсознании. Тут надо обращать внимание на повторяющиеся модели поведения, реакции и события в нашей жизни. Эмоциональную помощь могут оказать специалисты: консультанты-психологи, квалифицированные гипнотерапевты.

ИЗМЕНЯЙТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ – И ВЫ ИЗМЕНЯЙТЕ СВОЙ МИР!

Помните: все, о чем вы думаете или говорите, все, что вы делаете, отражается в подсознании. Чтобы заставить подсознательное мышление работать над же-

ляемыми изменениями, надо начать с образа жизни. Все проведенные мной исследования и тесты подтверждают, что существуют несколько элементов, необходимых для создания нового образа жизни, благодаря которому эта «штука» работает.

Вот прекрасная аналогия. Десять человек сидят на веслах, продвигая вашу лодку по жизни. Теперь представьте, что вы просите одного из них грести в другую сторону, в то время как все остальные требуют в противоположную. Как скоро, по вашему мнению, лодка развернется? Никогда! Надо, чтобы все гребцы, работающие на вас, изменили направление.

В помощь вам я собрала воедино то, что называю «могучая мыслительная команда Сьюзи». С этого места и до конца книги я буду говорить о важнейших членах этой команды.

Вы обязательно будете наблюдать некоторые изменения в вашей жизни, когда начнете объединять всех членов этой мощной мыслительной команды. Применяя визуализацию (глава 8), записывание своих целей (глава 9) и повторение своих утверждений (глава 10), вы можете достигнуть поразительных результатов. Ва-

Мы можем осознанно привлекать удачу

ша мощная мыслительная команда позволит изменить убеждения, предположения и мнения относительно самого важного в вашей жизни человека — ВАС! Давайте заставим вашу энергию работать целенаправленно, давайте заставим всех гребцов вашей жизни грести в одном направлении!

Ваше подсознание будет вовлечено в процесс, который навсегда изменит вас. Процесс этот незаметен и не требует много времени. Все произойдет само собой в результате методичных и дисциплинированных усилий, направленных на развитие понимания и веры в справедливость этих принципов.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивное мышление — одна из важнейших вещей, которую вы должны практиковать всю жизнь. Но есть проблема. Многие полагают, будто знают, что такое позитивное мышление, в то время как в действительности они практикуют желаемое мышление, или мышление желаний. А разница вот в чем. Мыслящий желаниями говорит что-нибудь вроде: «Я уверен,

все наладится», «Я наверняка найду лучшую работу», «Рано или поздно все получится», «Однажды я встречу человека своей мечты», «Просто нельзя опускать руки. Я точно знаю, что могу зарабатывать гораздо больше». Это все примеры желаемого мышления.

Позитивное мышление — нечто большее, чем просто ваша реакция на негативные события или попытки исправить ситуацию. Позитивное мышление — это образ жизни, это техника, которую вы должны привнести в свою повседневность, если хотите что-то исправить или добиться каких-то целей. Вы не можете внезапно взяться за дело, когда что-то пошло не так, и остановиться, когда положение улучшилось. Позитивное мышление требует избавления от всех негативных схем мышления и создания новой системы убеждений.

На эту тему написано множество книг, но вы не можете полагаться только на их чтение. Сами книги вам не помогут. Почему? Потому что ВЫ и никто больше должны натренировать свой мозг думать по-другому. Научиться позитивно мыслить, читая книги, то же самое, как научиться по книгам играть в футбол, гольф или теннис. Вы почерпнете много полезных

Мы можем осознанно привлекать удачу

советов, но практиковаться и тренироваться должны сами. Мне потребовалась твердая дисциплина, чтобы переобучить свой мозг и избавиться от негативного мышления и негативных убеждений. Но, бог мой, оно того стоит!

Важно отметить, что глубоко укоренившееся состояние негативного мышления требует осознания, а не подавления или отрицания. Например, если вас преследуют чувства страха или беспокойства, разберитесь в причинах и осознайте, что это ваше личное восприятие. Не пытайтесь прятать или подавлять их. Признайте их своим сознательным мышлением, примите и отпустите от себя. Как их отпустить, мы расскажем в главе 7. Если вы искренне полагаете, что страхи неискоренимы, то я настоятельно советую прибегнуть к помощи профессионалов, не пренебрегая техниками, описанными в главе 7, ибо мне они принесли большую пользу.

Зная не понаслышке, что такое «рутинное» негативное мышление, я обнаружила, что многим людям трудно с самого начала избавиться от ненужных мыслей. Для этого разработаны разные методики. Кому-то

лучше помогают одни, кому-то — другие. Я поделюсь с вами лучшими приемами по избавлению мышления от негатива.

Помните: переучивание мозга требует времени и дисциплины!

Каждый метод является отдельной техникой, не зависящей от других. Некоторые приемы покажутся вам даже противоречивыми, но в отдельности каждый из них высокоеффективен в борьбе с негативным мышлением.

Прекратите это

Первый метод называется «Прекратите это». Каждый раз в тот момент, когда вас посещает негативная мысль, вы должны осознать ее и выбросить из головы. Некоторые люди говорят «отменить!». Как только вы поняли, что думаете о чем-то негативном, отбрасывайте эту мысль и заменяйте ее в своем мозгу на что-нибудь совершенно иное. Самое главное здесь — заметить момент, когда вы начинаете думать негативно. Но когда бы вы это ни осознали, действуйте немедленно: тут же изгоните «неправильную» мысль и старайтесь думать о чем-то другом.

Повесьте ярлык

Второй метод называется «Повесьте ярлык». Как только вы поймете, что начали думать негативно, вместо того чтобы прекратить это (согласно первому методу), навесьте на свою мысль ярлык. Скажите себе: «То, что происходит сейчас в моей голове, — всего лишь обдумывание негативной мысли». Вот и все, просто напоминайте себе: «Это просто негативная мысль. Это просто негативная мысль».

Поделюсь с вами поразительной истиной, которая поможет немедленно избавиться от негатива. Я напишу ее большими буквами и попрошу вас прочитать эту фразу по меньшей мере три раза подряд, прежде чем продолжать чтение книги. Она должна запечатлеться у вас в мозгу. Вот она:

Негатив имеет над вами власть, только если вы на него реагируете!

Прочтите еще раз. Читайте это утверждение до тех пор, пока полностью не осознаете, что именно вы, реагируя на негатив, даете ему силу. Когда вы начи-

наете волноваться, реагировать на негатив, расстраиваться, в этот самый момент эмоция закрепляется на нем — и вы в капкане. Но если вы осознаете, что негатив имеет власть над вами только тогда, когда вы реагируете на него, то, возможно, предпочтете просто не обращать внимания.

Повесьте на него ярлык. Напоминайте себе, что это просто негативная мысль. А потом переключайтесь на что-нибудь другое, более позитивное. Не попадайтесь в капкан одной мысли. Повторяю: негатив имеет над вами силу только тогда, когда вы на него реагируете.

Преувеличивайте негативную мысль

Третий метод избавления от негатива — преувеличение негативной мысли до смехоторвых размеров. Это замечательный метод, но преувеличение надо доводить до абсурда. Ключевое слово тут — смехоторность. Представьте, что вы — торговый агент. Вы работаете на выезде, и вдруг внезапно вас посещает мысль: «Все это без толку. Я сегодня уже ничего больше не продам». И тогда вы ловите себя на этой мысли

и говорите себе: «Подожди-ка, это ведь негативная мысль». Применяя метод преувеличения, вы можете сказать: «Да-да, сегодня я уже ничего не продам. Более того, я не удивлюсь, если при моем появлении в компании, куда я сейчас направляюсь, люди начнут швырять в меня мусорные корзины, а потом спустят на меня свору овчарок и питбулей. Собаки истреплют меня, а потом мне в лицо ударит механическая боксерская груша. Потом все с хохотом ринутся к своим столам и достанут огромный плакат с надписью «Дура, зачем ты явилась сюда? Ты ничего больше не продашь!» Продолжайте преувеличивать в том же духе, пока ваше сознание не скажет: «Ладно, хватит, это смехотворно». Вы обнаружите, что смеетесь над своей мыслью. А если вы засмеялись, вы лишили ее силы и власти.

Правда, здорово было бы, если бы негативные мысли приходили к нам в голову с оповещающими знаками: «Это просто негативная мысль, вы не обязаны верить в нее, если не желаете». Но они приходят не так. Они являются замаскированными под реальную проблему или тихонько вползают, когда мы не обращаем на них внимания. И если мы не в курсе того факта,

что наш мозг — великий обманщик, вечно воображающий нечто негативное, мы будем подчиняться каждой деструктивной мысли, приходящей в голову. Но при помощи этих методов мы сможем справляться с негативом. Вот почему они так ценные.

Противодействуйте негативу

Четвертый метод — противодействовать негативу диаметрально противоположным утверждением. Каждая бы негативная мысль ни возникла у вас, начинайте думать о совершенно противоположном. Когда вы подумали: «Сегодня я уже больше ничего не продам», старайтесь подумать: «Сегодня я заключу еще несколько сделок». Когда вам приходит мысль: «Никогда мне не выбраться из финансовых проблем», тут же противодействуйте ей: «Я скоро и сильно разбогатею». На мысль: «У меня никогда не сложится серьезных отношений» возразите прямо противоположной: «У меня будут просто сказочные отношения». Видите, в нашем мозгу единовременно может присутствовать только одна мысль. Вам может казаться, что вы думаете сразу о многих вещах, но в действительности мозг обраба-

тывает мысли последовательно, одну за другой. Так что если вы заменяете негативную мысль противоположной, вы лишаете негатив его силы. Не надо кормить чудовище!

Какая бы негативная мысль ни возникла у вас, начинайте думать о совершенно противоположном.

А люди чаще всего делают наоборот. Если есть что-то, чего хотелось бы избежать, большинство думают именно об этом, волнуются, фиксируются на этом, подсознательно дают мысли силу и, в конце концов, превращают ее в явь. (Вы найдете еще несколько прекрасных методов избавления от негатива и страхов в главе 8 о визуализации и в главе 10 об утверждениях.)

АЛЬФА-ВОЛНЫ МОЗГА

Наиболее продуктивным временем, когда вы можете перепрограммировать свое подсознание, является состояние альфа-ритма. На случай, если вы впервые встретили этот термин, я поясню, что мозговые альфа-

волны — это один из четырех типов мозговой активности (частоты вибрации). Когда ваш мозг вибрирует с частотой 7—14 Гц, вы находитесь в альфа-ритме. Альфа-волны — самые загадочные мозговые волны, подстегивающие интерес многих исследователей в последние десятилетия.

Случалось ли вам, лежа в ванне, вдруг вспомнить что-то важное? Или неожиданно найти решение проблемы перед тем, как погрузиться в сон, или во время медитации? При тщательном обдумывании вы поймете, что креативные мысли приходят, когда вы расслаблены, то есть находитесь в альфа-ритме. Во время альфа-ритма поток вашей созидающей энергии движется быстрее, вам легче вспоминать (например, где оставили ключи), вы лучше обучаетесь и быстрее воспринимаете информацию.

Кроме альфа-волн мозга бывают еще бета-, тета- и дельта-волны. Когда вы в бета-ритме, вы в полном сознании и тревожны. Излишек бета-частоты приводит к стрессу и напряженной усталости. Когда вы в тета-ритме, вы в сумеречном состоянии, не в сознательном. Сновидения посещают нас в тета-ритме. Когда вы в

Мы можем осознанно привлекать удачу

дельта-ритме, вы спите. Вы не знаете, что происходит, потому что вы в бессознательном состоянии.

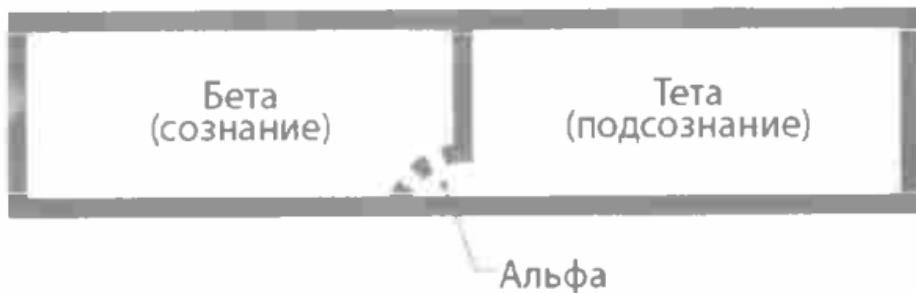
Каждый день состояние вашего мозга переходит от дельта-ритма (сна) к бета-ритму (тревога), а затем от бета- назад к дельта-ритму. Между этими состояниями вы пребываете в альфа- и тета-ритмах.

Упрощенное соотношение между мозговыми волнами и состоянием вашего сознания может быть суммировано в нижеследующем:



Альфа-волны — мост между вашим сознательным и подсознательным мышлением. Один из способов взглянуть на это — представить ваше мышление в виде дома с двумя комнатами, разделенными дверью.

Когда вы в бета-ритме, вы в сознательной комнате. Дверь закрыта, у вас нет доступа к подсознанию. Когда вы в тета-ритме, вы в подсознательной комнате.



Дверь закрыта, у вас нет доступа к сознанию. Поэтому большинство людей не могут точно вспомнить свои сны. Однако, когда вы в альфа-ритме, вы стоите в дверном проеме. Вы в сознании, но имеете доступ к своему подсознанию. Потому это лучшее время для перепрограммирования вашего подсознательного мышления при помощи таких методов, как визуализация (глава 8) или подтверждения (глава 10).

И наконец, очень хорошая новость: вы МОЖЕТЕ контролировать свои мысли. Не так много в жизни вещей, над которыми мы имеем полный контроль, но наши мысли относятся к их числу. С того момента, как вы научитесь осознавать их, они потеряют власть над вами.

Не мысли управляют вами, а вы — мыслями.

Глава 3

ВСЕОБЩИЕ ЗАКОНЫ И ПРИНЦИПЫ

КОДЕКС ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ

Я уже говорила о силе наших мыслей и силе нашего подсознания, а также о том, как они работают в соответствии со всеобщими законами. Эти законы, которые еще называют духовными законами, или законами природы, являются твердыми и неизменными принципами, по которым живет весь мир, и средствами его существования и процветания. До того, как я решила вновь обрести счастье, я не подозревала об их существовании. Но, узнав и поняв, как и почему эти невероятные принципы работают, я выстроила свои

мысли и действия в соответствии с тем, чего я хотела от жизни, и получила поразительные результаты. Ключевыми являются осознание и применение этих законов и принципов.

Некоторым людям кажется, что только религиозные фанатики или сверхдуховные личности могут полагаться на то, что всеобщие законы и принципы дадут им желаемое и приведут к позитивным изменениям в жизни.

Это совершенно не так! Всеобщие законы и принципы, управляющие вашим существованием и определяющие ваш жизненный опыт, действуют совершенно точно, определенно и предсказуемо, не делая различий или суждений в отношении того, как или для кого они работают.

Действие этих законов неотвратимо. Они работают всегда и везде, в 100 процентах случаев, независимо от того, знаете вы о них или игнорируете их. Они не выносят суждений и не делают определений на основе вашего возраста, цвета кожи, вероисповедания, места жительства, образования, пола и т. д. Ведь Солнце светит на всех нас. Как электричество не делает

Всеобщие законы и принципы

различий и не выносит суждений относительно того, на кого оно работает, так же и всеобщие законы действуют с той же точностью и безошибочностью. Познавая их и равняясь на них, вы можете начать притягивать к себе и пожинать плоды, которые многие считают недостижимыми и нереальными.

Я знаю это, потому что я сделала это! Мне стало гораздо проще жить, и моя жизненная позиция стала более философской с тех пор, как я познала всеобщие законы. Их очень своеобразно описывает моя подруга Диана Купер в своей книге *A Little Light on the Spiritual Laws* («Профаны в духовных законах»). Она говорит:

«Если вы отправляетесь в автомобильную поездку, не зная как пользоваться дорожным атласом, вы заблудитесь и путешествие будет трудным. А если вы освоите атлас и станете пользоваться им в дороге, поездка будет приятной и безопасной. Есть такой же атлас по духовным дорогам, кодекс жизни на Земле. Соблюдайте его во всех сферах жизни — и получите ключи от рая».

ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

Всеобщих законов очень много, но, придерживаясь темы книги, я коснусь только некоторых из них. Самый важный и мощный из мировых законов — это закон притяжения.

Вот простой способ представить себе его действие. Что происходит, когда мы подбрасываем в воздух мяч? Он падает вниз. Почему? Потому что подчиняется закону всемирного тяготения! А теперь скажите, имеет ли значение, кто подбросил мяч? Нет. Имеет ли значение возраст бросающего? Нет. Его образование? Нет. Его происхождение? Нет. Его вера в закон или неверие? Нет. Ничто не имеет значения, когда мяч отрывается от руки и попадает во власть всеобщих принципов. То же самое происходит, когда вы выбираете свои мысли.

Так же точно работает закон притяжения. Какую бы мысль (энергию, вибрацию, семя) вы ни высвободили в пространство, она создает и излучает вибрацию определенной частоты, зависящей от типа мысли. Ее притягивает схожая вибрация той же частоты, с кото-

рой они могут войти в резонанс. А это, в свою очередь, создает события и обстоятельства, происходящие в вашей жизни каждый день! Вы в буквальном смысле притягиваете в свою жизнь то, о чем думаете, пожинаете плоды собственных мыслей. Всем нам знакомы выражения «люди тянутся к нему» или «он — отталкивающая личность».

Мы притягиваем или отталкиваем людей в зависимости от их и нашей частоты. Люди, живущие не на нашей частоте, просто пройдут мимо.

Вибрация, которую вы излучаете, создается энергией вашего сознания и подсознания. Некоторые волны отталкивают, некоторые притягивают, некоторые — нейтральны. Основополагающим законом здесь служит простой принцип «Подобное притягивает подобное».

Отрицательные состояния и качества, такие как нужда, отчаяние, жадность, злоба или скудоумие, передаются на низкой частоте. Если у нас в природе есть элементы этих качеств, мы будем притягивать в свою

жизнь людей с похожей энергией. А любовь, доброта, счастье, благодарность и щедрость передают энергию на высокой частоте и тоже притягивают людей со сходной частотой.

Это наши глубокие и зачастую подсознательные убеждения привлекают ситуации и людей в нашу жизнь. Если вы убеждены, что вы нестоящий человек, вы будете часто встречать людей, которые вернут вам ваше убеждение в зеркальном отражении, то есть будут относиться к вам плохо, неуважительно.

Одна из моих подруг была уверена, что мужчины для нее будут вечным разочарованием (вы уж извините, ребята!), и, конечно, именно таких мужчин она и притягивала в свою жизнь — мужчин, которые ее предавали! Другая подруга была уверена, что мужчины всегда лгут (еще раз извините, это не мое мнение и вовсе не жизненный опыт), и у нее постоянно завязывались отношения с мужчинами, которые ее обманывали. Конечно, то же самое случается и с мужчинами. Когда эти две мои подруги узнали о том, какие плоды приносят их личные убеждения, обе серьезно поработали над собой и изменили свои убеждения. А начали

они с того, что посмотрели, какими могут быть взаимоотношения других людей.

Как я сказала в главе 2, это справедливо для любой области нашей жизни. В том числе для здоровья, финансов и так далее.

Деньги. Огромное количество людей хотят иметь больше денег. Каждый, кто применяет закон притяжения для улучшения своего благосостояния, быстро поймет, что наши эмоции во многом тесно связаны с деньгами.

Эмоции могут стать как выгодным преимуществом, так и большой помехой в привлечении финансового благополучия. Они определяют силу или частоту ваших вибраций, излучаемых в пространство. Пускай ток эмоций по правильному каналу, вы повышаете свою способность притягивать к себе материальное благосостояние. Но если фокус ваших эмоций смещен в неверном направлении, путь к повышению благосостояния заблокирован.

Вы должны понимать, какое большое значение имеет разница вибраций. Ваша мечта о финансовом благополучии не воплотится, если вы завидуете успеху

друга или соседа, поскольку вибрации вашего стремления и вибрации вашей зависти противоположны. Чтобы лучше понять суть процесса, давайте рассмотрим два важнейших аспекта, касающихся эмоций, денег и закона притяжения.

Эмоции, препятствующие благосостоянию

Есть эмоции, которые препятствуют или вовсе блокируют возможность улучшения материального благополучия. Всем нам знакомы такие чувства, как гнев, страх, неопределенность, отчаяние, безысходность. Если вы хотите привлечь деньги, но в то же время не уверены, что справитесь с их большим количеством, или сомневаетесь, что можете разбогатеть, тем самым вы подсознательно «отталкиваете» их. Если вы нуждаетесь в средствах для оплаты счетов или поддержания уровня жизни, страх не найти необходимое количество денег подсознательно заблокирует их поступление.

Одно из величайших заблуждений — вера в то, что деньги решат все проблемы.

Это главное препятствие для притяжения денег, поскольку вы отводите им главнейшую роль там, где речь идет вообще не о них. Да, они могут помочь и значительно облегчают жизнь. Но если отправной точкой в вашей жизни является полнейшая неразбериха, то обрести вы миллионы — неразбериха останется.

Эмоции, привлекающие благосостояние

А есть и другие эмоциональные состояния — те, что всегда привлекают материальное благополучие. К ним относятся признательность, радость, увлечение, оптимизм, надежда. Всегда полезно начинать с благодарности за то, что есть у вас сегодня, а затем начинать привлекать больше денег в свою жизнь. Будьте благодарны за все хорошее, что есть в вашей жизни, даже если до идеала еще далеко и вам искренне кажется, что тут почти или совершенно не за что испытывать благодарность!

Каждый раз, когда происходит что-то приятное, остановитесь на мгновение и мысленно скажите «спасибо». Эти действия помогут вам стать оптимистичнее. Вы будете ожидать только хороших событий в бу-

дущем и начнете привлекать их в свою жизнь. Постепенно позитива станет больше, у вас появятся новые благоприятные возможности, давая простор для личного роста и развития.

Поворот ваших эмоций в другое, позитивное, русло посыпает в пространство новый ясный сигнал. Сочетая его с осознанными действиями, вы заметно улучшите свое материальное благосостояние.

Но, как и все хорошее, изменения необязательно наступят сразу. Может потребоваться время, чтобы увидеть результаты, особенно если до этого вы долго были сфокусированы на негативных эмоциях. Самое трудное — сосредоточиться на положительных эмоциях, даже когда ситуация совсем не такая, как бы вам хотелось. Пока еще не такая! Это крайне важно: вы должны верить, что перемены наступят — даже тогда, когда ничего не предвещает.

Проблема в том, что вы почти никогда не отдаете себе отчета в том, какие вибрации излучаете. Вы просто отзываетесь на внешние события: текущие дела, новости, отношение людей к вам, ситуация на бирже, ваши доходы, школьные успехи детей, рейтинг

любимой футбольной команды. А ведь это все создает у вас определенное ощущение, позитивное или негативное.

ВЫХОД ИЗ ПОРОЧНОГО КРУГА

Когда вы просто бессознательно реагируете на то, что происходит вокруг вас, вы начинаете буксовать в текущем состоянии. По этой причине кажется, что жизнь большинства людей почти не меняется. Они буксируют в повторяющемся цикле создания и воссоздания одной и той же реальности, испуская одни и те же вибрации.

Продолжая делать то, что всегда делали, вы получите еще больше того, что уже имеете!

Вы не должны оставаться жертвой незнания закона притяжения. Вы можете вырваться из порочного круга и создать то, что вам надо, вместо того чтобы снова и снова воссоздавать то, что уже имеете. Вот несколько шагов, которые вы можете предпринять, что-

бы немедленно начать разрывать порочный круг.
(А если вы уже воспользовались советами, данными в главе 2, вы уже начали этот процесс.)

Определите истинные цели и удалите негатив

Делая первый шаг на пути разрыва порочного круга, важно сосредоточиться на том, чего вы хотите, а не на том, чего не хотите, путем эффективного подтверждения (см. главу 10 для подробного рассмотрения подтверждений как позитивных утверждений в настоящем времени). Вы должны выразить свое пожелание в позитивном ключе, тщательно избегая слов «не» и «нет». Помните: ваш мозг оперирует образами, и когда вы говорите: «Я не хочу злиться», вы создаете образ и соответствующие вибрации злости. Вы должны создавать образ, противоположный тому, чего вы не хотите. Например, избегайте заявлений вроде «Я не хочу быть злобным, негативным человеком». Замените эту конструкцию на более позитивное заявление, такое как «Я великодушный и позитивный человек, пребывающий в мире с самим собой».

Мы не можем решить проблемы, не изменив образ своего мышления.

Альберт Эйнштейн

Повысьте уровень своих вибраций

Ваша задача на втором этапе — создать вибрационное соответствие тому, что вы хотите получить. Это означает, что вы должны представить, как будто это у вас уже есть: хорошая работа, прекрасные взаимоотношения, достаточное количество денег.

Вы должны определить, что доставляет вам особенное удовольствие, и думать об этом больше, одновременно учась не допускать появления негативных мыслей. Отведите, скажем, по 15 минут каждый день, чтобы помечтать о приятных вещах, которых вы желаете всей душой. Страйтесь воображать во всех красках внешний вид, звучание, запахи и ощущения тех людей, мест и предметов, что окружают вас в вашем совершенном мире.

Подтверждения (которые, как мы только что видели, являются положительными утверждениями в настоящем времени) составляют важный компонент процесса повышения уровня ваших вибраций до же-

ляемого. Помните, что закон привлечения работает на основе не только ваших слов, но и на основе ваших мыслей, и на основе ощущений, возникающих у вас от ваших мыслей.

Высвободите его

Третий шаг — это просто высвобождение вашего подтверждения, ваших вибраций, ваших чувств в окружающий мир. Теперь они начнут работать над выполнением вашего «заказа», как некоторые это называют. Но у вас не должно быть никаких сомнений. Если будете сомневаться, вы не допустите к себе желаемого, когда оно придет. Вы будете отталкивать его, посыпая во Вселенную противоречивые сообщения. В последующих главах я поговорю об этом подробней.

ИСТОРИЯ И ИЗУЧЕНИЕ ЗАКОНА ПРИТЯЖЕНИЯ

В последнее время было представлено множество научных подтверждений закона притяжения, включая уравнения и эксперименты. Вы можете провести соб-

ственное исследование и прийти к собственным заключениям. В помощь вам я осветила этот вопрос в главе 4 на примере квантовой физики.

В отличие от научных доказательств справедливости закона притяжения, в духовной сфере у нас имеются лишь определенные учения, писания и личный опыт разных людей, помогающие удостоверить справедливость этого удивительного закона. Некоторые из моментов моей жизни, подтверждающих этот закон, я описала в главе 5.

Ученые за несколько прошлых столетий совершили невероятные открытия, пытаясь понять, как события, условия и обстоятельства нашей жизни превращаются в физическую реальность. В то время как духовные прародители, авторы многих древних писаний уже знали то, к пониманию чего наука только приближается.

Различные духовные писания, манускрипты величайших учителей всех времен и народов — все они говорят об этом феномене. И хотя название закона появилось только в последние годы, он существовал с начала времен!

Закон противоположности

Всеобщий закон противоположности был открыт в ходе изучения закона притяжения. Он говорит о том, что все во Вселенной имеет противоположный эквивалент. Часто случается так, что вам приходится переживать то, о чем вы не помышляли и чего уж точно не желали. А это все-таки происходит. Суть в том, что вы всегда что-либо создаете, но не всегда создаете это сознательно.

Как я объяснила в главе 2, подсознание является «силовой точкой» вашего мышления, отвечающей за хранение памяти, привычки, особенности личности, самооценку и убеждения. Многие из ваших стремлений и замыслов сидят в подсознании. Все ваши стремления направлены исключительно вам во благо. К сожалению, они имеют и «другую сторону медали», и это тоже проявляется в жизни. Но если вы внимательно рассмотрите ситуацию, кажущуюся на первый взгляд негативной, вы обнаружите замечательные возможности, ставшие ее следствием. Закон противоположности говорит, что у каждого события есть две стороны — позитивная и негативная. Вам решать, на

которой из них сосредоточить свою энергию и преумножить ее. Точно так же, как вы можете это сделать в соответствии с законом притяжения.

Здесь я хотела бы коротко коснуться очень болезненного вопроса, который мне задают время от времени. Когда на свет появляется ребенок-инвалид или начинает серьезно болеть с раннего возраста, родители, естественно, горячо сопротивляются мысли, что они «притянули» это в свою жизнь. Этот вопрос и меня очень волновал, я много читала, пытаясь найти ответ с духовной и научной точек зрения. Из духовных источников я узнала и приняла, что еще до своего рождения мы выбираем себе пол, родителей, братьев, сестер и уроки, которые будем получать на жизненном пути. Это касается и уроков выживания для инвалидов с рождения или тяжело больных детей.

 *Все, что происходит в нашей жизни, — нам во благо.*

Научные исследования, в частности книга д-ра Хелен Вомбах *Life before life* («Жизнь до жизни»), подтвердили эту информацию. На протяжении нескольки-



ких лет она более чем к 1000 людей применила метод гипнотического уменьшения возраста. Под гипнозом она «возвращала» пациентов назад, ко времени до их рождения, и 90 процентов вспоминали, что их душа выбирала, как они хотят появиться на свет, какого пола, каких родителей иметь и, в частности, какие препятствия им предстоит преодолеть в жизни.

Я понимаю, как трудно это принять многим из нас, особенно тем, кто проходит через самые тяжелые испытания. Но если посмотреть максимально объективно, то можно увидеть, что все происходящее в жизни предоставляет возможность познания и роста нам во благо.

Закон причины и следствия

Всеобщий закон причины и следствия — самый понятный и общепризнанный. Он лежит в основе закона притяжения. На каждую причину приходится соответствующее следствие, а у каждого следствия имеется предшествующая ему причина. Помните, что наши мысли — это причина, а условия, в которые мы попадаем, — следствия. Другими словами, мы ощуща-

ем следствия нами самими созданных причин. Это напоминает нам о силе нашего воздействия на мир. Нужна гораздо большая мощь, чтоб стать причиной, чем чтобы пережить следствие.

Закон притяжения говорит, что вы творите свою жизнь выбором того, на что обращаете внимание. Это означает, что вы постоянно создаете причины всех событий в своей жизни (на определенном энергетическом уровне, даже если не можете ощутить его физически). Сознательно сфокусируйте внимание на том, чего хотите, и вы создадите причину для последствий, совпадающих с вашим желанием.

Закон ритма

Закон ритма (или «плыть по течению») стал своего рода крылатой фразой, популярным выражением, используемым для описания состояния, когда человек умело приспосабливается к любым обстоятельствам. Закон ритма использует это выражение, потому что ваш природный ритм подстраивается под ритм потока. Все во Вселенной движется в совершенном ритме, и вы можете присоединиться к этому течению, если

пропустите ритм через себя и признаете его. Когда ваше тело, мышление и дух пребывают в крепкой связке, вы на высоте приспособляемости.

Закон притяжения практически только и говорит о приспособляемости, то есть о способности «прицельного создания», где важным требованием является способность признать и пропустить через себя. Позже мы более подробно поговорим об этом.

Глава 4

УДАЧА И КВАНТОВАЯ ФИЗИКА

Для тех, кто желает заглянуть немного глубже во всеобщие законы и принципы, изложенные в предыдущей главе, я попытаюсь как можно проще объяснить квантовую физику.

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ КВАНТОВАЯ ФИЗИКА?

Квантовая физика — наука, изучающая и объясняющая, как все в нашем мире обретает существование. Она рассматривает физическую сторону событий, условий и обстоятельств всего сущего во Вселенной, «разбивая» их до основополагающих форм и устанавливая источник их происхождения.

В предыдущих главах этой книги я уже говорила, что, подобно квантовой физике, в духовном смысле наши мысли, эмоции и жизненный успех или провал тесно переплетены и взаимосвязаны. Гораздо больше, чем многие думают.

Для тех, кто совсем не знаком с физикой, само упоминание о квантовой физике вызывает страх непонимания. Но в действительности она не так сложна, как кажется. Скоро вы увидите, что ваши собственные убеждения и представления о квантовой физике делают ее легкой или трудной для понимания. Если сию минуту это утверждение кажется вам сомнительным, будьте уверены, сомнения рассеются по прочтении этой главы. Вы поймете, как квантовая физика, а точнее, квантовая механика определяет события и явления в вашей жизни и окружающем мире.

Открытия в квантовой физике играют важную роль в каждом событии нашей жизни.

Независимо от ваших религиозных убеждений (или их отсутствия) и от уровня научных познаний

эти основополагающие факты из квантовой физики позволяют вам выстроить необходимый фундамент, необходимую степень информированности и осознания. Они позволяют начать осознанное и целенаправленное строительство и проживание своей жизни в том виде, в каком вам бы хотелось.

Лично мне знакомство с основами квантовой физики помогло понять, как и почему в моей жизни происходили события, которые я называла «уроками роста». Они развили во мне более глубокую веру в себя, в свою способность сознательно создавать события, условия и обстоятельства, к которым я стремилась.

Когда много лет назад я задалась целью более глубокого понимания кажущихся сложными вопросов о жизни в целом, я нашла ответы в книгах, которые будто сами просились мне в руки. Из личной жизни и из книг я познала духовность и освоила квантовую физику. Хочу заметить, что эти два понятия сложно и плотно переплетены. Придя к их пониманию, вы будете вооружены непоколебимой верой, способной на кардинальные, а иногда и на, казалось бы, волшебные превращения в жизни.

Могу сказать, что квантовая физика стала для меня глазурью, украшающей торт. Это одно из величайших и наиболее важных открытий, сделанных мной по ходу углубления моих знаний и упрочения убеждений, которое доказало справедливость того, что было накоплено во время моих духовных поисков.

Надеюсь, что общее понятие о квантовой физике поможет вам так же, как помогло мне, и постараюсь объяснить, что она открыла. Эти новые сведения и их правильное понимание позволяют вам глубже осознать жизненно важную роль тесной связи между событиями вашей жизни и физическими процессами, которые стали их следствием.

ОСНОВЫ КВАНТОВОЙ ФИЗИКИ

Глубокое понимание квантовой физики нам не обязательно, знание же основ значительно облегчит восприятие сведений и выработки убеждений о том, что происходит в жизни. А в результате вы научитесь повышать качество своей жизни, причем сможете делать это быстро и эффективно.

К концу этой главы, я уверена, вы будете гораздо лучше понимать, как открытия в квантовой физике могут влиять и влияют на вашу жизнь. Они играют важную роль в каждом событии, в каждой ситуации вашей личной жизни, во всех ее сферах: физической, финансовой, эмоциональной или духовной.

Квантовая физика изучает, что, как и почему происходит во Вселенной, из чего состоит все видимое и невидимое. Наука под названием «квантовая механика» определяет суть всего сущего в космосе, начиная с атомарного и субатомарного уровней. Простыми словами, это доскональное изучение кирпичиков, из которых построена Вселенная. В общих чертах, квантовая физика анализирует различные формы процессов, происходящих в жизни, отслеживая их происхождение и состав. И скоро вы увидите, что сутью их рождения является энергия.

Каждый учил в школе, что все видимое нами в физическом мире состоит из молекул. Квантовые физики сделали несколько шагов в глубь молекулы, обнаружив там настоящие чудеса. Разобравшись и в них, ученые обнаружили субатомарные частицы.

Вот небольшой разбор молекулы. Молекула — мельчайшая частица вещества. Возьмем, к примеру, соль. Если вы разобьете молекулу соли на атомы, это будет уже не соль. Шаг вниз от молекулы — атом. Шаг вниз от атома — субатомарная частица, состоящая из фотонов, лептонов, электронов, нейтронов,夸ков и т. д.

Это представление о субатомарном уровне, которое сформировала наука к настоящему времени. Многое еще предстоит открыть. Но нам хватит и этого, чтобы начать совершать грандиозные изменения в своей жизни. Правильное применение того, что вы скоро узнаете, откроет вам безбрежные горизонты успеха, удачи и счастья в жизни, невозможность достижения которых для многих стала «убеждением».

ПИОНЕРЫ КВАНТОВОЙ ФИЗИКИ

Для начала давайте взглянем на открытия, сделанные пионерами науки, ставшей известной как квантовая физика...

Ньютон и Эйнштейн

Два человека сделали два удивительных открытия, благодаря которым мир понял, что человек способен сознательно и целенаправленно создавать события своей жизни.

 *В 1925 году было сделано невероятное открытие.
E=MC²: Энергия = ВСЕ*

Эта поразительная формула была выведена ученым по имени Альберт Эйнштейн.

Открытие перевернуло представление научного сообщества и человечества в целом об устройстве нашего мира. Предыдущее понимание называлось ньютоновой физикой, которая учила, что вещи просто происходят сами по себе.

Ньютона физика — теория Исаака Ньютона, основанная на убеждении конца XVII века в том, что Вселенная состоит из цельных объектов, которые притягиваются друг к другу силой гравитации. Эта теория получила развитие в XIX веке, когда атомы были признаны мельчайшими частицами мироздания. В соот-

ветствии с ньютоновой физикой считалось, что атомы и частицы, их составляющие, имеют твердую природу.

Перевернувшее мир открытие Эйнштейна доказало, что эти атомы и субатомарные частицы — вовсе не нечто твердое, а вибрирующая на определенной частоте энергия, благодаря чему они «выглядят» как твердые частицы. Все существующее в космосе, все, что можно почувствовать пятью органами чувств, от бесконечно большого до бесконечно малого, от макроскопического до микроскопического, ушло далеко за пределы теории о триллионах твердых атомов, притянутых друг к другу гравитацией.

Открытие Эйнштейна продвинуло ньютонову физику на шаг вперед и определило, что атомы и все, что они формируют при соединении, состоят из различных частот быстро вибрирующей энергии. Субатомарные частицы, составляющие атомы, тоже суть чистая энергия.

Не будем вдаваться в подробности того, как Эйнштейн пришел к своей формуле. Просто посмотрите на нее и на то, как она делит бесконечно большое на бесконечно малые составляющие.

$$E = MC^2$$

Космос → Вселенная → Галактика → Земля →
→ Организмы → Системы органов → Клетки →
→ Молекулы → Атомы → Субатомарные
частицы = Энергия

Открытие Эйнштейна доказало, что ВСЕ и ВСЯ, расщепленное до своих основополагающих форм, состоит из одного и того же материала. Что же это за материал? Это чистая энергия, она-то и формирует ВСЕ во Вселенной. Поразительно, что, несмотря на величайшие и важнейшие открытия квантовой физики, до сих пор во многих школах преподают давно устаревшую ньютонову физику.

«Одна энергия»

Без понимания основ квантовой физики вы могли бы подумать, что существуют разные формы энергии: энергия, которой снабжается ваше жилье; энергия, заставляющая вас вставать по утрам и быть на ногах весь день; энергия, движущая ваш автомобиль,

и т. д. Да, на уровне физического восприятия энергия представляется нам в разных формах ввиду различия структур и количеств, составляющих все сущее субатомарных частиц. Но подвергнув их анализу и разбив на мельчайшие формы, квантовая физика обнаруживает, что все они сделаны из «одной энергии».

Все сущее, будь то природа, звук, цвет, кислород, ветер, мысли, эмоции, стул, на котором вы сидите, ваша машина, ваше тело, звезды, ваша собака, ваша способность видеть и т. д., — все существует лишь как результат этой самой энергии.

Другими словами, ЧТО УГОДНО и ВСЕ СУЩЕЕ в космосе, будучи расщепленным и подвергнутым анализу сложнейшими научными методами и инструментами, оказывается не чем иным, как вибрирующей энергией.

Создавая союзы гармонических частот, вибрации энергии формируют то, что мы воспринимаем в физическом мире.

Теперь задумайтесь на минуту, что это означает.

Чуда и квантовая физика

Если ВСЕ сущее, действительно ВСЕ, видимое и невидимое, состоит из одной и той же вибрирующей массы чистой энергии, не означает ли это, что все мы — ОДНО? Ответ — «Да»!

Вполне понятно, что это ощущение может показаться вам сомнительным и некомфортным. Но останьтесь со мной еще на несколько параграфов, и все приобретет смысл. Я тут ничего не выдумывала. Это научно признанные факты уже более 80 лет.

Никогда не забуду, как я была удивлена, впервые услышав теорию «все мы — одно». Я думала, человек, излагавший ее мне, был не совсем в себе. Мое тогдашнее восприятие, как я позже осознала, основывалось на недостаточных знаниях о том, как все работает и взаимодействует. Годы исследований, жизненных проб и ошибок дали мне понять, что тот человек был на 100 процентов прав!

Надеюсь, поделившись своими открытиями, я помогу вам глубже заглянуть в суть вещей и как следствие избежать многих «уроков роста», которых мне и многим другим избежать не удалось.

Но вернемся к эйнштейновской формуле $E = MC^2$. Как ни велико и ни удивительно было ее открытие, очередное, еще более поразительное открытие не заставило себя ждать. Когда Эйнштейн пришел к выводу, что, хотя в основе всего лежит энергия, которая в то время интерпретировалась как волны или вибрирующие частоты, все происходящее происходит без какого-либо внешнего вмешательства или участия. Другими словами, он решил, что события и условия, создающиеся во Вселенной, являются следствием какой-то неизменной и постоянной силы. Он полагал, что вещи просто «такие, какие есть» и никто, кроме Бога или иной формы воплощения этой силы, не может их изменить.

Макс Планк

С развитием науки мнения ученых разошлись. Одно из отличных мнений принадлежало человеку по имени Макс Планк, который полагал, что открытие Эйнштейна отчасти верно, но еще многое предстоит узнать и объяснить. Как он был прав!

До исследований Макса Планка было широко распространено основанное на теории Эйнштейна убеждение, что энергия передается волнами и так же воспринимается в физическом мире. С развитием технологий в распоряжении ученых появилось более сложное оборудование для тонких экспериментов с волнами и их анализа. В результате исследований было сделано новое открытие. На то, как ведут себя субатомарные частицы, влияют мысли и убеждения человека, который за ними наблюдает. До того времени люди не понимали, что субатомарные частицы/волны (энергия), составляющие все, что мы можем увидеть и ощутить, могут в буквальном смысле изменить форму на ту, которую воспринимает изучающий их ученый, или ДУМАЕТ, что таковой она должна быть!

Иными словами, изучаемая энергия мгновенно начинает приобретать форму, базируясь на мыслях и убеждениях ученых, которые ее наблюдают. Неудивительно, что Ньютон сделал свое открытие. Поскольку он был единственным ученым, изучающим атомы, а

его тогдашним убеждением было то, что они твердые и неделимые, они и выглядели таковыми в соответствии с его представлением о них.

Когда Эйнштейн, Планк и другие ученые объединили свои отличные друг от друга теории и мнения, они пришли к определенному заключению по поводу атомов, и еще более удивительное открытие явилось миру.

Если ученый изучает частицы с ожиданиями (надеждами, убеждениями) их увидеть, он их видит. Если другой ученый ожидает увидеть волны, ему видны волны. Если во время эксперимента ожидается сначала увидеть волны, а затем частицы (или наоборот), именно это в точности и происходит! Вывод отсюда следующий: эта энергия, эти субатомарные частицы действуют и реагируют в точной пропорции с «мыслями» и «убеждениями» ученого в момент их изучения.

Это открытие более надежно доказало, что все сущее в этом мире когда-то существовало в виде волны (духовной), а под наблюдением человека с опреде-

ленными ожиданиями трансформировалось в частицу (физическую) лишь на основе МЫСЛЕЙ и УБЕЖДЕНИЙ ученых о том, какой она предстанет перед ними!

Очевидный вывод из этой последовательности событий состоит в том, что мысль любого из нас креативна. Иными словами, эта энергия, состоящая из субатомарных частиц, находится под непосредственным влиянием мыслей и убеждений человека, думающего о них. В лабораторных условиях было открыто, что изучаемая энергия действует точно так, как от нее «ожидают», а ее физическое выражение соответствует восприятию думающего о ней человека.

Итак, идем дальше. Если вышесказанное недостаточно удивило вас, то Максом Планком было сделано еще одно, более поразительное открытие, которое с тех пор называется квантовой неопределенностью. Не бойтесь, это гораздо проще, чем звучит. Ученые выяснили, что субатомарные частицы, будучи разъединенными в лабораторных условиях, обладают способностью сообщаться друг с другом. При этом передача информации

происходит мгновенно, независимо от места и времени, какое бы расстояние ни было между ними.

Мы общаемся при помощи голосов, и передача звука на расстояние требует времени. При коммуникации на субатомарном уровне вибрации доходят до адресата в тот же миг, когда они были посланы отправителем, независимо от дистанции между ними.

Другими словами, этот вид коммуникации не со-пряжен со временем и пространством!

Так что же это значит? Это значит, что *все* в космосе есть не что иное, как огромный вибрирующий шар несметной энергии бесчисленных взаимосвязей. Эти взаимосвязи не зависят от времени и пространства, и при объединении энергопотоков формируется нечто, обусловленное только силой индивидуальной мысли!

КВАНТОВАЯ ФИЗИКА И ВЫ!

Теперь, когда вы поверхностно познакомились с квантовой физикой, то, должно быть, думаете: «Ну и какое отношение это имеет ко мне?» Что из всего

этого вы могли бы применить, чтобы почувствовать счастье, успех, достаток? Как субатомарные частицы принимают ту форму, которой ожидают от них исследователи, на основании их мыслей, так и события, условия и ситуации вашей жизни принимают ту форму, которую вы ожидаете на основании своих убеждений!

Подойдем ближе к вам лично, к вашему дому. Как показала квантовая физика, ваши мысли и убеждения по поводу каждого события определяют вашу жизнь в физическом мире.

Мы уже видели в главе 2, как ваши мысли, обусловленные вашими убеждениями, распространяются по бесконечному энергетическому полю подобно радиопрограмме, трансформируются из волн (духовной сферы) в частицы (вещество) и соединяются с другими носителями энергии, вибрирующими на гармоничной частоте и формирующими то, что является вашу жизнь в физическом мире. Вашем физическом мире.

Вы в буквальном смысле обладаете способностью формировать различные составляющие вашей жизни на основании того, как вы думаете, верите и чувствуете. Так был создан наш мир.

Какими бы ни были ваши нынешние убеждения, вы НЕ являетесь жертвой капризного стечения обстоятельств. Вы — создатель своей собственной реальности! Вы — художник, пишущий картину. Вы — продюсер и режиссер своего фильма. Если вам захочется изменить сцену на холсте, надо просто взять другую кисть. Если вам не нравятся сцены, разыгрываемые в вашем фильме, надо просто изменить сценарий, в котором они прописаны. Если вам хочется изменить события, состояние и обстоятельства вашей жизни, просто надо поменять свои мысли, убеждения и эмоции, способствующие их укреплению и превращению в реальность.

Коротко суть вот в чем: независимо от того, на какой основе сформировались ваши убеждения, на «истинной правде» или на чем-то, что воспринимается

как правда, эти убеждения и будут определять течение вашей жизни.

Квантовая физика говорит, что сам факт наблюдения объекта (события, состояния, обстоятельств) служит причиной наличия там этого объекта, и результат зависит только от того, как мы наблюдаем его. Объект не может существовать и не существует без наблюдателя своего существования! Если вы считаете (сознательно или бессознательно), что деньги добываются с большим трудом, энергия этого убеждения распространяется в пространстве и находит колебания другой энергии с гармоничной частотой, в результате чего ваша жизнь отражает то, что деньги трудно добыть. Точно так же, если вы считаете, что деньги легко идут вам в руки, и придерживаетесь сознательно и подсознательно этого убеждения, то вы и будете убеждаться в том, что деньги добываются без особых усилий.

Квантовая физика доказала, что вы и никто иной ответственны за то, через что вам приходится проходить в своей жизни. Вот так просто.

ПРОВЕРКА

Итак, в этой главе мы поговорили о многом, и, возможно, новые мысли и эмоции еще не улеглись у вас. А давайте попробуем опровергнуть сказанное здесь. Вам не обязательно принимать мои слова на веру. Я хочу, чтобы вы сами все проверили. То, в чем вы лично убедитесь, станет куда более значимым и будет гораздо лучше работать на ниве изменения вашей жизни. Просто решитесь и сделайте это.

Для некоторых людей общее понимание квантовой физики в сочетании с духовными законами жизни будет достаточным для усвоения корреляции между открытиями квантовой физики и учениями величайших мудрецов и уроками мировой истории, исчисляемой тысячелетиями.

Теперь, когда вы владеете азами квантовой физики и квантовой механики, что вам требуется для применения их в жизни? Во-первых, выработать убеждение, что все этостина. Во-вторых, «сознательно» позволить им работать над вашей жизнью, что даст вам власть над собственной жизнью, когда вы сможете из-

менять события, состояния и ситуации, которые в настоящее время не радуют вас.

Независимо от глубины ваших исследований вы обнаружите стопроцентную точность и стопроцентную исполнимость теории, утверждающей, что события вашей жизни происходят в результате ваших убеждений (на сознательном или подсознательном уровне) в том, что они должны произойти.

Люди, имеющие религиозные убеждения, при достаточно глубоком изучении обнаружат, что открытия современной науки в точности повторяют духовные догматы учителей древности, множество раз подтвержденные их последователями на протяжении тысячелетий.

Заключения квантовых физиков ни в чем не противоречат постулатам основных мировых религий, изложенных в разных формах.

Вам предоставлено неотъемлемое право свободной воли и свободного выбора того, что вы будете делать в своей жизни. Вы можете изучать квантовую физику, понять, что все, изложенное в этой книге, справедливо и для вас, а можете продолжать строить свою жизнь

бессознательно. Вы можете оставаться жертвой обстоятельств, а можете выстроить свои действия (мысли и убеждения) в соответствии с величайшей созидающей силой во Вселенной и стать сознательным творцом обстоятельств.

Выбор только за вами. Вы, и только вы, несете ответственность за события, состояния и обстоятельства, составляющие вашу жизнь. И, конечно, принимаете вы это или нет, это тоже ваше решение.

Глава 5

МОИ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Чем больше я читала, тем сильней росла уверенность в том, что в мое распоряжение поступает крайне важная информация.

Я осознала силу своих мыслей — как позитивных, так и негативных. Я поняла: слишком многие люди думают и визуализируют то, чего бы они не хотели. Это было именно то, что делала и я. Негативные мысли и страхи по поводу моей тогдашней ситуации притягивали в мою жизнь еще больше того, чего я не хотела. Будущее путало меня, и я проводила все время в размышлениях о том, где взять деньги на питание для детей, что ответить на следующий телефонный звонок кредиторов, не говоря уже о страхе остаться без крыши над головой. Моего друга Рэя не было тогда со

мной, и я думала, что никогда уже больше не буду счастливой без него!

Меня часто спрашивают, как мне удалось круто изменить свою жизнь, что я сделала для смены ее привычного течения.

Ответ прост. Я сделала усилие, чтобы ясно осознать суть своих мыслей. Я стала наблюдателем своих мыслей. Я присмотрелась к себе самой, своему месту в жизни и потенциальному пункту назначения.

Я поняла, что что-то должно быть сделано, и сделано быстро! Это было не сложно, но требовало последовательности и дисциплины. И вот как я это сделала.

ЗАМЕНИТЕ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ НА ПОЗИТИВНЫЕ

Я на полном серьезе взяла на систематический и строгий контроль мысли, которым позволяла задерживаться в голове. Целью было полностью избавиться от всего негатива. Да, знаю, это проще сказать, чем сделать!

Необходимо было заменить негативные мысли чем-

то позитивным. Мне в то время приходилось так плохо, что я просто не могла думать ни о чем хорошем. В одном я была уверена — я хотела вновь обрести счастье!

Помните: думать надо о том, чего вы хотите от жизни, а не о том, чего вы не хотите или боитесь!

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ЖЕЛАЕМОМ РЕЗУЛЬТАТЕ

Все изучаемые материалы говорили о важности визуализации и сосредоточении на желаемом результате. Поэтому после избавления от любой негативной мысли я замещала ее в своем мозгу картинкой, на которой мои счастливые дети и я беззаботно смеялись, дом наш был красив и богат, где бы он ни находился! И хоть я не представляла, что должно случиться, чтобы снова почувствовать себя счастливой, я поняла: когда мне хорошо и спокойно, то и жизнь моя должна протекать гладко и ровно.

И вновь я повторяю: крайне важно визуализировать желаемый конечный результат, вашу действительную цель, чем бы это ни было — счастьем и внутренним спокойствием (что оказалось самым важным для меня) или новой работой, новым домом, новым любовником и т. д.

Буквально представляйте себя в этой желаемой ситуации. Не тратьте времени на беспокойство о том, как вы будете достигать своей цели. Ключевую роль играет вера в то, что нерушимая сила всеобщих законов привнесет в вашу жизнь те ситуации, состояния и события или людей, которые дадут вам возможность достичь цели. Более сложные схемы и методы визуализации и постановки цели для помощи в достижении желаемого изложены в главах 8 и 9.

Каждый раз, когда мне становилось не по себе (а случалось это, поверьте, в те дни очень часто), я вспоминала, что говорила моя любимая подруга Мерил, которая очень помогала мне. Ключевая фраза — «Наши мысли формируют наше будущее». И всякий раз, когда я ловила себя на том, что мои мысли негативны и полны страхов, я знала, что не такого будуще-

го хочу, и изгоняла их из головы. Я представляла, как физически выбрасываю мысль из головы, будто старую ненужную вещь. Я отшвыривала ее подальше, а вместо этого сразу представляла своих детей, счастливо живущих в новом доме.

Наши мысли формируют наше будущее.

Я узнала также о магнитической силе наших чувств. Когда мы подавлены и несчастны, мы притягиваем еще больше негативных вибраций. Чтобы чувствовать себя бодрее, я вспоминала все, за что могу испытывать благодарность (а такого в то время было немного). Но мое здоровье, семья, друзья всегда были очень важны для меня, и я считала, что мне повезло с ними. Я всячески старалась поднять себе настроение и сосредоточиться на позитивных вещах, окружающих меня.

Каждую свободную минуту в течение дня я концентрировалась на своих утверждениях (помните, это повторение позитивных заявлений в настоящем времени), визуализациях и целях. При этом я продолжа-

ла читать позитивные книги по самосовершенствованию, духовные книги, поддерживающие меня в правильности выбранного пути.

Постепенно моя ситуация улучшалась. Медленно, но верно в жизни начали происходить приятные события, которые я всегда отмечала и благодарила за них судьбу.

Голова моя прояснилась, и мне стало понятнее, что делать с бизнесом. Я научилась брать паузу, когда не знала, что делать, вместо того чтобы принимать необдуманные решения, рожденные страхом. Я верила, что правильный путь откроется мне, и это всегда происходило. Конструктивные действия для улучшения ситуации всегда повышали мое настроение. И поскольку начали происходить вещи, которые я визуализировала, мои вера и убеждения крепли. Бизнес пошел на лад, и как следствие начали расти доходы.

Как я уже сказала, основной картинкой моей визуализации была мечта о счастье в новом прекрасном доме. Я думала об этом каждый день, несмотря на то что проходили месяцы и агенты по торговле недвижимостью приводили потенциальных покупателей ос-

матривать наш дом. На это время я должна была уходить, эта процедура была для меня невыносима. Я не представляла, где мы будем жить, если нас выселят, но упорно изгоняла из головы негатив, фокусируясь на позитивных мыслях и желаниях, применяя все изученные методики.

Мой внутренний мир начинал успокаиваться, и это находило отражение во внешнем мире. Не могу сказать, что я была абсолютно довольна, но я достигла большего внутреннего спокойствия и примирения с жизнью в целом. Поскольку финансовая ситуация улучшилась, я начала присматриваться к некоторым домам, выставленным на продажу, но, честно говоря, все они показались мне очень печальными. Однако я никогда не теряла надежды и ощущения, что найду *свой* дом, дом своего счастья.

Наконец нашелся покупатель на мой дом, и это стало всеобщим толчком. Однажды солнечным днем ранней весной 2000 года я случайно встретилась со старым знакомым, работающим на рынке недвижимости. Он рассказал мне о доме, цена на который только что была снижена, и находился он в том рай-



оне, где я с детства мечтала жить. Стоимость была слишком высока для меня, но я решила осмотреть его просто из любопытства.

Я зашла в дом, выглянула в сад и подумала: «Боже, это то, что надо! Я должна жить здесь». Тогда и появилась твердая внутренняя уверенность, что так или иначе я найду способ реализовать это желание. Мои визуализации усилились, поскольку теперь я могла представлять себе реальный дом. Кроме того, я ежедневно повторяла три утверждения:

Я верю в силу и магию Вселенной.

Я верю в чудеса, они происходят со мной.

В моей жизни больше любви, счастья и достатка, чем я могла себе вообразить.

Через год после самого трудного периода моей жизни мы с детьми переехали в наш прекрасный дом Чимнис. Я встретила всех нужных людей в нужное время и получила от них советы и помощь, необходимую для воплощения моей мечты. Деловые контакты расширялись, а друзья помогли набрать недостающую для покупки дома сумму.

— Эти события немало удивили многих людей, некоторые сочли их просто невероятными. Но заметьте, пожалуйста: на достижение цели ушел год, а не несколько недель. Очень важно непрерывно работать над собой, каждый день, не сдаваясь! Требуется время на то, чтобы стать сознательным творцом своей реальности, так что не впадайте в уныние, если не увидите желаемых результатов так быстро, как вам бы этого хотелось.

Очень важно непрерывно работать над собой, каждый день, не сдаваясь!

Каждый день я обходила новый дом и сад, и чувство благодарности переполняло меня. Благодарность и признательность — очень сильные эмоции, притягивающие в вашу жизнь еще больше вещей, вызывающих эти чувства.

К сожалению, жизнь Питера, бывшего мужа, шла в противоположном направлении. Он был всецело во власти своего негатива. Отстраняясь от реальности, он твердил: «Это конец» и медленно, но верно притяги-

вал к себе все больше негативных вибраций. Он потерял машину и дом. Я отдала ему свой старый автомобиль, поскольку купила другой, а его мать пустила Питера к себе жить.

К сожалению, тяжелейший период его жизни длился несколько лет. Он не мог понять, как я выкарабкалась из своих проблем, не мог поверить, что мы с детьми стали жить в новом доме. Я безрезультатно пыталась уговорить Питера встать на мой путь «позитивной жизни». Теперь я поняла, что, если вручить все необходимые инструменты человеку, который не подготовлен к пользованию ими, у него ничего не получится. Позже, однако, Питер делал сознательные усилия по работе над собой, и мне приятно сообщить, что он стал гораздо счастливее, позитивнее и оптимистичнее, он добивается удивительных результатов. Мы теперь отлично ладим и стали прекрасными друзьями.

Для того чтобы взглянуть в лицо своим проблемам (финансовым или личным), требуется гораздо больше мужества, чем спрятать голову в песок и ни о чем не думать. Мне потребовалось собрать все силы и мужество, чтобы произвести изменения в нашей жизни.

Одно из них произошло еще до продажи нашего дома. Когда Питер самоустранился, погрязнув в своем бездействии и негативизме, я осталась один на один со всеми долгами, включая огромную ссуду, взятую на развитие бизнеса под залог дома. Банк собирался выставить его на продажу для покрытия долга, но с тех пор как я увидела наш будущий дом, я уже не жалела о старом.

Менеджер местного отделения банка считал, что я попросту теряю время, но я сопоставила некоторые факты и цифры и пришла к замечательным выводам. Я связалась с отделом возврата ссуд и подала заявку на продление срока уплаты на год. Сказать, что это было трудным делом, — не сказать ничего!

Ожидание ответа было невыносимым, но когда через неделю они перезвонили и сказали, что согласны, я, повесив трубку, стала истерически кричать от восторга и танцевать.

Сейчас мне кажется, что тот год пролетел очень быстро, но мои способности по визуализации тоже развивались очень быстро! Мне удалось значительно улучшить финансовую ситуацию, а Рэй, вернувшийся

ко мне, тоже помог с деньгами. Благодаря ссоре с Рэем я познакомилась с дамой по имени Диана Эгбис-Эдвардс, ставшей моим выдающимся учителем. Она — профессиональный гипнотерапевт, целитель звуком и преподаватель техники эмоциональной свободы (ТЭС).

Я встретила ее через год после переезда в новый дом. Наша встреча произошла совершенно удивительно. В очередной раз мы расстались с Рэем в непростой период моей жизни, и это стало эмоциональным нокаутом, полученным от него. Я была опустошена и думала, что мы действительно должны расстаться на всегда.

В отчаянии я решила пройти сеанс гипноза, чтобы забыть о нем. Теперь я понимаю, как это было наивно, но тогда мне это было нужно, и я молила, чтобы гипноз помог. Я открыла «Желтые страницы» на разделе «Гипнотерапевты» — перечень занимал несколько листов. Я просматривала списки, и одно имя бросилось мне в глаза. Это была Диана. Я набрала ее номер, но включился автоответчик, и я положила трубку.

На следующий день рано утром мне надо было уехать на неделю. Я попросила свою хорошую подругу

Менди записать меня на прием к гипнотерапевту на следующий понедельник. Менди перезвонила в субботу и сказала, что нашла кое-кого для меня. Она открыла «Желтые страницы», громко сказала: «Пожалуйста, укажите мне на хорошего специалиста, который поможет Сью» и ткнула пальцем наугад. Знаете, чье это оказалось имя? Дианы Эгби-Эдвардс! Менди не подозревала, что и я заглядывала в «Желтые страницы» и пыталась звонить Диане! Тогда мы сочли это совпадение каким-то зловещим, но обе считали, что именно к ней и надо пойти. Она действительно оказалась тем, кто был мне нужен.

Я встретилась с Дианой, и она заговорила со мной о безоговорочной любви, о том, что жить надо «сегодня», а прошлое надо отпустить. Сначала я не могла понять, что она имеет в виду, но Диана давала пояснения, и смысл слов начал доходить до меня. Она применяла какие-то невероятные приемы, чтобы помочь ослабить боль, которая не отпускала меня долгое время. Но, конечно, загипнотизировать так, чтобы я забыла Рэя, было невозможно. Я поняла, как важно отпустить прошлое и жить в настоящем. Несколько

недель я работала над собой по методикам, рекомендованным Дианой, и тем, которые изучала сама. Как же все изменилось! Жизнь стала проясняться, я чувствовала себя просто превосходно.

Все эти методики описаны в главе 7. Самым большим и значительным прорывом стало осознание, что мне уже не важно, увижу ли я Рэя опять! Я по-прежнему любила его, но эта мысль не нарушала моего спокойствия и умиротворения. Это было огромным шагом вперед после состояния безмерного страха, что без него я никогда уже не буду счастлива. Клянусь, я больше не вспоминала о времени, проведенном вместе с ним. Я представляла из себя тогда жалкую картину, и многие знакомые были поражены переменами, произошедшими во мне. А я говорила: «Попробуйте хоть кусочек того пирога, что я съела целиком».

С годами я научилась вырабатывать совершенно позитивную, сфокусированную энергию. Это требует времени и тренировки, но когда вы овладеваете ею, это — фантастика! На чем бы я ни сфокусировалась, это олицетворяется в моей жизни. Просто поразительно!

ПОЗИТИВНЫЕ ОЛИЦЕТВОРЕНИЯ

Не могу не поделиться несколькими своими историями. Вы поймете, как едва уловимы могут быть знаки притяжения к нашей жизни желаемой возможности и как важно правильно отреагировать на них.

Чимнис — это дом и несколько акров земли. Когда мы с детьми переехали туда, мечтали завести когда-нибудь лошадь. Года через четыре я решила, что время настало.

Я применила все полученные навыки по олицетворению, постоянно повторяла утверждения, использовала методики установления цели и визуализации, чтобы послать во Вселенную правильные волны. Я воображала прекрасную лошадь с хорошим характером, довольно крупную, стоящую у меня на заднем дворе, и верила, что нужное событие обязательно произойдет.

Буквально месяцем позже мы с сыновьями случайно встретились на дороге, идущей вдоль нашей усадьбы, с женщиной, у которой была лошадь. Я видела ее и раньше, как и других лошадников на этой дороге,

но ни разу за четыре года мы не перекинулись с ней и словом. Просто не доводилось.

И вот неожиданно она возникла передо мной, и мы разговорились. Я рассказала, что подыскиваю лошадь. По возвращении домой у меня, помню, появилось чувство, что эта встреча очень важна. Я никогда не болтала с лошадниками, и вот всего через несколько недель после создания мысленной энергии у меня уже знакомство с лошадницей!

Через две недели в нашу дверь постучали. Это оказалась та самая дама с листком бумаги в руках, на котором были записаны имя и телефонный номер. Она только что узнала о человеке, который недавно переехал в наши места и привез с собой лошадь, за которой по определенным причинам не мог более ухаживать. И вот она пришла поинтересоваться, может ли это заинтересовать меня.

Естественно, я немедленно воспользовалась представившейся возможностью и позвонила по данному номеру. Мы условились встретиться через несколько часов, и, к моему восторгу, я увидела прекрасную лошадь ростом в 64,5 дюйма. Именно такого размера,

как я хотела и визуализировала, и с хорошим характером.

— Я не могла поверить! Более того, хозяева не хотели за нее денег при условии, что смогут приходить и навещать свою питомицу в любое время. Вот уже три года, как Мими живет с нами, доставляя нам много радости.

Через полгода после приобретения одной лошади мы стали подумывать о второй, на которой можно было бы кататься и для компании Мими. Первая мысль, которая пришла в голову: мне ни за что не удастся получить такой же результат, как в первый раз. Но я решила, что она слишком негативна.

Я вытеснила эту самоограничивающую мысль из головы и применила все методики олицетворения. На этот раз потребовалось всего полтора дня, чтобы меня связали с хозяином еще одной прекрасной лошади того же роста по кличке Алабама, которая тоже теперь живет с нами. Две изумительные лошади у меня во дворе — что за дивный подарок от Вселенной!

Еще одна история, которую я хочу рассказать, касается машины. Как вы знаете из главы 1, когда дела

мои пошатнулись, я продала свой автомобиль и купила старую развалюху за 250 фунтов, а через несколько месяцев купила машину чуть лучше. Но мне всегда нравились «BMW» с откидным верхом, особенно голубого цвета с кремовой кожей в салоне. Одной из моих целей стало приобретение такого авто, но в то время это было абсолютно недостижимо.

Тогда я занялась олицетворением этой мечты просто для забавы. Что же я делала? Я записала свою цель на бумаге и представила своих детей в нашем прекрасном голубом «BMW» с откинутым верхом, волосы развеваются на ветру, мы четверо смеемся, нам хорошо.

Визуализируйте и создавайте такую эмоцию успеха, как будто вы уже достигли своей цели.

Я делала это каждый день наряду с другими целями и визуализациями. Именно этой цели я достигла за год. Помните, последовательность и вера — ключевые факторы. Медленно, но верно моя финансовая ситуация улучшилась до такой степени, что я смогла ку-

пить машину своей мечты. Однажды в воскресенье я проснулась с непонятно откуда взявшейся уверенностью, что именно сегодня мы должны пойти в автомобильный салон.

К тому времени я уже научилась распознавать и доверять таким вот своим ощущениям. Поэтому мы изменили воскресные планы. Ричард и Ник, мои близнецы, поехали со мной к местному дилеру BMW. Перед салоном стоял автомобиль с откидным верхом точно по цене, на которую я рассчитывала, и притом голубой и с кремовой кожаной обивкой сидений!

Мы подписали договор в тот же день. Лето было в разгаре, и если бы я не послушалась своего внутреннего чувства, кто-нибудь другой купил бы мой автомобиль!

Из прагматичных соображений в феврале 2006 года я решила оставить бизнес и полностью сконцентрировать усилия на помощи людям в трансформации их жизней — как это сделала в свое время я. За несколько последних лет я потеряла интерес к бизнесу и хотела заняться тем, что меня страстно увлекало.

Я записала свою цель и поставила дату, к которой

хотела бы ее достичь, — 31 мая текущего года. Дело должно было быть не простым, но меня это не пугало. Как всегда, я каждый день визуализировала результат — финальное подписание контракта и празднование продажи бизнеса распитием шампанского с семьей и друзьями. Через двенадцать дней после этого, разговаривая по телефону с одним из клиентов, я вдруг почувствовала толчок, уверенность в том, что надо спросить его, не хочет ли он купить наш бизнес. Без видимого на то основания я расспросила этого человека о его боссе и просила передать ему мое предложение. Через 10 минут босс перезвонил мне и сказал, что очень заинтересован.

В результате он не купил мой бизнес, но польза от общения была в том, что я начала готовить пакет документов для продажи, о чем раньше даже не задумывалась, но что совершенно необходимо для совершения сделки.

Проведя расчеты, я сообразила, что получу больше денег от компании, работающей на другом рынке, которой очень пригодилась бы новая клиентская база. Тогда я начала поиск в Интернете и обратила внимание

на одну компанию. Я сразу же туда позвонила, и управляющий сказал, что лучшего времени для предложения я и найти не могла. Они только что переехали в помещение крупной фабрики, у них много свободного пространства, и они думают о выпуске новой продукции. Мы договорились встретиться на следующий день.

После двух встреч мы подготовили контракты. Угадайте, какой день он назначил для подписания? Да, 31 мая 2006 года! И, конечно, в тот вечер я пила шампанское с друзьями и семьей.

Это всего лишь несколько историй моих олицетворений. А у меня их бывает по несколько в день. Важно оценить каждую и быть благодарным за нее, даже самую незначительную. Вселенная непрерывно работает, но без осознания легко проглядеть или упустить свой шанс.

МОЯ ПОСЛЕДНЯЯ ЦЕЛЬ

Последняя цель, записанная мной, — жизнь в доме, о котором я раньше не могла и мечтать. Переезд в такой дом — огромный прорыв по сравнению с тем, где мы сейчас. Но все мои многолетние исследования

научили меня, что, умея олицетворять мечты на *одном* уровне, вы можете олицетворять их на *любом* уровне. Увидев дом в глянцевом журнале, я решила просто посмотреть, насколько широки границы и мощь процесса олицетворения. Несмотря на огромное количество доказательств действенности этого метода, доказательств, полученных лично мной, я все равно хотела узнать его пределы.

Этот дом очень красив и мог бы стать идеальным местом для моей работы, для удовлетворения моего страстного желания помогать людям. Чтобы дать вам общее представление, скажу, что расположен он в Нью-Форесте (районе Гемпшира) в окружении 44 акров ландшафтных садов с озерами и перелесками. Почувствовали богатство ароматов?

Подозреваю, некоторые знакомые подумали, что я потеряла чувство реальности! Другие сказали, что ни за что на свете не хотели бы иметь такой огромный дом. Но мне казалось, что ничего лучше для меня быть не может. Я три раза ездила смотреть дом, и он уже начал мне казаться собственным!

Я еще не переехала в него, но вы только посмотрите-

те. Это будет потрясающим олицетворением! В следующей книге я расскажу эту историю в подробностях. Сразу, как только она станет моей реальностью. Поскольку материальная и физическая манифестация в данном случае просто фантастичны, крайне важно для успеха процесса пребывать в состоянии умиротворения, довольства и радости. Это действительно становится образом жизни, когда ты думаешь о жизни и «видишь» ее с другого ракурса.

У меня может уйти на это лет сорок, но теперь я понимаю важность пребывания в полном умиротворении и согласии с самим собой, несмотря на то что происходит во внешнем мире вокруг вас.

Никогда не думала, что буду чувствовать себя так, как чувствую на протяжении последних нескольких лет. Я проживаю и стараюсь благостно прочувствовать каждую минуту каждого дня. У меня по-прежнему, как у каждого из нас, иногда возникают трудности. Но от нашего восприятия, от того, как мы думаем о них, как смотрим на них, зависит, станут ли проблемы слишком сложными для преодоления, смогут ли сделать нас несчастными.

Вибрации счастья притягивают еще больше счастья, достатка, добрых отношений и крепкого здоровья.

Люди чаще всего думают, что их самыми заветными желаниями являются хорошие отношения с близкими и материальное благополучие. Но в действительности больше всего на свете люди хотят быть счастливыми. А благосостояние, здоровье и хорошие взаимоотношения просто вытекают из счастья.

Состояние счастья и умиротворения создают гармоничные вибрации. Как я говорила ранее, эти вибрации притягивают вибрации той же частоты, вибрации счастья притягивают еще больше счастья, достатка, добрых отношений и крепкого здоровья. Если деньги — ваша главная цель, вы можете быть подавленным и несчастным, не получая их.

Помните, у вас есть выбор, и он за вами, осознайте вы это или нет. Если вы действительно хотите изменить свою жизнь, первым позитивным шагом должно стать принятие решения о том, что вы в состоянии помочь себе и в состоянии не отступать от

данного убеждения. Чтение этой книги — уже само по себе первый позитивный шаг, и я очень надеюсь, что ее содержание поможет вам так же, как оно помогло мне.

МУДРЫЕ СЛОВА

В заключение этой главы я хотела бы привести мудрые слова американского гуру по самоусовершенствованию — Джима Рона (www.jimrohn.com):

«Наши размышления о жизни выстраивают ее курс. В любой день по своему желанию мы можем перенастроить себя для изменения жизни. В любой день по своему желанию мы можем открыть книгу, которая раскроет ум для новых знаний. В любой день по своему желанию мы можем начать новый вид деятельности. В любой день по своему желанию мы можем начать процесс по изменению жизни. Это можно сделать прямо сейчас, или на следующей неделе, или в следующем месяце, или в следующем году.

Мы можем также ничего не делать. Мы можем

Книга №7 *Что делать*

притворяться вместо того, чтобы претворять в жизнь. И если нам не комфортно думать об изменении себя, можно оставаться такими, как есть. Можно предпочесть отдых труду, развлечениям и образованию, заблуждения и обман — истине, сомнения — вере. Выбор за нами. И проклиная следствия, мы продолжаем создавать причины. Мы создаем обстоятельства своей жизни тем, какой выбор делаем каждый день, каждую минуту. У нас есть возможность делать лучший выбор, начиная с сегодняшнего дня, и на нас лежит за него ответственность».

Глава 6

ВЗЯТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Как я говорила в главе 2, мы должны создать новый образ жизни, чтобы «все это» заработало. Я обнаружила, что есть несколько элементов, составляющих этот стиль жизни, и каждый из них является членом моей так называемой мощной мыслительной команды. Давайте начнем с важнейшего элемента, стартовой платформы — принятия на себя ответственности.

Весь процесс трансформации вашей жизни в состояние счастья и достатка начинается с принятия ответственности. Это абсолютно необходимо, если вы убеждены в том, что хотите и способны жить полной жизнью.

Под принятием на себя ответственности я подразумеваю полную ответственность за *все* ваши результаты — ваши успехи и ваши провалы.

Со временем я поняла, как много людей просто-напросто не знают, что сами создают события и обстоятельства своей жизни на основе ранее выработанных ими убеждений и подсознательного программирования. Большинство людей уверены, что многие сферы жизни вне их контроля или отданы на волю случайного шанса или судьбы. Это тот самый тип самоограничивающих и ошибочных убеждений, что нам внушается на протяжении всей жизни, тот, из-за которого многие из нас погрязают в болоте тягостных ситуаций и обстоятельств, возникающих одно за другим.

Эти убеждения в сочетании с отсутствием понимания и информации и есть причина, почему так много людей получают неудовлетворительные или ограниченные результаты. Если *вы* хотите иметь жизнь своей мечты, ты *вы* и должны взять на себя стопроцентную ответственность за свою жизнь. Это означает отказ от

всех оправданий, от всех историй о том, что вы — жертва, от всех причин, объясняющих, почему вы до сих пор не могли и не сделали, от всех обвинений в адрес внешних обстоятельств.

Что бы там ни было в прошлом, значение теперь имеет лишь то, что с этого дня и навсегда вы берете на себя ответственность и задаете своей жизни правильное направление.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Для начала давайте рассмотрим ситуацию, известную почти каждому. Когда человек хочет лечиться от алкоголизма или наркомании, все медики, занимающиеся этой проблемой, говорят в один голос, что первым и необходимым шагом для перелома ситуации является желание пациента признать и принять существование проблемы. Второй шаг — признание своей единоличной ответственности за создание этой проблемы. Только тогда лечение может быть эффективным, а проблема преодолимой.

Без этого начального признания или осведомления человек не может принять на себя ответственность, поскольку убежден, что кто-то или что-то вне его контроля подтолкнули его к вредному пристрастию. Пока это убеждение в силе, а личная ответственность отвергается, пациента трудно вывести из болезненного состояния и велика вероятность, что то же пристрастие победит его опять.

Человеку совершенно необходимо принять тот факт, что он переживает события и состояния, основанные на результатах свободно и добровольно принятых им решений, и что решения эти обладают собственной силой и энергией. Пока этот факт не превратится в убеждение, в долгосрочном плане ничего нельзя изменить, как нельзя изменить и последствия созданных ситуаций.

Для эффективного лечения пристрастий пациенты должны принять ответственность и сделать выбор в пользу нового, правильного пути. Это первый шаг в направлении к жизни, полной счастья и достатка.

СТРЕМЛЕНИЕ К ОСВЕДОМЛЕННОСТИ

Если вы дочитали эту книгу до сих пор, поняли мои мысли и примерили их на себя, то вы уже достигли огромного прогресса в расширении своих возможностей.

Принятие на себя ответственности и осознание безграничности своих возможностей окажется (и вы убедитесь в этом) важнейшим фактором внутреннего освобождения и обретения силы, необходимой для принятия судьбоносных решений. Так было со мной!

Когда мы меняем образ мыслей, когда мы начинаем по-другому смотреть на вещи и по-другому вести себя, результаты тоже меняются. Мы немного углубимся в эту концепцию, и, я надеюсь, мои подсказки вам пригодятся.

Взять на себя личную ответственность означает:

- Признать исключительно свою личную ответственность за все решения в жизни.
- Признать, что только вы ответственны за выбор чувств и мыслей.

- Признать, что вы и никто иной выбираете направление своей жизни.
- Признать, что вам некого винить за решения, принятые вами.
- Отвергнуть все аргументы и логические объяснения в пользу того, что *другие* ответственны за то, кто вы есть, что с вами случилось и чего вы лишены.
- Направить перст ответственности на себя вместо окружающих.
- Осознать, что вы сами определяете свои чувства по поводу любого события вашей жизни, каким бы негативным оно ни казалось.
- Осознать, что вы сами являетесь источником радости, что неразумно и не здорово зависеть от других, ожидая от них похвалы и приободрений в свой адрес.
- Понять, что по достижении зрелости вы сами определяете свою самооценку.

- Не сетовать на тяжелые времена и испытания, доставшиеся вам, а взять жизнь в свои руки и придать ей направление и смысл.
- Избавиться от чувства чрезмерной ответственности за других.
- Заботиться о своем здоровье и эмоциональном равновесии.
- Провести честную «инвентаризацию» своих сильных сторон, способностей, талантов, достоинств и положительных качеств.
- Придумать для себя положительные, самоутверждающие фразы.
- Избавиться от обвинений и гнева в адрес людей из вашего прошлого.
- Преодолеть злость, враждебность, пессимизм и депрессию после пережитых в прошлом боли, оскорблений и унижений.

**Не взяв на себя личной ответственности,
вы рискуете погрузиться в одно из
состояний:**

- Полностью зависеть от других, ожидая от них признания, похвалы, подтверждения и одобрения.
- Постоянно злиться и пребывать в депрессии из-за того, как к вам несправедливы и недоброжелательны.
- Бояться любого риска или принятия любого решения.
- Постоянно ощущать парализующий страх.
- Терпеть крах всех жизненных начинаний.
- Терпеть крах в личных взаимоотношениях.
- Испытывать эмоциональное и физическое нездоровье.
- Пристраститься к обжорству, алкоголю или наркотикам.
- Никому не доверять, не чувствовать себя в безопасности.

Убеждения людей, не принявших личной ответственности:

- Это не моя вина, я такой, как есть.
- Я не просил производить меня на свет.
- Я хочу, чтобы вы изменили меня.
- Жизнь несправедлива! Нет смысла пытаться взять свою жизнь под контроль.
- Зачем продолжать попытки? Ясно, что это бесполезно.
- Вы не можете мне помочь, никто не может мне помочь. Я бесполезный неудачник.
- Когда же кончатся проблемы и неприятности? Я устал от всего этого.
- Жизнь так удручет. Если бы мне повезло родиться в более здоровой/более богатой семье, или ходить в школу получше, или получить работу попрестижней и т. д.

- Как вы можете говорить, что я ответственен за то, что случится со мной в будущем?
- Это судьба, удача, политика, жадность, зависть и злоба людей, другие негативные влияния — вот от чего зависит мое будущее гораздо больше, чем от меня самого.
- Как я могу быть счастливым, если моя жизнь столь тягостна?
- Это мои родители сделали меня таким.
- Проблемы в моей семье повлияли на то, кем я стал и кем стану; мне тут ничего не поделать.
- Расизм, нетерпимость, предвзятость, дискриминация по полу и возрасту, ограниченность — все это мешает мне стать тем, кем я бы хотел.
- Как бы я ни надрывался на работе, мне не про-двинуться по служебной лестнице.
- Надо принять, что любая удача — дело случая.

**Чтобы взять на себя личную
ответственность, надо развить
в себе следующие способности:**

- Обращаться за помощью и принимать помощь.
- Быть открытым для новых идей и концепций о жизни и состоянии человека.
- Опровергать иррациональные убеждения и бороться со страхами.
- Позитивно оценивать свою позицию.
- Осознавать свою единоличную ответственность за принимаемые решения.
- Понимать, что вы сами выбираете, как реагировать на людей, действия и события в вашей жизни.
- Избавиться от гнева, страха, осуждения, недоверия и сомнений.
- Рискнуть и стать открытым для перемен и развития вашей жизни.

Книга №7 *про удачу*

- Избавиться от привычных схем поведения, за которыми вы прячете свою низкую самооценку.
- Понять свои цели и приоритеты.
- Осознать свою ответственность за направление вашей жизни.

Инструменты, советы и вспомогательные средства к этим утверждениям вы найдете в следующих главах моей книги.

Глава 7

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕГАТИВА

Освобождение от негатива — еще один важнейший член моей мощной мыслительной команды. Жизнь научила меня, какой деструктивной может быть неспособность расстаться с прошлым негативным опытом. Но когда я начала применять различные методы, описанные в этой главе, жизнь моя переменилась.

ХРАНЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ

Все мы в течение жизни проходим через позитивные и негативные переживания. К сожалению, большинство из нас не могут забыть негативный опыт,

будь то события весьма отдаленные или даже из раннего детства.

Другие неприятные ситуации могли возникнуть вчера или полгода назад. Кто-то что-то сделал, и это разозлило вас, обидело, заставило думать о мести. И так далее. Когда мы не можем освободиться от негативных переживаний, мы блокируем свою способность двигаться вперед и залечивать душевные раны.

Когда вы зацикливаитесь на негативных, неприятных переживаниях, когда не можете от них освободиться, вы продолжаете думать о них, они почти постоянно у вас на уме. Я говорю не о воспоминаниях, у всех нас есть воспоминания. Но сколько воспоминаний регулярно всплывает в вашей памяти? Сколько приятных воспоминаний приходит вам на ум каждый день? Скорее всего, как большинство людей, вы не можете освободиться от нескольких неприятных переживаний — от травмирующего события из детства до недавней ссоры с приятелем, после чего вы не разговариваете друг с другом.

Такие переживания многие носят с собой годами.

Но чем больше подобного груза вы носите, тем тяжелее становится ваша жизнь. Вот так все просто.

— Обида и злость поглощают вашу энергию и делают вас заложником своего прошлого. Высвобождаясь из плена боли и гнева, вы расчищаете себе путь к свободной и радостной жизни. Все мы видели людей, взрывающихся из-за малейшей неприятности. Это следствие аккумуляции сдерживаемого гнева.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВА, ФОКУСИРУЯСЬ НА ТОМ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

Можете попробовать освобождаться от негатива, просто сосредотачиваясь на чем-нибудь другом. Это не то же самое, что сказать: «Я освобождаюсь от горечи после ссоры с X» — и жить дальше, как ни в чем не бывало. Это может помочь, но чтобы действительно спокойно жить дальше, вам надо переключить мозг, а в процессе вы автоматически освободитесь от негативных событий и ситуаций, тормозящих ваше движение.

Начните фокусироваться на том, чего вы хотите.

Освободитесь от негативных ситуаций путем переключения внимания на другие вещи. Направьте подсознание по иному пути, дав ему новые инструкции.

Я делала именно это, когда осталась одна с тремя детьми, которых надо было кормить и растить, без какой-либо финансовой поддержки. Если бы я позволила себе думать только об этом, я бы не просто злилась и горевала, но мои отрицательные эмоции притягивали бы ко мне прочие деструктивные вещи. Вместо этого я научилась фокусировать мысли на том, что бы я могла сделать, чтобы обеспечить моим детям такую жизнь, как я мечтала, не надеясь ни на кого больше. Со временем все вошло в колею и потекло в нужном направлении.

Я часто слышу, как женщины жалуются, что бывшие супруги почти не помогают им. К сожалению, этими жалобами они делают себя еще более несчастными, привлекая негативные вибрации той же частоты, которую сами излучают, в то время как их бывший, возможно, получает полное удовольствие от жизни!

Сегодня ученые изучают, как неспособность освободиться от негативных чувств и эмоций влияет на нервную систему и клетки нашего тела. Они полагают, что фокусирование на отрицательных эмоциях и депрессивных воспоминаниях создает риск трансформации клеток человеческого организма до такой степени, что мысли о прошлом начинают оказывать неблагоприятное влияние на здоровье. Это значит, что фиксация на негативных событиях прошлого может навредить вашей жизни в таких областях, о которых вы и не подозревали. Конечно, неприятности бывают у каждого, и я не призываю игнорировать их. Осознайте и признайте их, поскольку они имели место. Но задайте себе следующие вопросы:

- Будет ли мне какой-то прок от фиксации на них?
- Поможет ли мне фиксация на них продвигаться вперед?
- Поможет ли это достичь какой-либо цели?

Если вы ответили «нет» на один или все эти вопросы, скажите себе: «Эта эмоция/чувство никак мне не



помогает, так что я освобождаюсь от нее и фокусируюсь на более важных и позитивных вещах».

Это одна из сложнейших для выполнения задач. Мы знаем, что нам следует так поступить, мы ругаем себя за то, что не делаем этого, и потому проблема возвращается снова. Когда мы думаем о каком-то событии слишком долго, это мучает нас и вырывает нас из настоящего времени. А когда мы не полностью присутствуем в настоящем, то не проживаем свою жизнь во всей полноте — мы не свободны.

Вы и сами это знаете. Но часто, разрушая себя событиями прошлого, которые снова и снова всплывают в памяти, вы не видите будущего. Вы в ловушке. Вы спрашиваете себя: «Это когда-нибудь кончится?» Хотется свободы, но кажется, что выхода нет, нет способа освободиться от неотвязной мысли или чувства вины, когда вы обвиняете себя, или злости, когда обвиняете других.

Бывает, возникает стрессовая ситуация, которая, как вы боитесь, никогда не разрешится или с которой, вы боитесь, вам никогда не справиться по определенным причинам. Да, иногда прошлые или настоя-

щие события не могут положить конец такой ситуации. Трудности, возникающие в вашей жизни, не прекратятся, пока вы живы. Будут определенные события и люди, неподконтрольные вам, и это надо просто принять. А теперь я расскажу, как следует освобождаться от чувства беспокойства, от прошлых неприятностей, чтобы вы могли полностью присутствовать в настоящем и проживать свою жизнь более позитивно, приемлемо и продуктивно.

СТАТЬ ЦЕЛЬНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ

Я назвала этот процесс «становлением цельной личностью». Это означает, что в любой момент времени вы должны быть самостоятельной, цельной личностью, не зависящей от прошлого, от ситуации и от того, что другие думают о вас. Быть цельным — значит быть освобожденным.

Освобождение делает вас ответственным за собственную жизнь, за свой выбор, за то, кем вы являетесь и что делаете. Я расскажу, как стать цельным, но для начала вы должны сами решить, что хотите попробо-

вать нечто новое. Если вы это осознали, первый шаг уже сделан. Ниже я привела простой, но очень эффективный метод (близкий к управляемой медитации) достижения цельности в жизни. Он даст вам освобождение. (Медитация — это когда вы сидите с закрытыми глазами без мыслей в голове с целью достижения внутреннего мира и релаксации. А управляемая медитация — это когда вы визуализируете одну мысль или ситуацию и концентрируетесь на ней. Я поговорю об этом подробней в главе 11.)

Прежде всего, найдите тихое место, где вы могли бы побыть в одиночестве минут 15 и расслабиться — хотя бы в душе. (Позже, когда появится опыт, вы сможете применять этот метод за считанные секунды, где бы вы ни находились.) Сделайте пару глубоких вдохов для прояснения головы и сосредоточьтесь на вопросе, разрешение которого вы ищете. Если ведение записей помогает вам мыслить, можете записывать все ваши реакции и ответы на следующие вопросы.

Теперь подумайте: «В чем положительные стороны данной проблемы?» В качестве упражнения постарайтесь думать обо всем хорошем, что заключено в данном

предмете (теме). Зачастую не находится ничего положительного — и вы закрываете тему. Тем не менее может оказаться, что вам нравится адреналиновое возбуждение или что вам проще страдать, чем жить в страхе неизвестности, и т. д. В любом случае отмечайте все свои ощущения и эмоции. И помните, что бы вы ни чувствовали (даже если ничего не чувствуете), это нормально.

А теперь подумайте: «Что неприятного в данной проблеме?» Вот где находятся все ваши жалобы. Отметьте свои ощущения. Вам грустно, беспокойно, вы злитесь или отупели от избытка эмоций? Что бы вы ни чувствовали, это нормально. Просто отмечайте все возникающие мысли, образы и эмоции. Если их воздействие на вас слишком сильное, посидите с ними, пока они не изменятся и не ослабеют.

Затем подумайте обо всех причастных к этой проблеме людях, которых вам надо простить. Включите туда и себя. Простить самого себя бывает порой трудней всего. Постарайтесь уговорить себя простить даже тех, кто, по-вашему, не заслуживает прощения. Если удастся сделать это хоть частично, вы молодец. Необходимо познакомиться с этим ощущением внутри себя. Вы не можете просто сказать: «Я тебя прощаю». Недостаточно

просто слов, надо прочувствовать прощение. Трудно, некомфортно? Посидите с этим несколько минут.

Затем подумайте обо всех причастных к вашей проблеме людях, которых надо поблагодарить. В некоторых случаях это кажется невозможным. Но все-таки попробуйте. Может быть, надо сказать «спасибо» человеку, который дал вам мотивацию или силы, чтобы пройти путь до той точки, где вы сейчас? Просто будьте благодарны за все уроки, полученные на вашем пути.

И вот наступило время освобождения. Вообразите свою проблему, закупоренную в воздушный шар, летящий в небо и теряющийся из виду. Расслабьтесь и почувствуйте себя пустым сосудом, освобожденным от содержимого, от проблемы, которая унеслась во Вселенную, чтобы превратиться там в новую энергию. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Наконец, надо заполнить пустое пространство внутри себя. Ваша проблема освободила место, его нельзя оставлять пустым, чтобы быть цельным. Заполните его чем-нибудь приятным. На ваш выбор. Я могу предложить радость, любовь, сострадание, умиротворение. Откройте им свое сердце, впустите их. Если почувствуете, что место заполнено, значит, с этого момента вы — цельная личность.

■ Повторяйте процедуру всякий раз, когда будете чувствовать недостаток цельности, даже если придется делать это по поводу одной и той же проблемы снова и снова. Это даст больший контроль над своей жизнью, которая является единственной вещью, подлежащей вашему контролю. Когда вы принимаете решение стать цельным и освобожденным, вы выбираете свою судьбу и свое счастье и становитесь по-настоящему свободным.

ПРОЩЕНИЕ

Прощение — чрезвычайно мощный прием самоосвобождения. При правильном применении он открывает в вашей душе источник мира и благодати, проникающих во все глубины вашего существования. Многие люди не понимают, что, занимая позицию вечной обиды и непрощения по отношению к кому-то, они наносят вред не ему, а себе.

Обычно, думая о прощении, мы думаем о себе, прощающем своего обидчика. Однако не менее важно

развить способность прощать себя за прошлые ошибки, которые воспринимаются как чувство вины.

Давайте посмотрим, как и почему состояние не прощения влияет на внешнюю реальность и прямо отражается в проявлениях вашей жизни. Как вы узнали из предыдущих глав, все сущее, видимое и невидимое, состоит из субатомарных структур, которые являются собой чистую энергию или вибрации. Эти энергетические волны резонируют в соответствии со специфической структурой субатомарных частиц и излучают определенную частоту вибраций.

Возьмем пример. Любовь создает и излучает вибрации на частоте, очень отличной от частоты вибраций ненависти. Прощение создает и излучает вибрации на частоте, очень отличной от частоты вибраций непрощения. Вы посыпаете вибрации испытываемых вами чувств в пространство, они притягиваются к сходным вибрациям, соединяются и формируют то, что вы видите и ощущаете в физическом мире.

Как мы выяснили, ваши мысли тоже состоят из вибраций, которые излучаются на определенной час-

тоте, зависящей от качества мысли или эмоции. Это притягивает в вашу жизнь события, состояния и обстоятельства, наблюдаемые вами в физическом выражении каждый день, каждую минуту.

Безоговорочная любовь и прощение — суть нашего бытия, источник жизни.

Если вы не можете простить себя или человека, обидевшего вас, то вы в действительности создаете своим негодованием такую частоту вибраций, которая притянет сходную частоту, в вашем случае это будет обида и непрощение.

Копнем глубже. Если вы не просто фиксированы на непрощении, но еще и желаете обидчикам зла и неприятностей, в реальности вы тем самым просите и получите негативный результат, воплощенный в той или иной форме в вашей собственной жизни. Как это происходит? А вот как. Энергия, продуцируемая вами, впитывается в вас и как следствие притягивает дополнительные энергетические волны, поддерживающие ваши мысли.

Сознательно и целенаправленно вводя в свою жизнь прощение и благодарность, вы почувствуете в себе способность сознательного привлечения нужных волн и построения жизни по принципу «благодаря», а не «вопреки».

Безоговорочная любовь и прощение — суть нашего бытия, источника жизни, или, если вы религиозны, высшей силы: например Бога, Будды и т. д. Развивая способность безоговорочно прощать, вы добьетесь большого прогресса в гармонизации жизни, превращении ее в мирный и благостный процесс.

Что НЕ означает прощение

Важно понимать, что НЕ означает прощение. Прощение не означает, что вы позволяете людям плохо с вами обращаться. Оно не означает, что вы игнорируете проступки. Оно не означает, что вы принимаете ситуацию, когда человек совершает ошибку и получает ваше сочувствие. Когда вы прощаете кого-то, вы не обязательно при этом забываете обиду. Кроме того, прощение не означает попустительство и извинения дурного поведения человека, как и того, что вы долж-

ны и впредь доверять этому человеку. Некоторые действия, такие как физическое или сексуальное насилие, требуют от вас ограничения доверия этому человеку или, по крайней мере, проверки его в будущем. Помните, прощение нужнее вам, чем другому.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ГНЕВА

Теперь рассмотрим еще один процесс, который поможет вам прийти к прощению. Это процесс освобождения от гнева.

Прежде всего, вы должны взглянуть в лицо своему гневу и освободиться от него. Гнев лежит на поверхности обиды. Вам надо первым делом снять этот слой. Под гневом лежит боль и страдание. Есть много способов избавиться от гнева и боли. Вы можете поговорить с кем-то, кому доверяете. Вы можете молиться и просить Бога избавить вас от боли и обиды. Вы можете выразить свои чувства тому, кто вас обидел, при условии, что разговор пройдет в цивилизованной форме, когда и вы, и ваш обидчик в состоянии уважительно говорить и слушать другого.

Один из лучших и приносящих наибольшее удовлетворение способов избавиться от негативных чувств — написать письмо обидчику. В нем можно излить все свои эмоции. Вы можете рассказать обо всех его действиях, которые обидели и разозлили вас. Ничего не оставляйте на потом, выложите все. Потом прочтите письмо вслух, не сдерживая обуревающего вас гнева и слез. А после прочтения сожгите или изорвите на мелкие кусочки. Это будет символизировать вашу готовность двигаться дальше. НЕ ВРУЧАЙТЕ письмо адресату. Оно для вас, и только для вас.

После «обработки» всех своих эмоций можете подумать о прощении. Этот акт требует сострадания, понимания и открытого и любящего сердца. Все мы совершаем ошибки, иногда обижаем других людей. Это может быть нечаянной реакцией на то, что когда-то человек нас обидел, а может быть и преднамеренным действием против него. Когда вы сделали нечто подобное, вы хотите получить прощение? Или хотите, чтобы представился еще один случай для мести? Большинство людей обижают нас нечаянно, пытаясь справиться с собственной болью. К сожалению, от нас не-

редко страдают близкие и любимые люди. Но все так и будет продолжаться, пока мы не разорвем порочный круг.

ПЕРЕРЕЗАНИЕ ВЕРЕВОК

Еще один очень эффективный метод, который может вам пригодиться, описан в книге моей хорошей подруги, Анн Джонс. Анн — целитель международного уровня и автор нескольких книг. Далее следует выдержка из ее книги *Opening Your Heart* («Распахни свое сердце»). Называется метод «Перерезание веревок».

В этой визуализации вы будете избавляться от веревок и крючков, опутывающих вас и мешающих вам простить.

Найдите тихое место, где вас не беспокоят, и устрайтесь поудобней. На этой стадии можно воспользоваться помощью друга. Попросите его прочесть вам следующие фразы.

- Сделайте четыре глубоких вдоха, до самого солнечного сплетения. Опустите плечи и расслабьтесь.

- Представьте себя, идущего к воротам обнесенного стеной сада. Это сад вашего исцеления. Откройте ворота и войдите. Сад полон цветов и зелени, все в нем спокойно, безмятежно и совершенно приватно.
- Идите по тропинке, ведущей в глубину сада. Вы идете все дальше, пока не доходите до огороженного внутреннего двора. В центре его бьет фонтан, розы свисают со стен. Полное умиротворение в этом уединенном убежище. Вы видите скамейку и садитесь, отдохаете.
- А теперь подумайте о человеке или людях, от которых вы хотите освободиться. Представьте их входящими в этот внутренний двор с противоположной стороны.
- Между вами и каждым из них протянута веревка (иногда полезно описать ее). Вы берете ножницы, лежащие на скамейке рядом с вами. Перерезаете веревку. Больше связи между вами нет.
- Вы видите дымок темной энергии, исходящей из вашего сердца. Он течет, как река, захватывая и унося с собой все остатки негативных эмоций. Вы видите, как этот поток сливается с солнечным светом и растворяется в нем. Ваша горечь превращается в свет и мудрость.

- Подойдите к этому человеку и скажите, что прощаете его и освобождаете и его, и себя. Все эмоциональные и энергетические связи порваны, и вы свободны.
- Положите руку на сердце и представьте поток целительной энергии, текущий от руки к сердцу, снимая боль.
- Постепенно вы почувствуете, что боль обиды ослабевает. Теперь вы можете покинуть сад, когда вам захочется, медленно и тихо. Добро пожаловать на ваше прежнее место.

ПРИМЕР ИЗ ЖИЗНИ

Этот чрезвычайно показательный пример фиксации на обиде и неспособности простить и освободиться взят из работы американского автора Байрон Кэти, отраженной в ее книге *Loving What Is* («Любить. Как это?»). Она помогала женщине, подвергнувшейся ужасному групповому изнасилованию 20 лет назад. Все эти годы та не могла избавиться от боли и обиды, не жила, а существовала.

Байрон спросила ее: «Как долго длилось это изнасилование?»

Та ответила:

«Наверное, минут 30».

«А как долго вы живете с этим чувством?»

«Около 20 лет».

«Так кто же вас насиловал все эти годы: они или вы сами?»

Какой сильный вопрос задала Байрон Кэти этой женщине!

Прекратите изолировать себя от радостей жизни, фокусируясь на своей обиде.

МЕТОД ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВОБОДЫ

Несколько лет назад целитель Диана Эгби-Эдвардс (см. главу 5) познакомила меня с техникой под названием «Метод эмоциональной свободы» (МЭС). Я испытывала тогда ужасную злость и обиду на человека, который скверно вел себя по отношению ко мне. Диана провела меня через процесс МЭС и была просто ошеломлена результатом. Я ушла от нее спокойной и умиротворенной!

Многие инструкторы преподают МЭС, но вы сами

можете овладеть им, он не станет от этого менее эффективным. На эту тему можно найти много книг и разной информации в Интернете. Для большей ясности я взяла объяснение метода из труда докторов Филиппа и Джейн Маунтроз из Института Пробуждения (www.gettingthru.org).

Понимание сути процесса МЭС может потребовать от многих людей максимальной восприимчивости. Этот метод эффективен только тогда, когда есть связь с энергетической системой человека. К счастью, в данном случае вы не обязаны верить во что-либо для получения пользы от данной техники. У нас, людей, есть не только организм, который питается едой, но еще и сложная энергетическая система, которая питается электрическими импульсами, текущими по телу.

Эта энергетическая система является ключом ко многим волнениям и беспокойствам, которые мы испытываем в повседневной жизни. Когда наша энергетическая система разбалансирована, эмоциональную жизнь можно сравнить со срочно нуждающимся в починке автомобилем. Результат может принять любую форму или

типа эмоционального расстройства, включая фобии, гнев, депрессию, печаль, чувство вины, беспокойство, различные страхи и многое другое. Могут возникать и физические симптомы (боль, головокружение, астма, мышечное напряжение), вызванные этими эмоциями.

МЭС освобождает от большинства симптомов, иногда за минуты, и результат, как правило, устойчив. Он часто помогает там, где другие методы не подействовали. Его процент успеха — более 80. МЭС основан на революционном открытии, опровергающем большинство постулатов традиционной психологии и утверждающем, что причиной всех негативных эмоций служит сбой в работе энергетической системы тела. МЭС снимает симптомы необычным (но научным) способом постукивания кончиками пальцев по определенным точкам тела, соответствующим акупунктурным точкам на энергетических меридианах. Где имеет место нарушение баланса, там происходит блокировка потока энергии по системе меридианов.

Постукивание снимает блокировку, которая создается, когда человек думает или вовлекается в эмоционально неприятную, тревожную ситуацию. Когда бло-

кировка снята, эмоции возвращаются в равновесие. В состоянии равновесия человек не расстраивается по поводу этой ситуации. Память о ней остается, а эмоциональная окраска уходит. Обычно результат держится долго, и взгляд на ситуацию меняется в позитивную сторону как естественный итог исцеления.

Благодаря этому методу большинство энергетических сбоев может быть полностью или частично отрегулировано за короткое время. Устойчивые состояния исцеляются повторными применениями МЭС.

Как избавиться от проблемы при помощи МЭС?

Техника эмоциональной свободы, практикуемая Дианой, разделена на две части:

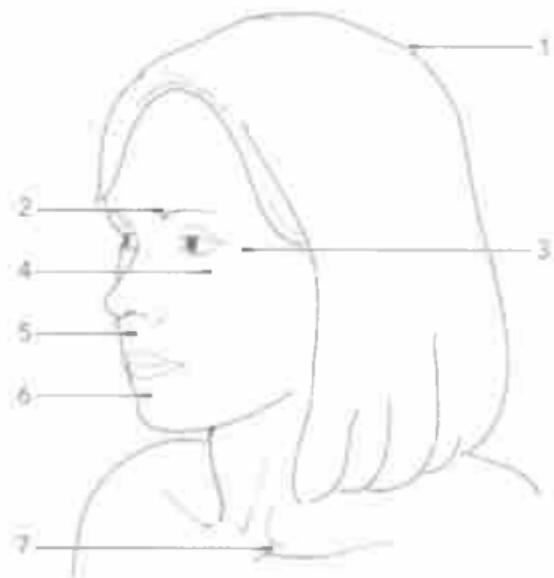
- определение проблемы;
- избавление от проблемы.

Для определения проблемы Диана усадила меня и попросила думать о ситуации, визуализируя ее. Я так и сделала, вновь почувствовав ярость и обиду. Пару минут я сосредотачивалась на этих эмоциях, пока они

не достигли своего пика. Вы можете проделать то же самое с ситуацией, беспокоящей вас, какие бы чувства она у вас ни вызывала: злость, обиду, ревность, страх и т. д. Вы должны сконцентрироваться на эмоции и поднять ее градус как можно выше.

Когда эмоция набрала максимальную силу, произнесите вслух следующее утверждение: «Несмотря на то что _____ (называете проблему: злюсь на родителей/партнера, панически боюсь пауков, не могу выступать на людях, слишком много пью и т. д.), я искренне, глубоко и всецело прощаю, принимаю и люблю себя». Двумя-тремя пальцами одной руки слегка постукивайте себя поочередно по следующим точкам, произнося вслух вышеприведенное утверждение.

На следующей стадии — освобождении от проблемы — вы вводите фразу, описывающую вашу проблему, в следующее утверждение. Говорите вслух, как это делали на первой стадии, снова постукивая пальцами по тем же точкам: «Несмотря на... (вводите фразу о проблеме, эмоции, убеждении), я принял решение освободиться от этого и оставаться... (вводите фразу, если надо)». Например, «Несмотря на обуревающие меня гнев и обиду, я принял решение освободиться от них и оставаться спокойным и уверенным».



1. Затылочно-теменная область.
2. Внутренние стороны бровей.
3. Наружные углы глаз.
4. Под глазами, на скулах.
5. По центру над верхней губой.
6. Между подбородком и нижней губой.
7. Внутренние части ключиц.
8. В районе подмышек.
9. Края ладоней со стороны мизинцев.

Советы по постукиванию пальцами

Постукивать надо легко, но вместе с тем ощутимо. При постукивании не должно возникать неприятных ощущений.

Используйте любое количество пальцев, какое вам удобно: только указательный, указательный и средний или указательный, средний и безымянный одновременно.

Не обязательно точно попадать в точки постукивания.

Обычно постукивание вокруг точек дает такой же эффект. Практикуясь, вы интуитивно найдете лучшую для вас локализацию. Постукивать по каждой точке надо столько времени, сколько требуется для произнесения ваших слов.

Вы увидите, что чем чаще вы проделываете эти манипуляции, тем приятней они становятся. При последующих сеансах вы будете чувствовать себя лучше, чем при первых. Этот процесс имеет кумулятивный эффект.

Конечно, это не единственный способ практики МЭС. Множество целителей применяют данный метод, и их подходы отличаются. Но для меня оптimalен вышеописанный процесс. На протяжении многих лет он помогает мне преодолевать трудности и идти вперед.

ГИПНОТЕРАПИЯ В ПРОСТОМ ИЗЛОЖЕНИИ

Диана Эгби-Эдвардс достигла поразительных результатов на поприще гипнотерапии. Я просила ее объяснить принцип действия этого метода, и она сказала, что с его помощью мы сумеем обнаружить и объяснить причины многих проблем. Например, человек с низкой самооценкой может считать ее причини-

ной ужасный случай из школьной жизни, когда учитель жестоко униzel его перед всем классом.

Однако некоторые причины лежат глубоко в подсознании, объяснила Диана. Так глубоко, что мы не имеем о них осознанного понятия. Тем не менее мы эмоционально реагируем на эти причины в повседневной жизни. Иногда менее болезненно забыть травму, чем помнить о ней.

К сожалению, эти «забытые» воспоминания остаются с нами и могут послужить причиной возникновения неадекватных ощущений или необоснованных реакций на жизненные ситуации. Примерами служат резкие вспышки гнева на сделанные кем-то замечания, сильные предубеждения, необоснованное чувство страха или беспокойства, категорическое неприятие чего-либо,очные кошмары, откусывание ногтей и т. д.

Список не имеет конца. Если вы не можете припомнить причины, объясняющей необоснованную эмоциональную реакцию, это, как правило, означает, что в вашем подсознании засела неразрешенная в свое время проблема.

Жизнь — драгоценный дар, который мы преподносим сами себе.

Гипноз, продолжала Диана, является таким состоянием сознания, которое работает на подсознательном уровне. По ее мнению, если гипноз проводится опытным гипнотерапевтом, в нем нет ничего опасного — только польза. При хорошем гипнозе мы можем рассмотреть все травмы. И часто обнаруживаем, что первоначальное (спрятанное) воспоминание не так ужасно, как мы опасались. Оно было по-настоящему жутким для четырех-пятилетнего ребенка, а теперь мы смотрим на него глазами взрослого.

Сам гипноз вызывает вполне приятные ощущения, и многие начинают чувствовать перемены к лучшему прямо после сеанса. Под гипнозом ваши сознание и способность мыслить по-прежнему активны, вы не «уноситесь на другую планету». Но ваше подсознание более доступно для вас. По этой причине гипнотерапия помогает очень быстро, гораздо быстрее, чем любой другой способ воздействия. Обычно всего несколько сеансов решают проблему и приносят исцеление.

Диана фанатично предана своей работе, она вся просто светится, когда говорит о ней: «После лечения у хорошего гипнотерапевта у вас появится удивительное чувство освобождения. Мир вокруг изменится, вы будете сожалеть, что не сделали этого раньше. Жизнь — драгоценный дар, который мы приносим сами себе. Слишком драгоценный, чтобы портить его гнетущими печальми и страхами или другими негативными эмоциями из вашего прошлого».

ЖИВИТЕ НАСТОЯЩИМ

Да, единственное место, где можно жить, — наше настоящее. А жить с удовольствием — наше естественное состояние. Все, что не попадает в это состояние, является негативным болезненным симптомом, нуждающимся в лечении.

Это финальная стадия освобождения — умение жить в настоящем времени, жить сейчас. Возможно, вы слышали об этом и раньше, но отметьте, что «жить сейчас» — не то же самое, что «живь одним днем». «Жить сейчас» означает наслаждаться каждым мгновением, ка-

Книга №7 про *удачу*

ждой мелочью, происходящей с вами. Посмотрите вокруг себя и оцените те вещи, которые когда-то казались вам тривиальными. Потратьте чуть больше, чем обычно, времени, чтобы получить удовольствие от какого-нибудь необычного для вас, но очень увлекательного дела.

Теперь, когда вы здесь, вы уже нигде больше быть не можете. Вы ни на чем другом не фиксированы, вы не в прошлом. Вы здесь. Я знаю, кто-то может сказать что-нибудь вроде: «Мне не нравится здесь и сейчас, не хочу даже думать о своей нынешней ситуации». Ваше пребывание в настоящем неприятно, потому что вы акцентируете внимание на негативных вещах. Сосредоточьтесь на позитиве. Это может быть что угодно, от красот природы до любимой семьи. Это заставит мозг посмотреть на вещи иначе и сообщить вашему подсознанию, что вы готовы воспользоваться новыми возможностями. Вы начнете излучать колебания на более позитивной частоте.

Освобождение от прошлого и способность жить в настоящем стали прорывом для меня. Когда я оказалась там, где нужно, жизнь неожиданно стала простой и удивительно приятной.

Глава 8

СИЛА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Еще один член моей мощной мыслительной команды — это визуализация. Когда я поняла, сколь велика ее сила, я четко осознала, какие картины складывались в моем мозгу и как заставить их работать на меня, а не против меня!

ЧТО ТАКОЕ ВИЗУАЛИЗАЦИЯ?

Визуализация — одна из выдающихся способностей человеческого мышления. Под визуализацией я понимаю создание живых картин в вашем мозгу. Мы все и всегда делаем это.

Визуализация, как и законы природы (см. главу 3), имеет силу для всех. Важно помнить: независимо от вашего понимания этого процесса вы непрерывно ви-

зуализируете в мозгу, а затем переносите созданные образы в физический мир посредством своего сознательного или подсознательного мышления. Большинство людей просто не знают, что они создают. Они бессознательно создают события дня, состояния и ситуации, которые им приходится переживать, и даже не подозревают, что это дело их рук. Я также уверена во влиянии визуализации на процессы исцеления и создания благополучия. Мы поговорим об этом в главе 11.

Ваши мысли, сознательно или подсознательно, формируют слова, картинки и чувства, участвующие в процессе визуализации. Затем из этого создаются события, состояния и ситуации, через которые вы проходите каждый день. Так что вы можете начать сознательную визуализацию для привлечения вещей, к которым стремитесь, а не оставлять все на волю случая и избежать подсознательного создания того, чего вы совсем не хотите.

ПОСАДИТЬ И ПРОРАСТИТЬ СЕМЯ

Ничто, совершенно ничто в мире не может вырасти, пока не посажено семя. Это подтверждается всеми научными законами и духовными учениями.

Как мы говорили, ваши мысли — это семя. Повторяющиеся мысли приводят к устойчивому убеждению. Сочетание мыслей и убеждений — фактор, определяющий ваши эмоции. Визуализация, определение цели (более подробно в главе 9) и позитивные утверждения (более подробно в главе 10) питаются ваше семя. То, какие семена вы посадили сознательно или бессознательно и как их питали, определяет результат, то есть то, с чем вам придется иметь дело в физическом мире.

Визуализация, пожалуй, самый неприменяемый инструмент из тех, что в нашем распоряжении. Взяв его на вооружение, вы можете значительно ускорить достижение любых целей несколькими эффективными путями. Итак, визуализация:

- Активизирует ваше подсознание, которое начинает генерировать креативные мысли по достижении ваших целей.
- Активизирует закон притяжения, привлекая в вашу жизнь людей, ресурсы и ситуации, которые необходимы вам для успеха.

- Создает внутреннюю мотивацию для совершения действий, необходимых для воплощения вашей мечты.
- Программирует ваш мозг на готовность к восприятию и распознаванию необходимых вам ресурсов.

ПОЧЕМУ ОНА РАБОТАЕТ?

Так почему же работает визуализация? Почему так важно научиться визуализации? Что в ней так ценно? Ответ прост. Это принцип работы вашего мышления, способ передачи информации. Когда вы смотрите на что-нибудь, возбуждается зрительная зона коры мозга. Она воспринимает разные световые спектры и трансформирует их в картинку, которую вы в состоянии понять. И вот что интересно. Когда вы что-то визуализируете, мозг задействует тот же самый участок коры, чтобы увидеть созданную вами картинку своим внутренним глазом. Вашему мозгу не важно, какими глазами вы смотрите на предмет. Он воспринимает внут-

рение и наружные картинки с одинаковой интенсивностью.

Это очень ценно, поскольку вы можете применять визуализацию, чтобы убедить свой мозг в том, что все, чего вы хотите, уже стало частью вашей жизни. Это переносит ваши мозг и тело в состояние обладания желанной вещью. Получается, если ваш мозг не в состоянии заметить разницу между вашей мечтой и книгой, лежащей на столе перед вами, на которую вы смотрите, то вы можете применять визуализацию для привлечения в свою жизнь вещей, к которым стремитесь.

Когда начнете это делать, ваши тело и эмоции будут излучать вибрации на уровне, позволяющем ощутить те чувства, которые возникают при настоящем обладании желаемым. Эти вибрации излучаются во Вселенную, а она отвечает тем, что начинает выстраивать все так, чтобы визуализация материализовалась. Вселенная должна ответить на эти вибрации, и она ответит. Она станет посыпать вам то, что будет помогать поддерживать эти вибрации. Мышление — поразительная вещь, не правда ли?



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ НА ПРАКТИКЕ

Хотя никого из нас не учили этому в школе, спортивные психологи и тренеры по достижении пиковой формы говорят о силе визуализации с 1980-х годов. В наши дни почти все олимпийские чемпионы и профессиональные атлеты включают визуализацию в тренировочный процесс.

Британская спортсменка Салли Ганнел, кавалер ордена Британской империи, обладательница олимпийского «золота» в беге с барьерами, говорила, что визуализировала себя победителем по сто раз подряд, еще даже не став на дорожку.

Успешные в бизнесе люди все время применяют силу визуализации, но многие из них не знают, как сильно эта техника помогает им.

Космический заказ

Как же это делать наиболее эффективно? У разных учителей разное мнение. Например, некоторые говорят: «Надо просто этого захотеть. Выпустить это наружу. А потом выйти из скорлупы и насладиться этим».

Возможно, вы слышали о космическом заказе. Есть несколько книг на эту тему. В них советуют буквально «потребовать» от космоса того, что вам надо, а потом довериться ему и ждать, пока желаемое не будет вам предоставлено. Прекрасная аналогия — посещение ресторана. Вы делаете официанту заказ, сидите и ждете, пока не принесут еду. Вы абсолютно уверены, что ваш заказ окажется на вашем столе. Вы ни на секунду не сомневаетесь, что могут принести что-нибудь другое. Так ведь?

Ежедневные дисциплины

Техника космического заказа многим помогает, но мне такой способ не годится. Я всегда занималась «ежедневными дисциплинами», как я их называла. Они включают утреннее пробуждение и визуализацию моих целей в уже достигнутом виде. Я верю в постоянную отправку сообщений.

От Джека Кенфилда, автора книг *Chicken Soup for the Soul* («Куриный суп для души») и *The Success Principles* («Принципы успеха»), я узнала, что ежедневные упражнения в визуализации помогают во многом. Во-

первых, это перепрограммирует подсознание. А во-вторых, программирует активирующую ретикулярную систему мозга так, что в информационное хранилище начинают поступать сообщения, способствующие достижению ваших целей.

Активирующая ретикулярная система — длинное и сложное название группы клеток мозга, принимающих все входящие из внешнего мира сенсорные импульсы и фильтрующих их, пропуская или не пропуская в поле вашего восприятия. Когда вы впечатываете слово в поисковую систему Google, она ищет в Интернете все, что связано с этим словом, и выдает результат через несколько секунд. Активирующая ретикулярная система работает в 800 раз быстрее, чем клетки сознательного мышления. Она работает быстрее скорости света, воспринимает все вибрации, все сенсорные импульсы от окружающего вас мира и, если это важно для вас, посылает вашему сознанию сигналы тревоги. Например, матери могут спать при сильном шуме дорожного движения за окном, но стоит малышу чуть пискнуть, они просыпаются. Это происходит потому, что их активирующая ретикулярная система

запрограммирована пропускать через фильтр звуки малыша и не пропускать шум машин, поскольку он не важен для них.

Когда вы даете мозгу ясную, красочную и живую картинку для олицетворения, он будет искать и захватывать всю информацию, необходимую для воплощения этой картинки в реальность.

Так что, программируя свою активирующую ретикулярную систему, вы вводите в нее то, чего хотите, на чем фокусируетесь, то есть инструктируете мозг находить это и подавать вам сигнал.

Проблема в том, что ретикулярная система запрограммирована впускать вещи, ассоциирующиеся с вашим представлением о себе, с вашей самооценкой. И, если ваша самооценка негативна, вы не впустите благоприятную возможность, которая могла бы сделать вас миллионером, например. Потому что вы не можете даже представить себе этого. Такие импульсы не проходят.

Активирующая ретикулярная система — мощный инструмент, но она может искать пути воплощения именно той картинки, которую вы ввели. Ваше креа-

тивное подсознание мыслит не словами — только картинками. Так как же это может помочь вам в достижении успеха и претворения в жизнь своих мечтаний?

Когда вы даете мозгу ясную, красочную и живую картинку для олицетворения, он будет искать и захватывать всю информацию, необходимую для воплощения этой картинки в реальность. Если вы даете мозгу картинку красивого дома, любящего супруга, успешной карьеры и замечательного отпуска, он начинает работу по достижению этих целей.

И наоборот, если вы постоянно кормите мозг негативными, пугающими и тревожными картинками, додгадайтесь, что будет. Он будет стремиться и к этим целям. Это называется беспокойством. Что происходит с нашим телом, когда мы беспокоимся? Мы напряжены, дыхание нерегулярно, мы психофизически готовы к неудаче. Вместо этого научитесь позитивной визуализации, чтобы подготовить себя к успеху. Делая это, вы будете трансформировать энергию, поддерживающую ваше беспокойство, в энергию воплощения ваших мечтаний.

Конечно, мне часто задают один и тот же вопрос: «Если я не богат и не успешен, как я могу обманывать самого себя, воображая, что я богат и успешен?» Справедливый вопрос. Когда я чувствовала себя глубоко несчастной и боялась будущего, мне сначала было очень трудно представлять себя счастливой и довольной. Ведь в реальности все было наоборот.

Давайте рассмотрим некоторые полезные советы, как заставить визуализацию работать на вас, а не против вас.

ТРЕНИРОВКА И ДИСЦИПЛИНА

Повторение упражнений — ключ к успеху в освоении любых новых навыков. Вам надо практиковаться в визуализации. Есть хорошая новость. Чем реалистичней ваша визуализация, тем эффективней вы достигнете желаемого. Помните: ваше достижение может дойти только до той точки, до которой доводят вас ваши мысли и ваше воображение. Так что тренируйтесь и работайте над собой. Это стоит того!

Еще вспомните про мозговые альфа-волны из гла-

вы 2. Наиболее эффективная визуализация происходит при излучении мозгом альфа-волн, а это бывает, когда человек находится в состоянии релаксации.

Конечный результат

Всегда визуализируйте себя так, как если бы вы уже достигли желанной цели, и не смотрите в будущее. Визуализируйте себя как уже похудевшую красавицу, сидящую за рулем новой машины (точный цвет и марка), имеющую хорошую работу, прекрасный дом и т. д. Всегда визуализируйте конечный результат, даже если вы пока понятия не имеете, как можно его достичь. Ключом служит вера в то, что Вселенная и жизнь развернут перед вами карту, и путь откроется.

В книге «Куриный суп для души» Джек Кенфилд приводит очень полезную аналогию с путешествием. Например, вы находитесь в Борнмуте (на юге Соединенного Королевства) и хотите попасть в Абердин (на севере). Вы отправляетесь в путь на ночь глядя, непроглядная темень, и ваши фары освещают дорогу лишь на 100—200 метров вперед. Вы верите, что доберетесь

до Абердина, потому что хотите туда попасть. Однако все, что вы можете видеть, это 200 метров перед вами. Именно так жизнь и разворачивается перед нами. Если вы просто верите, что за этими 200 метрами откроются следующие 200 метров и т. д., жизнь будет продолжать разворачиваться. И вы в конечном итоге приедете в пункт назначения, который олицетворяет ваше истинное стремление.

Метафоры

Некоторые люди любят использовать в визуализации метафоры. Одному моему знакомому очень не нравилась его работа. Он рассказывал, как визуализировал себя пробивающим тоннель, потом он видел свет в конце тоннеля, но никак не мог к нему приблизиться. Я сказала, что он срочно должен поменять этот образ. И пояснила: «Я хочу, чтобы ты видел себя вне тоннеля, при свете дня, празднующим успешное окончание рытья тоннеля». Он быстро понял, в чем был не прав. Через пару месяцев ситуация у него на работе сильно изменилась, и он был вполне доволен ею.

Вкладывайте эмоции в свои мечты

О чём бы вы ни мечтали, вы должны испытывать те чувства, которые вызвали бы у вас сбывающиеся мечты. Естественно, эмоции, которыми вы сопровождаете свои визуализации, должны быть позитивными. Визуализируйте ичувствуйте мир, в котором хотите жить, это многократно усиливает эффект. Вы можете также добавить к своей картинке звуки, запахи и вкусы, чтобы сделать её более жизненной.

Повторюсь: надо визуализировать ощущения в том виде, как если бы вы уже воплотили свою мечту. Тогда вы будете излучать вибрацию нужной частоты для привлечения желаемых вами событий.

Эти эмоции толкают вперед созданный вами образ. Исследователи знают, что образ или сцена, сопровождаемая интенсивными эмоциями, может остаться в памяти навечно. Чем больше страсти и возбуждения вы можете вызвать в себе, тем мощнее будет конечный результат.

Смотрите на себя со стороны

Представьте, что вы смотрите кино у себя в голове. Вы играете главную роль в этом фильме. Вы смотрите на себя как на другого человека.

Вам надо пройти три следующих шага:

Представьте, что сидите в театре или кинотеатре, свет гаснет и начинается фильм. Фильм о вас, и вы там прекрасно делаете то, что в жизни хотели бы делать лучше. Рассмотрите как можно больше деталей, сколько сможете создать, включая одежду, выражение лица, движения тела, окружающую обстановку и людей вокруг. Добавьте к картине звуки, которые могли быть слышны: шум машин, музыку, разговоры, восклицания. И, наконец, постарайтесь почувствовать то, что бы вы чувствовали в той обстановке. Это отдаленный образ. Теперь встаньте со своего места, подойдите к экрану, откройте дверь в экране и войдите в фильм. А теперь почувствуйте все снова, уже изнутри самого себя. Это называется воплощенный образ. Он усиливает переживание. Повторяю, старайтесь видеть все в живых деталях, слышать звуки и испытывать чувства, которые испытывали бы в той ситуации.

В заключение вернитесь назад с экрана, на котором все еще показывают вас. Займите свое место в зале, затем протяните руку к экрану, скомкайте его до размера печенья, поднесите этот миниатюрный экран ко рту, разжуйте его и проглотите. Представьте, что каждый крошечный кусочек, как голограмма, содержит всю картину вашего благополучия. Представьте, как все эти маленькие экранчики спускаются к вам в желудок, и затем

с током крови попадают в каждую клетку вашего тела. Потом представьте, что каждая клетка вашего тела освещена фильмом о вашем благополучии.

По окончании этого процесса, который занимает не более пяти минут, вы можете открыть глаза и продолжать свой день. Если вы сделаете это упражнение ежедневным, положительные изменения в жизни будут просто поразительными.

Вот несколько советов для постановки вашего собственного фильма.

Желаемая сцена должна быть ярче и контрастней. Повышенная цветность и яркость сцены при визуализации, вы повышаете ее интенсивность. Но помните, что вы должны это делать только для того, чего хотите и по поводу чего испытываете позитивные эмоции.

Снизьте яркость в нежелательной сцене. Если неприятные сцены появляются в вашем фильме, сделайте их черно-белыми. Это поможет снизить негативную эмоцию, которую у вас вызывает сцена. Надо уменьшить размер всех образов и/или людей, а затем медленно их стереть.

Если думаете, что техника кинопроизводства вам не подходит, вы заблуждаетесь. Любое время, проведенное за созданием позитивных образов в вашем мозгу, идет на пользу — ведь так вы вытесняете негативные образы.

Новые схемы поведения

Вы можете также использовать визуализацию для создания новых схем поведения — поведения уверенного в себе человека. Например, если вы хотите развить лидерские качества или способность принимать решения, или укрепить уверенность в себе, вы должны видеть себя человеком, уже обладающим этими качествами. Можно вспомнить какого-нибудь знакомого, который мог бы послужить примером, и представить, что вы действуете так же, как он.

Постепенно вы будете повышать самооценку, заменяя свой внутренний образ с негативной схемой поведения на новообретенный положительный.

Возьмем распространенный пример. Большинство людей испытывают страх перед публичными выступлениями. Когда я поняла, что мне это предстоит, то стала

работать над собой. Я представляла себя, произносящей речь перед тысячной аудиторией, которая была в восторге от меня, — и чувствовала себя прекрасно. Эти мои визуализации сработали превосходно. Я теперь просто обожаю выступать перед публикой. Не считая адреналинового выброса непосредственно перед началом выступления, я никогда не нервничаю заранее.

Так что если вам предстоит важная деловая встреча, подготовьтесь. Представьте, что встреча прошла прекрасно. Визуализируйте свое чувство удовлетворения и уверенности в себе, радость успеха при рукопожатии в честь успешной сделки.

Возьмем другой пример. Если вы хотите быть более терпеливым и заботливым, чтобы улучшить свои отношения с любимым человеком, визуализируйте себя именно таким. Визуализируйте также и преимущества нового поведения, представляйте, как сильно изменятся ваши отношения в лучшую сторону. Не бойтесь, что не сможете визуализировать!

Действительно, людей, которых психологи называют «эйдетическими визуализаторами», немного. Когда они закрывают глаза, продолжают видеть предмет яр-

ко, четко в трехмерном виде. Большинство из нас не относится к этой категории — мы просто продолжаем думать о предмете, когда не видим его. Однако это работает так же хорошо.

СОЗДАНИЕ ПАНЕЛИ ОБРАЗОВ

Панель образов может очень помочь в визуализации. Другие названия этого инструмента — «панель мечтаний» или, например, «стенд олицетворений». Каким бы ни было имя, это инструмент, помогающий олицетворить ваши желания. У меня есть панель образов, и я знаю многих, кто тоже ее имеет.

Вот практический совет, как ее создать.

Самое простое — начать с составления списка того, чего вы хотите. Если вы четко этого не знаете, составьте список того, чего не хотите. Так проще увидеть противоположность и превратить ее в желание. Приведу несколько примеров.

«Не хочу полу-
чать так много
счетов»

превращается в

«Хочу нескон-
чаемый приток
денег»

- | | | |
|-------------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| «Не хочу быть в одиночестве» | превращается в | «Хочу веселого любящего партнера» |
| «Не хочу больше свою старую машину» | превращается в | «Хочу новую «BMW» (или другую марку)» |

Следующим шагом вы просматриваете соответствующие журналы или страницы Интернета, чтобы найти образы, подходящие вашим желаниям. Подберите картинки, которые особенно вам понравились. Потом распечатайте их, вырежьте и наклейте на свою панель образов:

- Можно использовать большой белый лист.
- Можно прикрепить кнопками к доске.
- Можно наклеить прямо на стену или на холодильник.

Очень важно место расположения панели образов. Она должна быть поблизости от вас, где ее хорошо видно. Например, если вы работаете дома, то лучшее

место — у вас в кабинете. Поместите ее там, где вы часто могли на нее взглянуть.

Итак, теперь у вас есть панель образов. Как часто надо на нее смотреть?

Я провожу по 15 минут утром и 15 — вечером, глядя на панель образов и визуализируя. Это рождает у меня приятное чувство. Иногда я закрываю глаза, приближаю образ и разглядываю его. Я использую образы для запуска процесса визуализации, потом подключаю воображение.

Помните, что целью является появление приятного ощущения. Так что если при рассматривании образа вам не становится приятно, замените его другим, вызывающим это чувство. Это не всегда просто, не на всех действует одинаково, но при регулярном повторении может стать очень мощным инструментом. Ваша панель образов должна быть непрерывно меняющейся и никогда не завершенной, на ней должны появляться новые желания.

Панель образов напоминает о необходимости визуализации и воссоздает в вашей памяти полученные ощущения. Она может быть не единственным и не

основным инструментом ваших олицетворений. Многие вообще не пользуются панелью образов в своих визуализациях и достигают не меньших успехов. Если вам понравилась идея ее создания, сделайте себе такую, а если кажется, что это не для вас, тогда не стоит.

Целью и ключом создания панели образов является помочь в рождении сильных эмоций у вас в душе. Именно эмоции и чувства олицетворяют ваши желания, а не картинки на панели образов.

ВОПЛОЩАЙТЕ СВОИ МЕЧТЫ

Разные приемы визуализации, описанные в этой главе, могут служить для воплощения любой вашей мечты, достижения любой цели. Вы можете визуализировать свой путь к успеху во всех ваших делах. Идите мелкими шагами, а визуализация даст им верное направление.

Глава 9

ВАЖНОСТЬ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

Постановка целей и задач в бизнесе признана ключевым компонентом успеха. Однако я уверена, что и в личной жизни постановка цели крайне важна, поэтому сделала ее еще одним членом моей мощной мыслительной команды.

НАДО ЗНАТЬ ПУНКТ НАЗНАЧЕНИЯ

Идти по жизни без целей — все равно что садиться в автомобиль и ехать неизвестно куда.

Сели бы вы за руль и нажали на газ, не зная точно, куда едете и как добраться до нужного места? Часто

ли вы думаете, включая зажигание: «А что, если просто поехать и посмотреть, где мы окажемся?» Скорее всего, как большинство людей, вы садитесь в машину, когда вам надо поехать в определенное место. Обычно вы точно знаете, куда едете, и довольно ясно представляете, как туда попасть.

Так почему бы не применять те же навыки в жизни?

Жизнь во многом похожа на вождение автомобиля — надо знать пункт назначения. Вы не можете попасть в определенное место, если не знаете, куда едете, не можете понять, где вы, и не представляете, как оттуда выбраться.

Задумайтесь об этом на секунду. Я беседовала со многими людьми, которые проживали свою жизнь без постановки целей и осознавали, что оказывались не там, где хотели бы быть, и не понимали, как они туда попали.

Разочарование продолжается, потому что они не могут решить, куда хотят двигаться дальше, к тому же у них нет достаточно сил, как это было в молодости.

Автор книги по управлению временем (или планированию времени) Алан Лакейн писал: «Неудачное планирование — это запланированная неудача».

ЧТО ВЫ ХОТИТЕ ДЕЛАТЬ?

Вы хотели в детстве стать пилотом, юристом, ветеринаром, эстрадной звездой, супермоделью? Ваш энтузиазм был велик, потому что у вас была цель, и вы считали, что нет ничего невозможного. Сегодня детский энтузиазм утрачен, возможно, потому, что вы уже не думаете, что нет ничего невозможного. Единственная причина этого в том, что вы не поставили себе цели и не достигли их. А может быть, поставили, но они были недостижимыми или кто-то помешал вам. И как только вы отказались от них, ваш энтузиазм угас. Я не призываю вас пойти и стать поп-звездой в 45 (хотя случается и такое). Но вы можете поставить перед собой новые цели и постараться на этот раз изо всех сил, чтобы их достигнуть.

Часто, спрашивая людей об их целях, я слышу ответы вроде: «У меня нет никаких целей, потому что я

не знаю, чем хочу заниматься». Тогда я говорю простую вещь: «Вы знаете, чем хотите заниматься, вы просто не думали об этом всерьез». Как часто мы понастоящему задумываемся о том, что хотим делать в жизни и чего достичь?

Первым шагом должно стать обдумывание этих вопросов. И все-таки многие не знают ответов. Ладно. Не знаете, чем хотите заниматься и чего достичь, тогда подумайте, какую жизнь вы хотели бы вести. Попробуйте представить себя через пять лет. Какова ваша жизнь?

Запишите это. Теперь подумайте, что необходимо, чтобы оказаться там, где вы себя представляете через пять лет. Что вы можете для этого сделать? Вы скажете: «Не знаю, что для этого делать». А я повторю, что знаете, но просто не думали об этом. Я уверена: как только вы начнете обдумывать все это, станете находить ответы и решения. Вы сможете поставить перед собой как отдаленную цель (определенный образ жизни через пять лет), так и ближайшие цели, которые помогут достичь долгосрочной.

Без целей у вас нет стимула преодолевать трудности, бороться за что-то, вы не чувствуете себя живым.

Когда вы это проделаете, у вас в голове появится пункт назначения и представление о том, как туда попасть. План простой — заставить мозг работать на вас, а не против вас.

Постановка целей важна, потому что без них вы попросту теряете время, не совершая поступательного движения. Без целей у вас нет стимула преодолевать трудности, бороться за что-то, вы не чувствуете себя живым. Жизнь становится скучна, у вас пропадает интерес, и, в конце концов, вы можете впасть в депрессию. Поставив себе цель или несколько целей, вы внезапно почувствуете стимул к жизни. Вы увидите, что можете использовать весь свой потенциал и добиваться чего-то лучшего. А это значительно повышает уверенность в себе и самооценку.

Я не говорю, что все должны ставить перед собой глобальные цели. Но утверждаю, что, лишь имея цели

и определив направление движения, человек может жить полной жизнью, беря от нее все. А иначе жизнь бессмысленна.

КАКОВО ВАШЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ В ЖИЗНИ?

Даже понимая важность постановки целей, люди меня часто спрашивают, как узнать свое предназначение, определить свои устремления. Жизненные устремления — ключ к счастливой, наполненной и полезной жизни. Не имея их, вы не проживаете свою жизнь полностью, не вычерпываете ее до дна.

Предназначение — это ваша миссия, причина жить. Его осознание не только преумножает радость жизни, но и определяет задачи и направление вашему сознанию, подсознанию и духу. И тогда ваш разум и дух притягивают те благоприятные возможности, которые помогают осуществлять свое предназначение и наслаждаться жизнью в большей мере.

Вот как это работает. Когда у вас есть предназначение, вы полны позитивными ощущениями и энергией.

Ваше подсознание и всеобщие законы действуют так, что эти позитивные ощущения и энергия начинают притягивать к вам ситуации, людей и события, которые помогут выполнить свое предназначение и наслаждаться жизнью.

Если вам кажется, что каждый следующий день не отличается от предыдущего, если вы не получаете удовольствия от жизни и не видите никакой цели, уверяю вас, вы *можете* это изменить.

ПОСМОТРИТЕ НА ВЕЩИ ИНАЧЕ

Что значит «вы *можете* это изменить»? Вы можете изменить свой взгляд на вещи. Любой день жизни имеет смысл и предназначение, вы просто их не видите. Представьте, например, что вы кассир-контролер и каждый день ходите на работу, думая о том, что это пустое занятие. И вся жизнь кажется вам глупой и бессмысленной, а ваши действия просто механистичными.

■ А теперь попробуйте посмотреть на вещи иначе. Цель вашей работы — помочь покупателям быстрей

и проще оплатить покупки. Это помогает вашему начальству следить за ходом продаж и лучше управлять бизнесом. Еще ваша работа помогает компании регулировать потоки платежей. Кроме того, в ваших силах сделать так, чтобы клиенты получали больше удовольствия от шопинга.

Видите, ваши мысли могут сделать обычную работу важной и целеустремленной. Только надо посмотреть на все немного иначе. Знаю, некоторые могут сказать: «Но мне кажется, все мое существование бесполезно. Я могу как-то найти смысл в своей работе, но у меня нет чувства наполненности жизни». Однако вы можете сделать очень многое, чтобы изменить положение.

Время для себя

Сначала посмотрите, как вы проводите день. Возьмите блокнот и ручку и скрупулезно запишите все свои действия. Можно прямо по минутам. Затем подсчитайте, сколько часов вы тратите на себя. Это то время, когда вы занимаетесь своими делами и никто вас не беспокоит.

Если выяснится, что такого времени нет или очень мало, то это одна из причин, отчего жизнь кажется вам бессмысленной.

Так происходит слишком часто. Я не призываю вас делать все, что заблагорассудится. Но, отводя некоторое время для себя, вы даете себе шанс открыть свое предназначение. Более того, таким образом вы даете возможность подсознанию помочь вам в этом открытии.

А когда вы заполняете день разными занятиями так, что не остается времени для себя, вы лишаете себя возможности открыть свое предназначение.

Отводите время для себя. Некоторые говорят: «Я прихожу домой после долгого трудового дня, мне надо накормить троих детей и позаботиться о супруге. Когда с делами покончено, у меня нет ни сил, ни времени на что-либо еще».

Когда вы заполняете день разными занятиями так, что не остается времени для себя, вы лишаете себя возможности открыть свое предназначение.

Да, это можно понять, но постарайтесь найти хотя бы пять минут. Почитать книгу, журнал, выпить стакан любимого напитка, пройтись по улице. Через неделю добавьте себе еще пять минут. Это ваше время, делайте то, что вам хочется.

Не в этом ваше предназначение. Просто, когда вы расслабляетесь и успокаиваетесь, а ваш мозг входит в альфа-ритм, включается в работу подсознание, потому что его больше не бомбардируют разными раздражителями и информацией, которые ему в действительности не нужны.

Вот тогда вы и сможете найти пути наслаждаться жизнью и ощущать свое предназначение.

«Смените очки»

А теперь попытайтесь посмотреть на свою жизнь несколько иначе. Некоторые называют этот процесс «сменой очков». Когда линзы очков слишком слабы или слишком сильны для вас, вы не можете ясно видеть. Если вы носите слишком темные или слишком светлые солнечные очки, то видите вещи тоже по-разному. Вспомните о человеке после долгого дня, с тре-

мя детьми, супругой/супругом и домашними делами. Разве его жизнь уже не есть прекрасное предназначение? Может быть, это не самая идеальная жизнь, какую бы вы хотели вести, но в ней есть предназначение. И когда вы осознаете его, то привлечете в свою жизнь больше позитивных вещей.

Возможно, вы осознаете, что кормить детей и заботиться о супруге — достаточная цель на каждый день, но жизнь в целом по-прежнему пуста. Тогда отведите время на занятие тем, что доставляет вам удовольствие. Вы увидите, что несколько минут в день помогут открыть свое предназначение.

Чтобы процесс шел гладко, вы должны радоваться жизни, расслабляться и понимать, что вы притягиваете к себе то, на чем сосредотачиваетесь.

Поменяйте взгляд на вещи. Сфокусируйтесь на положительных моментах своей жизни, и вы начнете притягивать больше положительных ситуаций и людей. Каждое позитивное действие имеет предназначение, оно оказывает влияние на вас и окружающих.

Изменения произойдут не за одну ночь, как бы

нам ни хотелось немедленных улучшений. Вы должны заставить свое сознание и подсознание работать так, чтобы притягивать ситуации, необходимые для улучшения жизни. Если вы занимаетесь этим несколько недель или месяцев и бросите, то вернетесь туда, откуда начинали. Это должно стать вашей привычкой, вашим образом жизни.

КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ

Теперь давайте рассмотрим самые эффективные методы постановки цели. Если мы хотим создать себе лучшую жизнь, постановка цели как член нашей мощной мыслительной команды должна работать в одном направлении с остальными ее членами.

Каждая цель должна быть позитивным утверждением

Выражайте свои цели позитивным образом. Это ключевой фактор. Трудно представить, чтобы человек мог радоваться достижению цели, которая плоха даже в своей формулировке. Если вам не нравится, как звучит цель, шансы на ее достижение малы.

Будьте точны

Ставьте определенную цель, включая дату начала, период исполнения, ваши затраты и т. д., чтобы вы могли точно измерить свои достижения. Поступая таким образом, вы будете точно знать, когда достигнете цели, и получите полное удовлетворение от этого свершения.

Определите приоритеты

Если у вас несколько целей, обозначьте приоритеты. Это предотвратит появление чувства перегруженности и поможет направить внимание на наиболее важные цели. Начиная с важных и переходя к менее серьезным целям, вы облегчаете достижение каждой последующей из них. При этом растет ваша уверенность в себе и поддерживается стремление к достижению новых и новых целей.

Запишите свои цели в настоящем времени, как будто вы уже их достигли

Если вы записываете цели в настоящем времени, это четче формирует их и придает им силу. Это один из наиболее эффективных способов заставить свое подсознание работать на вас.

Предлагаю взять за правило ставить по 3—5 целей каждый день, не забывая записывать их в настоящем времени как уже достигнутые. Затем присесть на пару минут и представить себя, успешно достигшего их, сосредотачиваясь на ощущении успеха и счастья от этого. Вот несколько примеров.

- У меня прекрасные любовные отношения с мужчиной, который... (опишите его так подробно, как вам захочется). Я всегда мечтала о таких отношениях.
- У меня работа... (опять подробности на ваше усмотрение), которую я просто обожаю. Каждый день приносит удовольствие и удовлетворение.
- Я живу в прекрасном доме с красивым садом. Я здесь так счастлива.

Некоторые книги советуют быть очень скрупулезными при постановке целей и записывать все мельчайшие детали. Однако когда мне было очень плохо, главной целью было снова стать счастливой и жить в

уютном доме, который стал бы моим убежищем. Сначала у меня не было никаких конкретных требований к его внешнему виду, я просто верила, что Вселенная даст такой дом, который мне понравится. Так и произошло!

А вот цель в виде автомобиля была очень определена — голубой «BMW» с откидным верхом. Я записала ее так: «Я веду свой голубой «BMW» третьей серии с откидным верхом». Потом визуализировала себя и детей, едущих в этой машине с открытым верхом, ветер треплет наши волосы, все мы счастливо улыбаемся.

Делайте так, как вам удобней. Повторю лишь, что цели надо записывать в настоящем времени, как будто они уже достигнуты, и почувствовать связанные с этим достижением эмоции. Это важно и эффективно. Тут нечего больше сказать. Ваше подсознание сможет олицетворить вашу цель, только если она есть СЕЙЧАС, в настоящем, в вашем сознании.

Всего за несколько секунд сосредоточения своего внимания и чувств на объекте вы начинаете излучать

соответствующие вибрации, и закон притяжения (см. главу 3) отвечает на это излучение.

Из книг Эстер и Джерри Хикс *Teachings of Abraham* («Наставления Авраама») я узнала, что в течение 17 секунд концентрации на чем-либо активируются соответствующие предмету вибрации. Теперь, когда фокус яснее, а вибрации сильнее, закон притяжения доставит вам больше мыслей, соответствующих предмету.

На этой стадии вибрации не обладают большой силой притяжения, но если ваша концентрация не ослабевает, сила вибраций будет нарастать. Если удается оставаться сосредоточенным строго на предмете по меньшей мере 68 секунд, сила вибраций достигает того уровня, когда начинается процесс творения или манифестации.

И если вы регулярно возвращаетесь к этой мысли, сохраняя чистую концентрацию в течение минимум 68 секунд, вскоре (иногда через несколько часов, иногда через несколько дней) эта мысль становится доминантной.

Достигнув состояния доминантной мысли, вы нач-

нете процесс манифестации, то есть получения нужных результатов, который будет длиться, пока вы не смените мысль.

Исследования подтверждают, что 80 процентов людей, записывающих свои цели, достигают их. Правда, записывают их менее 5 процентов.

Когда вы записываете свои цели, визуализируете и испытываете эмоции успеха, вы тем самым поддерживаете себя в состоянии сосредоточения на цели, что крайне важно.

ВАЖНОСТЬ ПОДДЕРЖАНИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

Случалось ли вам задуматься о чем-то и вдруг обнаружить, что на ум приходит масса вещей, связанных с предметом ваших размышлений?

Например, бывало так, что вы подумали об определенной машине и вдруг именно эта модель встречается везде, куда бы вы ни пошли? Начинает казаться, что они повсюду!

Это происходит оттого, что вы фокусируетесь на чем-то определенном. Закон притяжения и ваше подсознание направляют вас к предметам, людям и событиям, связанным с тем, на чем вы регулярно фокусируетесь, с вашими доминантными мыслями и целями.

Вы, наверное, уже поняли, что такие вещи не происходят случайно. Они не возникают по волшебству. В действительности ваш мозг отмечает то, на чем вы фокусируетесь. А потом, при появлении чего-то, связанного с предметом ваших размышлений, он быстро на это реагирует.

Ваш мозг натренирован отфильтровывать весь не нужный «хлам» и заставлять обращать внимание на вещи, связанные с тем, на чем вы фокусируетесь, игнорируя все остальное. Как лучше воспользоваться этим феноменом?

- Если хотите завести красивый роман, фокусируйтесь на красивом романе.
- Если хотите зарабатывать много денег, фокусируйтесь на зарабатывании большего количества денег.

- • Если хотите достичь успеха, фокусируйтесь на своей успешности.

Дайте определение успеху, четко сформулируйте, что это такое для вас. Подумайте, каким путем вы могли бы достичь успеха и своей цели. При этом мозг заставит вас обращать внимание на вещи, связанные с тем, как вы определяете свой успех.

Этот процесс нельзя портить чувствами разочарования, зависти или злости по отношению к успеху других.

Помните о том, какие разные результаты приносят вибрации разных частот. Вместо этого радуйтесь чужим успехам.

■ Подбадривая других, вы только привлекаете больше позитивных вещей.

Затем займитесь точной настройкой своего фокуса. Приведите мозг в готовность к поиску путей достижения успеха. При этом вы инструктируете подсознание привлекать благоприятные возможности, ведущие к успеху.

ВАША ЦЕЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ КОМФОРТНОЙ

Какой бы ни была ваша цель, она не должна смущать вас. Помните, вы этого заслуживаете! Верьте, что достижение цели поможет улучшить не только вашу жизнь, но и жизнь ваших близких.

Если вам некомфортно с поставленной целью, если вы не верите, что, достигнув ее, улучшите свою жизнь и жизнь окружающих, то на пути к ней вы будете притягивать лишь негативные результаты.

Вот пример. При мыслях о будущем любовном романе вас не должно смущать ничего из того, что приходит вместе с новыми отношениями. Вам не удастся привлечь их, если вы будете думать, что для этого придется пожертвовать слишком многим. Вы не можете ожидать хороших отношений, не будучи уверенным, что предмет вашей любви — достойный человек. Точно так же вы не можете заработать миллионы, считая деньги корнем зла. Имея негативные убеждения по поводу достижения цели, вы будете привлекать лишь ситуации, подтверждающие ваши убеждения. Напри-

мер, если вы полагаете, что любовные отношения требуют больших жертв, то вы будете привлекать к себе людей, которые будут постоянно требовать от вас жертв. Если считаете деньги корнем зла, то будете притягивать людей, пытающихся нажиться за ваш счет.

Когда вам хорошо с мыслью о новой цели и вы верите, что ее осуществление улучшит вашу жизнь, тогда подсознание притягивает ситуации, людей и благоприятные возможности, способствующие достижению этой цели.

УБЕЖДЕНИЕ И ВЕРА

Ваше убеждение и уверенность в достижении цели — важнейшие факторы успеха.

Если вы не верите, что цель достижима, то, как бы вы ни старались, вам ее не достичь. Ожидая ошибок и провалов на своем пути, в итоге вы их и получите.

Успешные люди верят в успех, они убеждены, что заслуживают его. Если есть сомнения, надо поменять

старый способ мышления, убрать негативные мысли (см. главу 2) и посыпать новые сообщения своему подсознанию путем визуализации (см. главу 8) и утверждений (см. главу 10).

Вы должны быть убеждены, что цель может и будет достигнута. Многие, с кем я беседовала, упускают этот важный элемент в повседневной жизни. Они готовы потрудиться ради достижения целей, но не уделяют должного внимания фактору веры. Некоторые просто не могут понять, что им этот способ может принести пользу. Они судят о своих будущих результатах по негативным прошлым. Их самооценка и вера в себя падают, и, в конце концов, им вообще ничего не хочется делать.

Страх потерпеть неудачу или покинуть свою зону комфорта удерживает многих в серой обыденности, посредственности, а иногда и в страданиях. Но сама по себе неудача не страшна. Важно извлечь из нее урок и двигаться дальше. У успешных людей не бывает неудач, они называют их «обратной связью»!

Обожаю историю Томаса Эдисона. В процессе изобретения лампочки он создал 10 000 прототипов, ко-

торые не работали, пока у него не получилась та, которой мы пользуемся по сей день. Репортер спросил Эдисона, каково это — потерпеть неудачу 10 000 раз? Эдисон ответил: «Вы не правильно меня поняли. У меня не было ни одной неудачи. Я успешно нашел 10 000 вариантов лампочек, которые не горят». Эдисон смотрел на неудачу не так, как это делает большинство людей. Он видел в этом приемлемый ход событий и путь познания и роста.

Так как же выйти на необходимый уровень убежденности и веры?

Мелкие шаги

Прежде всего, запомните, что идти надо мелкими шагами. Начните с постановки небольших целей, даже с таких, которые, вы точно знаете, осуществлятся. А потом поверьте и посмотрите, что будет. Вы можете запросто заниматься этим, например, ведя машину. Поверьте, что приедете на работу вовремя, что езда будет спокойной. Просто посмотрите, что будет через неделю этих упражнений с уверенностью.

Или, если не помните, например, куда положили

ключи, скажите себе, что знаете, где они, и поверьте, что найдете их к нужному времени. Отвлекитесь, займитесь чем-нибудь другим и посмотрите, что будет. Результаты поразят вас!

Еще три шага

С ростом вашей убежденности и веры могут меняться и ваши цели. А пока вы не вполне уверены в себе, попробуйте сделать три шага, чтобы повысить убежденность и веру в то, что цели будут достигнуты.

1. Составьте список того, чего вы уже добились. Например, в него можно включить вашу квалификацию и профессиональные сертификаты, законченный проект, купленный дом, хорошо проведенный отпуск, любимых детей, блюда, которые вам удаются, школьные награды и т. д. Эти вещи помогут вам почувствовать вибрации успеха.

2. Страстно желайте достижения своей цели. Она должна воодушевлять вас. Страстное желание повышает убежденность и веру в успех.

— 3. Составьте список причин, по которым вы заслуживаете достижения своей цели. Например, он может быть таким: потому что я этого хочу; потому что я — хороший человек; потому что есть у других; потому что мне это так давно нравится. Данное упражнение укрепит вашу убежденность в том, что вы заслуживаете достижения цели.

Когда убеждение, вера и ожидания на нужном уровне, подсознание и закон притяжения привнесут в вашу жизнь нужные ситуации, обстоятельства и нужных людей для достижения цели, двери вашей жизни распахнутся, и откроется путь. Это может выглядеть, как вспышка воодушевления или чувства, которое я называю «постижением».

Здесь самый важный элемент — немедленное реагирование на представляющиеся возможности. Если вы не войдете в двери благоприятных возможностей, открытые перед вами Вселенной, вы можете упустить момент, отсрочить достижение цели или, что еще хуже, навсегда упустить свой шанс.

Иногда требуются годы веры и мужества, чтобы

пройти сквозь некоторые двери, но как же я рада, что сделала это! Мне представлялись и до сих пор представляются удивительные возможности для постижения и роста.

РАСПИСАНИЕ ПРИРОДЫ

Будьте терпеливы, позвольте подсознанию и закону притяжения поработать на вас. Нетерпение только отдаляет вас от успеха.

Большинство людей хотят получить все еще вчера. Когда человек решает достигать каких-то целей, как правило, он хочет получить все немедленно, хочет быстрых перемен и улучшений, хочет начать наслаждаться жизнью и смаковать успех прямо сейчас.

Но мы — часть природы, а в природе ничего не создается за мгновения. Потому и изменения внутри нас не происходят моментально. Процесс может начаться сразу, как только мы воспользовались предста- вившейся возможностью, но сами перемены требуют времени.

Мы — часть природы, и мы должны действовать в согласии с ней и по ее расписанию.

Когда вы принимаетесь за достижение целей, ваше подсознание, как и сама природа, должно пройти определенный процесс, приближающий вас к вашим целям.

Философ Ральф Вальдо Эмерсон сформулировал это, пожалуй, лаконичней всего: «Примите темп природы, ее секрет — в терпении».

В природных процессах терпение — важный фактор. Возьмите наш пример с семенем. Мы сажаем его, поливаем, удобряем, и через положенное время (при наличии всех необходимых элементов) оно превращается в яблоню, цветок, овощ или фрукт — в зависимости от того, какое было семя.

Так происходит только в правильных условиях. Для соединения необходимых элементов нужно провести определенную работу. Семя надо посадить, поливать и удобрять, дать подрасти и пустить корни, и затем, в положенное время над поверхностью почвы появится именно то растение, которое мы сажали.

Без предварительных работ по посадке, поливу и удобрению семя никогда бы не проросло. Для достижения целей надо проявлять такое же терпение.

Это не означает, что вы должны сидеть и ждать. Наоборот, сначала надо потрудиться, заложить основу, посадить семя в подготовленную почву и дождаться соединения всех необходимых элементов для принятия правильного решения.

К сожалению, большинство людей пренебрегают этим процессом. И однажды понимают, что не удовлетворены жизнью и необходимы перемены прямо сейчас. А оттого, что они не происходят мгновенно, человеку становится еще хуже.

Вместо этого подумайте и осознайте, что вам нужно и зачем: чего вы хотите достичь и с чего можно начать процесс. Посадите семена успеха в саду своего подсознания. Будьте терпеливы, наблюдая признаки прогресса.

Нетерпение и неверие замедляют процесс, иногда приводя к тому, что человек теряет верное направление или сдается.

Если посадить семя и стоять над ним в ожидании прорастания, можно сойти с ума. Если посадить его и не заботиться, оно погибнет. Если посадить и придать сверху камнем, оно никогда не пробьется. Но если вы посадите семя и проделаете всю необходимую работу, чтобы помочь его росту, проявите терпение, оно будет цвести и плодоносить.

Ожидание не означает терпение

Но, пожалуйста, помните, что ожидание и терпение — не одно и то же. Иногда я слышу от людей: «Я ждал и ждал, что жизнь наладится, но этого не произошло. Думаю, надо еще подождать, но я уже так устал от вечного ожидания». Ожидание — потеря времени. Ожидание не есть терпение. Вы должны активно действовать во всех направлениях, которые помогут улучшить вашу жизнь. Но важно понимать: изменения произойдут в нужное время. Надо верить, что это случится, но предварительно провести все подготовительные работы. Если вы мало делаете и много ждете, мало и получите.

Повторю, терпение требует вашей активности во

всем, что касается улучшения жизни. Оно требует также веры и понимания, что перемены произойдут в нужное время. Оно требует готовности и убежденности.

Иногда, даже когда мы терпеливы, события не идут по плану, по *нашему* плану, по крайней мере! Мы застреваем. Если вы в какой-то момент застряли, обратите на это внимание. Это означает, что вы на неверной дороге — есть другой, лучший путь. Не теряйте веры, что благоприятная возможность представится вам в нужное время.

Глава 10

СИЛА ПОЗИТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ

Позитивные утверждения, еще называемые мантрами или заклинаниями, — неотъемлемая часть моей мощной мыслительной команды. Они необходимы для привлечения в жизнь желаемых результатов. Постоянным применением простого, но действенного инструмента — утверждения — в сочетании с созидательной визуализацией (глава 8) вы добьетесь чудесных перемен в жизни.

Мы с вами уже поняли, что используем утверждения каждое мгновение в своем мыслительном процессе. Ведь последовательные и повторяющиеся мысли есть утверждения. К сожалению, сегодня подавляющее большинство людей на Земле не имеют ни ма-

лейшего понятия о том, что такое утверждения, или мантры. Многие безразличны к факту, что случайные мысли могут порождать события, состояния и обстоятельства их жизни.

Из главы 2 мы узнали, что в мозгу человека возникает 60 тысяч мыслей в день. Мысли, случайные или сфокусированные, сознательные или бессознательные, представляют семена, которые вы сажаете и непрерывно утверждаете. Эти мысли снабжают информацией подсознание, определяющее, что вы притягиваете и какие результаты получаете в физическом мире.

СОЗНАТЕЛЬНАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

На основе этих фактов крайне важно выработать процесс сознательных и фокусированных утверждений для достижения поставленных целей. Здесь мы поговорим о сознательной осведомленности, о полном понимании того, что вы утверждаете посредством своих мыслей. Это позволит вам целенаправленно делать свои утверждения позитивными и дейст-

венными, что привлечет желаемые результаты вместо бессознательной абсорбции и воспроизведения случайных мыслей.

Вы увидите, что сочетание позитивных утверждений с креативной сознательной визуализацией заменит случайные и бессознательные мысли и утверждения на целенаправленные и сфокусированные.

А это, в свою очередь, возбудит в вас приятные, позитивные эмоции, которые продолжат работу по привлечению в вашу жизнь того, что вы желаете. Этот процесс самым быстрым и эффективным способом стирает ранее хранимые данные и заменяет их свежими, вибрации которых привлекут нужные результаты и приблизят ваши цели.

Важность положительных утверждений невозможна переоценить. Они совершенно необходимы для запуска процесса переобучения вашего подсознания. Позитивные утверждения — это позитивные заявления в настоящем времени, описывающие цель так, словно она уже достигнута. Эта техника близка к технике постановки целей, изложенной в главе 9.

Позитивные утверждения необязательно записы-

вать и постоянно перечитывать. Есть и другие, не менее эффективные методы. Все зависит от того, какой способ получения и хранения информации вы предпочитаете.

И хотя от руки составленный список позитивных утверждений является самым часто применяемым способом выработки привычки, он помогает не всем, а некоторых даже отпугивает.

Самым важным для начала является распознавание мыслей, формирующих утверждения, противоположные вашим устремлениям, и замена их на позитивные.

Источник позитивных утверждений не так важен, как уверенность в том, что эти действия гармонично сочетаются с вашей личностью. Стоит повторить, что упоминание желаемых результатов в позитивных утверждениях вызывает у вас положительные эмоции. Если вам не нужны списки для выработки привычки к положительным утверждениям, делайте, как вам удобней. Главное, чтобы позитивные утверждения вызывали у вас положительные эмоции.

С чего начинаются положительные утверждения

Здесь мы поговорим о том, как создать и начать процесс позитивных утверждений, который должен стать самым эффективным. Помните, ваша конечная цель — распознавание мыслей, формирующихся в вашем мозгу. Под этим я подразумеваю замену мыслей, идущих вразрез с вашими интересами, на позитивные и креативные, сфокусированные на ваших целях.

С развитием привычки к постоянным позитивным утверждениям ваше подсознание начинает воспринимать и усваивать новую информацию путем «записи» ее поверх старой негативной программы — вашей бывшей привычки, во многом лимитирующей вас.

Чтобы утверждения были эффективны на все сто процентов, вы должны создать собственные формулы на основании ваших личных условий и ситуаций, а затем применять их в достижении целей, какими бы они ни были. Можно применять заранее подготовленные формулировки, единственный важный фактор — эти утверждения должны вызывать у вас всплеск эмоций.

Именно эмоции, вызванные вашими позитивными утверждениями, отвечают за привлечение желаемых вещей. Так что, какой бы метод вы ни выбрали, он должен резонировать внутри вас и вызывать такое ощущение, как будто желание уже исполнилось.

Выберите метод и не отступайте.

Вот несколько эффективных методов введения позитивных утверждений в вашу жизнь.

- Запишите их и повторяйте.
- Запомните их и повторяйте.
- Произносите утверждения во время медитации (контролируемой релаксации).

Очень важно подобрать метод, подходящий вашему стилю и образу жизни и позволяющий полностью отдаваться эмоциям и чувствам, которые вы будете генерировать. Не столь важно, как именно вы станете это делать. Главное — выработать привычку делать это регулярно. Постоянство — ключ к успеху.

Помните: весь смысл позитивных утверждений —

в перепрограммировании подсознания, мешающего вам в достижении целей, в воплощении мечтаний. Постоянные позитивные утверждения позволят подсознанию усвоить новую позитивную программу, которая заменит негативную.

Самые эффективные позитивные утверждения — это мысли или фразы, резонирующие у вас внутри и позволяющие буквально *почувствовать* эмоциональный подъем при произнесении их вслух или про себя. Например, когда возникает мысль, противоположная вашим устремлениям и порождающая чувство страха, ваше позитивное утверждение должно быть таким, чтобы вы смогли почувствовать обратное. При постоянном повторении этих упражнений вы приучаете подсознание к новым установкам и переписываете старую самоограничивающую негативную программу.

Пример магнитофона

Проще всего объяснить эту концепцию на примере магнитофона. Давайте допустим, что магнитофон представляет ваше подсознание. Когда вы нажимаете на кнопку записи и начинаете говорить в микрофон,

магнитофон записывает, не рассуждая о том, что ему диктуют. Он просто делает то, для чего создан. Он просто записывает предоставляемую информацию.

Подсознательное мышление работает точно так же. Оно просто воспринимает и записывает поступающую от сознательного мышления информацию (или убеждения) для использования в будущем. Оно не судит о приемлемости или неприемлемости этой информации, о ее позитивности или негативности. Оно просто воспринимает и записывает то, что ему предоставляют.

Вот почему так важно понимать, что подсознание записывает не только ваши внутренние мысли. Внешние средства — люди, с которыми вы общаетесь, телепередачи, которые смотрите, книги и газеты, которые читаете и т. д., — тоже поставляют ему информацию.

Позволяя бомбардировать себя негативом, каким бы ни был его источник, вы буквально создаете больше записей, которые привлекут в вашу жизнь такие ситуации и обстоятельства, избегать которых вы пытаетесь изо всех сил.

Постоянное использование позитивных утверждений даст вам возможность заменить старые записи, сделанные подсознанием, на позитивные новые, которые соответствуют вашим устремлениям.

Если, например, вы случайно нажали кнопку записи на магнитофоне и оставили его на оживленной станции метро, то не будете ожидать, что при воспроизведении услышите свою любимую музыку, записанную ранее на пленке. Там будут только разные шумы и случайные голоса. И если вы, как магнитофон, бессознательно воспринимали и записывали негативную информацию, то не можете ожидать от подсознания воспроизведения каких-то особенных позитивных результатов, противоположных сделанным записям, пока не замените их новыми.

Более чем вероятно, что ваше подсознание бессознательно воспринимало негативную информацию (случайные шумы) со времени раннего детства. И чтобы стать хозяином своей жизни во всех ее проявлениях, вы должны перезаписать эти контрпродуктивные данные. Если, например, в детстве у вас сложилось убеждение, что деньги достаются с большим трудом,

подсознание будет реагировать и действовать так, что деньги будут вам доставаться с большим трудом, пока вы не перепрограммируете его, введя правильные данные.

КАК ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

Теперь посмотрим, как надо правильно формулировать ваши позитивные утверждения, чтобы они были не только позитивными, но и эффективными.

В настоящем времени

Корректно составленное утверждение должно быть в настоящем времени (см. главу 9). Допустим, ваше стремление — финансовое благополучие. Тогда утверждение должно быть сформулировано так, чтобы подсознание восприняло его как указание на наличие финансового благополучия в настоящем времени и начало немедленно действовать в соответствии с этим.

Правильно сформулированное позитивное утвер-

ждение для финансового благополучия выглядит так: «Я богат». Если звучит не слишком убедительно и вам далеко до этого состояния, можете перефразировать в том же направлении: «Я позволяю себе разбогатеть». Это может облегчить задачу выработать устойчивое и искреннее убеждение. С другой стороны, если утверждение сформулировано как «У меня будет миллион фунтов», оно не создает в подсознании никакой срочности и оставляет многое на волю случая. Слово «будет» может относиться к событиям далекого будущего!

Соотноситесь со своими возможностями

Важно, чтобы ваши позитивные утверждения не были слишком далеки от ваших возможностей. Способность выработать искреннее убеждение в том, что утверждения воплотятся в жизнь, имеет огромное значение для получения нужных результатов. Если утверждения совершенно нереалистичны, вам будет трудно выработать искреннее убеждение в их манифестации. Однако следует все же выходить за рамки

своего нынешнего положения, если вы хотите получить сколь бы ни было заметные результаты. Если в настоящее время вы зарабатываете 1200 фунтов в месяц, возможно, вы можете начинать свои позитивные утверждения с 4000 фунтов в месяц, а не подпрыгивать сразу до миллиона.

Но не давайте вашим утверждениям лимитировать вас. Каждый человек в разной степени способен к манифестациям. Это зависит от его способности вырабатывать искренние убеждения, от предыдущего программирования и других факторов. К некоторым людям результаты приходят очень быстро, у других это занимает больше времени. Если вы в состоянии поверить в наличие миллиона фунтов на своем банковском счету, при этом явственно видя себя совершающим действия, которые может позволить себе миллионер, тогда не отказывайтесь от этого утверждения, не меняйте его, какой бы ни была ваша нынешняя ситуация!

Помните, что мысль и вызванная ею эмоция создают убеждение, закладывающееся в подсознание для дальнейшей переработки.

Не допускайте негатива

— Еще одно обязательное условие — не допускать негатива в ваших позитивных утверждениях, как, например: «Не хочу больше быть бедным».

На то есть две причины. Фокусируясь на нежелании быть бедным, вы в действительности концентрируете свое внимание на бедности. Подсознание не распознает негатив, слово «не хочу», а подхватывает только «бедность».

Формулируйте свои утверждения только в позитивном ключе и концентрируйте внимание только на желаемых результатах. Слово «хотеть» лучше вообще исключить из позитивных утверждений, потому что это слово подразумевает нехватку чего-то. Замените «хочу» на «стремлюсь».

Это может казаться мелочью, но такая мелочь влияет на результаты. Вы говорите «хочу» и посыпаете этот сигнал во Вселенную, и она отвечает: «Ладно, вот тебе еще больше «хотения». Подбор слов и формулировка вашего позитивного утверждения крайне важны для достижения успеха.

Помните: формулировать позитивное утверждение надо так, будто желаемый результат вами уже получен.

Учитесь принимать реальность

Постоянным, дисциплинированным повторением позитивных утверждений вы добиваетесь того, что заменяете ошибочные убеждения (старые магнитофонные записи) на сознательные позитивные формулировки, соответствующие вашим целям. Эти новые, правильные убеждения, хранящиеся в вашем подсознании, подлежат действию закона притяжения (см. главу 3). И если вы научитесь испытывать неподдельные чувства, сопровождающие обладание тем, к чему стремитесь, вам недолго ждать воплощения мечты. Вы в нужной стадии вибрации.

Однако многие люди испытывают трудности в виде внутреннего голоса, говорящего им, что это просто глупость — формулировать подобные устремления, когда их реальное положение так сильно отличается от утверждения. Таким людям надо научиться одной вещи — принимать реальность, а не сопротивляться

ей, пока они не начнут занятия позитивными утверждениями.

Учась принимать свое нынешнее положение, каким бы оно ни было, вы начинаете излучать специфические вибрации, частота которых гораздо больше, чем у вибраций сопротивления. В таком состоянии ваше отрицательное отношение к негативному событию не будет нарастать. Это противоречит всем научным и духовным законам. Другими словами, этого просто не может быть!

Сопротивление возникает в состоянии страха или нужды, и результатом его служит привлечение, манифестация и увеличение того, чему вы сопротивляетесь. Принятие же возникает из признания обстоятельств такими, каковы они есть, без страха и чувства обделенности.

Когда вы сопротивляетесь своей реальности, ваше внимание сосредоточено именно на том, чего вы не хотите (просроченные счета, старая одежда, машина-развалюха), и вы погружаетесь еще глубже в это болото. Нам не выбраться из существующих обстоятельств, пока мы не примем их. Когда мы искренне принима-

ем их или даже благодарим Вселенную за преподанный нам урок, они начинают меняться к лучшему.

Перестав сопротивляться обстоятельствам и приняв их, мы осознаем, что несем полную ответственность (см. главу 6) за свою жизнь и свое место в ней. Теперь мы находимся на невероятно мощной стартовой платформе, откуда можно начинать позитивные утверждения и визуализацию всего, к чему стремимся.

ИЗОБИЛИЕ ПОВСЮДУ

Помните: Вселенная ожидает от нас изобилия и довольства во всех сферах жизни. Так что учитывайте каждый аспект при утверждении и визуализации. Примите всей душой возможность изобилия и избавьтесь от любых лимитирующих мыслей. Сначала мозг может отказываться от того, что вы в состоянии манифестировать изобилие. Ваш внутренний голос будет говорить вам нечто вроде: «Это невозможно» или «Со мной этого не происходит».

В таком случае просто посмотрите вокруг себя, и

вы увидите изобилие повсюду: деревья, трава, воздух, которым вы дышите, и т. д. Вас окружает настоящее изобилие.

Вселенная непрерывно производит и распространяет бесконечное процветание. Сконцентрируйтесь на этом — и вы приучите свой мозг принимать возможность благополучия.

Конечно, позитивные утверждения не должны обязательно формулироваться вокруг финансового благополучия. Любые ваши устремления могут быть достигнуты позитивными утверждениями в той же форме. Просто следите за тем, чтобы ваши формулировки были в настоящем времени и так, как будто цели уже достигнуты.

ВЫТЕСНЯЙТЕ ПОЗИТИВНЫМИ УТВЕРЖДЕНИЯМИ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Теперь, когда есть четкое понимание, зачем нужно вырабатывать привычку позитивных утверждений, давайте займемся их формулировкой для достижения максимального эффекта.

Есть множество способов. Какой выбрать, зависит от ваших личных обстоятельств и убеждений. Лично я пользуюсь несколькими приемами, находящими отражение в моей душе.

Некоторые из своих утверждений я помню наизусть и пропеваю их. Когда я пою и визуализирую, эмоции нарастают у меня внутри! Некоторые мои позитивные утверждения имеют форму устных заявлений, которые я произношу вслух с чувством и даже страстью.

Записав или выучив свои позитивные утверждения, начинайте распознавать негативные мысли, посещающие вас в повседневной жизни и идущие вразрез с вашими устремлениями. Поймав себя на такой мысли, остановитесь на минуту и замените ее своим утверждением.

В начале опытов с утверждениями важно не расстраиваться и не волноваться по поводу наличия негативных мыслей. Вместо этого признайте их и поблагодарите за то, что они позволили вам распознать себя, а затем замените их на новые позитивные формулировки. При должной настойчивости и дисциплине вы,

в конце концов, обнаружите, что старые негативные мысли, лимитирующие ваши порывы, заменены на позитивные утверждения.

Если это совершенно ново для вас, надо понимать, что потребуются определенные усилия и время на перезапись предыдущего программирования. Но результаты окажутся гораздо масштабней, чем положенные на их достижение силы. После некоторой практики усилия и постоянство дадут плоды в виде усвоения вашим подсознанием новых данных, которые вы предоставляете ему своим мыслительным процессом и которые естественно и автоматически приведут к тому, что достижение целей станет гораздо ближе. А когда цель будет достигнута, вы начнете переживать то, чего раньше никогда не приходилось испытывать.

УТВЕРЖДЕНИЯ ПО ПОВОДУ ЗДОРОВЬЯ

Утверждения по поводу здоровья можно использовать в жизни точно так же, как утверждения по любому другому поводу.

Как вы формулируете утверждения для привлечения дохода, любви или чего-то иного, так же можно подбирать фразы, направленные на укрепление здоровья.

В конце концов, какой прок во всех прелестях жизни, если слабое здоровье не позволяет ими наслаждаться?

И если вам кажется, что утверждения по поводу здоровья — нонсенс, вам следует знать, что существуют научные факты, подтверждающие полезность утверждений и визуализации в процессе выздоровления. (Вопросы исцеления и медитации более подробно освещены в главе 11, куда включены некоторые поразительные примеры.)

Вот несколько идей для утверждений по поводу здоровья, которыми вы могли бы воспользоваться:

- Я в состоянии контролировать свое здоровье и благополучие.
- У меня масса жизненной энергии.
- Я совершенно здоров.

НЕКОТОРЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОБЩИЕ УТВЕРЖДЕНИЯ

А вот несколько общих утверждений, которыми я пользовалась в начале процесса перепрограммирования своего подсознания много лет назад. Мне они определенно помогли.

- Я верю в силу и магию Вселенной.
- Я верю в чудеса; чудеса происходят со мной.
- В моей жизни больше любви, счастья и достатка, чем я могла когда-либо представить.
- Мне так хорошо живется в своем прекрасном доме с моими счастливыми детьми.

ФОРМУЛИРОВКА ВАШИХ УТВЕРЖДЕНИЙ

Здесь я привожу примеры утверждений, которые, напоминаю, должны формулироваться позитивно и в настоящем времени.

- ✓ Я чувствую себя уверенно и ненапряженно в любой ситуации.
- ✗ Я не страдаю от застенчивости, не боюсь людей.
- ✓ Я — человек действия. Мне нравится получать результаты.
- ✗ Я больше не ленюсь и не откладываю вещи на потом.
- ✓ У меня прекрасные любовные отношения.
- ✗ Мой супруг/супруга не третирует меня.

Утверждения становятся действенными при соблюдении следующих факторов: повторение, эмоции, постоянство, убеждение и ощущения.

Повторение

Важность повторения нельзя переоценить. Оно внедряет утверждение в ваше подсознание. Исследования показали, что для перепрограммирования подсознания иногда требуется до 30—40 ежедневных повторений утверждения.

Эмоции

Отдайтесь своим эмоциям, испытайте страсть, пусть ваше утверждение полностью увлечет вас. Вдумывайтесь в значение каждого слова при повторении. Вдумываться лучше, чем просто записывать, печатать или произносить.

Постоянство

Если вы проявляете постоянство в использовании своих утверждений, вы достигнете результатов гораздо быстрее, чем при их периодическом применении. Поступательные сеансы произведут лучший эффект.

Убеждение

Не беспокойтесь, если сначала вы не абсолютно верите в свое утверждение. Не отказывайтесь от него и ищите пути, как можно было бы его воплотить. С первыми успехами ваша убежденность начнет расти.

Чувства

Как и при постановке целей, вам необходимо вызвать у себя такое *ощущение*, как будто цель уже достигнута. Без этого чувства ваше утверждение бессиль-

но. Чем сильней ваша связь с утверждением, тем глубже оно запечатлевается в вашем подсознании и тем скорей вы испытаете положительные результаты.

КАК ЧАСТО?

Меня постоянно спрашивают, как часто я занимаюсь утверждениями и визуализацией в течение дня. Я настоятельно рекомендую делать это минимум один-три раза в день. Как мы знаем, самое эффективное время для перепрограммирования подсознания наступает, когда мозг находится в альфа-ритме, то есть когда вы расслаблены. Это, например, то время, когда вы только что проснулись, или непосредственно перед тем, как уснуть.

Каждый вечер я засыпаю с позитивными утверждениями и визуализациями. Естественно, вы НИКОГДА не должны думать о том, что беспокоит вас, перед сном.

В течение дня, когда меня ничто не отвлекает, например, когда я веду машину, вместо того чтобы слушать радио или музыку, я занимаюсь утверждениями и визуализацией всех своих наущенных задач, и это

приводит меня в возбуждение! Это можно делать, стоя в очереди, занимаясь в спортзале и т. д.

Другой способ — записать ваши утверждения на пленку и прослушивать их в машине, за работой (если это возможно) или перед сном. А можно расклейт написанные на стикерах утверждения по всему дому. Делайте, как вам больше нравится.

Помните обо всей мощной мыслительной команде!

Я уже говорила об этом, но важность вопроса позволяет мне повториться. Совершенно необходимо, чтобы все члены вашей мощной мыслительной команды работали слаженно, в одном направлении. Ни один из них не сможет сыграть свою роль, если остальные будут двигаться в противоположную сторону. Помните, все ваши гребцы должны грести в одном и том же направлении вашей жизни! Проработайте этот перечень:

- ✓ Примите всю полноту ответственности за то, какое место в жизни вы занимаете в настоящее время.

- ✓ Отрешитесь от прошлых обид, горечи и боли.
- ✓ Верьте в силу всеобщих законов и мощь собственного мозга.
- ✓ Думайте позитивно и сфокусированно о том, за что вы можете быть благодарны, и не зацикливайтесь на плохом. Сознательно отводите время на обдумывание того, чего вы хотите от жизни, и не думайте о том, чего не хотите.
- ✓ Поставьте себе цели на ближайшее, отдаленное и далекое будущее, а затем воплотите их в реальность путем перепрограммирования своего подсознания с применением креативной визуализации и утверждений, вытесняющих старые негативные и лимитирующие вас убеждения.

Чем лучше вы относитесь к себе, тем мощней и позитивней становится ваша энергия. В главе 12, в конце этой книги, я открою вам множество приемов улучшения настроения, которым я научилась за долгие годы. Очень советую выбрать те, что найдут отклик в вашей душе, и воспользоваться ими!

Глава 11

ИСЦЕЛЕНИЕ И МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

СИЛА МЫСЛИ

Работа тела и мозга тесно сплетены. Каждая мысль, чувство, намерение посылают по телу волны. Результат действия этих волн зависит от природы ваших мыслей, чувств и намерений. Они могут быть так мощны, что в состоянии влиять даже на ваш генетический код. В своей книге *It's the Thought that Counts* («Только мысль имеет значение») ученый д-р Дэвид Р. Гамильтон объясняет, что связь тела с мозгом столь тесна, что гены видоизменяются в зависимости от ежедневных мыслей и чувств. Определенный ген, способный,

например, вызвать болезнь или защитить от болезни, может быть включен или выключен в зависимости от вашего образа жизни, от того, как вы «обрабатываете» свои ежедневные переживания.

Значение этого огромно. Каждая функция человеческого тела восприимчива к мыслям и чувствам. Научные исследования ДНК даже показали, что младенцам необходимы материнские прикосновения для роста. Когда этих прикосновений постоянно недостает, определенные гены, ответственные за рост, просто выключаются.

МОЗГ НАД ТЕЛОМ

Наше тело сплошь пронизано проводящими путями, позволяющими физически ощущать каждую эмоцию. Из-за этого эмоциональные переживания выражаются в физиологических симптомах. Открыто много причин рака, например, и один из факторов риска — подавление негативных эмоций (см. главу 7). Было доказано, что рак быстрее прогрессирует у людей, глубоко прячущих эмоциональную боль, зачастую накап-

ливающуюся годами. Прекрасной новостью стало открытие, что высвобождение этой боли может остановить и даже повернуть вспять развитие рака.

В своей потрясающей книге *The Journey* («Путешествие») Брэндон Бейз описывает, как она излечила себя от опухоли размером с баскетбольный мяч в животе за шесть недель путем сознательного высвобождения подавленной негативной эмоции. Она описывает процесс избавления от эмоции как снятие слоя за слоем луковичной шелухи. Тесная связь мозга и тела выразилась в том, что слои ее опухоли тоже отшелушивались.

Мы постоянно лечим недомогания, болезни с помощью мозга, хотя в большинстве случаев не подозреваем об этом.

Наука доказала, что человек, который думает, что получает лекарство в то время, как ему дают пустышку (плацебо), часто излечивается благодаря своей уверенности.

Например, в одном исследовании людям давали морфин для подавления сильных болей на протяжении трех дней, а на четвертый морфин без их ведома

был заменен на плацебо. И пациенты по-прежнему испытывали облегчение, как и раньше, и даже медицинские тесты фиксировали те же физиологические изменения, какие были у пациентов, получающих морфин. Они верили, что получают лекарство, и убеждение нейтрализовало боль.

История кребиозена

Дальше — больше. Эта история поколеблет ваше представление о том, насколько мозг может влиять на тело! Она взята из статьи «Психологические переменные заболевания раком у человека» в журнале *Journal of Projective Techniques* № 4 (декабрь, 1957). В 1950 году произвело сенсацию новое лекарственное средство под названием кребиозен, объявленное «средством» от рака. Клинические испытания проводились Американской медицинской ассоциацией (AMA) и американской Администрацией по контролю за пищевыми продуктами и лекарствами (FDA). Одним из исследователей был врач по имени Бруно Клофер.

Пациент доктора Клофера, м-р Райт, болел раком лимфатических узлов. Ни один стандартный метод ле-

чения не помогал, и Райту оставалось жить недолго. Его шея, подмышки, грудь, живот и пах были нафаршированы опухолями размером с апельсин, а его поджелудочная железа и печень так увеличились, что каждый день у больного отсасывали по литру беловатой жидкости.

Когда Райт узнал, что доктор Клофер задействован в клинических испытаниях кребиозена, он стал умолять, чтобы ему дали этот препарат. Сначала врач отказал ему, поскольку препарат не был полностью протестирован, а проходил апробацию лишь на больных с ожидаемой продолжительностью жизни не более трех месяцев. Райт, однако, так настаивал, что Клофер решил сделать ему одну инъекцию в пятницу, хотя втайне думал, что Райт не переживет и уик-энд. Доктора Клофера ждал большой сюрприз.

В понедельник он обнаружил Райта прогуливающимся по палате, а его опухоли таяли, по выражению врача, как снежки на горячей плите, и сократились в размере вдвое. Такое уменьшение опухолей не давало даже сильнейшее рентгеновское облучение.

Через десять дней после начала лечения кребиозе-

ном Райт выписался из больницы без малейших признаков рака, насколько мог судить его врач. При поступлении в больницу он не мог дышать без кислородной маски, а после выписки чувствовал себя достаточно хорошо, чтобы управлять собственным самолетом.

Около двух месяцев Райт чувствовал себя великолепно, а затем в печати начали появляться статьи о том, что кребиозен не влияет на рак лимфатических узлов. Райт, человек твердой логики и научных убеждений, впал в депрессию, у него начался рецидив, и он снова попал в больницу. На этот раз врач решил пойти на эксперимент.

Доктор Клофер сказал Райту, что кребиозен так же эффективен, как и был, просто первые партии лекарства испортились во время транспортировки. Еще он сказал, что в его распоряжении имеется теперь улучшенная версия этого средства более высокой концентрации, которая поможет Райту. Конечно, никакой улучшенной версии у врача не было, и он ввел пациенту стерильную воду. Результаты опять были ошеломляющими. Опухоли таяли, жидкость исчезла из грудной клетки, Райт снова быстро встал на ноги и чувст-

вовал себя прекрасно. Хотя не получил никакого лекарства. Еще два месяца у него не наблюдалось никаких патологических симптомов, а затем АМА опубликовала результаты испытаний кребиозена, доказавших, что он совершенно бесполезен в лечении рака. На этот раз вера Райта была полностью разрушена. Болезнь вернулась, и вскоре он умер.

История Райта трагична, но содержит важное послание: если нам повезет и мы найдем в себе силы преодолеть недоверие и воспользоваться целительной энергией, присущей каждому из нас, мы сможем повлиять на результат течения болезни.

Психосоматические заболевания

Сам мозг пациента, независимо от действенности лекарства, вызывал исцеление. Этот случай доказывает, что мозг обладает такой силой, что может буквально создавать прекрасные или трагические события за короткое время. Однако многие не умеют пользоваться этой способностью, не могут управлять этой энергией. В действительности мозг большинства людей все же работает на них, только не всегда на пользу. Доктора

называют такие состояния психосоматическими заболеваниями, то есть заболеваниями, вызванными негативными убеждениями человека.

Так, исследования с плацебо ясно показали: порой одна лишь вера способна привести к исцелению. Некоторые ученые полагают, что так выражается целительная сила визуализации. Когда вы визуализируете и верите в то, что делаете, запускается процесс излечения. Есть множество примеров волшебных исцелений.

Широко известна история о человеке, чья печень повредилась в аварии так, что восстановить ее было невозможно. Через некоторое время, проведенное в госпитале, его выписали домой с трубками, торчащими из живота. Они должны были остаться там до конца его жизни, поскольку только с ними организм мог функционировать. Но этот человек освоил технику креативной визуализации и проводил часы, представляя клетки своей печени в полном порядке.

Сначала он видел их в виде темных, сморщеных, рваных слив. Затем взял воображаемую зубную щетку

и представил очищение этих слив, одну за другой. После очистки сливы стали здорового розового цвета.

Через три месяца визуализаций с ним произошел несчастный случай дома, и одна из трубок оказалась выдернутой из тела. Он поспешил в госпиталь, чтобы сделать рентгеновское обследование перед операцией. Изумленные врачи обнаружили, что его печень полностью восстановилась!

Я считаю, что сама картинка не так важна в процессе визуализации. Если бы это было так, нам всем надо было бы использовать одни и те же образы. Визуальный образ только символизирует ваше желание, ваше намерение. Здесь важен акт удержания внимания на событии, к совершению которого вы стремитесь. Визуальный образ этому и помогает.

В моей жизни были трудности, но, к счастью, не приходилось сталкиваться с серьезными проблемами со здоровьем. Однако я изучала этот вопрос и включила в книгу несколько приемов исцеления с применением утверждений и визуализации, которые мне кажутся очень эффективными.

УТВЕРЖДЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

О силе утверждений я говорила в главе 10. Здесь я привожу несколько утверждений, специально сфокусированных на здоровье и физическом благополучии.

*Каждый день мне становится все лучше и лучше.
Я полна энергии, необходимой для полноценной жизни.*

*Во мне горит свет, исцеляющий мое тело.
Божественный свет течет по всем сосудам моего тела.*

*Я крепко сплю и просыпаюсь обновленной.
Мои здоровье и благополучие в моей власти.
Я полна жизненной энергии и физического благополучия.*

*Я полностью здорова.
Я в состоянии поддерживать свой идеальный вес.
Я спокойна, мои душа и тело пребывают в гармонии.
Я люблю свое тело и заботчусь о нем.
Я в прекрасной форме, организм работает идеально.*

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И ИСЦЕЛЕНИЕ

Визуализация — инструмент, применяемый в борьбе с раком. Ее эффективность неодинакова у разных людей. Одна из причин роста опухоли в том, что иммунная система не распознает раковые клетки. Поэтому бороться с подобными болезнями методом визуализации гораздо сложнее, чем с простудой. Но это не означает, что визуализация в данном случае бессильна, просто она помогает не каждому. Тем не менее всем больным раком стоит пробовать этот метод. Визуализация может стать пусковым механизмом для вашей иммунной системы и помочь ей распознать рак.

Есть три способа визуализации: процесс исцеления, целительный партнер и здоровое тело. Какой бы вы ни использовали, важно находиться в расслабленном или медитативном состоянии. Возможно, имеет смысл проделывать следующее упражнение, прежде чем приступать к любой визуализации.

Найдите тихое место, где вам никто не помешает.

Теперь представьте себя в надежном, спокойном месте. Постарайтесь расслабить все тело. Сначала — ма-

кушку и мышцы лица. Затем — все остальные части тела, концентрируясь на каждой поочередно: руки, пальцы, живот, ноги, стопы. Когда все тело расслаблено, можете начинать одно из упражнений по визуализации. Некоторые люди совмещают элементы разных упражнений.

Процесс исцеления

Процесс исцеления — один из самых распространенных методов визуализации. Вы представляете свою иммунную систему, борющуюся с раковыми клетками. Образы, выбранные вами, могут быть практически любыми. Нет доказательств, что реалистичное изображение иммунной системы, атакующей раковые клетки, более эффективно, чем метафоричное. Метафоричные образы иммунных клеток могут быть, например, рыцарями, а раковых клеток — драконами. Реалистичная визуализация может представлять скопление Т-клеток иммунной системы, атакующих раковые клетки в костном мозге или в крови. Потом можно представить убитые раковые клетки, транспортируемые макрофагами к почкам и поджелудочной железе. Другая реалистическая визуализация может иметь образ ферментов, восстанавливающих поврежденную ДНК.

Целительный партнер

После полного расслабления тела представьте, что у вас появился целительный партнер. Им может быть Иисус, Будда, ваш духовный наставник, воображаемый друг, животное, световой шар — что угодно. Ваш целительный партнер — тот, в чью помощь вы верите. Задавайте ему вопросы, касающиеся своего исцеления, вопросы, ответы на которые стремитесь получить. Попросите целительного партнера войти в ваше тело и оздоровить его. Представляйте, что он служит вашим гидом на пути выздоровления.

Здоровое тело

Этот метод предполагает воображение своего тела в идеальной физической форме с наилучшим здоровьем. Представляйте его полным сил и способным исцелиться от любой болезни. Визуализации совершенной формы способствуют такие образы, как свет, исходящий от тела, или световые лучи, впитываемые телом. Представляйте каждую клетку тела поющей и вибрирующей в унисон с колебаниями световых лучей. Представляйте свое тело в виде мерцающей массы сбалансированной радостной энергии. Ничто не может прервать этой вибрации, вы парите в равновесии. Представьте себя в будущем — совершенно здоровым.

МЕТАФОРЫ ДЛЯ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Вот несколько метафор для визуализаций по поводу здоровья.

Восстановление рухнувшей стены.

Собирание пазла.

Вязание полотна на спицах.

Наблюдение за размножением новых здоровых клеток.

Представление божественной исцеляющей энергии в виде золотистых лучей света.

Представление реальных частей тела в процессе восстановления, очищения и исцеления.

А эти метафоры полезны при болеутолении.

Болевой узел ослабевает и распадается.

Веревки развязываются.

Прохладный ветер задувает пламя.

Холодные цвета, такие как зеленый, синий и фиолетовый, замещают горячие цвета, такие как красный и оранжевый.

Туга натянутая резина ослабляется.

Пробуйте визуализировать сеансами по 10—20 минут до трех раз в день: утром, ранним вечером и перед сном.

ПОДРОБНЕЕ О ПРОЦЕССАХ ИСЦЕЛЕНИЯ И МЕДИТАЦИИ

Предостережение: дальнейший текст этой главы не для всех!

Я человек практичный, рассудительный и основательный, и за время своей трансформации много узнала о духовной стороне жизни. Мне пришлось видеть столько наглядных примеров, что наличие духа не вызывает никаких сомнений. Я знаю, что эта сторона жизни вдохновляет все ее остальные аспекты. В последние несколько лет я организовала и руководжу Борнмутской группой позитивной жизни (www.powerofpositiveliving.com). Это организация для всех, кто хочет узнать об альтернативных путях исцеления, духовной осведомленности и расширить взгляд на жизнь. Каждую неделю у нас выступают докладчики по самым разным темам, и мое собственное представление об альтернативных путях исцеления значительно расширилось. Я хочу поделиться с вами историей, которую считаю своим «чудом» исцеления после падения с лошади в сентябре 2005 года.

Я ехала верхом на нашей Алабаме по дорожке за

пределами участка, когда мусорщик напугал лошадь. Она встала на дыбы, потеряла равновесие и рухнула на спину прямо на щебеночную дорожку, скинув меня на обочину. Повезло, что она не упала на меня, но я сильно пострадала. Боль была ужасной, я думала, что сломала бедро и локоть. Вызвали «Скорую помощь». Лошадь, к счастью, отделалась легким испугом. А меня пришлось везти в больницу.

После рентгеновского обследования стало ясно, что все кости целы, переломов нет. Я немного успокоилась, но боль по-прежнему была мучительной, я почти не могла двигаться. Мне дали костыли, однако каждая попытка встать на них заканчивалась обмороком, частично — из-за низкого кровяного давления.

На следующий день я вернулась домой и приноровилась к костылям. Мусорщик, добрая душа, пришел навестить меня с коробкой конфет!

В больнице мне сказали, что вызовут на физиотерапию, но не раньше, чем через пару недель.

В следующий за этими событиями понедельник было очередное заседание нашей группы позитивной жизни. Я пошла туда на костылях, нести по-прежнему

ничего не могла, поэтому меня сопровождали дети — Натали, Ричард и Ник. Два целителя, Айван и Сью, сказали: «Сью, твое тело разрегулировалось вследствие падения, неудивительно, что ты не можешь ходить. Мы зайдем к тебе в среду и «наладим» тебя». И «наладили»! Они работали со мной около полутора часов методами рефлексологии и рейки. Кратко поясню для тех, кто не слышал об этом. Рефлексология — совокупность методов лечения, включающая воздействие давлением, растяжением и движением на кисти рук и стопы с целью оказания влияния на соответствующие части тела.

Метод рейки — естественный процесс исцеления наложением рук для корректировки энергетических потоков и уравновешивания жизненной энергии с целью привнести здоровье и физическое благополучие в тело реципиента. Для меня это было настоящим маленьким чудом. Когда они пришли, я едва шевелила ногой, а когда закончили, я ходила по дому совершенно normally, без помощи и боли! Откровенно говоря, и меня, и детей результаты просто поразили. Это

было самое приятное лечение в моей жизни, без единой болезненной манипуляции.

Существует множество альтернативных методов излечения. Не могу перечислять здесь все, но я была свидетелем некоторых совершенно удивительных исцелений себя и других. Разные методы по-разному влияют на разных людей. Всегда лучше обращаться к специалисту, рекомендованному вам лично. И если вы *чувствуете*, что он вам подходит, скорее всего, так и есть. Рекламные карточки таких специалистов всегда можно найти в магазинах здоровой пищи.

Духовное исцеление

Несколько лет назад я повстречалась с очень одаренным духовным целителем, Полом Кроссвелом. Он объяснил мне, что для целителя главное — понять, по какой причине его клиент перестал быть позитивным. Он еще не встречал человека с абсолютно безоблачным детством — а это важнейший период для формирования крепкого фундамента жизни.

Он говорит, что в раннем возрасте люди, как губки, впитывают чувства, эмоции и знания ото всех и вся

вокруг. Из детства, к сожалению, происходят наши страхи и тревоги, и мы полностью полагаемся на родителей в трактовке своих переживаний. И важно, чтобы трактовка эта была позитивной — ведь все, что мы излучаем, мы притягиваем к себе опять. Все, что в нас заложено, влияет на то, какие взаимоотношения мы формируем с окружающими, и на то, как они нас воспринимают.

Чтобы быть в ладу с жизнью, надо быть в ладу с людьми.

Рассказывая о тесной связи наших мыслей с нашим здоровьем, Пол объяснил мне, как негативные эмоции и переживания влияют на организм. Он сказал: «Мы не всегда можем контролировать происходящее в нашей жизни, иногда люди рождаются с физическими и психическими отклонениями. Происходят также несчастные случаи. Но 90 процентов людей, которым я помогал преодолевать физические недуги и эмоциональные проблемы, заполучили их вследствие отрицательных переживаний (даже мелких), с которыми они вовремя не справились».

Он сказал, что главное для духовного целителя — точное понимание корня проблемы человека. Так что большую часть сеанса пациент рассказывает о своей жизни. Люди приходят к Полу с миллионом разных проблем, но каждую из них можно отследить назад, до момента зарождения. Зачастую это является самой сложной частью его работы, поскольку это нельзя увидеть. Он всегда чувствует, что происходит с людьми, но вдобавок еще и видит то, чего не видят многие другие. Ему сложно это объяснить, но это важнейшая составляющая целительства.

Ребенком Пол видел духов, что очень пугало его. Он каким-то образом знал, от чего они страдали, и видел, как они умирали. Он не мог объяснить, как это делает и почему, поэтому ничего никому не рассказывал, даже родителям. Пол боялся, что его примут за сумасшедшего. Однако страх постепенно ослаб, поскольку каждый раз, когда он наблюдал духов, он видел приятного человека в одежде американских индейцев с большим оперением на голове. Пол чувствовал, что индеец — друг. Мальчик рос и ощущал все более близкое присутствие индейца, слышал его голос.

Затем в голове Пола стали появляться образы, которые индеец показывал ему, а в душе — чувства, которые индеец передавал ему. Это помогало Полу во всем, давая поразительную интуицию. Он мог понять и глубже прочувствовать любую ситуацию.

Я спросила у Пола, когда он понял, насколько это существенно для целителя? Он рассказал, как начал заниматься целительством. Пол заметил: когда его друзья подходили очень близко к нему, он ощущал сильную волну энергии, проходящую по всему телу, и кисти рук начинало покалывать. Когда у его жены сильно заболела спина, Пол почувствовал необходимость приложить руки к ее спине. Его руки разогрелись, спина тоже. Через десять минут боль прошла. С этого времени он развивал свои целительские способности, и все больше людей стало приходить к нему за помощью.

Пол сказал, что в исцелении людей очень важно узнати их. Но ему также требуется помочь индейца, который, как он теперь понимает, является его духовным проводником. Во время сеанса, когда Пол прикладывает руки, проводник помогает ему интенсивней почув-

ствовать клиента и открывает такие вещи, которых люди сами о себе не знают. Когда Пол полностью понимает пациента и находит источник проблемы, его проводник помогает ему устраниить ее. Не всегда возможно исцелить физические недуги полностью, но поскольку он может избавить пациента от негативных эмоций, тот начинает перестраиваться на позитив. Я спросила Поля, у любого ли человека есть потенциал, чтобы стать духовным целителем. По его мнению, всякий, кто страстно желает помогать людям, животным или природе, является духовной личностью. Он уверен, что у каждого человека есть свое предназначение. Но чтобы осуществить его, надо быть позитивным.

Пол, как и другие знакомые мне духовные целители, достигал поразительных результатов в избавлении людей от глубоко укоренившихся негативных преград, после чего они могли дальше идти по жизни.

«Духовный хирург»

- Недавно я встретилась с духовным хирургом. Результаты Уэйна Ли впечатляют. Он рассказал, что, когда действовал как психо- и трансмедиум, однажды во

время сеанса к нему обратился дух врача, представившийся как его «медицинский контролер» по имени Селвин Брит. Селвин Брит сказал ему, что 14 духов терапевтов и хирургов ждут возможности поработать с ним и что он должен начать заниматься духовной хирургией.

Уэйн пояснил, что духовная хирургия — это процесс, когда духовные доктора используют его внутреннюю энергию для работы над телом и энергетическими полями пациента. Они производят совершенно невероятные действия, не нарушая тканей тела. Он сказал, что просил духовных хирургов объяснить ему, что они делают. Поскольку чувствовал: с более глубоким пониманием сути процесса к нему придет высшее мастерство, то есть его мышление не будет мешать их работе.

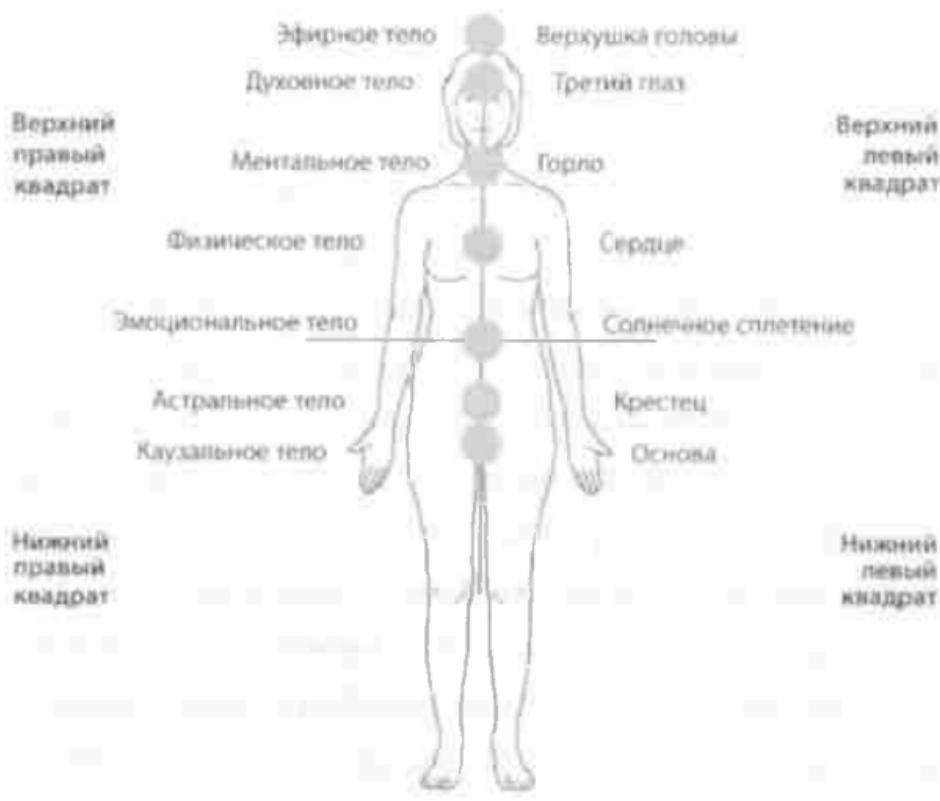
Уэйн уверен, что у большинства людей неверное представление о целителях. Неправильно думать, что они способны избавить от болезней любого пациента. Целитель не может помочь каждому. На самом деле процесс исцеления производится самим человеком, который в нем нуждается. Так что в реальности все зависит только от самого себя. Но в этом деле может

потребоваться помочь, вот тут и нужны целители. Однако само исцеление происходит вне понимания целителя.

Уэйн рассказал мне, как видится человек глазами целителя. Важно понимать, что мы имеем не одно тело. У нас их семь (включая физическое тело), и каждое соединено с чакрой, или энергетическим центром (см. иллюстрацию). Чакра — коммуникационный перекресток между нашими семью телами.

Он объяснил, что, если работа одной из чакр нарушается, это может повлиять на нашу повседневную жизнь, вызвать физическую боль или эмоциональные волнения. Например, если вам не всегда просто заговорить с собеседником, это может означать, что ваша горловая чакра плохо работает. Часто причиной головной боли, беспокойства, страха, злобы и депрессии служит то, что ваша венечная чакра не проводит поток энергии через тело, создавая повышенное энергетическое давление в голове, вызывая стресс и эмоциональное расстройство. Когда чакра разблокирована, поток энергии вновь беспрепятственно течет по телу, возвращая его в нормальное состояние.

Еще Уэйн сказал мне, что чакра солнечного сплетения — самая важная в исцелении физического тела. Потому что это место — не только средоточие эмоций, но место хранения нашей «ци». Ци — энергия, используемая телом в качестве собственного аккумулятора. Если чакра солнечного сплетения функционирует



рует неправильно, это ведет к дисбалансу между всеми четырьмя квадрантами тела.

По-моему, скорость получения результатов Уэйном была просто поразительная. Он рассказал, что, открывая и очищая чакру солнечного сплетения, часто наблюдает быстрые и глубокие перемены в физическом состоянии клиента и его сбалансированности.

Для исцеления Уэйн прикладывает руки к нужному месту на теле пациента — и процесс напоминает настоящее чудо! Духовные терапевты и хирурги, работающие с ним и через него, сосредоточены в основном на причине заболевания и снятии боли.

С болью справиться не трудно, но если не уделить достаточного внимания ее причине, она может вернуться. Поэтому, чтобы помочь людям, врачи имеют дело с процессом под названием «регенерация» нервного пути (РНП), суть которого, как пояснил Уэйн, в расчистке старых мыслительных путей в мозгу.

Старый мыслительный путь — это, например, когда человек считает, что ему надо есть, чтобы поднять настроение, и кончается все перееданием. Если он хочет изменить эту схему и постоянно над этим работает,

лечение методом РНП может помочь. В этом случае РНП будет идти в форме очищения старых мыслительных путей и создания новых, более конструктивных. Новые пути мышления позволяют телу избавиться от старых привычек.

Уэйн также отметил важность того, чтобы реципиент хотел и был готов к переменам, тогда тело легче переформирует старые пути мышления. Некоторые люди избавляются от привычки даже без изменения пути мышления. И после лечения методом РНП они совершенно естественно продолжают движение вперед, высвобождая пространство для более открытого и счастливого пути. Уэйн объяснил, как важно понимать, что регенерация не гарантирует перемены, но это единственный метод расчистки путей. В результате исцеление и перепрограммирование идет быстрее. Конечно, многое зависит от самого пациента: ему все удается, если он чувствует, что это приведет к счастливым переменам в жизни.

Когда человек болен, метод РНП помогает ему, увеличивая поток энергии через мозг к наиболее важным областям, участвующим в исцелении от данного

заболевания. Мозг — центральный процессор тела, и потому даже небольшие изменения могут серьезно повлиять на состояние человека.

Я была в восторге от знаний, полученных от Пола и Уэйна. Надеюсь, что и вы нашли эту главу об исцелении и мыслительных процессах поучительной. Призываю вас открыть для себя эту сферу (о ней написано много литературы).

Глава 12

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ НА УДАЧУ

Хорошее настроение, состояние, когда вы довольны собой, позволяет вам излучать очень позитивные вибрации и притягивать к себе удачу! Когда вы довольны собой, вы чувствуете себя счастливее и здоровее.

Мы подробно обсудили, почему так важно выбирать позитивные мысли и чувства и испытывать благодарность. Кроме того, я считаю, что в любое дело надо вкладывать все свои силы, чтобы минимизировать или вовсе исключить чувство сожаления, чтобы результат, каким бы он ни был, оставлял ощущение мира и спокойствия.

В этой заключительной главе я поделюсь с вами некоторыми методами достижения хорошего настроения и советами, которыми сама пользуюсь много лет.

УВЛЕЧЕННЫЙ ПОДХОД

Увлеченный подход, энтузиазм — прекрасная отправная точка. В любой день! Ждите от жизни только хорошего. Я всегда так делаю, и угадайте, что бывает? Моя жизнь полна радостных событий и приятных сюрпризов! Бывало с вами так, что вы проснулись утром с единственным желанием — не вылезать из постели, зарыться в одеяло и света белого не видеть? Несколько лет назад я постоянно просыпалась с этим чувством. Вот замечательный метод, о котором я узнала из книги Зига Зиглара *See You at the Top* («Увидимся наверху»). Он поможет вам побороть это ощущение и обрести хорошее настроение. Звучит он глуповато, но попробуйте. Поверьте, работает!

Сядьте на край кровати, несколько раз хлопните в ладоши и громко скажите: «Ну-с, дорогие мои, что же хорошенькое и вкусненькое приготовлено для меня сегодня?» Произнесите с чувством, если сможете. Возможно, вы рассмеетесь над собой (как и ваш супруг, если вы проделываете это вместе!). Это мгновенно изменит ваше настроение и энергетические вибрации

на целый день. Если вы убеждены, что день будет плохим, то, вероятнее всего, так и будет!

Повторение позитивных утверждений типа «У меня сегодня хорошее настроение» во время утренних дел мне тоже помогает. Скажите это несколько раз, даже пропойте, только старайтесь верить в то, что говорите, тогда волна жизненной энергии пройдет по вашему телу.

УЛЫБАЙТЕСЬ!

Я обожаю улыбаться! Это так просто. Проще, чем смотреть. Это специфическое ощущение, рождающее мир и счастье в душе. Большинство из нас не осознает, что, когда мы улыбаемся или смеемся, организм выделяет большое количество эндорфинов — гормонов счастья и болеутоления. Улыбка и смех делают нас счастливее. Смех заразителен. Он полезен не только нам самим, но и нашим близким, когда у них плохое настроение. В тяжелые дни лучшая помощь, которую вы можете им оказать, — заставить улыбнуться или засмеяться. Когда у вас стресс (из-за приближаю-

щегося важного совещания или просто накопившийся за неделю), лучшее лекарство — улыбка. Так что если вы утратили чувство юмора, срочно разыщите и верните его.

Когда мы смеемся или улыбаемся, выделяемые эндорфины включают механизм подавления гормонов стресса. Людям не надо учиться улыбаться, они рождаются с этим рефлексом и пользуются им при хорошем настроении или при ощущении удовольствия.

Когда у вас стресс, лучшее лекарство — улыбка.

Мы рождены улыбаться. Улыбка дороже слов. Улыбка — общепонятный знак, выражющий приветствие и доброжелательность по отношению к другим людям. Когда вам улыбаются, особенно в тот момент, когда вы меньше всего этого ожидаете, вы становитесь радостнее и возвращаете этот импульс. Улыбка заразительна. Она — бесценный дар.

Я знаю, как тяжело улыбаться, когда преследуют сплошные неприятности. Но помогает ли угрюмое лицо? Уменьшают ли боль нахмуренные брови, избавля-

ют от проблем? Ответ очевиден. Вне всякого сомнения, улыбка разгонит тучи и пропустит луч солнца в вашу жизнь.

БУДЬТЕ ДОБРЫ К ЛЮДЯМ И К СЕБЕ

Быть добрым очень важно, это поднимает настроение. Доброта — щедрость и благородство духа. Она входит в нашу жизнь, когда мы тратим свое время и силы, помогая другим и не ожидая ничего взамен. Доброта делает счастливее и вас, и тех, кому вы помогаете.

Обращайте внимание на то, как окружающие реагируют на ваше поведение и что вы при этом опущаете. А что вы чувствуете, когда кто-то проявляет доброту по отношению к вам? Не скупитесь на доброту, и она вернется к вам сторицей. Это не только немедленный результат в виде хорошего настроения, но и отклики от людей в совершенно неожиданных формах.

Быть добрым очень просто: скажите что-нибудь ободряющее, когда интуитивно чувствуете, что человек

нуждается в поддержке; предложите помочь, даже если вас не просят; поощрительно улыбнитесь; удержитесь от критики; выслушайте без осуждения; закройте глаза на ошибку и обойдитесь без обвинений; пожертвуйте чем-то ради другого, находящегося в острой нужде.

В жизни я стараюсь придерживаться золотого правила: «Относись к людям так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе». Обе части этого высказывания важны. Надо быть добрым не только к другим, но и к самому себе. Иначе вы выбьетесь из потока и утратите способность проявлять доброту к окружающим — ведь нужно регулярно восполнять резервы своего мозга, тела и духа.

Что такое быть добрым к себе? Удовлетворять свои потребности, быть снисходительным к себе, а не критичным в минуты, когда вы понимаете, что делаете что-то не так или поступаете не лучшим образом. Порой это означает прощать себя, а не заниматься самобичеванием. Когда доброе отношение к себе войдет в привычку, вам станет проще относиться точно так же к другим.

ДРУГИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ И ПРИВЛЕЧЕНИЯ УДАЧИ

Повышайте уровень энергии

Повышайте свой энергетический уровень. Исследования показывают: когда человек чувствует прилив энергии, он, как правило, доволен собой и пребывает в хорошем настроении. Для заряда энергии выйдите на улицу и пройдитесь быстрым шагом в течение 10 минут. Хорошо, если погода хорошая — тогда солнце может простилировать ваш мозг. Можно также послушать любимую музыку или поболтать с позитивным, оптимистичным знакомым. Я люблю выйти на улицу, пройтись там, где выгоняли лошадей. Это хорошая разминка: «заземление» и толчок для прекрасного настроения.

Творите добро

Как насчет того, чтобы сделать доброе дело для кого-нибудь? Добро для других удивительно хорошо тем, что оно столь же эгоистично, сколь и бескорыстно. Вы выигрываете от этого столько же, сколько человек, которому вы помогаете. Когда вы подавлены, подумайте о

том, как помогли кому-то. Этим вы поднимете себе настроение гораздо сильнее, чем воспоминаниями обо всех полученных когда-либо комплиментах!

Будьте решительны

Решительность дает изумительное чувство удовлетворения. Оно возникает не только оттого, что вы вычистили свой гараж или шкаф, например, а еще и от прилива энергии и гордости за то, что вы взяли на себя обязательство и выполнили его.

Придумайте что-то новенькое

А что, если завести новое хобби, стать знатоком в какой-то области? Мастерство приносит большое удовлетворение. Выберите интересующую вас тему и проведите исследование. Это может быть что угодно: от периода истории до дегустации вин. Прекрасный способ повысить уверенность в себе!

Вы способны на любые свершения там, где приложите умственные усилия. Откройте глаза пошире — вокруг столько возможностей. Вы увидите, что они безграничны.

ВЫСВОБОДИТЕ СКРЫТУЮ СИЛУ СВОЕГО ПОДСОЗНАНИЯ

Вы можете привнести в свою жизнь больше счастья, здоровья и благосостояния, используя мысли и чувства для высвобождения скрытой силы подсознания.

Помните: вам не нужно где-то брать силу, она внутри вас.

Ваше подсознание — сама мудрость. Оно знает ответы на все вопросы, но оно не будет спорить с вами или отвечать вам. Так что, когда вы говорите: «Мне этого не сделать», «Я слишком стар для этого», «У меня недостаточно денег» или «Мне такие вещи не удается», вы впечатываете негативные мысли в свое подсознание, и оно действует в соответствии с ними.

Вы создаете препятствия в создании собственного благополучия, вы вносите недостаточность, ограничения и разочарования в свою жизнь. Об этом позаботятся нерушимые всеобщие законы.

Надо понимать, что мозг — удивительный инструмент, и нужно пользоваться им очень осторожно. Примите во внимание следующее:

Книга №7 *яко удач*

- Негативные мысли ведут к негативным результатам.
- Заурядные мысли ведут к заурядным результатам.
- Прекрасные мысли приносят прекрасные результаты.

Только над двумя вещами в жизни у нас есть полный контроль:

Номер 1: то, что мы думаем.

Номер 2: наше отношение к жизни.

Какой бы эффект уже ни оказали ваши мысли на вашу жизнь, не волнуйтесь. Осознайте их, поменяйте образ мышления и приступайте к построению жизни своей мечты.

Я круто изменила свою жизнь к лучшему и помогла многим людям сделать то же самое. Теперь ваша очередь. Начните сегодня, если еще не начали. Я смогла, сможете и вы.

Удачи вам и не сдаваться!

БЛАГОДАРНОСТИ

С любовью и благодарностью моей маме, Шейле, и моему папе, Грехему, за все, что они для меня сделали, за их неиссякаемую любовь и наставления. А также, моим замечательным детям — Натали, Ричарду и Нику. Что я могу сказать? Вы всегда были самыми любящими детьми и самыми верными помощниками, о которых мать может только мечтать. Я нежно люблю вас и горжусь вами.

Спасибо Ричарду и Ким, моим брату и невестке, за их поддержку.

Благодарю всех моих замечательных друзей (даже тех, с кем я больше не встречаюсь) за поддержку в то время, когда я так в ней нуждалась.

Благодарю Менди, Джгулию и Марка Смита за редактирование этой книги. Стива Бишопа — за дизайн моего веб-сайта, Мела Гуиннетта — за дизайн обложки и Ди Льюис — за мою фотографию.

Спасибо вам всем.

ОБ АВТОРЕ

Сью Стоун — учитель радости и открытия своих возможностей, наставник по бизнесу. Спектр ее клиентов широк: от простых людей до знаменитостей и представителей городской власти. Она — международный спикер по вопросам мотивации и вдохновения. Сью проводит беседы, встречи один на один, семинары и симпозиумы. Часто выступает на телевидении и радио. Есть ее CD *The Power of Positive Living* («Сила позитивного образа жизни»).

Для контактной информации или договоренности о встрече обращайтесь на сайт www.suestone.com.

Издание для досуга

Сью Стоун

**КНИГА № 7
ПРО УДАЧУ**

Ответственный редактор *К. Елисеева*

Редактор *Е. Окорокова*

Руководитель направления *Л. Ошеверова*

Художественный редактор *Л. Петров*

Технический редактор *Н. Носова*

Компьютерная верстка *О. Шувалова*

Корректор *М. Гиммельман*

ООО «Издательство «Эксмо»

127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Подписано в печать 11.11.2010.

Формат 60x84 1/16. Гарнитура «Лазурский».

Печать офсетная. Бумага офс. Усл. печ. л. 16,8

Тираж 12 100 экз. Заказ № 3959

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

телефон: 8(492) 42-00-00; www.oavmtp.ru; тел.: (495) 745-34-25, (49638) 20-625

ISBN 978-5-699-45414-3



9 785699 454143 >

ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ

ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ



Брайан Фудин
Мечты. План.
Новая
жизнь



ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ



Бриджит
Счастье
по Дзэн

Проект Счастье.

Мечты. План. Новая жизнь

Составь свой личный план счастья и улучшай жизнь шаг за шагом.

Счастье по Дзэн

Используй принципы восточной мудрости Дзэн каждый день и становись счастливой.

ЧТО ТАКОЕ «ПРОЕКТ СЧАСТЬЕ»

- лучшие мировые бестселлеры о том, как стать счастливым
- легкие рецепты счастья в простом изложении
- книги, которые интересно читать и легко использовать на практике

КОЛЛЕКЦИЯ ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ СЧАСТЬЯ!

ПРОЕКТ *Счастье*



Григорий А.
Левонян

Волшебные
точки
счастья

ПРОЕКТ *Счастье*



Карусель
счастья

Волшебные точки счастья

Избавься от груза переживаний,
нажимая на особенные точки на
своем теле.

Карусель счастья

Зарядись отличным настроением
и взгляни на жизнь с нового
ракурса.

ВЫБЕРИ СВОЙ
«ПРОЕКТ СЧАСТЬЯ»!

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:

ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1. многоканальный тел. 411-50-74.

E-mail: reception@eksмо-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: international@eksмо-sale.ru

**International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.**
E-mail: international@eksмо-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам,
в том числе в специальном оформлении,
обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.**
E-mail: vipzakaz@eksмо.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2.
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksмо-sale.ru, сайт: www.kanc-eksмо.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.

Тел. (812) 385-46-03/04.

В Нижнем Новгороде: ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.
Тел. (8312) 72-36-70.

В Казани: Филиал ООО «РДЦ-Самара», ул. Фрезерная, д. 5.
Тел. (843) 570-40-45/46.

В Ростове-на-Дону: ООО «РДЦ-Ростов», пр. Ставки, 243А.
Тел. (863) 220-19-34.

В Самаре: ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литер «Е».
Тел. (846) 269-66-70.

В Екатеринбурге: ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а.
Тел. (343) 378-49-45.

В Киеве: ООО «РДЦ Эксмо-Украина», Московский пр-т, д. 9.
Тел./факс: (044) 495-79-80/81.

Во Львове: ТП ООО «Эксмо-Запад», ул. Бузкова, д. 2.
Тел./факс (032) 245-00-19.

В Симферополе: ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153.
Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

В Казахстане: ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. За.
Тел./факс (727) 251-59-90/91. rdc-almaty@mail.ru

Полный ассортимент продукции издательства «Эксмо»:

В Москве в сети магазинов «Новый книжный»:

Центральный магазин — Москва, Сухаревская пл., 12. Тел. 937-85-81.

Волгоградский пр-т, д. 78, тел. 177-22-11; ул. Братиславская, д. 12. Тел. 346-99-95.
Информация о магазинах «Новый книжный» по тел. 780-58-81.

В Санкт-Петербурге в сети магазинов «Буквоед»:

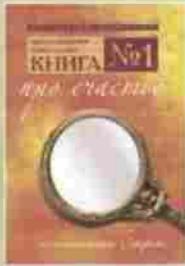
«Магазин на Невском», д. 13. Тел. (812) 310-22-44.

**По вопросам размещения рекламы в книгах издательства «Эксмо»
обращаться в рекламный отдел. Тел. 411-68-74.**

Главные книги жизни



Он написал прощальное послание своим детям, а его прочитали 11 миллионов человек.



Она вдохновляет людей по всему миру, являясь мировым экспертом по счастью и самомотивации.



В ее жизни было все, кроме настоящей любви. Пока она не открыла закон притяжения любимого.



Казалось, против научила свою жизнь наперекор всему.



Системность и интуицию в одной книге.



Сали книгу об любви, если от развода миллионы пар по всему миру.

Как стать хозяином своей судьбы, преодолеть невзгоды, научиться расширять свою жизненную мертью, одержать любовь и гармонию?

- В этой серии только книги, ставшие бестселлерами в своих странах.
- Общий тираж всех книг более 60 млн. экземпляров.
- Книги переведены на 23 языка.

