ПОДСЪЗНАНИЕТО МОЖЕ ВСИЧКО

от

Джон Кехоу

Авторът на тази книга три години съсредоточено е размишлявал над въпросите засягащите дейността на човешкия мозък, уединен в горите на канадската провинция Британска Колумбия. Методите за активизиране на безграничните ресурси на човешкия мозък, разработени и комбинирани от Джон Кехо в конкретна програма, могат да променят Вашия живот към добро, да го изпълнят със щастие и успехи.

Джон Кехо

През 1975 година Джон Кехо се оттегля да живее в горите, за да може в продължение на три години, далече от цивилизацията да изучава и да постигне вътрешните механизми на работа на човешкия мозък. Черпейки информация от най-различни научни и духовни източници, а също опирайки се на собствени наблюдения и опит, Джон Кехо разработва своята първа простичка и твърде удачна програма за развитието на силите на мозъка. През 1978 г. въз основа на разработените принципи той започва да обучава хора, а към 1980 г. неговите лекции вече се ползват с колосален успех в цял свят.

Последните двадесет години Джон Кехо се занимава с обучение. Понастоящем той живее със съпругата си на северозападното крайбрежие на Тихия океан, продължава да издава книги и да изнася лекции.

ВЪВЕДЕНИЕ

Искам да споделя с вас поредица от важни методи, необходими за създаването на нова действителност. В книгата “Подсъзнанието може всичко” ще разкажа историите на много хора, успешно прилагащи ги на практика, и ще обясня защо са толкова ефикасни.

Да се управляват силите на вселената и активно да се работи за осъществяване на собствените цели е много привлекателно. Моята книга ще ви запознае с всички необходими за това методи и за вас ще остане само да ги използвате в ежедневието си.

За двадесет години аз съм обучил с голямо удоволствие по тази система повече от сто хиляди души. Сега с появата на тази книга, с нея могат да се запознаят милиони хора в цял свят. Ако за пръв път държите тази книга в ръце – добре дошли! Уверен съм, че моите открития ще ви помогнат много, и лично на мен ми е много приятно да ви представя системата “Подсъзнанието може всичко”.

Глава 1
РАЗЛИЧЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ РЕАЛНОСТТА

Има много неща на света, приятелю мой, Хорацио, които не са и присънвали на нашите мъдреци.

Шекспир

За да използвате силата на мозъка съвсем не е задължително да знаете законите на физиката или да разбирате същността на реалността - нали не сте длъжни да познавате устройството на карбуратора или системата за запалване за да карате автомобила си. Само малцина разбират от автомобили, но това не пречи на повечето да управляват автомобилите си. Точно така стои въпроса и със силата на мозъка – всеки може да овладее основите на тази система и успешно да я прилага на практика в ежедневието си.

Ще започнем с изучаване на същността на реалността и с особено поразителните открития, направени от науката през последните двадесет години, които ще помогнат да се разбере как мозъкът създава

своята собствена реалност. Те обясняват защо визуализацията или мислената представа не са просто ненужни мечтания, а творчески процес, помагащ на човека да контролира и да насочва енергийните потоци, способни да залепват предмети, да превръщат течността в пара или да предизвикват покълване на семената.

Осъзнаването на същността на тези енергийни потоци ще ви доведе до разбирането за същността на мозъка и вие ще видите, че вдъхновението, молитвата и интуицията не са нещо свръхестествено, а се подчиняват на закони, които могат да бъдат открити и използвани по волята на човека. Както и всичко известно на човека във Вселената, силите на мозъка се управляват от закони, които ако се освободят от научната терминология и се представят в достъпен вид могат да бъдат разбрани от всеки.

Разрешете ми да ви запозная с увлекателния свят на тези открития.

Съвременната физика разглежда Вселената като безгранична неделима мрежа от динамична активност. Тя не само живее и постоянно се променя, но и всички нейни съставки взаимно си влияят. На първично ниво Вселената представлява цялостна и неделима, едно бездънно море от енергия, пронизваща всеки предмет и всяко действие – тя е единна. С една дума,днес учените потвърждават това, което от хилядолетия говорят мистиците, ясновидците и окултистите,- ние не сме отделни елементи, а част от едно гигантско единно цяло.

“Когато се откъсне тревичка, цялата Вселена потръпва”
изказване от древните Упанишади

Съвременна физика измени нашите възгледи за материалния свят. Днес вече никой не твърди, че частиците се състоят от някакво основно “вещество”- те са смятани за снопчета енергия. Те могат да извършват внезапни премествания, така наречените “квантови скокове”, в едни случай действайки като единно цяло, а в други – като вълни от чиста енергия. Реалността тече,нищо не е постоянно, всичко е част от модел, който се намира в непрекъснато движение. Дори скалата е резултат от бесен “танц” на енергия. Вселената е жива и динамична, и ние самите намирайки се в нея и бидейки нейна част, сме живи и динамични.

ВСЕЛЕНАТА Е ГИГАНТСКА ХОЛОГРАМА

Теориите, положили началото на холографския ефект, били разработени за пръв път от Денис Харбър, удостоен по-късно с Нобелова премия за своето откритие.Холограмата представлява явление, в което “цялото” се съдържа във всяка една от съставките му. Например морската звезда притежава известен холографски ефект. Ако се отреже една част от нея, тя израства отново. Освен това от отрязана част може да порасне нова морска звезда; нейният генетичен код е заложен във всяка нейна част.

Преди няколко години на изложба на холограми аз видях фотографии, направени чрез използване на холографския ефект. На една от тях беше изобразена права жена. Като се погледнеше отдясно изображението вече беше различно- жената палеше цигара. А погледната отдясно фотографията се изменяше отново: жената игриво показваше бедрото си.Ако тази фотография беше паднала и се беше разбила на множество парченца, то всяко едно от тях би съдържало не парченце от обувка или от роклята на жената, или част от лицето й, а цялото изображение на жената. И ако погледнете всяко едно парченце отстрани пак бихте видели как се променя изображението: ту жената ще пали цигара, ту ще заема съблазнителна поза. Всяко парче съдържа в себе си цялата картина.

Сега се достига до извода, че реалността по своята същност също е холограма и работата на мозъка също е основана на холографския ефект. Нашите мисловни процеси имат много общо в низшето ниво на развитие на Вселената и се състои от същото “вещество”. Мозъкът – това е холограма, отразяваща холографската Вселена.

Автори на тази необикновена идея са двама от най-големите световни мислители – физикът от Лондонския университет Дейвид Бом, ученик на Айнщайн и едно от светилата на световната квантова физика, и неврофизиологът от Стендфордския университет Карл Прайбрам. По волята на случая те са направили своите открития независимо един от друг, работейки в различни области на науката. Бом е стигнал до извода за холографската природа на Вселената след няколко години неуспешни опити да обясни всички процеси и явления в квантовата физика с помощта на традиционните теории.Прайбрам занимавайки се с изучаването на човешкия мозък също се убедил в неспособността на традиционните теории да разгадаят неговите многобройни загадки. И за двамата учени холографския модел внезапно се изпълнил със смисъл и послужил за отговор на много от неразрешимите преди въпроси. Те публикували своите открития в началото на 70-те години. Техните трудове срещнали жив отклик в

научните среди, но за съжаление така и не получили широка известност извън техните предели. Някои се отнесли скептично към тях (а коя ли научна теория е избегнала тази участ?), но и мнозина водещи учени се причислили към поддръжниците им. Ученият от Кембридж, лауреат на Нобелова премия за физика през 1973 г. Брайън Джосефсон нарекъл теорията на Бом и Брайбрам “пробив в разбирането на същността на реалността”. С тази гледна точка се съгласил и доктор Дейвид Пит, учен- физик от Канадския кралски университет и автор на книгата :Мост между материята и мозъка”, който твърди, че” нашите мисловни процеси са много по-тясно свързани с физическия свят, отколкото мнозина предполагат.”

През 1979 г. Робърт Дж. Джан, декан на Школата за технически и приложни науки на Принстънския университет, разработил програма по изучаването на “ролята на съзнанието в изявите на материалната действителност”. Провеждайки хиляди експерименти, Джан и неговите помощници публикували своите открития, откривайки, че имат всички основания да твърдят, че мозъкът може непосредствено да влияе и влияе върху материалната действителност. През 1994 г. водещи учени и педагози от цял свят се събрали за да обсъдят как може да се развие тази поразителна теория и да се приложи на практика в конкретни области на науката.

Това откритие действително е необичайно, затова опитите да бъде приложено на практика неизбежно са свързани с многобройни съмнения и колебания.

Взаимодействието между съзнанието и материалния свят вече не изглежда фантастично: съзнанието е енергия в нейната най-фина и динамична форма. Това помага да се разбере, защо нашите фантазии, мислени образи,желания и страхове оказват влияние върху реални събития и обяснява как се материализира създадения от мозъка образ.

Подобни открития, засягащи същността на реалността, могат да станат движеща сила за нашето по-нататъшно усъвършенстване и растеж. Осъзнавайки, че е открита и динамична част от вселената и че неговия мозък играе решаваща роля в създаването на реалността, човек може да развие по-творчески и активен подход към живота. Сега вече няма да му е нужно да седи в покрайнините и да наблюдава това, което се случва отстрани, новите открития позволяват да се разбере, че покрайнина няма и никога не е имало. Всичко е основано на взаимни влияния. Където и да отидем, каквото и да правим, нашите мисли творят обкръжаваща ни действителност.

Айнщайн някога е казал: “Откриването на нова теория е като

изкачването на планина, когато пред погледа се открива нова и по-широка панорама". Именно това се случва с вас при четенето на тази книга. Много скоро, когато откриете вашите истински възможности, вашето мислено "изкачване" ще бъде възнаградено.

Глава 2
СЪЗНАНИЕТО

Мислете така сякаш всяка ваша мисъл с огромни огнени букви е записана на небето и се вижда от всекиго- то си е така
Книга Мирдад

Възприемайки своите мисли като реалност, съществуваща наред с това, което наричаме "материална действителност" вие се доближавате до разбирането на уникалната взаимозависимост на тези две явления.

Ние живеем едновременно в два свята, две реалности:вътрешната реалност на нашите мисли, чувства и възгледи и външна реалност, където съществуват хора, места, вещи и събития. Не ни е по силите да разделим тези Вътрешни и Външни светове и ние позволяваме на Външния свят да господства в нашия живот, определяйки на Вътрешния свят само ролята на "огледало", отразяващо всичко, което се случва с нас. Нашият вътрешен свят е много чувствителен, и единствено реагирайки на въздействията отвън,ние нямаме възможност да осъзнаем каква сила притежаваме. По жестока ирония човек започва да променя реалността, в която съществува, именно в този ден, час и минута,когато престане ***непрекъснато*** да реагира на нея.

Вътрешното състояние – това е мощна сила, влиянието на която се усеща във всеки аспект на вашия живот. То, впрочем, я главната и най-важна част на вашата същност, от него зависят вашите успехи и неудачи.

Всичко по своята същност е енергия, и размишлявайки, вие оперирате с огромен обем от тази енергия в бърза, лека и подвижна форма- във формата на мисли. Мисълта постоянно се стреми да придобие форма, стреми се към външно проявление, старае се да намери своето изражение. Стремежът и способността да се материализира във вида на своя физически еквивалент е заложена в

нейната природа. Обичайните човешки мисли приличат на искри от огън. Притежавайки същността и потенциала на пламъка, те обикновено бързо изчезват. Просъществували едва няколко секунди, те отлитат във висините и там мигновено изгарят.

Единичната мисъл не притежава голяма сила, но многократно повторена, тя може да бъде концентрирана и насочена, може да бъде увеличена нейната сила. Колкото по голямо е числото на повторенията, толкова по-голяма сила и способност към изразяване придобива мисълта.

Слабите и разделени мисли-
Са слаби и разделени сили.
Силните и концентрирани мисли
Са силни и концентрирани сили

За да разберете това , представете си увеличително стъкло, през което преминават слънчеви лъчи. Ако движите насам- натам, то енергията на слънчевите лъчи се разсейва и не се проявява. Но ако закрепите стъклото на определена височина, вие концентрирате същите тези слънчеви лъчи, и тази разсеяна светлина внезапно придобива сила, способна да предизвика запалване.

Същото се случва и с нашите мисли. Докато изучавате силите на мозъка вие ще се научите да развивате и концентрирате вашите мисли, усилвайки по този начин техния потенциал. На този етап на вас ви е нужно ясно да си изясните че мислите ви имат собствена сила. Вашите най-дълбоки убеждения, страхове, надежди, грижи, възгледи,желания и всяка ваша мисъл оказва влияние на вас самите, на околните и на света около вас.

Мнозина не обръщат внимание на своите мисли при събуждане, не забелязват как работи техния мозък, какво иска, от какво се бои, какво говори на себе си, а какво отмята като ненужно. Обикновено ние ядем, работим , общуваме, безпокоим се, надяваме се, строим планове, занимаваме се с любов, правим покупки, играем, отделяйки минимум време за това, как и какво мислим през това време.

Може би бихме се отнасяли с повече внимание към своите умствени процеси, ако зад всяка мисъл, в зависимост от характера, получавахме или плащахме по един долар. Отчитайки, че всеки ден в нашия мозък възникват хиляди мисли, това предложение изглежда доста примамливо. Представете си счетоводство, което води отчета за всяка една мисъл и отбелязва, коя от тях ви носи печалба, а коя- загуба. Всички биха започнали по най- внимателен начин да контролират или да насочват своите мисли, с въодушевление

пораждайки носещи печалба и старателно избягвайки влечащите след себе си разходи.

Впрочем, именно това се случва с нас, само че в ролята на доларите е енергията- действа огромна отчетна система. Тя се нарича Вселена, и нито една мисъл не остава без внимание от нейна страна.

Вътрешния свят на човека не е безжизнена камара от тухли или камъни. Всяка ваша мисъл се отразява в тази система и въздейства върху нея. Искате това или не, но размишлявайки, вие през цялото време създавате собствената си реалност.

Първата стъпка към началото на нов живот е удивително проста: трябва само да следите течението на мислите си и да ги насочвате по съответен начин.

Всеки човек сам твори живота си, затова погледнете критично на своя начин на живот. Вие твърдите че се стремите към финансово процъфтяване, обаче през цялото време се оплаквате от недостига на пари и скъпотията. Вие зацикляте върху това, което нямате, плашат ви пристигащите сметки, вие се тревожите и мъчително размишлявате как да се справите със ситуацията. Вие се стремите към финансова сигурност,но съзнанието ви е настроено за липса на пари и вие никога няма да ги получите.

Може би трябва да си намерите нова работа, нещо интересно и перспективно, където ще можете да реализирате своя творчески потенциал и освен това да печелите добре. Постоянно твърдейки че такава работа просто не съществува, че никога няма да намерите такава, вие наистина никога няма да сполучите.

Може би ви се иска да бъдете по-общителни, освободени, уверени в себе си, обаче при това постоянно мислите, колко сте неловки и не умеете да правите компания, отново и отново напомняйки на себе си за собствените си проблеми и недостатъци. В резултат едва ли ще станете такъв какъвто искате. Можете да искате да станете силни, но ако във вашето съзнание се е вкоренила слабост, вие само ще се утешавате с надеждата, че някога ще придобиете желаната сила.

С една дума, само със желание работата няма да стане. Да се надявате на това, че нещо ще се промени,няма смисъл. Не е достатъчно просто напрегнато да работите, дори и дванадесет- петнадесет часа в денонощие. За да мръднете от мястото си е нужно, - а това а е много сериозно условие- да промените начина си на мислене.

“На този, който има – ще му бъде дадено, а на този,който няма- ще му се отнеме.”

Евангелие на Лука 19:26

Когато за първи път прочетох това изречение, то ми се стори много несправедливо.Нима е правилно имащият да получи още повече, а нямащият да загуби и малкото, което има? На пръв поглед това изглежда абсолютно невярно: би било много по-справедливо, ако нямащият получи повече, но в Светото писание е казано друго. Библията гласи че така е устроена Вселената. След дълги размишления аз стигнах до извода, че това изречение е пълно с дълбок смисъл. Действително какво може да бъде по-справедливо, от това да се предостави на всеки човек свободата да избира собствените си мисли, от които да създава заобикалящата го действителност? В края на краищата всеки е свободен сам да определи качеството на собствения си живот.

Искате ли да промените обстоятелствата? За това развивайте у себе си необходимият тип съзнание. Преуспяващият човек винаги има съзнание настроено за успех.Обезпеченият човек изработва в себе си съзнание, настроено за богатство, неговите мисли са посветени на благосъстоянието, успеха и материалното благополучие. Това е неговият начин на мислене.

“Добре му е на него”- ще кажете вие.- Преуспявайки, му е лесно да мисли за успех; на богатия не му е трудно да размишлява за богатство,но при мен е различно. Аз съм неудачник; аз съм беден. Житейските обстоятелства ме теглят надолу.”

НЕ Е ВЯРНО! В основата си не е вярно! На вас ви пречат не житейските обстоятелства и не създалата се ситуация.. Единственото, което ви пречи и не ви дава да постигнете успех- това са вашите мисли. Малко усилия и практика и вие ще се научите да управлявате своите мисли и да изработвате желаният тип съзнание. Околната действителност ще може да се промени само след като вие си изработите новия тип съзнание, не по-рано. Новото съзнание трябва да върви напред.

Решили ли сте вече какво искате от живота? Здраве? Тогава развивайте съзнание за здраве. Власт? Развивайте съзнание за власт. Материално благополучие? Изработвайте съзнание насочено към това. Щастие? Развивайте съзнание за щастие. Работете за съзнание за духовност. Всичко съществува във вид на потенциална възможност. От вас се иска само да осигурите заряд от необходимата енергия и тогава вашата цел ще стане реалност.

Радостно е да узнаете, че независимо от житейските обстоятелства в миналото и настоящето, независимо от предишните неуспехи,

вашият живот ще се измени, ако подхранвате с енергия своето съзнание! Тази удивителна възможност е дадена всекиму, и всеки от нас има право да се възползва от нея или да я изтърве. За това не е нужно да имате много пари или да притежавате някакви особени таланти. От вас се иска само решимост да употребите известно време и да приложите необходимите усилия за да развиете съответен тип съзнание. И толкова! Останалото ще стане автоматично.

Вашият мозък прилича на градина, за която можете да се грижите, а можете и да я занемарите. Вие сте градинарят и можете да развиете градината си или да я оставите да запустее. Но знайте: на вас ще ви се наложи да ядете плодовете или на труда си или на собственото си бездействие!

Именно мозъкът създава обкръжаваща ви действителност…

Вие можете да се съгласите или
Да не се съгласите с това.
Вие можете да осъзнаете това и да накарате
Своят мозък да работи за вас или
Да оставите всичко на самотек позволявайки на мозъка
Да работи така, че вас постоянно
Да ви преследват неудачи.
Но в действителността, в която
Вие живеете, винаги ще се създава
От вашия мозък.

Глава 3
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ИЛИ МИСЛЕНА ПРЕДСТАВА

В моя мозък няма мисли,но той притежава сила, способна да извика за живот цяла редица от понятия
Ралф Уолдо Емерсън

Какво превръща човека в победител? По какво се отличават успешните хора от неудачниците?

“Всичко е в главата ми”, - казва Арнолд Шварценегер. Мултимилионер, преуспяващ магнат на пазара за недвижима собственост, кинозвезда, културист, пет пъти удостояван с титлата “Мистър Вселена”,- Арнолд е постигнал всичко това. Но далеч не

винаги е било така. Арнолд помни времето,когато е нямал нищо друго, освен твърдата вяра, че мозъкът му е ключът към осъществяването на всичките му планове.

“Още като малко момче аз мислено си представях себе си такъв, какъвто бих искал да бъда. В мислите си никога не съм се съмнявал, че ще стана точно такъв. Мозъкът е наистина уникален. Още преди да стана “Мистър Вселена” аз вече си представях че съм победител в този турнир. Главната награда беше моя. Аз толкова пъти мислено побеждавах, че вече не се съмнявах, че ще стане така. Същото се случи и кариерата ми в киното. Виждах се като талантлив актьор, който печели много пари. Аз буквално чувствах успеха и усещах вкуса му. Просто знаех, че това ще се случи.”

Крис Полайн беше член на световно известния западногермански отбор по фрийстаил, шест пъти спечелил Световната купа в периода 1976-1982 г.

“Една част от нашите тренировки беше работа с психолог, насочена към укрепване на силите на мозъка. След тренировките по склоновете ние медитирахме. Психологът ни караше мислено да преминаваме всеки склон, всеки трамплин и завой. По време на тази мислена тренировка ние работехме също толкова напрегнато, както и по време на истинската. Съвършенството в спорта както и във всяка друга дейност, пряко зависи от умението да се създаде ясен мислен образ на собствените действия.”

Крис знае за какво говори: тя е не само притежателка на шест медала, но и ръководител на преуспяваща компания по бизнес и спорт, целта на която е да се разяснява на хората как да постигнат успех, използвайки подобни методи.

Брайън Едуард, един винаги бодър човек с великолепно чувство за хумор, се занимава със застраховки “живот”. Запознах се с него по време на една от лекционните ми обиколки и ние станахме добри приятели. Всяка вечер преди сън той мислено проиграваше сцените на посещенията, които му предстоеше да направи на следващия ден. Той мислено рисува разговора с всеки клиент. Той си представя, че всички те са приветливи и с охота се съгласяват да застраховат живота си. Брайън си представя успешен ден, през който успява да сключи много договори за застраховки. Той прави това в продължение на десет минути преди да си легне и десет минути сутрин щом се събуди. Общо двадесет минути на ден. За един ден Брайън Едуард продава повече застрахователни полици, отколкото мнозина застрахователни агенти за половин година и постоянно е в единият процент на най-добрите

представители на своята професия.

Трима различни човека с различни цели и житейски перспективи, но всички те използват един и същи метод, помагащ им да изградят реалността и активно да й влияят,- метода на визуализацията или мислената представа.

Визуализацията това е мислена представа, проиграване, виждане вътре в себе си на ситуацията, която все още не се е случила. Човек си представя себе си като правещ или имащ това, към което се стреми, и като получаващ желаното.

Да допуснем, че вие искате да развиете увереност в себе си. Използвайки въображението си, вие си представяте себе си като уверена личност. Мислено извършвате смели постъпки и свободно общувате с най-различни хора. Вие си представяте ситуации, които обикновено ви затрудняват и си представяте как се справяте лесно с тях, колко непринудено постигате успех. Можете дори да си представите как ви хвалят вашите приятели и колеги, как ви поздравяват за ново придобитата ви увереност. Вие усещате гордост и удовлетворение както то това, че сте станали уверен в себе си човек, така и от станалите в резултат от това промени. Вие си представяте какво може да се случи с вас и живеете така все едно, че това вече се случва в реалността.

ТАЙНИТЕ НА УСПЕШНАТА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

1 Решете какво искате да постигнете; да вземете изпит, да получите повишение, да се запознаете с някого, да спечелите много пари, да спечелите състезание…

2 Отпуснете се. За няколко минути оставете работата си и си поемете дъх, почивайки си телом духом.

3 В продължение на 5-10 минути мислено си представяйте желаната реалност.

Повече мислете, как правите или получавате нещо, а не за това какво би могло, с по-голяма или по-малка вероятност, да се случи. Живейте в мислите си така, сякаш това вече се случва с вас. Създайте си малък вътрешен видеофилм. Представете си себе си като правещ това, което най-много ви се иска. От една страна вие осъзнавате, че това още не случва с вас и засега не е реалност. Но мислените картини, които ние си рисуваме, и за които постоянно мислим, се превръщат в плацдарм за нашите цели, формата, която ще се изпълни с енергия. Тези картини са реална сила, която ще работи за нас.

При визуализация надарявайте себе си с всички необходими

качества. Ако за вашия мислен образ е нужен талант, мъжество, решителност и настойчивост, обезателно ги включете. Понякога ясно ще виждате, че постигате целите си, сякаш гледате филм. В други случаи пред вас ще възниква само най-обща картина на вашите цели. И едното и другото е добро. Можете да редувате точната и свободната визуализация, като се занимавате с всяка една по пет минути, или пък да се концентрирате върху едно нещо, което ви харесва най-много.

Точна визуализация: Мислено създайте точни картини и сцени на това, което искате да постигнете. Следвайте предварително подготвен сценарий, и мислено го проиграйте няколко пъти.

Свободна визуализация: Позволете на образите и мислите свободно да се сменят без да ги насочвате, ***но само до тогава, докато те показват позитивен път на постигане на вашата цел***.

Използвайте двата метода като помните, че главното тук е ***практиката***. Мнозина изпитват трудности в началните стадии на визуализацията. Техният мозък не може да създаде и нарисува желаните сцени. Не се притеснявайте ако това се случи и с вас. Не е задължително картинката да бъде пълна и завършена. Като се занимавате редовно с визуализация скоро с удивление ще забележите, че вашият мозък се учи да поражда мислени картини по ваше желание.

Трябва да се отбележи че не е достатъчно да си представите нещо един или два пъти. Резултатите се появяват само ако образът се отпечатва във вашето съзнание отново и отново в продължение на седмици и дори месеци, докато вашата цел се осъществи. Не се опитвайте да оценявате резултатите след един или два опита за визуализация.

Ако внезапно у вас възникнат съмнения, а те задължително ще се появят, просто ги игнорирайте. Не се опитвайте да им се противопоставяте и да се борите с тях,нека те възникват и изчезват безпрепятствено във вашето съзнание. Продължавайте да се занимавате с визуализация и всичко ще си отиде по местата.

ДВЕ УСПЕШНИ УСЛОВИЯ ЗА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

1 Винаги си представяйте своите цели така сякаш всичко това се случва с вас точно сега. В съзнанието направете това да бъде реалност. Създавайте детайлни образи. Влезте в ролята и мислено я изиграйте.

Всяка мисъл, възникнала във вашия мозък и вкоренила се там ще окаже въздействие върху живота ви.

Искам да ви разкажа за един известен и документиран експеримент на психолога Алън Ричардсън. Студентски баскетболен

отбор бил разделен на три групи; във всяка от тях била записана резултатността на играчите. Играчите от първата група идвали в залата всеки ден и отработвали подаване. Баскетболистите от втората група изобщо не тренирали, а представителите на третата група се занимавали със специални тренировки. Те не ходели в спортната зала, а оставали в стаите си и мислено си представяли процеса на тренировка. По половин час на ден те виждали себе си как забиват топката и побеждават в разгромяващ резултат. Те тренирали мислено всеки ден. След месец всичките три групи били проверени отново.

Първата група(онези, които тренирали всеки ден в залата) подобрила своите резултати с 24%. Втората група (онези, които не се занимавали с нищо) нямала подобрение. А в третата група (играчите, които тренирали мислено) подобрението било практически същото както при играчите, които реално тренирали в залата!

И така, творческата визуализация има огромна сила, но в нея няма нищо свръхестествено. Тя се основава на работата на вашите вътрешни механизми и енергия, а също и на уменията да насочвате своите вътрешни ресурси.

При правилна организация въображението е една от най-динамичните възможности на човека. Започнете правилно да използвате този дар веднага. Не се безпокойте и не мислете за специфичните страни на това явление, просто се доверете на процеса. Търсенето следва предлагането, затова и вие ще получите нужния резултат в нужното време. Можете да не се съмнявате че ще намерите пътя и методите за постигането на целта ви;природата винаги ще може да изпълни предявеното й искане.

Често хората искат да знаят отговорите на всички въпроси още преди да са направили първата крачка. Ние искаме да предвидим и да знаем предварително всички тънкости на това, което ще се случи. Но обикновено това не ни се удава и често събитията се развиват по съвсем неочакван начин.

Актрисата Карол Барнет е родена в Лос Анжелис и е отгледана от баба си. Те едва свързвали двата края, живеели от помощи и били толкова бедни, че баба й събирала тоалетна хартия от обществените тоалетни. Естествено те нямали пари за да отиде талантливото момиче в университет, за което то мечтаело страстно. Обаче тя знаела, че някога ще влезе в университета. “Дори не идваше на ум, че няма да постъпя в университета. Представях си как ходя на лекции, как живея в студентския град и изучавам предметите,които ме интересуват. Мислех за това всеки ден. Макар и да нямах никакъв шанс да постъпя,

аз нито за секунда не се съмнявах, че ще бъда студентка.”

Как е намерила парите ли?

“Веднъж, когато вече завършвах училище, аз отидох да взема пощата. Като отворих пощенската кутия намерих адресиран до мен плик. На него имаше марка,но нямаше пощенски печат. Значи не го бяха изпратили по пощата, а просто го бяха пуснали в моята пощенска кутия. Отворих плика и намерих в него сума равна на тази, която ми беше необходима за първата година на обучение в университета. И никаква бележка с обяснение. Само парите. И досега не знам кой ми ги е изпратил.”

КАТО РАЗВИВАТЕ СВОИТЕ МИСЛИ ВИЕ СЕ ОТКРИВАТЕ ЗА НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ

Разбира се няма да твърдя, че ако се занимавате с визуализация то обезателно ще дочакате непознат, който да ви връчи плик с желаната сума, както това се е случило с Карол Барнет. Но ви обещавам: обстоятелствата ще се стекат така, че вие ще реализирате своите цели – можете да разчитате на това. Вашите мисли са много по-силни отколкото предполагате, а всеки мисловен образ е реална сила, която е способна да повлияе върху вашия живот.

Глава 4
ПОЛАГАНЕ ОСНОВАТА НА МИСЛИТЕ

Когато обектът или целта вече съществуват във вид на мисъл, тяхната реализация в осезаема и видима форма е само въпрос на време. Виденето винаги предхожда осъществяването

Лилиан Уайтинг

Ако визуализацията е подобна на създаването на собствен видео филм, то основата на мислите е сродна с озвучаването, само че вместо думи вие добавяте към изображението съответните ***чувства***. Например вие трябва да направите презентация за сътрудниците във вашата форма, а на нея ще присъстват и ръководители. Ако се справите с тази задача имате шанс да получите повишение. Тази презентация е много важна за кариерата ви. Вие решавате да приложите този метод и в продължение на 5-10 минути “ залагате’ мисли и усещания, че вече ще направили презентацията и тя е имала огромен успех. Вашата изява е направила впечатление на всички. Всичко е вече зад вас. Вие сте се справили с това, направили сте великолепна презентация!

За разлика от визуализацията в този случай вие се ориентирате и се концентрирате върху усещанията от това, което си представяте. Тук в играта влиза вашето въображение. Как си представяте своите усещания от успешната презентация? Какво ще изпитвате: възбуда, окриленост, бурна радост или успокоение, а може би нервни тръпки? Каквато и да е вашата реакция, мислено си представете своите чувства, пуснете ги да преминат през вас. Живейте с усещането на увереност, че вече сте постигнали желаното. Не се стремете към това всичко да се получи добре. Просто го закрепете в съзнанието си като вече съществуващ факт. Заменете постановката:"Всичко трябва да мине добре" с "Всичко мина добре". Всичко вече зад вас, вие сте го направили, затова се наслаждавайте на победата от постигнатото. Поздравете се. Викайте и скачайте от радост. Отново и отново тръпнете от чувството, че сте постигнали целта си.

При това не е нужно да отделяте много внимание на мисловните картини ***как*** сте осъществили замисленото, макар че такива образи неизбежно ще възникват в главата ви. Повече трябва да ви интересуват физическите усещания от постигнатото; зачервените бузи, бясно биещото сърце, изпотените длани.

В Библията учениците на Христос го молят да ги научи да се молят. (Имате право да вярвате или не на Библията. Но тя съдържа много полезни неща за работата на мозъка) Исус отговорил:" Всичко, което ще молите в молитвата си, вярвайте че сте го получили- и ще го имате."Забележете, той казва, че трябва да вярвате че вече сте го получили, - не че ще го получите, а че вече сте го получили, именно затова и ще го получите. Вие не просто се надявате или желаете нещо, а заявявате за желанието си в особения вътрешен свят- света на мислите и творческата енергия. Всеки човек, който разбира как се използват силите на мозъка, ще ви каже, че това е най-мощния процес.

Ще ви разкажа един случай с двама мои добри приятели – Бил и Джанет Хендерсън. Те се преместиха от село в града.Искаха да си купят къща, която да събере цялото им постоянно растящо семейство. Естествено къщите с града са много по-скъпи от селските, а семейството им наистина е голямо, и им беше нужна голяма къща. А семейство Хендерсън имаше и особени изисквания: трябваше им не просто голяма къща, но и голям сенчест двор, и всичко това на достъпна цена. Всички в един глас твърдяха, че това е невъзможно, че те никога няма да намерят такава къща за парите, които смятат да платят, но семейство Хендерсън не слушаха никого. Бил вече беше прилагал силата на мозъка на работа и в общуването със семейството

си и се беше убедил в действеността на този метод. Той включи и Джанет и те заедно мислено си представяха бъдещата си къща.

Два месеца по-късно те ме поканиха на гости в своята нова къща. Разхождахме се из огромната градина. При вида на тези дървета, храсти и цветя се създаваше впечатление, че са пренесли със себе си в града част от селската тишина. После ме очакваше цяла екскурзия из къщата. Тя беше достатъчно просторна за да може всяко от децата да има своя стая, имаше и кабинет и стая за почивка – и всичко това на цената, на която те разчитаха!

“Просто приказка!- казах аз,- Не смятате ли, че е просто чудо, че сте намерили такава къща?”

Отговорът на Бил ми показа такова дълбоко разбиране на възможностите на мозъка, че никога няма да го забравя. “Не,- каза той,- Ние дори не се учудихме. Ние си представяхме мислено че сме стопани на такава къща още отпреди два месеца.”

Той го каза с огромна увереност. В края на краищата, той ми показа това, което е смятал за своя собственост още преди два месеца. Бил и Джанет са заявили своите права върху къщата във вътрешния си свят, там те вече са я притежавали. Там са използвали решителните думи и интонации и нито секунда не са се колебали. Те не са мислили за това , къде и кога ще намерят желаната къща, а просто са работили с усещането че вече я притежават. Не именно тази къща, която ми показаха, тогава те не са и подозирали за нейното съществуване. Но те знаели точно какво искат и именно това са вкоренявали в мислите си ден след ден, докато желаното не се превърнало в реалност.

Днес семейство Хендерсън не само прилага метода, който описах тук, както и други методи за използване на силите на мозъка, но и обучават децата си на това, за да могат и те да постигнат благополучие и успех в живота. Може ли някой родител да остави на децата по-богато наследство от разбирането на заложените в тях от природата възможности?

Ние всички притежаваме тази сила. Мислите създават обкръжаваща ни действителност, а залагането на мислите е метод, който се състои в това само да настроим мозъка си, че вече имаме желаното.

Както и в случая с визуализацията, именно повторението и настойчивостта отличават този метод от безполезните фантазии. При това вие не живеете с илюзии.Вие не витаете в облаците дни наред, когато буквално вярвате, че имате това, което всъщност нямате. Това е мисловно упражнение, което отнема около пет минути на ден, такъв

един взрив от енергия, който вие създавате редовно за себе си, без да пропускате нито един ден. Важността на повторението не може да бъде надценена. Както и при всички останали мисловни методи, епизодичното прилагане е малко ефективно. Направете си специална програма и стриктно се придържайте към нея. Постоянно укрепвайте в себе си чувството, че имате това, което искате, независимо от характера на желаното. То е ваше. Усетете това. Радвайте му се. Смятайте, че то напълно ви принадлежи. Владейте го във вътрешния си свят

ДВЕ УСЛОВИЯ ЗА УСПЕШНОТО ПРИЛАГАНЕ НА МЕТОДА ЗА ПОЛАГАНЕ НА ОСНОВИТЕ НА МИСЪЛТА

1 Винаги прилагайте този метод с мисълта, че имате това, което искате, или че сте постигнали това към което се стремите.

2 Правете го редовно, всеки ден, поне по пет минути. Много по-ефективно е да прилагате този метод ежедневно по пет минути, отколкото един път седмично за цял час

Глава 5
УТВЪРЖДЕНИЕТО

Възможностите на мисловната тренировка са безгранични, а резултатите от не – вечни. Но както и преди само малцина успяват да насочат мислите си правилното русло, което би им донесло успех. Обикновено всичко се оставя на самотек.

Брайс Марден

Утвърждението я може би най-простото от всички известни ми мисловни прийоми, способни осъзнато да въздействат върху мозъка. То е използвано в продължение на векове в религиите и магията във вид на молитва и мантри. Днес то се прилага от най-различни хора за сключването на делови договори, за излекуване от различни недъзи, за запознанство с нови хора, за победа в състезания, а също и в много други видове дейност.

Утвърждението е просто заявление,което човек повтаря на глас или на ум, в зависимост от обстоятелствата. Вие можете да се занимавате с това където искате: зад кормилото на автомобила, в чакалнята на лекаря ви, в постелята преди сън. Просто си избирате утвърждение, изразяващо вашите желания в даден момент и го повтаряте по няколко пъти.

Да предположим че сте озовали в дискомфортна ситуация, а ви се иска да се отпуснете и да не се тревожите за нищо. Това е точно времето да приложите методът на утвърждението. Без да бързате си повтаряте:” Аз съм спокоен и отпуснат. Аз съм спокоен и отпуснат. Аз съм спокоен и отпуснат.” Не се опитвайте да се заставите да се отпуснете и успокоите, просто продължавайте да го твърдите в продължение на няколко минути. Същото нещо е ако ви предстои да се изказвате пред голямо събрание и искате всичко да мине добре- просто започнете да си по утвърждавате предварително като си казвате:”Събранието ще мине успешно. Събранието ще мине успешно.”

КАКВО ПРАВИТЕ УТВЪРЖДАВАЙКИ

Утвърждавайки, вие влияете върху мислите възникващи във вашия мозък. Във всеки момент от времето човешкия мозък е способен да задържи само една мисъл, затова и същността на утвърждението се състои в изпъването на мозъка с мисли, подкрепящи вашата цел в даден момент. Думите задават на мозъка програма, какво мисли трябва да поражда. Ако вие утвърждавате : “Събранието ще мине успешно”, то вашият мозък по естествен път ще започне да поражда мисли, свързани с мисълта за успешно събрание. Мозъкът без всякакво усилие от ваша страна ще избере скрития смисъл и основното съдържание на вашето утвърждение. Външно всичко изглежда твърде просто, но на дело този метод е способен да ви помогне доста ефективно за постигане на целта, която сте си поставили.

Оформете своето желание във вида на съответно утвърждение и редовно го използвайте. Един мой познат, успешен бизнесмен, започва всеки свой ден с утвърждението:” Много продажби, много усмивки”. Той повтаря тази фраза няколко пъти сутрин и няколко пъти през деня.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПОМНИМ КОГАТО УТВЪРЖДАВАМЕ

1 Не е задължително да вярвате в това, което твърдите! Може би, онези, за които този метод се е оказал не ефективен, са постъпили именно така. Тази грешка може да сведе до нула целият ефект от утвърждението. Не мислете за това, просто повтаряйте утвърждението. Ако вярвате в това, което утвърждавате, чудесно! Ако не вярвате, - няма нищо страшно. Това няма значение. Мозъкът сам ще избере съдържанието на вашето утвърждение и в съзнанието ви ще възникнат нужните за дадена ситуация мисли. Не е нужно да прилагате специални усилия.

2 Утвърждението винаги трябва да бъде позитивно. Оформете го във вид на утвърдително, а не на отрицателно изречение.Например ако

искате събранието да мине успешно не си струва да говорите:” Няма да преживея неуспех на събранието”. Като искате да не се вълнувате не бива да утвърждавате “Няма да се вълнувам”. Мозъкът, не знам защо, но пропуска това “не” и в резултат вие откривате че сте се настроили да “претърпите крах” или да се вълнувате. Мозъкът се концентрира върху тези саморазрушителни образи, а не върху онова, което сте предполагали.

3 утвърждението трябва да е кратко. То прилича на мантрите: кратко и просто изказване,което не е трудно да бъде произнесено и повтаряно. Аз обикновено си измислям утвърждения, които се състоят от не повече от десет думи. Понякога дори две думи могат да имат потресаващ ефект: “главозамайващ успех”, или “рекордни продажби”.

Виждал съм утвърждения, които заемат по половин страница. Малко вероятно да можете да повторите такава фраза няколко пъти. Дори две изречения – са вече много за утвърждението. Вие повтаряте утвърждението за да може то да се закрепи във вашето съзнание, затова, колкото по-кратко е то, толкова по-добре. Повтарям: утвърждението трябва да е кратко и ритмично и да не бъде трудно за повторение.

Гледайте да ползвате утвърждения несъзнателно насочени срещу вас самите.

“Никога няма да постигна това.”

“Никога няма да направя това.”

Това е невъзможно”.

“Ще се проваля”.

“Аз не умея да общувам с хората”.

“Знам, че ще направя грешка”

“Аз винаги губя.”

Хората често употребяват подобни изрази – утвърждения. Всячески ги избягвайте.

Искам да ви разкажа какво ми се случи по време на неотдавнашно мое пътува за изнасяне на лекции. Когато вече половината беше изминала, аз погледнах програмата си за следващите месеци и не повярвах на очите си. Лекциите в различните градове бяха една след друга, понякога по няколко на ден! Започнах да мисля че следващият месец ще бъде съсипващ. Именно това започнах да утвърждавам пред себе си:” Ще бъда абсолютно съсипан”. Следващите два – три дни бях подтиснат, с тъга очаквайки предстоящият етап от моето турне. Проклинах човека, който ми беше направил такова ужасно разписание.

После спрях и сам се смях на себе си. Четейки лекции за силата на

мозъка, аз самият бях попаднал в капана на неверните утвърждения. Няма какво да се каже, хубаво утвърждение “Ще бъда абсолютно съсипан” Затова аз веднага си съставих ново утвърждение, концентрирано върху три думи:организираност, спокойствие, радост,които повтарях в продължение на няколко минути. Следващият ден започнах със същото утвърждение и го повтарях всеки път щом си спомнех за шантавото разписание. След няколко дни започнах да мисля, че ако бъда спокоен и организиран, то този “маратонски пробег” може да бъде дори много увлекателен. Защо ме беше разстроил така?

Тези три думи промениха всичко. Разписанието си остана същото – измени се моето отношение. Турнето, което самият аз едва не превърнах в мъчение, се превърна в завладяващо приключение. Бях съсредоточен и спокоен и изпитвах удоволствие от това, че приех това предизвикателство, като замених отрицателното утвърждение с позитивно.

Вие също можете да си измислите утвърждения, които да ви помогнат да постигнете поставената цел. Тъй като те са простички можете да ги повтаряте където си искате: на опашка в банката, в чакалнята на лекаря, заседнали в автомобилно задръстване. Не е задължително да вярвате в тях. Повтаряйки утвържденията не следва буквално да “вярвате” че имате действително това, което всъщност още нямате. Всичко, което се иска от вас е да ги повтаряте, тези утвърждения! Бих ви посъветвал да започвате сутрин, защото сутрешните часове определят тона на целия следващ ден. Всичко две-три минути упражнения- и скоро ще забележите резултата.

“Всеки ден всичко се изменя към по-добро”

Днес името на Емили Куе не е така известно както в началото на века, когато този първооткривател на метода на утвърждението се занимавал с лечението на болни и с пропаганда на своя метод в много клиники на Европа и Северна Америка. По онова време трудовете му станали сензация и разговорите за тях не са стихнали и до сега, няколко десетилетия след смъртта му. Куе открил, че неговите пациенти оздравявали по-бързо ако всяка сутрин след събуждане и всяка вечер преди сън повтаряли просто утвърждение. Утвърждението на което трой ги обучавал звучало така:” Всеки ден се чувствам по-добре и по-добре.” Две минути сутринта и две минути вечерта. И толкова. Ефектът бил толкова поразителен, че той написал няколко книги за самовнушението и започнал да обучава хора из цял свят за

способностите на мозъка да лекува болестта, ако се насочи към оздравяване. Утвърждението на Куе концентрирало мозъка на болния към това, всеки следващ ден той да се чувства все по-добре и по-добре. Документално е потвърдено излекуването на хиляди хора по метода на Куе.

От нашите съвременници много е известен певеца и композитор Джон Ленът, когото винаги ще помним заради неговата необикновена музика, хуманистични възгледи и поразителна откровеност. Ленън не скривал своят интерес към магията и силата на мозъка, което се отразява и в неговите песни. Замислете се над думите на песента ми "Играта на мозъка":

"Ние играем игрите на мозъка, творейки бъдещето си от сегашния ден…"

Ленън познавал и прилагал методите на визуализацията и утвърждението. "Моят мозък осъществява всичко това"- обичал да повтаря той. А в песента си "Прекрасно момче", написана за сина му Син, той така и пее:"Преди да заспиш произнеси словата на тази кратка молитва:"Всеки ден аз се чувствам все по-добре и по-добре." Подобно на Куе и на други велики хора той е открил своя път за познание на тази вечна истина.

Песните на Джон Ленън призовават да повярваме в себе си, в своите сили и възможности. "За какъв се смяташ? За звезда? Какво пък, ти си прав."- пее той.

Глава 6
ОСЪЗНАВАНЕ

Мнозина от хората са по-склонни да виждат неуспехите и недостатъците си, отколкото да осъзнават успехите и достойнствата си. Веднъж постигнали нещо, ние се радваме за няколко дни или седмици и после си поставяме нови цели и ориентири. Прекалено бързо ни напуска чувството на удовлетворение от постигнатото; скоро ние изобщо забравяме, че сме получили това, което искаме. Цялото ни внимание се концентрира върху новите цели и желания, и радостното усещане от миналите достижения се загубва. Така човек напразно разпилява изключително мощната енергия на успеха. Като се концентрираме върху онова, което не е постигнато, ние несъзнателно укрепваме в мозъка си мисълта за собствената си несъстоятелност.

Човек може повторно да използва енергията на успеха на своите минали постижения и да постига поразителни резултати.За съжаление той го прави много рядко.

Веднъж след една моя лекция към се приближи жена и попита;" Джон, как мислите, ще постигна ли някога целите си?" Аз я запитай какви са те. Нейната първа цел беше покупката на хубава къща, след това тя искаше да отиде в Англия за да се види с родителите и роднините си, които не беше виждала четиринадесет години, а като трето – да създаде здрави отношения с един човек. Тъй като беше самотна майка с три деца на ръце и живееше много скромно, тези цели й изглеждаха по онова време неосъществими. Но посещавайки семинарите ми, жената се надяваше на се научи на новите методи за използване на силата на мозъка, за да подобри обстоятелствата в своя живот.

Уверих я, че използвайки силата на мозъка, тя наистина има шанс да постигне поставените цели. Бях забравил за тази жена докато изведнъж, около година след нашата първа среща, тя ми позвъни. "Джон, - възбудено започна тя, - няма да се сетите какво се случи! Сега живея в нова къща с басейн и чудесна градина, с прекрасен изглед." Аз й казах, че много се радвам за нея, но тя не беше свършила:"Това не е всичко. Прекарах три седмици в Англия и се видях със семейството си. И…- най- добрата новина тя беше оставила за накрая, - и аз съм невероятно щастлива. Аз съм влюбена, наистина влюбена съм!"

Естествено поисках да се видим отново с нея. Това стана едва след няколко месеца. Тя ме посрещна на летището, но обратно на очакванията ми, не изглеждаше щастлива и доволна. Аз само я погледнах удивено когато чух унил въпрос:" Джон защо силата на мозъка не ми помага?"

"Защо силата на мозъка не ми помага?" – повтори тя. Не можех да повярвам на ушите си:" Чуйте ме и ме поправете ако греша. Нима не сте онази жена, която искаше да има къща, да отиде в Англия и да си намери приятел? Нима това не сте вие?"

Тя смутено ме погледна:" О, аз вече забравих за това!"

Забравила за това! Как може да се забрави такова нещо! Ами много просто- това непрекъснато се случва с нас. Тя е постигнала предишните си цели и сега работеше над постигането на нови. Без дори ясно да ги е формулирала, тя вече искрено смяташе, че силата на мозъка не й помага. Беше напълно забравила своите предишни постижения, приемайки като нещо от само себе си разбиращо се. Нейният мозък напълно се беше превключил на новите цели.

Ние се концентрираме върху това, което искаме да получим, напълно забравяйки своите предишни достижения. Защо да се зацикля на това, което нямате? Всички ние имаме неуспехи в нещо. Научете да поощрявате себе си за настоящите и минали победи, дори и да са незначителни. Търсете моментите, които ви позволяват да се чувствате силни и успешни и да се гордеете със себе си. Радвайте се и най-малкото нещо иго използвайте, за да почувствате успеха сега. Това ще ви помогне да го постигнете и в бъдеще.

Признаването на успеха е особено ефективно, когато се опивате да постигнете нови цели. Да допуснем че сте млад режисьор, който се опитва да се наложи получавайки одобрение от някое водещо студио. Използвайки метода на признанието вие започвате да търсите моменти, които да ви накарат да изпитате увереност във вашите режисьорски способности. Това могат да бъдат късометражни филми, които сте снимали в миналото и с които се гордеете днес. Можете да си спомните отделни отзиви на критици, където филмите ви се оценяват като интересни и многообещаващи. Спрете се на това и си напомнете, че освен това много добре подчертават детайлите. Спомнете си колко сили сте хвърлили за да станете режисьор. Спомнете си всички похвали и комплименти от различни хора за вашите филми. Признайте си всички умения, които сте придобили през последните години, и своя напредък за това време.

Търсете, подчертавам – ***търсете*** моментите,които можете да признаете като успешни. Трябва да се признава не само очевидното, а всичко.Не мислете, че нещо е глупаво или ненужно. Вашите положителни качества са не по-малко реални от отрицателните, затова гордейте се с тях. Почувствайте успеха, позволете на мозъка си няколко минути да се наслаждава на вече постигнатия успех.

Този метод можете да използвате не само за постигането на някаква конкретна цел, но и да имате успех изобщо. Отделете си десет минути веднага и напишете на един лист всички свои силни страни, засягащи всички аспекти на вашия живот в миналото и настоящето.

Примери:

Аз се обличам с вкус.

А преуспявам на работа.

Аз съм творческа личност.

Аз знам много за…

Аз съм разговорчив.

Аз съм щедър.

Аз рисувам добре

Аз съм оптимист.

Аз карам внимателно колата.

С мен е приятно да се общува

Не се спирайте само до тук- вашите положителни качества са безкрайни.

Хората ме обичат.

Аз работя много.

Аз се наслаждавам на живота.

Аз съм любящ съпруг.

Аз съм грижлив родител.

Аз помагам на семейството и приятелите си.

Току що съставих списък на моите положителни качества.

Съставете максимално пълен и дълъг списък; той трябва да съдържа не по-малко от двадесет пункта. Избавете се от излишната скромност, доверете на хартията всичко, за да си представите нагледно колко много причини за гордост имате. Това е целта на упражнението, да ви накара да осъзнаете че имате право да се гордеете със себе си. Тези положителни чувства предизвикват усещане за успех, който ще послужи за основа на вашите бъдещи удачи.

Подобен метод може да се приложи за постигането на всяка цел. Съставете списък, съдържащ не по-малко от десет точки, с признати заслуги, които според вас ще помогнат за постигането на вашата цел. Например ако искате да получите работа като търговски агент, можете да съставите списък от качества, които биха могли да ви послужат в тази работа и следователно да ви открояят между другите кандидати.

Списъкът може да изглежда така

Аз съм доброжелателен

Аз умея да общувам с хората

Хората ме обичат

Умея да работя с хора

Аз съм роден продавач

Аз се справях прекрасно с предишната ми работа

Аз умея да убеждавам хората

Аз съм талантлив

Аз изглеждам добре и се обличам с вкус

Аз съм организиран

Аз работя много

Аз постигам поставените цели.

Ако не си направите такъв списък може да отидете на събеседване, просто надявайки се да получите работата. А в такъв случай трябва да

сте напълно уверени че имате достатъчна подготовка за да получите мястото.

“Успехът влече след себе синов успех”, а вие вече сте преуспели в много области. Колкото повече усещате излъчващата се от тях енергия на успеха, толкова повече привличате към себе успеха и отвън. Затова си правете такива списъци. Подхранвайте мозъка си. Работете енергично. Живейте активно. Никога не подценявайте достойнствата си. Никога не преставайте да вярвате в себе си. Не чакайте мана небесна- започнете да творите, както казва Джон Ленън, “бъдещето от сегашния ден”.

Признавайте, признавайте и още един път признавайте своите достойнства.

СЪЗНАНИЕТО ТВОРИ ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА, А ВИЕ ТВОРИТЕ СЪЗНАНИЕТО СИ.

Глава 7
ПОДСЪЗНАНИЕТО

В нашето подсъзнание е скрита сила, способна да преобърне света

Уйлям Джеймс

Мозъкът на човека е с две лица. Всичко, което по-рано ви казах, засягаше съзнанието. Сега настъпи време да ви запозная с втората страна на мозъка – тайнственото и мистично подсъзнание. Могъществото на подсъзнанието е просто потресаващо. Известно е, че то контролира и управлява всички жизнено важни функции на човешкия организъм, от кръвообращението до дишането и храносмилането. Също така, установено е,че в подсъзнанието се запечатва всичко, което се случва с човека. Там се регистрира всяко събитие от нашия живот, а също и свързаните с него мисли и чувства.

Именно подсъзнанието често помага на човека, насочвайки неговата дейност. Чрез интуицията, сънищата, усещанията и предчувствията то ни подсказва нужните идеи и решения. Веднъж открил тази удивителна способност, човек вече не може да бъде безпомощен в каквато и да било ситуация.

Накрая, именно подсъзнанието е механизма, с помощта на който периодично повтарящите се мисловно импулси- чувствата и емоциите

– се ускоряват и се материализират във своя физически еквивалент. Вие можете умишлено да закрепите в подсъзнанието си план, мисъл или чувство, които искате да материализирате, и скоро задължително ще получите материалния еквивалент на замисленото. Подсъзнанието е плодотворно и е винаги готово да ви служи, но само малцина умеят да използват силата му.

За да покажа как съзнание и подсъзнание съвместно работят за създаването на обкръжаващата ви действителност, аз отново ще прибягна до аналогия. Подсъзнанието е подобно на плодородна почва,приемаща всяко хвърлено в нея семенце. Вашите мисли и възгледи- това са семената, които постоянно се засяват в тази почва. От тях израства онова, което е било посято, както от пшеничното зърно пораства клас. Каквото посееш това ще пожънеш, такъв е законът.

Помнете, че съзнанието това е градинарят, и вашата задача е да разберете и отберете, какво трябва да влезе във вашата вътрешна градина. Но за съжаление повечето дори не подозират за своята роля на градинар,никой не им е обяснил това. Без да се занимаваме с подбор,ние позволяваме проникването на различни семена в нашата вътрешна градина- както на добри, така и на лоши, а именно те са причината за всичко, което ни се случва в живота ни. Когато искаме да разберем защо ни върви или не в живота, трябва да надникнем в тази вътрешна градина.

Подсъзнанието не е придирчиво. То отразява неуспеха, болестта или провала със същата готовност, както и успеха и процъфтяването, възпроизвеждайки в нашия живот, онова, което сами сме вкоренили в него. Подсъзнанието възприема онова, което му се поднася с вече готовото позитивно или негативно отношение към него. То не е способно да оценява ситуацията, както това прави съзнанието, и да започне да спори с вас.

Ако искате да промените живота си, трябва да търсите причината в това как използвате своето подсъзнание; начина ви на мислене и визуализацията. Вие не можете да мислите едновременно позитивно и негативно. В определен момент винаги преобладава някой от двата типа мислене. Начинът на мислене прераства в навик, затова трябва да следите положителните мисли и емоции винаги да преобладават над отрицателните.

За да промените външните обстоятелства трябва първо да промените вътрешните. Повечето хора се опитват да променят именно външните обстоятелства. Но ако не се променят мислите и убежденията такива опити не водят до нищо или дават само

краткотраен резултат.

Осъзнайте това и пред вас ще се открие кристално ясен път към по-добър живот. Свикнете да мислите за успех, щастие, здраве и благополучие и да гоните от мислите си безпокойството и страха. Нека вашето съзнание бъде заето с очакване на най-доброто, като следите обичайните ви мисли да се занимават с това, което искате да получите от живота.

Тук на помощ може да ви дойде "законът за навика". Създайте си навик всеки ден да упражнявате и използвате описаните в тази книга методи. Не просто да препрочитате глава след глава, а да направите описаните тук методи част от живота си.

Водата приема формата на съда, в който се намира, било то чаша, ваза или коритото на реката. Точно така и вашето подсъзнание ще твори в зависимост от това, какви образи ще заложите в него в своите ежедневни мисли Така се твори вашата съдба. Вашият живот е във ваши ръце и вие можете да го направите такъв, какъвто желаете.

СИНХРОННОСТ

Щом разберете, че подсъзнанието ще ви даде винаги това, което желаете и ежедневно започнете мислено да си го представяте, във вашия живот ще започнат да се извършват радостни промени. Вашият могъщ вътрешен партньор ще ви свързва с хора и ще ви сблъсква с обстоятелствата, необходими за осъществяването на вашите цели. "Хилядата невидими ръце", както ги нарича Джозеф Кемпбъл, ще ви дойдат на помощ. На непосветения може да му се стори, че синхронността е просто съвпадение или късмет, обаче в действителност тя няма нищо общо нито с едното, нито с другото. Това е следствие от функционирането на естествени закони, които започват да действат под влияние на вашите мисли.

Ще обясня техния принцип на действие. В началото на книгата писах за това, че цялата материална действителност се състои от частици енергия. Ние живеем в гигантска енергийна паяжина. Когато започнете да залагате във вашето подсъзнание механизъм за успех, това ще предизвика резонанс на енергията по цялата енергийна верига, Подсъзнанието непрекъснато възприема колебанията на енергията на успеха, привличайки към вас хора и обстоятелства необходими за постигането на вашите цели. Трябва да се добави, че със същия успех подсъзнанието може да привлича и неуспеха, ако у вас преобладават негативните мисли. То не различава и не подбира мислите, а само работи с онези желания, надежди и страхове, които присъстват във вашия мозък.

За щастие хората започват да разбират законите на материалния свят и законите, на които се подчинява човешкия мозък. Преди няколко години изглеждаше невъзможно идеята за това, че можем да привличаме или създаваме действителността с помощта на мислите, днес този възглед се е променил и хората разбират как протича този процес. Като сгъстена енергия, нашите мисли(имат се предвид само неднократно повтаряните образи, убеждения, визуализация, възгледи, желания) влияят върху действителността. Впрочем ако се спрем и се замислим над това, то става ясно, че другояче не може и да бъде – всичко в света е взаимно свързано.

Още веднъж искам да повторя тази много важна мисъл. Когато вие мислено се асоциирате с онова положително, което искате да получите в реалността, подсъзнанието реагира на това съответно. Вашият обичаен начин на мислене и преобладаващите у вас мисловни образи създават около вас реалност, оформяйки вашата неповторима съдба.

Вселената ни помага на един чудесен начин, но ние приемаме само една мизерна част от тази помощ. Но това положение може да се промени. Щом разберете законите на вашия живот и това как те работят за вас, вие ще започнете с удоволствие да ги прилагате. Направо от днес започнете да залагате в подсъзнанието си мислите за онова, което желаете. Ако нищо не ви отвлича от този процес, то след известно време с удивление и възторг ще забележите как се отварят пред вас вратите на синхронността. Изследователят на Хималаите В.Х. Мюри говори за това така:" Провидението не стои безучастно когато човек действително му се поверява. С човек се случват неща, които никога не биха станали , ако не беше сторил това. Върху него се стоварва поток от събития, призоваващи на помощ към него хора, събития и всякакъв род материална помощ, на която той дори не е разчитал."

Ако проумеете тази истина,пред вас ще се разкрият съкровищата на Вселената. Могъщото подсъзнание очаква вашите указания.

Глава 8
ИНТУИЦИЯТА

Защо най-добрите идеи ме осеняват когато се къпя под душа?
Алберт Айнщайн

Представете си колко уверено и безопасно бихте се чувствали ако имахте партньор, способен да ви обезпечи с всичко необходимо, да

подскаже решенията на всички ваши проблеми, да разкрие пред вас нови вълнуващи перспективи и да ви покаже как да се възползвате от тях, който винаги би дошъл на помощ при първото ваше повикване. Всъщност такъв спътник съществува, той се намира вътре в нас и се нарича интуиция.

Всички велики хора, било от бизнесмени, спортисти, артисти или държавни дейци, винаги са вслушвали в интуицията. Способността да се използват подсказаните от интуицията решения е една от съставките на успеха и показател за това, доколко човек е развил своето вътрешно "аз".

Веднъж животът ме срещна с един от най-богатите и преуспяващи предприемачи на Австралия. Седяхме в хола на хотела и до моята лекция оставаше още час. Познах го защото бях виждал негови снимки във вестници и списания, затова се приближих и се представих. Бях прочел в един вестник, че той много вярва в интуицията и реших да го попитам така ли е наистина. "Интуицията заема водещо място във всичко, която правя- потвърди моят събеседник. – През целия си живот не съм предприемал нито една важна крачка без да се посъветват с вътрешния си глас."

Така постъпва не само той. Моцарт е твърдял, че получавал вдъхновение отвътре. Сократ казвал, че се подчинява на своя вътрешен глас. Айнщайн, Едисон, Маркони, Хенри Форд, Лутер Бюрбанк, мадам Кюри- този списък може да се продължи с имената на много известни хора, които непосредствено са свързвали своите успехи с интуицията.

Хенри Минцберг, наблюдателят на "Харвард бизнес ревю", отправил запиване към високопоставени чиновници и бизнесмени, в резултат на което се изяснило, че много от тях "постоянно решават проблеми, твърде сложни за рационалното мислене с помощта на интуицията". От това той направил следният извод:" Тайната на успеха не е праволинейното мислене, наричано "рационално", а във взаимната връзка на точната логика и могъщата интуиция". Милиардерът и основател на CNN, един от най-богатите хора в света Тед Търнър, поддържа подобни възгледи: "Проницателността и интуицията вървят ръка за ръка".

Конрад Хилтън разказва, че веднъж предложил 165 000 долара за лот на един аукцион. Събуждайки на следващата сутрин той помислил за цифрата 180 000. Той получил този лот (който впрочем по-късно продал за 2 милиона долара) тъй като най-голямото предложение за него на следващия ден се вдигнало до 179 000 долара.

Рей Крос купил веригата ресторанти McDonald's по съвет на

своите юристи и счетоводители, тъй като “с гръбначния си мозък чувствал, че това е надеждно”. Днес ресторантите McDonald’s действително са надеждни и са най-процъфтяващия бизнес в целия свят, а решението на Корос на купи “няколко палатки за продажба на хамбургери” вече няколко пъти го е направило мултимилионер.

Вслушвайки се във своя вътрешен глас, човек взема най-правилните решения, предлага най-творческите идеи и по-дълбоко гледа на нещата, като намира най-краткия път между осъзнаването на своето желание до неговата реализация. Хората,които винаги се оказват на нужното място в нужния момент и на които поразително често им върви в живота,- не са просто щастливци. Те са развили вътрешната си интуиция, която им подсказва какво и кога да правят. Интуицията им позволява да подлагат на съмнение онова, което изглежда очевидно, като им открива нови възможности. От там те черпят необходимите знания, а също и указанията,кога и как да ги използват.

Специалистите по въпросите на познанието, изучаващи процеса на преминаване на информацията през мозъка, твърдят, че само малка част от онова, което получава мозъка (по-малко от един процент) достига до нашето съзнание. Страшно е да се помисли даже колко много губим. В началото на книгата аз казах, че мозъкът на всеки човек е част от една голяма холограма, и всяка от тези части съдържа цялото. В нашето съзнание могат да се съдържат само вашият личен опит и знания, но подсъзнанието е свързано с цялата система, и има достъп до цялата информация, която се пази в нея. Вие получавате достъп до нея и с интуицията.

КАК ДА ПОЛУЧИМ ОТГОВОР

Подготовка

Въоръжете се с всички налични факти и информация. Накарайте вашето подсъзнание да работи на пълна мощност. Търсете всякаква информация по интересуващия ви въпрос. Събирайте всичко, което по някакъв начин е свързано с това, над което работите сега. Вашата цел е да съберете толкова сведения, че дори и най-невероятни и несъпоставими факти да се допълват един друг. Дайте воля на въображението си. Потопете се в морето от информация, без да се опитвате да я осмисляте логически 0 това е работа на вашето подсъзнание.

Съзряване

След като сте осмислили хубавичко фактите, може малко да се отпуснете. Подготовката изисква активност от вашата страна, докато съзряването е по-спокоен етап. Сега нека поработи вашето подсъзнание. То се труди ден и нощ,опитвайки се да намери решение независимо дали вие мислите за това или не. Впрочем практиката показва,че подсъзнанието работи по-добре, ако го оставите на спокойствие. Човек става по-възприемчив към онова, което му подсказва подсъзнанието, ако в даден момент не мисли за нещо конкретно.

За творческия процес идеално подхождат монетите,когато можете да се отпуснете и да помечтаете; дълги пътешествия, къпане във ваната, разходка в гората. Така например, Ролан Башнел, основател на компанията Atari за пръв път си представил това, което впоследствие станало най-купуваната видео игра, по време на една сутрешна разходка по пустия плаж. Стивън Спилбърг казва, че най-добрите идеи му хрумват когато кара кола без определена посока. А Алберт Айнщайн веднъж казал на свой колега :" Но защо най-добрите идеи ме осеняват когато съм под душа?"

Когато постоянно мислите как д намерите правилния отговор,може да получите обратен резултат. Както в случая със спортистите, които мислят само за победата в състезанието. Спортистите знаят, че за да победят трябва да са съсредоточени, но не и напрегнати, в противен случай веднага започват да грешат. За да ви помогне интуицията трябва да се отпуснете и да й дадете възможност да ви помогне.

ПРОБУЖДАНЕ НА ИНТУИЦИЯТА

По-долу ви давам три стъпки, които ще ви помогнат естествено и без особени усилия да пробудите интуицията си и да получите отговори на интересуващите ви въпроси.

Стъпка 1

Няколко минути мислете за това, че вие наистина притежавате мощно подсъзнание,че съществуват абсолютно правилни отговори и решения и че вашето подсъзнание ще ги намери за вас. Опитайте се да преминете от логическо осъзнаване на тези факти към тяхното

емоционално възприятие. Когато това се случи вие ще почувствате радостна възбуда. На съзнанието трябва постоянно да му се напомня за съществуването на този могъщ помощник,какъвто е подсъзнанието. Вие трябва да почувствате увереност,осъзнавайки скритата във вас сила.

Стъпка 2

Ясно формулирайте какво искате да получите от вашето подсъзнание: какви отговори, решения и възгледи по проблема искате да получите от него. Няколко пъти си повторете че в този момент вашето подсъзнание работи за вас. Не се напрягайте като се опитвате да си представите възможните отговори. Разговаряйте със своето подсъзнание уверено, постоянно повтаряйки какво искате от него, но го изразявайте с думи така сякаш то вече го прави за вас. "Сега моето подсъзнание ми подсказва…" Повторете си го не по-малко от десет пъти, за да почувствате, че процесът е започнал.

Стъпка 3

Отпуснете се и изпълнете мозъка си с увереността, че правилният отговор ще ви се разкрие. Помнете, че вярата и увереността не са просто усещания, а колебания на енергия. Тези трептения ще привличат към вас правилните решения и отговори, както магнита привлича метала. Мозъкът, в който се извършват трептенията на енергията на увереността в правилния отговор, по естествен начин ще намери този отговор. Представете си какво бихте почувствали когато намерите правилният отговор; възбуда, радост, облекчение. Усетете това сега, веднага, но не се напрягайте много. Не трябва ден и нощ да мислите за това, че подсъзнанието ще ви посочи правилния отговор.

Изпълнението на тези три стъпки отнема не повече от пет – десет минути. Най-добре е да ги правите вечер преди сън. Преходът от бодърстване към сън е най-подходящият момент, когато може да се стигне до подсъзнанието.

ПОЛУЧАВАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ

Често отговорът идва във вид на предчувствие или мисъл, възникнала във вашия мозък в момент,когато най-малко очаквате. Това може да стане както при Стивън Спилбърг зад кормилото на автомобила, или по време на закуска. Понякога отговорът може да бъде подсказан "от тих вътрешен глас", който ви шепне :"Иди там,опитай това,позвъни на един кой си човек и т."

Способността да разпознавате тези предчувствия и да се вслушвате във вътрешния си глас не се появява веднага, нос времето вие ще я овладеете. Не си струва да се огорчавате ако отначало не всичко се получава. На повечето никой не им е обяснявал как д използват интуицията си, затова няма нищо чудно в това, че в началото мнозина ще изпитват затруднения. Тази способност е подобна на мускулите,които порастват и стават по-силни с тренировки. Вие ще развиете интуицията си, като й отделяте дължимото внимание, като се обръщате към нея и й се доверявате и като действате според нейните подсказки. Но първо трябва да повярвате в нейното съществуване и да започнете да се вслушвате в нея.

Разхождали ли сте се някога в гората заедно с човек, който великолепно познава птиците? Той ще забележи десет птици, а в същото време вие ще видите само една. Той има вече набито око, и той знае какво да търси.От постоянната практика слухът му е станал по-остър. Същото става и с интуицията. Внимателно следете и се вслушвайте в това, което става вътре във вас. Отначало е възможно да пропускате по-голямата част от онова, което ви подсказва интуицията, но скоро ще се научите да чувате всичко. Това е много по-просто отколкото изглежда. Всичко, което се иска от вас е малко практика и вяра.

Много често интуитивните идеи идват при вас насън. Доктор Фредерик Бантинг, блестящ канадски лекар, е открил химическият състав на инсулина насън. Присънили му се точните стъпки, които трябвало да направи за да открие така дълго изплъзващата му се формула. Изобретателят на шевната машина Елиъс Хоу работил върху проектирането й много години, но за завършването на своето творение му оставал един малък детайл, който никак не можел да измисли. Веднъж през нощта му се присънило че е заобиколен от диваци, които насочвали към него странни копия- на края на всяко копие имало отверстие. Хоу се събудил с твърдото решение –да направи накрая на иглата ухо! Този малък детайл станал ключ към изобретяването на шевната машина.

Подсъзнанието може да ни подсказва решенията всеки път по различен начин, но вие винаги ще чувствате, че получавате интуитивна информация по качеството на идеите, а също и по възникналите усещания. Радост, увереност и преизпълващо ви чувство:” Това е!” Именно тези усещания отличават интуитивните идеи от останалите мисли, които възникват в мозъка ви.

ДА СЕ ОТВОРИМ ЗА ИНТУИЦИЯТА

Определено отношение и тип на поведение могат да способстват за развитието на интуицията, затова си струва да ги култивирате. Има множество начини, с помощта на които можете да предадете на подсъзнанието, какво се иска от него и да получите желаното. Приемайки факта на съществуване на интуицията и уверили се в нейната мощ, вие създавате предпоставки за нейната работа. Ако се научите да мислите за интуицията като за естествена и полезна съставка на ежедневието ви, тя задължително ще се прояви. Но такива мисли като:"Никога няма да реша този проблем" или "За нищо на света няма да реша този проблем" сигнализират на интуицията че не си струва да се размърдва. Позитивните мисли и убедеността, че заслужавате не просто отговор, а най-добрия отговор, подтикват интуицията ви към позитивна дейност.

Не се стеснявайте, Смело говорете на своето подсъзнание,че неговите мъдрост, знания и сила ви насочват и водят. Нощем аз разговарям с моето подсъзнание така, както бих разговарял с добър приятел. Казвам му (едновременно повтаряйки го и на себе си) че то е могъщо и има достъп до "абсолютното знание". Уверено му обяснявам, какво трябва да направи за мен. След това заспивам спокойно в пълна увереност, че всичко ще бъде изпълнено. Така става винаги.

Ето ви едно утвърждение,което също си струва да опитате:

"моето подсъзнание е мой партньор в постигането на успеха."

Като разделите това утвърждение на части, може да забележите, че то се състои от три ключови елемента:

3. "Моето подсъзнание…" утвърждавайки това, вие признавате факта на съществуването на подсъзнанието. Вие признавате и приемате своя невидим партньор като реално съществуващ. Още веднъж си напомняте за неговото съществуване. Не се бойте да прекалите с напомнянията.
4. "…моят партньор…" Партньорът е онзи,който работи с вас ръка за ръка за постигането на обща цел, онзи който споделя с вас всички тежести на тази работа, като при това всеки решава свой кръг от проблеми. Защо да не позволите на вашето подсъзнание да се занимава с това, което най-добре му се удава – да ви предоставя най-добрата информация, идеи и отговори? Във всяка една ситуация вие не сте самотни и захвърлени на произвола на съдбата, защото винаги можете да разчитате на

своето подсъзнание. То ви снабдява с идеи и е източник на позитивна дейност.

5. "…за постигането на успеха…" Думата "успех" е мощно утвърждение, изразяващо всичко, което бихте искали да постигнете в работата си, в отношенията си с хората и в живота като цяло. Простото повторение на това утвърждение предизвиква трептения на енергията, която ще ви помогне да постигнете поставената цел.

КАКВО ДА ПРАВИМ КОГАТО ТРЯБВА ДА СЕ ВЗЕМЕ БЪРЗО РЕШЕНИЕ

Понякога се налага бързо да вземе решение, няма как да се чака седмица, нещо трябва да се реши точно днес. Ако сте принудени да вземете бързо решение,опитайте да използвате ето такъв метод:

Отпуснете цялото си тяло, направете няколко дълбоки вдишвания и издишвания или кръгови движения с раменете. Успокойте мозъка си, а след това уверено си кажете десет пъти: "Аз винаги вземем правилни решения." Почувствайте силата на тези думи. Говорете уверено. Когато произнесете тази фраза за последен път, веднага вземете решението си. По такъв начин вие ще избегнете логическите разсъждения и ще получите отговор от подсъзнанието. Първото, което ви дойде в главата ще бъде вашето решение.

Понякога е полезно да се избягват логичните разсъждения. Да се живее подчинявайки се единствено на законите на логиката е невъзможно: нашият живот е пълен с парадокси и тайни. Именно затова е важно да се доверявате на своето подсъзнание, усещания и предчувствия. Когато постъпва така човек стига по-близо до истината, отколкото когато се опитва да остане в рамките на ограниченото рационално мислене.

За съжаление в училище не ни обучават да се вслушваме в интуицията си. Вместо това децата учат да разшифроват купища от знания.Но не е трудно да се забележи, че в реалния живот, дори след като сте събрали цялата ви необходима информация, остава празно петно, което не е лесно да бъде запълнено.Тук на помощ идва интуицията, която може да подскаже окончателното решение.

Качеството на вашия живот зависи от качеството на вашите мисли. Колко пъти напразно сте се опитвали да намерите в главата си отговор, пропускайки през себе си една и съща информация отново и отново в

надежда че нещо сте пропуснали? Вие не сте могли да намерите отговор защото обръщайки се единствено към съзнанието силно сте ограничавали възможния кръг от решения. Опитвайки старите идеи вие години наред сте тъпкали на едно място, като с капаци на очите и с вързана една ръка. Нищо чудно че не сте могли да постигнете това, което сте искали. Подсъзнанието изобилства с нови идеи, решения и отговори. Не ограничавайте себе си. Отворете тази съкровищница и вземете всичко ново, динамично оригинално и пълно с живот. Тези идеи и решения съществуват вътре във вас още сега.

Веднъж осъзнали могъщата сила на подсъзнанието вие никога повече няма да изпитвате недостиг на идеи. Вашите съзнание и интуиция ще бъдат постоянно насочени към намиране на необходимата информация. Както се казва в Упанишадите: ”Всичко съществува отвътре.”

Глава 9
СЪНИЩАТА

Сънищата ще ви покажат и къде се намирате, и накъде вървите. Те ви разкрият вашата съдба.

Карл Юнг

Сънищата са интересували човечеството от незапомнени времена. Най-древните тълкувания на сънища са написани на глинени плочки и се намират във вавилонския “Епос за Гилгамеш”, който се отнася към 3000 г. пр.н.е. Днес е известно, че древните гърци и египтяни са се занимавали с “Предизвикване на сънища” в храмовете и светилищата, предназначени за лечение. В Библията се разказва за много хора, които в живота си са се ръководели от сънищата. Йосиф предсказал на фараона седем богати години, а след това седем години на нужда, правилно интерпретирайки неговия сън. При ацтеките в йерархията на боговете най-главно било божеството, управляващо сънищата. При североамериканските индианци има специални стаи за съновидения,където старейшините на племето тълкували сънищата, които сънували по време на обредите, и в съответствие с това вземали различни решения.

До неотдавна повечето хора в съвременното общество не са смятали за важен този аспект от човешката психика, лишавайки се от връзка със собствения си вътрешен свят. За щастие сега положението

се променя и все повече и повече хора се стараят да овладеят този източник за разбиране на собственото си “аз”. Сънищата са най-интересни с това, че в тях се смесват осъзнатото и неосъзнатото, когато образите от всекидневието се сблъскват със скритата мъдрост на подсъзнанието.

Мнозина учени отначало са виждали насън решението на проблема над който са работили и едва след това са го разработвали съзнателно. Айнщайн сънувал че язди лъч светлина много преди да открие теорията на относителността. Много художници, бизнесмени, изследователи и хора от други най-различни професии намират творчески решения по време на сън. Днес има достатъчно доказателства за да бъдат убедени и най-големите скептици в това, че сънищата не са просто безсмислени глупости.

В предишната глава ви разказах за доктор Бантинг и Елиъс Хоу, които са направили своите революционни открития не без помощта на сънищата. Позволете мида ви представя още един убедителен пример.

Нобеловият лауреат доктор Джеймс Уотсън открил загадъчните свойства на ДНК с помощта на сън. В продължение на много години той безуспешно се опитвал да разгадае молекулярната структура на ДНК. Една нощ му се присънили две змии, които се усуквали една покрай друга. Той мигновено се събудил и извикал:”Може би това е което търся? Може би ДНК е двойна спирала, усуканата край самата себе си?” Такава форма в природата вече не съществува. Той проверил тази хипотеза, разгадавайки по този начин тайната на генетичния код, за което бил удостоен с Нобелова награда.

Сънищата това е забравен език на човешката раса. Съдържащите се в тях странни символи и алегории са пълни със скрит смисъл, и е нужно просто да се научим да ги разбираме. В продължение на много години съм се занимавал с тълкуването на собствените ми сънища и съм анализирал за това време огромно количество съновидения. Мога с увереност да кажа че чрез сънищата с нас говори Висшия разум. Сънищата показват къде сме прави и къде не, указвайки скритата причина за вътрешната ни дисхармония или емоционален срив. Те разкриват най-дълбокия смисъл на човешкия живот,обяснявайки множество явления. Сънищата показват на човека как да следва своята съдба и да реализира скрития във всеки един от нас потенциал на живота.

Ние сънуваме средно по пет до седем пъти на нощ. Някои ще се учудят на това: има хора, на които им се струва че рядко сънуват. Всъщност всеки човек сънува всяка нощ, независимо дали помни след

това или не.

Това може да се установи тъй като по време на сън има ‘бързо движение на очите”. Когато фиксират това явление физиолозите знаят с точност колко често сънува човек.

Бебетата сънуват през половината от времето на сън, недоносените деца – 70 % от времето. Ние сънуваме по-често ако изминалия ден е бил пълен с преживявания, активно учение, нови събития. Следователно сънищата помагат на човека да се адаптира към промените в живота.

КАК ДА ПРОГРАМИРАМЕ МОЗЪКА СИ ЗА СЪН

6. Кажете на мозъка си преди да си легнете: “Днес ще сънувам и ще си спомням сънищата си”. Повторете си го около 20 пъти. Можете дори да предположите какво бихте искали да видите насън, каква област да изследвате, но помнете, че сънищата възникват по своя собствена програма. Организмът по-добре знае какво в даден момент трябва да разбере човек.
7. Сложете до леглото лист хартия и молив. Това е не само практично, но и символично. Така демонстрирате своето желание да вникнете в смисъла на сънищата. Вашето отношение към съновиденията ви ще определи и тяхното отношение към вас. Като се подготвяте да разберете сънищата, първо трябва да ги признаете и уважавате.
8. Когато се събудите не скачайте от постелята още в момента когато съзнанието ви бавно се връща към вас. Това междинно време между съня и бодърстването има голямо значение. Това е просека между двата свята. Може би някъде наоколо още витае част от съня ви? Ако е така наблюдавайте го като ловно куче,което следи плячката си. Опитайте се да го възстановите трошица по трошица. Мислено превъртайте съня си няколко пъти докато не го възстановите практически изцяло.
9. Сега станете и запишете съня си, като добавяте детайлите, които ще изплуват в паметта ви по време на писането. Когато сънят е записан веднага можете да се заемете с тълкуването му или да го отложите за по-късно.

ТЪЛКУВАНЕ НА СЪНИЩАТА

В тълкуването на сънищата голяма роля играе дълбоката

заинтересуваност, а не празното любопитство. Представете си че сте първооткривател или археолог, който се занимава с разкопките на древно селище. Тълкуването на сънищата в много отношения прилича на археологически разкопки. Вие трябва де просто да намерите реликвите, но и да обясните какво представляват и какво означават.

Сънищата, които бяха описани в тази и предишните глави се тълкуват много просто. Аз ги приведох за да покажа че сънят може да насочи дейността на човека. Обаче такива сънища са изключение. Деветдесет процента от вашите сънища изглеждат напълно лишени от смисъл или са крайно трудни за обяснение. Те изглеждат безсмислени, послание на чужд език, който вие не знаете. Но ако искате да разбирате сънищата си наистина и знаете някои ключове за тълкуването им, те ще разкрият пред вас нов непознат свят.

За предаване на послание насън се използват символи и алегории. Символите подсказват на нашата интуиция словата, за които трябва да помислите. Езикът на сънищата се отнася по-скоро към областта на поезията или изкуството, отколкото към лингвистиката.Съществува интересна хипотеза, че във всички сънища се използват символи, а не езикови знаци, защото тази част от човешкото съзнание е възникнала по-рано отколкото езика.

Сънищата са послания,които ви изпраща подсъзнанието, затова те носят информация за вашия вътрешен свят. Сънищата винаги са свързани с конкретния човек, показвайки къде той изпитва затруднения, какво се опитва да избегне, какво не му достига, какво не забелязва и какво е нужно да направи. 95% от времето за сън всички действащи лица, чудовищата и зверовете от вашите сънища отразяват определени аспекти от реалния живот. Преди да се заемете с тълкуването на сънищата трябва да си изясните, че всички действащи лица насън- това сте вие (с изключение на случаите,когато е очевидно че персонажа от съня е детето ви, роднина, колега и т.н., но дори и тогава те се явяват ваше отражение).

Да разгледаме като пример един сън, в който в къщата ви се промъква грабител с намерение да отвлече децата ви ида им причини вреда. Вие се опитвате да се противопоставите на грабителя и в резултат се разгаря борба на живот и смърт. Вие се събуждате.

Обяснявайки този сън обективно, преди всичко може да се каже, че в него вие участвате в две роли, в тази на грабителя и в ролята на собствената си персона. Задайте си въпроса каква част от собственото ми”аз” може да причини вреда на децата ми? Може би прекалено много работите и не ви остава време за тях? Може би като се задържате дълго

време на работа вие ограбвате децата си, лишавайки ги от вниманието си?

Този сън може да се интерпретира и другояче: може децата да представляват невинната и безгрижна част на вашето “аз” а вие да символизирате в този сън всичко сериозно и логично във вас самите. Може би “възрастният” във вас подтиска вашата естественост и непосредственост? Напълно е вероятно този сън да иска да ви каже, че като живеете по такъв начин, вие губите нещо. Схванахте ли?

Старайте се да избягвате прекалено буквалното тълкуване на сънищата. Да кажем, че ви се присънва че карате състезателен автомобил по планински път със завои със скорост деветдесет мили в час. Вие губите управлението, врязвате се и се разбивате. Значили това, че вие в скоро време ще загинете в автомобилна катастрофа? Малко е вероятно. По-скоро в този сън ви се съобщава нещо не толкова буквално. Може би вие губите управлението на живота си? Къде е нужно да понамалите скоростта? Възможно е сънят да ви предупреждава че ако не намалите темпото ще се "разбиете"” т.е. ще се разболеете, ще се лишите от нещо ценно или ще се отдалечите от някой който ви е скъп. Смъртта насън често означава промяна, преход в друго състояние, край на един етап от живота ви и началото на друг. Може би ви насочват към промяна? Възможно е тези промени да станат твърде стремително. Устройва ли ви такова обяснение?

Нощните кошмари са опити на вашето подсъзнание да ви шокира, да ви накара да обърнете внимание на някакъв аспект от живота си. Подсъзнанието сякаш ви казва: “Погледни тук. Това не търпи отлагане.” Точно по същия начин, повтарящите се сънища са съобщения,които се опитват да достигнат до вас.Ако ги изтълкувате правилно те ще изчезнат. Те се повтарят отново и отново защото неправилно ги интерпретирате.

Ето няколко начина, които могат да ви помогнат да тълкувате сънищата си.

- Озаглавете съня си. Заглавието може да бъде и напълно безсмислено, важното е да работи интуицията ви. Това заглавие може да стане ключ към тълкуването на съня.

За да ви покажа как работи този метод ще ви дам следния пример. Преди много години аз смятах да вложа пари в едно предприятие, което ми се струваше много надеждно. Малко преди времето за сключване на сделката, на мен ми се присъни, че един от участниците разхожда на каишка скунс. Аз го попитах;”Защо разхождате скунс?” Той само вдигна рамене, сякаш го смяташе за нещо напълно

естествено. Когато се събудих аз се опитах да уловя смисъла на този сън. Измислих му название – “Нещо вони”. В резултат реших да не влагам пари в това предприятие. Отстрани изглеждаше, че изпускам уникален шанс, но след две години всички участници в тази сделка банкрутираха. Аз спасих парите си като се вслушах в съня си.

- Веднага след събуждане се върнете обратно в съня и поговорете с героите в него. Намерете тихо местенце, където никой няма да ви тревожи за около пет-десет минути. Затворете очи и мислено възстановете съня си. Опитайте се да възпроизведете всичко точно- представете си събитията и същите герои. Мислено се пренесете обратно в съня.Нека събитията да се развиват, но този път вие можете да реагирате както искате. Например в случая с грабителя, който се втурва в дома за да отвлече децата ви, вие не започвате схватка с него а се опитайте да разговаряте. Попитайте покой е той, какво иска, защо прави това. Сега вече можете да го направите, защото контролирате съня си. Можете да поговорите и с децата си- отговорите им може да учудят. Този метод е просто незаменим ако искате да разберете всичко.
- Представете си, че вашия сън е пиеса и го анализирайте по следните точки:

1 Встъпление. Художествено оформление на съня и смисъл на засегнатите в него проблеми

2 Сюжет. Действие, ход на събитията

3 Заключение. Как свършва сънят ви? Решен ли е бил поставения проблем? Какво се крие зад този край?

Като проучите съня си по тази схема, вие можете да си зададете въпроси какво са основните му символи. Какво могат да означават те? Какви асоциации с миналото ми предизвикват? Какво ми съобщават?

Анализирайте също и емоционалното си състояние във всеки момент на съня: там е ключа за разгадаването на значението на символите. Чувствате ли облекчение, ужас, неувереност, необикновен прилив на сили? Може би ви се е присънило че сте станали свидетел на убийство, но вместо да се изплашите сте почувствали радост и възбуда. Събудили сте се и сте изпитали неудобство от тези чувства. Ключът за разгадаването са вашите усещания в момента на убийството. Каква част от живота ви трябва да бъде изменена (убита)? Ще почувствате ли радост и възбуда ако станат такива промени? За какво промени в живота би могъл да ви насочва този сън? Разгледайте всички версии.

Понякога смисълът на съня се разкрива след известно време.

Обикновено са нужни няколко дни или седмици, преди съня да придобие смисъл, а понякога и това време не е достатъчно. Но дори да не сте успели да си обясните някой сън (на първо време ще успявате да си обясните едва един от четири) самият факт че работите върху сънищата ще спомогне за вашия растеж и за развитието на подсъзнанието ви. Няма усилия, които да останат без компенсация на едно или друго ниво. Също така не бива да се занимавате с тълкуването на сънищата от гледна точка на рационалното мислене: интуицията тук е не по-малко важна от рационалното мислене.

Всеки сън ако бъде запомнен и правилно интерпретиран ще има дългосрочен ефект. Човек остава завинаги свързан с него, а чрез него и със своя вътрешен свят. Когато намираме правилното обяснение на даден сън, вътре в нас се задейства цяла верига и става един вид прищракване. Ние казваме:”Ето това е.” Ние чувстваме прилив на сили. Правилното разбиране на съня е много полезно, тъй като човек изпитва удовлетворение и умиротворение, получавайки наставление отвътре. Тълкуването на сънищата е винаги жив диалог със собственото подсъзнание. Придобивайки навик за тълкуване на сънища човек започва да разбира, че има връзка с нещо могъщо и безгранично вътре в себе си.

Глава 10
ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА

Бъдещето на човека е в него самия: то живее в него в този момент.

Абрахам Маслоу

Това, което се случва в живота ви в настоящият момент не е обикновена случайност, а резултат от работата на вашето съзнание в миналото.

Нека разгледаме такава аналогия: когато гледате небето и звездите на него, вие виждате всъщност тяхното минало, тъй като някои звезди вече не съществуват. Звездите се намират на стотици хиляди светлинни години от нас, и светлината, която се разпространява със скорост 186 000 мили в секунда достига до Земята едва след стотици хиляди години. По такъв начин наблюдаваната от нас светлина на далечна звезда е била излъчена от нея от преди стотици години. Тази звезда може и да се е взривила или угаснала преди двадесет и пет години,но

ние виждаме както и преди нейната светлина и ще я виждаме и след сто години макар самата звезда вече да не съществува отдавна.

Използвайки силата на вашия мозък, винаги помнете тази аналогия, защото изменяйки своите мисли, вие няма да забележите веднага изменение в действителността , в която живеете. Винаги ще съществува времеви отрязък, когато ще развивате новото си съзнание, продължавайки при това да живеете в старата действителност.

Подобен период на "очакване на това, което ще се случи" е много важен: вашето поведение през това време или ще ускорява или ще забавя настъпването на новата действителност, която вие искате да създадете. Могат да възникнат съмнения дали изобщо промените се извършват. Може да се разочаровате, смятайки, че напразно си губите времето. Вашият мозък се опитва да ви обърка, нашепвайки че нищо няма да стане, че всичко е безполезно. Такива мисли напълно естествено възникват у всеки от нас. Не им обръщайте внимание, а просто се запасете с търпение и усърдие и продължете напред със започнатото. Следва да се запомни, че реалността това е процес, а не нещо стабилно и неизменно.

Всичко съществуващо се намира в състояние на постоянно превръщане от едно нещо в друго. Обстоятелствата във вашия живот също през цялото време се променят, стават различни, затова ако постоянно си повтаряте някои мисли, те просто не може да не се въплътят и да създадат нова действителност. Над това си струва да се замислите.

Отпуснете се и се наслаждавайте на това упражнение, като игнорирате всякакви негативни мисли. Всяко нещо с времето си, постепенно и вашият живот ще започне естествено и безболезнено да се променя./ Не си струва да се вторачвате в този процес.

ПОМНЕТЕ ЗА ТЕЗИ ЗАБЕЛЕЖКИ

10. Винаги осъзнавайте това, за което мислите. Днешните ви мисли създават утрешната ви реалност и бъдеще.
11. Изменете отношението си към всички житейски неприятности. Ако не придвижвате по служебната стълбица, ако не се подрежда личния ви живот, ако сте болни, безработни или всички обстоятелства са против вас, приемете го като нормално. Не се опитвайте да си внушавате, че това не е така. Така е. Не хабете време да се съжалявате или да се противите срещу обстоятелствата, борете се с тях чрез силата на мозъка си.
12. Определете си ежедневен "период на съзидание", свободен от

всекидневните грижи. Това е време когато ще получавате необходимия ви заряд от енергия.

Веднъж позвъних в една компания и помолих да ми дадат информация която ми беше нужна по работа. Жената, с която разговарях, ме помоли да се обадя отново след половин час, като каза:" Извинете ме, но сега не мога да получа информация от компютъра, сега върви една програма". Затворих телефона и помислих:" Именно така и ние използвам силата на мозъка си. Изпълнявайки мислена програма ние затваряме мозъка си за всички външни дразнители и пускаме програмата отново и отново."

ИЗМЕНЕНИЕТО –ПРОЦЕС НА НАТРУПВАНЕ

Представете си пипета пълна с червена боя. Всеки ден вие капвате по една капка в голям съд с вода. Отначало няма да забележите никакъв ефект:боята ще започне бързо да се разтваря и да се поглъща от водата. Обаче ако продължавате да капете всеки ден ще видите как отначало водата ще стане бледо – розова, после розова, докато накрая ще се превърне в наситен червен разтвор.

При създаването на нова реалност в качеството на "пипета" е вашия ежедневен "период на съзидание",когато се изключвате от ежедневните грижи, трудности и от действителността, и в която живеете в настоящия момент. Този период може да бъде от пет до тридесет минути в зависимост от това, как вие сте си определили. Редовно прилагайте изучените методи и скоро ще забележите постоянно засилващ се ефект. Онези, които се занимават с това спорадично и не с пълни сили, бързо ще претърпят крах, а за онези, които усърдно работят няма да има нищо невъзможно.

Ще можете ли да повярвате в това, че имате дарба да предвиждате в смисъл, че можете да бъдете по-силни и да се издигнете над обстоятелствата?

Готови ли сте ежедневно, без да пропускате нито ден, да укрепвате в себе си мислите за действителността, която бихте искали да създадете?

Ще продължите ли настойчиво да продължавате ежедневните си занимания и да вярвате в успеха им, дори ако външно нищо не се променя в живота ви?

Ако да, то вие ще получите всичко, което желаете. Вие смело ще влезете в света, и той ще изпълни всяка ваша молба.

Глава 11

КОНЦЕНТРАЦИЯ И РАМИШЛЕНИЯ

За да разберете напълно величествената и красива мисъл, ще е нужно не по-малко време отколкото ще ви потрябва да я породите.
Жан Юберт

Много хора имат лъжлива представа за това, какво представлява концентрацията. За тях тя се асоциира с тежка работа и не винаги приятните спомени от училището. Така те убеждават себе си, че е трудно да се концентрират. Обаче ако някога сте изпитвали радост от гледането на филм или слушането на концерт, то съгласете се, че концентрацията става съвсем естествено, ако сте потънали с дейност, която ви носи удоволствие.

Концентрацията не изисква свръхчовешки усилия, но изисква практика. Това е навик, който може да бъде овладян и развит. Както повечето навици, колкото по-често го използвате, толкова по-съвършен става той. Впрочем развивайки концентрацията си ще забележите че сте започнали не само по-добре да управлявате своите мисли, но сте придобили и по-голяма яснота на ума.

Способността да се концентрирате и да фокусирате своят мозък върху определена идея или мисъл е залог за успешното използване на силите на мозъка. За съжаление ако никога не сте тренирали мозъка си, то ще откриете че той е доста неуправляем и постоянно скача от мисъл на мисъл. Това е първото, което забелязва човек, започнал да тренира мозъка си. Човешкият мозък е по непостоянен отколкото повечето си представят.За да бъде управляван трябва да се положат не малко усилия. Именно това трябва да овладеете: да накарате мозъка си да произвежда мисли по ваше желание и да отхвърля мисли, които не са ви нужни. Докато човек се подчинява на всяка своя мисъл,позволявайки й да го отнася в неведома посока, той ще си остава в плена на своите фантазии, грижи и желания. Всяка мисъл има сила над човека. Като се обучавате на концентрация вие установявате контрол над мислите си. Укрепването на мозъка с помощта на различни методи за концентрация го дисциплинира. А това от своя страна ни позволява да проявяваме разбиране по отношение на своите мисли.

Развитието на концентрацията е подобно на развитието и укрепването на мускулите. Ако зарежете заниманията си в спортната зала, чие ще се убедите, че първата тренировка след време ще се окаже доста неприятна и уморителна.Но като продължавате да се занимавате всеки ден или през ден по определена програма, вие скоро ще откриете

колко това приятно и увлекателно. Освен това ще се подобри и вашето самочувствие, ще се повиши издръжливостта ви и цялото ви физическо състояние ще се подобри. Същото се получава при работа в "спортната зала" на вашия мозък. Той не е научен на дисциплина, затова първите опити да се концентрирате може да бъдат посрещнати със съпротива и естествено далеч няма да бъдат така продуктивни както ако известно време преди това сте се занимавали с умствени тренировки. Помнете това и не се разочаровайте, ако това се случи с вас първите няколко пъти. Бъдете търпеливи и си дайте време за да придобиете този нов навик. Само постоянната тренировка ще даде положителни резултати, а резултати задължително ще има, уверявам ви.

РАМИШЛЕНИЯ

Размишленията са единствения метод, който по мое мнение подхожда най-много за развитието на навиците за концентрация. Те не само ще ви помогнат да изострите ума си, но и ще ви позволят по-дълбоко да разберете изучавания проблем. Упражненията за размишление са неотделима част от нашите занятия.

Какъвто и да е проблемът, когато размишляваме, ние проникваме през лежащите на повърхността идеи, истини и закони, за да постигнем скрития дълбок смисъл. Именно така най-великите художници, изобретатели, мистици и ясновидци през цялата история на човечеството са черпели своите знания. Без дълбоки размишления е невъзможно да се приповдигне завесата на тайните от много явления, затова повечето хора имат само повърхностна представа за обкръжаващата ги действителност. Колко често се самозалъгваме, че знаем всичко за предмета, когато получим факти и приведем логични аргументи!

Може и да знаем нещичко, но това "нещичко" може да бъде само една малка част от цялата картина и разбира ние не знаем всичко.

Позволете да ви дам един пример. С какво се различава един домат,откъснат още съвсем малък и зелен от плода, който е имал възможността да порасне и да се налее със сок? Като изядете неузрелия домат вие може и да твърдите че сте опознали вкуса на доматите,и отчасти ще бъдете прави, като твърдите, че те са горчиви и не са вкусни: това произлиза от вашия опит. Но ако опитате зрял и сочен домат ще видите че сте се заблуждавали. Вашите знания за доматите значително са се разширили, тъй като сега сте опитали два вида и познавате разликата. Потенциалните възможности на зеления домат отначало са били скрити за вас. По подобен начин, веднъж прочели

тази книга вие може да заявите, че сега знаете как действа силата на мозъка и това ще вярно.Вие вече имате основни понятия по този въпрос. Но много по-важно е не просто да прочетете книгата, а на практика на опитате описаните в нея методи. Когато се научите на това вие ще получите повече възможности да постигнете тайните на силите на мозъка, отколкото човек въоръжен само с теоретични познания. Единствено размишленията върху даден проблем позволяват той да бъде по-дълбоко разбран.

КАК ДА СЕ РАЗМИШЛЯВА

Размишлявайки ние използваме своя мозък като лъч на фенерче, за да издирим нужната информация. Размишление се заключава в това, да се вземе идеята, мисълта или истината и дълбоко да се сондира. Това дисциплинира мозъка, приучва го постоянно да се концентрира върху предмета на размишление, докато вие нееднократно го преразглеждате и обмисляте, установявайки скритите отношения и откривайки незабелязани по-рано връзки.

Може да се размишлява над това което ви вдъхновява или което искате да разберете по-дълбоко. Да допуснем, че искате да обмислите утвърждението, че мисълта притежава реална сила. Използвайки за контролна времето часовник (съветвам ви да изпълнявате упражнението не по-малко от пет и не повече от десет минути) започнете да се концентрирате върху това, че “мисълта притежава реална сила”. Напълно се потопете в това твърдение, дълбоко потънали в мисълта за него. Задайте си въпроси от типа;” Какво значи това?”, “Какво се разбира под това?”, “Мога ли да извлека полза от това?”. Размишлявайте в продължение на определеното време, без да позволявате на мозъка да се отклонява от нужните ви мисли.

Ако мисълта ви постоянно блуждае по време на размишленията, а това непременно ще бъде така, меко но уверено я върнете към предмета на размисъл. На началния етап на упражненията по размишление вашата мисъл ще се отклонява от предмета десет-двадесет пъти за пет минути. В хода на упражнението в главата ви могат да възникнат съвършено отвлечени мисли. Спомени отминалото, мисли за несвършена работа, а също различни желания, безпокойства и фантазии въпреки волята ви ще възникват в мозъка ви, стараейки се разсеят вниманието ви. Не им позволявайте да ви отвличат от основната ви задача. Щом осъзнаете че мозъкът ви е зает с ненужни мисли, забравете за тях и продължавайте размисъла от момента в който сте го прекъснали. Вашият мозък още не е дисциплиниран и не е

свикнал за подобен режим на работа. На него му е по-лесно да мисли за каквото му попадне и да се концентрира върху това, което повече му харесва. Скоро ще започне да скучае, решил, че тук няма повече за какво да се мисли; мислите ще станат неспокойни. Не обръщайте внимание на това усещане, а просто се върнете към основната тема за размисъл, постоянно напомняйки си за установения лимит от време. Това е наистина великолепна гимнастика за ума. Сега можете да го насочвате и да контролирате мозъка си, а не той вас.

Ако продължите да изпълнявате това упражнение в продължение на няколко дни и седмици, то ще се случат две неща. Първо, приучвайки своя мозък към дисциплина и тренирайки го по такъв начин, вие ще развиете способност за концентрация, ще станете по-активни и съзидателни. Второ, вашето, до този момент ограничено, логическо разбиране по въпроса над който размишлявате, ще стане значително по-дълбоко. Вие ще откриете че по време на размисъл у вас ще възниква чувство на радостно вълнение и просветление, сякаш пред вас се е разкрила някаква истина. По време на размисъл не е лошо да имате край вас лист и молив за да записвате новите идеи и мисли, които ви хрумват. Ще откриете че сега възприемате идеите на чувствено ниво, а това е много по-ефективно от простото логическо осмисляне. По такъв начин вие ще можете по-дълбоко да осмислите проблема.

Скритата сила на мозъка може да се развие с помощта на упражнения; способността да се мисли правилно и ефективно идва с практиката. Започнете още днес да развивате своята способност за концентрация като се занимавате с размисъл. Можете да започнете с размишления за това, че притежавате мощно подсъзнание и че мислите ви влияят върху реалността, или пък с много други принципи способни да променят живота ви, и които се съдържат в тази книга. Но какъвто и да бъде предметът на вашите размисли, ще получите стократна отплата.

Глава 12
ВЪЗГЛЕДИТЕ И ТЯХНОТО ВКОРЕНЯВАНЕ

Всички наистина мъдри мисли са били обмислени вече хиляди пъти, но за да станат те действително ваши, трябва още и още да ги обмисляте честно, докато те се вкоренят във вашия мозък.

Гьоте

Няма област в нашия живот, относно която човек да няма свои определени възгледи и убеждения, много от които се изработват още в ранно детство и се поддържат през целия живот. Ние рядко се усъмняваме във вече оформилите се възгледи. Естествено ние ги считаме за верни, иначе за какво са ни изобщо? Ако сме сигурни, че е трудно да се печелят пари, то е защото ***наистина*** е трудно да се печелят пари. Човек смята че не може да направи нищо- това си ***е*** просто така. Ако ни се струва, че животът не ни обещава нищо добро- той наистина няма да донесе нищо добро. Ние можем да подложим на съмнение практически всеки един аспект от живота, но собствените си убеждения човек ще оспори едва на последно място.

ВИЕ ПОЛУЧАВАТЕ ТОВА В КОЕТО ВЯРВАТЕ

На мнозина се е случвало нееднократно да използват собствените си убеждения против самите себе си. Внимателно анализирайки своите проблеми вие можете да забележите, че много от тях произлизат от неправилни или ограничени възгледи. Затова, изпитвайки трудности във взаимоотношенията, анализирайте своите възгледи за човешките взаимоотношения. Преразгледайте своите възгледи. Аналогично ако имате проблеми със здравето, вгледайте се във вашите възгледи за здравето, ако изпитвате финансови трудности, струва си да обърнете внимание върху своето отношение към парите.

След една от моите лекции, към мен се приближи един мъж на около тридесет години и с тих глас ми сподели, че малко печели. Винаги можел да осигури семейството си и себе си, но никога не успявал да спести нещо. “Никога няма да имам достатъчно пари,- сви рамене той.- Просто е невъзможно да изплувам.”

Тези две негативни убеждения:”Никога няма да имам достатъчно пари” и “просто е невъзможно да изплувам., дълбоко вкоренени в съзнанието на този човек, непрекъснато действаха, създавайки заобикалящата го реалност. Изказах предположението, че това не са единствените му негативни възгледи, засягащи парите, защото както ми беше известно от собствения ми опит, повечето от негативните убеждения влекат след себе си цяла опашка от себе подобни.

Помолих го да напише всички свои възгледи за парите и успеха. Получилото се списъче изясни много неща. Там влизаха такива често срещащи се убеждения като:”Ако взема от някого пари назаем, заради мен човекът едва ще свързва двата края”, “всички възможности за добри печалби вече са заети от други”. “Трудно е да се печелят пари”

“Всички успели хора са егоисти, а аз не искам да бъда егоист”, “За да успея ще ми се наложи да жертвам много неща”. Какъв самоограничаващ и самоунищожителен списък !

Не беше чудно че този човек не можеше да постигне финансов успех, та той водеше война със своето подсъзнание, сражавайки се с пълчища от убеждения, че задължително ще стане егоист, ще прегазва другите ще жертва твърде много, за да може да печели добре.

По време на друга моя лекция една жена, която непрекъснато боледуваше, анализира своите възгледи и откри че постоянно казва на себе си:”Всички боледуват”, “Наоколо има толкова зарази”, “Аз все се заразявам с нещо”. Тялото ми е толкова крехко”, Болестта е по-силна от здравето”. За щастие тя успя навреме да подобри здравето си, възприемайки нови жизнеутвърждаващи възгледи.

Трябва да се грижите за съдържанието на вашето подсъзнание. Ако в него са попаднали някакви неспокойни, негативни или ограничаващи идеи, то ще ги приеме за истина и ще започне да действа според тях, предизвиквайки в живота ви съответните обстоятелства. Ако вярвате в бедността, неуспеха и нещастието то подсъзнанието ще хвърли всички сили, ще използва хиляди различни способи, за да въплъти тези убеждения в реалността.

СЛУЧВАЛО ЛИ ВИ СЕ Е ДА ГЪЛТАТЕ ЗМИЯ?

Има едно старо предание за един глупав селянин, когото изпратили да посети господаря си. Господарят го завел в кабинета си и му предложил супа, но като хванал лъжицата селянинът забелязал в чинията си малка змия. За да не обиди господаря си той все пак изял супата. След няколко дни той се разболял много тежко е бил принуден пак да отиде в дома на господаря. Той веднага го завел в кабинета си и му приготвил лекарство в малка чашка. Тъкмо като се канел да изпие първата глътка селянинът забелязал отново в чашката малка змия. Този решил да не си мълчи и високо казал, че точно по тази причина се е разболял миналия път. Господарят се разсмял и му показал тавана, от който висял голям лук. “В чашата си виждаш не змия, а отражението на лука,- казал той.- Няма никаква змия.”

Селянинът погледнал пак в чашата си и разбира се там нямало никаква змия, а просто отражение. Той напуснал дома на господаря си така и без да изпие лекарството и след ден бил вече здрав.

Възприемайки ограничени възгледи и убеждения за себе си или за околния свят, ние все гълтаме въображаемата змия. И тя е винаги реална…до тогава, докато не се убедим в обратното.

Щом подсъзнанието приеме някакво убеждение или идея, независимо дали е вярна или не, то ще започне методично да изработва мисли, потвърждаващо това убеждение. Да предположим, че вие несъзнателно смятате, че доста сложно да установите отношения с особа от противоположния пол. Веднъж вкоренило се това убеждение ще подхранва мозъка ви с мисли от типа: "Никога няма да срещна човек, който да ми хареса.", "Невъзможно е да се намери добър партньор", "Отношенията са винаги нестабилни" и т.н. Ако срещнете интересен човек вашият мозък веднага започва;" Той сигурно не е чак толкова добър", "Не си струва да опитвам. Все едно нищо няма да стане", Той/тя никога няма да се заинтересува от мен". Нещо повече, вашия мозък, в който се е вкоренило убеждението че "е много сложно да се установят здрави отношения", ще привлича като магнит ситуации потвърждаващи това твърдение, и ще игнорира, дори ще отблъсква ситуациите, доказващи обратното. Мозъкът е способен да изопачава възприемането на действителността, за да я приведе в съответствие с вашите възгледи.

Смятате се за безпомощен? Или печелите малко? Вярвате че привличате болестите? Вашият мозък ще намери неопровержими доказателства на тези убеждения и цялата му дейност ще е насочена към това да ги потвърждава.

От друга страна ако повярвате, че сте победител или че от всичко могат да направят пари или че имате отлично здраве, веднага около вас ще се намерят реални доказателства на тези убеждения.

ИЗБИРАЙТЕ УМНО УБЕЖДЕНИЯТА СИ

Практически във всяка проблемна област в живота, вие се явявате и проблема и неговото решение едновременно. Това може да изглежда странно, но съпротивата идва не отвън, а от вас самите- от вашите собствени убеждения. Когато в подсъзнанието възникнат нови убеждения, пред вас се разкрива абсолютно нова реалност.

Да кажем че вярвате че е "трудно да си намерите приятели". С това вие оправдавате вашето нежелание да се запознавате с нови хора. И мислите че нямате вина за това, защото това си е трудно! От тук логично следва, че вие избягвате новите запознанства. Вашето убеждение ви кара погрешно да предполагате, че не вие сте виновни за липсата на приятели.

Ако измените убеждението си на "лесно е да се намерят приятели", вашият телефон разбира се няма да започне да загрява от предложения да отидете на обед. Възможно е дори да не се запознаете

с никого, но ще измените отношението си към този проблем. Внезапно ще разберете, че такъв проблем не съществува, че вие сами сте го създали. Веднъж осъзнали отговорността за създалата се около вас действителност, вие ще можете да анализирате, какво трябва да промените в себе си. Понякога дори малка промяна във възгледите е способна да разкрие нови неограничени възможности.

Като повярвате, че да завързвате нови запознанства съвсем не е сложно, вие ще откриете много доказателства за това убеждение и ще можете да постигнете всякакви промени,необходими за да извлечете максимална полза от тази нова действителност.

ДОКАЖЕТЕ СВОЕТО ВЕЛИЧИЕ

Опитайте се да си изработите нови, по-позитивни убеждения, дори ида не вярвате напълно в тях. Напомнете си, че можете да вкорените в своето подсъзнание всякак една мисъл или идея, и мозъкът ще я възприеме, трябва само да му я предадете чрез усещанията, като я повторите няколко пъти.

Мозъкът действа по навик. Ако позволите в мозъка ви да се вкоренят ограничени възгледи, то можете да ги изгоните посредством нови позитивни идеи като ги повтаряте дотогава докато те напълно изместят старите. По такъв начин трябва да направите малка умствена уборка: да смените мебелите и да боядисате стените. Дошло е време да отхвърлите всички стари, негативни и самоунищожителни убеждения, макар и отглеждани в продължение на много години и да ги замените с нови.

Внимателно разгледайте списъка по долу и кажете, има ли в него ваши привични убеждения:

Аз не мога да направя това
Аз никога няма да постигна повече
Сега имам ограничени възможности
Опитвал съм хиляди пъти
Не е важно какво правя
Много е трудно да изпревариш другите
Винаги нещо не става както трябва
Това е временно
Животът е труден
За да постигнеш нещо трябва много да се работи
Нищо не идва просто така
Сега не ми е времето
Не знам какво да правя

Ако макар и едно от тези твърдения ви е познато, незабавно започвайте да изработвате нови по-позитивни възгледи. Да постигнете успех това означава да имате желание и воля да отхвърлите всички оправдания, уговорки и прочие “преимущества”,които ви дава неуспеха. Милиони хора са удовлетворени от сегашното си положение и не предприемат никакви опити да го изменят. Те са убедени, че животът е безнадеждно труден и предават волята си на съдбата. Нищо не може да ги разтърси и ободри. А вас?

ИЗУЧЕТЕ ВЪЗМОЖНОСТИТЕ СИ

Стъпка 1

Изберете област на живота, в която изпитвате трудности, било то финанси, взаимоотношения, секс, здраве, бизнес и т.н. Запишете всички свои възгледи по този повод. Не съжалявайте за изгубеното време и бъдете откровени. Не пишете това, което според вас би трябвало да чувствате или това, което ви се струва правилно. Пишете само това, което наистина чувствате. Като свършите внимателно разгледайте списъка, като се стараете да намерите ограничени възгледи. Не бива сега да ви интересува верни ли са или не. Вашата задача е да намерите ограниченията във възгледите си. Ако направите всичко правилно самият процес може много неща да ви изясни.

Стъпка 2

До всеки ограничен възглед напишете ново позитивно утвърждение. Например:

Ограничени възгледи	**Нови убеждения**
Не виждам начин добре да печеля	Има много начини за добра печалба
Трудно е да се запознавам с хора	Лесно е да се запознавам с хора
Трудно се намират приятели	Лесно се намират приятели
Нямам време да работя по този проект	Имам много време да работя по този проект

Използвайки обяснената по-долу техника за вкореняване на убеждения, укрепете тези възгледи в своето подсъзнание. Всеки месец си изработвайте по едно-две нови убеждения; не се опитвайте да направите всичко наведнъж. С течение на времето ще забележите че сте придобили множество силни убеждения, които сега ефективно

работят за вас.

ВКОРЕНЯВАНЕ

Техниката за вкореняване е много проста. Вие я използвате фактически от самото си раждане. Отначало сте я прилагали за да се научите да говорите, после за да усвоите таблицата за умножение.Можете веднага да кажете колко прави 6х6 или 8х7, тъй като отговорите за вкоренени във вашия мозък с помощта на многократното им повторение. Спомнете си колко пъти сте писали и как сте запомняли примерите от таблицата за умножение. Най-вероятно не помните как сте се учили да четете, но при това сте правили същото; постоянно сте повтаряли думите и изреченията и сами сте се поправяли, ако сте ги произнасяли или употребявали неправилно. Сега вие разговаряте на родния си език без усилие, защото той здраво се е вкоренил във вашия мозък.

Както всяка нова информация, вие можете автоматично да прилагате идеите и убежденията само след като те се закрепят в мозъка ви. Възбудата от новата идея продължава кратко, вдъхновението колкото и да е голямо, скоро угасва и изчезва. Какъвто и възторг да сте изпитвали от нова идея, ако не можете или не поискате да отидете по-далеч от този началния ентусиазъм, вие неизбежно ще се върнете назад, в предишното си състояние от което сте започнали.

За да може една идея да се корени в мозъка ви съчетайте утвържденията с разсъждения. Мислете за тази идея, повтаряте си я. Игнорирайте всички противоположни идеи, нека само тази стане за вас реална. Новата идея е като нежно кълнче: тя изисква подхранване докато порасне. Бъдете бдителни: ако не проявите загриженост вашите неуправляеми стари идеи, като мисловни семена, ще пораснат и ще задушат още слабите нови идеи.

Всички нови идеи или убеждения трябва отначало да преминат този етап на израстване, преди да пуснат корени във вашето съзнание. Това изисква време. Нищо няма да се случи ако се опитате един път, а дори и двадесет да пришпорите новото убеждение. За да се вкорени в мозъка ефекта от новото убеждение трябва да минат от един до три месеца. А това са от тридесет до деветдесет ежедневни занимания по пет-десет минути всяко едно. Сега вие разбирате ли защо хората, които са се опитвали да възприемат ново убеждение или идея, прочитайки я един-два пъти, са търпели неуспех? “Аз се опитвах да повярвам в това, но не можах”- казват те с отчаяние. Дали са се старали чак толкова

усърдно?

Вие се опитвате да изработите нови убеждения в своето подсъзнание и много често те противоречат на тези, които вече имате. Вашият мозък просто не е в състояние да възприеме каквито и да било нови убеждения, ако не ги укрепвате ежедневно в продължение на месец или два. Защо да си губите времето и да изпивате разочарование работейки с половината от силите си? За да се вкорени и да разцъфне пищно новото убеждение изисква време и внимание, иначе успехът ви не е гарантиран. Сега повтаряйте след мен:

За да се вкорени и разцъфти
Всяко ново убеждение изисква време и внимание.
За да се вкорени и разцъфти
Всяко ново убеждение изисква време и внимание.
За да се вкорени и разцъфти
Всяко ново убеждение изисква време и внимание.
За да се вкорени и разцъфти
Всяко ново убеждение изисква време и внимание.
За да се вкорени и разцъфти
Всяко ново убеждение изисква време и внимание.

Схванахте ли?

Глава 13
САМООЦЕНКА

Нещо, което скриваме ще поражда у нас неувереност докато не признаем, че това нещо сме самите ние.
Робърт Фрост

Почти всеки ще с съгласи в твърдението, че добрата, здрава самооценка е много важна, но само малцина разбират как да стигнат до осъзнаването на собствената си значимост.

Нашата самооценка се образува от мислената представа на всички понятия, сформирали се през преживените години. В края на краищата тази представа е така отпечатана в подсъзнанието, че започва да живее сама за себе си, а ние просто забравяме, че сами сме я създали, т.е. че можем да я променим и направим отново.

Нека внимателно да погледнем как се образува самооценката. В детството,когато се образуват ценностите на човека, ние попиваме

представата за себе си от околните. И ако детето е виждало от родителите си любов и поддръжка, то най-вероятно, когато порасне то ще се отнася към себе си добре. Ако родителите са го ругаели, присмивали са се или са унижавали чедото си, то по-нататък у такъв човек се изработва по-малко позитивна самооценка. Като пораснем ние напускаме родителския дом и влизаме в големия свят на връстниците и на по-големите, и безбройните нови запознанства налагат върху нас свой отпечатък.За съжаление ако сте свикнали да придавате прекалено голямо значение на неизбежните житейски разочарования, то възможно е именно разочарованието да стане главна част на вашия имидж.

ВЪЗПРИЕМАЙТЕ СЕБЕ СИ СЕРИОЗНО

Ако не се грижите за една кола, тя неизбежно ще се повреди. Ако престанете да следите за реда в къщата, то тя ще овехтее и ще се разруши. Точно по същия начин е нужно да се грижите и за своята самооценка, ако искате да сте силни и пълни с живот. Невежеството и пренебрежението към себе си ще понижат самооценката. Приемете за себе си правилото да се грижите за отношението към себе си, както за себе си самия.

Животът е пълен с периодично възникващи разочарования, душевна болка,поражения и проблеми, и ако не сме внимателни тази тежест просто ще ни отнесе към дъното. Необходимо е да укрепвате своята самооценка за да поддържате здрав имидж. Можете да постигнете това като настройвате вашето съзнание за положителни, вдъхновяващи, пораждащи душевен подем мисли за собствената ви персона. Понякога е полезно да изхитрувате и да включите мечтите, които все още не са станали реалност. Помнете, че подсъзнанието приема сериозно всяко съображение, от тези които постоянно възникват у вас, независимо дали са правдиви или не. В краен резултат тези мисли ще станат част от вашия образ.

Трите следващи концепции могат да подобрят вашата самооценка.

13. ***Вие сте уникални***. Нито едни човек на света не е способен да мисли като вас,никой не може да направи нещо по-добре от вас. Повечето хора смятат, че са посредствени, но ВИЕ няма да направите тази грешка. Дори не се и опитвайте да търсите потвърждения за своята уникалност; просто мислете и постъпвайте съответно. Радвайте се на мисълта, че живеете на земята и че добри такива каквито сте. Дръжте се с достойнството, което заслужавате и поставете себе си в изгодно положение.

14. Вие можете да направите всичко,което поискате. Ние забравяме, че животът ни предоставя безгранични възможности и варианти и прекалено често, просто потънали в рутина и ежедневие, изтърваме от поглед какво можем да постигнем полагайки усилие.

Вие можете да отидете във всяка една страна;

Да научите чужд език;

Да започнете собствено дело;

Да започнете да свирите на музикални инструменти;

Да станете член на всеки един клуб;

Да се научите на занаят;

Да усвоите нова професия;

Да промените кариерата си;да започнете научно-изследователска работа;

Да си мислите за всичко

Така че какво не сте в състояние да направите при сегашното ви настроение? Във вашия мозък като в добър компютър, вече са написани обширни програми, които проиграват всички варианти. Аз наричам това "нашите холографски възможности". От доматеното семе може да порасне само домат. Розата може да стане само роза. Тяхното предназначение е да съществуват в реалността, но вие притежавате неограничен потенциал. Каквото и семе да си изберете то може да порасне във вас.

3 Вие имате безгранична власт над себе си. Всеки ден вие се събуждате, притежавайки тази безгранична власт.- неограничените възможности. Става дума за способността да изберете собствения си начин на мислене. Никой не може да ви казва как и за какво да мислите. Вие и само вие определяте какво да правите с тази власт. Вие и само вие сте в състояние да създадете,построите или стабилизирате която и да е област от вашия живот.

ЗА КАКЪВТО СЕ МИСЛИТЕ ТАКЪВ ЩЕ СТАНЕТЕ

Плахите мисли създават плах човек

Уверените мисли създават уверен човек,

Слабите – безволев,

Силните – решителен,

Целенасочените – целеустремен,

Неосъществимите – непрактичен,

Безпомощните – безпомощен,

Самосъжалението ще доведе до това че човек все ще се

самосъжалява.

Пълните с ентусиазъм мисли – енергичен,

Нежността ражда любящ човек,

Успешните мисли- успешен човек.

ВИЕ сте отговорни за създаването и запазването на ВАШЕТО отношение към самия себе си. Бъдете признателни към себе си. Мислено си представяйте, развивайте и потвърждавайте своите положителни качества.

ОБИЧАЙТЕ СЕБЕ СИ

Себелюбието, ако то не се отнася към модела:"Аз съм най-добър от всички" може да играе важна роля. Следвайте принципа:"Аз съм добър такъв какъвто съм". Осъзнайте, че не е нужно да бъдете някакъв друг. Парадоксът е в това, че когато се приемете такъв какъвто сте вие можете с лекота да се промените и да станете различен. Разбира се трудно е веднага да заобичате себе си след дълъг период на неувереност и антипатия:самоодобрението,позволяващо ви да се придвижите по-нататък е скрито някъде много дълбоко. Престанете да се притискате, изобщо не е необходимо да изглеждате някак различно. Само ако се приемете такива какъвто сте вие ще можете да изучите и други качества с представка "само",които може да поискате да придобиете.

САМОУВЕРЕНОСТ

Бъдете самоуверени. Не се настройвате на нищо по-малко от твърдата вяра и убеденост, че сте пълни с енергия, всичко можете и задължително ще постигнете успех. Ако не ви е вървяло в детството-забравете за това; вие сте в настоящето, а и бъдещето не е зад десет планини в десета. Какво от това, че преди сте претъпели неуспехи? Единственото, което си струва да вземете под внимание това как мислите сега и как ще постъпите после. Като поверите себе си на собствените си сили вие ще можете с лекота да намерите изход от всяка житейска ситуация. Променяйки се сами вие ще видите как се е променило всичко наоколо. И така всичко е във ваши ръце.

Глава 14
ТВОРЧЕСКИ НАКЛОННОСТИ

Във всички видове изкуство изкусността е не повече отколкото в

работите на занаятчията. Най-великото изкуство е нашия живот
М.К.Ричардс

Когато се завърти разговор за творческите наклонности, в ума ни обикновено възникват имената на писатели, художници, поети,музиканти – все личности,които са се изявили в изкуството. Но творческите способности не се ограничават с това. Успешното водене на делата, новите подходи във възпитанието на децата, веселия и интересен живот изискват също толкова творчески подход, както и изкуството, а понякога и по-голям полет на фантазията.Вдъхновението и въображението са крайно необходими във всички сфери на живота, независимо дали се отнася до взаимоотношения с хора, семейство, бизнес, работа или общество. Хората постигнали успех живеят с увереност, основана на техните творчески способности, умения непрекъснато да измислят нещо ново и да го прокарват в живота, предизвиквайки всички.

Имате ли вие творчески наклонности? Отговорът на този въпрос ще определи много аспекти във вашия живот. Това, какви се виждате вие, доверявате ли се на своите инстинкти, как решавате проблемите, вашият подход към идеите и тяхното решение – всичко зависи от вашия отговор на този въпрос. Позволете да обясня. Преди няколко години правих отчет за изследванията, направени от една крупна корпорация.Те бяха свързани с липсата на творчески способности в инженерите на компанията. За решаването на задачата беше поканен цял отбор психолози; целта им беше да изяснят различията между творческите и нетворчески хора. Администрацията на компанията се надяваше, че сведенията получени от психолозите ще позволят да се разработи методика за стимулиране на хората с по-малко развита творческа мисъл. Психолозите направиха маса тестове опитвайки се да открият с какво се отличават творческите работници от другите. Съществува ли някаква вълшебна съставка, и ако да, коя е тя? Те задаваха стотици въпроси започвайки от образованието, квалификацията, възпитанието, хоби и завършвайки с любимата храна и цвят, пристрастията и неприязънта. Учените изследваха убежденията, начина на мислене, възгледите в търсене на неуловимата загадка. След няколко месеца работа и похарчени стотици хиляди долари, психолозите накрая намериха най-ключовият фактор, определящ разликата между двете групи: ТВОРЧЕСКИ МИСЛЕЩИТЕ ХОРА СМЯТАТ СЕБЕ СИ ЗА ТВОРЧЕСКИ ЛИЧНОСТИ, А ХОРАТА С ПО -МАЛКО РАЗВИТИ ТВОРЧЕСКИ СПОСОБНОСТИ МИСЛЯТ, ЧЕ НЕ

СА СПОСОБНИ ДА ТВОРЯТ. Това само по себе си очевидно утвърждение напълно обяснява кои сме ние и как живеем.

Какво е ставало с инженерите, които не са отнасяли сами себе си към творческите хора и никога не са изследвали нови, неутъпкани пътища? И защо изобщо дразни неспособността на човека да измисли нещо ново? Те просто са чувствали, че нямат склонност към промяна. От друга страна смятащите себе си за творчески личности постъпвали съответно на този възглед. Те постоянно и упорито опитвали нови подходи, идеи, решения,които на свой ред поддържали вярата в техните съзидателни способности.

И така, виждате ли важността на въпроса:"Вие творчески човек ли сте?" Всеки ваш отговор ще бъде пророчество. Ако отговорът е "да" то приемете моите поздравления. А след като прочетете тази глава, вие ще развиете още повече вашите творчески наклонности. Отговаряйки с "не" не изпадайте в униние. Няма значение какво мислите сега, все едно вие имате невероятно способности за съзидание, трябва само да ги разбудите. Използвайки няколко прости метода, вие много скоро ще откриете в себе си съзидателното начало и това ще ви помогне да направите мечтата си действителност. Скоро вие не само ще овладеете творчески навици, но и ще разберете цялата стойност на това крайно важно за живота средство.

Всички ние притежаваме творчески потенциал, дарен ни от природата, - това е неделима част от човека. Уви, мнозина още от ранното си детство са били убедени в липсата му, и в резултат творческото начало е било подтиснато. За щастие е лесно то да бъде възродено.

ШЕСТ ТВОРЧЕСКИ СТРАТЕГИИ ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ЖИВОТА

15. ***Бъдете изследователи***. Това е еди от начините да отворите път на новаторски мисли, съвършено по различен път да търсите необичайни идеи. Изследователите непрекъснато опитват нови, неизследвани пътища на решение на привидно обикновените задачи. Той вярва в това, че непознати светове, варианти, изделия,услуги, приятели, способи, идеи и т.н. чакат да бъдат открити. Изследователят избягва утъпканите пътеки. Най-значителните успехи в изкуството, бизнеса, образованието и науката са дошли от неизследваните области. Пионерите не се

боят да останат неизвестни. Те разбират че успехът и щастието се крият не в подражанието на другите, а в създаването на собствен път. Такива хора са винаги отпред, винаги са нащрек.

16. ***Задавайте въпроси***. Питайте за всичко. Английската дума question (въпрос, питам) е произлязла от латинското quarerere (търся) и има същият корен както и думата quest (разследвам). Да се живее творчески живот значи да си в непрекъснато творческо търсене. Търсенето на отговори на въпросите, стремежа към познание са задължителните съставки на развитието а човека. Не приемайте нищо на вяра. "Бъдете наивни- задавайте въпроси"”- казал известният инженер Бакминстър Фулър. Няма глупави въпроси. Глупав е онзи въпрос, който не е бил зададен. Така че задавайте всякакви въпроси:

    Защо ми е такъв живот?
    Защо върша тази работа?
    Защо аз се ограничавам в нещо?
    Какво трябва да променя?
    Защо всяка сутрин закусвам с кафе и сандвичи?
    Защо не правя гимнастика?
    Как да прекарвам повече време със семейството си?
    Защо ходя все в един и същ ресторант?
    Какви таланти съм пренебрегнал?
    Какви навици, ако ги развия, ще променят коренно живота ми?
    Интересно , какво би било ако направя предложение на този клиент/човек/компания?
    Какво ще стане ако съкратим два пъти асортимента на изделията?
    Какво ще се случи ако престана да гледам телевизия?
    Какво ще стане ако продадем къщата си и се преселим в Мексико?

Имам приятел, който постъпи така. Той си зададе последния въпрос и хареса отговора. Той беше женен, имаше две деца и го чакаше многообещаваща кариера, но те с жена си все пак продадоха всичко и се преместиха в Мексико. Родителите и по-голямата част от приятелите му го сметнаха за полудял и безотговорен към семейството си и двете малки деца, но това не ги спря. Те намерили причудливо

малко мексиканско селце, славещо се със своята общност от естети и се преместили да живеят там. Той написа роман, жена му се зае с керамика, а и децата свикнаха с новия начин на живот. Те прекараха там четири години и се върнаха в къщи. И макар че романът му не стана бестселър, той последва своите наклонности и сега работи в издателство и е по-щастлив отколкото когато се занимаваше с предишната си работа. "Това беше най-дръзкото и най-хубаво преместване в живота ми"- каза той с широка усмивка.

Не се упреквайте колкото и нелепо или възмутително да звучи вашия въпрос и отговор. Това ще позволи да се разкрие неочаквана проницателност. Ако сте честни и простодушни и прилежно си задавате въпросите, засягащи всички сфери на живота ви, възможно е да откриете, че някои въпроси ще открояят области и предположения, които заслужават внимание. Други ще разкрият потребности желания, подтискани по-рано. Всички ние робуваме на привичките си. Лесно е да следваме установения ред, който някога може и да е служил добре, но сега ни задържа и ни кара да се подчиняваме на посредствеността.

Нашето бъдеще пряко зависи от това,колко често си задаваме въпроси и проверяваме собствените си убеждения, постъпки, духовни ценности, цели и начин на живот. Такива въпроси играят решаваща роля в творческия живот. Ако искаме нови перспективи, трябва да си задаваме проницателни въпроси и без предразсъдъци да се вслушваме в отговорите. Това ще открие безчет нови възможности за промяна.

3. ***Носете купчини идеи***. "Най-добрият способ да се породи добра мисъл, това е да родиш множество мисли"- казал веднъж Лайнус Паулинг, лауреат на Нобелова премия за химия. Ако имате само една мисъл, само едно решение на проблема, то у вас ще има и само една посока на действие. А това е рисковано в свят където се изисква гъвкавост и приспособимост.

Подходът, от типа "един отговор , едно решение" здраво се е закрепил в нашето съзнание. Прекалено често в търсенето на решения или отговори ние избираме първото, което ни идва наум. Тренирайте ума си и търсете по няколко решения. Дайте простор на творческата си инициатива и въображение. Кажете си :"Да това ще сработи, но може да има и по-добро решение." Търсенето на второ, трето, четвърто решение стимулира творческата активност. И често именно малко непривичното второ или трето решение ще съответства най-добре на замисъла ви.

Гай Бочуърд управлява рекламна агенция в Монреал. Той отделя огромно внимание на новаторския подход към своите клиенти. Той си

има правило, което по думите му е спомогнало за успеха на кариерата му. “Аз се заставям да намеря поне три концепции за всяка компания, а после избирам най-добрата. Наистина понякога се изкушавам да наруша правилото, - казва той,- Понякога първата мисъл се оказва най-блестящата. Но аз си слагам “шапката за размисли” и търся още идеи, дори ако съм убеден, ч ще използвам първото решение. Понякога използвам първата идея, но най-често се спирам на втората или третата.”

Всеки път,когато се уловите че мислите, че ви е достатъчен един вариант, напомнете си, че това не е творчески подход. Животът е изпълнен и несметно количество версии алтернативи. Търсете вариациите, откривайки съзнанието си, учете се да намирате допълнителни възможности и решения.

17. ***Нарушавай правилата – чупи навиците***. Творческият подход често изисква да се разчупят старите стереотипи и да създадат нови. Няма особено достойнство в това, нещата да се правят както винаги. Понякога разчупването на правилата, началото на революция в живота и изхвърлянето на доскучалите ни навици и шаблони, които ни правят инертни- е най-разумния път към самоусъвършенстването.

Скоти Боумен е добре известен в хокейните среди като треньор-новатор. Той знае как да постигне отлични резултати от своите играчи. Скоти получи званието треньор на 1996 г. за това, че неговият отбор Детройт Ред Уингс редовно печелеше победи по време на сезона, като подобри стария рекорд в Националната хокейна лига. Освен това той има повече награди от всеки друг професионален треньор по хокей, и през февруари 1997 г. той надмина 1000 удържани победи. Ако отборът не играе много успешно Скоти го разтърсва като пуска хокеисти, които никога преди не са играли заедно. Това противоречи на шаблонното правило да се оставят играчите на техните позиции, защото те добре се познават един друг и могат да предвидят движенията си взаимно. Скоти не се бои да прилага различни нетрадиционни комбинации за да постигне резултат.

Аз проучих интересен подход на един преуспяващ производител на готово облекло от Ню Йорк. “Когато почувствам, че съм затънал в блатото, - каза ми той, - тогава променям реда си за сън. Вместо ад ставам в седем сутринта и да си лягам в единадесет вечерта, аз ставам в четири и заспивам в девет. И изглежда че тази промяна стимулира възникването на нови идеи и повишава работоспособността.”

По-късно и аз опитах нещо подобно. В продължение на три месеца

аз пренаредих деня си по такъв начин, че имах два различни промеждутъка за сън през денонощието. Ставах в 4 сутринта и работех до обед, лягах си в 2 часа след обед и спях до 6 вечерта, после работех до полунощ и пак си лягах. Това повиши невероятно моята производителност, освен това имах два утринни периода, когато се чувствам най-добре. Освен това сънувах много повече и много по-добре запомнях.

Ако вие не можете да постигнете търсените резултати, то може би си струва да промените някои правила. Кои привички и стереотипи можете да разчупите? Как можете да се разтърсите сами себе си? В коя житейска област ви е нужна революция? Време е да вземете инициативата в свои ръце. Не се страхувайте да преобърнете всичко. След като страстите утихнат, ще видите ползата от това.

5. ***Дайте работа на въображението си***. Нашето въображение не се вписва в рамките на реалния свят. То е безгранично. Каквото и да сте замислили, вие можете да го постигнете. Нашето творческо въображение ще помогне да се проучат различни варианти и многобройни сценарии. Използвайки този дар ние можем да променим и оправим живота.

Ето два примера за използването на въображението в разработката на новаторски идеи.

Представете си как биха го направили другите. Какви качества цените в другите хора? Кого уважавате заради творческите постижения, настойчивост или далновидност? Пробвайте ролята на онзи, на когото бихте искали да подражавате. Това може да е жив или вече починал човек, добър познат или лично за вас непознат. Сега си го представете на вашето място. Тази личност се е сблъскала с вашия проблем. Представете си го във вашето тяло и вникнете в ситуацията.Сега той или тя могат да живеят вашия живот. Какво биха направили? Как този човек (например Джон Кенеди, Нелсън Мандела, Джон Ленън, Майка Тереза) би действал? Кои предположения биха приели и кои биха отхвърлили? Каква уловка биха използвали в такава ситуация? Какви знания и навици биха използвали? Какви революционни промени биха предизвикали? Този процес е крайно важен за да се избавите от измамните ограничения и за откриването на възможности, за които не сте и подозирали.

Представете си, че този човек беседва с вас и ви дава съвети. Този способ доби известност през 1996 г. след като Боб Вудуърт разказа, че лейди Хилари Клинтън провеждала въображаеми разговори с бившата първа дама Елеонор Рузвелт. Тя научила това от известната

писателка и учен Джин Хюстън по време на почивката си в Кемп Дейвид. Това е прост способ на използване на вашето въображение за провеждането на “истински” разговори с хора, чието мнение и съвети са ви скъпи.

Джин Хюстън е вдъхновила също водещия на телевизионно предаване Лари Кинг за въображаем разговор с неговия наставник, а по-късно и телевизионна звезда Артър Годфри. Това беше направено в ефир в шоуто на Лари Кинг пред милиони зрители, за да се покаже простотата и ефективността на този способ. Администрация на корпорации и професионални спортисти използват същия метод за усилване на интуицията и вдъхновението. Работи ли това? Нека чуем какво казва Наполеон Хил.

Хил е автор на книгите “Мисли и забогатявай”. Той сподели как е провеждал въображаеми разговори с “невидими консултанти”. Хил избрал девет човека, чиито живот и дейност са му направили най-силно впечатление, такива като Абрахам Линкълн, Андрю Карнеги и Хенри Форд. Преди да си легне да спи, той затварял очи и си представял група хора, които седят заедно с него край заседателна маса. На тези въображаеми срещи Хил не бил пасивен наблюдател. “Тук аз не просто имам възможност да седя между велики за мен хора, но и ръководя тази група, като изпълнявам ролята на председател.”- отбелязва той.

Макара Хил да подчертава настойчиво, че всичко това е ставало във въображението му, и че всъщност той не вярвал много в тези свои разговори с хора, мислите възникнали в процеса на мислените беседи са били абсолютно реални, и те са го извели “на чудесната пътека на приключенията и богатството”. Използвайки тази система, той успешно решил всички проблеми с клиентите, и тя му помогнала да придобие приказно богатство.

6 ***Пълнете кладенеца***. Това означава, че вие трябва да се грижите за себе си, да се научите да разчитате силите си и съзнателно да попълвате ресурсите си. Човекът на 21 век трябва да умее по-ефективно да балансира работата и почивката си. Будистката мъдрост гласи:”Ако лъкът постоянно се държи опънат, той ще се счупи”. Да се игнорира това е опасно за здравето. С признаването на творческите наклонности идва и умението да се стимулира “вътрешната муза”. Веселието и разнообразието са най-добрите стимулатори.

Много хора, постигнали успех в този свят са признавали, че често са правили големи открития след като са намирали време за размисъл и преоценка. Това не е трудно да се разбере, защото пребиваването в състояние на “нищо не правене” кара вашето подсъзнание (творческия

ум) да се носи напред с пълна пара. И почти винаги в периодите на бездействие идват блестящи свежи идеи.

Да напълните кладенеца означава да мислите весело и нестандартно. Направете нещо съвършено необичайно, оригинално, стимулиращо. Поднесете си подарък, като се измъкнете от привичната рутина. Заемете се с нова дейност или хоби; това може да е каране на ски, рисуване, издухване на стъкло, планеризъм, воден спорт, градинарство, всичко каквото искате, само да пълни извора и да ви подхранва. Стимулираното и възбудено съзнание е много по-възприемчиво към новите мисли от умореното от дреболии и забрани. И ако възникне у вас леко чувство на вина за това, че именно така прекарвате времето си, просто си напомнете, че пълните кладенеца.

ВРЕМЕ ЗА ЛИЧЕН РЕНЕСАНС

От първата половина на 16 век в Европа започва епоха на интелектуално и художествено възраждане. Подемът на творческото движение в страните от Европа, след мрачното средновековие получил названието Златен век или Ренесанс. Това било времето на Леонардо да Винчи, Микеланджело, Рафаел. Току що Христофор Колумб е открил Америка, Васко да Гама плавал към Индия, Кортес – към Южна Америка. Разширявали се представите и светоусещането на хората, Настъпило възраждане и в науката. Коперник открил че земята се движи около Слънцето, а не обратното. Била изобретена печатната машина. Това било време на небивали интелектуални постижения и артистична енергия, такъв прилив на свежи идеи и нова култура навсякъде разкрепостявал ума на хората.

В навечерието на 21 век вие можете да започнете свой личен Ренесанс. Никога преди в историята на човечеството личността не е била подлагана на атаките на толкова разнообразни идеи, промени и варианти. Старите пътища правят място на нови пътеки, които буквално променят посоката на нашия начин на живот. Прекалено често тези перспективи обезкуражават и подтискат, но не бива да бъде така. Нашето подсъзнание успешно усвоява новите реалности и ни съобщава за отриващите се възможности.

Творческите наклонности са необходим навик за успешен живот. За щастие тази способност може да се развива, тъй като ни е дадена по рождение. Разбуденият творчески дух означава много повече от обикновената интуиция. Това е способност редовно и непрестанно да се решават ежедневно възникващите проблеми по уникален новаторски начини, да се отхвърлят рутината и шаблоните, да се използва

вдъхновението, което винаги е вас, и да се следват нестандартните мисли.

Личното ви Възраждане ви очаква. Разкрийте и използвайте вътрешния дух на творческото и той ще превърне вашия живот във весело приключение.

Глава 15
НЯМА ПРОБЛЕМИ ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ

Кой може да каже какво е успех и какво неуспех?
Будистка поговорка

Повечето то нас мечтаят за онзи ден, когато няма да има никакви проблеми, когато всичко ще бъде решено и нашия живот ще стане "съвършен и пълен" Но проблемите си остават важна и значима част от нашето съществуване и ние не бива да ги избягваме, а да се опитваме да разбираме какво представляват сами по себе си.

Нищо не се случва случайно. Ние сме част от Вселената, която винаги ни изпраща определени знаци и сигнали, често във вид на проблеми. Не е случайност и не е съвпадение, когато даден конкретен проблем засяга дадена област в живота ви; нашите трудности това са указания, които трябва да бъдат разчетени. Запитайте себе си; какво иска да ми каже този проблем? Какво говори той за моите мисли? Надежди? Действия? Алтернативи? Начин на живот? ***Какво този проблем се опива да ми каже?*** Вгледайте се внимателно и се замислете, може да намерите истинската причина. Ако винаги се самосъжалявате и отпускате ръце, когато се сблъсквате с трудности, то ще изпуснете предназначеното за вас важно послание.

СТАНЕТЕ АЛХИМИК

Средновековният алхимик е прекарвал живота си в опити да намери тайната на превръщането на обикновените метали в злато. Маса време и огромни състояния са били харчени за тези търсения, но безрезултатно. Средновековната алхимия е претърпяла неуспех, защото нейните привърженици са вървели в неправилна посока. Истинският алхимик е онзи, който се учи на тайната да превръща ежедневните ситуации в злато, който търси как да намери изход от всяко положение.Проблемите и трудностите могат да с използват като трамплин за задълбочаване на проницателността и истинският алхимик разбира, че проблеми не съществуват, а има само благоприятни

възможности.

НЯМА ТАКОВА ПОНЯТИЕ – ПРОБЛЕМ, ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ

Щом човек повярва в своите сили и пристъпи към търсенето на възможностите, които се крият във всяка ситуация, придобитите познания стават направо потресаващи.

Маргарет Кели, която посещаваше моите семинари "Движещите сили на мисленето", веднъж използвала този принцип в работата си. Тя беше директор на голяма частна лечебница и заедно с двама асистенти ръководеше ежедневните дела на повече от хиляда пациенти.. Ако дори и един от асистентите й отсъствал това причинявало затруднения, а представете си с какъв "проблем" се е сблъскала, когато веднъж се разболеели едновременно двамата. Тя изпаднала в паника, но после си спомнила, че "няма такова понятие- проблем, а има само възможности". Къде била в този случай възможността? Маргарет се заинтересувала.

Тя осъзнала, че винаги е ръководила работата чрез своите помощници и фактически не познавала персонала, с който работи. Тя си казала:"Смятам да се възползвам от това за да опозная другите хора." Тя прекарала деня разговаряйки и общувайки с работниците, с които практически не контактувала. Маргарет изслушала техните тревоги, узнала трудностите им, което на свой ред я довело до нов и по-ефективен метод на изпълнение на обичайните й задължения. Както по-късно ми каза М.Кели :"Денят се превърна в чудесна възможност, и аз направих много неща."

Съмнявам се, че Маргарет Кели би могла да обърне толкова напрегната ситуация в преимущество, ако се беше запънала на така наречения си "проблем". При нея се е извършила промяна на възприятията от "Аз имам огромно затруднение" на "Проблем не съществува, има само възможности",което й позволило да опита нов подход за действия, довел до чудесни резултати.

Нанси Спенсър се намираше в много трудно положение, когато за пръв път се срещах с нея. Беше я изоставил мъжът, с когото имаше граждански брак, и Нанси беше останала с три малки деца на ръце. Нямаше пари, нямаше професия и нямаше никакви перспективи за близкото бъдеще.

Изглеждаше, че неразрешим проблем се е стоварил на плещите на Нанси, докато тя не си напомни, че няма проблеми, а има само благоприятно възможности. Но къде? Търсенето й продължи повече от

седмица, докато тя намери накрая своята възможност.

Задавайки си купчина въпроси, тя осъзна, че винаги е зависела от някого, първо от родителите си, а после от съпруга си. Нанси винаги позволява друг да й казва какво да прави, защото имала крайно ниско чувство за собствено достойнство. Сега, в пълно отчаяние, в една външно безнадеждна ситуация, тя си дала обещание. Заради себе си и заради своите деца Нанси взела решение да подобри положението и да стане уверена и преуспяваща жена. Тя използва тази криза като трамплин, за да стане силна и независима личност.

Беше ми приятно да уча Нанси на концепциите изложени в тази книга: тя беше жаден слушател, настойчиво и непрекъснато работеше върху самооценката си, над своите убеждения и задачи. Тя се променяше пред очите ми, аз виждах как тя израсна от обикновена черноработничка до собственичка на търговия на едро с цветя. Днес тя е щастлива и преуспяваща, уверена в себе си жена, омъжена за добър, чистосърдечен човек. Те имат прекрасен съвместен живот и всичко защото, че Нанси повярва в това, че проблемите са източник на възможности.

Станете алхимици в живота си и се научете да превръщате всяка ситуация в благоприятен случай.Помнете колко често се оплакваме от събития, които както после става ясно, са били нужни за растежа ни и развитието ни.

Един от най-ярките примери за превръщането на случайно произшествие в благоприятен шанс е един епизод от живота на изследователя Дон Стуки. Неволно оставяйки в пещта парче стъкло той го намерил побеляло. Без ни най-малко да се притесни, Стуки приложил творчески подход и обърнал тази случка в своя полза. Продължавайки да експериментира с новата субстанция, той открил, че тя е устойчива на горещия пламък, по-нататък той усъвършенствал технологията и реализирал в търговията своята грешка като термоустойчиво стъкло, което днес може да срещнете в почти всяка къща в Северна Америка.

Научете се да гледате на своите стресове и проблеми като на перспективи и възможности, а не като задължения и препятствия. Ето ви историята на предприемача Кети Колби, която се родила с дислекция и не можела да различи дясно и лява страна и да определи колко е часът. Всичко и се удавало само с големи усилия. “Моята не-дееспособност е едно от най-големите ми преимущества, - казва тя,- тя ми помогна да се науча да мисля.”

Веднъж Колби направила решителна стъпка. С 500 долара от

своите спестявания тя основала фирма с название “Resources for the Gifted”(Ресурси на надарени). Тя направила каталог за наличните ресурси за интелектуално надарени деца и го изпратила на 3500 учители. Отначало поръчките били незначителни, и даже когато потокът им нараснал, през първите години работата едва се придвижвала. Тя купила склад, но зданието изгоряло. Служащият при нея изхарчил парите. Колби се развела с мъжа си. Но независимо то всичко тя никога не престанала да вярва, че “няма такова понятие – проблем, а има само възможности”. Днес нейния оборот е 3,5 милиона долара годишно и компанията продължава да расте.

Американският президент Франклин Рузвелт страдал от периплегия и не можел без чужда помощ да седне или да стане от инвалидното кресло.. Но именно той извел страната от “великата депресия” и влязъл в световната история като един от най-уважаваните и почитани политици.

Боб Хоук се избавил от алкохолна зависимост и станал най-големия лидер на лейбъристите и дори успешен премиер –министър на Австралия за 4 мандата.

Уилма Рудолф се родила в бедно негърско семейство, в пострадалия от депресията щат Тенеси. Когато на десет години тя се разболяла от полиомиелит, животът не й изглеждал изпълнен с оптимизъм и надежди, но тя преодоляла всички трудности и през 1960 г. на Олимпийските игри в Рим спечелила три златни медала по лека атлетика

Тридесет години по-късно потенциална олимпийска шампионка се сблъскала с най-кризисната ситуация в живота си. Геил Девърс се готвела за състезанията на Олимпиадата през 1992 г. в Барселона, когато внезапно цялото й тяло се покрило с язви. Никой не можел да определи какво е това. Накрая поставили диагноза- болест на Грейвс, състояние при което се появила реална заплаха от ампутация на стъпалата. До насрочената операция оставали само два дни когато тя започнала да се оправя. Преминала през тази напаст, спечелила бягането на 100 м в Барселона, а след това под аплодисментите на 85 хилядна тълпа повторила потресаващия си подвиг през 1996 г. в Атланта. “не бих искала нещо да променя,- каза Гейл, спомняйки си онова сурово изпитание,- тази неприятност се превърна в благодеяние. Тя ме направи такава каквато съм днес, направи ме по-силна и по-добра.”

Учредителният директор на крупна преуспяваща инвестиционна компания сподели с мен тайната на наемането на работа на главни

изпълнители. “Ние не приемаме нито един завършил, преди да претърпи поне едно голямо поражение в живота си. Смятаме, че в резултат на това тези хора стават по – отговорни и решителни. Провалите спомагат за израстването на личността.”

Какви възможности ви очакват още сега? Никога няма да разберете докато не започнете да ги търсите. Много рядко се случва възможностите просто да ви чакат и да ви помахват с флагче. По-често те се маскират зад проблеми и неуспехи. Но има възможности в изобилие за всекиго и ако искате да откриете и изследвате вашите “проблеми” използвайки новия подход, то вас ви очакват мили изненади. Цялата ваша борба и стрес – това са шансове и възможности. Както казва Арнолд Шварценегер:”Аз вярвам в борбата.”

Глава 16
ИЗЛЕКУВАЙ СЕБЕ СИ

Разумът е най- добрият лекар
Хипократ

Може ли мисленето да играе роля в здравето или болестта на човека? “Това което става в подсъзнанието на пациента често е ключът към това дали иска той да оздравее”- казва доктор Карл Симонтън. Доктор Симонтън е световно признат лекар и директор на центъра за лечение на рака, разположен в Пасифик Палисейдс, Калифорния. Той разказва с ентусиазъм за резултатите, които е постигнал в лечението на болестта използвайки метода на визуализацията.

“Ние смятаме, че хората едва сега започват да разбират доколко са преплетени съзнанието и физическата обвивка. Ние вече знаем, че ходът на болестта може да бъде обърнат. Ние открихме, че същите пътища по които се предават негативни явления, подобни на ракови образувания, могат да бъдат използвани и за предаване на положителните, дори могат да върнат здравето на човека. Може да се говори за коренни промени в гледната точка за всички болести и за това, как хората могат сами себе си да излекуват.” Доктор Симонтън е неговите колеги не се ограничават с разговори и философстване, неговите клинични постижения по същество значат много повече отколкото обичайните търсения на лек за рака. Той пътува из страната и учи и други лекари на своя метод.

През последните двадесет години аз съм обучил в моите семинари

по силата на разума повече от 10 000 човека и съм виждал невероятни резултати: мои слушатели станах милионери и мултимилионери, както и победители в големи спортни състезания. Това са потресаващи постижения, но най-много ме удовлетворява наблюдението върху много хора, които се излекуваха по този метод от болести. Позволете ми да ви представя Мартин Брофман. Той ще ви разкаже своята история:

“На 34 години се озовах в болница и лекарите ми казаха, че имам тумор на гръбначния стълб. Беше злокачествен и аз бях в безнадеждно състояние. Казаха ми че ще изкарам от два месеца до една година. След няколко седмици напълно отчаяние реших да се опитам да си помогна сам.

Започнах да се занимавам с медитация, два пъти на ден по 15 минути. На въображаемия си екран в главата ми аз изобразявах своето тяло и рака. Всеки сеанс по медитация аз си представях че ракът е намалял още малко. Това ставаше само в моето съзнание. Можех да си представям каквото си искам. Представях си как раковите клетки изчезват под въздействието на моята имунна система и си казах, че те ще се махат от тялото ми всеки път, когато вляза в банята. Вътрешният глас ми нашепваше, че не ми става по-добре, но аз го усмирявах и настоявах че се оправям. Медитирайки аз продължавах да си повтарям:”Всеки ден ми става по-добре и по-добре”, докато изцяло повярвах в това.

Освен заниманията с медитация, аз реших да подкрепя моето чувство за оздравяване и по други начини. Когато в тялото ми възникваха странни усещания или болка, аз вече не се плашех от мисълта че това е ракът който расте и приближава кончината ми, а си казвах, че това е “енергия” която действа върху рака, съкращава го, кара го да става все по-малък и по-малък и подобрява състоянието ми. Сега вече предвкусвах тези усещания, от които преди така се боях.

Постоянно, всеки ден аз си напомнях за всички възможни начини за подобряване на състоянието ми. Внушавах си, че храната която приемам е изпълнена с енергия, която постепенно ми връща здравето. Спомнях си за хората, които ме обичат и утвърждавах че тази любов е също сила, която може да ускори процеса на оздравяване.

И понятие си нямах ще сработи ли този метод или не, и реших да съдя само по собственото си състояние. Всеки ден, точно както си внушавах, подвижността и енергичността ми се увеличаваха.

Минаха два месеца от момента когато започнах да препрограмирам съзнанието си и трябваше да мина лекарски преглед и

изследвания. Докторът беше потресен: той не намери дори следа от рака. Той не можа да повярва в това. Реакцията му беше точно каквато си я бях представял. Аз пътувах към къщи и по целият път се смях, радостен да съобщя тази новина на жена си.”

И това далеч не е единствения случай. Съществуват маса примери как здравето се е възстановявало след прилагането на сходни методи.

Веднъж аз разказах тази история на група студенти, а една жена стана и разказа своята собствена история:

“Бях още малка когато все си повтарях:”Аз съм човек, който никога няма да се простуди”. Винаги си говорех това и знаете ли какво? Никога ме съм боледувала от простуда.”

Тя завърши, и неочаквано се надигна добре облечен мъж наоколо петдесет години:”Това е много интересно, - каза той,- знаете ли, откакто се помня все си повтарям:”Всяка година са ми достатъчни една – две простуди”.Винаги съм си казвал това и знаете ли какво? Всяка година един или два пъти боледувам от простуда.” Ние се засмяхме, но и усвоихме важен урок.

През 1981 г. американският президент Роналд Рейгън беше прострелян в белия дроб от наемен убиец. Това беше твърде сериозна рана, особено на седемдесет годишна възраст, но аз знаех, че всичко ще бъде нормално, след като прочетох статията на един журналист, който беше взел интервю от президента от болничното му легло. Рейгън казал:”Не се тревожете за мен. Аз съм човек който винаги бързо оздравява.” Каква вяра в изцелението! Каква сила! Помните ли колко бързо се върна той на работа? Не беше минал и ден!

А сега позволете ми да запитам: а вие в какво вярвате? Можете ли да се отнесете към типа хора, които твърдят:”Ако има грип, аз със сигурност ще се заразя?” Живеете ли в очакване, че ще прихванете простуда, грип или някаква друга зараза, или вярвате че никога няма да се разболеете? Нашите предположения и очаквания имат удивителната способност ***да се сбъдват***.

Серия експерименти, описани от Джером Франк, засягащи ефективността на въздействие на безвредни лекарства, прекрасно демонстрира, как това в което вярвате, влияе върху онова, което ви се случва. В експеримента на Франк на тестуваните пациенти била давана една от три субстанции: много слабо обезболяващо, безвредно, но неефективно плацебо, и голяма доза морфин.

Пациентите, които получавали плацебо, били уверявани че това е морфин, и две трети от тях доложили, че болките им са изчезнали.

На пациентите с морфина казвали, че това е слабо обезболяващо и

повече от половината отговорили, че болките са останали.

А когато на пациентите давали безвредно лекарство, с информация, че е предизвиквало в предишни случаи болки, то три четвърти от пациентите се оплакали от главоболие!

Онова, в което пациентите са повярвали, се е оказало по-важно от всичко онова, което всъщност се е случвало. В медицинските кръгове вече официално е признат ефекта на плацебото. Но този експеримент бил продължен и се получили много интересни резултати. Той преминавал вече без знанието на лекарите, тях също са ги измамили и резултатът бил просто изумителен. Когато лекарите назначавали плацебо,мислейки, че това е морфин, неговия ефект върху пациентите нараствал. След това експериментът бил изменен. И когато лекарите мислели, че дават плацебо вместо морфин, ефектът на въздействие намалявал. Това, в което вярвали лекарите влияело на резултатите по същия начин, както и вярата на самите пациенти. Но възможно ли е това? Как мислите на лекарите могат да влияят върху пациентите? Или е по-важно какво мисли болния?

А може би някак подсъзнателно лекарят предава на пациента своите предположения за това, как ще подейства лекарството? Ако това е така, ще има какво да си спомните когато се разболее ваш приятел или близък човек. Собственото отношение може да лекува и нас самите и околните.

ОРГАНИЗМЪТ Е САМОИЗЦЕЛЯВАЩ СЕ МЕХАНИЗЪМ

Нашето тяло е чудесен самовъзстановяващ се механизъм, който е призван да следи всичко, което се случва с нас. Ако се порежете, белите кръвни телца моментално се устремяват към мястото на порязването като се борят с инфекциите, а тромбоцитите вече съсирват кръвта и затварят прореза. Всичко това става автоматично, без каквото и да било ваше участие. Вашият организъм знае с точност как да поправи сам себе си.

Когато ядете, вашият организъм извлича от храната хранителните вещества и ги разпределя във вид на енергия по различните части на тялото. Всичко излишно във вид на шлаки се изхвърля и отново всичко става автоматично. Не е необходимо да мислите за това или да управлявате този процес. Ако си счупите ръката вие отивате на лекар, и той я лекува, така ли е? Изобщо не е така. Нито един лекар не е излекувал досега нито една счупена ръка. Лекарят ще намести костите и ще сложи превръзка, за да зараснат правилно, но единствено вашият организъм е в състояние да излекува счупването.

Напомняйте си по-често, че организмът ви се лекува по естествен начин и сам поправя себе си. Вдълбайте си в главата мисълта за желязно здраве и с това го приведете в действие. Тържествено заявете: “Моят организъм е изцеляващ механизъм”.

ДВЕ МИНУТЕН ТОНИК ЗА ЗДРАВЕ

Всеки ден прекарвайте по няколко минути в мисли за собственото си здраве и сила. Изпращайте тези мисли в кръвоносната система, към тъканите, към клетките. Представете си, как енергията се разпространява по вашето тяло. Изучете тялото си, като вълшебен врачуващ механизъм. Това упражнение е придаващ сили оздравителен тоник, за който са нужни две минути.

ВАШЕТО ОТНОШЕНИЕ Е ИЗКЛЮЧИТЕЛНО ВАЖНО

Първата реакция на човека, който открива че има някакво заболяване е паниката. Разумът се парализира от страх и колко е по-сериозна болестта, толкова повече е и страхът. Проблемът е и в това, че виждаме болестта си като чужд обект или “същество”, а не като процес. Уолтър Елерброук, бивш хирург, а сега психиатър, красноречиво казва:”Като назовават болестите, лекарите обикновено използват съществителни (епилепсия, шарка, рак…), откъдето следва, че те за тях са предмети. Ако се вземе някое от тези съществителни и се направи от него глагол, то ще получите примерно следното:”Мистър Джоунс вашият малчуган се покрива с шарков обрив” или “Мисис Бейкър, при вас леко нарастват ненужните клетки”. Това разтваря съзнанието на лекаря и пациента за нова концепция на болестта- болестта като процес, който започва, а след това свършва.” Разбира се подходът на д-р Елеброук към болестите е по-верен.

Доктор Кенет Пелитър от школата по медицина при Стандфордския университет подчертава, че организмът не може да долови разликата между “истинска “ опасност и предчувствието за нея. Нашите вълнения и негативни очаквания се преобразуват в материални болести:организмът чувства, че се подлагаме на опасност, дори ако тя е само измислена.С други думи при хората, които се страхуват от болести, наистина има повече вероятност да се разболеят, тъй като организмът е подложен на влиянието на самия страх.

Този феномен дълго време е наблюдаван в сферата на зачатието. В Бостънския експеримент например били установени 60% помятания при жените, които са забременели скоро след загуба на дете в резултат от синдрома “внезапна смърт в люлката”. Докладът дава сведения, че

жените, които са загубили дете, трябва да почакат “докато организмът престане да усеща последствията от мъката”. А колко пъти сте слушали за бездетни семейства, които в продължение на много години са опитвали да имат дете, докато накрая си осиновят? Но не минавали и месеци, и жената забременявала. Това е ставало защото е преставало да я мъчи тягостното чувство за липса на дете.

СМЕХЪТ И РАДОСТТА МОГАТ ДА ЛЕКУВАТ

Не е тайна, че подтиснатите хора, в състояние на депресия много по-лесно се разболяват, отколкото щастливите и безгрижните. Изследванията показват, че напрегнатите физически състояния като тревога, безпокойство, страх, скъперничество- възпрепятстват функционирането на имунната система. За борба с това в няколко водещи болници били устроени “стаи на смеха”, пълни с весели книги, записи, видео, мултфилми и игрални филми, които можели да донесат радост на пациентите.

Последните медицински изследвания в областта на хумора и здравето са доказали, че при смеещия се човек от главния мозък се отделят два вида важни хормони- енкефалин и ендорфин, които спомагат за премахване на болката, напрежението и депресията. “В професионалната литература и устното творчество често се срещат съобщения за хората, които са се излекували или са облекчили своето състояние с помощта на смеха и хумора.”- казва Шърли Роутлиф, терапевт от Хамилтън, щат Онтарио. Днес привържениците на традиционната медицина използват това откритие.

ВСЕКИ ЧОВЕК Е СТРОГО ИНДИВИДУАЛЕН

Доктор Патрисия Норис от Фонда Карл Ментинг, която учела пациентите да прилагат силата на разума за борба с болестите, разказва една история на деветгодишно момче, което се излекувало от злокачествен тумор с помощта на визуализация от “звездни войни”.

“Гарет Потър се намираше в последен стадий на болестта, оставаха му около шест месеца живот. Имаше страшен злокачествен рак. Лечението с облъчване не даде никакъв резултат. Хирургичната намеса беше невъзможна заради местоположението на рака. Ако паднеше момчето дори не можеше да стане само. Той си представял своята имунна система като силна и могъща. Това била визуализация от филма “звездни войни”;той виждал своят главен мозък като слънчева система, а ракът като злобен негодник нашественик. Себе си той си представял като капитан на отряда космически воини, които се

сражават с рака и го побеждават.

Гатер правел такъв двадесет минутен сеанс всяка нощ. Отначало неговото състояние се влошило, после постепенно започнало да се подобрява. След пет месеца беше направена томограма на мозъка – ракът беше изчезнал.

След като бяхме стигнали до заключението, че лечението с радиация не е успешно, беше прилаган само методът на визуализация".

Всеки човек е индивидуален. Техниката която е сработила при Гарет Потър, може да не подхожда за друг човек. Понякога е нужен по-мек подход.

Доктор Дейвид Бреслер, директор на Отдела по обезболяване в Лос Анжелис, описва методика прилагана от него за подпомагане на пациентите. "Един младеж имаше страшни болки. Опитахме всичко, което можахме. В края на краищата аз се реших да използвам психотерапия." Предлагайки на младежа да се настани удобно в креслото, доктор Бреслер го помолил възможно най-точно да опише болката. Скоро пациентът казал, че вижда огромно, свирепо куче, вкопчено в гръбначния му стълб. След това му било предложено да се сприятели с кучето във въображението си. Като направил това, пациентът почувствал, че болката утихва, докато накрая изчезнала съвсем. Както и мнозина други, той си върнал здравето едва след като престанал да воюва с болестта.

Атлетът Кевин О'нийл успял да спаси своята кариера като използвал силата на разума. Падайки от велосипед той получил сериозна травма;едната му ръка била раздробена, което подронило неговата увереност в себе си. Това се случило седмица преди основно състезание по триатлон. Спортистът си представил как влиза в тялото си и с ръката си подрежда своите кости. В резултат на тази визуализация костите сраснали два пъти по-бързо отколкото се предполагало и той можал да вземе участие в състезанието.

Такива истории могат да бъдат разказвани до безкрай.

За да приключим обсъждането ще ви цитирам думите на доктор Пол Рени от Ванкувър:"Разумът е неизползван ресурс, който все още предстои да бъде напълно изучен. Именно той трябва да стане предмет на най-щателно изследване". А големия специалист, лауреат на Нобелова награда Джошуа Ледербергер нарича тази област на изследвания "най-важната крачка в съвременната медицина".

Нашето здраве е в наши ръце и ние сме длъжни да играем главна роля в неговото съхранение и лечение. Разболявайки се не бива пасивно да отваряме път за болестта, а да споделим отговорността за

своето лечение. В крайна сметка, както винаги е казвал доктор Албърт Швайцер:”истинския доктор е вътре в нас.”

Глава 17
СЪЗНАНИЕТО НА УСПЕШНИЯ ЧОВЕК

Земята ти поднася своите плодове, но те може и да не ти потрябват ако си в състояние сам да се сдобиеш с това, което ти е нужно.

Халил Гибран

Всеки, който мечтае за финансова независимост, трябва да развие в себе си съзнание на успешен човек. Забележете, казвам “да развие”, защото такова съзнание не появява само по себе си. Никой не се ражда с него, то никому не е просто дадено. Това е състояние на ума, настроено по съответен начин и открито, позволяващо навсякъде да се вижда и очаква успех и възможности.

Противоположност на съзнанието на успешния човек е съзнанието на наудачника, което е познато на повечето хора. Този който има съзнание на неудачник очаква само недостиг и ограничения и ги вижда навсякъде, като знаци по пътя и изглежда, че те го водят само към бедност и тежки времена. Никой и никога няма да постигне финансови успехи ако има такъв тип съзнание- това просто е невъзможно. Вие не можете да вървите едновременно по два пътя- към богатство и към бедност, тъй като вървят в противоположни посоки. Двата пътя са ясно разграничени, - това не е голяма тайна- който и път да изберете, той в крайна сметка ще определи съдбата ви.

И така, какъв тип съзнание имате вие? Ако имате съзнание на неудачник, то вашата задача е ясна. Трябва да се избавите от тези окови и да започнете да развивате в себе си мислене на успешен човек.

По долу са изброени пет стъпки, които трябва да направите за да сформирате в себе си мислене на успешен човек.

<u>Стъпка 1: Развийте в себе си вяра в успеха</u>

Вярата в успеха съдържа четири основни убеждения;

Убеждение 1

Този свят е пълен с богатства

Съзнанието на успешния човек предполага, че Вселената е пълна с всичко и за всеки,- остава единствено да се приемат нейните дарове. Погледнете природата: тя е щедра, не е пестелива, дори е разточителна с своите дарове. Опитайте се да преброите звездите в небето- няма да успеете и никой никога няма да успее- те се изчисляват на стотици милиарди. Погледнете дивите цветя в полето, те се простират далеч зад определите на погледа. Накъдето и да погледнете навсякъде ще видите изобилие. По същия начин и на пазара навсякъде съществуват възможности, трябва само да съсредоточите вниманието си за да ги видите. А ако някъде има дефицит на възможности, то това е само в главата ви.

Съзнанието на неудачника казва:"Няма чак толкова много места, където бих могъл да отида"; "Ако аз имам много от всичко, тогава някой друг няма да има достатъчно", или "Ако аз напредна в службата, тогава някой друг няма да напредне".

Съзнанието на неудачника вярва, че всеки човек се състезава с другите в борбата за постигане на едни и същи цели и че наоколо има твърде малко възможности, или че вечно няма да стигат парите и всичко е много скъпо. Внимателно се замислете, дали не ви посещава някоя от тези мисли- това е сигурен признак, че съзнанието на неудачника овладява вашия ум.

Убеждение 2

Животът носи радост и удовлетворение

Съзнанието на неудачника е сигурно, че животът е тежък и изпълнен с работа. То е сигурно, че ще му се налага упорито да се труди, за да получи нещо и че всичко се удава само с тежък труд. С подобно убеждение няма как да бъде различно. Помните ли какво ви казвах по-рано за убежденията? Каквото и убеждение да си изберете, вашият ум ще намира винаги достатъчно основания за да го поддържа. Мнозина вярват, че животът е суров и труден и за тях той ще бъде точно такъв. Съзнанието на неудачника винаги търси и очаква проблеми, трудности, разочарования, и то винаги ги намира.

Съзнанието на успешния човек гледа на живота като на приключение. То очаква поощрения, търси радост и комфорт в живота и винаги ги намира. А ако внезапно се появят някакви проблеми или трудности, то те се разглеждат като предизвикателство и като резултат

винаги се намират нови възможности и решения. Съзнанието на успешния човек цени живота и знае, че всяко ново предизвикателство му носи още по-голямо възнаграждение, нови приключения и удоволствие. Животът е пълен, богат и щедър и новите впечатления и успехи ви чакат зад всеки ъгъл.

Убеждение 3

Всеки аспект от моя живот съдържа неограничено количество възможности

Съзнанието на неудачника е сигурно, че наоколо няма никакви възможности, и че най-доброто което може да се случи с вас, се случва точно сега. То се опитва да ви накара да повярвате че независимо от това, с което се занимавате, всички добри идеи вече принадлежат на някой друг или че сега не е подходящото време за създаване на нови замисли. За съзнанието на неудачника положението е винаги безнадеждно и няма смисъл дори да се предприема каквото и да било.

Съзнанието на успешния човек вярва, че всеки аспект от живота съдържа несметно количество възможности, просто грамадно! Не една, не две, не пет и не десет, а неограничено количество възможности. "Къде са те?' – ще попитате вие. Ами навсякъде! Отворете си очите, отворете съзнанието на успешния човек и много бързо ще започнете да ги виждате.

Позволете ми да ви разкажа една история. Преди няколко години по Великден аз станах рано сутринта и скрих десет малки подаръка за една много близка за мен жена. Когато тя се събуди, аз й казах, че съм скрил за нея няколко подаръка. Тя бързо стана и започна да търси с увлечение. След половин час бяха намерени три подаръка. Тя седна и беше напълно щастлива, мислейки, че повече няма. "Те са повече от три- каза аз, и това я накара да стане и отново да продължи търсенето с още по-голямо въодушевление. Като намери още два, тя пак помисли, че е открила всичко и престана да търси. След обед, аз между другото подхвърлих:" Впрочем, аз бях скрил десет подаръка"

"Десет?"- възкликна жената в изумление и започна да търси отново, преглеждайки същите места, но този път много внимателно. В края на краищата тя намери всичките десет, но ако не бях й казал, че подаръците са десет, тя би спряла на третия с пълната увереност, че всичко е намерила. Аналогично, като предполагате че около вас има ограничени възможности, вие най-вероятно ще намерите едва няколко, ако изобщо намерите. Защо да продължавате да търсите възможности,

ако те не съществуват?

Но ако вярвате, че всеки аспект от живота съдържа огромно количество възможности вие ще ги търсите достатъчно активно. Помислете за това!

Неограничени възможности да запазите крепко здраве

Неограничени възможности за създаване на нови отношения

Неограничени възможности за напредък

Неограничени възможности да се сближите още повече със семейството си

Неограничени възможности да живеете увлекателен живот

Неограничени възможности да спечелите много пари

Нека се обърнем към това, как се печелят пари.

На мен много ми харесва системата на частната инициатива. Харесва ми системата ,която поощрява изобретателността и въображението. Всеки може да спечели много пари, ако е въоръжен с верни идеи и правилно отношение към работата. Пазарът е увлекателно явление: динамичен и постоянно променящ се, той е преизпълнен с възможности, които само чакат за да се възползваме от тях. Ежедневно в операциите се завъртат десетки милиони долари. Парите се намират в постоянно движение, във всякакви посоки. Така че защо да не вземете участие в това, като внесете своя принос в тази система?

Всяка година в Северна Америка се откриват 700 000 нови фирми. И всяка от тях представя нови възможности; на всяка й трябва секретар, счетоводител, юрист, рекламен агент, работен щат, услуги по техническата поддръжка, офис мебели…. Възможности, възможности навсякъде.

През 1940 г. в САЩ е имало 10 000 милионери. Към 1980 г. населението в Америка се е удвоило, а количеството на милионерите е достигнало до 500 000. Към 1997 г. това число е превишило два милиона. Дори предвид инфлацията това е внушителен подем. Възможности, възможности навсякъде.

Никога в историята на цивилизацията околния свят не се е променял с такава бързина, като днес. Всичко постоянно се променя-новото, революционното остарява едва след половин година. И това с каква стремителност се променя околния свят, доказва, че всеки час възникват нови и нови възможности. Всеки ден се появяват стотици нови възможности, които вчера не са съществували. Възможности, възможности навсякъде.

Съучредителят на Microsoft, милиардерът Бил Гейтс заявил:” Аз

мисля, че сега е забележително време да се живее. Никога не е имало толкова много възможности, за да се правят неща, които са били невъзможни по-рано. Това е най-подходящото време за основаване на нови компании и за търговска дейност."

Къде са вашите възможности? Действайте без да се бавите и ги намерете; те са край вас.

Убеждение 4

Моят успех зависи само от мен самия.

Съзнанието на неудачника вярва, че да има много пари е лошо, че трябва да имате точно толкова, колкото ви е необходимо за да удовлетворите основните си нужди. А ако сега имате макар и малко повече от това, то значи, че вие обирате парите на други хора. Съзнанието на неудачника е сигурно, че преуспяващите хора са винаги скъперници, егоисти, не се грижат за своите семейства и имат погрешни приоритети.

Съзнанието на успешния човек е сигурно, че ако имате много пари, това е хубаво, и че вашият успех зависи от вас самите. То е сигурно в това, защото колкото повече пари печелите, толкова повече имате възможност да помогнете и на други хора, особено във финансово отношение. Само това има смисъл; как може един филантроп да даде десет и десет хиляди долара за благотворителност ако първо не ги е спечелил? Има много начини да се използват парите за благото на околните хора. Наслаждавайте се на своето благополучие и помагайте и на другите да го придобият. Когато ви преуспявате можете да давате и пари за благотворителност, да помагате на приятели, да давате на онези, които нямат такъв успех като вас, да създавате огромно количество финансова енергия и да я насочвате накъдето поискате. Да станете преуспяващи, да спечелите много пари и да помагате на останалите, доколкото ви е възможно – това е ваш дълг.

Първата стъпка във формирането на мислене на успешен човек се състои в това да фиксирате тези четири основни убеждения, които ще ви помогнат да сформирате вярата си в успеха.

1.Този свят е пълен с богатства

2.Животът носи радост и удовлетворение

3.Всеки аспект от моя живот съдържа неограничено количество от възможности

4.Моят успех зависи само от мен

Стъпка 2:Търсете и намирайте изобилието в настоящето

Вие направо сте заобиколени от изобилие и всичко, което трябва да направите е да си отворите очите и да потърсите. Не чакайте парите да дойдат сами при вас, преди да се почувствате успешни. Почувствайте се успешни още сега! Имате ли много приятели? Имате ли изобилие от крепко здраве, или идеи, или дрехи, или време? Намерете онази област в живота си, в която можете да почувствате изобилието.

КАК СЕ ПРОГРАМИРАХ ЗА УСПЕХ И СТАХА СЪСТОЯТЕЛЕН

Позволете ми да ви разкажа, как самият аз започнах да се програмирам за успех. Аз живеех в малка хижа дълбоко в гората, без електричество и водопровод. Нямах пари, но разбирах принципите на благополучието и започнах да програмирам себе си.

Сечах дърва и през цялото време чувствах благодарност за царящото край мене изобилие. Подреждах дървата за огрев и си говорех:"Имам не една, не две, не и десет , а огромно количество цепеници, които да ме топлят." Когато закусвах, обядвах или вечерях, аз хвалех себе си и нашата Вселена за изобилието, което имах. Ако пред мен стоеше чаша с грозде, аз преброявах всяко зрънце грозде, едно след друго: имах не едно, не две, а огромно количество зърна грозде. Като се разхождах из гората навсякъде виждах процъфтяване: поляни покрити с хиляди види цветя, дървета, трици и дива природа-всичко в изобилие. Природата несъмнено е щедра. И независимо от това, че нямах пари, аз се съсредоточих върху изобилието. Знаех, че ако настроя съзнанието си по такъв начин, то изобилието скоро ще се прояви.

Когато изнасях първите си лекции пред аудитория аз живеех в хотел трета категория и имах много малко пари. Това ме смущаваше и аз постоянно се стараех никой да не ме види когато влизам или излизам от хотела. Често вечер ходех във фоайето на един голям първокласен хотел за да попия атмосферата и енергията на това място. Много скоро вече печелех достатъчно пари за да се настанявам в първокласни хотели и аз благодарих на света за неговата щедрост.

Веднъж докато вървях по коридора на моя хотел аз надникнах в една стая, която в момента почистваха и бях поразен когато видях огромната гостна, в която нямаше нито едно легло. Убедих камериерката да ме пусне да вляза и да разгледам и пак бях удивен като видях, че там има две стаи – голяма гостна и отделна спалня. Това беше първото ми запознанство с апартаментите. От този ден аз започнах

отчетливо да си представям себе си живеещ в такъв апартамент и веднъж дори си наех такъв. Тогава все още не можех да си го позволя, но ми се искаше да постоя в атмосферата на благосъстояние, пък макар и за една вечер. Аз се разходих из моя апартамент, чувствайки се състоятелен човек. Седнах на разкошния диван и сложих краката си на масата. Това не беше сън; аз бях наел този апартамент, макар и за денонощие само. Благодарих на света за неговата щедрост. Постепенно започнах да наемам апартаменти все по-често и по-често. Отначало не печелех много пари, но после все повече и повече, докато накрая потекоха като река.

Наполеон Хил, финансовия т наставник на много велики хора веднъж казал:"Когато при вас дойдат големите пари, това става така внезапно, и идват толкова много, че почвате да се чудите, къде са се крили през всичките тези години. С мен се случи именно така. И до сега си спомням деня когато осъзнах, че наистина съм постигнал финансов успех."

Веднъж устроих вечеринка по случай петата годишнина на моя курс :Силата на мисленето". Бях в Сидни на световно турне и се настаних в президентския апартамент на хотел Шератон. Това беше доста просторен апартамент – гостната – голяма почти колкото хола. Огромна стъклена стена се простираше от пода до тавана през целия апартамент, и Сидни лежеше в краката ми: операта, залива, блестящите светлини на глада. Беше наистина великолепен изглед.

Развличайки моите гости аз изведнъж си помислих: : "Колко е превратна съдбата!" Извиних се пред гостите и минах през личната си спалня към линия балкон, който гледаше към океана. Бяха минали само пет години откакто живеех в горската хижа без електричество и водопровод, а ето че сега развличам свои гости в президентския апартамент на един от най-добрите хотели в света. Бях настанен в него за почти цял месец- парите вече не бяха цел за мен. Мислено се огледах назад и си спомних как за първи път започнах да се програмиран за успех и виждах плодовете, които беше донесло това. И аз благодарих на този свят за тайните на успеха, които ми се откриха, Дадох си дума че споделя тези тайни с другите, след което отново се върнах при моите гости.

Започнете да програмирате себе си за успех още сега. Аз започнах да го правя бидейки в дълбока бедност. Няма такава ситуация, в която да не можете да започнете програмирането си за успех.

Стъпка 3: Бъдете сигурни, че успехът се намира навсякъде

Научете да виждате успеха навсякъде накъдето погледнете.

На каквото и да се спре погледа ви всичко е пълно с успех и процъфтяване

Излезте в центъра на града и погледнете огромните офис здания наоколо. Помислете за онзи успех, който може да се съдържа дори само в едно от тези здания. Можете да бъдете сигурни, че архитектът проектирал това здание е получил за това доста голяма сума. Строителят на къщата също е забогатял. Собствениците на зданието са несъмнено състоятелни и преуспяващи хора. Хората, които наемат просторните офиси, би трябвало също достатъчно да преуспяват. Само едно такова здание съдържа токова много успех, а той може да бъде умножен по стотиците подобни здания в града. И това е само началото. Съзнанието на успешния човек е сигурно, че успехът се намира навсякъде край нас и е нужно само да отворите очи за да го видите.

Никога не завиждайте на чуждия успех. Признайте го и му се радвайте- това е доказателство за това че успехът е възможен. След това си напомнете, че и вие можете да го намерите.Само съзнанието на неудачника ще възразява срещу успеха и ще се опита да подтиска онези, които го постигат. Постарайте се да се опазите от такива мисли, все едно, че те са смъртоносна отрова. То си е така, това е отрова, което трови вашето съзнание, настроено за успех.

Изпитайте радост всеки път когато видите успех, независимо от това дали е ваш или нечий друг. Отворете очите си и ще забележите, че успехът е навсякъде, той ви обкръжава от всички страни. И той ще принадлежи и на вас ако само се настроите за успех.

Стъпка 4: Слушайте касети и четете книги по самоусъвършенстване, станете член на група или организация, чиято цел е постигането на успех

Всичко, което правите става част от вас самите. Тази книга, която сега четете, съдържа голямо количество принципи, способни да окажат огромно влияние върху вашия живот, ако ги приложите. Ако имате възможност да посетите моя курс лекции “Силата на мисленето”, съветвам ви да го направите, но се постарайте да получавате информация отвсякъде. Използвайте книги и групи по самоусъвършенстване, различна литература, всичко, което може да ви вдъхнови за успех.

Стъпка 5: Постоянно се асоциирайте с преуспяващи хора както

реални така и въображаеми

Ако искате да станете кинорежисьор- сравнявайте се с други кинорежисьори.

Ако искате да станете художник- намерете други художници.

Ако искате да преуспеете – намерете група от преуспяващи хора.

Енергията на успеха попива във вас, когато се намирате в такова общество. Преуспяващите хора прокарват успешни идеи, вземат успешни решения, създават успешни планове, сключват успешни сделки. Вие можете да попивате тази енергия просто като се намирате в тяхното общество.

ДА ПРЕУСПЕЕТЕ ТОВА Е ВАШ ДЪЛГ

Следва дълбоко да осъзнаете, че постигайки вашите цели в живота вие правите щастливи не само себе си, но и помагате на другите да се борят за своя собствен успех. Успехът никога не води до лишения другите, а по-скоро помага и им носи късмет. Колкото по-успешно се развива икономиката, толкова повече възможности съществуват за всеки. Колкото по-голяма сума пари притежавате, толкова повече харчите за стоки и услуги. Това, на свой ред, води до появата на допълнителни пари и печалби за други хора, за да могат и те да ги харчат за стоки и услуги, и т.н.

Когато преуспяващите хора помагат на другите- това е пример за всички, и тогава успехът прониква във всеки от нас. Да преуспеете това е ваш дълг пред самите себе си, пред вашите деца,приятели,и пред всички останали,които така или иначе са свързани с вас. Това ще донесе ползва за всички.

ВАШИЯТ УСПЕХ ЩЕ ПОМОГНЕ НА МНОЗИНА
ВАШИТЕ НЕУДАЧИ НЯМА ДА ПОМОГНАТ НИКОМУ

Помислете над казаното преди да се настроите за нещо по-малко от успеха. Разберете: вашият успех е нещо повече от лични амбиции, това е вашата индивидуалност. Не бъдете толкова егоистични, постигнете успех. Светът се нуждае от вас!

Глава 18
НАШИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Ще действам така, сякаш това което правя има важно значение
Уйлям Джеймс

Личните взаимоотношения са също толкова важни както въздуха,

който дишаме. Всички ние се нуждаем от приятели, любими, партньори, от хора, с които можем да споделим радост и печал, нещастие, опасения, успех. Това взаимодействие ни засяга и ни обогатява на много дълбоки нива. Ние всички се нуждаем от дружба, любов, от чувство за принадлежност с някого, и въпреки това често оставаме на разстояние един от друг, не желаейки или без да сме в състояние да си протегнем ръка едни на други и да направим взаимоотношенията по-осмислени.

Ние се нуждаем от нови подходи и от по-голямо желание за да изследваме възможностите съществуващи във взаимоотношенията между хората. Когато пожелаем това, ние можем да станем един за друг извор на постоянна поддръжка,което ни помага да станем по-силни. Струва си да разберем, че можем се обогатяваме и поддържаме взаимно и това ще стане преломен момент по пътя към по-осмислени взаимоотношения. Ние виждаме че когато станем по-откровени хората ни отвръщат със същото и ни приемат такива каквито сме. Вместо чувство на ранимост се появява онова, което не сме имали досега-чувство на свобода, бодрост и пробуждане. И когато това се случи, всички взаимоотношения стават по-осмислени, важни, носещи обогатяване. Какво повече можем да искаме?

ВСЕКИ ЧОВЕК Е ЗВЕЗДА

Всеки човек е неповторим, уникален и заслужава уважение. Всеки човек ч звезда. Вашият мъж. Вашата жена. Вашите родители са също неповторими и уникални и интересни. Всеки от нашите приятели, вашия шеф, сервитьорката в ресторанта, шофьорът на такси, умиращият старец, съседското момче – всички те са неповторими, уникални и заслужават уважение.

Осъзнаването на това, че всеки човек е нещо особено, независимо от това какво положение заема в обществото,променя нашето отношение към хората. Когато разберем това,ние охотно се отнасяме към тях със заслуженото уважение. Хората може и да не се досещат, че са особени или да не показват това чрез поведението си,но ние го знаем и се обръщаме към тях съответно.

Научете се да виждате повече отколко всеки човек сам вижда в себе си. Вътре у всекиго е заложено зърното на величието, и вие давате шанс на хората, когато видите потенциала им зад недостатъците и проблемите, когато видите душата им, тяхната вътрешна красота и таланти.

За пръв път открих,че общуването с човека като със звезда има

силата на превъплъщението, когато изнасях лекции в Сан Франциско преди няколко години. Пътувах из страната с мой колега и семейството му. Беше ни трудно да намерим бавачка за детето им и се наложи да наемем една жена, една от най-недоброжелателните и твърдите, които бях срещал. Тя постоянно беше недоволна от всичко и щом пристигнеше ние гледахме веднага да тръгнем за да не сме дълго в нейната компания. Открих, че съм настроен спрямо нея негативно и като се хванах в това, реших да променя отношението си. Разбрах, че някъде в дълбините си тя е по-чувствителен и жизнерадостен човек, отколкото представящата се пред нас жена. Аз се концентрирах, представяйки си я като такава, докато не започнах с усмивка да мисля за нея, като за лъч светлина.

На следващия ден, когато тя дойде аз не хукнах веднага навън, а я отведох малко встрани и й казах:"Знаете ли всеки път когато влизате в тази къща, на мен ми се струва, че е надникнал светъл лъч." Тя втрещено ме погледна. Аз продължих:"Ние много ви ценим, както и това че работите при нас като бавачка, и много се радваме, че имаме такъв човек като вас край себе си." Тя стоеше онемяла. Когато по-късно същата вечер ние се върнахме в къщи, аз пак започнах да я хваля.

Следващият път когато тя дойде аз я поздравих с думите:"Вижте пристигна напия светъл лъч." Веч наистина смятах така, разбирайки, че в дълбините на душата си тя е мил и забележителен човек.

Тя ми се усмихна- това беше първият път когато я видях да се усмихва. Когато останалите излязоха от стаята тя ми каза:" Знаете ли никой по рано не ми беше казвал такива приятни думи като вас. Никога. Нито веднъж през целия ми живот." Сега аз бях втрещен и шокиран. Не можех да си представя, че никой и никога не й е казвал нещо приятно. Помислих за детството й и за това, колко нещастия трябва да е преживяла през живота си; колко тежък е бил животът й. Бях щастлив че съм променил мнението си, и ме беше срам за това как се отнасях към нея преди.

Аз продължавах да я подхранвам с позитивна, поддържаща енергия и резултатът беше направо поразителен. Тя престана да се оплаква от всичко, стана много мила и което е най-учудващото, бръчките от лицето й постепенно изчезнаха и жената започна да изглежда с двадесет години по-млада. Всички забелязаха това. Тя наистина стана светъл лъч. Този случай завинаги промени моето отношение към хората.

Когато вие признавате, че хората са достойни за уважение те започват да се държат именно така. Вие давате на хората шанс ако

виждате в тях хубавите им страни. Възможно е те самите да не се смятат за велики или уникални. Може би се чувстват безпомощни и безполезни. Станете тяхно огледало! Покажете им че виждате в тях възможности. Показвайте това със своето поведение, думи, мисли и чувства.Животът на всеки човек е много важен. Всеки човек има свой принос. Дръжте се с всеки човек като с някой специален и уникален. Вашата поддръжка може да се окаже преломен момент в нечий живот, затова не позволявайте външния вид на човека да ви заслепи и да не видите неговото величие. Търсете във всеки човек най-доброто и вярвайте в него.

Ако се отнасяте към хората именно така, вашите отношения с тях ще станат по-осмислени, и дори някоя случайна среща ще обогати и вас и другия човек.Ние притежаваме невероятно способности да помагаме, да обичаме и да споделяме с другите. Всичко което е нужно за това – е само да поискаме да го направим.

ОТНАСЯЙТЕ СЕ ЕДИН КЪМ ДРУГ С ГРИЖА
ВСИЧКИ СМЕ ХОРА

Ние човешките същества сме много чувствителни създания. Ако се съмнявате то погледнете себе си:колко е лесно да ви обидят или да ви причинят болка. Когато човек го боли, той причинява болка и на друг. Разбрах това докато наблюдавах внимателно самия себе си. Ако бивах жесток или причинявах някому болка, това беше защото вътре в себе си аз самият страдах.

Помнете това, когато следващият път ви причинят нещо неприятно. Запитайте се каква болка може да изпитва този човек и се отнесете към него с любов и състрадание. Онази вътрешна болка, която той изпитва не му носи радост. Ние не знаем какви страхове, опасения, болки и разочарования носят хората в себе си. Както се казва в една стара пословица :не съди за човека докато не извървиш една миля в обувките му.

Една жена,която беше слушала моят курс лекции “Силата на мисленето” смяташе да напуска работа защото нейната колежка била много неприятна. Моята ученичка изобщо не възприемаше тази жена: те дори не разговаряха една с друга. Така продължавало вече година, когато тя решила да се опита да промени нещо.

Разбирайки, че колежката и би могла да е недоброжелателна поради някаква душевна болка, моята ученичка започнала да мисли за нея с доброта и не си позволявала повече да изпитва към нея чувство а обида. Всеки път когато нейната колежка се държала

недоброжелателно тя мислела за нея с любов. Тя престанала да реагира на проявите на недоброжелателност на своята колежка и не се обиждала от тях, а постоянно я поддържала помнейки че вътре в душата си тя била особен, уникален човек, достоен за уважение. Всяка вечер тя си представяла тази жена като мила, приветлива и любяща; тя знаела, че в дълбините на душата си тя е именно такава. Тя си представяла че двете стават добри приятелки. В края на краищата веднъж тя се приближила до тази жена извинила й се че не са разговаряли и казала, че би искала да станат приятелки. Жената била много поразена и нищо не отговорила,но постепенно нейното отношение се променило. Сега те са добри приятелки и атмосферата на работа е приятна и радостна.

Това се случва постоянно. Не мога да изброя колко пъти съм чувал подобни истории от хора,които са променили своите взаимоотношения, променяйки мислите си и отношението към близки и колеги.

КОГАТО ВИЕ ПРОМЕНЯТЕ СВОЕТО ОТНОШЕНИЕ КЪМ ХОРАТА ТЕ ЗАПОЧВАТ ДА СЕ ДЪРЖАТ РАЗЛИЧНО С ВАС

Човешките същества са много чувствителни едни към други на много нива, затова ние сме особено възприемчиви към мнението, което имаме за хората.Ако вашите взаимоотношения с близък човек, приятел, делови партньор,колега или родител не са такива каквито бихте искали да бъдат, вижте по-внимателно какви мисли на подсъзнателно ниво ви с появяват за този човек. Може би се концентрирате върху качествата, които не ви харесват и просто ги засилвате по този начин.

Във взаимоотношения както и във всичко друго ние получаваме това в което вярваме, за което мислим, каквото очакваме. Във всички взаимоотношения съществуват множество възможности, ако сте готови да експериментирате със своите мисли. Зрителните образи позволяват да промените вашето отношение към човека и да станете господари на вашите взаимоотношения. Така че станете такива, и не реагирайте на недоброжелателството.

ПРИВЛИЧАЙТЕ КЪМ СЕБЕ СИ ОТНОШЕНИЕТО, КОЕТО ЗАСЛУЖАВАТЕ

Как да привлечем към себе си идеалния съпруг (съпруга)

Стъпка 1: Представете си човека, който би ви подхождал. Какви качества търсите в него? Имате ли физически идеал? Представете си

себе си редом с такъв човек, представете си как се разхождате заедно, как се веселите, смеете се, преживявате заедно моменти на любов и нежност. Създайте своя партньор във въображението си. Не се старайте да си представите лицето му или прекалено да детайлизирате всичко; позволете това да направи съдбата, като снабди вашия спътник в онези качества, които си представяте.

Стъпка 2: Съсредоточете се върху това, какво можете да дадете на този човек. Вие можете да му предложите много. Хубавичко си помислете за себе си и си представете какво можете да дадете и да споделите с този човек.

Стъпка 3: Сдобийте се с помощта на вашия невидим партньор-вашето подсъзнание. Помолете вашето подсъзнание да ви помогне да си представите, по какъв начин бихте могли да срещнете този човек. Прочетете отново главата за интуицията и следвайте инструкциите и идеите,които ви подсказва подсъзнанието.

Стъпка 4: Поразмислете над следното: в света има хиляди хора, които много биха искали да бъдат с вас, да споделят с вас онова, което можете да им дадете. Вашите зрителни образи, желания и интуиция ще задвижат сили,които ще направят възможна тази среща с идеалния съпруг (съпруга). Помнете че този човек също търси някой, който прилича на вас.

Как да привлечем делови контакти:

Стъпка 1: Представете си типа човек, с когото бихте искали да работите, какви контакти, таланти, информация или знания трябва да притежава този човек. Ако ви е нужен ловец на бисери, бегло говори японски представете си това. Ако се опитвате да получите работа като извънщатен журналист, представете си редактора, който има задача, свързана със сферата на дейност в която вие сте компетентни, или с друга сфера, която представлява интерес за вас. Представете си как изпитвате удоволствие от взаимните си контакти с този човек и как между вас има взаимно разбиране и уважение.

Стъпка 2: Съсредоточете се върху това, какво можете да предложите на този човек, какви таланти, продукция и опит притежавате. Не само вие се нуждаете от тях- другите също се нуждаят от вас и от това, което можете да им предложите.

Стъпка 3: Сдобийте се с помощта на вашия невидим партньор-вашето подсъзнание. Помолете го за помощ за да си представите по какъв начин бихте могли да срещнете такъв човек Прочетете главата за интуицията и следвайте инструкциите и идеите, които ви подсказва

вашето подсъзнание.

Стъпка 4: Поразмислете над следното: в света съществуват хиляди делови възможности и хора, които с радост биха приели това, което вие можете да им предложите. Вашите зрителни образи и желания и интуиция задвижват енергии и сили, които ще направят възможна срещата ви с подобни хора.

Искате да привлечете повече клиенти и купувачи? Направете тези упражнения като се съсредоточите върху това, какви клиенти са ви нужни и какво можете да им предложите. Добро утвърждение за този случай е :"Аз привличам идеалните клиенти и обстоятелства."

ДАВАЙТЕ НА ДРУГИТЕ СИЛА И УВЕРЕНОСТ

Вие можете да давате сила и увереност на другите с минимални усилия от ваша страна. При това и двете страни стават по силни. Да давате на хората сила и увереност – това е много специален и много личен начин да се докоснете до живота на другите хора.

Веднъж когато се намирай на летище "Кенеди" в Ню Йорк, беше обявено че моят полет е отменен, а пътниците бяха помолени да отидат на гише 7 за по-нататъшни инструкции.

Когато се доближих до гише 7 там вече имаше доста хора, и очаквайки реда си забелязах, че почти всички изливаха негодуванието си върху работещата на гишето за билети. Хората бяха загрижени и сърдити заради провалилите се срещи и питаха:" Какво да правим сега?' Работничката от летището изглеждаше изморена и измъчена, тя се опитваше да обясни положението и се виждаше как раменете й се отпускат все по-надолу след всеки сърдит пасажер. Когато дойде моя ред аз реших да й дам сила и увереност. "Много ценя това, което правите,- казах аз искрено,- Разбирам, че положението е наистина трудно и че стараете да направите, всичко което е по силите ви. Забелязах, колко сте вежлива и внимателна с хората и знам, че не вашата вината, че полетът е отменен." Тя въздъхна с облекчение, че поне някой я разбира. Аз продължих:"Искам просто да ви благодаря и да ви кажа, че вършите огромна работа и че трябва да се гордеете със себе си."

"Благодаря ви, - каза тя,- това беше точно каквото ми е нужно."

Като получих инструкции от нея и продължих нататък, аз се обърнах и погледнах как тя говореше със следващия пътник. Отново беше изправена и изглеждаше уверена. Аз й дадох малко енергия от която тя се нуждаеше. Как лесно и просто беше за мен да изразя своята признателност и в същото време колко много означаваше това за нея.

Можете ли да дадете на хората сили и енергия просто с две думи? Разбира се че можете! Вие можете да помогнете на всеки ако поискате. Вие можете да ободрите сервитьорката, шофьора на такси, пощальона, своите деца и приятели, като ги зареждате с позитивна енергия.

“Ние много ценим това великолепно обслужване с което ни удостоявате, Вие превръщате обяда в истинско удоволствие. Вие сте великолепен сервитьор.”

“Вие сте ми любимата касиерка. Винаги изпитвам удоволствие когато ме обслужвате. Как мина денят ви?”

“Много ви благодаря!”

“Униформата, която носите много ви отива.”

И дори простото “Успешен ден!” ако е казано искрено, с ентусиазъм и неподправено желание да завържете разговор, ще даде на всеки сила и увереност.

Вие можете да помогнете на човека и чисто мислено, дори без да му говорите. Един мой приятел много обича да се разхожда по улиците и мълчаливо да изпраща доброжелателни мисли на минувачите. Известен преуспяващ бизнесмен мислено желае щастие и успех в живота на всеки, когото срещне.

Мислите за любов и доброта правят хората свободни. Добрите думи и поддръжката ги въодушевяват. Признанието прави хората по-силни. Ако вие накарате хората да повярват, че те са специални, желани и необходими за вас, това ще ги поддържа и ще им даде увереност. Такова едно незначително усилие може да окаже върху даден човек дълбоко влияние, което да продължи дни, а може и цял живот.

КАК ДА ПРИДАДЕМ УВЕРЕНОСТ НА СЕБЕ СИ

Понякога забравяме, че нашите най-лични отношения това са отношения със самите нас. Отнасяйте се към себе си добре; не бъдете прекалено строги. Помнете, че ви както и всички останали сте специален, неповторим човек и заслужавате уважение.

Винаги ни казват: възлюби ближния си, като самия себе си, но ударението все се слага върху “възлюби ближния”. Но ако трябва да обичаме ближния си, то първо трябва да се научим да обичаме себе си. Колкото повече обичаме себе си толкова по-силно ще можем да обичаме и другия.

Дайте си сила и увереност за можете да станете по-силни, по-уверени, любящи и здрави. Постоянно признавайте своята уникалност. Представяйте си себе си преуспяващи, любящи, открити и свободни.

Поработете над своя имидж и го направете силен и уверен. Вие трябва да се харесвате на себе си. Вие трябва да обичате себе си. Вие трябва да станете добър приятел на самия себе си.

НЕОБХОДИМО Е ДА ПОДДЪРЖАТЕ ОТНОШЕНИЯ

Кога за последен път сте казвали на своите приятели, че ги обичате? Кога сте благодарили на някого за поддръжката, за дружбата, за любовта? Направете вашите взаимоотношения по-дълбоки, като високо цените другите и като им го показвате. “Аз наистина ценя нашето приятелство, то ми е скъпо.”- това може много да означава, ако е казано искрено и с чувство.

Няма по-голямо богатство на земята от приятелството и взаимоотношенията между хората. Приемайте хората. Обичайте хората. Обичайте ги независимо от това дали ви отговарят с взаимност. Не чакайте докато някой друг направи първата крачка. Бъдете открити за всички. Какво можете да загубите освен самотата си?

ДА ПРОМЕНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА СИ ЗНАЧИ ДА ПРОМЕНИТЕ СЕБЕ СИ

Всички ние сме членове на едно семейство и бидейки такива трябва да даряваме един на друг повече любов и грижа, ако искаме да израстваме. Пътят към промяната на нашите взаимоотношения това е път на промяна и растеж. Там ще има рискове, грешки, но и нещо ново за вас. Този път започва с дреболии: изменение на отношението към хората, с протегнатата към някого ръка, с минута на пределна откровеност с непознат, но скоро това ще прерасне в нещо много по-голямо, носещо огромно удовлетворение. Вие получавате тържество, живот пълен с радости, където ще се чувствате открити и свободни, както никога по-рано.

Глава 19
УПОРИТО ТРЕНИРАЙТЕ И РЕЗУЛТАТЪТ МОЖЕ ДА НАДМИНЕ ВСИЧКИ ВАШИ ОЧАКВАНИЯ

Всички обичат да побеждават, но мнозина ли са тези, които обичат да се трудят?

Марк Шпиц

Това се случило през 1972 г. в Мюнхен. Не много известен плувец стоял до ръба на басейна, очаквайки сигнал за старт. Това били първите Олимпийски игри в неговия живот и той стигнал до финала. Прозвучал сигнал, той се гмурнал в басейна и заплувал с всички сили. След няколко минути плувецът спечелил златен медал и поставил нов световен рекорд. На следващият ден той участвал в още едно плуване и отново спечелил златен медал, и което е най-потресаващото, отново преплувал дистанцията за рекордно време. Той участвал в седем дисциплини в Мюнхен и спечелил седем златни медала и, невероятно!, поставил седем световни рекорда. Това била една от най-големите сензации в историята на Олимпийските игри. И целия свят за един час научил името на Марк Шпиц.

Но зад този триумф били скрити самоотверженост и дълги часове на тренировки в басейна и спортната зала, час след час, ден след ден, година след година, през които Марк се готвел за тези Олимпийски игри в Мюнхен. Победата не била случаен успех или просто късмет. Това бил резултатът от целия му живот дотогава и от труда вложен в спорта. Той имал сърце на шампион и самоотвержеността на човек, който знае какво иска и какво трябва да направи за да го постигне. Неговите думи заслужават специално внимание от онези, които искат да станат известно хора.”Всички искат да побеждават- но мнозина ли обичат да се трудят?”

За щастие за да използвате ефективно силата на мисленето не е нужно да притежавате самоотвержеността на олимпийски шампион, иначе съвсем малко от хората биха могли да я използват. Но вие трябва да сте готови да посветите на това занимание толкова време,колкото е нужно. Силата на мисленето не идва просто по вълшебство.

Тази книга трябва да стане за вас само първата стъпка в развитието и използването на силата на мисленето. Никой не може да разбере докрай тази система и колко тя е необходима докато не се занимае с нея поне месец, а реалните резултати се появяват едва след два-три месеца. Първите осезаеми промени се извършват след няколко дни или седмици, но те не трябва да се смесват с онези резултати, които се постигат в процеса на продължителна практика.

Иска ми се да запомните: за непрекъснатото развитие задължително е необходима постоянна практика. Пропускайки един ден от заниманията, вие после ще загубите три или четири дни да наваксвате пропуснатото, поне на началния етап на развитието на тези

умения. По-добре ежедневно да отделяте по пет минути, отколко един ден да се занимавате половин час, а после пак да пропуснете няколко дни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Никой не работи без да мисли за възнаграждението. Олимпийският атлет дълго и упорито тренира защото целта му златния олимпийски медал и удовлетворението от това, че е най-доброя.

Работникът всеки ден ходи на работа, защото в края на всяка седмица получава чек със заплатата си.

Предприемачът отдава всички сили и енергия на своята работа, защото жъне плодовете на своя успех.

Майсторът прекарва вечери наред да ремонтира основите на къщата, защото знае че в крайна сметка това ще му върне у'та и удобството.

И зад всички тези усилия стои мисълта за възнаграждението, за плодовете от труда. Ако ние не получаваме никаква компенсация то няма причина и няма смисъл да работим; само малцина от нас работят само заради удоволствието.

21 век ще изисква от нас нови способности. Интуиция, визуализация, творчество – това е само малка част от това, което ще бъде нужно за успеха. Вие сте на прага на нова увлекателна епоха. Тази книга съдържа методи, които ще ви помогнат да придобиете нужните качества и с това ще ви научат да извличате от себе си максимума от заложения във вас потенциал. Но затова далеч не е достатъчно просто да прочетете книгата- вие трябва упорито да работите върху себе си.

Представяте ли си какво може да ви донесе работата над собственото подсъзнание?

Ако мислите, че силата на вашето съзнание това е нещо като позитивното мислене или интересна идея, или пък ако мислите :"Може и да сработи, а може и не." Вие никога няма да положите усилията, необходими за развитието на вашето мислене. Само ясната представа за това какво можем да направим и какви можем да станем ни стимулира за редовна работа над създаването на нова действителност.

Очаква ви великолепен живот, пълен с възможности. Във ваши ръце е всичко, което можете да си представите. Всички вече е

подготвено и ви очаква. А вие готови ли сте?

Внимателно препрочитайте тази книга, изучавайки всички принципи. Постоянно се тренирайте и много скоро резултатите ще надминат всичките ви очаквания.

~ Край ~

~~~~~~

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

В тази книга са включени двадесет и пет години изследвания. По природа притежавам любопитен ум и съм ненаситен читател така че активно сън търсил всякаква информация, която се отнася до възможностите на човека, и особено на човешкото мислене. Тази любознателност ме преведе през много увлекателни лабиринти. Някои от тях се оказаха много ценни, други не ми донесоха особена полза. Моят личен растеж Ида, аз практикувам, това за което пиша) и това, което получих, тренирайки и обучавайки другите в семинари по цял свят, ми донесоха разбиране по отношение на човешкото мислене и за това, каква огромна сила притежава то.

Няма да изброявам всички книги и източници, които съм използвал (още повече, че много от тях вече не помня), а ще изброя само онези, които ми се струват най-ценни. Най-усърдните ученици ще изберат от тях това, което най-много ги заинтересува. По-долу без всякаква хронология изброявам книгите, които бих препоръчал за по-нататъшно обучение.

The Thao of Physics, Fritjof Capra
The Aquarian Conspiracy, Marilyn Ferguson
The Power of Your Subconscious Mind, Joseph Murphy
In Tune with the Infinite, Ralph Waldo Trine
The Nature of Personal Reality, Jane Roberts
Jungian Dream Interpretation, James Hall
The Way of the Dream, Fraser Boa
The Little Course in Dreams, Robert Bosnak
The Mystical Qabalah,Dion Fortune
~~~~~~

The Zen Environment, Marian Mountain
The Tree Pillars of Zen, Roshi Philip Kapleau
Seeker of Visions, Lame Deer
The Edgar Cayce Handbook for Creating your Future, Mark Thruston and Christifer Fazel
Super Learning, Shejla Ostrander and Lynn Schroeder
Think and Grow Rich, Napoleon Hill
The Masret Key, Charles Haamel Schroeder
Tha Magicak Child, Jodeph Pearce
Apprenticed to Magic, W.E.Butler
A Course in Miracles: Foundation for Inner Peace
Quantum Consciousness, Stephen Wolinsky
The Holographic Universe, Michael Talbot
The Complete Works of Carl Jung, Josph Campbell and Jean Houston

