

A close-up photograph of a gloved hand holding a flaming torch. The hand is wearing a dark, textured glove. The torch's handle is wrapped in a dark, ribbed fabric. A gold medal with a large number '1' in the center hangs from a dark ribbon around the handle. The background is dark with glowing embers and sparks, suggesting a fire or a dramatic scene.

Дмитрий Вилотаук

**Мечтать.
Планировать.
Осмелиться.
Побеждать**

Превратить несчастье в счастье

Дмитрий Вильгаук

**Мечтать. Планировать.
Осмелиться. Побеждать.
Превратить несчастье в счастье**

«Издательские решения»

Вильгаук Д.

Мечтать. Планировать. Осмелиться. Побеждать. Превратить
несчастье в счастье / Д. Вильгаук — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-934387-1

Все, что вы имеете сейчас, — это предварительный результат собственного мышления. Наверняка у вас есть обстоятельства или ситуации, которые вас тягощают и желают перемен в лучшую сторону? Эта книга — практический путеводитель в мир, где вы понимаете и осознаете свои возможности, находите свои истинные цели, избавляетесь от границ. Возможность совершать постоянно счастливое путешествие от мечты до победы.

ISBN 978-5-44-934387-1

© Вильгаук Д.
© Издательские решения

Содержание

Вступление: что такое позитивное Мышление?	6
Использовать кризис как шанс, как радость – это основной закон жизни	6
Могущество наших мыслей	12
Уровни нашего сознания	12
Упражнение: лестница	19
Положительно программировать себя через самовнушение	20
Упражнение: я становлюсь уверенным в себе человеком!	25
О пессимизме и оптимизме	28
Упражнение: вы оптимистичны?	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Мечтать. Планировать.
Осмелиться. Побеждать
Превратить несчастье в счастье**

Дмитрий Вильгаук

© Дмитрий Вильгаук, 2018

ISBN 978-5-4493-4387-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление: что такое позитивное Мышление?

Использовать кризис как шанс, как радость – это основной закон жизни

*«Давайте научимся радоваться, так мы разучимся причинять боль другим»
Фридрих Ницше*

Все говорят о кризисе. Мы нет! Прогноз на будущее большинства СМИ пессимистичен. Является ли этот пессимизм указателем на наше будущее? Человек – это легко впечатлительное создание. Негативные заголовки в газетах и журналах, плохие новости на телевидении и в интернете осаживаются сегодня во многих головах человечества, что становится негативным, парализующим убеждением. Широко обсуждаемый вопрос: достигли ли мы границ нашего роста?

Жизнь означает: «Старое умирает – Новое зарождается.» Также и в экономической жизни это не выглядит иначе. Как и у отдельных людей, есть два способа: отдохнуть на прошлых успехах или постоянно продлевать и возобновлять их. Кризис возникает всякий раз, когда удовлетворение приводит к остановке, прекращению развития себя или ситуации и наблюдению за изменениями. Везде в жизни применяется кредо «остановка является задним ходом!». Во все времена кризиса были положительные и отрицательные примеры того, как люди обходились с проблемами. Один жалуется, другой стабилизирует. Одни компании объявляли о банкротстве, в то время как другие зарабатывали миллионы.

Начальными опорами для нашего рассуждения являются вопросы:

- Почему в одинаковых условиях одному человеку хорошо, а другому плохо.
- Это совпадение или планирование?

Конечно, это фактическая мудрость, что человек видит мир не так, как он есть (объективная реальность), а так, как он представляется ему. Индийская поговорка говорит: «Каждый видит мир через очки, которые подходят для его глаз.» Так что все видят только то, что хотят видеть. Как настроение человека, так и его поведение является либо радостным и темпераментным, полным энтузиазма, либо ожидающим, медлительным, критическим, пессимистичным. Оптимист видит возможности выжить и использует их. Пессимист видит опасности и погибает. Пессимист видит в будущем совсем другие возможности развития, чем оптимист. Таким образом, они будут вести себя совершенно по-разному в одной и той же ситуации, инициировать и осуществлять совершенно разные действия. Одно развитие берет положительное начало, другое, отрицательное – это тенденция, которая автоматически усиливается с течением времени. У нас есть не только возможность реагировать на жизнь, но и возможность вызвать другие реакции через наше собственное поведение. Таким образом, мы сами являемся началом и причиной положительного или отрицательного развития.

Вначале стоит мысль, за ней следует идея, за ней поступок.

Мы знаем из медицины «эффект плацебо» – эффект ожидания. Плацебо выглядит как лекарство, но не содержит активного вещества. Плацебо иногда назначается врачами, если у пациента сильная потребность в таблетках. Если пациент чувствует себя лучше после приема, это психологический эффект, а не эффект лекарства. В тестовых ситуациях 20—40 процентов людей положительно реагируют на плацебо. Эту силу мыслей также доказывает следующий эксперимент:

В американском университете собрали две группы студентов. Общая задача состояла в том, чтобы надрессировать белых крыс. Первой группе была дана информация, что речь идет об очень интеллектуальных крысах из специального разведения. Второй группе сказали, что это крысы вполне нормального происхождения. Через четыре недели результаты дрессировки сравнивались друг с другом. Результат был, как ожидалось: в первой группе оказались лучшие дрессированные крысы, чем во второй, хотя все животные происходили из одного и того же вывода.

Аналогичный пример показывает, что вышеизложенное также верно, если речь идет не о крысах, а о людях. Здесь изучалось соотношение «учитель – ученик».

Команда психологов проверяла целый школьный класс на их коэффициент интеллекта и показала результаты теста в последующей конференции учителям. При этом психологи упоминали имена четырех учеников, которые как будто бы лучшие всех закончили этот тест. Через год преподавателям задали вопрос: «Как все ученики развивались в течение этого года?» Результат был не поразительным: четыре ученика, чьи имена были названы в первой встрече, были признаны лучшими. Внимание учителей было повышено на этих ребят, поэтому спрос с них был на много больше чем с остальных, тем самым учителя способствовали ускоренному развитию этих учеников. Этот эксперимент произвел видимый успех; потому что эти четыре ученика изначально не были особенными и соответствовали уровню интеллекта остальных учеников.

Эти примеры наглядно демонстрируют: мы обращаем внимание только на то, что имеет для нас значение. Поэтому в будущем мы должны уделять больше внимания нашим положительным возможностям и шансам, а сообщения о кризисе должны оставаться не замеченными.

Радость – это основной закон жизни.

Полноценная жизнь должна быть радостью, человек должен чувствовать себя комфортно в своем теле. Он должен жить в настроении, как будто он может охватить весь мир, и чувствовать себя таким сильным, как будто он может вырывать деревья. К сожалению, большинство людей не живут в этом настроении. Часто уже в детском возрасте у нас забирают радость тем, что нам постоянно внушали, что нам нельзя громко радоваться. Многие отрицательные внушения должны быть освобождены из нашего сознания, насколько это возможно, мы должны освободиться от душевного балласта такого рода. Идеальное отношение к жизни – это радость, оптимизм и положительное ожидание от своей жизни.

Наша жизнь – это путь от прошлого к будущему. Мы все странники на этом пути. Я хочу, чтобы этот путь был для вас удачным. Надеюсь, вы являетесь сторонником положительной философии жизни, потому что мы живем в мире, полном чудес. Правильно, мы живем в мире, полном опасностей, но гораздо важнее для нас убеждение: мы живем в мире растущих возможностей. Никогда еще в истории человек не имел столько возможностей, сколько сегодня, мы должны использовать их с радостью. Что нам нужно на этом пути в будущее? Оптимизм

и папка, полная планов. Планы на будущее, а в сердце, сильная вера в себя. Позитивный человек говорит не о своих проблемах, своих трудностях, своих страхах, а только о своих целях, своих надеждах, своих мечтах, своих желаниях и своем позитивном пути. В средние века существовали алхимики. Алхимики пытались превратить недрагоценные металлы в золото. Это мое желание, чтобы эта книга помогла вам стать психологом-алхимиком, который развивает способность превращать несчастье в счастье. Действительно замечательная магическая способность для нашей повседневной жизни. Я хочу, чтобы вам говорили: «у него счастливая рука, все, чего он касается, становится золотом!»

Только человек, который признает свою уникальность и признает свою идентичность, обладает в себе позицией стабильности и выносливости.

Какой системе успеха придерживаюсь я? Я говорю о системе успешного пути. Система достижений имеет три задачи:

1. Помочь учащимся найти и утвердить свои личные обязанности и цели.
2. Повысить смелость и уверенность в себе, и укрепить волю настолько, что он сможет пойти по этому пути с оптимизмом.
3. Учебный материал должен давать учащимся ответы на вопросы и инструменты, необходимые для достижения своих личных желаний и целей, а также для развития личности.

Трудно всегда с теми людьми, которые ожидают от меня, что я мог бы быть успешным за них и выполнять их обязанности за них. Так же, как каждый сам должен есть и пить, так каждый должен быть успешным для себя. Мы можем помочь человеку советом и делом, но идти своим путем он должен в одиночку и самостоятельно.

Не менее трудны учащиеся, которые всегда ищут. Поговорка «ищи, и ты найдешь» верна, но многие неустанно ищут. Но, в сущности, они вообще не хотят найти; потому что если бы они нашли свой путь, свою задачу, свой метод, то они должны были бы проявить серьезные намерения и быть активными в течение длительного времени. Но пока они все еще ищут, они могут ограничиться мечтанием, играть и теоретизировать. Это причина, почему из-за постоянных поисков их дела не идет в гору.

У многих людей вы можете наблюдать, как их мышление отключается, когда они слышат слово «успех». Даже у логических мыслителей возникает эта блокада. Все они, очевидно, могут уравнивать термин «успех» только с деньгами. Был ли Бетховен успешным человеком, потому что у него были деньги или потому, что он написал свою уникальную музыку?

Успех – это противоположность эгоизма.

Тот, кто в жизни всегда только думает о своей собственной выгоде, может впасть в депрессию. Такой человек теряет свою ценность. Но мы знаем, что человек – это создание, самостоятельно определяющее свою ценность. Человек получает ценность – свою ценность – за счет той пользы, которую он приносит.

Позитивная личность всегда стремится к тому, чтобы приносить пользу другим и мыслить в более крупных масштабах. Подумайте об Инь и Ян. Кто сеет, может пожинать. Кто дает, тот и может взять. Вы ощущаете закон уравнивающей справедливости? Если вы даете

много, возможно, даже самое лучшее, вы также можете взять, не беспокоясь о зависти других людей. Ведь зависть всегда является выражением комплекса неполноценности.

Поэтому я не понимаю многих людей, которые принимают все, что они могут получить, даже не думая о том, чтобы дать что-то от себя. Все, что живет, нуждается в успехе. Каждый стебель, каждый бутон, каждое дерево, каждое животное, каждый человек, будь то молодой или старый, нуждается в успехе. Успех – это жизнь; жизнь – это рост. Все, что живет, непрерывно развивается и движется – в неуправляемом или в управляемом направлении. Важно то, что все неумолимо растет. Поэтому речь идет не об уникальном успехе, а о пожизненном процессе роста. Постоянное гармоничное развитие и успех может быть только у тех, чей успех происходит от внутреннего развития. Поэтому постоянный успех – это вопрос нашего мышления, нашего мировоззрения и всей нашей личности.

Кто не верит в смысл своей жизни, должен верить в хорошее, подразумевать его. Тот, кто не верит в позитивное развитие и рост, не может быть мотивирован в долгосрочной перспективе. Поэтому вопрос о нашем мировоззрении является ключевым вопросом, определяющим ценность системы успеха. Мы должны рассматривать прогресс в науке и технике, а также рост благосостояния, как ценность, признак прогрессирующей человеческой культуры. Некоторые эзотерики не могут или не хотят понимать, что стремление к совершенству не требует никакого колдовства. Это, скорее, реализация наших идеалов и целей здесь, в этом мире. Стремление к процветанию и благополучию, которое мы сегодня обозначаем стремлением к более высокому уровню жизни, не должно быть выражением материалистического образа мыслей, а само по себе являться душевной ценностью.

Так же мы должны уважать работу и профессию каждого человека, как большую ценность. Мы должны понимать, что каждый, кто не выполняет своих обязанностей, своего таланта и своего назначения, не живет в гармонии с природой. Более того, это не соответствует плану творения, согласно которому люди формируют и совершенствуют свою повседневную работу. Поэтому работа для нас – это сознательное, серьезное предметное занятие умственными и физическими способностями человека для целесообразного осуществления ценностей, служащих для моральной самореализации самого человека и человеческого общества.

Мы не хотим преувеличивать обычные различия между умственной и телесной работой, так как человек, как создание плоти и души, всегда активен во всем, что он делает умственно и физически. Профессия – это деятельность, которая более или менее заполняет нашу жизнь и передает жизненную задачу или положение жизни, так как это обычно связано с обеспечением нашего жизненного уровня.

В работе содержатся три элемента:

- во-первых, элемент средств к существованию,
- во-вторых, услуга обществу и в обществе
- и в-третьих, саморазвитие каждой личности.

Это осознанное становление – прерогатива человека. Поэтому необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы система успеха доносила до каждого возможность более высокого развития.

«Желать – планировать – решать – побеждать!» – Это должно быть вашим жизненным девизом. Помочь вам в этом – задача этой книги. Прежде чем идти своим успешным путем,

вы должны сначала ознакомиться с 14 правилами мышления, которые вы далее будете снова и снова читать, и которые представляют для меня «основной закон развития жизни».

1. Закон свободы

«Только человек обладает способностью сознательно мыслить, планировать и формировать. Только он может влиять на самого себя и, следовательно, на свою судьбу и своё будущее целенаправленно.»

2. Сила мысли

«В начале каждого действия стоит идея. Только то, что когда-то подумалось, существует.»

3. Происхождение наших мыслей

«Мысли развиваются в подсознании человека или через внешнее воздействие.»

4. Сила подсознания

Подсознание – это строительная площадка жизни и рабочее пространство души, стремление осознать каждую мысль.

5. Закон оптимизма

Самая малая искра может превратиться в пылающий огонь. Каждая идея, каждая интуиция может приблизить человека к своей цели. У всех великих людей хватило смелости начать с малого.

6. Без концентрации никакого движения.

То, что должно расти, требует пищи, пища мысли – это концентрация!

7. Энергия жизни

Сознательная или бессознательная концентрация – это конденсация жизненной энергии.

8. Интуиция вместо интеллекта

В споре между чувством и интеллектом, чувство всегда побеждает.

9. Успех приходит только через любовь.

Любовь и ненависть – это сильные чувства. Они привлекают наше внимание.

10. Сознательное мышление.

11. «Внимание приносит подкрепление.» Поэтому постоянно обращайтесь свое внимание на свои самые важные и ценные цели. Тот, кто постоянно сосредотачивается только на своих успехах, тот очень тяжело переносит поражения. Из-за этого неправильного отношения человек потребляет большую часть своей силы бессмысленно, и тем самым он ослабляет себя.

12. Активация энергии.

13. Кто верит в своё будущее, тот выигрывает в настоящем.

14. Путь к совершенству.

Вера ведёт к действию, концентрация ведёт к успеху, повторение приводит к совершенству!

Могущество наших мыслей

Уровни нашего сознания

Как часто вы задаете себе вопрос: «Почему я на самом деле такой, какой я есть? Почему я не совсем другой? Почему я повел себя снова так, а не так, как планировал? Какие механизмы заставляют меня быть таким, какой я есть?» И важный вопрос: «Какие у меня есть возможности самокоррекции?» Может ли человек обрести здоровую самооценку, если он не знает себя?

Современный человек умный, бесконечно умный, и он знает бесконечно много благодаря своему образованию и опыту. Наши общие знания постоянно растут. Мы исследовали поверхность Марса и Луны, но как выглядит наше внутреннее наполнение? Почему мы такие, какие мы есть? Почему мы делаем или не делаем то или иное? Почему у нас есть склонность к тому или иному? Всем этим вещам, которые так важны для нашей собственной жизни, мы уделяем мало внимания. Ведь все же счастье и успех нашей жизни зависят от тех процессов, которые управляют и ведут нас из нашего внутреннего мира.

Приобретая камеру, мы тщательно изучаем характеристику, чтобы получить возможность снимать оптимальные фотографии. Так же, как фотограф должен соблюдать правильную настройку камеры, так и человек должен быть заинтересован в том, что происходит внутри него, потому что мы можем развиваться выше и дальше только тогда, когда мы на самом деле в состоянии правильно настроить себя.

Что же знает человек о себе? В последние годы, как психология, так и современные исследования мозга способствовали многим новшествам, что может быть важно, даже жизненно важно для каждого из нас. Зная это, мы сможем сделать больше из себя и нашей жизни. На протяжении 400 000 лет здесь, на земле, мы прослеживаем след человека, и археологи могут показать, как человек из поколения в поколение развивался все выше и дальше. Это продолжающееся развитие первобытного человека стало возможным благодаря достижениям нашего мозга и работе нашего сознания. За многие миллионы лет природа создала человеку нервную систему, которая на самом деле позволяет ему не только противостоять на земле всем сопротивлениям, но и дает ему способность сознательно формировать свое собственное будущее. Поэтому многие исследователи называют мозг центральным инструментом выживания, инструментом, который позволяет человеку самореализовываться в любых условиях.

Для лучшего понимания того, что происходит в нашем мозге, я могу сравнить человеческий мозг с компьютером. Часто мы проявляем полное уважение к этим современным машинам и восхищаемся их феноменальной производительности. Те же самые, и даже гораздо лучше достижения может делать наш мозг. Человеческий мозг, наш компьютер, имеет много триллионов карт памяти, которые могут не только рассчитывать, но и быть творческими. Природа подарила нам что-то очень, очень драгоценное. Но, возможно, именно в этом подарке причина того, почему мы недостаточно высоко оцениваем и ценим наш мозг. Как известно, наша нервная система не только управляет нашей температурой тела, не только регулирует колоссально сложный химический процесс пищеварения, не только позволяет дыханию и сердечной деятельности работать полностью автоматически, но и управляет всей нашей сознательной и бессознательной жизнью.

Ключ ко всем ответам на поставленные вопросы лежит только в нас самих. Поэтому только самоанализ и самопознание могут показать нам путь к собственному пониманию. Сделать невидимое видимым, однако, не легко. В следующих описаниях речь пойдет о том, чтобы понять процессы, происходящие в нас, и научиться исправлять их.



Рисунок 1

Человек лучше всего изображается символом круга, одного целого. Круг является символом гармонии и завершения. Здоровый человек состоит из двух составляющих: тела и души. Пока он жив, тело и душа являются единым целым. Только в момент смерти происходит разделение.

Жизнь – это процесс взаимного влияния

Для того, чтобы жить счастливо, физические и душевные силы должны гармонично поддерживать нашу сознательную волю. Это ясно показывает, как физическое и душевное состояние могут способствовать, или препятствовать друг другу. Тело влияет на душу, душа – наше подсознание – влияет на тело. Таким образом, подсознание в значительной степени зависит от того, здоровы мы или больны. Поэтому, давайте мы обратим наше внимание на состояние нашей души, которое также определяет направление нашей жизни. Психологический треугольник лучше всего иллюстрирует структуру сознания. Верхний маленький треугольник – это наше «я», наше суждение и критичность. Многие люди считают, что этот маленький треугольник является единственным целым. При этом он виден только в виде небольшой части. Основное содержание, оно как у айсберга, невидимо.



Рисунок 2: Психологический треугольник

Второй слой занимает значительно больше места. Здесь действительно формируется наша жизнь. Это наше подсознание. Мало кто знает задачи и возможности их подсознания. Они даже не подозревают, как наши физические, душевные и духовные процессы и отношение к окружающей среде управляются подсознанием. Счастье и несчастье, здоровье и болезнь, ум и глупость, гармония и отчаяние – все это вырабатывается и управляется подсознанием. Наши функции тела и сложный обмен веществ, наши колебания чувств и настроения, наши сильные побуждения и препятствия, также наши интеллектуальные достижения и способность контактировать с окружающей средой являются подсознательными процессами. Для того, чтобы этот

чудовищный процесс был постоянно актуален, вся информация нашей жизни – от зачатия до этой минуты – хранится. Наше подсознание ничего не забывает.

В третьем слое, под личным подсознанием, лежит коллективное подсознание. Мы называем это коллективное подсознание также нашим первобытным знанием. В этом слое нашей личности хранится вся информация эволюции. Первобытное знание – это опыт всех поколений, которые жили до нас.

Мы более мудры, более осведомлены и способны, чем мы знаем и считаем возможным. Нужно очень много уверенности в себе, чтобы принять свое собственное величие. Ибо только если мы примем это основное знание, мы будем идти по пути избавления от негативных оков страха, опасений и запретов. Только тогда, когда мы осознаем гениальное ядро нашей личности, может начаться процесс освобождения от болезней, нищеты, депрессии, неправильного жизненного пути и несчастий.

Таким образом, наш мозг и подсознание являются не только памятью, но и обработчиком информации и импульсов. Таким образом, импульсы, управляющие нами, направляют нас сознательно или бессознательно. Самые глубокие воздействия происходят из душевного, из наших мыслей и представлений, сопровождающихся чувствами. В этой части мозга дух становится материей, то есть здесь мысли, представления, желания, опасения и чувства преобразуются в электрохимические импульсы, которые передаются из желез и нервной системы в органы тела. Поэтому вредят, отравляют, блокируют наши нервы и органы, здесь борются страх, сомнение, зависть, негодование, месть, ревность, обида, ссора и брань, причем каждое чувство выделяет определенный орган: например, гнев желчь, невротическое стремление – желудок, стресс – кишечник, страх – сердце или легкие.

Если такие чувства и их импульсы постоянно присутствуют в нашем теле или они часто повторяются, то нервы и наши органические циклы больше не могут разумно биологически взаимодействовать друг с другом и, в результате человек больше не чувствует себя хорошо и в конечном итоге становится больным. Подсознание наилучшим образом демонстрирует все важные и привычные для нашей жизни функции, и конечно же круглосуточную деятельность органов. Подсознание – это наш двигатель жизни. Среди основных способностей подсознания – способность хранить информацию. Память, то есть наш личный архив переживаний, информации и знаний распределена по всему мозговому органу в виде молекул белка. Все новые данные сравниваются, связываются и сохраняются с уже существующими. Наша память неисчерпаема. Наследственная память, генетический код, наше первичное знание, которое мы унаследовали от всех предыдущих поколений, находится в каждом из наших многочисленных триллионов клеток тела. Это, конечно, очень упрощенное представление о подсознании, которое, однако, вполне достаточно для наших целей.

Линии разделения между различными слоями на рисунке 2, приведенном выше, нарочно показаны штрихами. Это означает, что чем более свободен и расслаблен человек, тем проницательнее и лучше взаимосвязаны различные сферы сознания. Идеи и познания становятся свободными и могут стать осознанными «я». Если же человек напряжен, скован, причем имеется в виду не только мускулатура его тела, то синапсы мозга заблокированы, а подсознание не может реагировать гармоничным способом и работать гениально. Но это основа жизни для каждой свободной личности.

Есть много психических и физических способов достичь этого состояния без напряжения. Цель состоит в том, чтобы каждый сам являлся хозяином своего жизненного пути. Поскольку наш жизненный путь контролируется подсознанием, мы зависим от хранимой в нас информации. Каждый из нас является предварительным результатом своей собственной истории, характеризующейся своими переживаниями и опытом. Наше лицо – карта нашего прошлого. Ни один человек не может постоянно препятствовать тому, чтобы его лицо отражало его истинную сущность.

Все победы и поражения, все счастье и несчастье, здоровье и болезнь, смех и депрессия выгравированы на нашем лице.

Все мы знаем, что человек очень быстро ко всему привыкает. Когда мы говорим об этом, мы осознаем, что существуют не только хорошие, но и негативные привычки, определяющие наше поведение и действия. Эти привычки являются импульсами нашего подсознания. Таким образом, если подсознание человека сохранило много положительных привычек, то понятно, что поведение будет одинаково позитивным. Если же человек сохранил много негативных привычек, то и его поведение, все его отношение к жизни, должно быть также отрицательным. К сожалению, мы все слишком часто руководствуемся ложными, негативными программами. Поэтому мы осваиваем нашу жизнь в тот момент, когда мы осознанно, а не случайно, программируем наше подсознание.

Тем самым я хотел бы показать вам, как оно постепенно положительно изменяет нашу ситуацию. Объемы нашей памяти было бы достаточно для того, чтобы прожить 100 000 лет. Это означает, что все ранние детские впечатления, юношеские впечатления и взрослые впечатления запрограммированы, но сколько новых возможностей для хранения по-прежнему существует? Это наш шанс. В прошлом мы ничего не можем изменить. Однако, мы можем изменить программы и алгоритмы действий для нашего будущего. Каждый день наше подсознание получает новые, часто отрицательные импульсы, и поскольку мы не можем полностью их остановить, необходимо практиковать искусство позитивного воздействия на наше подсознание.

Воображение – это созидательная сила. Психосоматическая медицина знает, что любая болезнь имеет психическую и физическую (соматическую) причину. Так же и неблагоприятное здоровье состоит из физической и душевной сторон. Как только мы осознаем, как наши мысли, взгляды, страхи, представления, чувства влияют на нашу реальность тела, мы поймем, что мысли не являются просто какими-то мгновениями. Что это имеет большое значения, что и как думать, что мысли столь же интенсивны и динамичны, хотя и невидимы, но в их действии явными. Наши представления созидательны, мысли – это силы. Наши представления и чувства являются причинами того, что становится внешне и физически узнаваемым. Итак, если в нас что-то присутствует, что нам не нравится, что приносит нам неудачи и неуважение, то необходимо менять наше мышление и представления в голове, и из-за измененной причины мы получим измененное следствие.

Если бы это было просто! Предубеждения – это самые большие препятствия! Так что прежде всего нужно избавиться от некоторых старых привычек.

- «Это невозможно!»
- «Я не верю в это!»
- «Как это должно получиться?»

- «Я никогда об этом не слышал!»

Давайте скинем такие и подобные смиренные рубашки и уделим нашему телу полное, сознательное доверие и терпеливое внимание. Вагус (блуждающий нерв) и симпатикус (действующий нерв) являются двумя противоположными полюсами нашей вегетативной нервной системы. Симпатикус отвечает за действие, деятельность и поступки, а вагус наоборот, за регенерацию, пассивность, расслабление, т. е. безделье. Но как раз это различие кажется нам так сложно, хотя это звучит так просто. Если наше тело находится в состоянии покоя и расслабления, когда не требуется мышечной активности, то вагус правит. Тогда мы можем поговорить с нашим подсознанием и направить его. Мы направляем наше подсознание через ментальные образы, сопровождающиеся позитивными чувствами. Таким образом, эти представления являются заданием, которое мы поручаем своему телу, своему подсознанию. Наше представление показывает подсознанию, какая у нас имеется потребность. Удовлетворение этой потребности наше подсознание совершит совершенно самостоятельно, ибо для этого оно и есть.

Российский биолог Иван Павлов (1849 – 1936) в 1904 году получил Нобелевскую премию за свои модельные эксперименты с собаками. Павлов регулярно кормил свою овчарку и обнаружил, что собака при одном только виде корма выделяла пищеварительные соки. В течение 28 дней он начал звонить в колокол при каждом кормлении. После этого времени пищеварительный тракт собаки сформировывался при одном только звоне колокола, без корма. Так был создан т.н. «условный рефлекс». Эту систему можно применять и к человеку. Условные рефлексы – это новые привычки. Вам нужно в среднем 28 дней, чтобы убедить себя в чем либо, т.е. включить в наше подсознание и автоматизировать. Через 28 дней мы контролируем новую программу автоматически. Она так прочно сидит в нас, что нам не нужно больше сознательно думать, она происходит бессознательно и автоматически, и становится для нас привычкой. Мы можем забыть об этом. Мы освободили высшее сознание для других вещей. Это самое главное и самое замечательное в нашем подсознании: то, что когда-то было воспитано в нем, функционирует безотказно, как в позитивном, так и в негативном русле.

Таким образом, мы подошли к жизненно важному значению ментальных тренировок. В состоянии глубокого расслабления подсознание можно формировать как воск. В состоянии релаксации легче всего нейтрализовать блокады прошлого и запрограммировать, и усилить новые позитивные импульсы на будущее. Понимание современных исследований мозга говорит о том, что наше намерение участвовать в нашей жизни – это не мечта, а абсолютно возможно и практически реализуемо. Если отрицательная информация может уничтожить нас, то положительная информация может поднять нас, освободить нас, сильно повлиять на наше развитие. Многие из того, что считалось невообразимым или невозможным несколько десятилетий назад, сегодня выглядит совершенно иначе.

Сегодня мы можем наблюдать и изучать работу нашего мозга на графическом изображении электроэнцефалограммы. Наш мозг вырабатывает различные мозговые потоки от 0 до 35 герц в соответствии с нашим состоянием и утверждением. При 0 мы находимся в глубоком сне, при 35 герцах-в состоянии самого высокого возбуждения.

- В состоянии Дельта – *глубокий сон* – мозг генерирует длину волны от 0 до 4 герц.
- В состоянии Тета – *легкий сон* – мозг генерирует длину волны от 4 до 7 герц. Приблизительно от 7 Гц начинается сон.

- В состоянии Альфа – *состояния релаксации* – мозг генерирует длину волны от 7 до 14 герц.

- В состоянии бета – *от слабого до сильного возбуждения* – мозг генерирует длину волны от 15 до 35 герц. Один и тот же высокий уровень частоты может присутствовать в состоянии засыпания, когда мысли катаются на карусели, и под воздействием своих проблем, незавершенных работ или страхов перед следующим днем сильно возбуждены.

Чем выше количество герц, тем более замкнутым является путь к подсознанию. Успешное влияние на подсознание возможно только в состоянии Альфа, как для вас самих, так и для внешнего влияния. Поэтому качество каждой системы релаксации может измеряться тем, насколько быстро и безопасно она приводит практикующего в состояние Альфа. Подумайте:

- Когда мы бодры?
- Когда мы что-нибудь запоминаем?
- Когда мы лучше воспринимаем информацию?
- Когда мы лучше всего учимся чему-либо?

Ум бодрствует и осознает, в то время как тело испытывает состояние глубокого покоя. Это состояние покоя, сознательного бодрствования субъективно называют «расширенным». Мозговые волны в значительной степени упорядочены и синхронизированы. Хаотические, меняющиеся частоты, характерные для состояния Бета, заменяются некоторыми четкими, простыми частотами. Правая и левая половина мозга синхронизируются как в частоте, так и в фазе их мозговых волн. Тем самым расширяется потенциал мозга. Порядок, синхронизация и другие характеристики дают глубокий, гармоничный эффект. Как во внутренней области мозга, так и в области сознательного мышления и его взаимосвязи. Синхронный образец мозговой волны в состоянии Альфа является основой для большего порядка, творчества и последующей концентрированной деятельности.

Ментальный тренинг на протяжении многих лет является безопасным способом легко попасть в состояние Альфа. Глаза закрыты, но уши остаются открытыми как важный информационный канал.

Все, что слышит наше ухо, записывается в нашей памяти.

Уже две тысячи лет индийские йоги в «мантре» узнавали силу произнесенного слова. То, что уже знали предыдущие поколения, сегодня снова применяется технологией. Лучший учитель-это аудиофайл. У него есть голос, который очень целенаправленно доносит мысль нашему подсознанию. Поэтому я работаю с аудиофайлами. Каждый из моих аудио файлов контролирует момент, что бы практикующий не соскользнул в нежелательное и неконтролируемое состояние. Не пропадает самоконтроль нашего подсознания. Мысли и чувства не отступают. Гениально продуманная структура нашего бессознательного процесса остается неизменной. Однако при неправильном управлении необходимо и нужно запрограммировать новый шаблон поведения. Мои упражнения не разрушают границы между сознанием и подсознанием, а делают ее более проницаемой. Личное «я» укрепляется в его внутренней власти. Наша цель – влиять на бессознательное событие, чтобы ваше подсознание автоматически приближало вас

к вашим целям. Мой голос на файле создает в вашем подсознании эффективное взаимодействие между информацией и ассоциациями.

Упражнение: лестница

Проконтролируйте, что бы вас никто не беспокоил. Ваше место должно быть теплым и приятным. Если вы практикуете дома, всегда выбирайте одно и то же место. Почему? См. Павлов – условный рефлекс. Привычка приходит быстрее, проще и глубже. Теперь, устройтесь пожалуйста поуютней и закройте ваши глаза с полным удовлетворением. Как только ваши глаза закрываются, глаза вашей души открываются. И теперь, пожалуйста, представьте себе чудесную лестницу. Наверняка, вы когда-то стояли на впечатляющей лестнице где-то в этом мире. Но вы должны всегда оставаться в одном и том же изображении, на одной и той же лестнице во время упражнения. Эта красивая лестница дает нам возможность полностью расслабиться и ступенькой за ступенькой спускаться все ниже и ниже. Расслабление – это доверчиво отпущенное вами событие. При использовании воли происходит обратное: весь организм прекращает деятельность. Вы не можете заставить себя хотеть расслабиться или заставить себя хотеть спать. Воля является противоположностью допущению (позволению). Поэтому позвольте всему происходить. Только наблюдайте – не вмешивайтесь! Тело следует за воображением. Тело достигает того, что уже достиг наш разум. Итак, мы спускаемся по ступенькам все ниже и ниже. При этом мы считаем в обратном порядке от десяти до нуля. На ноле – дверь к подсознанию открылась. На ноле – вы глубоко и полностью расслаблены. Состояние такое раскованное и свободное, что вы больше не чувствуете свое собственное тело. Ноле – это заполненный круг, символ гармонии, равновесия, абсолютного равновесия.

Положительно программировать себя через самовнушение

«Власть над мыслями дает нам власть над телом и жизнью»

БУДДА

Независимо от того, что человек хочет изменить, предпосылки для этого создает лишь его самосознание. Самосознание – то есть осознание себя. Осознавать свои возможности, свои способности и свои шансы. Подобно тому, как в семени уже содержится растение, в человеке, в нас, заложено все. Так что все возможно. Поскольку человек и его жизнь ограничены, он не может воспринимать все, не может использовать все. Здесь включается самостоятельность нашего подсознания.

Поскольку ни инстинкты, ни какие-либо другие силы не говорят нам то, что нам надо делать, мы должны сами выяснить, чего мы хотим, чтобы затем сделать то, что нам нужно сделать. Наша жизнь имеет смысл только тогда, когда мы даем ей смысл. Верное заключение: если мы не дадим нашей жизни никакого смысла, то она бессмысленна, ничего не стоит. Возникает комплекс неполноценности.

Разве человек не является продуктом его окружающей среды? В этом познании есть только половина истины. Правильно, что родители влияют на ребенка, но и ребенок уже имеет возможность влиять на родителей. Мужчина влияет на свою жену, но и женщина имеет возможность влиять на своего мужа. Босс влияет на своих сотрудников, но и у сотрудников есть возможность влиять на своего босса и т. д. вся жизнь – это процесс взаимного влияния.

Внушения являются целенаправленными влияниями. Внушения являются целевыми представлениями. Внушения – это информация. Так что любая информация также является внушением. Таким образом, информация -наши мысли – управляют и направляют нас как в позитивном, так и в негативном смысле, контролируют наш курс. В своих семинарах я объясняю:

1. Вся жизнь – это процесс противоположных влияний.
2. Каждый человек осуществляет внушение и самовнушение. Мы все влияем на себя и на окружающую нас среду.
3. Благодаря нашему мышлению мы являемся создателями нашего внутреннего мира. Следствие этого: человек может влиять и изменять себя и окружающую среду.

Таким образом, есть два способа, которые мы должны использовать сознательно: внушение и самовнушение. Позитивное самовнушение – это наиболее эффективный способ избавления от негативных наследственных взглядов или негативных воздействий окружающей среды. Благодаря позитивному самовнушению мы обретаем власть над всем негативным в нас. Она дает нам чудесную возможность освободить нас. Без страха идти в будущее. К сожалению, большинство людей бессознательно являются мастерами в искусстве негативного самовнушения. Вот несколько примеров, которые встречаются в нашей повседневной жизни. Негативные самовнушения:

- «Не говори хоп, пока не перепрыгнул!»
- «Если бы у меня был лучший родительский дом, ...»
- «Если бы у меня было лучшее образование ...»
- «Если бы мой партнер был лучше ...»
- «Если бы времена были лучше ...»

Негативные самовнушения порождают негативные судьбы, которые мы не можем преодолеть из-за нашей собственной веры.

Второе правило мышления: «В начале каждого поступка стоит идея. Только то, что было задумано, существует.»

Благодаря нашему мышлению мы со всей нашей силой создаем отрицательную судьбу и тем самым имеем гораздо больше оснований жаловаться, стонать. Может быть, и здесь мы сможем продолжить самопознание. Кто жалуется на кого-то, жалуется на себя! Когда мы начнем преодолевать наше кажущееся бессилие? Мы должны не только знать закон исполняющего себя пророчества, но и ежедневно применять его в своих интересах. Мы всегда практикуем это бессознательно, когда говорим о своих желаниях.

У нас есть тело, с которым мы можем прожить жизнь. Основная задача нашего организма -вырабатывать энергию, и это в течение 24 часов в день. Поэтому нет человека, обладающего слишком малой силой. Большинство людей отдают свои силы только в негативные каналы, а не в позитивные. Самовнушение дает нам замечательную возможность сознательно проникать в позитивные каналы. Теперь не случайность движет вами, а ваше позитивное мышление. Теперь вы ясно осознаете силу положительного, созидательного мышления.

Для того чтобы понять точно внутренние действия, вы можете сравнить ваш мозг с проектором слайдов. Хотя в вашей памяти находятся сотни слайдов, в одно время вы можете показать только один слайд. Либо отрицательный, либо положительный. Именно так обстоит дело с нашим мышлением. Таким образом, самовнушение является последовательной формой мыслительной дисциплины. Влияние собственного подсознания не является вопросом веры, а основано на построении нашего подсознания.

Как вы знаете, задача наших пяти органов чувств состоит в том, чтобы привести внешний мир во внутренний мир. Вся информация извне хранится в нашем частном архиве. Человек владеет пятью информационными каналами. Два наиболее важных являются наши глаза и уши. Итак, все, что воспринимают глаза и уши, впечатывается в нашем внутреннем и хранится там. Поэтому мы говорим и о «впечатлениях». Очень важно знать, что наше ухо является наиболее важным каналом информации и воздействия. Ухо открыто днем и ночью, как во время бодрствования, так и во время сна.



Рисунок 3: ОБМЕН ИНФОРМАЦИЕЙ

На приведенном выше рисунке понять положительное и отрицательное влияние. Маленький верхний треугольник – это наше сознательное «я». Снизу – это наша память. Оба связаны друг с другом. Чтобы понять принцип работы, приведем пример:

Мужчина плохо спал. Утром он говорит своей жене: «я вообще не могу спать.» Но не только уши его жены слышат эту информацию, но и его уши слышат свою собственную информацию, и его память тоже не может поступить иначе, как воспринять и сохранить эту информацию. Представьте себе, что этот процесс повторяется четыре-пять раз в течение дня. Вечером, около 23:00, человек хочет лечь спать, но вдруг он слышит голос своего подсознания: «не ложись, ведь ты знаешь, ты больше не можешь спать.»

И уже вы понимаете это совершенно ясно: потенциальная бессонница является результатом собственного отрицательного внушения. Возможно, вам трудно поверить в это. Но это не вопрос веры, а действия. Выпейте одну бутылку коньяка, и вы почувствуете эффект, и ощущение опьянения – это не вопрос веры, а действия. Мы все склонны к сомнению, потому что эффекты не сразу ощущаются от одной секунды к другой. Мы всегда хотим спонтанных исцелений или чудес и забываем, что все это вопрос развития.

Из медицины вы знаете понятие инкубационного периода. Допустим, у вас головная боль и вы глотаете несколько обезболивающих таблеток. Даже лучшие обезболивающие таблетки требуют некоторое время, чтобы иметь возможность действовать. Это нас не удивляет, это известно нам. Только при самовнушении мы хотим эффект сразу. Благодаря этому неправильному ожиданию мы бессознательно предотвращаем возможное положительное воздействие.

Чтобы точно представить себе, что происходит в наших внутренних процессах для того, чтобы создать последствие, углубитесь в следующий рисунок. Теперь, пожалуйста, сравните ваше подсознание с озером. Вы бросаете в озеро камень (положительное внушение). Произойдут волны, и камень больше не виден. Но камень не растворился, а упал на дно озера. Кроме небольших волн, не произошло ни каких последствий.

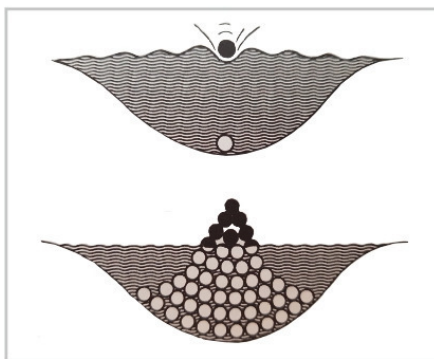


Рисунок 4: Влияние внушения

Теперь представьте себе, что вы бросаете не один камень, а сотни камней. Что тогда произойдет? – Медленно, медленно в озере образуется остров. Зброшенные камни видны как остров над водой. Это означает, что позитивные внушения пронизывают себя и теперь имеют прочный фундамент. Успех теперь очень четко проявится и во внешнем мире. Таким образом, успех – это не вопрос веры, а вопрос практики внушения и времени. Каждый может через позитивные внушения определить себя и через освобождение своей веры осознанно влиять на свою судьбу, свое будущее. Будущие положительные последствия – это больше не совпадения, это результаты нашей последовательной ментальной подготовки.

Вы знаете, насколько важна наша память, особенно это касается наших программ. Если вы когда-нибудь пытались запомнить наизусть правила мышления, вы могли заметить две вещи.

1. Некоторые правила вы смогли запомнить очень быстро.
2. С другими у вас были большие трудности.

Все самовнушения, которые вы можете запомнить сразу, являются для вас доказательством того, что здесь ваше подсознание запрограммировано правильно. А все внушения, которые могут показаться вам тяжелыми, являются для вас свидетельством того, что в прошлом они были неправильно запрограммированы. Если вам удастся запомнить эти трудные строки, вы сможете избавиться от негативных внушений, используя свою собственную силу. Вы преодолели себя, выросли за пределы себя, стали свободнее.

Позитивное самовнушение – это наиболее эффективный способ использования наших ресурсов. Мы все более ясно ощущаем, что, если мы верим только в себя, мы можем очень многое сделать. Мы все более эффективно преодолеваем препятствия и комплексы неполноценности. Мы учимся устранять беспокойство и сомнения, приходя через веру и доверие к нашим целям, к нашему будущему.

Самое мощное оружие в борьбе за жизнь – это вера в себя и в смысл своей жизни.

Чем более вы уверены в себе, тем легче вы сможете отказаться от высокомерия и тщеславия, и вы не будете относиться к тем людям, которые постоянно пытаются овладеть жизнью других через их придирки и жалости.

Пожалуйста, не злоупотребляйте возможностями самовнушения. К сожалению, есть также учителя, которые учат злоупотреблению самовнушения и многие люди говорят, к сожалению, неправильные вещи. Это больше, чем просто опасно внушать себе: «я становлюсь совершенным, я совершенен.»

Мы есть и остаемся людьми. Мы можем стать лучше, быть более способными, мы можем превратить слабости в силу, все это мы можем и должны делать, но мы не становимся совершенными или равными Богу. Так же опасно, например, внушать себе: «я больше никогда не буду болеть». Правильно было бы внушение: «мой организм своевременно распознает все болезни и выработает достаточно иммунных функций.» В следующих упражнениях вы познакомитесь с положительными самовнушениями, которые действительно обогатят вас. Пожалуйста, запомните их (раз за разом одну новую, не все сразу).

Упражнение: я становлюсь уверенным в себе человеком!

- Я решил стать свободным, смелым и уверенным в себе человеком
- С каждым днем я чувствую себя более отчетливым и все более живым, как и моя внешность и моя речь становятся уже свободнее, смелее и увереннее
- Выполнение моих ежедневных упражнений дает мне все больше веры в себя, все больше и больше смелости и все больше уверенности в себе
- Я наполнен новой радостью и новой смелостью перед жизнью
- Это чувство жизнерадостности и смелости пронизывает всю мою сущность
- Поскольку я очень люблю свою профессию, мое подсознание поможет мне выполнять свои обязанности с радостью и энтузиазмом
- Не только мои клиенты впечатлены моим позитивным поведением, а также моя интуиция на новых, ценных сотрудников и мои способности обращаться с ними, и убеждать их становится все лучше и успешнее
- Неудачи присутствуют в жизни, я вырос на своих неудачах, поэтому моя личность стала сильной и выносливой
- Поскольку я убежден в возможностях моего дела, искра энтузиазма перепрыгивает через все препятствия
- Я знаю, чего хочу, знаю точно
- Те, кто хочет достичь больших целей, должны верить в себя и в свои достижения
- Я полон решимости использовать способности моего ума
- Только концентрация и интерес определяют мои границы. Я всегда могу сосредоточиться, потому что я внутренне всегда готов к своим достижениям
- Благодаря своей сильной концентрации вся важная информация формируется глубоко в моей памяти. Чем спокойнее я, тем надежнее моя память
- Я могу положиться на свою память во всех ситуациях
- Я могу, что я хочу!

- Я полон решимости сделать свою жизнь достойной и разумной, потому что я знаю, чего хочу!
- Я имею сильную волю и могу концентрироваться на главном!
- Все поверхностности исчезают – моя сила концентрации прогоняет суету
- Неудачи не могут загнать меня в неуверенность, потому что я могу, что я хочу!
- Сначала думать, потом действовать, но никогда головой напролом через стену, потому что всегда существует дверь
- Мечтать – Планировать – Осмелиться — Действовать, это мой девиз!
- Я счастлив, потому что я знаю, что я могу, чего хочу! У меня тоже есть большие цели – все, что должно произойти со мной, находит свое начало в моем мышлении!
- Одна мысль – одно представление, осуществление которого я постоянно преследую -должна, в конце концов, стать видимой

• Я знаю, чего хочу!

Я знаю это совершенно точно...

...и я могу представить и раскрасить это во всех подробностях

- Почему бы мне не добиться большего, чем другие люди вверяют мне?
- Я достигну своей цели – обязательно!
- Я верю в себя и свои обязанности, так же, как все должны были верить в себя, чтобы совершать великие дела
- Я полон решимости использовать силы и способности моего подсознания
- Мое подсознание является моим лучшим сотрудником – это гигант во мне
- Я учусь все эффективней влиять на мое подсознание.
- Каждый день я убедительно и внушительно обращаюсь к своему подсознанию, чтобы сказать ему, чего я от него жду
- Каждый день мое внушительное влияние растет, это укрепляет и усиливает мою личность!

- Все силы и способности моего подсознания ждут исполнения моих желаний. По этой причине, каждый день я буду сосредоточенно и наводящее влиять на мое подсознание. Тогда мой лучший сотрудник сделает все, что я от него ожидаю

- Я знаю, что даже самые высокие достижения могут быть доступны для меня

- Я верю в себя и в свое будущее

- Кто хочет достичь больших целей, должен верить в себя

- Эта вера пробуждает творческие силы моей души

- Я всегда буду находить время, чтобы работать над моим личным развитием, потому что только так растут мои успехи

- Мое подсознание поможет мне дать направление и смысл моей жизни

- Я полон решимости стать влиятельной личностью

- Мой голос звучит спокойно и глубоко и вызывает гармоничную атмосферу

- Я учусь использовать свою силу все более интенсивно

- Я знаю, как установить хороший контакт, и чувствую свое влияние

- Это хорошее чувство, обладать сознанием влиятельной личности

- Я наблюдаю, как мои собеседники чувствуют себя комфортно и расслабленно

- Мои собеседники убеждены в моей профессиональной квалификации, и я знаю их желания и цели

- Я влиятельная личность, и мое влияние становится все более сильным и позитивным.

О пессимизме и оптимизме

*«Пессимизм [лат. *pessimus*, худшее] или отношение к жизни, склонное к тому, чтобы во всем главным образом видеть зло и принципиально оспаривать мировоззрение...»*

*«Оптимизм [лат. *optimus*, лучшее], жизненная позиция, которая утверждает свое или человеческое бытие, или построение мира в целом как разумное, ценное и, следовательно, <хорошее> или, тем не менее, как лучшее, чем ваше небытие...»*

Целые библиотеки можно было бы заполнить пессимистическими высказываниями и пророчествами, а также многими научными заключениями, которые доказывают, что все невозможно. Возможно, мне удастся дать вам понять: то, что относится к человеку как индивидууму, относится и к великим общинам и народам. Поскольку формирование всей жизни исходит из мышления, это не все равно, как думает наш мозг. Вы понимаете важность мировоззрения, убеждения, веры человека. И многие миллионы людей впитали в себя яд пессимизма.

Только несколько заголовков последних лет: «Программа суицида»; «Планета становится необитаемой»; «После нас каменный век». Безусловно, тот или иной аспект является сознательно вызовом, но, несмотря на это, пессимизм наносит социальный психологический ущерб. В истории человечества всегда были пугающие настроения и предположения, что конец света близок. Но чему учит история? Как только человек преодолевает одну катастрофу, следующая уже пропагандируется. И так как негативное представление является огромным, число воображаемых катастроф не ограничено.

Однако из истории мы видим, что большинство прогнозов были неверными. Мир не погиб ни в 1000 году, ни тысячу лет спустя – как часто предсказывали. Даже компьютеры не отключались один за одним к концу года 1999 года, как предполагали и верили пессимисты. Но не один пророк никогда не брал на себя ответственность за плохие последствия ложных прогнозов. К сожалению, слишком много ответственных не понимают, что пессимизм разрушает силу, а психиатры призывают признать: тот, кто серьезно воспринимает все мыслимые опасности, тот должен сойти с ума.

Откуда многие люди берут убеждение, что именно сегодня и особенно сейчас существуют проблемы и опасности? Каждый просвещенный человек знает: когда-то это были опасности диких животных, непогоды и войны. Сейчас это риски финансовой экономики, терроризма, перенаселения, загрязнения окружающей среды. В наше время изменились не только виды опасностей, но – и это важно – и человеческое самосознание.

Понимание того, как жить в мире, полном опасностей, должно было бы призвать задумчивого человека к размышлению и активному позитивному развитию. Я думаю, что самой большой угрозой для будущего России является преувеличенный пессимизм.

Бедными являются те, кто больше не может верить, кто потерял свою веру – веру в человека, веру в смысл жизни, веру в будущее. Мир никогда не менялся так быстро, никогда не было столько изобретений и патентов. Наше время не время для медлительных и нерешительных. Это время для людей с положительной волей. Но что мы наблюдаем в наших СМИ, на телевидении, в прессе? Каждую неделю мы наблюдаем Олимпиаду пессимистов. Возможно, тот или иной читатель скажет, что это не может быть задачей СМИ, чтобы украсить мир своими

ошибками. Это правильно! Тем не менее, задача прессы также может быть в том, чтобы мотивировать людей принимать большие задачи и вызовы времени.

Каждый человек, каждый народ, каждая компания постоянно находится между оптимизмом и пессимизмом. Между вчерашним и завтрашним днем, между надеждой и страхом. Так было всегда, и пока мир движется, это не изменится.

Может ли человек уклониться от влияний, которым он подвержен? Здесь лежит глубокое значение философии успешного пути: придать человеку смелости через обучение; утверждать себя не только в солнечные времена, но и исследовать смысл своего существования и развивать силу, чтобы реализовать свой смысл жизни.

Решающее значение имеет то, как человек относится к своей жизни, к своей ответственности. Стремится и пытается ли он смело и храбро сделать из всего самое лучшее, его отношение, его основное убеждение играют значительную роль. Я убежден в том, что человек, который не раскрывает и не использует свои таланты и способности, живет в высшей степени бессмысленно. Поэтому я с удовольствием повторяю: решающим фактором для нашего поведения является наш основной образ мышления.

Много лет назад профессор Бахле ввел группу из 40 человек в гипноз, а затем внушал им, что они ничего не смогли в жизни, что они подошли к концу своей жизни. После этих гипнотических внушений он оставил их на 14 дней под клиническое наблюдение и обнаружил что эта группа начала проецировать все заболевания цивилизации. После этого профессор Бахле снова ввел ту же группу в гипноз, но теперь испытуемым внушалось, что у них есть не только большие цели, но и навыки и предпосылки для достижения этих целей. И явное чудо произошло! С каждым часом вся группа расцветала, и все психосоматические болезни, которые были обнаружены ранее, исчезли.

Возможно, вы понимаете, насколько важны эти наблюдения для нашей жизни, для нашего будущего. Если в жизни все имеет смысл, то и пессимист должен иметь смысл: он должен усиливать наше стремление к позитиву. Пессимизм становится угрозой, когда в ответ на него наступает физический и душевный застой. Поэтому для каждого позитивного человека важно понимать: в нашей жизни всегда будут разочарования. Решающее значение имеет то, чтобы разочарование не обескураживало нас, не вводило нас в отчаяние. Не разочарование, уныние опасно. Оптимизм, который мы можем ощущать ежедневно, имеет очень много общего с уверенностью и смелостью и проявляется не только в больших решениях, но особенно в тысячах мелочей повседневной жизни.

Только тот, кто верит в будущее, имеет силу для настоящего. Вера дает нам силу справиться с ежедневными трудностями и выйти за пределы самих себя.

Для того, кто знает свою задачу и работает над ней, для того свое личное будущее не предсказано. Наоборот, он несет в себе свое будущее. Успешный путь – это путь преодоления негатива силой веры, внутренней убежденности:

- Мы верим в возможность более высокого развития и дальнейшего развития
- Мы верим, что все постоянно меняется
- Мы верим, что несчастье можно превратить в счастье

- Мы верим, что болезнь может превратиться в здоровье
- Мы верим, что бедность может превратиться в богатство
- Мы верим, что можно научиться вести счастливую и успешную жизнь
- Мы верим, что человек и наша земля имеют большое будущее
- Мы верим, что и в будущем человек сможет справиться с большими трудностями

Снова и снова я получаю отзывы от людей, которые подтверждают мне, что это возможно, превратить несчастье в счастье. Они также подтверждают мне, что изменение отношения и взглядов должны предшествовать счастью. Изменение собственного отношения к чему-либо, изменение собственного убеждения – это самое трудное! Изменение собственного отношения требует не только знания и веры, но и мужества. Помните ли вы, когда вы в последний раз что-то изменили? Когда и что? Предпосылкой для этого личного мужества, чтобы заглянуть в зеркало самопознания, является преодоление наших комплексов неполноценности. Я еще не встречал ни одного человека, у которого не было комплексов неполноценности. Но я знаю многих людей, которые не готовы признать это; они прячут свои комплексы и тем самым ухудшают свою личную жизненную ситуацию.

С моими упражнениями для положительного мышления личность растет, развивается способность вырасти за пределы себя, растет способность мыслить масштабно. Совершенно автоматически возрастает творческий потенциал, и открываются новые двери в будущее. Наверняка, вы можете оценить многих из ваших друзей и знакомых и знаете, как приятно иметь дело с людьми, которые работают над собой и укрепляют свою уверенность в себе, которые являются устойчивыми, надежными. С такими людьми – друзьями – можно по-настоящему поговорить. Они умеют слушать и давать положительные советы, так как уже справились со многими ситуациями. Принимайте советы только тогда, когда речь идет не о теоретиках, а об успешных людях. Мы все можем научиться гораздо большему из успехов, чем из неудач.

Упражнение: вы оптимистичны?

Погуляйте один раз в своей памяти. Можете ли вы вспомнить о четырех ситуациях, которые были преодолены только с оптимизмом и уверенностью? Напишите четыре ключевых пункта:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

С оптимизмом связаны такие понятия, как шанс, надежда, ожидание, вера, радость, доверие, уверенность, жизненное утверждение, веселье, жизнерадостность, вера в добро, ожидание, вера в прогресс, розовые очки, солнце в сердце. Каждое из этих слов (и вы это точно ощущаете) содержит позитивное внушение.

Если Бог есть, и он создал всю вселенную, и если он создал человека по своему образу, то он и часть своих творческих способностей заложил нам в колыбель. Ибо то, что отличает человека от животного, является принципом будущего: животное живет только здесь и сегодня. Лиса, например, будет копать свою нору в будущем так же, как 400 лет назад. Но человек может изменить себя сегодня, может измениться завтра, может измениться послезавтра. В отличие от зверя, человек может быть Творцом своего будущего. Это не только важная, но и волнующая мысль. Поэтому первое правило развития жизни для нас так важно:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.