

Вадим Стальнов

От мысли к реальности: 55 идей для реализации задуманного



12+

Вадим Стальнов

**От мысли к реальности. 55 идей
для реализации задуманного**

«Автор»

2018

Стальнов В.

От мысли к реальности. 55 идей для реализации задуманного /
В. Стальнов — «Автор», 2018

ISBN 978-5-532-10759-5

Как материализовать задуманные желания? Как направить мысленную энергию на достижение своих целей и задач? Как раз и навсегда избавиться от негативных мыслей и перестать притягивать к себе неудачи? Из этой книги вы узнаете о простых и понятных способах, которые помогут превратить ваши мысли в реальность, а так же освоите позитивное мышление и привнесете в свою жизнь новые идеи для достижения желаемых результатов.

ISBN 978-5-532-10759-5

© Стальнов В., 2018

© Автор, 2018

Содержание

Введение	5
Для чего мне это нужно?	6
Помнить, но не думать. Уверенность, но отстраненность	7
Всегда записывайте ваши желания	8
О материализации денег	10
Как писать план на день/месяц/год	11
Материализация в мелочах	12
«Когда уже имеешь – легче находишь»	13
Позитивное мышление	14
Говорить вслух только то, что помогает материализации	15
Визуализация в картинках	16
Только конкретика! Только конкретные факты!	17
Правильный посыл – без частицы «НЕ»	18
Избегайте негатива в материализации	19
Материализация не избавляет от работы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Вадим Стальнов

От мысли к реальности. 55 идей для реализации задуманного

Введение

Когда чего-нибудь сильно захочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось.

П. Коэльо

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам.

Матфей 7:7

Каждый из нас в своей жизни сталкивался с материализацией своих мыслей. В каких-то случаях это был негативный опыт (непреднамеренно, когда мы думали, как бы не случилось чего-нибудь эдакого, или, наоборот, целенаправленно размышляя о том, что ничего не получится). В каких-то случаях мы целенаправленно настраивались на успех и представляли себе, что все закончится более чем отлично – и именно так каким-то чудесным образом все и происходило.

Эта книга не содержит научных доказательств, а порой и четких объяснений, почему мы получаем то, о чем думаем. Не содержит она и пространственных рассуждений или ненужной «воды», которой так любят разбавлять свои книги некоторые авторы, чтобы увеличить количество страниц. В этой книге содержатся простые и понятные способы, которые помогут вам материализовать в реальности задуманное вами. Здесь собраны проверенные методики и простые действия, выполняя которые, вы поможете себе в достижении ваших целей и задач. Может быть, именно поэтому она преподносится не в виде большого, сурового учебника, а в виде небольшой, компактной книги, которую легко можно носить с собой.

Конечно, книга не даст «волшебной таблетки». Только лишь представляя себя миллиардером и не делая ничего более, богаче вы не станете, это понятно. Но если вы будете применять на практике все описанное в этой книге совместно с реальными действиями в вашей жизни, вы значительно быстрее достигнете то, к чему стремитесь. В некоторых случаях будете даже удваивать ваш успех, в некоторых будете притягивать к себе возможности для достижения той или иной цели. Да и в целом получите намного больше сил и энергии, которых порой нам так не хватает.

Действия и техники, предлагаемые в некоторых главах, для некоторых будут выглядеть фантастическими или могут показаться просто смешными или глупыми. Однако это не будет отменять то, что они работают. Ведь самое главное для каждого из нас – положительный результат.

Приятного и продуктивного чтения.

Для чего мне это нужно?

Этот важный вопрос вы или зададите себе когда-нибудь сами, или его зададут вам окружающие люди. Поэтому уделим время ему время в первую очередь и подробнее рассмотрим его.

Перед тем как ставить себе цель достигнуть чего-либо, вы должны четко знать, для чего вы это будете делать. Для чего стремиться заработать побольше денег, для чего привести свою фигуру в порядок, для чего совершать большие покупки, для чего становиться известным и т. д. Почему вы это запланировали? Что двигает вас на пути к цели, что заставляет затрачивать больше времени, сил и различных ресурсов? Конечный результат может быть как сугубо эгоистичным (получение материальных ценностей и удовольствия для самого себя), так и полон альтруизма для помощи окружающим (к примеру, бескорыстная помощь бездомным или постройка храма согласно вашим религиозным взглядам). «Деньги ради денег или ради чего-то большего». Суть от этого не меняется, если говорить о процессе материализации, достижения цели или уже о самой реализации вашей мечты.

Возможно, по достижении задачи конечный результат вас не удовлетворит, потому что цель (то, для чего все было сделано) не оправдала ваших надежд. Такое тоже может быть. Но это тем более хорошо, так как означает ваш внутренний рост и показывает, что вы не стоите на месте. Это будет отличный повод пересмотреть ваши действия и взгляды на жизнь, скорректировав их.

Помнить, но не думать. Уверенность, но отстраненность

Кто бы мог подумать: одним из главных правил материализации мысли является мысленная отстраненность от вашего желания. Да-да, именно так, вопреки расхожему мнению «чем больше хочешь – тем быстрее сбудется». Желать – и одновременно не думать об этом ежеминутно. Парадоксально, скажете вы, – и будете в общем-то правы.

Как же это должно происходить на практике?

Как только вы задумываете себе то, чего вы хотите, вы должны четко представить себе желаемое, зафиксировать у себя в голове, записать и... забыть об этом (на какое-то время). «Все будет, стоит только расхотеть», – в свое время пел бард Александр Башлачев. Помните, что материализация мысли, если подходить к ней неверно, может работать совершенно не в вашу пользу – чем больше вы будете думать и очень хотеть чего-либо, тем больше времени уйдет на реализацию задуманного.

Когда вы подходите к своему рабочему компьютеру, вы со спокойной уверенностью включаете его, даже не задумываясь, включится он или нет. Когда вы подходите к вашему книжному шкафу, вы так же спокойно и уверенно достаете оттуда необходимую книгу. Вы точно знаете, что она там есть, вы спокойны и уверены в этом. Да, форс-мажоры случаются, однако вероятность их настолько мала, что вы даже не утруждаете себя думать об этом.

То же самое и в нашем случае. Загадали то, чего вы хотите, зафиксировали это на бумаге (об этом подробнее расскажем в отдельной главе). Затем спрятали бумагу с написанными желаниями и постарались забыть обо всем этом – чтобы не возвращаться ни к своим записям, ни к своим мыслям. Спокойны, уверены и непоколебимы в мысли о том, что это произойдет. Когда же вы время от времени будете все-таки вспоминать, прокручивайте в голове отдельные эпизоды желаемого (даже не полностью всю картину, а именно отдельные моменты), и переключайтесь на дела в реальной жизни, на время забывая о том, к чему стремитесь. В подсознании эта мысль останется и зафиксируется, а в реальном сознании и повседневной жизни ваши мысли будут заняты совсем другим.

Всегда записывайте ваши желания

Бумага и ручка – неотъемлемые атрибуты повседневной жизни. Как они помогают нам ежедневно в различных наших делах, точно так же необходимы и в помощи для материализации наших мыслей. То, что вы желаете, необходимо расписывать в подробностях на бумаге.

Основные правила, которых стоит придерживаться, записывая ваши мечты:

1. «Все уже произошло». То, что вы будете писать, пишите обязательно в прошедшем времени. «Я купил машину...», «Я устроилась на такую-то должность в такую-то фирму...», «Я занял первое место...» и т. д. Не будущее, не настоящее время. Только прошедшее. Ваш мозг не отличает воображаемое от реального, потому активно пользуйтесь этим. Заставьте себя чувствовать, что все это реально – потому что это **УЖЕ ПРОИЗОШЛО С ВАМИ**.

2. Чем больше подробностей, тем лучше. Вы должны ярко представить себе вашу цель, в мельчайших подробностях представлять себе желаемое – и записывать, записывать, успевая за вашими мыслями. В идеале, завершая исписанный листок бумаги, вы должны чувствовать эмоциональный подъем (ведь исполнились ваши самые сокровенные желания). Не ленитесь, не скупитесь на подробности пусть даже отдельных эпизодов и не жалеете вашего времени. Ведь небольшие затраты ваших сил и какие-то 20–30 минут не стоят даже малой доли того, что вы хотите получить, не правда ли?

3. Конкретика обязательна. Конкретные цифры – если речь идет о деньгах, конкретное описание должностных обязанностей с описанием места, где собираетесь работать – если речь идет о карьере, конкретный человек или конкретное событие и т. д. Но есть здесь и исключения. Если вы точно не знаете некоторых подробностей (где, как именно, при каких обстоятельствах случится), в зависимости от ваших желаний описывайте в еще более мельчайших подробностях, пусть уже и без конкретных имен. К примеру, когда мужчина или женщина ищет себе пару, порой не обращается в своих мыслях к какому-то конкретному лицу. Потому гораздо лучше обратиться к конкретному описанию (внешность, рост, волосы, стиль одежды и т. д.).

К такому способу прибегайте только тогда, когда в этом есть необходимость и вы действительно не можете назвать, скажем, определенных имен или названий. Во всех остальных случаях пользуйтесь конкретикой, иначе вы будете только оттягивать время исполнения ваших желаний.

4. Периодичность написания полноценной картинки будущего – в зависимости от того, на какой срок ставите цели. На месяц, неделю или на день – одного раза будет вполне достаточно. Долгосрочные цели – от трех месяцев и более – записывайте не чаще одного раза в два месяца.

5. Используйте больше эмоций! Опишите, что чувствуете, какие эмоции испытываете, применяя при этом весь ваш словарный запас. Вспоминайте все слова, которые могут описать ваше восхищение. Передавайте все чувства на бумагу, не сдерживайте себя. Вспомните свой восторг, когда вы достигли того, чего хотели очень долгое время. Так будет легче разогнаться, если изначально вы испытываете затруднения. Старайтесь больше концентрироваться на самой желаемой цели, именно она должна давать вам энергию и мотивировать писать материализацию. Что, в принципе, логично – ведь это ваши личные желания, а они всегда дают нам силы, терпение к преодолению трудностей и мотивацию к действию.

Большинство людей, кстати, боятся описывать свои цели или задачи на бумаге, потому что мало верят в их исполнение. Это требует определенной ответственности и, как ни странно это будет звучать, решительности – остаться наедине со своими мыслями, наедине с собой и зафиксировать на бумаге то, чего вы действительно хотите.

Если вы из этих людей и для вас начать так же трудно, ничего страшного. Главное – желание и готовность это сделать. Начните писать по частям или очень короткими мыслями.

Пирог трудно съесть за один заход, но если есть кусочками, небольшими порциями и растянув по времени, то легко можно осилить. Выберите ваше желание и опишите в двух-трех предложениях, как будто оно уже произошло с вами и вы счастливы и довольны. Это не займет много времени и не потребует от вас много сил. Вы увидите, что ваши записи очень скоро начнут увеличиваться в объемах, а текст – приобретать яркие краски и все больше подробностей. Ведь ваши мысли и желания, записанные на бумаге по описанным выше правилам, действительно через некоторое время станут реальностью.

О материализации денег

Как показывает практика, именно их люди пытаются материализовать чаще всего. Поэтому остановимся на этой теме поподробнее и рассмотрим, как это делать лучше и эффективнее, на простом примере.

Возьмем за основу средний ежемесячный доход 50 000 рублей. Какую бы сумму больше вы ни загадали, вы должны в нее верить, она должна быть для вас реальна. Если человек получает 50 000 и он пытается материализовать доход в полмиллиона, он сам в него не будет верить (это будет долгосрочной, амбициозной, но на время описанного выше дохода фантастической целью). А потому следует загадывать небольшую ежемесячную прибавку.

Итак, вот вам проверенная и простая техника.

Ежедневно, при любом удобном случае, на протяжении месяца записывайте то число, которое превышает ваш ежемесячный доход, но не более, чем на 10–15 %. К примеру, ежемесячно, как уже было сказано, доход составляет 50 000 рублей, следовательно приемлемая цифра должна быть в итоге не более 57 500 рублей. Реально получить? Вполне. И теперь эту сумму на протяжении месяца вы записываете, где только возможно – в своем ежедневнике, на стикерах, на газетах/журналах, календарях, словом, где только придумаете благодаря своей фантазии. Количество записей – чем больше, тем лучше (пишите, как только вы вспомните об этом и как только будет удобная возможность). Главное, чтобы вы возвращались к подобной практике ежедневно. Записывайте все с той же спокойной уверенностью и отстраненностью, не заикливаясь на том, чтобы получить указанную сумму денег немедленно.

Вместе с цифрами не пишите никаких комментариев. Только необходимая сумма – и все, ничего более. Вы вообще не должны задумываться о том, как и где вы получите ее, с помощью каких способов. Отметили на бумаге цифру и забыли. Старайтесь также не оставлять на виду записанные цифры – как только вы записали, уберите листок бумаги, чтобы не попадался на глаза ни вам, ни кому-либо другому. Это не принципиально, но желательно.

Помните: не более 10–15 % от вашего среднего или стабильного ежемесячного дохода. Как только вы задумываете больше – методика перестает работать. Да и плюс 10–15 % – это несложно себе представить в сравнении с многократным увеличением своего дохода в следующем месяце. То, что вы желаете, должно быть реальным для вас. Вы должны несколько не сомневаться в том, что это произойдет. А представить себе увеличение вашего дохода на небольшую сумму – более чем реально.

Через месяц или чуть больше суммарный доход действительно вырастет. Сумма может быть такой, или чуть меньше, или даже больше – не удивляйтесь этому. Также и источник дохода может быть самый разный – новые клиенты в вашем бизнесе, премия на наемной работе, удачная подработка или даже найденные деньги на улице (то есть прибавка к зарплате может как быть разовой, так и стать постоянной). Не заикливайтесь на этом, ваша основная задача – верно отправить мысленный сигнал (работать и не упускать подвернувшихся возможностей).

Однако в следующем месяце (мы рекомендуем брать за отсчет в данном случае календарный месяц) понемногу увеличивайте сумму, не сбавляя обороты. Можете снизить ставку до 5 % ежемесячно – чтобы уже точно быть уверенным, что это произойдет. Но ни в коем случае не ставьте ту же сумму, что была в предыдущем месяце, даже если вы не достигли ее или материализация не сработала. Лучше прибавить несколько сотен рублей, чем оставаться на прежнем уровне или повторять суммы, которые вы не смогли достигнуть.

Резюмируем. Прибавляете к ежемесячному доходу 10–15 %, записываете эту сумму несколько раз в день где только возможно (но скрытно от себя и других людей) на протяжении месяца. Без каких-либо комментариев, только цифры. В следующем месяце увеличиваете сумму вне зависимости от того, достигли вы чего хотели или нет.

Как писать план на день/месяц/год

Преимущество написания плана на день неоспоримо. У человека, у которого расписан день, уже нет времени отвлекаться на всякую постороннюю ерунду и тратить свою жизнь впустую. Конечно, писать план на день ежедневно всю свою жизнь практически невозможно, мало у кого хватает самурайской силы воли это делать. Однако написать задачи и цели, к примеру, на год, на месяц или даже на неделю – поверьте, по силам каждому. Тем самым вы не только дисциплинируете самого себя, но и материализуете желаемое. Вы сразу пишете то, что хотелось бы, чтобы произошло в ближайшее время, и какие именно задачи хотелось бы выполнить.

Как это лучше делать?

Во-первых, конечно же, пишите в прошедшем времени. Не «сдать отчет», а «я сдал отчет», не «ремонт машины», а «я отремонтировал машину» и т. д. Когда вы пишете себе план, представляйте заодно, что это уже произошло, все закончилось успешно, вы счастливы и довольны.

Второе – избегайте туманных мыслей. Конкретные цифры, конкретные мысли, конкретные цели – все должно быть максимально точно. Даже если вы ставите себе целью прочитать часть книги, выпишите конкретные результат – с такой-то по такую-то страницу, с конкретными цифрами. Да, вы затрачиваете больше времени, но и окупается это с лихвой. Поэтому мы и рекомендуем уделять больше внимание планам на неделю или на месяц, ведь тем самым вы гарантируете стабильность действия. И уже отталкиваясь от таких планов, вы всегда можете писать ваши задачи на каждый день. Тем более это будет даже легче, вы уже будете всегда видеть, чему необходимо уделить внимание.

Следующий уровень, до которого часто не все доходят, – расписывание конкретных дней для достижения задач. Возьмем для примера конкретную задачу, которую вы запишете как «Я продал клиенту товара на 100 тысяч рублей». Отмечаете ее точной датой – 16 апреля, среда, так как именно в эти дни у вас приблизительно состоится встреча с клиентом (в крайнем случае, если точно не знаете день, записываете задачу на неделю). Это уже верх мастерства, когда вы будете держать достижение ваших целей под полным контролем, а себя – в тонусе и будете подгонять в реализации намеченных планов.

Для удобства можно записывать подробно все задачи в основном ежедневнике, а с собой носить маленькую записную книжку или электронные устройства, где уже будет все расписано в коротких предложениях (для напоминания). Выбирайте наиболее удобный способ, исходя из ваших предпочтений или специфики вашей работы.

Обращаем внимание, что намеченные планы могут сбываться не сразу, а с задержкой на неделю, месяц или даже более длительный срок. Но даже если вы не выполните задачу на этой неделе, вы обязательно выполните ее в будущем, пусть и ненамного позже. Или произойдет так, что вы будете автоматически освобождены от каких-либо дел (в вашу пользу, разумеется) по стечению обстоятельств. Срок реализации планов может быть абсолютно разным.

Материализация в мелочах

Не пренебрегайте любой возможностью для материализации ваших мыслей. Бейте по всем фронтам, не ограничивайтесь только мыслями и записями на бумаге. Например, ежедневно каждый из нас включает компьютер, открывает страницу социальных сетей, пользуется электронной почтой. Почему бы не пользоваться отличной возможностью ненавязчиво напоминать Вселенной о своих желаниях? Записывайте пароль в виде четко выраженной мысли, олицетворяющей вашу цель. Через несколько дней новый пароль будет доведен до автоматизма, и в текучке работы вы уже не будете долго задумываться о нем – что, в принципе, и необходимо.

Сформулируйте пожелание ясно, четко, коротко. К примеру, «*toyazarplata3000dollarov*» (большинство программ или сайтов не воспринимает пароли кириллицей). Или «*toyavtobmwx5*». Лаконично, емко, понятно. Набирая на клавишах ежедневно то, что вам необходимо, вы добавляете больше вероятности, что желаемое свершится быстрее. Но не ограничивайтесь только этим способом материализации, иначе срок будет достаточно долгим. Лучше используйте его как дополнительную помощь, к примеру, к другим методикам, описанным в этой книге. Пусть работает в комплексе как минимум с записями и мыслями.

Все, что нас окружает, должно способствовать материализации ваших желаний. Каждое действие, каждая вещь или каждое сказанное вами слово должно помогать вам сокращать срок исполнения ваших желаний. Чтобы достичь быстрее результата и сократить время на исполнение, нужно «бить по всем фронтам». Везде, куда бы вы ни пошли, куда бы ни устремился ваш взгляд – везде должно быть напоминание о ваших задачах, о том, к чему стремитесь, чего хотите достичь. Даже если в текучке дел у вас не будет времени остановиться и серьезно задуматься (мимолетно, скажем, увидите ваши записи о материализации, но не будет времени читать, проговаривать и вникать в них) – не беда. Ваше подсознание все равно напомнит Вселенной о ваших желаниях.

Проявляйте в полной мере вашу фантазию и творчество. Загадываете деньги – пусть картинки или фотографии денег будут на заставке мобильного телефона и рабочего стола вашего компьютера. Когда записываете кратковременные цели, используйте для этого не обычную пустую бумагу, а сувенирные стикеры в виде денег, где на одной стороне – место для записей, на другой – изображение денег. Если цель пока не связана с деньгами, выберите бумагу с другой тематикой, что вам ближе, благо сувенирной продукции сейчас в книжных магазинах предостаточно. Используйте закладку в вашей записной книжке или книге, которую вы сейчас читаете, в виде денежной купюры или с изображением желаемого.

Добавьте ко всему прочему картины в вашей комнате с точным и четким изображением загадываемых вещей (важно, чтобы все было нарисовано до мелочей либо была качественная и четкая фотография). Чем больше фотографий или картинок будет окружать вас в жизни, тем лучше. Перебора здесь не возникнет, да и вы вряд ли его сможете создать.

Одним словом, чем больше в жизни вас будет окружать знаков, символов и напоминаний вашей материализации – тем лучше.

«Когда уже имеешь – легче находишь»

Замечали ли вы интересную тенденцию в своей жизни – когда уже имеешь что-либо, легче всего именно это и находишь? Как будто оно само к вам и тянется. По этому правилу девушки легче идут на контакт, когда дома тебя уже ждет своя спутница жизни (и наоборот, если говорить о женщинах). После покупки авто определенной марки или даже цвета начинаешь замечать все чаще на улицах своего города именно такие машины. По тому же правилу и деньги чаще умножаются в количестве у богатых, нежели у бедных, которые имеют их в ограниченном количестве.

На самом деле все просто – имея что-либо из желаемого, вы еще более спокойны и уверены в себе. Вам уже не страшно, найдете вы то, чего хотите, или нет. Ведь если не найдете – у вас УЖЕ ЕСТЬ все необходимое (а порой даже и поболее того, что вы хотите найти). Если вы хоть раз приходили на собеседование, не уволившись со старой работы, вы поймете, о чем я говорю. Вероятность устройства увеличивается в несколько раз, так как вы знаете, что без куска хлеба не останетесь и, если не устроитесь, ничего страшного не случится. Всего лишь завтра придется продолжить работать на старом месте. Да, не очень, может быть, приятно, но не смертельно. Работодатель будет чувствовать вашу спокойную уверенность, и разговор будет идти совсем по-другому. Ведь все люди любят уверенных в себе людей. Если же вы ищете работу уже месяц, деньги заканчиваются, семья осталась без денег... Появляется раздражение, поднимается мандраж, заискивание перед собеседником, желание согласиться даже на неподходящие условия работы, неуверенность, плавно переходящая в унижение, и т. д.

Или еще пример. Представьте менеджера по продажам, который спокойно и уверенно рекламирует свой продукт, чтобы вы его купили, и менеджера, который буквально умоляет вас купить. Он говорит, что, если вы не приобретете его товар или услугу, ему не выплатят зарплату или вообще уволят с работы. С кем приятнее будет общаться и у кого захочется что-то купить? Да, люди любят жалеть себе подобных, но подсознательно мы все равно тянемся к сильным, уверенным и спокойным личностям, так как именно они внушают нам доверие. С неуверенными и заискивающими людьми общаться мало кому хочется.

Если вы в поиске новой работы, но сейчас пока временно безработный – представляйте, что вы уже трудитесь в достойной компании, но ищете, к примеру, разнообразия, место ближе к дому или наличие спортзала поблизости (придумайте себе абсолютно любую причину). Если вы желаете приобрести новый автомобиль – представьте, что он уже есть, но временно стоит в автосервисе. Вам нужен пока на замену, но если не найдете – не страшно, ходите пешком, будете использовать общественный транспорт, а потом продолжите ездить на старом авто. Ищете спутницу жизни? Ваша девушка временно уехала в командировку и вернется через неделю. Если никого не найдете – все нормально, побудете один, и через неделю продолжится совместная жизнь, устраивающая вас по многим параметрам.

Стоит цель увеличить финансовый доход? Сумма денег (как минимум шестизначной цифрой) ждет вас на вашем счету в крупном банке. По каким-то причинам все операции приостановлены, но это временные заморочки, мелочи. Ведь уже через неделю-две все вопросы разрешатся, вы спокойно пойдете в банк и снимете необходимую сумму со счета.

Как мы уже говорили, одно из главных правил в успешной реализации задуманного – внутреннее спокойствие и уверенность. Все уже есть, все произошло, через некоторое время будет еще больше и лучше, положительный исход неминуем. Нет никаких поводов нервничать и волноваться.

Позитивное мышление

Безусловно, для того, чтобы успешно материализовывать задуманное, вам необходимо выработать привычку мыслить только позитивно, представлять себе любое дело **УСПЕШНО** выполненным. Да, думать о плохом гораздо легче, нежели представлять себе хороший исход. Но возьмите себе за правило раз и навсегда прекратить это делать. Любая наша мысль (особенно неоднократно продуманная) имеет свойство обретать конкретную материю. Все то, о чем вы думаете постоянно, рано или поздно сбудется, хотите вы этого или нет. Так почему же не задавать вашим мыслям правильное направление?

Думайте только о хорошем. Это всем известная истина – и вместе с тем порой очень трудно реализуемая. Вы можете сколь угодно записывать свои желания, но, если вы будете мысленно уверены в негативном исходе дела – грош цена всем вашим действиям по материализации мыслей. Приобретайте привычку думать, что любое дело, которое вы ни начнете, будет выполнено успешно. С кем бы вы ни познакомились – вы произведете на людей хорошее впечатление. Какую бы покупку вы ни задумали – вы сделаете ее, пусть и не сегодня, но точно. Так или иначе, все закончится хорошо, вы уверены в этом, вы знаете это, по-другому и быть не может. Зачем же самостоятельно предрекать отсутствие положительного исхода дела?

Говорить вслух только то, что помогает материализации

Данная глава – продолжение предыдущей. Если вы мыслите позитивно, говорить вслух вы тоже должны стараться только то, что пойдет вам на пользу (либо вообще ничего не говорить). Избегайте произносить вслух все то, что может навредить вашим желаниям или вносить неприятные форс-мажоры в вашу жизнь.

Наша речь является как своеобразным проводником наших мыслей, так и передатчиком сигналов для Вселенной. То, что мы говорим, может идти в обход наших мыслей и порой даже не в нашу пользу. Один мой знакомый, мужчина уже зрелого возраста, при встрече всегда весело интересовался: «Как здоровье? Как давление?» Скорее это было его началом хорошего общения с близкими людьми, скриптом, заученной фразой, которую он произносил с улыбкой, и она не несла никакой конкретики. С тем же успехом люди обычно спрашивают у нас: «Как дела?» Однако через некоторое время его увезли на «скорой» прямо с работы (не поверите, именно с повышенным давлением).

Очень многие люди начинают какое-либо дело со словами «я, конечно, попробую, но и так знаю, что это бесполезно». Или «и так понятно, что ничего не выйдет». И при отрицательном исходе (что, разумеется, очевидно) от них всегда можно услышать что-то вроде «я же говорил, что так и будет...» Разумеется, он прав. Он так верил, он знал, что все его действия бесполезны. Зачем же ему успех? Ему он не нужен, он не готов делать даже самое простое – говорить и думать позитивно.

Забегая вперед, отметим: говорить окружающим о своих планах вообще не следует. Но, если потребуется, – в каждом слове должна быть уверенность, не напускная, но искренняя и без лишних приукрашиваний.

Контролируйте ваши слова и вашу речь. Говорите только то, что принесет вам пользу и никак не сможет навредить. Все, что сказано вами, может быть использовано против вас – помните об этом.

Визуализация в картинках

Один из хороших способов визуализации – фотографии и нарисованные картинки, которые будут постоянно мельтешить перед глазами. Они могут находиться на стене в комнате вашего дома, на работе, на рабочем столе в компьютере, на заставке в мобильном телефоне, быть каким-либо сувениром с фотографией, который удобно носить с собой в кармане. Помещайте образ того, чего вам действительно хотелось бы достичь. Дорогая машина, трехэтажный дом, фотография дорогого курорта – это может быть все что угодно. Не поленитесь использовать какую-либо программу для работы с графическим дизайном. Поместите свое фото рядом с известными людьми – если хотите с ними встретиться, за рулем желаемой машины, возле дверей будущего дома. Пусть фантазия в вашей визуализации не имеет границ, не брезгуйте любыми способами для приближения своей мечты. Помните, что для материализации все сторонние способы хороши, пока вы работаете ради достижения цели.

Конечно, через некоторое время глаза привыкают к картинке, и вы будете все реже задумываться над смыслом, что она несет. Что ж, на подсознательном уровне вы так или иначе «подаете сигнал» Вселенной каждый раз, когда бросаете на нее взгляд. А разнообразить образ поможет установка другой картинки или фотографии – в другом месте, где вы так же часто бываете. Но не вместо предыдущей, а чтобы она взаимно дополняла образ желаемого в ваших мыслях.

Только конкретика! Только конкретные факты!

Какие бы цели вы ни ставили перед собой, о каких бы задачах не задумывались, во всем должна быть конкретика. Только конкретные вещи, описываемые и продуманные до мелочей. Будь то материальные вещи, или какие-либо события – не суть важно. Старайтесь расписывать все досконально точно. Не упускайте ни одну деталь, которая могла бы дополнить описание вашей мечты.

Если это желаемый автомобиль – он должен иметь конкретную марку, модель, цвет, год выпуска, время эксплуатации. Если это посещение интересного места – описывайте способ передвижения, конкретный пункт назначения, время в пути, время года, месяц поездки, количество человек в вашей компании. Цель выучить язык – уровень языка, примерное количество слов, какое будете знать, с каким чувством и уверенностью будете писать на нем или общаться.

Все это не только приближает исполнение вашей мечты, но и непроизвольно ставит вас в жесткие рамки, дисциплинирует, переводит абстрактные мысли – в реальные действия, которые, в дальнейшем, так или иначе будут выполнены, если вы будете их грамотно визуализировать.

Правильный посыл – без частицы «НЕ»

Есть некоторые моменты, которые могут навредить материализации ваших желаний. Сознательно вы не будете обращать на них внимания, однако, ваше подсознание будет поправлять ваши мысли, и воспринимать их по-своему, далеко не в вашу пользу.

Один из таких моментов – частица «не», которую крайне нежелательно использовать. Не будем останавливаться на этом долго, т. к. это общеизвестный факт, и вряд ли кто-то об этом не слышал в своей жизни. Заменяйте частицу «не» при каждой возможности. Вместо «я не буду курить» – «я бросил курить», или «я свободен от курения». Подобный нюанс, будут только препятствовать и мешать в реализации ваших задач, если вы не будете обращать на него внимания.

Избегайте негатива в материализации

Ваши мысли – это энергия. Какой она будет, что будет нести в себе – зависит только от вас самих. Не тратьте время и силы на то, чтобы думать негативно о других людях, либо о себе самих, любимых. Материализация мысли работает даже тогда, когда вы сознательно к ней не возвращаетесь, или не задумываетесь о ней вообще. Поэтому контролируйте ваши мысли, вашу речь, избегайте любого негативного отклонения в сторону.

Вы можете думать, или говорить о себе, что у вас ничего не получается – и у вас действительно ничего не будет получаться. Твердить постоянно, что «нет денег» – и у вас действительно их никогда и не будет. «Я уже достаточно старый», «Нет здоровья», «Я уже не в форме», «Сколько уже этой жизни осталось...». Знакомые фразы? Наверняка их используют часто ваши знакомые. Стоит ли удивляться тому, что эти люди действительно часто посещают врачей. Они уже изначально уверены в том, что у них либо проблемы со здоровьем, либо, что они не в состоянии заниматься физическими упражнениями. Только задумайтесь – мы сами-сознательно загоняем себя в негатив, мы специально притягиваем к себе неудачи, безденежье, отсутствие возможности карьерных высот. Почему так происходит?

В первую очередь, потому, что думать о плохом легче, как бы парадоксально это не звучало. Переключать свои мысли на позитивную волну – гораздо тяжелее, собственно, как и думать всегда о хорошем. Второе, – это отсутствие желания изменять себя. Ведь это ежедневный труд, менять себя к лучшему. Гораздо легче учить других, или советовать другим, как им жить, работать, вести личную жизнь. Третье – плохая привычка чересчур жалеть себя, т. к. это хорошо оправдывает лень.

Также не стоит отправлять негатив кому-либо из посторонних людей, не важно, как это будет – мысленно, или вслух. Эффект отдачи очень хорошо работает, и все будет прямо пропорционально возвращаться к вам. Плюс ко всему, вы будете затрачивать силы, время и энергию впустую. Лучше потратить все это на себя, используя положительный контекст. Пользы в этом будет гораздо больше.

Материализация не избавляет от работы

Правило номер один. То, без чего не свершится ни одно ваше желание. Сколько бы вы ни расписывали, что должно произойти в вашей жизни, сколько бы вы ни думали о дорогих вещах, известных людях, поездках, достижениях и многом-многом другом, вы всегда должны что-то делать для достижения ваших целей. Правила, описанные здесь, лишь помогают приблизить исполнение ваших желаний и дать вам новые возможности для их реализации. А также помочь разобраться, чего вы действительно хотите, и убрать все лишние мысли. Но все может оказаться без толку, если вы просто лежите на диване или сознательно отвергаете все удачные случаи и возможности, которые встречаете в своей жизни. Мечты становятся реальностью, когда мысли становятся действиями.

Когда вы ежедневно пишете для себя число желаемого дохода, но не делаете ничего, чтобы заработать в этом месяце больше, и отвергаете все возможности для заработка, с которыми вы сталкиваетесь – все ваши желания будут равны нулю. Шансы, что вы найдете кошелек с деньгами на улице, или выиграете в лотерею, или объявится богатый родственник за границей, настолько ничтожно малы, что близки к отметке «невозможно». Вселенная больше будет направлять вас туда, где можно заработать деньги (конечно, с затратой времени и усилий).

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.