



КНИГА <sup>SHY</sup>

# КАК ДОСТИЧЬ СВОЕЙ ЦЕЛИ?

📷 [book.shy](#)

📷 [artem\\_pecheniuk](#)

✉ [magazineshy@gmail.com](mailto:magazineshy@gmail.com)

Книга SHY

**Как достичь своей цели?**

«Издательские решения»

## **Книга SHY**

Как достичь своей цели? / Книга SHY — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-984400-2

Данная публикация является книгой-методичкой, где собрана информация из лучших книг о достижении целей. Здесь только полезная информации об успехе — «без воды» — от таких успешных людей, как Грег Плитт, Ронда Берн и другие... Как думают, ведут в той или иной ситуации люди, достигшие финансового, физического, материального, умственного и духовного успеха в жизни. Какие бы цели мы ни имели: стать музыкантом, актером, футболистом, быть здоровым, здесь вы найдете базовые знания, как достичь этого.

ISBN 978-5-44-984400-2

© Книга SHY  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Как достичь любой поставленной цели?	7
Сознание	8
Подсознание	9
Вера	11
Аффирмации	12
Правила аффирмации	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Как достичь своей цели?

## Книга SHY

© Книга SHY, 2020

ISBN 978-5-4498-4400-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Данная публикация является книгой-методичкой, где собрана информация из лучших книг о достижении целей. Здесь только полезная информация об успехе – «без воды» – где расписаны методики достижения целей от таких успешных людей, как Грег Плитт, Ронда Берн, Брайан Трейси, Тони Роббинс и другие...

Мы разберем успех со всех сторон. Как думают, ведут в той или иной ситуации люди, достигшие финансового, физического, материального, умственного и духовного успеха в жизни.

Какие бы цели (мечты) мы не имели: стать музыкантом, актером, футболистом, архитектором, фотомodelью, священником, мамой, быть здоровым, здесь вы найдете базовые знания как достичь этого.

Я не являюсь автором описанных в данной книге методик, я только собрал информацию авторов в одной публикации на заданную тематику! Если хотите задать мне вопрос, пишите в Instagram: Artem\_pecheniuk

Успеха, согласия и добра вам) Люблю и ценю!

Автор журнала: Печенюк Артем

Instagram: Artem\_pecheniuk

Instagram: Book.shy

Instagram: Quotesshy

MagazineShy@gmail.com

## **Как достичь любой поставленной цели?**

Сначала нужно разобраться что такое сознания и подсознания.

Сознание пишет сценарий жизни. Все мысли в голове – это наше сознание. А подсознание – это исполнитель. Оно выполняет все то, что мы в нее вкладываем.

## Сознание

Началом всех событий в жизни есть мысль. Невозможно что-то сделать не подумав об этом. То, о чем мы в основном думаем, то и происходит в нашей жизни. Наша жизнь, это отражение наших предыдущих мыслей. Если у нас преобладают позитивные мысли, мы получим счастья, здоровья, радость; если отрицательные – горе, боль, проблемы...

Представьте, что живете в роскоши, и вы притянете ее к себе. Это работает всегда и для всех.

– Боб Проктор

Наш внешний мир является зеркальным отражением нашего внутреннего мира.

То, что мы есть сегодня, – это следствие наших вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Жизнь – это порождение нашего разума.

– Сиддхартха Гаутама

Проблема в том, что люди не придают этому ответственности. Вместо того, чтобы думать об успехе, думают о конфликтах, бедности, зависти, и это приводит к реализации таких моментов в жизнь...

Печально, что люди бедны, потому что ещё не решили быть богатыми. Они страдают избыточным весом и находятся в плохой физической форме, потому что не решили ещё быть здоровыми и спортивными. Люди неэффективно растрачивают своё время, потому что ещё не решили производительно тратить своё время, чем бы они ни занимались.

– Брайан Трейси

Некоторые работают с утра до ночи, и имеют копейки, на работу ездят на метро, имеют проблемы со здоровьем. А некоторые наоборот – обладают огромными состояниями, имеют квартиру мечты, несколько автомобилей, прекрасное здоровье, женщину-ангелочка... Это закономерность!

Не жди, что станет легче, проще, лучше. Не станет. Трудности будут всегда. Учись быть счастливым прямо сейчас. Иначе не успеешь.

Первая группа улучшила свои результаты на 24 процента. Во второй группе улучшения не было. А в третьей группе улучшение было практически таким же, как и у тех, кто реально тренировался в зале!

## Подсознание

Сознание выбирает желание, а подсознание реализует все то, во что мы верим.

Каждый человек обладает огромными возможностями, так как у него имеется всемогущий союзник и помощник, который, если понадобится, и горы свернёт, и океан осушит – это его подсознание. 99,9% людей на всём земном шаре по-настоящему не пользуется им, забывая его глупостями. Меня всегда это удивляло. Человек, который может достичь в этом мире значительных финансовых высот, завоевать вершины этого мира, растрчивает силу своего подсознания на какие-то нелепые мелочи. Причём мало того, что он ставит себе эти мелочные цели, так ещё создаёт кучу преград, тут же водружая их в качестве приказа в своё подсознание, что «этого мне не достать», «это для меня нереально», «этого я себе позволить не могу» и так далее.

– Анастасия Новых – Сэнсэй 3

Подсознание слепо верит во все, что мы в нее внушаем. Если мы научимся пользоваться внушением, то сможем достичь любого успеха, которого только пожелаем. (О внушение чуть позже).

Еще совсем маленьким мальчиком я мысленно представлял себя таким, каким мне бы хотелось быть. В своих мыслях я никогда не сомневался, что стану именно таким. Мозг поистине уникален. Еще до присвоения мне первого титула «Мистер Вселенная», я уже воображал себя побеждающим в этом турнире. Главный приз был моим. Я столько раз мысленно выигрывал его, что уже не сомневался, что так оно и будет. То же произошло и с моей карьерой в кино. Я представлял себя талантливым актером, зарабатывающим много денег. Я буквально чувствовал успех и ощущал его вкус. Я просто знал, что это произойдет.

– Арнольд Шварценеггер

Чтобы управлять подсознанием, нужна вера и дисциплина мыслей. Наше сознание должно давать нашему подсознанию четкие приказы. Подсознание четко реагирует на каждое наше желание.

Например, мы поставили цель приобрести машину мечты. В мыслях мы представляем, как ездим на ней, чувствуем сильные эмоции от владения этой машиной... И реальность будет так строиться, что нам случайно может прийти идея, как заработать N-ую сумму денег, чтобы приобрести машину. И все что остается, так это реализовать эту идею... Так работает подсознание. Она притягивает такие моменты, которые помогают нам реализовать нашу цель в реальность.

На этой планете существует одна великая истина: независимо от того, кто ты и что делаешь, когда ты по-настоящему чего-то желаешь, ты достигнешь этого, ведь такое желание зародилось в душе Вселенной. Это и есть твое предназначение на Земле. И помни: когда ты чего-нибудь хочешь, вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы желание твое сбылось.

– Пауло Коэльо – Алхимик

Вы решили, что хотите новый автомобиль. И сразу же начинаете видеть этот автомобиль везде. Наше подсознание работает таким образом, чтобы привлечь наше внимание к нужным вещам для осуществления наших желаний.

Для начала нужно выбрать цель, за счет сознания почувствовать владения этой целью, и тогда подсознание подскажет как это получить. А дальше нужно будет эту идею реализовать!

Важно никогда не думать что цель невозможно достичь, потому что, подсознание начнет в это верить и реализовывать. Для подсознания нет такого понятия как невозможно... выход есть всегда, у него есть много способов достичь то или иное желание. Не нужно его нагружать... Нужно отпустить и дать подсознанию найти оптимальный вариант достижения наших целей... не мешайте ему! Расслабьтесь, погуляйте, выпейте чай, поцелуйте любимого человека... Рано или поздно нас осенит, и мы найдем ответ как достичь поставленной цели. Не нужно торопить события и сомневаться в силе своего подсознания. Оно само знает самый простой, быстрый и гармоничный способ реализации наших желаний. Через интуицию, сны, ощущения и предчувствия оно подскажет нам необходимые идеи и решения.

Обстоятельства сложатся так, что мы сможем реализовать свои цели. Каждый мысленный образ является реальной силой, способной повлиять на нашу жизнь.

Если мы будем говорить, что хотели бы иметь..., то это означает мечтать об этом. Подсознание и будет радовать нас мечтами о желании. Поэтому хотел бы, и уже имею, это два разных приказа. Например, если вы хотите иметь эту машину, то для подсознания это означает рисовать мечты об этой машине; и когда «я имею эту машину» и реально представляете, как вы сидите за рулем данной машины, видите ее салон, и чувствуете что она ваша, то подсознание найдет способ чтобы это реализовать в жизнь. В нашей жизни обязательно произойдут события, в результате которых машина станет нашей.

Мы способны создавать великолепные шедевры искусства, делать гениальные открытия, добиваться выдающихся результатов в спорте, бизнесе, любой профессиональной деятельности. Для этого нам требуется всего лишь обратиться к своему подсознанию. Оно имеет доступ к любым знаниям, произведениям и достижениям. Все великие гении искусства, науки, бизнеса, создали свои шедевры только потому, что обратились к своему подсознанию.

Лучше отважиться на великие дела и достичь триумфа, даже если придется потерпеть множество неудач, чем оставаться в рядах посредственностей, не знающих ни радости, ни страданий и живущих жизнью, в которой нет места ни победам, ни поражениям.

– Бодо Шефер

## Вера

Вера – это способность поверить в то, чего вы пока не видите; и в награду за эту веру вы увидите то, во что поверили.

– Блаженный Августин из Гиппона

Когда мы научимся управлять подсознанием, мы сможем достичь любых целей. Но чтобы что-то реализовывать, не достаточно просто думать об этом, нужно верить. Верить в реализацию своих целей.

При полной вере люди поднимались из дна к великому успеху, излечивались от любых болезней, даже в определенных моментах, в экстренных ситуациях, в истории были случаи, когда женщина с помощью веры поднимала автомобиль, под которым оказался, при несчастном случае, ее ребенок...

По вере вашей да будет вам (Матф.9:29)

При стальной вере, с помощью силы подсознания, мы можем реализовать любое желание.

Подсознание – это точка опоры. А вот вера – это рычаг, с помощью которого можно перевернуть весь мир. Ребята, в этой жизни случайностей не бывает. И всё, что происходит в вашей жизни, это есть продукт вашего подсознания, как следствие неконтролируемых мыслей. Поэтому вас по жизни и бросает из стороны в сторону, как неуправляемую лодку на волнах. А в реальности, ребята, вы продюсеры и режиссёры всей своей жизни. Вы отдали подсознанию приказ, оно исполнило. У вас же неисчерпаемые возможности для создания шикарных, зрелищных сюжетов фильма под названием ваша жизнь. А подсознание – это, скажем, ваш золотой фонд в Швейцарском банке, на деньги которого вы можете позволить себе всё что угодно. Но обычные люди ведут себя как глупцы, которые не то, что не знают счёта, даже не ведают о тех швейцарских деньгах. А всё потому, что их об этом просто никто не осведомил. Вот и живут они в своей серой повседневности, снимая дешёвые сюжеты среди дешёвых нищих декораций, трясутся за каждую копейку, не подозревая о своих реальных возможностях. Так не будьте же вы такими глупцами! Пользуйтесь на широкую ногу этими сокровищами. Ведь ваша жизнь единственна и неповторима!

– Анастасия Новых – Сэнсэй 3

Чтобы достичь поставленной цели, нужно поверить в себя без сомнений, и ситуации будут меняться в соответствии наших мыслей. Если у вас вдруг возникнут сомнения – просто проигнорируйте их. Не пытайтесь противостоять им и бороться с ними, пусть они исчезнут в вашем сознании.

## Аффирмации

Аффирмация – это собственная придумана фраза, которая при постоянном повторении, закрепляется в подсознании. При 100% вере мы можем материализовать любое утверждение.

Мы должны постоянно заниматься самовнушением, то есть влиять на свое сознание целенаправленными мыслями. Но нужно делать это правильно. Не говорите «я буду иметь эту машину», скажите «я имею эту машину и очень благодарен за это».

Не нужно говорить, что «я отдам все ценное что у меня есть, только бы иметь это...», потому что вы получите то, что хотели, но потеряете что-то ценное.

P.S. Не нужно говорить, что я бессмертен и идти проверять это... Неправильная аффирмация может нанести вред.

Если возникают сомнения, повторяйте аффирмации, пока они не вкоренятся в вашем подсознании.

Очень эффективно делать технику самовнушения в состоянии расслабления или медитации. В этом состоянии наше подсознание очень чувствительно к самовнушению. Придумайте собственные аффирмации, которые нужны для ваших целей... Например: я успешен, мое здоровье отличное... Я уверен в себе и хладнокровен...

Повторяйте их медленно, спокойно, с вдохновением 5—10 раз подряд, и повторяйте такие молитвы-медитации хотя-бы 3 раза в день, и они реализуются, в них выхода не будет.

Кто направляет мысли в нужное направление, получает соответствующий результат. Это касается каждого человека, независимо от религии или расы.

Ибо истинно говорю вам: если кто скажет горе сей: «поднимись и ввернись в море» и не усомнится в сердце своём, но поверит, что сбудется по словам его, – будет ему, что ни скажет. Потому говорю вам: всё, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, – и будет вам.

– Евангелии от Марка, глава 11, стих 23:

Доминирующая мысль, подкрепленная эмоциями, получает силу. Эта сила дает приказ подсознанию. И оно реализует все, во что верите и внушаете в себя. Поэтому важно не просто читать аффирмации в состоянии медитации, но и эмоционально поддерживать их, радоваться, что уже получили то, что хотели.

Пример: о силе аффирмации (из книги – Анастасия Новых – Сэнсэй 3)

Священник был больной, замученной жизнью человеком, его церковь нуждалась в капитальном ремонте, сам он часто болел. Пожертвования люди не давали, церковь разрушалась... Врачи, святая вода, молитвы, – ничего ему не помогало. Святая вода не помогала, потому что он не верил в ее целительные силы. Исцеление происходит не за счет святой воды, а за счет веры этого человека, за счет подсознания.

Именно целительная сила подсознания лечит организм и не что иное.

– Анастасия Новых – Сэнсэй 3

Молитвы были шаблонными, жил он в страхе. Священник понял, что проблема не в внешнем, а во внутреннем состоянии. Он научился правильно молиться. Сначала расслаблял тело и психику. И когда достигал полусонного состояния, он повторял свою молитву-аффирмацию 12 раз в день по 12 раз. Когда регулярно говорить такую молитву много раз в день, наш мозг принимает эту молитву за правило-приказ. И как только ум это принял, наше подсознание воспринимает это за реальность, которую сразу берется материализовывать. И уже через месяц он почувствовал улучшение, здоровье у него сильно улучшилось, и через некоторое время полностью восстановилось. Затем он начал внушать себе что он фантастический

оратор. И со временем люди так заслушивались его проповедями, что его церковь не могла вместить всех желающих.

И всё, чего ни попросите в молитве с верою, получите. Ибо сказано, каждому воздастся по вере его.

– Евангелии от Матфея, глава 21, стих 22:

Люди имеют знания, и не пользуются ими. Откладывают на потом, пока не проснуться в старости, если вообще проснуться. Хотя у каждого миллион возможностей добиться успеха. Каждый в своих мыслях видит себя успешным, богатым, счастливым. Это не просто мечты, это то, кем мы можем стать. Но мы не всегда этого понимаем. Немного потешимся в своих мыслях, а потом снова думаем, что это невозможно... Кто действительно твердо верит, вложив в это утверждение всю свою силу, тот быстро получит обстоятельства, которые способствуют реализации желаний.

Сила подсознания действительно всемогущая. Она содержит в себе все гениальные идеи и ответы. Кто ищет ответы, всегда их находит. Так что, если мы будем иметь настоящую веру в то, что наша жизнь станет крутой, рано или поздно, так и произойдет. Настоящее богатство, это наше подсознание, которая при нашем приказе, рождает для нас любую идею и обстоятельства.

Все начинается с работы над собой, над своим подсознанием. Именно подсознание даст нам идеи для реализации нашей цели. Главное – правильное мышление и несомненная вера в то, что у нас все получится!

## **Правила аффирмации**

Слова не имеют силу. Если вы будете бездумно говорить слова, это ничего не даст. Эффективнее один раз почувствовать, чем тысячу раз повторить. Поэтому надо стремиться одновременно переживать то, что мы повторяем.

Необходимо избегать монотонности и однообразия. Каждую новую серию повторений следует сопровождать новыми переживаниями и ощущениями.

P.S. Однако, вместо того чтобы говорить «я уверен, я силен, я умен», просто станьте таким... Какой смысл говорить «я уверен в себе», и сидеть пить чай. Намного лучше стать и сделать себя таким. Нужно действовать, а не дурака валять.

## **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.