

сам  
себе  
психолог



*Вячеслав Панкратов  
Александра Щербинина*

# Улыбнись на счастье!

*Искусство  
жить  
в согласии  
с собой  
и Вселенной*



 ПИТЕР

# **Вячеслав Николаевич Панкратов Людмила Александровна Щербинина Улыбнись на счастье!**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=175554](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=175554)  
Улыбнись на счастье!: Питер; Санкт-Петербург; 2008  
ISBN 978-5-388-00255-6*

## **Аннотация**

Это пособие, по которому можно учиться жить. Оно предназначено для тех, кто хочет, чтобы гармония, спокойствие, радость и счастье стали неотъемлемыми частями их жизни. В простой и доступной форме авторы дают ответы на многие жизненные вопросы: как перестать быть «жертвой» обстоятельств и стать полноценным «хозяином собственной жизни»? как овладеть исцеляющей силой прощения и сформировать позитивное отношение к людям? как обрести «денежное сознание» и стать финансово благополучным человеком? как по—настоящему полюбить себя и созидательно распространять исцеляющее пространство любви? Книга обладает целебным эффектом, она несет в себе добрую и жизнеутверждающую энергетику. Возьмите ее в руки, прочтите – и она принесет вам радость и счастье!

# Содержание

Введение	4
1 ГЛАВА	6
1.1. Целеустремлённость и её роль в деятельности человека	6
1.2. Мотивация и её значение в формировании целеустремлённости	20
1.3. Вера и её влияние на результаты деятельности	42
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# Вячеслав Панкратов Людмила Щербинина Улыбнись на счастье!

## Введение

*Научитесь радоваться малому и открываться  
большому...*

*Одно из удивительных посланий Вселенной*

Путь к радости, вдохновению и счастью, как подтверждает её величество практика, скрыт от разума человека некой вуалью незнания. Вот почему важнейшим условием достижения полноценной гармонии и счастья является овладение целостной системой специальных знаний, причём знаний не столько многих, сколько нужных.

Однако, чтобы умно добиваться какого—то состояния радости, вдохновения и полноценного счастья, одного ума недостаточно, необходимо нечто большее. Нужны не только специальные знания о том, как быть счастливым человеком, но и конкретные умения и навыки реализовывать их на практике. Имея желание быть жизнерадостным и счастливым человеком, сделать это оказывается совсем не трудно при условии, если знать как. Как это делают жизнерадост-

но—преуспевающие люди и пойдёт речь в представленной книге.

Очень часто жизнь заставляет нас убедиться в том, что нет на свете, пожалуй, ничего более практичного, чем хорошая теория. С большим удовольствием приглашаем читателя, ознакомившись с данной книгой, самому убедиться в истинности приведенного выше положения.

*С уважением, Вячеслав Панкратов и Людмила Щербинина*

# 1 ГЛАВА

## Активная целеустремлённость<sup>1</sup>

*Каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно...*

*Фокус состоит в том, чтобы отвернуть свою личную силу от своих слабостей и направить к своей цели.*

*К. Кастанеда*

### 1.1. Целеустремлённость и её роль в деятельности человека

Самое главное в мире – это не то, где мы стоим, а то, в каком направлении идём.

*И. Гёте*

#### **Не у всех людей желание становится целью**

- Опыт учит, что только лишь великие имеют цели, все

---

<sup>1</sup> Подробнее о формировании «активной целеустремлённости» см.: Панкратов В. Н. Психология успеха. – М., 1997; Леви В. Л. Азбука здравого смысла. – М., 2004; Синельников В. В. Сила мысли. – М., 2004; Энкельман Н. Преуспевать с радостью. – М., 1993, и др.

же остальные имеют лишь желания.

● Знайте, что Вселенная помогает лишь тому, кто чётко осознаёт свои цели.

● Цельтесь *«выше цели»*, если Вы действительно хотите в неё попасть.

● Помните о том, что «Бог даёт абсолютно каждой птице червяка, однако он не бросает его прямо в её гнездо».

● Мечтайте о возвышенном, и Вы станете тем, кем мечтаете.

## **Цель – это компас для путешествия по жизни**

● Истинное назначение цели – создать энергию, которая проявляется в форме побуждения, приводящего Вас в действие.

● Стремитесь к тому, чтобы Ваши переживания помогли Вам достичь своих целей и не были бы лишь реакцией на переживания.

## **Наличие цели повышает качество Вашего существования – оно превращается в жизнь**

● Научитесь ставить перед собой конкретные цели, как малые, так и грандиозные.

## Энергия мечты и её сила

● У любого устремления есть энергия. Порывы этой энергии способны формировать вдохновение и особые энергетически сильные эмоции и чувства.

● Сила энергии устремления скрыта в мечте. И если эта мечта «человека—Творца», «человека—Созидателя», она способна изменить мир к лучшему.

### **Научитесь мечтать, и Ваши мечты воплотятся в действительность**

● Мечты и фантазии рождают желание, которое даёт удивительный стимул к развитию и обязательно исполняется при одном лишь условии – если в него верить.

**Мечта даёт толчок к стремлению,  
стремление ведёт к реализации цели.**

**Упорное следование цели влечёт за собой  
необходимость составления плана действий**

● Человек, имеющий чётко поставленные цели, конкретный план их осуществления, обязательно добьётся своей цели с такой же вероятностью, с какой сменяются времена года.

## **Мечтать – значит что—то рисовать в своём воображении**

● Рисовать что—то в воображении – значит мотивировать себя к действиям. Действовать – значит достигать желаемого.

### **Помните, что именно мечта способна захватить Вашу душу и изменить всю Вашу жизнь**

● По мере того как мечта будет изменять Ваш внутренний мир, Ваш внешний мир, условия и обстоятельства жизни отреагируют на это и тоже изменятся.

● Помните, что прежде чем материализоваться, достойная мечта должна быть преобразована в цель.

### **Мечта – цель – усилие – награда**

● Как показывает практика, успех во всех начинаниях определяется именно такой последовательностью мыслеобразов, а именно «мечта – цель – усилие – награда».

## **Овладейте искусством планирования**

● Овладев искусством планирования, Вы в полной мере подтвердите так называемый «парадокс времени», суть которого состоит в том, что ког да мы тратим время на планирование, у нас его (то есть времени) становится удивительно больше.

## **Приняв решение – действуйте**

● Приняв решение, переходите к решительным действиям, которые создают движение энергии, необходимой для проявления внутренних желаний в Вашей жизни.

## **В ситуации, когда, казалось бы, нет сил начать, начните, и силы появятся**

● Первые действия, которые необходимо предпринять в этой ситуации, – это начать с чего—то. Когда Вы это сделаете, силы действительно появятся.

**У человека существует потребность  
не только постигать, но и воплощать  
в жизнь полученные знания**

● Будьте решительны в своих начинаниях, ибо решительность – это особая сила, способная придать мощный импульс Вашему желанию.

**В материальном мире чем больше  
усилие, тем больше вознаграждение**

● Большинство людей воспринимают понятие «усилие» исключительно в физическом смысле. Вот почему жизнь этих людей полна ограничений. Они не могут понять, что истинная суть усилий состоит в совокупности усилия как физического, так и духовного, причём довольно—таки часто с преобладанием второго.

**Насладитесь так называемым  
«движением в покое»**

● Овладейте равновесием между движением к цели и способностью наслаждаться тем прекрасным, что попадает к Вам на пути.

## **Постарайтесь ответить себе на вопрос: «Куда Вы живете?»**

● Когда человек мечтает о своём будущем – это будущее приближается к нему!

### **Действовать – значит достигать**

● Научитесь при этом получать особую радость от действия.

### **Только начав что—то делать, можно оценить правильность выбранного решения**

● Делайте то, что *«хотите делать»*, и Вы получите то, что *«хотите получить»*.

### **Желать перемен и форсировать перемены не есть тождественные понятия**

● Форсируя что—либо, Вы утверждаетесь в том, что не принимаете ситуацию или личность, то есть хотите что—то (или кого—то) устранить или отвергнуть. Знайте, что, отвергая что—либо, Вы это отвергнутое ещё больше приближаете

к себе, оно пристаёт и цепляется к Вам.

● Отсюда и следует рекомендация – проявляйте настойчивость, помня о том, что она нетождественна форсированию.

## **Постоянно подзаряжайте себя «энергией достижения» и «энергией приближения»**

### *1. Характеристика «энергии достижения»:*

– «энергия достижения» появляется, когда человек достигает в жизни, в своей повседневной деятельности конкретных результатов, тех, которые можно реально увидеть, взвесить, пощупать. Это может быть завершение какой—то работы: написание книги, подготовка доклада, постройка дачи, покупка автомобиля и т. п.;

– «завершённость начатого» является источником вечного и сладострастного удовлетворения, являющегося как раз той силой, которая и наполняет человека особой энергией, названной нами «энергией достижения»;

– именно завершение деятельности с получением положительного заряда, вдохновения, радости, уверенности и других приятных чувств и переживаний заряжает человека позитивной силой, а значит, энергией.

### *2. Характеристика «энергии приближения»:*

– данный вид энергии отличается от «энергии достижения» тем, что здесь нет взрывного чувства радости от достиг-

нутаго. Здесь радость больше внутренняя, чем внешняя. Она больше похожа на радость ума, чем на радость телесную, это радость движения к цели, нежели её достижения;

– двигаясь к «горизонту», мы никогда его не достигнем, это движение бесконечно, как и сама жизнь, уходящая в вечность;

– находясь в постоянном движении к поставленной цели, человек будет находиться в постоянном равновесии и устойчивости. Сравнить это движение можно с движением на двухколесном велосипеде – равновесие будет соблюдаться лишь тогда, когда человек будет постоянно крутить педали. Прекращая же эти движения, он будет терять равновесие и постоянно падать.

*3. Общие рекомендации—наблюдения по овладению обоими видами энергии:*

– подпитка энергией «достижения» и «приближения» должна осуществляться как на «условно—горизонтальном» уровне, когда мы делаем шаг вперёд, так и на «вертикальном» уровне, когда мы как бы поднимаемся по ступенькам вверх. Объединяя эти направления развития – «шаг вперёд» и «на ступеньку выше», – мы получаем вектор развития под названием «вперёд и выше»;

– именно на этом векторе развития и необходимо постоянно подзаряжаться двумя видами энергии: «энергией достижения» и «энергией приближения». В итоге это позволит, с одной стороны, радоваться достигнутому, с другой – испы-

тывать удовлетворение от движения к правильно выбранной цели.

## **Каждое событие – это возможность научения**

● При этом знайте, что каждое переживание Вашей совести – это превосходная и удивительная возможность внутренне измениться и вырасти духовно.

## **Привычные действия и их удерживающая сила**

● Когда люди отдаляются от того, к чему (к кому) они привыкли, они обычно испытывают огромные трудности и страдания. В частности:

# родители болезненно переживают отделение своих детей, когда они начинают быть вполне самостоятельными и уже отдельно живут от родителей;

# человеку трудно бывает отказаться от того, что ему близко и уже знакомо, то есть от тех действий, которые стали для него привычными.

## **Начните, и силы появятся**

● Первые действия, которые нужно осуществить, – это начать действовать, начать при этом с чего—то конкретного и

достаточно простого и легко выполнимого. Этим Вы существенно подпитываете себя «энергией достижения».

● Решимость действовать начинается с убеждённости в том, что Вы преуспеете, и с веры в достижимость конечного результата.

## **Цель – это компас для путешествия по жизни**

● Проиллюстрируем это примером.

В 1923 году один одержимый мечтой освоения новых земель путешественник Тимони Эшли пересек Атлантический океан в маленькой плавучей посудине, чтобы жить со своей семьёй в Новом Свете. Его судно пристало к суровому побережью, где всё семейство высадилось на берег и разбило лагерь. Эшли взял топор и разрубил своё судно на щепки, которые он стал использовать в качестве дров для костра. Этот отважный и вполне обдуманый поступок оставил его семью без какой—либо возможности к отступлению, в результате чего взятое им обязательство стало полным и безоговорочным. У Эшли и его семьи остался единственный выбор – преуспеть, и они достигли этого!

## **Желание человека становится целью, когда он начинает действовать**

● Знайте, что когда Вы переходите к конкретным действиям, Вы реально управляете своей жизнью.

## **Рекомендации по формированию активной целеустремлённости**

● Если Вы пока не знаете, что могло бы Вас вдохновить, подумайте и создайте себе цель.

● Стремитесь к тому, чтобы, достигнув результата, Вы смогли уверенно сказать: «Я сделал (сделала) больше, чем мог (могла)».

● Определите для себя: удовольствие – это борьба или победа?

● Помните, что «*настойчивость*» вовсе не означает «*форсирование*».

● Знать что—либо и поступать в соответствии с этими знаниями не есть одно и то же.

● Научитесь делать одновременно лишь одно дело, но делать его наилучшим образом.

● Помните, что человек, который не видит ничего, кроме своей цели, теряет перспективу.

● Знайте, что когда человек ищет проблемы, то он их находит. Если же он ищет мечту, то, скорее всего, будет ближе именно к ней.

● Ставя перед собой цели, знайте, что Вы всегда их можете изменить.

● Всякая цель возникает из желания. Начав действовать, Вы превращаете желание в цель.

● Шаг в нужном направлении приводит Вас к заветной мечте.

● Помните, что мечта становится реальностью, когда Вы превращаете её в свою цель.

● Двигаясь к цели, проявляйте гибкость. Знайте, что дорога к цели не будет идеально прямой.

● Отказываясь от одних целей и принимая новые, удостоверьтесь, что Вы продолжаете идти вперёд.

● Осознайте тот факт, что, если Вы не ставите перед собой цели, Вам всег да не будет хватать жизненных сил и энергии.

● Признайте, что Вы обладаете силой удовлетворить все свои потребности по мере их появления и Вы всегда будете достигать намеченных целей.

● Научитесь мыслить «глобально», действовать же «локально».

● Знайте, что каждый человек и, в первую очередь, его характер во многом являются проявлением устоявшихся привычек.

- Знайте, что действенность усилий является важнейшим доказательством верного жизненного пути.
- Верьте в то, что когда мы начинаем воплощать мечты в жизнь, нам помогает сама Вселенная.
- Помните, что поглощённый целью не замечает многого из того, что у него перед глазами.
- Знайте, что размышлять о счастье куда приятнее, чем практически двигаться к нему и достигать его.
- Помните о том, что мысли определяют, чего Вам хочется, действия же определяют, что Вы получаете.
- Научитесь решать проблемы по мере их возникновения.
- Помните, что *«один грамм практики»* лучше *«одной тонны теории»*.
- Ищите не столько путь, ведущий к определённой цели, сколько само путешествие.
- Помните, сила имеет смысл тогда, когда находит себе применение.
- Сделайте мир, в котором Вы живёте и который живёт в Вас, немного прекраснее, чем он был до Вашего рождения.
- Помните, что подлинный успех – это проявившаяся мысль, достигнутые мечты и реализация цели.

## 1.2. Мотивация и её значение в формировании целеустремлённости

*Каждый в жизни имеет всё, что он хочет, а если чего и не имеет, то недостаточно того хочет.*  
*Ж. Лабрюйер*

### **Любая поведенческая активность человека мотивирована**

● Мотив – это то, что вызывает активность, побуждает человека к деятельности. Зарождение и формирование мотивации происходит в процессе взвешивания положительного и отрицательного в том или ином действии или поступке.

● Выработка мотивации возможна лишь в том случае, когда человеку удаётся связать цель, к которой он стремится, с личностными ценностями. Психологи подтверждают, что чем более значимы ценности, чем сильнее они эмоционально насыщены, тем интенсивнее будет соответствующий мотив. Причём чем с большим количеством личностных ценностей удаётся связать будущий результат действий, тем больше внутренних источников будут подпитывать энергию мотивации. Данное положение является своеобразной страховкой от возможного и неожиданного угасания мотива в случае

невозможности реализовать на практике какую—либо одну из приоритетных личностных ценностей.

## **Технология зарождения мотивации (или о том, что нужно делать, когда «нужно, а не хочется»)**

● Ожидаемый результат должен вызвать интенсивные положительные переживания. Если человеку что—то нужно сделать, а ему не хочется, то следует целенаправленно и осознанно найти положительные моменты в той будущей ситуации, когда результат окажется уже достигнутым. Затем мысленно войти в эту ситуацию и восторженно пережить её положительные моменты. Чем интенсивнее, ярче и вдохновеннее окажется переживание, тем сильнее будет мотивация к действию.

## **Механизм блокирования энергии мотивации (или о том, как поступать, когда «хочется, а не нужно»)**

● Приведённое выше правило применимо и в том случае, когда мотивация уже сформирована, а человек вдруг осознает, что не нужно бы этого делать. В этой ситуации блокирование действия сформировавшегося мотива будет осуществляться прямо противоположной процедурой, то есть

осознанным поиском отрицательных последствий возможных действий с последующим интенсивным переживанием этого состояния. Причём чем больше негативных последствий будет найдено, чем острее человек будет их переживать, тем сильнее и надежнее окажется заблокирована нежелательная мотивация, а с ней и соответствующее поведение.

## **Научитесь страстно хотеть того, чего Вы действительно желаете**

● Однажды один из учеников Сократа попросил научить его всегда добиваться своих жизненных целей. После данной просьбы Сократ сказал юноше: «Следуй за мной, и я научу тебя особой мудрости, которая поможет тебе добиваться жизненных целей». Он привел молодого человека к реке, попросил его зайти с ним по пояс в воду, а затем достаточно неожиданно для юноши окунул его под воду и стал некоторое время удерживать его там, несмотря на определённые усилия последнего вырваться на поверхность. Лишь тогда, когда юноша стал уже отчаянно бороться, чтобы вдохнуть воздух, Сократ отпустил его. Он тут же выскочил на берег и явно обиженный такими действиями своего учителя начал приводить своё дыхание в порядок. Когда уже на берегу юноша отдышался, Сократ спросил его: «Скажи мне, мой друг, а чего ты больше всего хотел, находясь под водой?» – «Как чего? – удивлённо спросил юноша, – конечно же, дышать!» –

«Так вот, – ответил ему Сократ, – ты добьёшься своих целей лишь тогда, когда страстно этого будешь хотеть, примерно так же, как ты хотел дышать, находясь под водой!»

## **Овладейте искусством разумно себя мотивировать**

● Любое действие с установкой «Я обязан (обязана)», «Я должен (должна)» при желании можно преобразовать в другую установку типа «Мне это интересно», «Я хочу это сделать». Для этого необходимо лишь самое малое – научиться разумно себя мотивировать.

## **Переводите все дела из разряда «обязательных» в разряд «желательных»**

● Замена долженствования (должен, обязан) на предпочтение (желательно, хотелось бы) позволяет освободить психику от напускного насилия и порабощения. Известно, что насилие по своей природе порождает насилие: чем сильнее давить на психику, тем сильнее она будет блокироваться и зажиматься.

## **Проявите твёрдость своих намерений в мягкости, то есть продемонстрируйте твёрдость своих намерений ненасильственно**

● Действительно, велик не тот, кто силен, а тот, кто, обладая силой, ведёт себя так, чтобы ею не пришлось пользоваться. Постарайтесь сделать свою силу гарантом мира между собой и окружающими людьми. Это и есть способность развивать «силу с умом».

### **Тот, кто действительно добивается результата, обычно говорит «сделаю», а не «постараюсь сделать»**

● В утверждении типа «постараюсь сделать» уже изначально заложено сомнение в успехе, поскольку в самой фразе отсутствует уверенность и убеждённость в конечном результате.

● Есть люди, которые, приступая к реализации своих жизненных целей со словами «Я постараюсь это сделать», делают это вплоть до пенсии, а чаще всего так никогда и не достигают своих целей.

● Утверждение же «я это сделаю» отражает сильное волевое начало, конкретное целеполагание и желание добиться

своего. Вот почему эти слова обладают большим потенциалом завершенности и их нужно почаще использовать в своей речи.

## **Правильно ориентируйте направленность мотивации**

● Существуют две полярные разновидности мотивации.

# «От чего—то». Люди строят свою жизнь так, чтобы уйти от чего—то: нищеты, горя, конфликта, поражения и т. п.

# «К чему—то». Люди сориентированы идти к чему—то: богатству, любви, пониманию, успеху, счастьем и т. д.

● Практика преуспевающих людей учит, что люди, добившиеся успеха в жизни, руководствовались «мотивацией достижения», побеждённые же следовали «мотивации избегания».

## **Научитесь управлять собственными желаниями**

● Когда в желание включается интеллект, возникает возможность управлять этим желанием (одно дело испытывать желание, другое – знать, как оно устроено). Чаще всего человек плохо знает, чего он хочет желать. Уточнение же своих желаний и намерений всегда повышает возможность сознательного отношения к желаниям, а значит, и управления

ими.

## **Используйте мотивацию для избавления от негативных привычек**

● Когда человек искренне хочет освободиться от какой—либо своей негативной привычки, то он уже на 51 % исцелён. Другими словами, как только желание изменить станет сильнее (хотя бы на 1 %) желания сохранить это отрицательное, результат будет, как говорят, не только «налицо», но и «на лице». То есть, когда желание порвать с любимым пороком (употребление спиртного, табакокурение и т. д.) будет больше желания его сохранить, человек будет уже на полпути к своей цели.

## **Прежде чем Вас посетит вдохновение, замотивируйте себя решением конкретной проблемы**

● Практический опыт мыслителей, поэтов, изобретателей, представителей других творческих профессий наглядно подтверждает, что творческие озарения не возникают в результате сознательных размышлений, а приходят внезапно, автоматически, подобно неожиданной вспышке яркого света и именно тогда, когда сознательное мышление как бы остав-

ляет решаемую проблему в покое и переключается на что—нибудь другое. Однако творческие идеи не возникают на пустом месте, они есть результат глубокого сознательного обдумывания проблемы. Практика подтверждает, что прежде чем возникнет вдохновение и человека посетит «ага—решение», он должен заинтересовать, мотивировать себя для решения проблемы и поиска конкретного решения. Надо долго и основательно размышлять, «вгрызаться» в проблему, собрать всю имеющуюся информацию по данному вопросу, но самое главное – иметь страстное желание найти решение.

## **Усилие, необходимое для исполнения какого—либо действия, определяется силой мотивации**

● Специалисты подтверждают, что чем сильнее мотивация, тем меньше требуется усилий на целеполагание, поддержание деятельности в соответствии с целью, на противостояние помехам и покушениям прекратить деятельность под влиянием усталости и других причин.

## **Мотивация деятельности снижается, когда цели определяются кем—то со стороны**

● В тех случаях, когда цели определяются кем—то другим, мы всегда чувствуем вынужденность, что значительно

но снижает мотивацию деятельности. Если же человек сам определяет цели деятельности, то ему легче осуществлять ее, так как они являются результатом свободного решения. Вот почему, для того чтобы легко было что—то сделать, нужна добровольность. Легко делать привычное дело, так как при этом включается вся мощь «человека привычки», что позволяет без особого усилия освободить огромное количество энергии. «Человек воли» в этом случае как бы дремлет и лишь иногда просыпается, чтобы слегка поправить «человека привычки». А когда мы начинаем делать что—либо непривычное, то нам трудно, поскольку повышается внутреннее напряжение, появляются неуверенность, страх, сомнение и т. д.

## **Узнайте об основных причинах, способных блокировать энергию мотивации**

● На пути к желаемому, когда деятельность человека мотивирована, очень часто случается так, что в процессе достижения цели возникает ощущение угасания «желания и хотения» добиваться поставленной цели.

● Как показывают исследования, основными причинами угасания мотивации являются:

# снижение ценности достигаемого результата;

# насилие над собой, осуществляемое как самолично, так и другими людьми;

# навязывание целей извне;

# отсутствие острой потребности в выполнении действий

по достижению цели;

# недостаточное самостимулирование;

# страх, что может что—то не получиться;

# знакомство с неудачным опытом других в достижении аналогичной цели;

# пораженческое умонастроение и др.

## **Научитесь по—настоящему хотеть то, что Вам нужно**

● Когда человек по—настоящему чего—то хочет, он достигнет этого. Это искреннее, страстное желание осуществляется потому, что оно оказывается «услышанным» особыми Вселенскими силами («душой»

Вселенной), и эта огромная сила создаёт условия, чтобы желание человека осуществилось.

● Каждый человек способен обрести то, чего желает, получить то, в чём нуждается, овладеть тем, что хочет. Для человека, который умеет хотеть, практически не бывает ничего невозможного.

● Помните: тот, кто хочет, делает в жизни гораздо, гораздо больше, чем тот, кто может.

## **Верьте в то, что Вселенские силы, весь мир будут способствовать Вашим позитивным намерениям**

- Помните, что с того момента как Вы сформировали своё позитивное намерение, все в этом мире уже стремится Вам помочь.
- Ваши намерения, таким образом, приводят в действие все Вселенские силы, которые готовы реализовать задуманное вами.

## **Используйте правила формулирования мотивационного намерения**

- Мотивация, как уже отмечалось выше, структурно состоит из желания, хотения, намерения и устремления. Каждый мотивационный компонент обладает своей энергией и придаёт мотивации определённую силу. Особое место в этой побуждающей к действию структуре отводится намерению. Вот почему так важно знать правила формулирования мотивационного намерения, поскольку именно от правильно построенного намерения во многом зависит энергия всей мотивации.
- Как считает известный специалист в области саморегу-

ляции доктор В. Синельников, для того чтобы придать намерению особую мотивационную энергию и силу, необходимо соблюсти ряд правил.

**Правило 1.** Мотивационное намерение должно быть исключительно позитивно, то есть без частицы «не» или «нет». Это означает, что в намерении должно быть утверждение (то есть то, что нужно сделать), а не отрицание (то есть то, чего не нужно делать). Это связано с тем, что разум и подсознание человека чётко будут выполнять то, что им будет сказано делать, при одной, однако, особенности. Она заключается в том, что частица «не» («нет») не воспринимается подсознанием человека и выполняется то, что содержится в главном слове. Например, подсознание прочтёт указание «не думать» как «думать», «не беспокоиться» – «беспокоиться» и т. д.

Таким образом, отрицание на самом деле не отрицает чего—либо, а удерживает внимание. С другой стороны, когда человек что—либо отрицает, он невольно удерживает это отрицание и питает его ещё большей силой. Классический пример: попробуйте не думать о белом попугае. Ни в коем случае не думайте о белом попугае! Что на самом деле получилось? Получив указание «не думать», мы невольно думаем именно о том, о чём было предписано не думать. Из этого следует, что намерение должно быть исключительно утвердительно—позитивным.

**Правило 2.** Мотивационное намерение должно быть сформулировано в настоящем времени.

Утверждение намерения в настоящем времени делает его как бы уже осуществившимся. Это и позволит в результате вести себя так, как будто это уже у Вас есть.

Еще раз напомним: намерение должно быть направлено не в будущее («у меня будет комфортная и удобная машина»; «у меня будет хорошая и просторная квартира» и т. д.), а в настоящее («я заявляю о своём намерении ездить на комфортной и удобной машине»; «я желаю и намерен жить в просторной квартире» и т. п.). **Правило 3.** Мотивационное намерение должно быть сформулировано от первого лица.

Утверждение от первого лица придаёт намерению силы и напоминает о нашей личной ответственности за выполнение нашего же намерения. «Я заявляю...», «Я желаю...», «Я намерен...» звучит как—то эгоистично, но именно это и придаёт намерению особую энергию действия и осуществления намеченного.

● Каждый человек должен быть ответственным за свою жизнь. Именно это и позволяет ему почувствовать себя полноправным хозяином собственной жизни и судьбы.

● Очень важно уйти от пассивного ожидания изменений («у меня будет комфортная и просторная дача», «надеюсь, что моя мама будет здоровая и счастливая» и т. д.), а быть ответственным за эти изменения («Я вижу свою маму здоровой и счастливой», «Я уже предпринимаю конкретные действия, чтобы жить на комфортной и просторной даче» и т. д.).

## **Научитесь разумно себя мотивировать, то есть всегда хотеть то, что делаете**

● Помните, что основа успеха – это любовь к делу и искреннее хотение, желание, намерение и стремление исполнить его хорошо.

● Поймите, что лишь то, что человек делает с желанием, хотением, порождает истинное удовлетворение. Удовольствие же от проделанного труда способствует укреплению здоровья и существенно продлевает жизнь.

● Человек не сможет изменить в себе что—либо, пока он этого не захочет. Вот почему так важно научиться всегда хотеть то, что Вы делаете.

● Не имеет смысла жажда знаний, если у Вас нет мотивации, то есть намерения и стремления приложить эти знания к действию.

● Удивительно, но факт: когда человек действительно чего—то хочет, то вся Вселенная способствует тому, чтобы его желание осуществилось.

## **Ожидание ситуации порождает ситуацию**

● Есть удивительная закономерность: ожидающий чего—либо сам создаёт ожидаемое: сначала в мечтах, а потом в

действительности. Вот почему так важно настроить себя и ожидать только хорошее, и оно точно появится в Вашей жизни.

## **Ожидание и его возможные результаты**

● Ожидать что—либо значит:

# предвосхищать;

# предвидеть;

# считать возможным;

# видеть;

# предвкушать и т. д.

● Помните, что Вы получите только то, что ожидаете получить. Знайте при этом, что жизнь всегда способна оправдывать Ваши ожидания.

**«Думать об изменениях» и «хотеть изменения» не есть одно и то же**

● Многие думают об изменении собственной жизни, но жизнь их не меняется. Другие же хотят изменить жизнь, и, удивительно, их жизнь меняется.

● Помните, когда есть желание, возможность изменить свою жизнь всег да найдется.

**Помните, что гораздо важнее знать, что «Вы хотите», а не то, что «Вы не хотите»**

● Старайтесь выражать словами и своими намерениями то, что Вы хотите («быть здоровым», «быть успешным», «благополучным» и т. д.), а не то, чего Вы не хотите («не болеть», «не быть бедным»).

## **Алгоритм высказывания намерений, которые Вы хотите, чтобы проявились в Вашей жизни**

● Высказывая свои намерения, сообщите Вселенной, что Вы наперед благодарно примите всё то, что проявится в Вашей жизни, и особенно то, что максимально благотворно для Вас сейчас.

● Избавьте себя от беспокойства за результаты, хорошо зная о том, что сама Ваша просьба и намерения неблаготворны для Вас сейчас. Позднее Вам явится что—то лучшее. Этим Вы даете своеобразное распоряжение своему внутреннему Богу проявить в Вашей жизни то, что Вы желаете, или ещё нечто лучшее.

● Благодаря уверенности, что всё, что с Вами произойдет в жизни, будет только к лучшему, Вам легче будет увидеть позитивные стороны тех событий, в которые Вы будете попадать и которые окажутся совсем не такими, каких Вы желали. В итоге Ваша жизнь станет более радостной и счастливой.

## **Внимательно относитесь к знакам, которые Вы встречаете на своём пути**

● Знаки – это проявление Ваших мыслей, убеждений, желаний и намерений на внешнем плане. Научитесь лучше читать их.

## **Желания и действия приведут к намеченной цели**

● Помните, что само желание эстетично, неэстетично же бывает лишь его исполнение.

**Очень многое в нас происходит не ради достижения конструктивных целей, а в целях самозащиты: обезопасить себя от вины, угрызений совести, тревоги и т. д.**

● Приведем пример.

Специальные исследования показывают, что более 70 % обучаемых в вузе мотивируют своё обучение тем, что хотят избавиться от неприятностей, вызванных неуспеваемостью. В этом случае предметная деятельность обучаемых приобретает защитный характер. Отсюда вряд ли стоит ожидать

творческого подхода в обучении и наслаждения учёбой от тех, для кого этот вид деятельности (учебной) основывается на избегании неприятностей: чтобы их не ругали родители и не «приставали» преподаватели.

● Напомним, что учимся—то мы далеко не малую часть своей жизни. Таким образом, когда мы не любим свою учебу, эта часть жизни теряет свой смысл.

## **Настоящее желание имеет огромный потенциал к проявлению**

● Желание человека обычно становится целью, тогда он начинает действовать.

● Когда сбывается истинное желание, оно наполняет человека особого рода удовлетворением и жизненной силой. Человек в итоге может стать тем, кем желает стать.

## **Человек оказывает влияние на других людей в зависимости от силы своего хотения**

● «Энергия хотения» по своей сути такова, что удивительным образом вызывает мысленные колебания, которые способны как бы приблизить к Вам объект желания.

## **Научитесь определять истинную мотивацию собственных желаний**

● Предположим, Вы хотите купить дом в понравившейся Вам местности. И если после размышлений эта покупка начнет Вас тревожить (начали бояться, сможете ли обустроить, заплатить за него налог и т. д.), нужно ещё раз пересмотреть своё желание и определить, чем оно на самом деле мотивировано: какой частью Вашего «Я» – духовной, разумной или телесной?

### **Помните, что в любом сильном желании есть огромный потенциал к проявлению**

● Для того чтобы материализованное желание принесло Вам *«истинное удовлетворение»* (а не просто *«примитивно—простецкое удовольствие»*), обратите его во благо себе и обязательно окружающим.

● Очень важно, чтобы это желание шло от внутреннего Бога, заключённого в Вас.

● Важно также, чтобы сила желания не была порождением внутреннего страха или продиктована исключительно «земными» потребностям разума или только тела человека.

## **Ничто не создаёт такого количества энергии, как положительные ожидания**

● Эта энергия желания, хотения, намерения и устремления генерирует колоссальную жизненную энергию, которая и питает всё, что Вы задумали в своей жизни.

● Именно эта энергия позитивного ожидания и устремления и определяет качество Вашей жизни во всех её земных проявлениях.

● Циркулируемая энергия должна находиться в равновесии.

● Вкладывая свою энергию в осуществление своих желаний, Вы ускоряете достижение такого равновесия.

● Тот же, кто ожидает что—то получить, не прилагая усилий, не отдавая свою энергию, игнорирует естественные Вселенские законы.

● Знайте, что всё вокруг состоит из энергии и её равновесие нужно поддерживать всегда, даже при её использовании.

**Каждый человек имеет практически всё, что он хочет, а если и не имеет, то, скорее всего, недостаточно этого хочет**

● Если у Вас до сих пор нет чего—то, что Вам хотелось

бы иметь, значит, Вы либо не до конца решили, нужно ли это Вам, либо недостаточно хотели это иметь.

● Помните, что для человека, который по—настоящему чего—то хочет, нет ничего невозможного!

● Таким образом, человек действительно имеет всё желаемое.

## **Неуравновешенный человек – это человек со смещённым центром**

● Известно, что смещение книзу так же, как и смещение вверх, ведёт к нарушению равновесия. Уравновешенный же человек – это тот, кто получает руководство к действию из центра, а не с периферии.

● Помните, что уравновешенность устраняет любую крайность в поступках.

## **Советы и рекомендации по формированию мотивации к действиям**

● Помните, что осуществится лишь то, что мы искренне хотим и желаем.

● Знайте, что чем масштабней мотив «ради чего», тем успешней процесс продвижения в ту или иную область знания.

● Помните, что когда человек чувствует интерес к чему—либо, он освобождается от тяжкой обязанности делать это.

● Осознайте тот факт, что для получения того, что Вы хотите, нужно главное – Ваше желание и, обязательно, действие.

● Научитесь страстно хотеть то, что Вам нужно, ибо там, где *«жажда»*, будет *«источник воды живой»*.

● Поймите, что если побуждение идёт от страха, то оно идёт от Вашего *«пугливого»* разума.

● Лучше усвойте положение: когда Вы желаете чего—либо, делайте это так, как будто данное желание уже осуществилось. Чтобы желание совпадало с действительностью, постарайтесь заменить *«Я должен (должна)»* на *«Я хочу»*.

● Помните, что только тот, кто *«хочет»*, как правило, всегда уже *«может»*.

● Следуйте такому алгоритму поведения: *«могу»* – *«хочу»* – *«уже делаю»* и Вы станете деятельно успешным и благополучным человеком!

● Научитесь принимать каждый вызов судьбы исключительно с позиции созидания.

# 1.3. Вера и её влияние на результаты деятельности

*Вера превращает истину в реальность.  
О. Чемберс*

## **Вера – это понятие исключительно многогранное**

- Вот лишь некоторые определения данного понятия. Вера – это:
- # особая духовная установка, которая оценивается разумом как достоверная;
  - # мысль, которая воспринимается как истинная;
  - # уверенность в невидимом;
  - # то, что сохраняется, когда все остальное потеряно;
  - # убежденность в чем—то таком, в чем теоретически можно усомниться;
  - # удивительная победа над хаосом;
  - # замечательное подтверждение осмысленности существования;
  - # своего рода средство, через которое Вселенная посылает нам свои цели;
  - # любовь, удивительным образом принимающая форму

ВДОХНОВЕНИЯ.

## **Помните, что для человека существует лишь то, во что он верит**

● Знайте, что ограничивает себя человек исключительно своим неверием.

### **Особенность проявления веры в конечное и бесконечное**

● Вера в конечное имеет ограничение и обладает не большей силой, чем объект, на котором она сосредоточена.

● Вера в бесконечное не имеет ограничений, её поддерживает особая Вселенская сила.

● *«Несовершенное земное»* человека подрывает его веру в бесконечное, *«совершенное же Божественное»* укрепляет эту веру.

### **«Верить» и «быть уверенным» не есть одно и то же**

● Верить во что—либо – хорошо. Однако для результата просто верить – недостаточно. Нужно быть уверенным.

## **Понятия «вера» и «убеждение» – нетождественные понятия**

- Быть убеждённым – значит принимать что—то за истину.
- Верить – это подтверждать надежду и своего рода существование невидимого.
- Веру составляют знания, которые значительно шире, чем знания, формирующие убеждения.
- Верить означает быть уверенным в присутствии некой Вселенной (Божественной) силы внутри нас.

### **Верить – сильнее, чем хотеть**

- С человеком происходит то, во что он верит, а не то, что он хочет.
- Помните, что «верю» – сильнее, чем «хочу», однако при этом «могу» – сильнее, чем верю.

### **Сила убежденности и веры в исцеление**

- Целители хорошо знают, что если останки Святого случайно заменить какими—нибудь другими костями, то больной всё равно получит благодатное воздействие, пока он счи-

тает, что это была подлинная реликвия.

## **С помощью веры мы можем видеть невидимое**

● Вера – это щит, который защитит нас от горького прошлого, гнетущего настоящего и от неведомого нам будущего. Она защитит нашу душу и даст нам уверенность, оптимизм и неиссякаемое жизненное вдохновение.

## **Самый древний врач – это вера**

● Самым универсальным средством исцеления в мире является вера. Многовековая практика подтверждает, что сила исцеления, оздоровления даётся тому, кто, во—первых, страстно желает и, во—вторых, всецело верит в него.

## **Реальностью для нас становится то, во что мы верим**

● Любое неверие – это тоже вера, но только в то, что что —то невозможно. Знайте, что и бедность, и богатство – это всё результат веры.

## **Для закрепления веры необходимо её не только исповедовать, но и подтверждать жизненными делами**

● Знайте, что лучшая проповедь не столько словами, сколько делами, поступками. Лучшая проповедь выражается жизнью, реальными делами и отношением ко всему окружающему. Вот уж поистине «по делам нашим узнают нас!».

### **Вы получите то, во что верите**

● Если чего—то в своей жизни Вы не имеете, то это происходит по очень простой причине: Вы просто не верите в подобную возможность.

● Помните, для человека, который верит и умеет по—настоящему чего—то хотеть, нет ничего невозможного!

### **Верьте в то, что в Великом Универсальном Источнике есть в изобилии всё, что Вам нужно**

● Однако знайте, чтобы получить желаемое, Вы должны начать действовать. Проясните свою цель, вложите в неё энергию достижения – только в этом случае Вы сдвинетесь с места и начнёте движение вперёд.

## **Вера и удивительные её возможности**

- Вера по своей энергетической силе способна сделать:
  - # взгляд на внешний мир – более приятным;
  - # перспективы – более светлыми;
  - # внутренние ощущения – более комфортными;
  - # будущее же – ещё более великолепным.

### **Верить – это как бы включать свет внутри себя**

- Каждый шаг веры – это включение света внутри человека, который и просветляет все невидимое разумом человека.
- Когда Вы входите в комнату, где темно, это ещё не значит, что там не может быть света. Чтобы стало светло, нужно лишь нажать выключатель, то есть задействовать свою веру. Сделав это, мы начнем видеть то, чего невозможно было увидеть в тёмном помещении, пространстве, где не было веры.

# 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.