



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Джон Кехо

Подсознание может все!



Правовую поддержку обеспечивает
юридическая фирма AIILaw
www.aiilaw.ru

Smart Reading
Ключевые идеи
книги: Подсознание
может все! Джон Кехо
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»
Серия «Все о мозге: выйти
за границы возможностей»
Серия «Книги по психологии,
изменившие мир»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56897341

Подсознание может все!:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Джона Кехо «Подсознание может все!». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

О книге

Книга «Подсознание может все!» демонстрирует возможности работы с подсознанием. В нее вошли результаты 25-летней

практики духовного гуру Джона Кехо. Наши мысли – главная созидательная сила во Вселенной. Кехо учит, что силой разума можно достигать исполнения желаний и влиять на события повседневной жизни. Молитесь, визуализируйте – таким образом внутренняя энергия направится в нужное вам русло. Культивируйте положительные эмоции и вдохновляющие мысли – таким образом вы будете притягивать в свою жизнь счастье. Учитесь осознанно думать о здоровье и процветании, отсеивать негатив, страх и тревогу. Удерживайте свой ум ожиданием лучшего и убедитесь, что оно обязательно наступит. С помощью авторской методики, изменяя мышление, можно менять мир вокруг нас и преуспевать во всех сферах жизни.

Зачем читать

- Освободиться от тревоги и страха, научиться самоисцелению.
- Научиться поддерживать гармоничные отношения с людьми и с самим собой.
- Общаться с вашим подсознанием через сны и интуицию.

Об авторе

Джон Кехо – духовный гуру, филантроп. Около 40 лет учит силой мысли изменять жизнь к лучшему. В 1975 году уединился в диких лесах Британской Колумбии (Канада). Три года провел в медитации и размышлениях. За это время создал программу развития силы мозга. В 1978 году начал путешествовать, обучать людей принципам работы подсознания. Автор четырех бестселлеров, переведенных на 9 языков. Основатель семинара Mind Power. В качестве консультанта работал с компаниями De Beers, Mobil Oil и Dominion Life.

Содержание

Введение	6
1. Все мы являемся частью Вселенной	8
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Краткое содержание книги: Подсознание может все! Джон Кехо

Оригинальное название:

**Mind Power into the 21st Century: Techniques for
Success and Happiness**

Автор:

John Kehoe

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма
AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Введение

Наши мысли – одна из самых тонких и динамичных энергий, способных менять мир вокруг. Это объясняет материализацию наших страхов и воплощение заветных желаний. И это открывает перед нами безграничные возможности. Только задумайтесь – вы сами можете создавать собственную реальность! Просто изменив свой образ мыслей, закладывая в подсознание нужные вам установки, вы измените свою жизнь. Некоторое время назад это казалось невозможным и фантастическим, но теперь наука серьезно исследует эту тему. Все в мире взаимосвязано, и позитивная энергия наших мыслей приводит в движение целую энергетическую сеть, в результате вся Вселенная помогает нам в достижении наших целей.

Чтобы управлять автомобилем, совершенно не нужно досконально знать, как он устроен внутри. Также и для того, чтобы правильно использовать свое подсознание и создавать при его помощи свою собственную реальность, нет необходимости разгадывать все еще неизведанные тайны нашего разума. Достаточно правильно работать с подсознанием, как демонстрирует книга Джона Кехо. В книгу вошли результаты двадцатипятилетней практики и преподавания автора. Его ученики и слушатели становились чемпионами, миллионерами, начинали преуспевать во всех сферах жизни.

Из книги вы почерпнете много практических советов и упражнений, позволяющих продуктивно общаться с вашим подсознанием. Вы узнаете о том, что визуализация и молитва – это не абстрактные размышления или религиозные акты, а направление вашей внутренней энергии в нужное вам русло. Вы поймете, что интуиция и сны – это язык, на котором подсознание говорит с вами. Вы настроитесь на сознание успешного человека и научитесь выбирать правильные установки для вашего мозга.

Начните уже сегодня менять свой образ мыслей, эффективно общаться с подсознанием, и вы с восторгом увидите, как меняется все вокруг. Примите ответственность за свою жизнь на себя – всемогущее подсознание ожидает ваших указаний и примет их к исполнению.

1. Все мы являемся частью Вселенной

Мы – часть Вселенной, а Вселенная – бесконечная сеть постоянно меняющихся взаимосвязей. Современная наука согласна с этим утверждением и уже открыто говорит о пучках энергии, из которых состоит все сущее, о квантовых скачках и других теориях, меняющих наши взгляды на материальный мир. Ученые говорят и о том, что Вселенную можно представить как **огромную голограмму, в каждом фрагменте которой содержится все ее целое.** Они предполагают, что функционирование нашего мозга и окружающая нас реальность тоже базируются на голографическом эффекте, отражая целое в каждой своей частичке, в связи с чем нельзя недооценивать взаимосвязь нашего внутреннего мира с внешним миром, влияния работы нашей мысли на физическую действительность. **Если человек осознает, что его мозг – не отдельная сущность, а динамичная часть безграничной энергии открытой Вселенной, он сможет стать активным творцом, а не сторонним наблюдателем происходящих вокруг него изменений.**

В частности, такую теорию в 70-х годах выдвигали ученик Эйнштейна, знаменитый физик Лондонского

университета Дэвид Бом, и авторитетный исследователь в области квантовой физики, нейрофизиолог Стэнфордского университета Карл Прайбрагд.

Мы привыкли четко разделять наш внутренний мир – мир наших мыслей и эмоций, и внешний мир – мир событий, других людей, предметов. Зачастую внутреннее сознание лишь отражает события внешнего мира, подчиняясь ему и обстоятельствам. Необходимо осознать, что **наш внутренний мир и наше сознание обладают огромной силой и именно от них во многом зависит то, что происходит в нашей жизни.**

Любая энергия – а наши мысли, по сути, являются очень мощным и подвижным энергетическим потоком – стремится найти свое воплощение в материальном мире. **Но отдельные и слабые мысли не обладают достаточной для этого силой, а многократно повторяемые и правильно направленные могут обрести большую способность к физическому выражению.**

Учась концентрировать свое сознание на том, что нам необходимо, обращая внимание на то, что и как мы думаем, направляя поток своих мыслей, мы значительно увеличиваем собственный потенциал. Вспомним Библию, в которой, невзирая на ваши религиозные убеждения, можно встретить много любопытного о работе человеческого разума и устройстве мира – «Всякому имущему дано будет, а

у всякого неимущего отнимется и то, что имеет». На первый взгляд это кажется несправедливым, но один из глубоких смыслов этого утверждения состоит в том, что успешный человек обладает соответствующим сознанием успешного человека, притягивая к себе благополучие, равно как неуспешные люди настроены на неуспех и его в итоге и получают. **Успешное сознание идет впереди успеха.** Потратьте немного времени и настройте правильно свои мысли – и все вокруг вскоре изменится. Как это сделать? Используйте следующие приемы.

1.1. Визуализация

Визуализировать – означает мысленно представлять себя в ситуации, когда вы получаете или уже получили то, к чему стремитесь. Вообразите себя «внутри» достигнутого успеха, словно это уже свершившаяся реальность. Наделяйте себя в мыслях любыми качествами. Визуализация может быть **точной**, с абсолютно ясными и до мелочей продуманными кадрами будущего, или **свободной**, когда вы видите общую канву происходящего, позволяя возникать в сознании позитивным образам достижения цели. Эти виды визуализаций можно чередовать. **Возникающие сомнения игнорируйте, не задумывайтесь о том, каким образом вы получите желаемое, не допускайте негативных мыслей, сосредоточьтесь на результате, до-**

верьтесь происходящему – обстоятельства сложатся нужным образом.

Шаги визуализации:

- Определите, что именно вам необходимо.
- Погрузитесь в расслабленное состояние, оставьте все тревоги и заботы.
- Представляйте себе реальность, к которой вы стремитесь, на протяжении 5–10 минут. Представляйте ее, как будто это сейчас происходит с вами.
- Повторяйте визуализации каждый день на протяжении недель и месяцев (не ждите результата после пары попыток).

Агент по продажам может представить себе в подробностях успешный день, полный заключенных сделок, спортсмен может визуализировать успешное прохождение препятствий (этот прием используют спортивные психологи), актер – овации после исполнения роли-мечты. Знаменитый Арнольд Шварценеггер, будучи еще щуплым подростком, ясно и без сомнений представлял себе, как он получает титул «Мистер Вселенная», а затем видел себя кинозвездой, когда ничто еще не могло этого предвещать. Согласно довольно известному исследованию, те баскетболисты, которые визуализировали свои победы, не занимаясь при этом в спортзале, спустя месяц достигали таких же результатов, как и те, кто усердно тренировался все это время.

1.2. Добавьте чувства

Автор называет этот процесс **закладкой мыслей**, сравнивая его с озвучиванием уже готового кинофильма. Теперь к созданным в процессе визуализации образам необходимо добавить ваши ощущения от происходящего. **Представьте как можно ярче, какие эмоции вы переживаете во время визуализированной ситуации успеха, какие чувства испытываете.** Здесь можно вновь обратиться к фразе из Библии и вспомнить, как Христос говорил ученикам: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получили, – и будет вам».

Радость, восторг, удовлетворение от прекрасно сделанной работы, гордость – сконцентрируйтесь на этих переживаниях. Насладитесь этими чувствами, закрепите их в сознании. Фокусируйтесь не на картинах и образах, как при визуализации, а именно на ощущениях. Сделайте это упражнение постоянным, тренируйте ваши мыслительные мускулы не менее пяти минут в день ежедневно.

Представьте себе радость от обладания домом своей мечты, как будто уже являетесь его хозяином, при этом не думайте о том, что подобный дом вам не по карману или такого не существует в природе – в вашем внутреннем мире вы уже являетесь его владельцем. Вообразите себе гордость за прекрасно

проведенную презентацию. Ощутите восторг от того, что вас взяли на должность, к которой вы так стремились.

1.3. Аффирмации

Аффирмация, пожалуй, один из самых древних и простых, но при этом эффективных способов взаимодействия человека с мозгом. Оно принимало и принимает виды молитв, мантр, позитивных установок. **Аффирмация – это простое позитивное утверждение, неоднократно повторенное вслух или про себя.** Его содержание вы выбираете сами в зависимости от ваших желаний или необходимости.

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.