

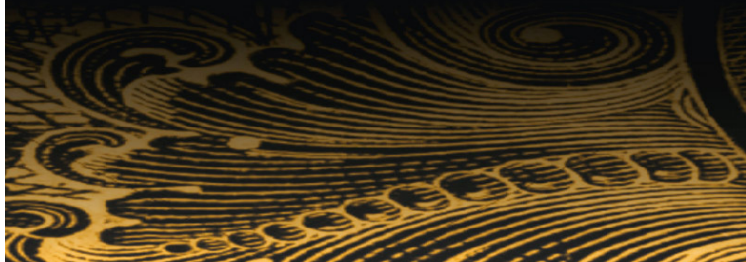
Джон Кехо

ДЕНЬГИ,

УСПЕХ

и

ВЫ



Джон Кехо

Деньги, успех и вы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63107151

Деньги, успех и вы: Попурри; Минск; 2016

ISBN 978-985-15-4626-4

Аннотация

Книга посвящена психологическим аспектам достижения успеха в любом бизнесе. Вы знаете, как для этого надо действовать? Автор показывает широкому кругу читателей, как для этого надо думать!

Содержание

Выражение признательности	5
Всё начинается с вас	6
Часть I	9
Что вы видите, то и получаете	9
Изменение убеждений	21
1. Пересмотрите свое прошлое	22
2. Запечатление	27
3. Действие	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Джон Кехо

Деньги, успех и вы

MONEY, SUCCES & YOU by John Kehoe. – Canada: Zoetic Inc., 1999.

© 1998 by John Kehoe

© Перевод. Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2001

© ООО «Попурри», 2016

Выражение признательности

Сорейе Отман, моему деловому менеджеру и другу, которая после пятнадцати лет работы идет навстречу новым вызовам и приключениям. Благодарю за все хорошее. Желаю тебе успеха, и пусть наша дружба длится вечно.

Рику и Дженнифер Беайрсто – за их редакторскую работу и помощь; моей жене Сильвии – за ее любовь и поддержку; а также бесчисленному множеству других, кто помог мне с этим проектом.

Спасибо всем.

Всё начинается с вас

Эта книга – о деньгах и успехе, но самое важное – она о вас.

На этих страницах вы увидите, в какой мере финансовые достижения и саморазвитие могут и должны идти в паре, буквально взявшись за руки. И действительно, если подвергнуть данный вопрос тщательному и всестороннему рассмотрению, становится очевидным, что навыки и умения, необходимые, чтобы стать богатым и преуспевающим, – это те же самые навыки и умения, которые применяются для развития характера, способностей и готовности действовать. Следовательно, если все организовано и «оркестровано» должным образом, то наш экономический успех превращается в средство, с помощью которого мы становимся состоявшейся и полноценной личностью.

Метод, который дает нам возможность добиться всего этого в себе, – это искусство самовоспитания и владения собой.

Самовоспитание не представляет собой чего-либо таинственного или загадочного. Оно заключается в том, чтобы определить собственные способности и затем тщательно организовывать, направлять и развивать эти способности. Самовоспитание – это, кроме того, знание и понимание себя на глубочайшем уровне, а также желание изменить себя – как внутренне, так и внешне, – которые необходимы для роста

и успеха.

Самовоспитание опирается на предпосылку, что по мере обучения и тренинга мы в состоянии расти, причем часто резко и наглядно. Поймите: разные варианты и решения, которые мы выбираем и принимаем сегодня, в конечном счете определяют то, что случится с нами в будущем. И если мы решаем всегда стремиться к совершенству и делаем все необходимое для выявления лучшего из того, что в нас заложено, то непременно произойдут замечательные перемены.

Такого рода участие в собственной эволюции становится как полезным в смысле вознаграждения и отдачи, так и одновременно чем-то бодрящим и опьяняющим. Дело в том, что в ходе развития своих талантов мы в то же время раскрываем себя на самом интимном и глубоком уровне. Мы можем пробудить в себе то, что великий немецкий поэт и мыслитель Гёте назвал «гением, мощью и волшебством». Ведь нас настолько вдохновляет тот факт, что мы способны делать всё перечисленное выше, а направление нашего движения определяется нашим и только нашим выбором.

В данной книге содержится все, что вы должны знать, чтобы проследовать по указанному пути. Каждая глава содержит принципы, которыми надо овладеть. Некоторые будут казаться вам странными и незнакомыми, другие – потрясающе простыми. Овладейте каждым из них и стремитесь идеально воплотить их в своей жизни. А потом благодаря ежедневному применению данных принципов произойдет пре-

вращение, граничащее с чудом. По этой книге надо жить, а не просто читать ее.

Добро пожаловать в страну приключений!

Часть I

Разум

Что вы видите, то и получаете

Забавно в жизни вот что: если вы отказываетесь принимать любые вещи, кроме самых лучших, то очень часто именно их и получаете.

Сомерсет Моэм

Как вы воспринимаете окружающий вас мир? Дружелюбен ли он? Враждебен? Ожидает ли вас в нем множество приятных переживаний или же ваш мир в основном тягостен и полон горьких разочарований? В нем масса возможностей продвинуться вперед в финансовом плане, или большинство хороших идей давно пришли и ушли? Какова вообще жизнь – радостна, приятна, скучна, увлекательна, сурова? Каким вам видится мир, где вы живете?

Каждый из нас ответит на эти вопросы по-разному. Мы будем отвечать в соответствии с нашим уникальным личным опытом. Иногда мы будем противоречить друг другу, но, тем не менее, как это ни удивительно, каждый из нас будет по-своему прав. Во что бы вы ни верили, это правиль-

но. Два полностью противоречащих друг другу убеждения могут быть истинными. Но как же такое может быть? Разве не должно одно из них быть истинным, а другое ложным, или, по крайней мере, одно более истинным, нежели другое? Так вот, отнюдь не обязательно. И для понимания этого парадокса требуется, чтобы мы посмотрели на природу реальности совершенно по-другому, чтобы за кажущимся и видимым нам открылась подлинная истина.

Вы являетесь для самого себя творческим законом, и то, в чем вы внутренне убеждены, будет одновременно и линзой, через которую вы рассматриваете мир, и влекущей силой, с помощью которой к вам будут притягиваться бесчисленные жизненные события и испытания. Жизнь намного более таинственна, чем мы когда-либо подозревали. Она текуча и динамична, причем в таких проявлениях, которых мы никогда не могли даже вообразить. Она в самом буквальном смысле столь же разнообразна и переменчива, как люди, которые ее проживают, и вы обнаружите, что коренная причина всего испытываемого нами лежит именно в нас.

Каким мы видим мир

Мы, естественно, предполагаем, что видим свою жизнь такой, какова она фактически, иначе говоря, что мы объективны. Но дело обстоит вовсе не так. Мы видим мир не таким, каков он, а таким, каковы мы. Мы видим его через линзу сво-

его персонального опыта, ожиданий и убеждений. Обнаружить, что же в действительности происходит в нашей жизни, гораздо сложнее, чем вы могли бы предположить. Фактически это почти невозможно, поскольку нам не удастся смотреть на мир без какой-то линзы (наш взгляд окрашен убеждениями, ожиданиями и прошлым опытом). Самое лучшее, что мы можем сделать, – это быть открытыми и готовыми опробовать разные линзы (точки зрения, убеждения), а после этого принимать решение, какая из них более точна или более выгодна для нас. Во многом данный процесс напоминает проверку зрения у окулиста с целью подобрать ту линзу, которая нейтрализует дефект зрения – скажем, близорукость или дальнозоркость.

Если, например, вы обнаруживаете, что ваше восприятие искажено объектами и людьми, которые кажутся находящимися не в фокусе, то вы ведь не говорите, что это жизнь находится не в фокусе, и не вините в наблюдаемом окружающий мир. Вы пытаетесь подкорректировать свое зрение. И для этого пробуете различные линзы – некоторые сделают ваше зрение вроде бы лучше, другие – хуже, а в конечном итоге вы остановитесь на той, которая покажется самой подходящей.

То же самое происходит и с нашей жизнью. Проблемы и препятствия, с которыми мы сталкиваемся в процессе своего существования, вызваны не тем, что находится вне нас, а тем, что лежит внутри. Это ваша линза создает вашу дей-

ствительность. Когда вы меняете линзу, то изменяется и ваша действительность.

Вот что происходит

Вся физическая реальность состоит из колебаний энергии. Стул, на котором вы сидите, стены, которые вас окружают, ваше физическое тело, организм – все образуется колебаниями энергии. Наши мысли также представляют собой вибрации энергии. Мысли, которые повторяются с большим чувством и эмоциональной вовлеченностью, постепенно запечатлеваются в подсознании. Как только это случается, наши мысли кристаллизуются в убеждения и начинают колебаться, вибрировать внутри нас, притягивая из внешнего мира таких людей, обстоятельства и события, которые соответствуют тому, что имеется у нас внутри. Более подробно я объясняю это в своей книге «Подсознание может всё!». Предлагаю вам прочитать обе книги – ту и эту, – чтобы полностью усвоить, каким образом ваш разум создает вашу действительность. Пока, однако, достаточно понимать, что наши мысли – это вполне реальные силы.

Вы располагаете гораздо более мощными возможностями творить свою жизнь и влиять на нее, чем сами можете осознавать. Фактически вы в каждый данный момент создаете свою жизнь мыслями, которые выбрали для себя. Ваши мысли и убеждения – это не просто внутренние восприятия и

установки, а физические колебания энергии, столь же реальные, как пол у вас под ногами. Они и есть главные жизне-творяющие силы, которые формируют ваше бытие и определяют, что случится в вашем будущем. Будучи всего только декларированными, ваши мысли представляют собой самый важный фактор в вашей жизни, причем единственный, над которым вы имеете полный и всесторонний контроль. И тем не менее большинство из нас уделяют мыслям минимальное внимание – если вообще уделяют.

НОВЫЙ УРОВЕНЬ МЫШЛЕНИЯ

Глядя на жизнь с этой новой точки зрения, мы начнем постепенно понимать, каким образом и проблемы, и возможности, с которыми мы встречаемся в своем бытии, напрямую соотносятся с нашим мышлением. Мы увидим, что попытки изменить внешний мир – трудиться упорнее и интенсивнее, поменять место работы, перебраться в другой город, обвинять в своих проблемах других людей, выдвигать новые идеи – бесплодны или, по крайней мере, носят временный характер, пока мы не изменим свое собственное нутро.

Если ваши глубинные убеждения сводятся к тому, что жизнь трудна, что вам никогда не удастся продвинуться вперед, что возможностей очень немного либо их вообще нет, то неужто вы действительно думаете, будто более упорный труд, перемена места жительства или места работы принесут

вам новый уровень удовлетворенности? Как они могут это сделать?

Чтобы далее проиллюстрировать мощь убеждений, давайте проанализируем возможности двух индивидов, которые придерживаются полностью противоположных взглядов. Один человек видит мир заполненным возможностями, которые только ожидают, чтобы кто-то их обнаружил. Он воображает себя ловящим и использующим эти возможности. Он верит, что его действия, его творческий дух и изобретательность будут с избытком вознаграждены и что любое дело, за которое он возьмется, непременно увенчается грандиозным успехом. Мысли, решения и действия данного человека отражают эту убежденность.

Такие убеждения становятся линзой, через которую он видит мир. Все события его жизни независимо от того, какими они явятся, будут им интерпретироваться именно таким образом. Все доступные данные, которые поступают к нему с разных сторон, будут просеиваться, взвешиваться и трактоваться через посредство данной линзы. Вышеупомянутые убеждения станут не только воздействовать на восприятие этого человека, но и превратятся во внутренние колебания, которые будут, подобно невидимому магниту, притягивать к нему людей, обстоятельства и события. Эти убеждения оказывают мощное воздействие на предопределение того, какое будущее его ожидает и что с ним случится.

Второй индивид убежден в том, что всё против него. Он

полагает, что любые сколько-нибудь хорошие возможности сделать деньги уже миновали, а те, которые остались, слишком трудно найти. Он убежден, что жизнь трудна и полна разочарований, и независимо от своих действий этот пессимист почти наверняка обречен на неудачу.

И в этом случае убеждения становятся линзой, через которую человек видит мир, и все происходящие события будут им интерпретироваться именно таким образом. Он тоже станет взвешивать и просеивать данные своей жизни, используя свои убеждения в качестве своеобразной линзы. Информация или события, вступающие в противоречие с его предвзятыми мнениями, будут в значительной степени игнорироваться или искажаться таким образом, чтобы после данной операции отвечать тому, что его разум считает действительностью. Его убеждения тоже становятся внутренними вибрациями, которые притягивают или отталкивают людей, обстоятельства и события.

Нетрудно вообразить, какое будущее более вероятно у каждого из этих индивидуумов. Я говорю «вероятно», поскольку, вообще, может случиться что угодно. Но кто из них, по вашему мнению, имеет лучшие шансы стать преуспевающим и благополучным?

Как это ни парадоксально, но оба эти человека правы в тех убеждениях, которых придерживаются. Ни одна из двух описанных выше истин не является более соответствующей действительности, нежели вторая. Вы могли бы ожидать от

меня утверждений, что более позитивное из двух этих мировоззрений окажется ближе к реальности. Ни в коем случае. Обе точки зрения обоснованны и реальны. И прежде, чем продолжить рассмотрение, мы должны признать здесь одну важную истину. Существуют многочисленные различающиеся реальности, доступные каждому из нас. Всякий из нас будет притягивать людей и обстоятельства согласно своим убеждениям. Каждый будет пожинать то, что посеет.

Как только мы начинаем осознавать, насколько наш ежедневный опыт подвержен влиянию этих внутренних программ, становятся действительно необходимыми подробный анализ наших убеждений и подготовка к тому, чтобы изменить те из них, которые нас ограничивают. Чтобы сделать это, мы должны лучше изучить и понять ту «линзу», через которую смотрим на мир. Причем изучить ее без критического подхода или предвзятого суждения и тем самым познать себя на глубинном уровне. Такой самоанализ означает необходимость проявить мужество, но если мы сможем сделать это, то появится возможность обнаружить внутри себя те лимитирующие и пагубные убеждения, которые тянут нас назад и не позволяют достигнуть того, чего мы хотим и к чему стремимся.

Необходимо подвергнуть тщательному исследованию каждое свое убеждение. И вовсе не в том плане, является ли оно истинным или нет, поскольку наша «правда» всегда будет соответствовать линзе, которую мы носим, и тем самым

всякий раз подтверждать ее мнимую пригодность. Анализировать надо только применительно к тому воздействию, которое может оказать данное убеждение на нашу жизнь. Многие из тех лимитирующих убеждений, которых мы придерживаемся, вероятно, пустили корни в подсознание и теперь возвращаются к нам в виде переживаемого на практике опыта.

Помните: все убеждения будут казаться реальными, поскольку ваш опыт во внешнем мире – это проявление, или, как говорят, манифестирование, имеющихся у вас убеждений. Посему ваш подход к изменению убеждений должен состоять не в том, чтобы задаваться вопросом, являются ли они «реальными» или нет; скорее, вам надлежит спрашивать себя, насколько хорошо служат вам данные убеждения. Они помогают вам в достижении ваших целей или же препятствуют этому?

Я хотел бы, чтобы вы прямо сейчас, не откладывая, составили список из десяти убеждений по поводу денег, которых вы придерживаетесь. Не заботьтесь о том, являются ли данные убеждения позитивными или негативными, а также верят ли в них другие люди в такой же мере, как это свойственно вам. Мы просто выясняем ваши убеждения. Никто другой не должен видеть ваш список или даже знать о его существовании. Но, если вы хотите получить от него эффект, он должен быть составлен с полной честностью, исходя из вашей внутренней правды и прошлого опыта. Когда вы под-

готовитесь и внутренне настроитесь, то, прежде чем продолжить чтение, заполните приведенный ниже список и внесите туда ваши убеждения.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Теперь внимательно перечитайте указанный перечень. Воображайте раз за разом, как то или иное убеждение резонирует внутри вас, притягивая или отталкивая разные обстоятельства в зависимости от колебаний, которые при этом порождаются. По мере продвижения по данному списку вам станет ясно, что некоторые убеждения работают на вас, а другие – против вас. Теперь около тех, которые работают против вас и препятствуют вам, поставьте значок «X».

Далее проведите отдельное независимое исследование каждого убеждения, помеченного таким значком. Поймите, что факт наличия у вас данного убеждения, а также его подтверждение опытом вовсе не означает, будто оно реально в каком-то абсолютном смысле. Оно может быть реальным для

вас в вашей конкретной жизни и применительно к вашему опыту, но что это доказывает? Только то, что вы на самом деле испытываете, проживаете данную реальность. Но действительно ли данное убеждение и данная правда реальны для любого другого человека? Теперь можно прямо на месте всесторонне протестировать каждое убеждение. Задайте себе следующие вопросы:

- Каждый ли человек придерживается этого убеждения?
- Соответствует ли оно любой линзе?
- Существуют ли люди, которые не придерживаются данного убеждения, и если да, то каков их жизненный опыт?

Анализируя свои убеждения таким образом, вы обнаружите, что никакое убеждение, никакая истина не являются абсолютными. В этой связи можете принять решение избавиться от любого нежелательного убеждения, которое вам не по вкусу, и, напротив, взять себе любое новое по своему усмотрению. Можете в самом буквальном смысле подбирать себе подходящие убеждения.

Смену убеждений можно осуществить, если вы готовы и в состоянии держать свой разум открытым. Для этого потребуется дисциплина, и поначалу то, что вы будете делать, бросит вызов вашей логике и чувствам, но это всего лишь малая цена, которую предстоит уплатить за возможность использовать мощь своего разума и взять на себя заботу о своей судьбе.

Прежде чем расстаться с данной главой, позвольте мне за-

завить, что никто не может изменить ваши убеждения за вас или ради вас, равно как никто извне не может принудительно навязать их вам. Вы и только вы вправе и в состоянии решить, что именно выберете в качестве своих убеждений, которых и будете в дальнейшем придерживаться.

Позвольте мне также сказать, что система, которую я вам предлагаю, не может изучаться нехотя, равнодушно и без энтузиазма – она требует подлинной приверженности и обязательства реализовать ее. Я предлагаю не философию, но практическую систему, и эта практика потребует усилий. Каждый день необходимо выделять примерно от пяти до двадцати минут. Готовы ли вы принять вызов?

Надеюсь, что да, поскольку имеет место следующий поразительный факт: работая со своими мыслями и убеждениями, вы сможете создать любую действительность, которую сами же и выберете. Как только вы начнете применять рекомендуемые здесь методы, этот факт станет самоочевидным и будет подтверждаться новыми реальностями, которые вы будете манифестировать. Вас ждет блистательная жизнь, полная изобилия, здоровья, благосостояния и процветания. Это все заложено внутри вас.

Изменение убеждений

Одно из самых великих открытий, которые делает человек, один из самых больших сюрпризов для него – обнаружить, что он в состоянии совершить то, о чем со страхом думал как о превосходящем его силы.

Генри Форд

Убеждения столь же необходимы нам, как физические органы. Без них мы не можем существовать. Мы нуждаемся в них как в параметрах, служащих для интерпретации того, что случается в нашей жизни. Никто не смог бы жить без убеждений, да и не захотел бы этого. Однако вам требуется сознательно решить, какие убеждения вы хотите иметь, – так, чтобы они работали на вас. Выбрать линзу, через которую станете рассматривать мир. Причем выбор у вас в этом плане – неограниченный.

Вы не властны над своим прошлым опытом, пока сами не поверите, что располагаете такой властью. С помощью предлагаемой вам новой системы вы вольны порвать с любыми прошлыми обусловленностями или лимитирующими вас обстоятельствами, просто поменяв свои мысли и убеждения. Когда вы измените их, то одновременно измените все. Будущее, с которым вам предстоит столкнуться в своей жизни, вовсе не предопределено, и ничто в нем не наступит произ-

вольно, по воле случая. Как вы увидели в предыдущей главе, ваша реальность всегда формируется и творится, исходя из ваших мыслей и убеждений. Ваше возможное будущее – а существуют буквально тысячи возможных вариантов будущего – формируется тем, что вы думаете и во что верите сегодня. Настоящее – вот та утроба, где рождается будущее. Ваше будущее прямо сейчас существует и живет внутри вас. Вы носите в себе собственную судьбу. Измените свои мысли и убеждения – и вы измените свое будущее.

Как только вы полностью признаете ту мощь и влияние, которые оказывают на вашу жизнь собственные убеждения, следующий шаг становится просто очевидным. Измените те убеждения, что ограничивают вас и тянут назад, и создайте себе новые мощные убеждения, которые станут служить вам и вздымать вас выше, – убеждения, которые позволят вам попасть туда, куда вы только пожелаете направиться.

Существуют три основных метода реализации этого, и вы должны применять все три. Можете начать, используя их поодиночке или в каком-то сочетании друг с другом. Но, как бы то ни было, в конечном счете вы будете работать со всеми тремя сразу.

1. Пересмотрите свое прошлое

Не тратьте время и энергию, оглядываясь назад на свою жизнь с целью выяснить, почему в вас заложены некоторые

лимитирующие вас убеждения. Зачем беспокоиться? Если вы будете все время оглядываться, то лишь породите у себя привычку искать негативные примеры, которые подтверждают питаемое вами старое убеждение. Ваше прошлое искажено линзой, которую вы в свое время выбрали для его рассмотрения и анализа. Чего можно добиться, снова ведя в своем прошлом поиски с помощью той же самой старой линзы, кроме как еще более укрепить то ограничивающее и мешающее убеждение, которое и без того уже засело внутри вас? Именно в этом и состоит причина, по которой значительная часть психотерапии оказывается неэффективной, а пациент в результате просто еще глубже вязнет и марается в грязи.

Очень многие из неудовлетворительных обусловленностей нашей жизни являются результатом страха или смущения, возникшего благодаря либо в течение какого-то неприятного опыта, который нам довелось пережить. В итоге мы стали сомневаться в себе и концентрироваться на негативных аспектах своей жизни, тем самым создавая то, что в конечном итоге и запечатлелось внутри нас.

Например, кто-то из-за неприятного прошлого опыта начинает сомневаться в своей способности договариваться с другими и вообще сосуществовать с ними. Таким образом, он рассматривает свое прошлое через линзу «я не умею поддерживать хорошие отношения с людьми» и, к своему вящему ужасу, находит в минувшем много случаев, которые вро-

де бы подтверждают указанное представление. Его разум начинает питаться этими воспоминаниями. Его припоминание становится весьма выборочным, селективным. Даже сам того не понимая, он заново изобретает собственную историю и еще более убеждает себя, будто эта история представляет собой точную картину того, кто он такой на самом деле. Однако если бы тот же самый человек путешествовал по своим воспоминаниям с линзой «я отлично лажу с людьми», пытаясь найти в былом совсем другие виды доказательств, то, несомненно, обнаружил бы массу случаев, когда он преуспевал в своих отношениях с окружающими. Какой бы вариант рассмотрения своей жизни вы ни выбрали, какую линзу ни сконструировали для этого, она будет структурировать и фильтровать ваши воспоминания, и вы всегда сумеете обосновать свое нынешнее убеждение неким «доказательством».

Таким образом, для изменения убеждений вы должны практиковаться в смене используемой вами линзы. Посмотрите на свое прошлое по-новому, отыскивая в нем позабытые или проигнорированные когда-то истины. Если вы, например, испытываете недостаток уверенности в себе, то ищите в своем прошлом ситуации, когда действовали уверенно. Если в этом поиске вы проявите настойчивость и честность, то найдете большое количество примеров, когда выполняли стоящие перед вами задачи с полной уверенностью и без всяких колебаний. Но вы должны вести розыск с линзой «я уверен в себе», а не «я испытываю недостаток

уверенности». Каждая линза породит разный набор примеров. На самом деле имеются многочисленные примеры обоих типов. Все зависит от того, на какие из них вы хотите обратить особое внимание.

Почти во всех случаях анализ существующего в вас сейчас ограничения покажет: вы запрограммировали себя на то, чтобы подчеркивать негативные аспекты, касающиеся данной стороны вашей жизни. Все мы так поступаем. Чтобы избавиться от указанных ограничений, вы должны пересмотреть и перекомпоновать свое прошлое, действуя и воздействуя из настоящего. Безотносительно к своим конкретным обстоятельствам используйте прошедшие времена как богатый источник мощного опыта, просматривая их в поисках давно случившихся, но игнорируемых успехов. Переструктурируйте свое прошлое. Изобретите его заново. Откройте его еще раз. Все это напоминает обнаружение банковского счета с деньгами, о существовании которого вы не знали либо напрочь позабыли. Независимо от того, кем вы хотите стать или что создать в своей нынешней жизни, можно найти в минувшем вполне достаточные свидетельства того, что нечто подобное с вами уже случилось, если только сменить свою линзу.

ВАШ МОЩНЫЙ ОПОРНЫЙ ПУНКТ – ЭТО НАСТОЯЩЕЕ

Остановитесь на мгновение и поймите, что ваш мощный опорный пункт – это настоящее. Когда вы думаете о своем прошлом или воображаете будущее, то оба эти действия происходят в настоящем. Когда вы воздействуете на свою жизнь, это имеет место в настоящем. Фактически никакая из тех акций, которые вы предпринимаете, никогда не случается вне рамок настоящего. Поэтому делать в настоящем такой выбор, который позволит пересоздать и перестроить свое прошлое и будущее, – это невероятно мощное и весомое действие.

Пример: выберите в самом себе такое позитивное качество, которым вы гордитесь и в обладании которым абсолютно уверены. Возможно, оно состоит в том, что вы проявляете заботу, любовь и сострадание к окружающим. Теперь используйте память для поиска в своем прошлом таких моментов, когда вы недостаточно позаботились о ком-то, проявили себя эгоистичным, скупым, недобрым или когда причиняли другим людям вред. Найдите целый ряд таких примеров. Теперь вообразите, что вы каждый день подолгу фиксируетесь на этих случаях. День за днем вы преднамеренно вспоминаете подобные эпизоды и испытываете в этой связи мучительные чувства. Скоро вы начнете говорить себе, что в действи-

тельности являетесь человеком подлым и эгоистичным.

Если бы вы продолжили эту практику, то буквально за-гипнотизировали бы себя и убедили, что тот эгоистичный и подлый тип как раз и есть вы сами, а затем и начали бы постепенно становиться именно таким человеком. Данное убеждение стало бы самодостаточным и самосбывающимся.

Аналогично обстоит дело и с нашими реально имеющимися негативными качествами. Мы запрограммировали себя, даже не понимая, как и когда осуществили это. С помощью многократных повторений и селективной памяти мы за-гипнотизировали себя и обрели убеждение, будто та заниженная и приуменьшенная версия человека, которую мы себе внушили, и есть на самом деле мы. Но вы можете изменить все это. Можете заглянуть внутрь себя в поисках свидетельств любых позитивных качеств, которыми желаете обладать. Исследуйте свое прошлое, имея в виду именно такую цель. Не позволяйте былому подкреплять засевшие в вас ограничения; используйте его для укрепления того, чем и кем вы желаете стать. Будьте усердны в этом занятии. Используйте присущую вашему разуму селективность в своих интересах и себе во благо.

2. Запечатление

Сколько будет 6×6 ? 7×5 ? 9×9 ? Как получается, что вы знаете ответы немедленно, – куда быстрее, чем смогли

бы ввести эти числа в калькулятор? Это потому, что таблица умножения запечатлена в вашем сознании. Вернитесь мыслями назад и припомните то время, когда учились в школе. Подумайте, сколько раз эта таблица повторялась, сколько раз вы ее переписывали, сколько упражнялись, пока она в конечном счете не запечатлелась в вашем сознании. Зато теперь она «впечатана» туда прочно. Вам больше не нужно упражняться или освежать память: таблица умножения будет находиться там пожизненно.

То, что вы когда-то проделали с таблицей умножения, может быть также осуществлено и с новыми убеждениями, которые вы желаете навсегда запечатлеть в своем сознании. Процесс оказывается точно таким же, и повторение играет столь же важную роль.

В течение пяти или десяти минут в день концентрируйте свое внимание на одном простом утверждении, причем настолько ярко, насколько это возможно. Например, если вы хотите запечатлеть убеждение о том, что подсознание поможет вам в достижении успеха, то можете использовать следующую формулировку: «Мое подсознание – это мой партнер в достижении успеха». Выбрав утверждение, которое вы решили использовать, начинайте концентрироваться на нем. Попробуйте прочувствовать это утверждение любым возможным способом. Не позволяйте своему разуму переключаться на другие темы. Если это все-таки произошло, вновь возвратите свое внимание на выбранное утверждение

и заново сфокусируйтесь. Почувствуйте мощь и значимые последствия того, что вы сейчас проговариваете. Позвольте этой мысли стать внутри вас живой и постоянно действующей. Повторяйте ее много-много раз, давая своему разуму возможность усвоить тот главный посыл, который она с собой несет. Если ваш разум настойчиво требует зрительных образов, подключите и их к своему утверждению. Оградите себя от всех других истин или фактов, сосредоточившись исключительно на том, чтобы прочувствовать мощь данного утверждения.

Многочратное повторение, будь оно словесным или мысленным, играет важную роль, потому что активизирует наши нейронные структуры. Не напрягайтесь. Не задавайтесь вопросами и не подвергайте формулировку сомнению. Наслаждайтесь данным процессом. Посвятите всего себя, без остатка декларированию указанного утверждения. Погрузитесь в него так полно, как вы только можете, – потеряйтесь в нем. Сделайте себя и его единым целым. Почувствуйте мощь этой формулы. Позвольте ей напитать вас энергией.

Когда упражнение закончено, не надо больше останавливаться на данном утверждении, пересматривать прежнее мнение, задаваться вопросом, действительно ли оно истинно. Уберите указанную формулировку из своего разума вплоть до следующего дня, когда вы снова повторите этот процесс. Поймите, что вы используете настоящее как мощный опорный пункт для внесения в свой разум новых убеж-

дений, которые в дальнейшем будут естественным образом материализоваться. Это случится автоматически.

Вы можете захотеть поэкспериментировать с точной формулировкой своего утверждения. Возможно, потребуется три или четыре раза пересмотреть ее, прежде чем вы почувствуете, что вот теперь она звучит на самом деле правильно. Как только вы придете к этому ощущению правильности, просто продолжайте с ним работать. Вы можете получить прямо-таки захватывающие результаты, причем почти немедленно. Если так оно и случится, замечательно, но не позволяйте тому дураку, который в вас таится, прерывать данное упражнение. Часто люди, начиная указанный процесс, не понимают, насколько быстро могут быть замечены конкретные плоды их занятия, и чрезмерно впечатляются достигнутыми результатами. В этом воодушевлении они забывают продолжать упражнение. Если вы хотите добиться устойчивого, «вечного» результата, то должны прочно запечатлеть новое убеждение в своей голове. Для того чтобы такое окончательное и постоянное запечатление произошло, необходимо как минимум от шестидесяти до девяноста дней.

3. Действие

Чем скорее вы начнете действовать в соответствии с новыми убеждениями, которые создаете в себе, тем лучше. Иначе

не обретете доверия к ним и к возможности эффективного использования настоящего. Если вы бедны и хотите иметь больше денег, а для этого требуется сформировать в себе убеждение об изобилии, в то время как сами все еще продолжаете сталкиваться с нуждой, начинайте демонстрировать изобилие. Предпримите некое символическое действие, которое показывает, что вы меняетесь. Или пожертвуйте какие-то деньги (независимо от того, какой будет эта сумма) на благотворительные цели. Побалуйте себя чем-либо: хорошей едой, новым предметом одежды, каким-то маленьким подарком.

Либо, если вы испытываете недостаток уверенности в себе, начните сначала перестраивать свое прошлое, разыскивая в нем и находя давние примеры проявления уверенности, и ежедневно сосредоточивайтесь на них. Тем самым вы запечатлеете в себе новые убеждения, которые будут поддерживать в вас чувство уверенности, а затем, наконец, приметесь действовать так, как будто это убеждение является истинным. Привнесите в свою формулу действие. Независимо от того, насколько мелким или несущественным может показаться предпринятая конкретная акция, на самом деле это огромный шаг. По существу, это проявление данного убеждения во внешней действительности, его манифестация.

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.