

СТАНЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

СЧАСТЛИВАЯ ОСОЗНАННОСТЬ

ЮЛИЯ ЛАЗБЕРГ

12+

Юлия Лазберг

Счастливая осознанность

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Лазберг Ю. А.

Счастливая осознанность / Ю. А. Лазберг — «ЛитРес: Самиздат»,
2021

«Счастливая осознанность» - это путь осознания счастья, которым уже обладаешь, и возможность его приумножить. Это не обычная книга, а настоящий практикум и даже курс, который сможешь пройти самостоятельно, изучая главу за главой. Станешь лучшей версией себя, через жизнь в удовольствие! Будешь наслаждаться каждым новым днем, и просыпаться с благодарностью! Поймешь, что ТЫ единственный человек, который может сделать свою мечту, реальностью, и реализуешь ее! Помни, сегодня – тот самый день, когда можно изменить все!

Содержание

Предисловие	5
Идеальный Я	7
Моя главная цель	8
Глава 1. Расхламление. Дом и мозг без мусора.	9
Глава 2. Работа с сознанием через визуализацию, аффирмации, закладку мыслей и осознание.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Юлия Лазберг

Счастливая осознанность

Предисловие

Приветствую тебя! О названии книги я думала достаточно долго, пока не поняла, что осознание счастья, имеет невероятное значение, для счастливой жизни.

Я всю жизнь любила мотивировать людей, только раньше не понимала, как делать это профессионально, так как жила с установками, что это не профессия. Начиная с 17 лет, училась на бухгалтера и работала на специальностях, никак с образованием не связанных. В 26 лет, открыла бухгалтерскую компанию «Продуктивный Учет» и развивала ее более 4 лет.

После того как я осознала, что предпринимаю все, а компания не растет, я начала работать с сознанием, изучая тренинги, книги и курсы по этой теме. В один из дней обучения, в одну секунду я решаю, что больше не хочу заниматься аутсорсингом, меня угнетает все, связанное с ним. Закрываю организацию в том виде, в котором она существует, и сразу сообщаю об этом своим сотрудникам. Я не брала время подумать, потому что пришла к тому, чего давно хотела на подсознании. Честно скажу, ни разу не пожалела о принятом решении.

До определенного момента, я категорически не принимала психологию, нейротренинги, работу с сознанием и подсознанием. Я боялась что-то менять в жизни, хотя она меня не устраивала. Я в принципе не предполагала, что можно получать то, что хочется, и не пахать на ненавистной должности.

Честно, не помню, когда поняла, что мой мозг запрещает мне жить так, как я хочу. Было много установок навязанных с детства, а также приобретенных во взрослый период.

Я начала посещать онлайн трансформационные практики, увеличивать багаж принятия, изучать больше информации по необходимым темам, тестировать свои техники на себе и знакомых. Когда я осознала, что могу дать знания и поддержку другим людям, помочь двигаться в нужном направлении, то приступила к написанию книги, а позже и курсу.

В моем доме всегда было много книг. Вспомни серванты, так модные когда-то, наполненными собраниями и хрусталем. Маленькая, я отдавала предпочтение детективам и ужасам, сочиняла свои рассказы, жаль, что они не дожили до настоящего времени. Лет в 15 я писала стихи, песни, депрессивные, о любви, мальчиках, как и все, в этом возрасте.

После, мое творчество застопорилось, так как я никогда не воспринимала его всерьез, до закрытия Продуктивного Учета. Сейчас, я, несомненно, влюблена в свое дело и уверена, это мое предназначение.

В этой книге я предоставляю теорию, с примерами из своей жизни, а после каждой главы подготовлены практические задания, для того, чтобы всю полученную информацию ты мог применить в своей жизни. Каждый может работать над собой, для этого нужно одно – желание!

К каждой моей книге, выпускается Ежедневник, пользуясь которыми, ты сможешь ввести новые привычки, видеть цели, стремиться к лучшему, а самое главное замечать все хорошее, что происходит в твоей жизни.

Я очень благодарна тем, кто поддерживает меня, не смотря ни на что, особенно маме и мужу. Именно супруг поддержал меня, когда я решила закончить с бухгалтерией и уйти в совершенно новую сферу. Хочу выразить благодарность своей помощнице, Кристине, за то, что она оставалась со мной, в самые тяжелые времена, и верила в мои начинания. А самое главное, благодарю тебя, да, именно тебя, за то, что доверился мне и купил «Счастливую осознанность».

Я ни в коем случае не останавливаюсь на достигнутом и думаю, что это только начало пути, по сравнению с тем, что ждет меня впереди. Я всегда буду делать то, что люблю, и если падать, то подниматься еще больше и выше, чего и тебе, конечно, желаю!

Стань лучшей версией себя!

Не нужно быть лучше кого-то, кроме себя вчерашнего!

Идеальный Я

Каждый, тем более, кто купил эту книгу, стремится к совершенствованию – идеалу. Для его лучшего понимания, я даю такое задание. Сейчас, тебе необходимо комфортно устроиться и подумать, какой ты, в своем идеальном сознании.

Часто, человек думает о том, что хочет иметь, а не каким быть, чтобы привлечь в свою жизнь желаемые события. Но, обладание зависит именно от того, какими качествами мы наделены. Если хочешь достойного, умного и состоятельного мужчину, но сама не развиваешься и следишь за собой, маловероятно, что это получишь. Тоже касается и мужчин, которые желают такую женщину. Либо, мечтаешь о высокооплачиваемой работе, но у тебя 9 классов образования и обучаться, желания нет. Понятен смысл?

Сядь и представь идеальное будущее, где имеешь все, что пожелаешь и стал тем, кем стремился. Напиши, каким видишь себя, какими качествами и умениями обладаешь, кто находится рядом.

Пример. Я красивая, здоровая, полная сил женщина. Мои главные качества – уверенность в себе, позитивный настрой, умение мотивировать и творить. Я получила премию «Автор года», мои мотиваторы выходят миллионными тиражами. Мелкие трудности и неудачи меня не расстраивают, в моей жизни, ежедневно происходят чудеса. Я счастлива замужем, у нас прекрасная, здоровая дочка, которую мы очень любим. Мое окружение состоит из позитивных и целеустремленных людей. Я часто путешествую и обучаюсь новому у крутых специалистов. Я, счастливый человек.

Я написала сжато, чтобы показать, о чем писать. Можно указать, как ты ведешь себя с руководителями/подчиненными, друзьями и родными. Какие чувства испытываешь в желанной жизни – гордость, счастье, умиротворение...

Следующий шаг – опиши своего идеального партнера (не важно, есть ли он у тебя сейчас, или нет). Если живешь с человеком своей мечты, то можешь не делать запись. Если же на данный момент, только ищешь его или в настоящих отношениях тебя не все устраивает, запиши, какими качествами он должен обладать. Доброта, щедрость, сексуальность, заботливость, хозяйственность. Что чувствуешь, находясь рядом с ним – любовь, радость, уверенность в каждом дне, и другие.

Выдели время и хорошо подумай над желаемым будущим. Прочувствуй состояния – идеальный я и идеальные отношения. Определись что нужно именно тебе, а не навязано общественным мнением. Приступай!

Моя главная цель

У каждого, кто ставит цели, есть главная, которая является жизненным предназначением. Все наши подцели выполняются, чтобы прийти к ней.

Например, у меня, написание книг, создание курса, ведение социальных сетей – цель, помогать людям, становиться лучшей версией себя. Чаще всего, призвание, оказывается намного глубже, чем думаем.

Чтобы разобраться, посиди один, прислушайся к себе, и пойми, чего хочешь на самом деле, какое же оно, дело твоей жизни. Ниже, опиши его, и какой будешь ты в нем, твое окружение, какая польза будет исходить для других и прочее. Описывай и проживай эти моменты, в голове. Возможно, не с первого раза получится осознать свою миссию, но не расстраивайся. Постепенно, записывай все, к чему будешь приходить, свои инсайты и обязательно получишь желаемое. Приступай!

Глава 1. Расхламление. Дом и мозг без мусора.

Ну что, начнем с основного, после чего, уже будем переходить к наполнению себя и своего пространства – позитивной энергией, нужными вещами и мыслями, для достижения цели.

Для чего же нужно расхламление? Ты, наверное, уже замечал, что нам физически становится тяжело дышать, когда дом захламлен ненужными вещами, так и наша голова, бывает, забита «хламом». С захламлением сталкиваются практически все люди, здесь главное вовремя проводить «очистку». В первый раз, это может занять немного больше времени, но впоследствии, если не запускать, все происходит достаточно быстро и комфортно.

Этапы расхламления:

Методика разбора. Выбираем методику, по которой будет происходить расхламление – места или категории. Категории – вещи, обувь, посуда и прочее; места – кухня, ванная, гостиная, спальня, гардеробная. Выбирать только тебе, как будет удобнее.

Время. Решаешь, сколько времени ты готов потратить на разбор. По категории/месту в день, каждый день по 15-30 минут, или воодушевишься сделать все за один день. Здесь на твое усмотрение.

Нет жалости. Ни в коем случае не жалеешь то, что выбрасываешь. Не уговаривай себя, смотря на вещь, что она тебе когда-нибудь, зачем-нибудь, вдруг может понадобиться. Пойми, что если эти джинсы ты не носил уже год, то вряд ли, еще наденешь. Можешь отдать собранное тому, кто в этом нуждается – сделаешь доброе дело. Пока место занято старым, ненужным – не придет новое и нужное тебе.

Установи минимум. Определи количество вещей для утилизации, чтобы не выкинуть меньше, чем требуется. Например – с каждой комнаты выбросить минимум 30 штук, это не даст тебе оставить больше, чем нужно.

Благодарность. Собери вещи в пакеты, посмотри и прими, что это лишний груз, мешающий приходить новому и полезному в твою жизнь. Выкинув или отдав, почувствуй благодарность за то, что это послужило тебе и удовлетворение от освобождения.

Не копи то, что не нужно, проводи расхламление как можно чаще. Определи срок – раз, в сколько дней/недель/месяцев, будешь этим заниматься. Обязательно делай эту процедуру и со своим телефоном, планшетом, компьютером – часто у нас там такое захламление, что нет места для необходимой информации. С гаджетами делать чистку намного проще, поэтому старайся проводить, как можно чаще – видео, фото, электронная почта, загрузки и другое.

После того, как мы выбросили вещи, нужно разобрать все полочки в голове.

Давай поговорим, от чего необходимо избавиться и какие техники существуют. Конечно, есть то, что сидит очень и очень глубоко, по таким вопросам, советую индивидуальные сессии с психологом, гипнологом, регрессологом, в зависимости от проблемы.

Что захламляет нашу голову и мешает нам достигать целей, нарушает гармонию:

- Обиды;
- Раздражительность;
- Рассуждение о прошлом и будущем;
- Комплексы, низкая самооценка;
- Страхи и негативные эмоции;
- Зависть;
- Ревность;
- Долги;
- Общение с «токсичными» людьми и разговоры о них;
- Другой негатив.

Это ежедневная кропотливая работа и занимает ни один день – анализ себя, контроль мыслей и разрушение нейронных связей с помощью прерывания их и создания новых.

Давай проанализируем, что творится в твоей голове. Возьми листок и ручку, если неудобно, то можешь открыть заметки в телефоне или файл в компьютере. Поставь таймер на 5 минут и начинай записывать все мысли, которые будут приходить в это время. Пиши абсолютно все, не обращая внимания на пунктуацию и орфографию. По окончании этого времени, почитай список того, что написал. Увидел, какой хаос происходит в твоей голове? У нас ежесекундно проносится миллион мыслей и очень полезно, научиться их контролировать. Один из лучших способов замедления, упорядочивания мыслей, за что мозг скажет спасибо – медитация, о ней мы подробно поговорим далее, в одной из глав.

На самом деле, одно из важных условий счастливой жизни – жить в моменте, это избавляет тебя от большинства захламлений в голове. Находясь в моменте, ты не испытываешь тревог за будущее или угрызений за прошлое, только благодарность за настоящее. Мы постоянно живем в переживаниях о том, что будет, или о том, что не можем изменить случившееся и упускаем сам момент жизни – это отнимает много энергии. Как поется в песне: «Есть только миг, между прошлым и будущим, именно он – называется жизнь».

То, что я описываю, чаще всего, делается неосознанно. Мы сделали уборку – ощутили легкость и подъем, не осознавая, почему именно это произошло. Когда мы подходим к этому процессу более осознанно, расхламление, приносит еще больше удовлетворения. Я, стараюсь проводить его, как можно чаще, но глобально, сделала перед новым годом, к этому же, призывала своих друзей и подписчиков. После, появилось ощущение легкости и эмоционального подъема. Чем больше выкидываю, тем больше подъем. То же самое, в телефоне – испытываю огромное удовлетворение, когда удаляю фотографии (последний раз было более 2000 штук), заметки и другие ненужные файлы. Проверь свой, и пойми, сколько же там лишнего.

Как контролировать эмоции, создавать полезные и разрушать ненужные нейронные связи мы подробно поговорим в одной из следующих моих книг, это очень глубокая и большая тема, которую я изучаю постоянно. На данный момент, я хочу предложить тебе, методику переключения своих мыслей, с негативных, на положительные. Для начала, чтобы контролировать, необходимо научиться их замечать и распознавать. Теперь, когда ты начинаешь испытывать какой-то негатив – зависть, ревность, раздражительность или другую – вслух, но можно и про себя, только четко, произнеси – «ЗАМЕНЯЮ» и меняй минус на плюс. Например, зависть, можно изменить на самомотивацию от успеха человека, к которому была вызвана зависть и стремиться к тому же, если тебе этого хочется. Главное, не просто измени название эмоции, но и прочувствуй новую, взамен прошлой. Не позволяй негативу поглощать тебя. Помни – ты сам творец своей жизни и только ты, можешь ее изменить!

Избавься от всего ненужного и в твою жизнь придет все то, о чем ты мечтаешь!

Практические задания:

1. Проведи расхламление дома. Выбери метод. В каждой категории/месте выбрось не менее 20 вещей.

2. Разложи по пакетам, что в мусор, а что на благотворительность. Поблагодари, за служение и отдай с благодарностью.

3. Очисти телефон, от лишних фотографий, заметок, смс и других файлов, а также диалоги в мессенджерах.

4. День в технике «ЗАМЕНЯЮ». Запиши сколько раз и какие эмоции, получилось изменить. Постарайся, внедрить технику в каждый свой день.

Каким методом будешь делать расхламление? (обведи или подчеркни нужное)

Категории	Места	
Количество		выброшенных
вещей	_____	
Дата	следующего	расхламле-
ния	_____	

Мой день по технике "ИЗМЕНЯЮ" прошел и я увидел изменения в

Глава 2. Работа с сознанием через визуализацию, аффирмации, закладку мыслей и осознание.

Со своим сознанием можно, а главное нужно работать. Это один из важнейших инструментов, в достижении целей.

Давай, поговорим, о методах работы. Мы начнем работу с сознанием, а уже оно передаст подсознанию информацию для обработки и приведению нас цели. Хотя, с первого взгляда все кажется довольно простым, но регулярное выполнение, для многих, вызывает сложность.

Выработка привычки – процесс ни одного дня, более подробно, о нем я рассказывала в книге «Мой Мотиватор». Но, если у тебя получится, то результатом ты будешь доволен.

Методы работы с сознанием:

Визуализация;

Закладка мыслей;

Аффирмация;

Осознание прошлых побед.

Разберем каждый более подробно.

Визуализация.

Визуализация – мысленное представление ситуаций или вещей, которые хочешь привлечь в свою жизнь.

Для того чтобы достичь своей цели, получить желаемое, нужно понимать, что именно хочешь получить. Я уверена, что абсолютно каждый, представлял, хоть раз в жизни, желаемые вещи или события – дом мечты, идеальную машину, свою свадьбу, или просто будущую жизнь.

В мыслях, мы можем нарисовать идеал своей жизни, даже если думаем, что это нереально. Ведь кто может запретить нам мечтать? Обычно, такие мечты происходят неосознанно, я же предлагаю – перевести в осознанность и помочь себе, просто визуализируя то, чего хочешь.

Расскажу свой пример. В моей жизни был человек, с которым я не виделась более 5 лет, не общалась, и даже не планировала. В один момент, я вспомнила о нем и начала представлять нашу встречу, тогда это было не осознанно. Примерно через неделю или две, этот человек написал мне, при том там, где я ожидала этого меньше всего.

Я думаю, у всех были ситуации, по типу – подумал о ком-то и он позвонил, думаешь, о покупке какой-то определенной модели куртки или машины и начинаешь встречать эту модель на улице. Человек, начав, тренироваться, уже видит, как взойдет на пьедестал и получит свой кубок или медаль, начав бизнес – как дело станет успешным. Начав писать книгу, я уже вижу, как получу награду за лучшую книгу.

Обязательно посмотри выступление Арнольда Шварценеггера, о том, как он, будучи мальчиком из бедной семьи, уже знал, что станет Мистером Вселенная. Конечно, он не сидел на месте, только думая о цели, но ее видение, делало достижение более ясным и быстрым.

Многочисленные эксперименты, подтверждают, что физически сделанная тренировка практически равна яркому мысленному представлению этой тренировки! И это касается не только спорта, но и любой деятельности. Представь, насколько удивителен и могуществен наш мозг!

Я изучала, что визуализация хорошо действует и без эмоций, но на личном опыте, и не только, убедилась, что чувствовать эмоции, которые переживаешь при этом, также важно. Если честно, у меня даже не получается, представляя свою цель, не испытывать эмоций, ее сопровождающих. Необязательно нужна ситуация или вещь, можно вырабатывать качества, которые тебе хотелось обладать. Например, если хочется развить уверенность в себе, увидь

себя там, где ты проявляешь это качество. Они могут быть любимыми, в зависимости от того, что тебе необходимо.

Как правильно использовать визуализацию:

Выбери цель. Подумай о том, что хочешь получить. Это может быть, как получение награды или звания, встреча любимого человека, так и какой-то предмет – дом, машина, смартфон или другое. Также, это может быть качество личности – уверенность в себе, лидерство, ораторское искусство и другие, которые тебе необходимы.

Выбери время. Это должно быть отдельно отведенное время, когда ты можешь уединиться, чтобы никто не мешал, и дать себе расслабиться в тишине. Лучше всего, если у тебя получится делать это и утром и вечером, например, сразу после пробуждения и в период засыпания. Именно в это время, наш мозг находится в альфа-волнах, которые отвечают за мечты и способность к фантазиям. Самое важное условие – делать ежедневно, для того, чтобы шло укрепление в сознании. В работе с мозгом – важна регулярность.

Определи длительность. Желательно, чтобы время для представления, было не менее 10 минут, но можешь начинать и с 3 минут, а потом увеличивать. Думай об этом, как о произошедшем уже событии, как будто оно происходит именно в этот момент. Переживай все эмоции и ощущай качества, которыми обладаешь. Будь этим человеком!

Чем чаще и четче будешь представлять свою цель, тем яснее и быстрее будет достижение. Тебе могут приходить решения, как достичь ее легче. Если во время визуализации посещают мысли, никак не связанные с тем, что тебе нужно – старайся отгонять их.

Сразу предупреждаю – здесь не стоит ждать моментальных результатов и говорить через 2 дня, что все чудь и ничего не получается. В некоторых ситуациях, решение может быть быстрым, в других – занять ни один месяц. Существует множество факторов, от которых это зависит. Конечно, если ты будешь только мыслить, как делаешь большое количество продаж, но не ходить на работу, то сомневаюсь, что кто-то прибежит сам, хотя бывали и такие случаи. Попробуй данную практику, и последствия тебя точно удивят.

Закладка мыслей.

Данный метод, я больше использую на близкие цели, где концентрируюсь на ощущениях. Например, когда предстоит важная деловая встреча, свидание или собеседование. До ее начала, закладывая в свой мозг положительный исход данной ситуации – заключение договора, согласие на инвестирование, обоюдная симпатия, прием на работу. Подумай, что будешь при этом испытывать? Возбуждение, счастье, умиротворение, или что-то еще? Ощущай уверенность, что все получится так, как хочешь ты, что желаемый результат будет достигнут.

Мысли в формате: «У меня все получилось, как я хотел, задумывал». Можно конкретизировать – «получил желаемую должность», «пригласили на следующее свидание», «мой проект получил инвестиции». Не нужно думать в формате: «Надеюсь, все будет, как я хочу», «хочу, чтобы у меня все получилось». Думай так, как будто это уже свершилось – результат УЖЕ получен. Главное – концентрация на ощущениях, но если возникают образы, связанные с целью, принимай их.

Закладка, не раз помогала мне, правда я тогда я не знала, что ей пользуюсь. К примеру, перед сдачей экзамена, защитой дипломной работы, собеседованием, встречей с клиентом. Я всегда, шла с уверенностью, что сдам, попаду на работу, либо заключу договор, и в 99% случаев это срабатывало.

Представь себя, на месте клиента – ты купишь у человека, который уверен в себе и продукте или же сидит сконфуженно и путается в словах? Скажу по опыту, а он у меня в продажах очень большой, что если я приходила на встречу или общалась по телефону, с неуверенностью в себе или продукте, это был почти 100% провал... Поэтому пойми, такое использование метода мышления, не только придает тебе уверенность в своих силах, но и передает ее тому, с кем находишься.

Особенности закладки мыслей:

Концентрируйся на ощущениях. Представляй, что, то, что ты хотел – уже произошло. Не сомневайся и не допускай даже варианта, что может, не произойти по-другому. У тебя все получится!

Длительность. Определи время, до события, за какое будешь делать настройку и ее продолжительность.

Регулярность. Если, используешь метод, на достижение какой-то цели, требующей ни одного дня – выполняй ежедневно, до получения желаемого, как и на визуализацию.

Еще один очень простой способ, но эффективный способ, сложность которого – только в регулярности.

Аффирмация.

Аффирмация, или в некоторых, утверждения – еще один способ работы с сознанием. Что же это, и как применять?

Аффирмация – утвердительное, позитивное суждение, краткая фраза самовнушения, которая создает правильный психологический настрой.

Один из самых простых методов, но и он, как всегда, требует регулярности. Куда бы мы ни посмотрели, везде важна регулярность – работа с сознанием, с телом, отработка навыка, развитие памяти. К примеру, когда я долго не ездила за рулем, перед тем как сесть, я повторяла – «я опытный водитель», и во время поездки, я чувствовала себя комфортно и безопасно.

Очень хорошая фраза для начала дня – «сегодня лучший день в моей жизни», или любые подобные слова, которые положительно отдаются в тебе, при их произнесении. Повторяй их какое-то время, пока не почувствуешь отдачу, либо определись с количеством повторений – например 10 раз.

Что же важно понять? Наш мозг, способен обрабатывать только одну эмоцию, в которую окрашены наши мысли – негативную (беспокойство, паника, злость, зависть) или позитивную (радость, умиротворение, стремление), и только тебе решать, какую отправить в мозг. Ты же не видел людей, которые одновременно злились и испытывали радость или беспокоились и испытывали умиротворение, напомним, что мы говорим про психически здоровых людей. Утверждения действуют, как для разовых ситуаций – сесть за руль, так и для достижения глобальных целей – я успешный бизнесмен с миллионным оборотом.

Как правильно «оформить» аффирмацию? Это может быть, сама цель – «я хороший водитель», «я миллионер», «я успешный писатель», «я делаю много продаж». Также, это могут быть качества личности или чувства, которые испытываешь при этом – «я лидер», «я уверен в себе и своих силах», «я счастливый человек», «я любим» и другие, необходимые в данной ситуации.

Старайся избегать негативных утверждений, таких как – «у меня не выйдет», «я неудачник», «я не умею», «все плохо», «сегодня ужасный день» и прочих. Эти выражения укореняются даже быстрее, чем положительные утверждения, потому, что часто человеку проще и легче поверить, что он проиграет, чем приложить усилия, чтобы получилось и поверить в свои силы.

Совет: старайся не использовать приставку «НЕ», в оформленных фразах, наш мозг воспринимает их без этой приставки, и когда ты говоришь «я не боюсь», он воспринимает – «я боюсь», лучше заменить – «я смелый», «я сильный». Фразу «я не имею лишнего веса», заменяем – «у меня стройное тело», «у меня идеальная фигура».

Мы часто, неосознанно, попадаем в плен к нашим негативным утверждениям. Например, возьмем одно из популярных убеждений, которое крутится у нас в голове, перед началом рабочей недели – «Эта неделя будет очень тяжелой, как же не хочется на работу...». Если мы начнем ловить эти мысли, то сможем заменить – «Эта неделя, будет очень насыщенной и интересной, я смогу сделать много нового и полезного». Чувствуешь разницу? С мыслями

о тяжелой неделе, мы часто просыпаемся в понедельник и уже устаем, хотя даже не начали работать. Знакомо?

Даже от врачей, ты можешь услышать такую фразу – «положительный настрой – это уже половина успеха, при лечении». И на самом деле, наши позитивные слова и мысли дают очень много, и когда человек настроен, что он будет здоров (закладка мыслей), видит себя здоровым (визуализация) и повторяет ежедневно, что чувствует себя все лучше и лучше – его шансы значительно возрастают. Многочисленные исследования и опыт показывают, что это реально. Разве легче страдать и принимать все новые лекарства, но не пробовать каждое утро просто повторять, что ты чувствуешь себя все лучше?

Правила аффирмаций:

Положительный окрас. Утверждение должно иметь позитивный настрой. Отсутствие частицы «НЕ». Если фраза заставляет улыбнуться – она выбрана, верно.

Вера не обязательна. Если есть вера в то, что говоришь – хорошо, если нет, то ничего страшного. Твоя задача – отправить информацию в мозг, а подсознание займется ее обработкой.

Краткость – эффективна. Чем короче аффирмация, тем легче она для понимания, да и тебе самому вряд ли понравится, повторять длинные предложения – «Я обладаю выдающимися лидерскими качествами и могу вести людей за собой». Фраза, конечно хорошая, но попробуй повторить ее хотя бы 3-5 раз... Не думаю, тебя это вдохновит, скорее мозг вскипит. Заменяем – «Я лидер», «Я мотиватор», «Я все могу». Предпочитаю, чтобы утверждение составляло 3-5 слов, но если у тебя получается больше, не переживай, главное чтобы было комфортно произносить.

Осознание.

К большому сожалению, многие из нас, достигнув цели, быстро забывают о том, какую испытывали радость, при этом. Людям, намного проще видеть свои недостатки и поражения, чем достоинства и победы. Счастье, которое испытали, при получении желаемого, очень скоро меркнет, перед следующей целью.

Возьмем, отношения – мужчина добивается женщины, страстно ее, желая, делает все, для осуществления мечты. Он дарит цветы, устраивает свидания, готов исполнить все капризы – она становится его. Проходит время, они женятся, появляются дети, и мужчина уже не смотрит на нее как на цель, не радуется тому, что так сильно желал. Иногда именно в связи с этим, появляется новая избранница, в которой он видит цель. Я не говорю о вине только мужей, жена тоже может быть всегда той мечтой, к которой хочется стремиться, а может и не быть. Да и вообще мы сейчас не про отношения, а про пример жизненной ситуации.

Человек, растрчивает мощнейшую энергию успеха, забывая о своих победах и концентрируясь только на будущем.

Давай, возьмем пример из финансовой сферы – заработать миллион. Начинается поиск возможностей, открытие бизнеса или трудоустройство на высокооплачиваемую работу. Проходит время, и вот он – первый миллион, эмоции счастья, но, сколько это продлится? День, два, неделю? Тут же появляется следующая цель – заработать в 10 раз больше, или что-то еще, уже нет той радости, те ощущения, которые были, забываются.

Самая большая проблема людей – фокусировка на том, чего нет, вместо осознания, что есть. Мысли об отсутствии чего-то – отнимают силу, и во Вселенную уходит энергия дефицита, что мешает привлечению финансов и достижению целей. Благодарность, за то, что у тебя уже есть, напротив показывает невероятные результаты по получению желаемого. Всегда находи моменты, за которые готов благодарить и ситуации, где ощущаешь радость и счастье.

Для лучшего осознания, постоянно ищи свои сильные стороны, вспоминай моменты успеха, когда ты гордился собой или тем, что сделал. Испытывай благодарность, смотря на тех, кто рядом, на вещи, которыми обладаешь. Чтобы обратить внимание на свои положительные

стороны – периодически составляй список своих сильных качеств. Например, он может выглядеть так:

Я оптимист.

Я любящий супруг.

Я умею общаться с людьми.

Есть способности, к обучению людей.

Я хорошо выражаю свои мысли на бумаге.

Я прекрасный мотиватор.

Я верный друг.

У меня, хорошие ораторские способности...

И много других качеств, которые можешь найти в себе.

Ищи в разных сферах жизни, и гордись каждым из них. Осознанный успех, влечет за собой новый – помни об этом. Воспоминания прошлых побед, поможет оценить то, что есть и даст почву для достижения последующих.

Все, что нас окружает – энергия, и именно мы можем наполнять это, позитивом или негативом, в зависимости от того, как заряжены сами. Я думаю, не открою тайны, если скажу, что люди, с большим желанием имеют дело, с позитивно заряженными людьми – в жизни, работе, и в отношениях. Есть, конечно, исключения, но их все-таки меньшинство.

Общайся с сильными людьми, создавай положительные мысли, генерируй радость и счастье, и получишь в ответ еще больше.

Сознание творит действительность, а ты творишь свое сознание.

Практические задания:

1. Выбери время визуализации. Определи цель, изначально, чтобы увидеть эффект, это может быть не что-то глобальное. Проводи ритуал утром и вечером, через 5 дней, опиши произошедшие изменения.

2. Повтори, что указано в п.1, по методу «Закладка мыслей».

3. Сформулируй аффирмацию для своего утра, повторяй после пробуждения, не менее 10 раз. Вечером, запиши свои чувства при произношении и что изменилось в твоём дне. Сформируй утверждение, для достижения цели и начни пользоваться.

4. Проведи осознание своих качеств и навыков. Составь список, минимум из 20 пунктов.

Мое	время	для	визуализации
<hr/>			
Результат			

Результат метода «Закладка мыслей»

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.