

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Нико Бауман

**#МЫСЛИ
делают нас**

**Практика
фокусировок**

Управляй своим умом!



Управляй своим настроением!

Управляй своей жизнью!



Нико Бауман
#Мысли делают нас.
Практика фокусировок
Серия «Умный тренинг,
меняющий жизнь»

Текст предоставлен правообладателем
#Мысли делают нас. Практика фокусировок: АСТ; Москва; 2017
ISBN 978-5-17-103787-1

Аннотация

К вам в руки попала необычная книга... Это факт! И вы в этом убедитесь! Нико Бауман – загадочный тренер, который учит управлять событиями жизни при помощи мыслей. Он обучил уже сотни тысяч человек искусству эффективного использования «психической кнопки» внимания.

Новая книга Нико Баумана – это прорыв в глубины сознания, это возможность настроить свой ум таким образом, чтобы чувствовать себя хорошо во всех отношениях. Ведь от правильного самонастроения зависит очень многое в жизни.

В книге даны фокусировки (мыслительные упражнения), работая с которыми, вы настроитесь на позитивную волну, которая обязательно приведет к желанным результатам.

...И помните: мысли имеют свойство материализоваться...

Содержание

От редакции	7
Глава 1. О методе и практиках. От вашего внимания зависит ваше счастье!	10
Быть на высоте	10
Научиться слышать себя	12
Открыть в себе скрытые силы	13
Подружиться со своими мыслями и сотрудничать с собственным мозгом	15
Почему это не самовнушение и не аффирмации?	16
Плюсы нового подхода	17
Подход, который быстро впечатляет	19
Метод, пробуждающий энергию жизни	19
Практика, вернувшая детское любопытство и радость	22
Легкая работа над мыслями, которая меняет все автоматически, без контроля	23
Простота метода вдохновляет!	24
Искусство самонастроя	25
Почувствуйте прилив сил и свежести!	25
Глава 2. Фокусировки внимания. Как мысли делают нас	27
Как фантазии привязывают нас к	28

воображаемому	
Что делает с вами любимое имя?	29
Какие чувства вызывает имя?	30
Невероятное влияние слов	31
Подумайте, прежде чем подумать	32
Куда погружается внимание, туда двигаются ощущения	33
Скрытые способности	34
Метод фокусировки мыслей	36
Улыбайтесь, господа!	37
Я улыбаюсь, когда...	38
Цикличность мыслей	40
Вы – удивительный механизм	46
Заведите свой механизм!	46
Разминка	48
Изменения в восприятии происходят уже сейчас – во время чтения книги	50
Будьте внимательны к мелочам, которые дают вам силы и приносят счастье	52
Глава 3. Правила фокусировок	56
Как фокусироваться эффективно	57
Правило 1. Чувствуйте отклик в сердце	57
Правило 2. «Разгоните» свое мышление	58
Правило 3. Пробуждайте свои состояния!	58
Правило 4. Исходная фокусировка	59
Я фокусируюсь, следовательно, существую!	61

Зацепите свои ощущения	65
Тренировка самонастроя	68
Что в этом мире мне приносит радость?	68
Глава 4. Пробуждение силы воли. Внутри вас есть энергия!	71
Зажгите свое сознание!	72
Источники внутренней энергии	76
Чтобы быть счастливым, нужно быть настоящим	81
Конец ознакомительного фрагмента.	82

Нико Бауман

#Мысли делают нас.

Практика фокусировок

© Бауман Н., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

В феврале 2017 года вышла первая печатная книга популярного в Интернете автора Нико Баумана «Сила фокуса внимания. Как получать от жизни желаемое». Эта книга покорила сердца тысяч читателей и заслуженно получила статус настольной книги. Нико работает с уникальной методикой фокусировок, которая позволяет с помощью несложных упражнений настроить человека на качественные изменения в жизни, помогает научиться позитивно мыслить, даже когда кажется, что это невозможно.

Новая книга Нико Баумана – это концентрация самых эффективных упражнений и фокусировок автора, которые помогут сформировать «правильные» и полезные для вас мысли, а значит, изменить вашу жизнь!

Приготовьтесь сделать первый шаг к изменениям!

От редакции

Бывают же такие люди! Все у них «отлично», «о'кей», «тип-топ»! Когда бы ни спросил у них: «Как дела?», они с улыбкой ответят: «Да лучше всех!»

И действительно, у них все идет как по маслу, они всегда на высоте, в потоке. Они порхают по жизни, словно бабочки с цветка на цветок. Все у них легко и просто, их лучезарная улыбка освещает весь мир, а тепло души согревает тех, кому посчастливилось встретить этих счастливицов. Они излучают абсолютное счастье и щедро раздаривают его окружающим.

Кто же они? Везунчики, баловни судьбы, любимцы фортуны? А может, они отмечены судьбой, и потому им всегда выпадает удача? Неужели нам, простым смертным, никогда не испытать такого счастья? Или оно дано только избранным? Правда в том, что эти люди – никакие не счастливицы и не любимцы фортуны, просто они научились управлять своим вниманием и получать от жизни то, что им нужно. Но первым делом они научились жить в гармонии с собой, распознавать свои эмоции, формировать правильный жизненный импульс, который и привел их к желаемым результатам не только в плане духовного развития, но и в мире материальных ценностей.

Те, кого вы называете «везунчиками», уже давно освоили

метод фокусировок внимания и живут в той действительности, которую создают себе сами! В это трудно поверить, но внешние обстоятельства, трудности и проблемы для них уже не имеют такого значения, которое придаете им вы.

Почему успешные люди никогда не унывают, всегда оптимистичны и находятся в отличной форме? Да потому что они очень внимательно следят за самонастроением и при малейших признаках уныния немедленно корректируют свое настроение. Они-то знают, как это важно! Ведь настроение – это показатель того, как работает ум. Если у вас прекрасное настроение, вы создадите такие же прекрасные мысли, которые сформируют действительность, в которой вам будет приятно жить. Именно поэтому успешные люди выглядят такими счастливыми – они научились управлять своим настроением, своими мыслями и живут в той реальности, которая их устраивает. Отсюда успехи, благополучие, радость, счастье!

От самонастроения зависит очень многое в жизни. Ведь самонастрой – это нечто большее, чем просто чувствовать себя счастливым. Это исходное состояние, позволяющее реализовать себя, свои планы, осуществить самые дерзкие мечты. А формируют самонастрой наши мысли. Внимательно прочитав блестящую книгу Нико Баумана, вы научитесь повелевать потоком мыслей, закладывая тем самым основу для максимально эффективной работы вашего ума.

Для вас нет ничего невозможного – поверьте в это! Читайте фокусировки Нико Баумана, создавайте свои, работайте с

самоощущением. Откройте себя для творчества, потому что путь саморазвития – это всегда процесс творческий. Учитесь у автора легкости, жизнелюбию, оптимизму и простоте. Ведь авторский метод невероятно прост и уже вдохновил многочисленных читателей встать на путь перемен и отправиться по нему к настоящему счастью!

Глава 1. О методе и практиках.

От вашего внимания зависит ваше счастье!

Быть на высоте

Мы задаем такой высокий темп своей жизни, что порой просто не успеваем подумать о том, какие процессы происходят в нашем сознании. Но именно там, в глубинах сознания, и рождается импульс, который формирует нашу жизнь. Бывает, испытав разочарование, ощутив печаль, гнев, раздражение, мы даже не замечаем, какие мысли к этому привели. И не осознаем, что на самом деле не было никакой нужды мыслить подобным образом.

Мыслительные процессы происходят как бы сами собой, все время где-то на заднем фоне сознания. Однако мы можем настроить их во благо себе и вместо нежелательных ощущений испытывать от жизни настоящий восторг, пробуждать в себе интерес к каждому моменту, каждой минуте, к каждой прочитанной строчке!

Эта книга для тех, кто хочет быть на высоте и ощущать себя «лучше всех», кто намерен стать по-настоящему счастливым. Знайте – это возможно! Но только в том случае, если

ваш разум не засорен «мысленной шелухой».

Многих из нас порой заносит в совсем необязательные (с точки зрения разума) мысли и переживания, которые бесконечно крутятся в голове, и в этом круговороте вы уже не можете понять, как вернуть себе ясность концентрации на том, что действительно вам нужно. А ведь от концентрации на самом важном и зависит ваше счастье!

— Как научиться управлять своим разумом и вернуть себе навык сосредоточенности на желаемых мыслях?

— Как отместить все ненужное из своих размышлений?

— Как обрести гармонию и качественно изменить свою жизнь?

На эти вопросы вам поможет ответить только личная практика генерирования внимания, предложенная в этой книге. Я написал ее, желая показать людям, как легко настроиться на нужный лад, и как велико влияние силы мысли на то, какими мы становимся, думая о чем-то. Это чистая «психология самонастроя» — бесценные знания и опыт, освоив которые, вы станете действительно ощущать себя «лучше всех»! Только через практику генерирования сфокусированного потока мыслей можно научиться владеть своим состоянием, как волшебной палочкой. ***Вам просто нужно найти свои фокус-слова и сказать себе их.*** И вуаля! Вы чувствуете себя на высоте!

Научиться слышать себя

Научиться слышать себя очень важно! Из-за быстрого темпа жизни нам не хватает времени побыть наедине с собой и сказать себе действительно важные слова, остановиться и задуматься о чем-то действительно стоящем.

Спешка и тревога вытесняют из спектра восприятия мелочи, которые и составляют жизнь. А порой исчезают из поля внимания и по-настоящему важные вещи (моменты), которые могли бы помочь нам стать потрясающе успешными, радостными и энергичными людьми. Но в постоянной спешке мы теряем наблюдательность. Мне хотелось бы, чтобы эта книга направила ваше внимание в эффективное русло. Только практика покажет вам, как играючи можно управлять своими мыслями, чтобы улучшать жизнь и самого себя.

Открыть в себе скрытые силы

Теперь вам не важно, каковы внешние обстоятельства. Они больше не будут фокусировать вас и создавать вашу жизнь. Теперь вы сами сможете фокусировать себя, создавая тем самым нужные вам ощущения!

Многие читатели наверняка слышали о состоянии аффекта, когда человек сметает все преграды на своем пути и достигает желаемого результата под воздействием эмоционального импульса. Встречаются свидетельства, когда в таком состоянии люди делают невероятные с точки зрения физики поступки: поднимают тяжеленные глыбы, выбираясь из-под завалов, или демонстрируют невероятную ловкость подобно кошкам. Но обычный аффект возникает в безвыходной ситуации, а фокусирующий аффект вы вызываете своими мыслями.

Интересная психологическая практика, которую мы с вами освоим, позволит получить не только «мотивационный аффект», но и многие другие позитивные состояния. Например: «пение сердца», когда у вас внутри формируется невероятное ощущение легкости, либо свободы, когда вы ощущаете расслабленность и безграничность своих возможностей. Гармония и баланс души наряду с уверенностью и решительностью – это аффекты, которые достигаются инерци-

ей мышления через следование фокусировкам из книги.

Я считаю, что наиболее ценными состояниями, которые можно получить, являются: счастье, радость, равновесие духа и разума, энергии и бодрости и, конечно же, внутренняя свобода. Если раньше было принято внушать себе: «Я мыслю позитивно» или «Я чувствую себя хорошо», то теперь внушение можно сменить на стимуляцию.

На смену аффирмациям или мантрам приходят фокусировки!

Подружиться со своими мыслями и сотрудничать с собственным мозгом

Либо ты управляешь своим разумом, либо он тобой!

В попытках подружиться со своими мыслями можно столкнуться со слабостью потока размышлений. Все знают, что нужно сосредоточиться на чем-то важном или начать мыслить позитивно, но не всегда удается перенаправить инертный поток ума в активное русло. Если вы не хотите смиряться с удручающими мыслями, подчинить им свою жизнь и быть подавленным, вам стоит немедленно начать сотрудничать со своим мозгом! Мысли зарождаются и направляются внутренней волей. *Эта книга станет тренажером такой воли, прокачает ваше сознание и снабдит его силой, которая поможет наслаждаться прекрасными ощущениями и чувствами, ради которых вам была дана жизнь!*

Почему это не самовнушение и не аффирмации?

Потому что в потоке фокусировки иногда рождаются новые мысли и выводы, которые хочется утвердить, сообщив о них. В общем потоке фокусировок не очень понятно, в чем же их отличие от аффирмаций. Но отличие очевидно: благодаря всему, на чем мы фокусировались прежде, теперь мы ничего *не внушаем себе, а действительно это ощущаем!* Настоящее искусство самонастроя откроет вам путь к нужным мыслям, утверждениям, словам, делам и действиям, а главное – к ощущениям.

Плюсы нового подхода

Плюсы такой практики можно перечислять бесконечно. Подход фокусировок очень полезен – ведь его можно применять буквально во всех сферах вашей жизни.

Сконцентрируем в один поток то, что вы можете получить, если отнесетесь к фокусировкам правильно:

- овладеете мыслительной практикой без медитаций и самовнушения и сможете применять ее для достижения лучших состояний ума и души;
- научитесь применять генерацию внимания и будете переживать состояния интеллектуального взлета;
- узнаете, что такое «полет» души и окрыленность сознания;
- получите простую, но эффективную практику управления своим настроением;
- сможете самостоятельно достигать этих и других состояний, например, внутренней свободы и свободы воли;
- научитесь мыслить эффективно, прежде всего, для самого себя;
- практика станет для вас одним из любимых занятий, потому что вы будете видеть реальные изменения;
- вы сможете мыслить более масштабно и красочно;
- вы научитесь улучшать свое самочувствие с помощью фокуса внимания;

- в ваших глазах появятся блеск, любопытство и азарт, и вы наконец-то начнете жить с удовольствием!
- вас ждет чудесное преобразование себя и вашей жизни.

Многие мои читатели, опробовавшие эту практику, считают, что фокусировки – это рабочая возможность достучаться до своего подсознания и открыть себя настоящего, который помалкивал, «заваленный» грудой хлама тревог. Каждый человек может совершить небольшое открытие: некоторые фокусировки подспудно снимают неосознаваемые зажимы в теле, и вы начинаете ощущать себя здоровее. В этом нет ничего мистического: напомним, *фокусировки – это чистая психология!*

Чувство беспокойства нередко выражается в сжатии мышц. Некоторые боли вызваны психосоматическими процессами. Мы не будем сейчас целенаправленно заниматься оздоровлением, но уже известно, что каждый второй, практикующий фокусировки, например, на «уверенность» или на «пение сердца», чувствует, как становится здоровее и бодрее, как пелена спадает с его ощущений, освобождая их для формирования позитивного самонастроения. Освобождение от психосоматики – это естественное продолжение нашей практики, которую мы называем искусством самонастроения.

Пусть мои дорогие читатели сами расскажут вам о том, чем для них стало это открытие. Может быть, и вы ощутите что-то подобное.

«Само осознание свободы уже делает тебя свободным».

© Участники виртуальной мыслетерапии

Отзывы взяты из специальных виртуальных чатов-интенсивов, в которых применялась практика фокусировок.

Подход, который быстро впечатляет

«Для меня все, что не является классической системой (классическая психология, традиционная религия и так далее), все это относится к эзотерике, которую я не воспринимаю. На практике генерирования фокусировок настояла моя сестра и привела меня к вам. Я не люблю наигранную восторженность от различных методик и к этому подходу тоже отнеслась со скепсисом. Но уже через полтора часа фокусирования внимания в общем потоке виртуального чата я почувствовала, как во мне усиливается чувство радости и появляется множество положительных, приятных эмоций! Я уверена в правильности того, что сейчас делаю, и очень благодарна за это. Мне действительно очень тепло на душе и спокойно. Это работает замечательно! Спасибо!»

Метод, пробуждающий энергию жизни

«Взяв в свои будни фокусировки, которые дал Нико Ба-

уман, я продолжаю заниматься сама. Мне хочется поделиться тем, какие ценные изменения произошли в моей жизни! Лишь только подумав о благодарности, которую я хочу выразить создателю методики, я ощущаю, что как будто волной поднимается внутри все то хорошее и яркое, что рождалось во мне и наполняло меня, когда я занималась фокусировками. Я безмерно благодарна Нико и Юлиане, которая нам очень помогала с практикой, за то, что они несут в мир это добро, показывая людям, как можно управлять своим потоком сознания. Эти эмоции кружат мне голову и заставляют пребывать в эйфории. Благодаря тому, что я практиковала фокусировки вместе с Нико и Юлианой, я наконец-то обрела свое внутреннее солнышко, которого мне так не хватало. Ту теплую энергию, которая меня наполняет и окутывает в течение дня. Ту лучистую энергию, которой я свечусь и которая вырывается изнутри и озаряет все вокруг. Это удивительно, но наконец-то у меня внутри не пусто.

Началась переоценка ценностей – насколько важно то, что происходит вне работы, и насколько не важна она сама. Она – лишь средство заработка и не более. Сегодня она есть, завтра ее может не быть, послезавтра она может быть другой. Все это – не важно. Потому что самое ценное и значимое – снаружи, за пределами моего офиса. И теперь, едва вырвавшись на улицу, на свободу, я полной грудью вдыхаю в себя свежий воздух и понимаю, что я – человек,

а это – мой мир, мой прекрасный и любимый мир, в котором все такое чудесное, удивительное и красивое. Поглубже вдохнуть в себя свежий воздух, благодаря Вселенную за то, что она есть, смотреть в небо, просматривая за атмосферным слоем бесконечный космос... Я благодарна вам за тепло и свет, что наполняют меня теперь. Мне этого так не хватало! Теперь у меня это есть. Это совершенно новое состояние для меня. Состояние наполненности, энергичности и жизненности! Моя благодарность за это безмерна...

И знаете, есть один очень важный лично для меня факт. Уже долгое время у меня было большое желание – перестать злиться и раздражаться. Я стремилась к этому, но никак не выходило. Например, утром на людей в метро или на прохожих на улице, которые по неосторожности могут толкнуть, преградить путь, сделать что-то еще, что моментально заставляло меня злиться и мысленно комментировать такие ситуации, раздраженно отзываясь о случившемся. Мне это так мешало! Каждое утро я ужасно злилась и раздражалась от одного того, что нужно спускаться в метро, чтобы добраться до офиса. И вот три дня, как закончилась наша практика... И теперь – о, Боже! Я не злюсь! Когда первый раз отметила в себе это, я даже не поверила! И какой же была моя радость, когда я поняла, что это действительно так, это работает! Я перестала раздражаться... Где-то еще приходится дополнительно себя немного направлять, но все же автоматический результат

уже есть! И это реальный, осязаемый мною успех! Хотя я не прорабатывала конкретно это, но вся работа изменила мое общее состояние. Просто теперь мое внутреннее солнышко и мое новое восприятие настолько меня согревают, успокаивают и защищают от всего внешнего, концентрируя во мне все самое лучшее. Наконец-то! И я продолжаю свой жизненный путь, свой день, с этой наполненностью внутри, с этим светом, теплом и спокойствием. Моей благодарности нет предела».

Практика, вернувшая детское любопытство и радость

Когда ты начинаешь правильно фокусироваться каждый день, к тебе возвращается та детская ясность сознания, которую ты испытывал, начиная осознанное знакомство с миром. Просто разум очищается от хлама:

«Мое сегодняшнее состояние трудно передать словами. Вместо постоянной сонливости и тяги отдохнуть я ощущаю прилив сил, бодрость, радость и какой-то приятный адреналин. Это состояние подобно тому, как в детстве в новогоднюю ночь ждешь Деда Мороза или считаешь часы до дня рождения, предвкушая, что подарят мама и папа. И не можешь заснуть от радости и сладкого ожидания, потому что точно знаешь, что этот день полностью принадлежит тебе и в нем будет много волшебных моментов. Только те-

перь это чувство можно вызывать сознательно и растягивать его во времени, открывая себя для новой жизни и перемен. Достаточно просто начать искать фокусом внимания зеленый свет, и он обязательно загорится. Теперь я снова ощущаю радость и подъем сил, и даже внутренний полет. Я снова взялась за иностранные языки, чему несказанно рада».

Легкая работа над мыслями, которая меняет все автоматически, без контроля

Когда ты научился правильно наполнять разум, пропадает нужда его контролировать, потому что он становится верно настроенным:

«Я очень благодарна всей вашей команде, работавшей над практикой. С книгой Нико я познакомилась примерно полтора года назад, и она стала настоящим открытием. Мне удалось почувствовать, как меня наполняет эта энергия, и я нахожусь в состоянии бодрости, а не сонливости, как обычно. Мой внутренний диалог возвращал меня к вещам, которые мне были неприятны, в то время, когда я его не контролировала осознанно. Теперь он вертится вокруг тех вещей, на которых я делала фокусировку, и я ощущаю себя радостно. Это великолепное чувство! Просто здорово».

Простота метода вдохновляет!

Со всех сторон нам говорят, что реальных перемен в жизни добиться непросто. Но именно простота нового метода вдохновила тех, кто теперь занимается фокусировками постоянно! Они уже добились результата и получили от жизни то, что хотели. У них все «лучше всех», потому что они смогли создать собственный образ мышления, который открыл им путь к радости и счастью.

Потенциал метода безграничен. Фокусировки – это часть вашей психологии. Просто раньше вы владели своим вниманием неосознанно, причиняя себе неудобства. Теперь же можете открыть для себя индивидуальный образ мышления, который сделает вас счастливее:

«Вначале, когда я начала писать фокусировки, было непонятно, правильно ли я это делаю, но мне нравилось размышлять. Я давно увлекаюсь психологией, и все было на первый взгляд как обычно. Но после знакомства с Нико я начала лучше понимать, что нужно делать. Раньше я просто записывала свои размышления и наблюдения в общем виде, не затрагивая подробностей, но это не цепляло ощущения. Я критично перечитывала, что пишут другие. Потом я просто начала закрывать глаза и чувствовать, а затем записывать свои ощущения, и не пыталась заумничать и подстраиваться. Я погрузилась в то ощущение, о котором все

пишут. Это отозвалось во мне... Меня посетила восторженная блаженная мысль: „И все это правда?!“ И восторг усилился. Это ощущение остается со мной, дает мне умиротворение. Фокусировки – вот это высший класс!»

Искусство самонастроя

«Мне нравится, что благодаря фокусировкам я стала понимать, насколько важно уметь управлять своими мыслями, и как мои мысли влияют на мою жизнь. Погружаясь в размышления по каждому фокусу, я каким-то чудесным образом улучшаю свое внутреннее и внешнее состояние, поднимается настроение, и все вокруг меня начинает играть палитрой красок. Мне нравится, что в таком формате практики я могу свободно и открыто выражать свои мысли, это придает мне невероятное ощущение легкости и свободы, а также несет меня на позитивной волне к новым свершениям».

Почувствуйте прилив сил и свежести!

«Нико, это просто невероятное, почти физическое ощущение эффекта фокусировок! Мозг активизируется, и мысли текут бурной рекой, и даже не всегда успеваешь их фиксировать. Спасибо за эту необычную практику. У меня появилось желание генерировать эти мысли: воодушевление, при-

лив сил... Мое состояние стало намного лучше, появились новые интересные идеи. Я чувствую свежесть и обновление. Мне хочется продолжать, потому что каждой клеткой я чувствую позитивные перемены и полна сил!»

Эта книга – шанс для читателя получить обратную связь от самого себя!

«Мне часто не хватает времени для общения с собой. Я чувствую себя через обратную связь. Практика фокусировок для меня стала полезной в этом плане».

«Наконец-то позитивное и эффективное мышление разобрано по полочкам!»

Глава 2. Фокусировки внимания.

Как мысли делают нас

Знаете ли вы, что адреналин, эндорфин и прочую химию мозга можно вызвать мыслью? Хотите попробовать? Мы как раз этим и будем заниматься, но через несколько вступительных страниц. Вам нужно найти всего пару слов, но эти слова должны быть действительно ключевыми. Верю, что вам не терпится овладеть этим важным навыком, ведь он дает потрясающие возможности. Но вам нужно четко понимать, чем именно вы будете заниматься и что хотите получить. С одной стороны, достаточно только подумать о своих страхах, и сердце в груди сжимается, а с другой – воодушевляющие фантазии делают нас радостнее и энергичнее. Достаточно подумать о приятном, как мы тут же преобразуемся: спадает вялость, на душе – покой, и мысли возникают позитивные. Сейчас мы говорим о простых словах и мыслях, но это могут быть и визуальные образы, проносящиеся в нашем воображении.

Как фантазии привязывают нас к воображаемому

Чем больше вы представляете человека и фантазируете об отношениях с ним, тем сильнее вы себя привязываете к нему. Так же как человек, визуализирующий свои мечты, привязывает себя к цели и уже не может жить, не осуществив ее. Любовь и влечение (как и образы будущего), испытанные в фантазиях, передаются мозгу на химическом уровне, а чувства из фантазий становятся реальными.

Что делает с вами любимое имя?

Когда влюбленные люди слышат имя любимого человека, их сердце начинает биться чаще и по венам бежит ток адреналина. Казалось бы, что такого? Ведь это просто имя! Но влюбленные люди точно знают, о чем речь, и уверенно ответят вам, что это не только имя, но и глубокий спектр сумасшедших чувств и переживаний, которыми оно эмоционально заряжено. И все-таки, что кроется за вашим именем, если это не обычное слово? Что такое слово само по себе? Может быть, просто мысль?

Любые мысли в восприятии каждого из нас имеют индивидуальную эмоциональную окраску. Такое свойство есть не только у имен, но и у любого слова. И вообще, имена есть не только у людей или домашних питомцев. Например, что такое дом? Это имя (название) места, в котором вы ощущаете уют и которое хранит все важные для вас вещи. С помощью имен (названий) мы обозначаем любые явления. Называем города, книги, вещи. Это те же самые имена, которые давали им наши предки. Как известно, издревле имя человеку давалось в качестве прозвища. Также и названия вещей – это что-то вроде «прозвища», отражающего особенности и свойства данного предмета или явления. Это касается и чувств.

Какие чувства вызывает имя?

Вы наверняка слышали, как индейцы называют друг друга? Коготь тигра, Большая волна, Орлиный взгляд, Сияющее солнце или, например, Путеводная звезда. Эти имена действительно эмоционально заряжены и вызывают сильные чувства. Для представителей таких культур это не просто имя, но и *самовосприятие*.

Попробуйте дать себе специальное имя, подходящее для выполнения какого-то дела. Например, «ясный взгляд, читающий книгу» или «серфер строк». Почувствовали? Сосредоточьтесь на ощущениях от этого изменения своего имени. Многих после этого словно волной ясности окатило! Не правда ли? А если с вами этого не произошло, то будьте уверены – самое интересное еще впереди. Предлагаю вам с этого момента при работе с книгой взять себе новое имя, подобное индейским прозвищам. Напишите его здесь. А далее запишите, для чего вы хотите заниматься фокусировками, чтобы появилось понимание своих целей.

Я _____, познаю искусство самонастроя, овладеваю фокусом своего внимания для...

Невероятное влияние слов

Мысль в виде слов способна:

- фокусировать;
- вызвать бодрость;
- вызвать любовь;
- вызвать страхи;
- вызвать воодушевление;
- мотивировать;
- успокаивать.

И это не полный список! Мысль способна вас возбуждать и... в сексуальном плане, например. Вам достаточно почитать какой-нибудь хороший эротический роман или рассказ, чтобы это понять. Когда вы читаете, в голове возникают мысли и образы. Они в свою очередь оставляют ощущения после себя. Многие люди не осознают, как сильно влияет воображение на их общее состояние в течение дня. Эта книга научит вас формировать такой «поток ума», который будет нести вам только благо.

Подумайте, прежде чем подумать

Есть визуальный фон ума и разного рода циклы мышления, которые оставляют после себя ощущения. Один за другим в голове мелькают образы и оставляют за собой след: инерцию, настрой и ощущения. Один за другим возникают «потоки ума». Некоторые из них закрепляются и воспроизводятся снова и снова, попадая как бы в замкнутый круг. Этот круг мы называем циклом или заикленностью.

Сами по себе они не вредны. Если вы заиклились на хорошем – на том, что заставляет вас ощущать, например, уверенность или воодушевление, – это же превосходно, потрясающе, и слава богу, что так! Другое дело, если вы попали в цикл критики, неудач и разочарований. Прежде чем начинать думать о чем-то, можно себя спросить: Зачем? Для чего? Что мне это даст? Куда меня это ведет? Этот момент осознания и внимательности как раз может быть разрывом замкнутого круга мыслей. Вот что значит подумать, прежде чем подумать: что мне принесут эти мысли? Стану ли я от них лучше? Каким будет мой настрой? Это занимает несколько секунд. За пару минут можно настроить себя совершенно восхитительно. Совсем скоро мы сделаем первые шаги к этому. А сейчас запомните самое главное:

Куда погружается внимание, туда двигаются ощущения

Мы чувствуем лишь то, о чем начинаем думать, что описываем. То, что мы описываем, мы начинаем как бы осязать, испытывая различные ощущения. В этом и заключается модель практики фокусировок внимания.

Вот почему мы говорим, что мысли делают нас, – *ведь от того, чем заполнен разум, зависят наши ощущения, поступки и действия.*

«Работай над очищением твоих мыслей. Если у тебя не будет дурных мыслей, не будет и дурных поступков».

Подход фокусировок заключается в наполнении сознания правильными мыслями. Каждая фокусировка – это ваша наполненность.

Скрытые способности

Мысль способна вызывать различные состояния: от возбуждения и выброса адреналина до бодрости и уверенности. Многие используют свой мыслительный потенциал минимально, навязывая себе тревоги и страхи вместо уверенности и смелости. Достаточно изменить свой поток сознания, и вы начнете ощущать себя лучше всех!

Мысль способна поднять настроение или ухудшить его.

Фокус внимания может зарождать в нас мотивированность или депрессию (в случае, если вы не относитесь осознанно к потоку своего внимания). Благодаря практикам фокусировок вы узнаете, как достигнуть, например, высокого уровня мотивации, когда все дела начинают получаться легко! Для этого **вам достаточно сказать себе правильные фокус-слова**, которые индивидуальны для каждого. Можно называть их **фокус-ключи**. Вы их сами найдете по своим ощущениям во время практики. Обычно эти слова отзываются либо легкостью внутри, либо приятными ощущениями в животе, либо каким-то невероятным прояснением ума. Спутать их ни с чем невозможно. **Прежде всего, это ключи к себе**. Ведь намного важнее открыть дверь в свои ощущения, развиваясь внутренне, нежели подбирать ключи к мыслям и чувствам других людей ради влияния на них. Конечно, эта тема достойна детального разбора, ведь нас весьма

успешно фокусируют СМИ, книги, новостные ленты в глобальной сети и, конечно, отдельные люди. Но в этой книге мы сосредоточены на том, чтобы подобрать ключ к себе. То есть мы намерены стать для себя самым авторитетным источником внимания.

Метод фокусировки мыслей

Фокусировки внимания – это простая практика, позволяющая вызывать множество восхитительных состояний, которые действительно необходимы вам. Удивительно, что эти состояния можно получать автоматически без навязывания их себе на протяжении нескольких дней! *Суть подхода состоит в том, что вы начинаете ощущать то, на чем фокусируетесь.* Некоторые люди, фокусируясь, запугивают себя, ощущают тревогу, неуверенность или даже вялость. Они просто не осознают, что именно поток сознания вызывает все эти переживания. *Настало время перевернуть свой мир и полноценно и благоприятно использовать свое внимание!*

Можно заниматься фокусировками, записывая их в тетради или в блокноте телефона. Однако для удобства читателей мы приготовили рабочее место для фокусировок прямо в этой книге. Вы сможете записывать самое важное, выполняя практику письменно на специальных страницах, которые посвящены отдельным фокусировкам. В отдельных случаях люди способны выполнять фокусировки эффективно даже мысленно, но это возможно только при высоком навыке концентрированности. Вы сможете почувствовать себя участником живой встречи и общения, добавляя свое слово в практику остальных читателей.

Улыбайтесь, господа!

Улыбка – это простой и наглядный способ увидеть влияние внутренних рассуждений на ваше состояние. Вызвать искреннюю, радостную улыбку – это самый минимум, на который способны фокусировки. А максимум – не осязаем. Когда вы просто думаете об улыбке, вы не всегда улыбаетесь. Конечно, можно натянуть ее на свое лицо и сказать: «А я мог и просто так, без этого всего!», но мы говорим об улыбке, которая вас искренне пробуждает к жизни. Для этого надо погрузить свой фокус глубже, нежели просто сказать себе: «Сейчас я буду улыбаться». Вы должны погрузиться в описание эффекта улыбки на лице, чтобы она появилась автоматически от ваших мыслей. Поверьте, вы на это способны!

Можно отнести к этой практике как к тренировочной, перед более серьезной работой. Но возможно, эта фокусировка вам пригодится и в жизни. На ее примере вы увидите, как работать с остальными практиками из книги, и ощутите первый минимальный эффект, а также поймете, как именно вам выполнять фокусировки из следующих глав.

Почитайте примеры и описания ниже, прежде чем взяться выполнять задание. Вам нужно сделать минимум пять кругов размышлений, заикленных на фокусировке.

Я улыбаюсь, когда...

Пример: *Я улыбаюсь, когда играю со своей собакой, и она меня слушается; когда смотрю в ее глаза и понимаю, как она сильно любит меня и этот мир. Либо: У меня вызывает улыбку то, что скоро будет весна, и будет много солнца, зацветут деревья, и будут теплые вечера, мы накинem легкую одежду и пойдём гулять!*

Начинайте:

Продолжайте, разгоняйте свои мысли...

Чувствуете, что мысли идут потоком? Не останавливайтесь! Двигайтесь вглубь по этим приятным размышлениям!

Ура! Скорее всего, вы улыбаетесь! Если действительно двигались навстречу приятным чувствам, мыслями и словам, когда делали свои записи. Я настаиваю, чтобы вы сделали записи прямо сейчас в книге, если хотите научиться фокусировать себя благоприятно и получать настоящую пользу от чтения. А если пока не получается, то это не очень важно. Это лишь пример практики, а не ее основной комплекс.

Мысль за мыслью, откровение за откровением, вы строите сами себя. Вы возводите себя, как крепость, по одному кирпичику, каждый из которых является словом, с помощью

которого вы фокусируетесь. Влияние определенных мыслей на самих себя нужно осознавать и видеть – их начало, течение, исчезновение и возвращение.

Цикличность мыслей

Практика фокусировки не подразумевает, что нужно глубоко понимать ее механизм. Главное – четко помнить, что иногда в нашем мышлении повторяются эффективные мысли. Если что-то работает, то не вдумывайтесь, а извлекайте из этого пользу, пока это работает! Анализировать можно потом.

Цикличность – это скорость и периоды повторений. Чаще всего мысли, которые действительно нам необходимы для нашего блага, воспроизводятся очень рассеяно во времени. Мысли уходят и возвращаются. Бывает, что рассуждение о чем-то мы долго отпускаем. Но когда оно уходит, так же быстро может и возвращаться. Это можно назвать реальной заикленностью. Каждая часть таких циклов важна: от возникновения и исчезновения до следующего воспроизведения этого круговорота мысленных беспокойств, если, конечно, это беспокойства. Ведь это могут быть и циклы радости, и циклы уверенности.

Эти циклы происходят как нечто само собой разумеющееся: как анализ, как предусмотрительность, как утверждение или доказывание точек зрения кому-то или себе. Они могут выглядеть совершенно по-разному. Это могут быть не только мысли, но и быстрые визуальные образы, и, конечно, все вместе и даже одновременно.

Зная эти циклы, вы можете начать практику их приостановки, предотвращения или преобразования. В контексте метода фокусировок мы не разрываем циклы, но создаем поток, то есть направленность, поддерживая которую можно превратить в благоприятный цикл. Поток многих мыслей в нашей жизни не управляется осознанно.

ЦИКЛ



ПОТОК



НАПРАВЛЕННОСТЬ



ПОДДЕРЖКА

Это похоже на мысленные программы, работающие за счет инерции мышления, заданной вашими ключевыми фокусировками. Бесконтрольные мысли сами по себе тоже не являются чем-то плохим. В какой-то мере это хорошо, что подсознание помогает вам мыслить, ведь вы не можете уследить за всем, о чем нужно подумать. Но если мысли, которые несут тревогу, вялость, неуверенность, депрессию, перерастают в неосознаваемый цикл, который причиняет вам дискомфорт, то это другое дело. Иногда мозг воспроизводит беспокойство или проблему снова и снова, даже когда уже все решил на счет нее. Вот как это выглядит.

7 утра: не забыть взять ключи.

8 утра: где ключи? Фух! Вот же.

9 утра: щупаешь карманы – блин, я ключи не забыл взять? Взял.

10 утра: снова проверяешь карманы...

И так весь день.

На самом деле это безобидный пример. Есть более тяжелые случаи. Например, кто-то начинает бесконечно думать о микробах, а есть люди, которые вообще боятся выйти из дома. Конечно, это уже относится к фобиям и более серьезной психологии. Я не буду судить, насколько данная книга серьезна или не серьезна по части лежащей в ней психологической основы. Пусть это решают читатели – можно ли мою методологию применять в решении таких вопросов. Но мне

кажется, фокусировки могли бы помочь и в работе с некоторыми психологическими проблемами, хотя основная задача метода фокусировок – изменение восприятия.

Ведь и не сталкиваясь с патологическими проблемами, каждый из нас может проявлять не менее серьезные заикленности.

Что они обо мне думают? – Каждый раз говоришь себе, что это не важно, но продолжаешь через время воспроизводить этот вопрос.

Где взять клиентов через месяц? – Всегда все продумываешь и успокаиваешься, но возвращаешься к этому беспокойству.

Циклы ума превращаются в круговорот мышления, вокруг которого по своей оси вертится все ваше мироздание. Поэтому, когда меняешь циклы ума, кажется, что преобразается само мироздание.

Вы живете там, где живут твои мысли. И через практику фокусировок вы сможете жить в гармонии, бодрости и радости!

Каждая фокусировка – это часть цикла «правильного» мышления, которая ведет к жизненным успехам и счастью. Конечно, если вы сможете сделать свое мышление самостоятельным. Это благоприятные циклы, которые могут формироваться автоматически через выполнение практик пись-

менно на специально отведенных для этого страницах.

Мы знаем, что проблемные циклы иногда выглядят так: мозг уже решил задачу, но возвращается к ней снова и снова. Это и есть мысленное беспокойство. Мы часто этого не замечаем: «вот причина» — «вот следствие». Но нужно останавливать себя и вникать в свои ощущения. Мы сами причина своих чувств. Думая о чем-то или занимаясь какой-то интеллектуальной деятельностью, нас могут посещать настоячивые мысли, которые отбирают жизненный тонус, уверенность, счастье или любые другие ощущения... Однако всегда стоит помнить о том, что есть потоки ума, которые несут нам радость, счастье, уверенность, воодушевление и прочие положительные переживания. *Помните, что именно ваша умственная деятельность вызывает ваши нынешние ощущения и переживания! Пора научиться давать ей благоприятный ход и направлять этот поток!*

Часто проблемные циклы возникают в процессе чтения новостных порталов с утра или в течение дня. Когда я это понял, мне пришлось перестать читать то, к чему я вроде бы привык и что казалось нужным: хотелось быть в курсе всех новостей, уследить за миром, все понимать. Это желание было причиной (или одной из них) моего недоверия к людям и миру. Ведь напоказ выставляются в основном негативные новости, потому что негатив притягивает внимание людей сильнее, чем позитив. В этом признаются многие телевизионщики. Это борьба за рейтинги, через привлечение вашего

внимания. Конечно, сейчас я все-таки читаю новости и стараюсь быть в курсе разных событий, но я не живу ими и не выпускаю их в свою жизнь или в общение с близкими людьми.

Я много читал. О работе, о людях, с которыми работал. То, чем я занимаюсь, и есть активная интеллектуальная деятельность, а это уже само собой вызывает стресс. Определенно нужен баланс активности ума. И от фокусировок нужен отдых. Не думайте, что они должны доминировать в мышлении. Просто они должны появляться вовремя в вашем потоке сознания. Чем меньше я думал о вещах, которые по каким-то причинам вызывали раздражение и стресс, тем более уравновешенным становился мой ум. Когда ум прокручивает одни и те же мысли, когда человек слишком долго делает одно и то же, это обязательно вызывает усталость.

Необходимо здоровое умственное отстранение от надоевших действий, которые мы по какой-то причине вынуждены повторять.

Вы – удивительный механизм

Не заставляйте себя выполнять фокусировки, просто ищите приятные вашим чувствам слова!

Вы должны изучить себя и получить обратную связь от своих ощущений. **Это важно!**

Вас построили, возвели, создали, и на каком-то десятке лет вы осознаете, что у вас нет личной «инструкции по применению самого себя»! Ее просто забыли приложить к товару! О, боже! Как этим мозгом пользоваться? Как пользоваться самим собой? *Я сложный и интересный механизм, который работал на автомате все это время. И был настроен по заводским настройкам, в то время как потенциал этого механизма во много раз обширнее.*

Удивительно, правда? Причина того, что вы чувствуете, находится в ваших мыслях, а не в окружающем мире. Это можно называть мироощущением или восприятием действительности. Нужно понимать, что вы сами генерируете состояния, явления и факторы в уме.

А если вы думаете о том, что вызывает у вас противоположные ощущения тем, которые вы хотите испытать?

Заведите свой механизм!

Отличие фокусировок от самовнушения в том, что это, в

первую очередь, не мысли, а именно ощущения. Автомобиль начинает работать от заведенного зажигания, а не от того, что вы просто начинаете крутить руль.

Фокусировки – это способ подобрать правильные ключи для зажигания. Это способ завести вас как механизм, похожий на мощный автомобиль! Например, если вы говорите: «Я боюсь», вы не всегда начинаете бояться. Мы говорим о мыслях, вызывающих ощущения, а не о внушении ощущений. По методу фокусировок *вы не внушаете себе уверенность, вы ее стимулируете ключевыми словами, которые активизируют эти ощущения автоматически.*

И это прекрасно, потому что совсем не сложно, но результат ощущается достаточно быстро. Быстро – не значит автоматически. Возможно, вам придется перебирать возникающие у вас мысли, объекты внимания и наблюдения и следовать за наиболее четкими и уверенными ощущениями. Это нормальный процесс, потому что не всегда просто наблюдение или внимание дают желанные ощущения в явном или ярком их проявлении. И не все мысли, конечно же, приносят именно те, ощущения, которые вы хотите. Но со временем благодаря практике все будет получаться намного лучше. И если продолжить наше сравнение фокусировок с ключом зажигания автомобиля, то это именно **ПОДБОР** ваших личных ключей зажигания. Поэтому ошибки не то что возможны, они практически неизбежны. Но даже на самом начальном этапе применения практики успехов будет несравнимо

больше, чем ошибок. Есть люди, которые легко перенимают подход и играючи вливаются в практику, ощущая себя в ней, как птица в небе. Возможно, вы один из них.

Разминка

Попробуйте прямо сейчас!

Какие факторы вселяют в вас уверенность?

Подберите несколько слов, которые вызывают внутри вас успокоение. Например: *есть крыша над головой, есть голова на плечах, есть поддержка близкого человека, есть ресурсы, приносящие прибыль, есть хорошие идеи и умелые руки и т. д.*

Опишите все, что вас успокаивает, расслабляет и гармонизирует (это и есть факторы уверенности). Приступайте:

Уверен, вы довольны тем, что у вас получилось! И, наверное, хотели бы продолжить, если успели почувствовать что-то внутри. Вам стоит запомнить, что именно такой поток сознания должен проявляться в ваших разговорах с людьми и в вашем внутреннем диалоге. Тогда то, что вы почувствовали в тот момент, когда генерировали фокусировку, станет сопроводительным ощущением каждого дня. Для тех, у кого еще нет четких ощущений, – не торопите успехи. Они придут с практикой. Ваши крылья еще вырастут! Мы можем использовать заданную волну мыслей и перевести мышление в

следующие потоки.

Какие мысли вас воодушевляют сейчас?

Какие словосочетания несут вам счастье или радость? Какие образы повышают вашу жизненную энергию? За что вы можете быть благодарны самим себе и жизни?

Это поиск ключевых мыслей. Начните его...

Все это очень хорошая разминка перед действительно мощными фокусировками. Но особо сконцентрированные читатели уже смогли получить положительный эффект от разминочных фокусировок. А если бы вы знали, как именно эти люди фокусируются, то наверняка это зажгло бы в вас яркие ощущения. Именно для этого в главах, посвященных отдельным фокусировкам, собрано много примеров моих фокусировок, а также фокусировок читателей «Силы фокуса внимания» и моего блога. Этот опыт будет очень полезен вам, дорогие читатели.

Изменения в восприятии происходят уже сейчас – во время чтения книги

Конечно, ваша практика очень сильно влияет на результаты, которые вы получите. Но часто не так уж и важно, думаете ли вы сами или сосредотачиваетесь на чужих мыслях, когда фокусируетесь на приятных изменениях. Даже чтение разборов фокусировок из книги будет наполнять ваше восприятие. Таким образом, однажды вы удивитесь, что стали видеть жизнь по-новому, и вам это будет приятно.

Легко посмотреть по-новому на свои прошлые мысли о жизни и увидеть, где вы сами себя настраивали плохо. Но еще легче смыть все это новой волной информации. Вкусная пища для ума сама собой создаст новые процессы. Преображение произойдет автоматически, когда вы будете наполнять себя ежедневно фокусировками и текстом из книги. Желательно также обращаться к вашим любимым темам фокусировок.

Всегда можно открыть новые стороны привычных вещей, которые вы не замечали ранее. Так, после практики и чтения фокусировок однажды вы осознаете, что просто идете по улице и с восторгом и любопытством разглядываете все вокруг, и все кажется таким ясным и ярким, как будто вы вернулись в детство или погрузились в реалистичный осознанный сон. Это совершенно обычный и здоровый эф-

фект от целенаправленной практики. Это очень естественное состояние ума, которое могло затуманиться в процессе взросления.

Можно увидеть радость в том, что раньше вас только печалило. Как только вы начинаете фокусироваться правильно, вас уже перестают донимать факторы, которые еще недавно раздражали и злили вас. Гармония самой жизни сопровождает вас на пути к каждому новому дню. Но это возможно только при вашем бережном отношении к своему вниманию. Не засоряйте его стимуляцией нежелательных эмоций!

Будьте внимательны к мелочам, которые дают вам силы и приносят счастье

Внимание к мелочам – это формула, запомните! Потому что они, возможно, вовсе и не мелочи, а как раз те самые ключи вашего зажигания! Если вы будете внимательны к мелочам, то вернете себе настоящую радость, которую уже давно перестали испытывать, или считаете эти ощущения обыденными. Может показаться, что это трудно, но только если вы делаете это не от сердца. Еще тяжелее, когда вы начинаете наигрывать радость или придумывать то, чего не чувствуете. Генерируя свое внимание по фокусировкам, не нужно придумывать несуществующие стороны действительности. Нужно просто открыть новые грани жизни автоматически, фокусируясь, казалось бы, на обычных вещах. Часто вы считали какие-то ощущения незначительными, не достойными вашего внимания – и именно это привело вас к тому, что вам стало их так не хватать.

Как часто вы вообще думаете об улыбке на своем лице? Как часто вы вспоминаете свои моменты бодрости и душевного подъема? Много ли вы думаете о том, что такое внутренняя гармония? А о жизненной энергии и пении сердца? В ваших ощущениях не будет того, чего нет в мыслях. Сле-

довательно, и нет того, к чему вы уже привыкли и считаете обыденным.

Когда вы практикуете фокусировки, ваше мироощущение меняется по инерции. Это можно описать как ***новое восприятие действительности***, которое формируется благодаря новым акцентам внимания. Как происходят эти изменения фокуса? Достаточно просто: ваш внутренний голос начинает размышлять о других вещах, проявление которых вам исключительно приятно. Голос, которым вы говорите с самим собой, начинает ***акцентироваться на лучшем*** из всех ваших размышлений. Как следствие, меняются и выводы, которые вы делаете после каждого разговора с самим собой. Формируются умозаключения, ведущие к внутренним изменениям, которые вы раньше забывали делать, и они терялись в потоках ума. Работа с фокусировками даст вам возможность приходить к таким умозаключениям.

Ощущения от реальности всегда следуют за вашим вниманием. Реальность же кажется такой, какие ее проявления подмечает ваше внимание. Проходя по улице, можно уйти в мысли так, что вы не заметите, что выпал снег. Это радость, которую дарит природа, но, к сожалению, вы ее упустили из внимания, генерируя в голове проблемы, трудности или задачи с вопросами. Вы погрузились вниманием во все, что вас отвлекает от тех вещей, которые приносят радость, улыбку и удовлетворение. Вы пропускаете сознанием те проявления реальности, которые делали бы вас по-настоящему счастли-

выми и улучшали бы ваши впечатления от жизни.

Счастье делится на меры, степени и подобия: улыбка, радость, воодушевление, смех – все это маленькие меры счастья. Пока вы не обращаете внимание на эти мелочи, счастье само по себе не вырастает в большую меру.

Представьте, какое счастье, какую внутреннюю энергию, любовь и изобилие вы можете открыть, лишь став внимательнее к мелочам. Ощущений, которых вам так не хватает в жизни, вы не получаете из-за собственной невнимательности к этим самым мелочам, а не вследствие внешних причин. Каких бы благ ни достигай, а внутренний дискомфорт останется. Поэтому первично достижение внутренних благ. Нужно быть внимательнее к тому, что вас воодушевляет и радует. Так станет проще, комфортнее и приятнее жить. Как минимум... Как минимум?! Но это же и есть тот самый недосягаемый максимум, к которому все стремятся через реализацию внешних благ! Зачем ждать, если можно получить этот максимум уже сейчас, через блага внутренние? Это может помочь и в достижении внешних целей. Говорят же, что неважно, кем вы работаете. Важна радость, которую вы испытываете во время работы. Тогда и труд кажется совсем не тяжелым.

Все хотят счастья, но первично оно достигается во внутреннем мире, а потом уже во внешнем. Сначала вы учитесь зарождать его внутри, а потом извлекать из окружающего мира. Это уже и есть создание счастливой действительности.

Вам совсем не нужно становиться счастливыми «из ничего». Я рекомендую обращать внимание на все то, что вызывает ощущения, похожие на счастье. Фокусировки из книги окажут вам значительную помощь в этом.

Дорогие друзья, вы прошли небольшой теоретический курс «о фокусировках», теперь можно приступать к практике!

«Счастья никакими ухищрениями не добьешься. Учись находить в жизни радость – вот лучший способ привлечь счастье. Беды никакими стараниями не избежнешь. Гони от себя злобу – вот лучший способ держаться вдали от беды».

*Хун Цзычен,
китайский писатель,
философ, поэт*

Глава 3. Правила фокусировок

Для того чтобы успешно использовать фокусировки, я дам вам небольшие рекомендации, правила и советы, чтобы вы могли выполнять фокусировки максимально эффективно.

Как фокусироваться эффективно

Правило 1. Чувствуйте отклик в сердце

- Это самое главное правило! Направляйте себя и свои слова за ощущениями. Работайте с глубинами души. У каждого свои слова-кнопки, которые воздействуют по-разному. Во время генерирования обращайтесь внимание, от каких слов вы чувствуете наибольшее воодушевление.

- Не пишите то, что вы якобы должны думать. Будьте честны с собой. Думайте и записывайте то, на что откликается ваше сердце. Так вы получите ощущения автоматически и без навязывания. Не пытайтесь аффирмировать или внушать себе состояния. Просто используйте такие слова и словосочетания, которые вызывают Чувство внутри.

- Пишите вдумчиво. Чем глубже ваши мысли, тем ощутимее будет результат. Чем ощутимее, тем реальнее! Это все как эротическая переписка или книга, только не для сексуального возбуждения, а для переживания самой реальности. Вы буквально возбуждаете в себе чувства, описывая эти ощущения. Нужно вкладывать больше «слов-концентра-та». Больше внутренней энергии. Слова должны пробуждать ощущения внизу живота.

- Вы не можете думать углубленно, если навязываете себе

мысли. Вы не можете думать поверхностно, если поток идет от души.

Правило 2. «Разгоните» свое мышление

- Чем больше вы практикуете, тем больше мыслей рождается автоматически, по инерции.
- Нужно «разогнать» свое мышление. Даже если ум не заводится, как авто на морозе, это еще не значит, что механизм не заработает, если повернуть ключ зажигания еще 10 раз.
- Достаточно начать задавать направление, а дальше появится инерция. Если трудно идет подбор слов, смотрите Правило 1 или Правило 4.

Правило 3. Пробуждайте свои состояния!

Помните, вся работа – внутренняя. Изменяйте свой внутренний мир, чтобы изменился внешний

- Вы работаете над тем, чтобы ощущать себя «лучше всех». Суть этой работы заключается в пробуждении состояний.
- Не старайтесь оказать воздействие на внешний мир, просто направляйте внутренние ощущения с помощью внимания. Мы не меняем внешний мир, в попытках материализовать что-то мы меняем внутренний мир. Мы работаем не над

материальными благами, а над собственным внутренним наполнением.

Правило 4. Исходная фокусировка

Берите заданную фокусировку в весь поток практики мыслей, он вас направит. Например, если мы работаем над фокусировкой *«бодрость – это когда я...»*, не надо начинать с конца фокусировки: *«когда я работаю над любимым делом»*. Конечно, так можно, но только в случае, если чувствуете эффективность и глубокие переживания и без прописывания или без проговаривания исходного фокуса внимания.

Если же подбор описаний ощущений и самого потока мыслей идет сложно, то вам нужно просто начать писать, думать или говорить *«бодрость – это когда я...»*, если не появляются вспышки мыслей, то еще раз *«бодрость – это когда я...»*.

Исходный фокус – это запрос в мозг. Вспышки мыслей, которые вы получаете вследствие этого запроса, – это сигнал из подсознания. Чем больше вы перебираете сигналы, тем лучше открываются каналы для сигналов из подсознания и начинают появляться более точные и эффективные мысли.

Конечно, постоянно прописывать исходный фокус в тетради или книге не обязательно. Но его стоит проговаривать самому себе: настраивать поток, который появится вскоре после запросов, которые вы отправляете в глубину самого

себя.

Я фокусируюсь, следовательно, существую!

Чтобы научиться работать с фокусировками, вам следует пользоваться простой схемой:

- Фокусировка
- Мысли/идеи
- Чувства/ощущения

Фокусировка

Например: *«Я чувствую себя хорошо, когда...»*

Понимание: фокусировка служит запросом, отправляемым в глубину самого себя. Вы настраиваете себя верными вопросами. Когда пытаетесь вспомнить что-то, вы быстро спрашиваете себя: *«Как же звали того человека?»* – и это тоже фокусировка для ума. То есть вы задаете поток, направленность, инерцию, по которой продолжает работать ваше мышление.

Мысли/идеи

Например: *«Я чувствую себя хорошо, когда просто рас-*

слабляюсь и смотрю в окно».

Понимание: мысли или идеи, возникшие от заданной фокусировки, являются сигналом из глубин подсознания в виде ответа на запрос, который посылается вашему мозгу. Промежуток между запросом и ответным сигналом иногда может выглядеть так: «Я чувствую себя хорошо когда... э-мм... хм... когда... э-мм...» В этот момент лучше подождать автоматического ответа, который выдаст ваш мозг по вашему же запросу, и озвучить или написать сигналы в виде мыслей, которые поступят к вам. Чем чаще вы будете это делать, тем выше будет скорость между запросом и ответом. У кого-то ответы всплывут сразу, а у кого-то – через некоторое время. Если пока нет никакой обратной связи, то во время длительных промежутков «молчания мозга» задавайте себе эту фокусировку снова и снова.

Чувства/ощущения

Например: *«Я чувствую себя хорошо, когда смеюсь и радуюсь вместе с другом».* Если мысленный сигнал попал в нужные точки, то внутри что-то отзовется, и вы почувствуете необычное ощущение в теле. Это трудно передать, но скорее всего вы выразите это как-то так: *«Да! Точно! Обожаю! Вау! Как мне хорошо!»* Можно использовать эти ощущения, укрепляя и умножая эффект, генерируя их в самой фокусировке.

Попробуйте следующий комплекс упражнений.

Упражнение 1

Исходная фокусировка (направление):

я ощущаю свободу, когда...

Запрос:

когда я ощущаю свободу?

Сигнал/обратная связь от подсознания/мозга/души:

когда думаю, что могу уйти туда, куда хочу, в любой миг.

Дальнейший поток. Инерция ума (*вы начинаете по зову ощущений автоматически продолжать*):

...и когда думаю, что жизнь длинная и все самое лучшее еще впереди. Когда сам выбираю, что делать и думать. Когда живу не оглядываясь. Когда я свободен от всех мыслей и планов и просто испытываю азарт от каждого мгновения своей жизни.

Упражнение 2

Исходная фокусировка (направление):

я расслабляюсь, понимая, что...

Запрос:

какие мысли меня расслабляют?

Сигнал/обратная связь от подсознания/мозга/души:

когда понимаю, что у меня много времени на любимые дела.

Дальнейший поток. Инерция ума (*вы зацепили ощущения,*

порождающие большие идеи и мысли):

понимаю, что могу делать так, как хочу, и отпустить все на свете.

Упражнение 3 (углубленное)

Исходная фокусировка (направление):

я гармоничен, когда...

В мышлении начинают работать уточняющие программы, которые координируют ваш поток, усиливая его вопросами и мыслями.

Запрос:

отчего я гармоничен? Когда я гармоничен? Что такое гармония для меня? Где в моих мыслях и памяти отложены концепции гармонии, и с чем это связано для меня?

Обратная связь дается вам в сигнале ощущений: я гармоничен тогда, когда живу в настоящем моменте.

Все это в совокупности рождает поток сознания: я гармоничен тогда, когда внутри тишина и покой. Когда я свободен от дел и открыт для наслаждения жизнью, каждый момент которой мне интересен.

Зацепите свои ощущения

Перенимайте подход и структуру! Я могу быть свободным, гармоничным и расслабленным от следующих мыслей.

Я могу сам выбрать свой путь, не оглядываясь вокруг, то есть наполниться решительностью и делать так, как считаю нужным, став для самого себя лидером и взяв ответственность за свои решения.

Я могу заниматься тем, что мне нравится, то есть начать писать книги или снимать кино, сочинять музыку или рисовать картины. Могу заниматься резьбой по дереву или архитектурой. Выбор за мной. Если захочу, то я могу свободно передумать и заняться другими делами.

Я могу освободиться от нелюбимой работы и заняться тем, от чего я буду счастлив каждый день. Я могу отключиться от любых тревог и просто быть, быть здесь и сейчас. Я могу больше не сидеть часами в Интернете и быть там, где нравится, делать то, что хочется. Расслабиться и плыть по течению жизни, отпустить контроль и быть свободным.

Попробуйте сами, но весь комплекс сразу, письменно. Конечно, все ваши фокусировки индивидуальны, я лишь привел пример.

Вспомните про исходные фокусировки. И пробуйте снова вместе с ними.

Исходная фокусировка (направление):
Я чувствую себя свободным...

Например: *Я чувствую себя свободным, когда вспоминаю, что могу жить, наслаждаясь тем, что мне нравится, не отвлекаясь ни на что.*

Исходная фокусировка (направление):
Я ощущаю гармонию...

Например: *Я ощущаю гармонию, когда чувствую внутри свободу: я выбираю, как думать, куда смотреть, что делать, что ощущать и где быть. Гармония – это когда я освобожден от всего навязанного себе.*

Исходная фокусировка (направление):
Я расслабляюсь от того, что...

Например: *Я расслабляюсь от того, что сейчас выходной, а все мои близкие дома рядом со мной.*

Порой достаточно этой небольшой работы с потоками ума, которые вы смогли сформировать с помощью письменной концентрации, чтобы ощутить внутренний подъем и изменение своего состояния. В дальнейшем вам будут помогать и фокусировки других людей. На их примере генерирования внимания вы не только сможете лучше понять систему фокусировок, но и сделать чтение еще более эффективным. Вы сольетесь с их мысленным потоком и будете перенимать только лучшее. Увидите сами!

Если на данном этапе совсем ничего не получается, то это должно быть для вас сигналом того, что пока вы не умеете сами себя фокусировать, и эта книга может вам помочь. Если вы не можете производить осмысленный поток сознания и быть самому себе источником мыслей, то, вероятнее всего, вы потеряли или не развили способность формировать собственный фокус внимания. В результате другие люди фокусируют вас на ком или на чем угодно, кроме вас самого. Развивая навык создания собственных мыслей с помощью фокусировок, вы не только научитесь лучше думать, но и сбросите с себя все мысли, навязанные вам со стороны. ***Вы станете яркой личностью с развитым интеллектом!***

Тренировка самонастроя

«Правильное» мышление требует тренировок для того, чтобы оно вошло в привычку. Найдите ключевые мысли, которые открывают вам лучшие стороны реальности.

Что в этом мире мне приносит радость?

Перечислите хоть сто вещей, от которых у вас на душе становится лучше, и опишите в деталях чудесные свойства каждой из них. Письменно, устно (с другом) или мысленно.

Уточняйте, что именно делает вас хоть немного счастливее.

Ваша задача – улучшить свой настрой этим мыслепроцессом. Сделайте так, чтобы вы искренне улыбались, перечисляя и описывая то, что делает вас счастливее.

Готово! Усиьте свои ощущения, описывая лучшие впечатления от тренировки (это нужно, чтобы учиться углублять фокус).

Развивайте глубокую концентрацию для того, чтобы луч-

ше себя фокусировать. Пишите, думайте или говорите, с каждым разом все глубже описывая переживания и подбирая фокусирующие слова.

Запомните правило: чем глубже, тем ощутимее. Чем ощутимее, тем реальнее! Генерируйте развернуто!

Что делает меня счастливым...

Воспринимайте это как эротическую переписку, только не для сексуального возбуждения и не со своим возлюбленным, а с самим собой для того, чтобы сформировать новые чувства переживания реальности.

Возбуждайте в себе чувство счастья!

Часто возникают связующие сигналы из языковой памяти: «я *весь свечусь...*», «*и...*», «*как будто...*», «*как бы...*», «*словно...*», «*это...*», «*вдруг...*», «*оно...*», «*которое...*», «*когда...*», «*как...*» и т. д.

Нужно вкладывать больше «слов-концентра». Больше внутреннего посыла энергии. Слова должны пробуждать ощущения внизу живота. Вы сами это почувствуете. Вызывайте чувство внутри. То, от чего у вас пробуждаются ощущения.

Эти рекомендации помогут вам перейти к самым мощным фокусировкам.

Вы станете бодрым, энергичным и вернете себе яркость чувств, если будете фокусировать внимание на явлениях,

связанных с этими ощущениями.

Глава 4. Пробуждение силы воли. Внутри вас есть энергия!

Вы уже достаточно подготовлены для того, чтобы приступить к полноценной практике и к мощным фокусировкам. Начнем с внутренней энергии, так как она воплощается для нас в сильной воле, активности или бодрости.

Чтобы ощутить силу и энергию, просто наполните ими сознание, погружая в них внимание. Подумайте о факторах и вещах, дающих вам мотивацию или силы, вы можете наполнить ими свой поток сознания и спектр внимания через соответствующие фильмы, статьи или книги. Эта книга как раз пример источника, из которого вы можете получать для себя заряд энергии на весь день. Занимаясь фокусировкой, не забывайте, что необходимо генерировать мысли, которые вызывают именно ощущения. Это ваши мысли, они впечатляют именно вас. Это ваш личный ключ к самому себе. Вот отличный пример свободного генерирования фокусировки внутренней энергии.

Зажгите свое сознание!

«Энергия внутри меня – это когда я радуюсь как ребенок всему, что происходит в моей жизни. Когда я играючи, с бурлящим внутри азартом лавирую по лучистым обстоятельствам, флиртуя с самой жизнью.

Это и есть самый настоящий драйв! Самые классные волны энергии от того, что ты просто силен внутри и владеешь психическим ресурсом, который уже приносит тебе чувство удовлетворения. Разве это не одна из волн успеха, на которой можно с радостью качаться? Это ощущение, что я живу!»

«Энергия внутри – это настолько классно, что трудно описать словами! В тебе собираются все такие позитивные чувства, что получается какой-то своеобразный букет эмоций и хочется поделиться со всем миром своей энергией в виде свершения дел!»

«Энергия внутри меня – это когда настроение пружинит весь день, когда переделываешь столько сумасшедших дел, сколько даже не планировал(а)».

«Энергия внутри – это когда не выбираешь, какие дела сделать, а какие отложить! Это когда все дела делаешь на одном дыхании! Легко! Непринужденно! Позитивно!»

А теперь вы можете погрузиться в самостоятельную прак-

тику. Продолжите эту воодушевляющую фокусировку.

Энергия внутри – это когда...

Если фокусировка идет не так свободно, как хотелось бы, и нужна помощь, то вы можете попробовать другие фокусировки, а со временем вернуться и к этой. Главное – задать инерцию мышления.

Напишите подряд десять слов, которые зажигают в вас энергию. Помните, что для каждого человека эти слова уникальны, вам нужно с помощью мысленного перебора найти слова, которые вызывают у вас ощущение прилива бодрящей энергии.

Например: *скорость, лето, тепло, свобода, путь, танцы, пляж, бодрость, прыжки, развлечения, успех.* Получилось чуть больше, но это даже хорошо – вам нравится, и вы не можете остановиться.

Итак, ваши десять слов:

Если этого было достаточно, чтобы прямо сейчас ощутить хоть малейший порыв энергии внутри себя, то, пожалуйста, отложите книгу. Отпустите все мысли и просто примените полученное прекрасное состояние в жизни. Сделайте то, для чего вам нужна была энергия.

Проживите моменты, наполненные энергией, появившейся благодаря вашим мыслям. И будьте счастливы от того, что вы умеете черпать энергию в самом себе, в своем скрытом

источнике. Встретимся с вами снова на этой странице. Эта книга всегда рядом с вами, и вы можете вернуться к ней как к драгоценной шкатулке, из которой можно извлекать энергию. Потом вы сможете начать с другой фокусировки.

Чтобы ощущать азарт при генерировании положительных мыслей, можно применять искусные и задорные метафоры. Это хорошо отражается на наполненности вашего ума. Такие фокусировки запоминаются надолго и обсуждаются как наедине со своими мыслями, так и с окружающими людьми, пробуждая особое удовольствие. Попробуйте еще!

Что такое флиртовать с жизнью и ощущать от нее взаимность? (*«это когда...», «когда она...», «когда я...», «это то, что...»*)

Есть нечто бодрящее и романтическое в том, чтобы ощущать себя человеком, успешно флиртующим с самой жизнью. Это когда вы просыпаетесь, видите солнце, выглядывающее из-за горизонта или окружающих домов, стеснительно поглядывающее в ваше окно взором своих лучиков. А вы улыбаетесь и подмигиваете восходу. Флиртуете с этой непостижимой красотой. И вот который день продолжается ваш тайный роман с жизнью. Вы влюблены, вы ощущаете, что сейчас все хорошо и просто. В вас пробуждается харизма, которая позволяет завоевать сердце дамы, которая носит имя Жизнь. И в каждом настоящем моменте вы это помните, и эта энергия внутри затмевает все остальное.

Ощутили? Вы можете мыслить таким образом хоть весь день. Это изменит ваше сознание в лучшую сторону.

Достаточно упомянуть что-то ободряющее, и практикующий оживляется: *«Энергия внутри – это когда ты занимаешься делом, которое держит тебя в настоящем моменте. Когда отсутствует прошлое, будущее и вообще все, кроме этого дела. Все твоё внимание сосредоточено на захватывающем своей яркостью процессе».*

Не навязывайте себе чужие мысли, а просто решайте, что означают для вас слова: *«Энергия внутри меня – это просто жизнь в моменте, когда реально переживаешь то, что происходит, и вовлекаешься в это и находишься в непосредственном контакте с реальностью, когда чувствуешь себя частью этого мира».*

Человек ничего не внушает себе, он просто рассказывает, что *«энергия возникает, когда у меня появляется какой-то интерес, и я постоянно фокусируюсь на этом, даже неосознанно, соединяюсь с этим, попадаю в поток, и все делается само собой, легко, играючи, и результат радует! Я тогда не могу остановиться – хочется все доделать, или в чем-то до конца разобраться, или дочитать – и энергия откуда-то прибывает! Даже если выматывает, моральное удовлетворение берет верх! Это удовлетворенность собой».*

Источники внутренней энергии

У каждого человека есть свой индивидуальный источник получения внутренней энергии. Эти источники можно найти только с помощью мыслей и открыть свой тайный энергетический резервуар.

Вы задумывались о том, что, занимаясь делами, можно получать от этого еще больше энергии? Такой стиль жизни возможен, но только после того, как ваше внимание откроет доступ к действиям, которые сделают из вас бодрого и успешного человека. Пока вы не задумаетесь о том, что можно активировать эту энергию автоматически, без навязчивого внушения, вы не испытаете подобных переживаний. Но когда начинаете описывать эти процессы и мысли, тогда в вас и пробуждается то, что вы искали. Для многих яркое переживание настоящего момента – это потрясающий источник вдохновения, от которого дух человека пробуждается к энергии самой жизни.

Вы можете использовать еще одну дополнительную фокусировку: перечислите простые слова, как делали ранее, и они автоматически должны принести соответствующие ощущения. Не нужно навязывать себе переживания, если их нет, – это значит лишь то, что это не ваши слова и не ваши мысли. А возможно, даже и не ваша фокусировка.

Не заставляйте себя чувствовать что-либо от слова,

если оно не заряжено для вас эмоционально. Выбирая слова, слушайте свои чувства. Пишите душой, а не разумом.

Спросите себя: Что возвращает меня в настоящий момент? Что приятного в нем есть, ради чего стоит заглянуть в это окно пребывания здесь и сейчас? (отталкивайтесь от любого подобного вопроса на ваш выбор)

Например: *Книга, строки, текст, бумага страниц, обложка, мои руки, глаза, которые все это наблюдают.* Фокусируя внимание, вы сужаете «осознание» жизни в узкую воронку. Это пробуждает в вас сконцентрированные ощущения. Ваш фокус перестает быть рассеянным и собирается в «комочек» направленной энергии наблюдателя. Если вы достигли желаемой концентрации, вы пробуждаетесь для ощущений, внутренняя энергия начинает приятно будоражить вас.

«Энергия внутри – когда ты чувствуешь себя уютно в своем теле, в своем состоянии ума, в том окружении, что есть, и ты занимаешься тем, чем считаешь нужным».

Для многих это состояние, которое называют идеальным. И не его ли мы ищем всю свою жизнь? Хорошее общее самочувствие – вот что дает нам энергию. Тогда нужно генерировать соответствующие фокусировки. Не привязывайте себя к шаблону. Просто следуйте своим чувствам!

Когда я чувствую себя хорошо? От чего мне хорошо? Какие мысли ведут меня к хорошему состоянию? Какие это слова?

Я чувствую себя хорошо: *когда расслабляюсь или когда ложусь вздремнуть на 30 минут и просыпаюсь свежим умственно, морально, физически, с отдохнувшими мышцами, с них сбрасываются все зажимы...*

Мне хорошо *от открытий, которые я делаю, когда работаю над собой и своими мыслями...*

Мне хорошо *от мыслей о том, что я пишу потрясающую книгу, о которой может узнать весь мир. Люди откроют для себя возможности, которыми обладают наши мысли. Расслабление, свежесть, яркие ощущения, таинство снов, открытия, хорошая книга, мои таланты – слова, от которых мне просто хорошо...*

Когда мы начинаем чувствовать себя хорошо, в нас автоматически пробуждается энергия жизни. Мы можем почувствовать себя так, обратив внимание на мысли, которые ведут к этим ощущениям. Однако все люди индивидуальны: у каждого свои переживания, краски, эмоции и энергии. В ком-то пробуждается энергия, когда он просто перестает сопротивляться своим ощущениям, своим мыслям. Он больше не навязывает самого себя себе. Таким образом освобождается и ощущает безграничность. А эти переживания и составляют тот мощный поток психической энергии, который нам необходим для того, чтобы чувствовать себя лучше.

«Энергия внутри – это любое острое чувство – от любви до гнева. Энергия пробуждается, когда ты открываешься тому, что с тобой происходит, позволяешь этим чувствам проходить сквозь тебя и используешь это электричество жизни, которое содержится во всем, куда бы ты ни посмотрел».

«Энергия внутри – это когда ты уверен в своих силах и вообще в себе. Чувствуешь себя королевой. Можешь идти по улице и петь, бегать по супермаркету, если твоя душа хочет этого».

Если вы хотите попробовать пройти этот путь, то спросите себя: Какие чувства и слова позволяют вашей энергии пробуждаться?

Для себя я генерировал эту фокусировку так: *страсть, способности, действия. Когда что-то захватывает дух. Когда ты открываешь свои новые возможности. Когда горизонт жизни расширяется, и ты получаешь новое виденье самой реальности. Когда ты делаешь, когда ты стремишься, когда добиваешься, когда несешься на велосипеде по пустой трассе мимо полей. Когда стоишь высоко на крыше, открывшись ветру и городу. Когда живешь каждый день новой жизнью. Когда лето, когда зеленые деревья, когда улыбка на лице и разум чистый.*

Чтобы быть счастливым, нужно быть настоящим

Нужно стать настоящим, если вы хотите быть счастливым, а ведь это и есть именно то, чего мы все так хотим. Мы открываем настоящего себя, с истинными желаниями, которые так необходимы нашей глубинной сущности, чтобы жить счастливо, чтобы ощущать каждой клеточкой тела каждое мгновение жизни.

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.