

МАРИНА ЛАВРИЩЕВА



КНИГА, КОТОРАЯ ЗАСТАВИТ ВАС ЗАДУМАТЬСЯ

12+

Марина Лаврищева

«Гений» в твоей голове

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67425171

SelfPub; 2022

Аннотация

Книга-размышление о таланте и гениальности. Врожденное ли явление: гений? Можно ли открыть в себе тот или иной талант? Также в книге имеются рекомендации по постановке целей, информация о работе нашего подсознания и способах поменять свое мышление.

Огромную мотивацию дают приведенные в книге примеры героев, которые, оказавшись в безвыходном положении, но имея цель и мечту, побеждали обстоятельства, побеждали себя.

Содержание

1. Гениальность – это врожденное	5
2. Сознание	10
3. Наше подсознание	14
4. Самовнушение или новая реальность	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Марина Лаврищева

"Гений" в твоей голове

Гениальность – врождённое или приобретённое явление? У каждого ли человека есть талант и как его выявить? На эти и другие вопросы автор даёт доступные объяснения и рекомендации по управлению своими способностями. Совсем неважно, сколько вам сейчас лет, главное лишь одно – ваше желание изменить свою жизнь, сделать её более яркой и насыщенной.

Огромную мотивацию дают приведённые в книге примеры героев, которые оказавшись в безвыходном положении, но имея цель и мечту, побеждали обстоятельства, побеждали себя. Художник, лишившись рук, заново научился писать картины; танцовщица с ампутированной ногой, возвращается на сцену, а человек, полностью утратив зрение, становится талантливым, известным скульптором.

Это доказывает только одно: все препятствия у нас в голове, – в наших мыслях, но и «Гений», – он тоже у нас в голове!

1. Гениальность – это врожденное

или приобретенное явление?

«Гений – это высшая способность концентрировать внимание на изучаемом предмете».

Иван Павлов

Гений – человек с чрезвычайно выдающимися творческими способностями. Гений способен создать новую эпоху, совершить основополагающее открытие в своей области.

Существуют ли определения гениальности, каковы его критерии? Чем отличается умный, творческий человек от гения? Безусловно, гений отличается от остальных, хотя бы тем, что он лучший в своей области и мыслит по-другому.

Феномен гения исследуют много лет и до сих пор не существует четкого определения данного явления. Ровно как и не существует рецепта гениальности. Есть мнение, что гениальность может проявиться в любом возрасте, вне зависимости от наследственности. И уж точно ее нельзя измерить IQ-тестами.

Как сказал Томас Алва Эдисон:

«В гениальности 1% таланта 99% труда»

Так ли это? Думаю, он прав. Очень наглядно данное

утверждение показывает пример о спортсменах. Какой бы врожденный талант не достался чемпиону, без многочасовых тренировок, работы над собой, ничего не получится. Это напоминает алмаз. Сам по себе он не так ценен, как после огранки. Имея сходство с обычным стеклом вначале, бриллиант сверкает после работы мастера и поднимается в цене.

Недостаточно иметь природные данные, важнее найти «своего мастера» то есть своевременно найти свою нишу, свое предназначение, где появится возможность открыть в себе гения. Убеждена, что гениальность есть фактор как врожденный, так и приобретенный в удачном стечении обстоятельств, таких как: воспитание, образование, хорошая социальная среда, сила воли самого человека, его работоспособность, интуиция и т.д. О том, как воспитать в себе гения мы поговорим в следующих главах, а сейчас несколько слов о наследственной одаренности.

Английский исследователь географ, антрополог и психолог Фрэнсис Гальтон в своей книге «Наследственный гений: изучение его законов и последствий», утверждает: «В настоящей книге я намереваюсь показать, что природные способности человека являются у него путем унаследования при таких же точно ограничениях, как и внешняя форма и физические признаки во всем органическом мире».

Ученый утверждал, что интеллектуальные способности наследуются так же, как и физические. В своей работе «Наследственность таланта» Фрэнсис Гальтон приводит приме-

ры наследования музыкального таланта. Анализировались жизненные и творческие пути таких музыкантов, как: И. Бах, В. Моцарт, Л. Бетховен, И. Гайдн и др. Выводом ученого является неоспоримый факт наследования таланта.

«Гениальность может оказаться лишь мимолетным шансом. Только работа и воля могут дать ей жизнь и обратить ее в славу».

Альбер Камю

В истории человечества существует множество примеров, когда упорный труд или работа над собой, приводили к гениальным результатам. Вот несколько примеров, которые вполне подходят под раздел: «гениально».

Американский писатель Чарльз Буковски (немецкого происхождения) полжизни работал где придется, на случайных работах. И вот, в 50 лет, он написал первый роман, над которым работал всего 20 дней. Роман принес мгновенную славу автору. Последующие произведения так же стали любимы читателями всего мира.

Очень покоряет история Анны Марии Мозес, художницы из США. Родилась Анна Мария в многодетной семье и молодые годы посвятила младшим братьям и сестрам, помогая при этом на ферме родителям. С раннего детства у девочки была мечта стать художником, но мать не одобряла выбора дочери, считая ее работы «примитивной мазней».

Позже Анна Мария вышла замуж, родила десять детей (пятерых из которых похоронила) и трудилась уже на собственной ферме. Художественное видение мира Анна воплощала в вышивке ровно до тех пор, пока могла нормально держать иголку. Когда после смерти мужа здоровье ухудшилось, пришлось оставить и этот вид творчества. Но Анна не сдалась и вновь взялась за краски. На своих картинах она изображала то, что окружало ее всю жизнь: сельские пейзажи и сцены повседневной жизни (на тот момент ей было 68 лет).

Однажды коллекционер из Нью-Йорка Луис Калдор заметил картины Анны Марии в витрине аптеки. Он выкупил все работы, и вскоре слава буквально обрушилась на Анну Марию Мозес. Ее картины выставлялись на выставках в музеях всей Америки. Еще 20 лет Мозес радовала поклонников своими новыми работами. Умерла художница в 101 год, воплотив свою мечту о творчестве в жизнь.

Хочу напомнить об успехе Владимира Куца. Начав заниматься бегом в 24 года (поздно для легкоатлетов), он достиг поразительных высот в спорте. Владимир стал двукратным олимпийским чемпионом мира в 1956 году на разных дистанциях, а в 1956-1957 годах был признан лучшим спортсменом мира. Рекорд, который поставил выходец из Украины, в 1957 году, продержался еще восемь лет. А это произошло в том возрасте (29 лет), когда обычные легкоатлеты уже завершают свою карьеру.

Не скрою, больше всего меня покори́л результат 76-летней пенсионерки из Санкт-Петербурга Евгении Степановой. Выйдя на пенсию, она в 60 лет отправилась прыгать в воду с вышки. Безусловно, выбор не случайный, ведь в юности Евгения занималась этим видом спорта. Но выбрав семью, она ушла из спорта, посвятив себя мужу и сыну. И вот, вернувшись в спорт, спустя 32 года, Евгения Степанова становится лучшей в мире по прыжкам в воду, покоряя каждый год новые горизонты, привозит домой в основном золотые медали. Так, на чемпионате мира среди пожилых людей по водным видам спорта в Монреале, 75-летняя прыгунья заняла три первых места. До этого были взяты вершины в Германии, Испании, Франции, Канаде, Австралии.

Данные примеры лишь подтверждают, что мало иметь задатки таланта, нужно быть преданным любимому делу и упорно работать в выбранном направлении.

«Талант – это способность верить в успех. Полный бред, когда говорят, что я вдруг открыл в себе дарование. Я просто работал».

Джон Леннон

2. Сознание

«Нужно дать свободу своему внутреннему миру, открыть для него все шлюзы и вдруг с изумлением увидеть, что в твоём сознании заключено гораздо больше мыслей, чувств и поэтической силы, чем ты предполагал».

Константин Георгиевич Паустовский

Сознание – это форма психической активности и элемент высшей нервной деятельности, основа которой – головной мозг. Сознание, – есть биологическая функция мозга человека, позволяющая получать представление об окружающем мире, о самом человеке, а так же принимать решения и управлять своим поведением.

С помощью сознания мы можем мгновенно оценить изменившуюся ситуацию и придумать, как к ней приспособиться, – нам достаточно лишь сопоставить новую информацию с теми данными, которые у нас хранятся в памяти.

Если сознание оценивает любую ситуацию и дает нам информацию, как с этим справиться, значит у него есть ответ и на то, как изменить нашу жизнь к лучшему.

«Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла. Нужно стать выше этой проблемы,

поднявшись на следующий уровень».

Альберт Эйнштейн

Не будем углубляться в классификацию всех уровней сознания, а выделим лишь два: низкий уровень и высокий уровень сознания. Совершенно очевидно, что все наши проблемы возникают именно на низком уровне сознания, – на уровне, где мы боимся принимать решения, где мы заложники навязываемых образов, стереотипов и внутренних заблуждений.

Повышение уровня сознания – это способность осознать себя и свои действия, а так же стать творцом своей жизни.

Очень хорошо об этом сказал Конфуций: «Мир преобразуют те, кто смог преобразовать себя, зная, что величайшее мастерство начинается с контроля ума. Когда ум становится послушным слугой человека, весь мир ляжет у его ног».

Повышая уровень сознания, мы повышаем и качество нашей жизни. Все преобразования внешнего мира начинаются с изменений в сознании и нашего внутреннего мира. А что получится, если настроить сознание на предмет гениальности, убедить себя в обладании невероятных дарований (сферу деятельности выбираем по интересам) и укоренять данное убеждение? Уверена, сознание даст нам нужный ответ и найдет способы реализации этих идей.

«Что несете в своем сознании, то и видите в окружаю-

щем мире, то и притягиваете к себе».

Мирзакарим Норбеков

Благодаря скрытым возможностям разума мы добиваемся поставленных целей, воплощая заветные мечты. В этом нам помогает уникальная способность мозга, а именно: при новой деятельности (информации) мозг формирует новые нейронные связи. Поэтому, добиться успеха в карьере или начать покорять новые вершины, никогда не поздно, т.к. при регулярных усилиях, мозг начинает сам «прокладывать» путь к цели.

В подтверждение этой мысли, напомним слова Нидерландского нейробиолога, специалиста в области исследований головного мозга, Дика Свааба: «Например, если спрятать вашу настоящую руку, а вместо нее показать искусственную, повторяющую движения настоящей, – потому что она будет управляться точно теми же сигналами, что и настоящая, – мозг через какое-то время, оценивая и обрабатывая информацию, придет к выводу, что именно искусственная рука является настоящей... Так что еще раз: сознание – это непрерывный процесс обработки мозгом информации, поступающей от наших органов чувств и от нашего тела, который говорит нам, что такое есть мы и что есть наше окружение».

Нейронные связи формируются в течение всей жизни. Благодаря налаженному пути нейронных связей мы легко и автоматически выполняем привычные действия. Сломать

связи и отказаться от старых привычек непросто, однако, регулярно обучаясь, мы заставляем мозг формировать новые привычки. А это значит, мы можем сами решать, – какую создавать реальность и какое будущее строить своими мыслями и новыми знаниями.

«Изменяя свое сознание, вы сами создаете свою Вселенную».

Уинстон Черчилль

3. Наше подсознание

«В нашем подсознании скрыта сила, способная перевернуть мир».

Уильям Джеймс

Подсознание – самая таинственная, мистическая и мощная часть нашего разума (мозга). Именно подсознание отвечает за всю работу нашего организма: от дыхательной системы до пищеварения и температуры тела. Благодаря работе подсознания, нам не надо думать, как дышать, нам не надо контролировать работу сердца и других органов нашего организма. В подсознании хранится вся информация о нас и о тех событиях, которые с нами произошли, даже если мы забыли о них. Подсознание так же «хранит» наши эмоции, те, которые постоянно повторяются или являлись реакцией на какое-то важное событие. Поэтому, можно с уверенностью сказать, что подсознание – это наше «хранилище прошлого». Например, стоит только вспомнить негативное событие, тут же возникают соответствующие эмоции: гнев, страх, раздражение. И наоборот, – воспоминание о чём-то приятном, вызывает всплеск позитивных эмоций и хорошее настроение. Что это означает? Данные реакции лишь подтверждают, что наши мысли могут воздействовать на наш организм, на наш

внешний мир.

Лучшее доказательство этому – пример с лимоном. Как только мы хорошо представим, как разрезаем лимон и из него вытекает кислый сок, у нас тут же начинается обильное слюноотделение. Мысль заставляет наш мозг, наше подсознание посылать определённые сигналы – импульсы организму, а тот в свою очередь, даёт реакцию на эти программы. При воспоминании о плохом человеке, о враге, нас тут же накрывают негативные эмоции и плохое настроение.

На мой взгляд, – это самая лучшая новость для тех, кто хочет поменять свою жизнь. Если наши мысли так влияют на настроение и эмоциональные реакции, значит нужные, специально созданные мысли, могут сформировать другие эмоции, меняя нашу реальность. Допустим, мы поставили определённую цель и хотим её достичь. Концентрируясь на этой цели, формируем соответствующие мысли и эмоции (положительные). Постоянно прокручивая желаемые события, как будто они уже случились, мы испытываем огромный спектр положительных эмоций, который естественным образом окажет благоприятное воздействие на наш организм (радость, счастье), а значит, создаёт иную реальность. Правильные позитивные мысли, эмоции, в сочетании с ощущением радости, восторга на физическом уровне – это стопроцентное исполнение задуманного. Думать и проживать наши мечты надо так, словно желаемое уже наступило, и тогда появятся десятки возможностей, способов реализации мыслей

во внешнем мире.

То, о чём мы постоянно думаем, в каком направлении протекают наши мысли, – становится нашим будущим.

Подсознание хранит всё о нашем прошлом, поэтому невозможно его полностью игнорировать или забыть (имею ввиду негативные моменты). Время от времени память выдаёт нам «порцию» прошлого, но относитесь к этому без эмоций, с благодарностью, как к данному опыту, из которого вы извлекли нужный урок и мудрость. Не цепляйтесь за неудачи, чтобы не «перетащить» их в своё будущее. Ничего, кроме разочарования, страха и неуверенности, вам это не принесёт. Переживите в мыслях эти моменты без эмоциональной окраски и отпустите, – оставьте прошлое в прошлом, – его уже не изменить. Но своими новыми мыслями, эмоциями, вы можете создать другое будущее, – новую реальность.

Переосмыслив негативное, неудачное прошлое, высвободившись от него, мы создаём новое будущее, формируя соответствующие мысли. Наши изменения идут из головы, вернее, от наших мыслей. Поэтому, чтобы изменить жизнь, надо поменять мысли, эмоции и чувства. Постоянно погружаясь в мысли о желанном (в свою мечту), мы испытываем положительные эмоции и ощущения, к которым привыкаем мы и наше подсознание. В какой-то момент, мы привыкнем к такому состоянию и получим нужные эмоции, как будто мечта уже стала реальностью. И как только это произойдёт, подсознание само подскажет множество способов реализации по-

ставленной задачи. А возможности извне найдут короткий путь к этому. Наша жизнь, наша реальность – это то, о чём мы думаем, это результат наших эмоций и нашего поведения (все действия и бездействия начинаются с мысли).

Разорвите привычный ход ваших мыслей: дом-работа-дом и т.д. Начните с малого, – пойти на работу другой дорогой; вместо сидения у телевизора, погуляйте в парке, наслаждаясь красотой сезона. Привычки формируют определённые мысли, а постоянно повторяющиеся мысли – наши привычки. Получается замкнутый круг. Разорвите этот круг! Развивайте новые мысли, новые привычки и подсознание запомнит именно то, что вы дадите ему. Подсознание впитает ту информацию, которую вы будете постоянно поставлять ему. Пусть это будет позитивная информация, положительные эмоции, которые приблизят к вашей мечте, к новой реальности. Проявите твёрдость намерения! Новые мысли, новые эмоции, – новая жизнь, новая судьба. Прочувствуйте новые позитивные эмоции, дайте им укорениться в вашем сознании, в вашем теле. Сохраните эту энергию, – энергию позитива и радости, что желаемое событие уже произошло. И исполнение вашего желания не заставит себя долго ждать, – произойдут изменения, появятся возможности реализации ваших планов и удачное стечение обстоятельств. Помните, ваши мысли – это только ваши мысли и никто не сможет их изменить кроме вас. Вы – творец вашей жизни и вам решать, – какой она будет.

«Успех чаще выпадает на долю тех, кто смело действует, но его редко добиваются те, кто проявляет робость и постоянно опасается последствий».

Дж. Неру

Многим ученым была известна важная роль подсознания, они доверяли ему и сознательно использовали его действие. Благодаря подсознанию, они находили решения сложных задач, делали открытия, которые легли в основу великих исследований в области науки и медицины.

Известный немецкий химик Фридрих Август Кекуле фон Штрадониц с помощью своего подсознания нашел решение сложнейшей задачи о структуре молекулы бензола. Долгое время он тщетно работал в данном направлении, но ответа не находил. Есть несколько версий, как Кекуле открыл формулу бензола. По одной из них, она ему приснилась. «Я сидел и писал учебник, но работа продвигалась плохо, мои мысли блуждали где-то далеко. Я подвинул мое кресло к камину и задремал. Снова атомы запрыгали перед моими глазами. На этот раз малые группы атомов скромно оставались на заднем плане. Мой мысленный взор, обостренный повторением таких видений, мог теперь различить структуру большого размера в многочисленных конформациях длинные цепи иногда тесно группировались, все они изгибались и поворачивались, подобно змеям. Но что это одна из змей

ухватила свой собственный хвост, и эта фигура завертелась перед моими глазами, как бы насмехаясь надо мной. Как от вспышки молний, я пробудился... Остаток ночи я провел обдумывая следствие из моей гипотезы. Научимся мечтать, и тогда может быть, мы постигнем истину. (Август Кекуле, 1865 г)».

Подсознание нашло решение и показало символически кругообразное расположение атомов, которое известно теперь, как «бензоловое кольцо».

Сегодня бензол – один из основных химических продуктов, который широко используется при изготовлении разных видов резин, смазок, красок, медикаментов, пестицидов и т.д.

«Люди с почтением относятся к представителям науки, но не любят пророков из их числа. Но иногда и среди ученых встречаются те, кто сумел заглянуть в будущее. Никола Тесла не пророчествовал, он говорил о будущем так, словно жил в нем сам».

Борис Скупов

Никола Тесла (1856–1943) – физик, инженер, изобретатель в области Электротехники и радиотехники сербского происхождения. Один из самых известных и загадочных ученых современности. Разум Николы Теслы не был скован тесными рамками, которые принято называть здравым смыс-

лом. За время своей научной и изобретательной деятельности Никола Тесла получил более 300 официальных патентов.

До сих пор неизвестно, что помогло ученому сделать столько величайших открытий: мистика или логика, одаренность или неординарный ум. Вся жизнь его овеяна легендами, но об одном можно говорить уверенно: он умел находить общий язык со своим подсознанием, которое подсказывало ему настолько точно, что все конструкции были совершенны до мелочей и не требовали каких-либо поправок. Его изобретения стали настоящим прорывом в науке и технике: переменный ток, катушка Тесла, электрический двигатель, трансформаторная подстанция, неоновый свет (он первый использовал неоновое освещение в целях рекламы), асинхронный двигатель, лучевое оружие и т.д. Во многих странах открываются «электрические музеи Николы Теслы (тесла-шоу)», где демонстрируют посетителям представления с использованием изобретений выдающегося ученого. Такой музей открыли и в городе Сочи в Олимпийском парке.

Профессор Жан Агассис, выдающийся американский естествоиспытатель, также прибегал к помощи своего подсознания. Однажды он работал над воссозданием одной доисторической рыбы и никак не мог «поймать» ее образ. Так продолжалось много дней. Обескураженный, он отложил ископаемое в сторону и решил отдохнуть, не думая больше о нем. Вскоре, ему приснился образ рыбы во сне. Но очертания были размыты и ученый не смог утром воспроизвести

увиденное. Тогда в надежде, что сон повторится, он положил рядом с собой карандаш и лист бумаги. Подсознание явило ученому образ рыбы, причем так ясно, что он смог нарисовать ее. А утром, разглядев рисунок, зоолог с изумлением обнаружил в своей зарисовке определенные биологические признаки, которых не предполагал у данного существа. Сняв с некоторых мест слой окаменелости, он завершил образ доисторической рыбы, которая была копией рыбы с его рисунка.

Выдающийся канадский физиолог и врач, лауреат Нобелевской премии Фредерик Бантинг посвятил себя глубокому изучению сахарного диабета. На тот момент медицина не располагала никакими средствами, чтобы остановить эту болезнь.

Длительное время Бантинг пытался найти решение, которое поможет бороться людям с недугом. Он отдавал все свое время экспериментам и чтению литературы, пытаясь приблизиться к разгадке.

Решение пришло во сне, да так ясно, что ученый сумел проснуться и записать внятно увиденное: «Перевязать протоки поджелудочной железы у собак. Подождать шесть – восемь недель. Удалить и экстрагировать». Это было величайшее открытие, которое спасает жизни миллионов людей.

Наше подсознание не ограничено ни временем, ни пространством. Если мы научимся доверять ему, для нас откроются безграничные возможности. Безусловно, озарение не

приходит сразу, надо научиться правильно работать с сознанием, с нашими мыслями, а главное слушать свою интуицию.

Освободите себя от страха и неуверенности, чтобы вовремя принять подсказки подсознания, а оно избавит вас от лишних промахов и неудач.

Верьте в чудодейственную силу подсознания, и оно станет для вас верным другом и откроет все двери к вашей мечте.

4. Самовнушение или новая реальность

«Мы есть то, что о себе внушили сами и то, что о нас внушили другие».

Эрих Фромм

Самовнушение – это процесс внушения, адресованный самому себе, который состоит из внушения в свое подсознание определенных целей (один из приемов самоуправления личности).

Используя силу самовнушения, можно вызвать у себя нужные ощущения, эмоции, менять мышление, а так же изменить свое восприятие различных жизненных ситуаций.

Самовнушение является работой сознания человека, направленной на самого себя. Благодаря этой работе формируется подсознательная установка на определенные действия, эмоции. Для самовнушения не обязательно погружаться в состояние транса. Достаточно спокойной обстановки и полного сосредоточения на цели, а многократное повторение определенной установки запускает механизм программирования и воплощает ваши задачи в жизнь. Именно с помощью самовнушения мы можем заставить себя думать позитивно

или негативно; можем стать больным или здоровым; успешным или неудачником. Самовнушение способно управлять нашим настроением, а значит, может помочь в достижении желаний, поскольку позитивно настроенный человек обречен на успех. Наша внутренняя установка наделяет нас такой силой, что способна притягивать те обстоятельства и возможности, которые так необходимы для реализации той или иной цели.

Единственное ограничение, которое налагается на наши способности, это наша неспособность признать собственные неограниченные возможности. Наши возможности огромны и безграничны.

Вспомним эффект плацебо. Если человек уверен, что принимает таблетку от головной боли, – через несколько минут боль проходит. И неважно, принял пациент обезболивающее или просто «пустышку» (в большинстве случаев это срабатывает). Это прекрасная работа нашего самовнушения. Научитесь использовать эту силу и результаты не заставят себя ждать.

«На человека и на животное можно действовать только внушением».

М.А. Булгаков

Рассмотрим два основных метода самовнушения:

1) Аффирмации;

2) Визуализация.

Аффирмация – это метод, при котором цель достигается путем убеждения себя. Иначе, – позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой.

Например:

- Я успешный человек, у меня всегда все получается;
- Я лучший специалист в своей области и меня ценят;
- Я гениальный художник;
- Я имею прекрасное здоровье;
- Все, что я хочу, – я получаю;
- Я нахожусь в отличной физической форме и т.д.

Это может быть личная установка для каждого, в любой произвольной форме, лишь бы она несла в себе утверждающий настрой позитивного характера. Безусловно, будет больше пользы, если произносить установки вслух, уверенно глядя на свое отражение. Постоянно (каждый день 3-5 минут) проделывая такие несложные упражнения, вы обязательно заметите, как на смену негативным мыслям все чаще приходят позитивные, а значит, укрепляется вера в себя и растет самооценка.

Как только начнете ценить себя, уважать свою индивидуальность, окружающие почувствуют это и станут воспринимать вас соответственно. Успех притягивает успех. Направьте свои мысли в позитивное русло и вскоре заметите, как начнет меняться ваша жизнь и обстоятельства вокруг. Са-

мовнушение – это волшебный джин, который живет внутри каждого.

Помните: ограниченные мысли приводят к ограниченным возможностям в реальности, а позитивные убеждения ведут к успеху.

«Когда вы чего-то очень сильно хотите, в игру вступает «Закон Притяжения».

Эндрю Карнеги

Визуализация – это прием, когда мы мысленно создаем некий образ и удерживаем его в сознании. Визуализировать – представлять определенные желания в виде картинок, объектов и небольших фильмов. Этот метод был бы очень похож на обычное мечтание, если не одно существенное отличие. Мечтая, мы «прыгаем» с одного образа к другому, не выделяя четких границ и форм, переключаясь при этом от фантазии к фантазии. Зачастую, мы не удерживаем мелькающие образы мечтаний, давая свободу воображению.

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.