

**Найкраще. Підсвідомості все
підвладне. Квантовий воїн.
Гроші, успіх і ви**

Вчені довели: більшість процесів у мозку відбуваються поза контролем свідомості. Проте й підсвідомість може бути нам підвладною. Джон Кехо, тренер з методик соціальної усвідомленості, допомагає розібратися, як саме працює мислення, та надає практичні поради для підвищення рівня життя.

«Підсвідомості все підвладне» — захопливе дослідження, яке розкриває суть методів візуалізації, афірмації, концентрації, усвідомленості, а також показує результативність цих практик.

«Квантовий воїн» — унікальний синтез наукових відкриттів і містичних вчень, на основі якого можна формувати нову ідеальну реальність навколо нас. Він дає змогу керувати підсвідомістю, використовувати сни для досягнення успіху й навіть впливати на майбутнє.

«Гроші, успіх і ви» — практичний посібник з викорінення застарілих установок, які заважають бути успішними. Автор описує три переможні стратегії, три методи зміни переконань та пропонує зробити всього чотири кроки до життя вашої мрії.



Д Ж О Н
К Е Х О
НАЙКРАЩЕ

ПІДСВІДОМОСТІ
ВСЕ ПІДВЛАДНЕ

...

КВАНТОВИЙ
ВОЇН

...

ГРОШІ,
УСПІХ І ВИ

КСД

ДЖОН
К Е Х О

JOHN
KEHOE

MIND POWER
FOR THE 21ST CENTURY

...

QUANTUM WARRIOR:
THE FUTURE OF THE MIND

...

MONEY SUCCESS & YOU:
HARNESS YOUR MIND TO ACHIEVE
PROSPERITY

ДЖОН
КЕХО
НАЙКРАЩЕ

ПІДСВІДОМОСТІ
ВСЕ ПІДВЛАДНЕ

...

КВАНТОВИЙ
ВОЇН

...

ГРОШІ,
УСПІХ І ВИ

ХАРКІВ
2023 КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2023

ISBN 978-617-15-0291-8 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

Ukrainian translation rights arranged with Zoetic Inc.

Перекладено за виданнями: Kehoe J. Mind Power for the 21st Century / John Kehoe. — North Vancouver: Zoetic Inc., 2008. — 148 p. Kehoe J. Quantum Warrior: The Future of the Mind / John Kehoe. — Vancouver: Zoetic Inc., 2011. — 208 p. Kehoe J. Money Success & You: Harness Your Mind to Achieve Prosperity / John Kehoe. — Vancouver : Zoetic Inc., 2011. — 180 p.

Переклад з англійської *Віталія Пустовойта, Марії Кравцової*

Кехо Д.

К37 Найкраще. Підсвідомості все підвладне. Квантовий воїн. Гроші, успіх і ви / Джон Кехо ; пер. з англ. В. Пустовойта, М. Кравцової. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. — 432 с.

ISBN 978-617-15-0106-5

ISBN 978-81-207-2783-0 (англ.)

ISBN 978-0-9878714-0-4 (англ.)

ISBN 978-0-9878714-2-8 (англ.)

УДК 159.9

© John Kehoe, 2011

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2023

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад, 2019, 2020, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», художнє оформлення, 2023

Передмова

Метою написання цієї книжки було бажання поділитися з читачами кількома важливими техніками, які вважаю корисними для створення нової реальності. У книзі «Підсвідомості все підвладне» я поділюся історіями людей, які успішно використовують ці методи, та покажу, чому вони так добре працюють. Опанування сил Всесвіту й активна участь у творчому процесі досягнення мети — захопливий досвід. Моя книжка дає всі необхідні інструменти для цього. Вам залишається тільки застосувати їх.

За двадцять років я з великим задоволенням навчив за такою системою понад сто тисяч людей. Тепер завдяки цій книжці зможу навчити безліч читачів. Якщо ви тримаєте її в руках вперше, тоді ласкаво прошу. Впевнений, що мої відкриття підуть вам на користь, і дуже радий можливості представити вам систему для опанування сили думки.

Джон Кехо

Розділ 1. Інший погляд на реальність

Більш явищ є на небі та землі,

Ніж мріяли філософи коли¹.

В. Шекспір

Для тренування сили думки не треба розуміти закони фізики або механізми утворення реальності, так само, як не потрібно знати принципи роботи карбюратора чи свічки запалювання, щоб водити машину. Мало хто з нас розуміє будову автомобіля, але це не зупиняє нас від водіння. Так само й у науці про силу думки — будь-хто може швидко та успішно опанувати основи й ефективно застосовувати їх для поліпшення свого життя.

Ми почнемо з дослідження природи реальності, зокрема, з разючих наукових відкриттів упродовж останніх двадцяти років, що допомогли нам чіткіше зрозуміти, як наша свідомість створює власну реальність. Ці відкриття пояснюють, чому створення візуалізацій — не безглузде фантазування, а творчий процес, що допомагає нам контролювати та спрямовувати ту саму енергією, яка тримає матерію разом, перетворює воду на пару або сприяє проростанню зернятка.

Розуміння природи цієї енергії допомагає нам досягнути, як працює свідомість, та демонструє, чому натхнення, молитва чи інтуїція взагалі не є надприродними явищами, а підпорядковуються моделям і законам, які ми також можемо відкрити для себе та використовувати за власним бажанням. Як і все інше у відомому нам Всесвіті, сила думки також підпорядковується законам, котрі можна легко зрозуміти, очистивши їх від наукового жаргону, та чітко сформулювати.

Дозвольте стати вашим провідником у короткій подорожі до цих відкриттів.

Сучасна фізика розглядає Всесвіт як величезну неподільну мережу динамічної активності. Мало того, що Всесвіт живий і постійно змінюється, усе в ньому впливає на все інше. На первинному рівні Всесвіт видається цільним та однорідним, бездонним морем енергії,

що пронизує кожну річ і кожну дію. Він неподільний. Якщо коротко, то науковці нині підтверджують те, що містики, провидці та окультисти намагалися сказати нам тисячі років — ми не одні, а є частиною одного величезного цілого.

«Увесь Всесвіт здригається, коли зрізають хоч одну травинку», — стародавній афоризм Упанішад — давньоіндійських релігійно-філософських брахманських текстів.

Сучасна фізика змінила нашу концепцію матеріального світу. Ніхто уже не стверджує, що частинки складаються з якоїсь базової «речовини», їх розглядають радше як згустки енергії. Вони можуть робити раптові переходи, «квантові стрибки», часом поводячись як відокремлені одиниці, а в інших випадках — як хвилі чистої енергії. Реальність мінлива. Ніщо не залишається на місці. Усе є частиною моделі, яка перебуває в постійному русі, навіть камінь — це танець енергії. Всесвіт динамічний та живий, і ми перебуваємо в ньому, є його частиною, такою ж динамічною й живою.

Всесвіт — це гігантська голограма

Теорії, що уможливили створення голограми, вперше сформулював у 1947 році Денніс Габор, якого згодом відзначили Нобелівською премією за його відкриття. Голограма є явищем, у котрому «ціле» міститься в кожній із частин. Наприклад, певний голографічний ефект має морська зірка. Якщо від неї відрізати частину, то вона знову виросте. Ба більше, з відрізаної частини виросте нова морська зірка, оскільки генетичний код міститься в кожній із її частин.

Кілька років тому я відвідав виставку, присвячену голограмам, на якій були представлені світлини, зроблені із застосуванням голографії. На одній зі світлин було зображено жінку, яка стояла прямо. Якщо я рухався вправо від світлини, зображення різко змінювалось, і жінка вже палила цигарку; якщо ж відходив вліво від неї, зображення знову змінювалось, і жінка поставала у грайливій позі, випнувши стегно. Якби це голографічне зображення впало й розбилося на частки, на кожній із них можна було б побачити не те, що ви очікували б — частину її взуття або сукні чи, може, її око, — а цілісне зображення жінки. І якщо нахилити будь-який із цих уламків із боку в бік, усе ще

можна буде побачити, як жінка палить цигарку та виставляє стегно. У кожній із маленьких частинок міститиметься усе зображення.

Наразі вважається, що реальність має голографічну природу і що наш мозок також працює відповідно до принципу голограми. Процес мислення має вигляд, ідентичний до первісного стану Всесвіту, та складається з тих самих «компонентів». Мозок — це голограма, що інтерпретує голографічний Всесвіт. Головними архітекторами цієї дивовижної ідеї були два відомі світові мислителі: фізик Лондонського університету Девід Бом, протеже Альберта Ейнштейна й один із найавторитетніших квантових фізиків, і Карл Прібрам, нейрофізіолог Стенфордського університету. Вони окремо один від одного дійшли до цього відкриття, працюючи в різних сферах науки. Девід Бом переконався в голографічній природі Всесвіту після років розчарування через неможливість пояснити за допомогою стандартніших теорій усі феномени та результати, які він отримував у квантовій фізиці. Карл Прібрам, вивчаючи людський мозок, також зрозумів, що стандартні теорії жодним чином не пояснюють різноманітні нейрофізіологічні загадки. Для них обох голографічна модель несподівано набула сенсу та вирішила безліч питань, які до того не мали відповідей. Обидва вчені опублікували свої висновки на початку 1970-х років. Їхня робота викликала дуже сильну реакцію, але, на жаль, за межами наукової спільноти її мало розуміли. Хоча в їхньої теорії і були противники та скептики (а в якій новій теорії їх немає?), багато видатних фізиків та інших науковців скоро її підтримали. Браян Джозефсон із Кембриджського університету, лауреат Нобелівської премії з фізики 1973 року, описав відкриття Д. Бома і К. Прібрама як «найреволюційніший прорив у розумінні природи реальності». Доктор Девід Піт, фізик університету Квінз (Канада) й автор книги «Міст між матерією та розумом», також погодився з теорією: «Процеси мислення набагато тісніше пов'язані з фізичним світом, ніж хто-небудь із нас міг здогадуватися».

У 1979 році декан Інституту інженерії та прикладних наук Принстонського університету Роберт Дж. Ян започаткував дослідницьку програму, спрямовану на вивчення «ролі свідомості у створенні фізичної реальності». Після тисяч контрольованих експериментів Ян із колегами опублікували висновки, в яких містилось удосталь доказів для того, щоб однозначно заявити: розум

може впливати та безпосередньо впливає на фізичну реальність. До 1994 року видатні вчені, викладачі й фізики з усього світу зустрілися в Принстонському університеті, щоб обговорити, як ці разючі відкриття можна розвинути й застосувати на практиці в різних наукових сферах.

Відкриття справді цікаві, а їхні результати — щонайменше вражають, якщо задуматися над тим, як можна використовувати нові знання.

Уже не є таємницею, як свідомість взаємодіє з фізичним світом: свідомість — це енергія в її найчистішій і найдинамічнішій формі. Отже, є змога пояснити, чому те, що ми уявляємо, візуалізуємо, чого бажаємо, хочемо або боїмося, впливає на те, що з нами трапляється, а також те, як можна зробити реальністю образи, які ми тримаємо в розумі.

Ці відкриття щодо природи реальності можуть стати основним поштовхом для наших поступових змін та розвитку. Знаючи та розуміючи, що ми є частиною відкритого й динамічного Всесвіту і що наш розум відіграє вирішальну роль у побудові реальності, можна вибрати для себе більш творче та яскраве життя. Надалі не потрібно стояти на узбіччі, спостерігаючи, як ті чи інші речі просто трапляються, оскільки з новим розумінням ми усвідомлюємо, що цього узбіччя немає й ніколи не було. Усе впливає на все інше. Куди б ми не йшли, хоч би що робили, наші думки створюють нашу реальність.

Альберт Ейнштейн колись сказав, що «відкриваючи нову теорію, ніби підіймаєшся на гору, де з кожним кроком перед тобою відкривається новий та ширший краєвид». Саме так ви робите, читаючи цю книгу, і незабаром ваш ментальний підйом буде винагороджено захопливим краєвидом на ваш справжній потенціал.

¹ Пер. Михайла Рудницького. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інше.)

Розділ 2. Свідомість

Тож думайте так, ніби кожна ваша думка випалена вогнем на небі та всі можуть її бачити, оскільки так воно і є.

Книга Мірдада

Якщо ви сприйматимете свої думки як реальність, котра існує поряд із тим, що ми називаємо «фізичною реальністю», то наблизитесь до розуміння їхньої унікальної взаємодії.

Ви живете одночасно у двох реальностях, двох світах: внутрішній — світ реальності ваших думок, емоцій і ставлень, та зовнішній — реальності, що складається з людей, місць, речей і подій. Оскільки ми не можемо розділити ці внутрішній та зовнішній світи, то дозволяємо зовнішньому світові домінувати, використовуючи внутрішній світ лише як «дзеркало» для всього, що з нами відбувається. Наш внутрішній світ постійно реагує, й позаяк більшу частину часу ми просто реагуємо на зовнішні подразники, то ніколи не відчуваємо своєї сили. За іронією долі, ви починаєте змінювати власну реальність того дня, години, хвилини, коли припиняєте постійно реагувати на неї.

Свідомість є потужною силою, яка впливає на кожний аспект вашого життя. Вона, по суті, основна й найважливіша частина вашої сутності, як і головна причина вашого успіху або невдач.

Усе за своєю чистою та найглибшою сутністю є енергією, і під час процесу мислення ви працюєте з величезною кількістю цієї енергії у швидкій, легкій та мобільній формі думки. Думка завжди намагається знайти форму, завжди шукає спосіб вийти назовні, намагається проявити себе. Намагання матеріалізуватись у фізичний еквівалент є природою думки. Звичайні думки можна порівняти з іскрами від багаття. Вони, маючи суть та потенціальну силу полум'я, зазвичай швидко гаснуть. Їхнє існування триває лише кілька секунд, іскри злітають у повітря та швидко вигоряють. Нехай поодинокі думки не має багато сили, але завдяки повторенню вона може стати концентрованою і спрямованою, а її сила зросте в багато разів. Що

більше повторювати думку, то більше енергії та сили вона генеруватиме і то легше зможе проявитися в реальності.

Слабкі й розсіяні думки — слабкі й розсіяні сили.

Потужні й концентровані думки — потужні й концентровані сили.

Для прикладу уявіть збільшувальне скло, крізь яке проходять сонячні промені. Якщо рухати його з місця на місце, потужність променів розсіюється й майже непомітна. Однак, якщо тримати скло на одному місці й на правильній висоті, ті самі промені стають спрямованими, і розсіяне світло раптом набирає сили, достатньо потужної, щоб запалити вогонь.

Те саме і з думками. Продовжуючи вивчати силу розуму, ви навчитеся розвивати та концентрувати думки, роблячи їх набагато потужнішими. На цьому етапі просто усвідомте той факт, що думки самі собою мають силу. Ваші глибоко заховані переконання, страхи, надії, турботи, ставлення, бажання, кожна ваша думка — усе це впливає на вас і ваше середовище.

Більшість живе, не звертаючи уваги на процеси мислення: як працює розум, чого він боїться, що ховає, що каже сам собі, що відкидає набік. Більшу частину часу ми їмо, працюємо, спілкуємося, хвилюємося, сподіваємося, плануємо щось, займаємося коханням, купуємо речі, граємо — усе це відбувається з мінімальною увагою до того, як саме ми думаємо. Можливо, ми б набагато більше захотіли навчитися використовувати механізми мислення, якби на мить уявили, що за кожну думку або заробляємо, або втрачаємо долар, залежно від типу думки. Зважаючи на те, що в нас бувають тисячі думок щодня, це вигідна пропозиція. Уявіть собі облікову систему, яка реєструє кожну думку й зазначає, яка з них дала нам гроші, а через яку ми їх втратили. Як старанно ми б почали контролювати та спрямовувати думки! З яким ентузіазмом узялися б створювати ті думки, що дають нам гроші, й оминати ті, котрі ці гроші забирають.

Це, по суті, приблизно те, що вже відбувається всередині вас, хоча й з енергією, а не з доларами. Велика облікова система справді існує. Вона називається Всесвітом, і жодна з думок не минає непоміченою.

Наш світ — це аж ніяк не мертва купа цегли і каміння. Це жива, насичена система енергетичних потоків. Кожна ваша думка викарбовується у цій системі, і її дія є незаперечною. Подобається це

вам чи ні, але ви за допомогою думок постійно створюєте власну реальність.

Перший крок до нового успішнішого життя неймовірно легкий. Ви маєте лише звертати увагу на потік думок та відповідно спрямовувати його.

Ваше життя цілком залежить від вас, тому подивіться уважніше на те, як ви живете. Ви стверджуєте, що хочете фінансового достатку, водночас постійно жаліючись на нестачу грошей і на те, як дорого усе коштує. Концентруєтесь на тому, чого бракує, вас лякають рахунки до оплати. Хвилюєтесь щодо того, як упоратися з усім. Ви можете прагнути фінансового достатку, але ніколи його не відчуєте, якщо ваша свідомість складається з хвилювань та думок про нестачу чогось.

Або ж ви хочете знайти нову роботу, щось цікаве та перспективне, де можна буде використати свою креативність та одержати добру платню. Якщо ви постійно повторюєте собі, що таку роботу неможливо знайти, що такого не буває, то навряд чи можете розраховувати на успіх.

Можливо, ви хотіли б стати комунікабельнішою, сміливішою, спонтаннішою і сповненою впевненості особистістю. Проте, якщо постійно фокусуєтесь на своїй неповноцінності, невідповідності цьому образу, принижуйте самого себе, знову і знову нагадуючи собі про ті чи інші проблеми, то навряд чи зможете стати такою людиною. Можна бажати сили, але якщо у свідомості тільки слабкості, то не треба обманювати себе, очікуючи, що сила з'явиться сама.

Коротше кажучи, лише бажаючи чогось, навіть дуже, результату досягти не вдасться. Сподіватися на щось інше так само безглуздо. Просто тяжко працювати, навіть дванадцять-п'ятнадцять годин на день, теж недостатньо. Ви завжди будете залишатися на тому самому місці, якщо — і це важливе «якщо» — не зміните своє мислення.

«Кожному, хто має, то дасться йому, хто ж не має, забереться від нього й те, що він має»², — коли я вперше побачив цю цитату, вона не видалася мені справедливою. Здавалося нечесним, що ті, «хто має», одержать ще більше, а ті ж, «хто не має», втратять навіть те мале, що мають. Це було просто неправильним. Як на мене, то справедливіше було б дати більше тим, «хто не має», але у Святому Письмі сказано інакше. Згідно з Біблією, Всесвіт працює інакшим чином. Але потім, після певних розмірковувань, я зрозумів, що це справедливо.

Насправді, що може бути справедливим за свободу кожного обирати думки, які, зі свого боку, створять його або її реальність? Справжня справедливість полягає у свободі визначати якість власного життя. Хочете змінити обставини? Розвинуйте свою свідомість. Успішна людина має свідомість, налаштовану на успіх. Заможна людина розвинула свідомість, спрямовану на процвітання, та думає про достаток, успіх і процвітання. Саме так ця людина думає.

— Легко йому так думати, — скажете ви. — Коли ти успішний — легко думати про успіх, так само легко думати про багатство, коли ти заможний, але в мене зовсім інша ситуація. Я не успішний, не багатий. Певні ситуації та обставини в моєму житті не дають мені стати таким.

НЕПРАВИЛЬНО! Взагалі неправильно. Обставини та ситуації не мають сили вас стримати. Єдине, що стримує та змушує стояти на місці, — це ваші думки. Доклавши певних зусиль, можна навчитися спрямовувати думки та створювати будь-яку свідомість за власним вибором. Ваша реальність зміниться тільки після того, як ви створите нову свідомість, а не раніше. *Спочатку — нова свідомість.*

Чи відомо вам, чого ви хочете від життя? Більше здоров'я? Тоді розвинуйте свідомість, спрямовану на здоров'я. Більше достатку? Створіть свідомість, зорієнтовану на достаток. Більше щастя? Розвинуйте свідомість, спрямовану на щастя. Більше духовності — свідомість, зорієнтовану на духовність. Усе це можливо. Єдине, що від вас потрібне, — плекати необхідну енергію, поки ваша мета не стане реальністю.

Правда ж, подає надію думка про те, що, незважаючи на минуле або теперішнє, незалежно від того, скільки разів щось не вийшло, якщо людина регулярно підживлюватиме свою свідомість енергією, її життя зміниться? Кожен із нас має таку чудову здатність. І кожен може або - ігнорувати її, або ж використовувати. Це безоплатно, не потребує особливого таланту. Необхідне лише ваше рішення приділяти цьому час і докласти належних зусиль для розвитку потрібного типу свідомості. Ось і все! Решта буде автоматично складатись як треба.

Ваш розум подібний до саду, що може бути доглянутим або закинутим, а садівником є ви самі. Можна доглядати цей сад або ж залишити його напризволяще. Але не плачайте ілюзій — ви пожнете плоди або вашої роботи, або безвідповідальності!

Ваш розум створює вашу реальність. Ви можете приймати це чи ні.

Ви можете усвідомити це і примусити розум працювати на вас, або можете ігнорувати це й дати йому змогу працювати у такий спосіб, що триматиме вас на місці.

Але ваш розум завжди створюватиме вашу реальність.

[2](#) Євангеліє від Луки, 19:26. (Пер. Івана Огієнка.)

Розділ 3. Візуалізація

У моїй голові немає думок,

Але мій розум може швидко

перетворитися на силу

та створити низку засобів.

Ральф Волдо Емерсон

Що саме робить людину переможцем? Що відрізняє тих, хто досягнув успіху, від тих, кому це не вдалося?

— Усе у вашій голові, — каже Арнольд Шварценеггер.

Мультимільйонер, успішний магнат на ринку нерухомості, кінозірка, бодібілдер, п'ятикратний володар титулу «Містер Всесвіт» — Арнольду є чим похвалитись. Але так було не завжди. Він досі пам'ятає той час, коли не мав нічого, крім віри у те, що його розум — ключ до того, чого хоче досягти.

— Коли я був дуже молодим, то уявляв, що я такий, яким хотів стати, і маю те, що хотів би мати. У мене ніколи не було жодних сумнівів. Розум — справді неймовірна річ. Ще до того, як я вперше виграв титул «Містер Всесвіт», ходив місцем проведення конкурсу, ніби вже переміг. Титул уже був моїм. Я стільки разів здобував його подумки, що не було жодних сумнів у реальному виграші. Потім, коли почав зніматися в кіно, робив те саме. Уявляв себе успішним актором із великими гонорарами. Я вже відчував смак успіху. І просто знав, що все здійсниться.

Кріс Полейн належала до всесвітньо відомої команди з лижного фристайлу Федеративної Республіки Німеччини, яка з 1976 до 1982 року виграла шість Кубків Європи.

— Частина нашого плану тренувань охоплювала роботу з психологом для збільшення сили думки. Після тренувань на схилі нас вводили у медитативний стан і заохочували подумки відтворити спуск

зі схилу, візуалізуючи кожен горбик та кожен рух. Ми тренувалися подумки так само інтенсивно, як і фізично. Досконалість в атлетиці, та й у будь-якому іншому занятті, залежить насамперед від наявності у свідомості чіткого уявлення про це заняття.

Кріс точно знає, як це працює, адже тепер у неї є не тільки шість медалей, а й власна консалтингова фірма, що навчає використовувати ці техніки інші компанії та спортивні команди.

Браян Едвардс, людина із заразливим сміхом та постійно гарним настроєм, продає страхування життя. Я познайомився з ним під час одного з моїх турів, і ми стали добрими друзями. Щовечора перед сном він десять хвилин подумки пробігає по завтрашніх телефонних дзвінках. Репетирує презентацію для кожного з клієнтів, уявляючи їх сприйнятливими до його слів і задоволеними можливістю співпрацювати з ним. Браян уявляє дуже продуктивний день із великою кількістю продажів. Він витрачає на це десять хвилин перед сном та десять хвилин після того, як прокинеться вранці, — усього двадцять хвилин на добу. І продає за тиждень страховок більше, ніж майже всі його колеги за шість місяців, щороку потрапляючи до списку найкращих у своїй професії.

Троє абсолютно різних людей із цілком різними цілями та бажаннями, але всі вони використовують ту саму техніку, щоб створювати свою реальність та впливати на неї — техніку візуалізації.

Для візуалізації необхідно уявляти себе в ситуації, що ще не відбулася, зображуючи, як ви робите або маєте те, чого хочете, й успішно досягаєте бажаних результатів.

Скажімо, хочете бути впевненішим у собі. Використовуючи візуалізацію, ви маєте уявити себе впевненим. Уявляйте, як робите щось, розмовляєте з іншими людьми, цілком упевнені в собі. Ви маєте уявляти себе в ситуаціях, у яких зазвичай почуваетесь не у своїй тарілці, але так, ніби відчуваєте впевненість та можете з усім добре впоратися. Можете також уявити, як вам роблять компліменти друзі та колеги, вітаючи з набуттям упевненості. Ви відчуваєте задоволення та гордість і від того, що стали впевненішим, і від того, що можете насолоджуватися тим, що трапилось із вами завдяки впевненості. Маєте уявляти все, що сталося б або могло статися з вами, й подумки проживаєте це так, наче воно насправді відбувається.

Правила успішної візуалізації

1. Вирішіть, чого саме ви хочете досягти: скласти іспит, здобути підвищення, познайомитися з кимось, заробити купу грошей, виграти партію в шахи.
2. Розслабтеся. Займіть таке положення, щоб вам було комфортно не тільки подумки, а й фізично.
3. П'ять-десять хвилин думайте про реальність, яку хочете мати.

Думайте про бажані події або речі не як про те, що *мало б статись* або *станеться* в майбутньому, а проживайте це в думках так, ніби воно відбувається саме зараз. Створіть маленькі мисленні кадри або відеокліпи. Уявляйте, як робите те, чого бажаєте досягти. Звісно, на якомусь рівні ви розумієте, що це ще не відбувається; це ще не реальність. Це досі є лише візуалізацією, ментальною картиною. Але ментальні картини, якими ми граємося, ті, про котрі регулярно думаємо, стають проєктами наших цілей, наче гіпсові форми, які наповнюємо своєю енергією. Ці картини мають реальну силу, що працюватиме на нас.

Додайте у свою візуалізацію будь-які необхідні характерні риси. Якщо для повноти картини важливі талант, мужність, рішучість або наполегливість — додайте їх. Іноді ви бачитимете чіткі яскраві зображення, ніби дивитеся кіно, у якому досягаєте своєї мети. Іноколи ж можете просто абстрактно «розмірковувати» над своїми цілями. Обидва варіанти підходять. Також можна чергувати точну й вільну візуалізацію, займаючись кілька хвилин кожною, або ж сконцентруватися на тій техніці, яка найкомфортніша для вас.

Точна візуалізація: подумки генеруйте детальні зображення та сцени, що відповідають вашим бажанням. Дотримуйтеся попередньо створеного сценарію і повторіть його в розумі кілька разів.

Вільна візуалізація: дозвольте об'єктам і думкам вільно з'являтися та зникати, не зосереджуючись на чомусь конкретному, поки вони зображують позитивні результати досягнення вашої мети.

Використовуйте обидва методи й пам'ятайте, що основне — це практика. Більшість людей стикаються з труднощами на початковому етапі візуалізації. Їхній розум не хоче піддаватися і малювати потрібні зображення. Якщо таке трапиться — не хвилюйтеся, картина не має

бути повною й ідеальною. Якщо зобов'яжетеся регулярно робити візуалізацію, то будете здивовані, як ваш мозок поступово почне створювати саме ті думки та сцени, які оберете.

На цьому етапі я маю зазначити, що, візуалізуючи щось раз чи два, особливого ефекту не досягнути. Результати будуть тоді, коли зображення позначається в мозку знову і знову впродовж кількох тижнів або місяців. Лише тоді можна досягнути мети. Не намагайтеся побачити результат після лише кількох спроб.

Якщо у вас виникатимуть сумніви або суперечливі думки, а періодично це траплятиметься, просто ігноруйте їх. Не намагайтеся протистояти їм чи боротися з ними, а дозвольте їм з'являтися у свідомості та зникати, не звертайте на них уваги. Просто повторюйте свою візуалізацію, і все складеться само собою.

Дві умови успішної візуалізації

1. Завжди візуалізуйте свою мету, ніби ви вже досягли її. Зробіть її реальною у своїх думках, деталізуйте її. Увійдіть у роль і подумки живіть у ній.
2. Візуалізуйте свою мету щонайменше раз на день, щодня. Сила міститься в постійному повторенні.

Будь-яка думка, яку ви закріпили у своїй свідомості та регулярно підживлюєте, дасть результати у вашому житті.

Дозвольте поділитися розповіддю про документально підтверджений експеримент, який провів психолог Алан Річардсон. Для перевірки спроможності членів студентської баскетбольної команди влучати м'ячем у кошик їх розділили на три групи й записали результати кожної з них. Після цього першій групі звеліли ходити до спортзалу щодня впродовж місяця та вправлятися в кидках у кошик. Другій групі сказали взагалі не практикуватися, а третій доручили робити зовсім інші справи. Вони не відвідували спортзал, а натомість залишалися в гуртожитку й уявляли, як практикуються грати в баскетбол. Пів години мали уявляти, як кидають м'яч, влучають у кошик та відчутно поліпшують навички. Вони продовжували робити

ці внутрішні «вправи» щодня. За місяць усі три групи знову перевірили.

Перша група (ті баскетболісти, які вправлялися кидати м'яч щодня) поліпшила результати на 24 %. Учасники другої групи (ті, хто взагалі не практикувався) залишилися на тому самому рівні. Третя ж група, котра, як ми пам'ятаємо, вправлялася лише подумки, поліпшила свої результати так само, як і та група, що реально тренувалася!

Така творча візуалізація є потужним інструментом, але це зовсім не магія. Завдяки візуалізації ви починаєте працювати з природними законами й потоками енергії, а також проявляєте творчу активність, спрямовуючи свою внутрішню силу в потрібному напрямку.

Правильно спрямована уява є однією з ваших найдинамічніших здатностей. Починайте використовувати цю техніку прямо зараз. Не потрібно турбуватися про те, як саме все складеться. Довіртеся процесу. Попит створює пропозицію, і ваша свідомість підкаже, що й коли зробити. Можете бути впевнені, що шляхи і засоби самі відкривуться перед вами, оскільки природа завжди створює можливості, необхідні для виконання поставлених перед нею завдань.

Звісно, ми бажаємо мати відповіді, перш ніж щось робити. Усім нам подобається бачити всі кроки та докладно розуміти все, що має з нами відбутись. Але ці кроки й деталі рідко можна побачити на початку, оскільки ситуації дуже часто розгортаються цілком непередбачено.

Акторка Керол Бернетт народилася в Лос-Анджелесі. Її виховувала бабуся. Вони жили на соціальну допомогу й були такими бідними, що бабусі доводилося збирати туалетний папір із публічних вбиралень. Звичайно, грошей на те, щоб сплатити за навчання талановитої дівчини у Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі, про який мріяла Керол, у них не було. Проте вона знала, що колись буде навчатися там.

— Я ніколи навіть не розглядала інших варіантів. Уявляла, як ходжу на заняття, перебуваю в університетському містечку, навчаюся всього, чого мені хотілося навчитися. Думала про це щодня. Хоч і здавалося, що для мого навчання в цьому університеті немає жодної можливості, я просто знала, що буду там.

Тож як вона одержала гроші?

— Одного дня, під час мого останнього року навчання у школі, я пішла перевірити поштову скриньку. У ній лежав конверт із моїм

ім'ям. На ньому стояла печатка, проте не було марки. Його не надсилали поштою, а хтось сам поклав у скриньку. Відкривши його, я побачила, що у ньому була точна сума за перший рік навчання в університеті. Жодної записки, жодного пояснення. Тільки гроші. Я досі не знаю, хто поклав той конверт у скриньку.

Можливості виникають, коли ви відкриваєте для них свої думки!

Я не кажу: якщо ви це візуалізуєте, то хтось відправить вам конверт із точною сумою необхідних грошей, як це сталося з Керол Бернетт. Але я можу пообіцяти, що обставини складатимуться в такий спосіб, щоб привести вас до мети. На це можете розраховувати. Ваші думки мають більше сили, ніж ви очікуєте, й будь-який образ, який утримуєте в думках, також є силою, що врешті-решт дасть результат. Ця наша спроможність — зовсім не наукова фантастика. Вона вже є в нас у формі практичного інструмента, який можемо використовувати, варто лише захотіти.

Розділ 4. Засів думок

Коли об'єкт або мета чітко утримуються в думках, їхня поява в реальності — лише питання часу.

Бачення завжди передує реалізації.

Ліліан Вайтінг

Якщо візуалізація — це створення сцен або зображень у власному кінофільмі, то засів думок — це додавати до нього звукову доріжку, тільки замість слів ви додаєте *відчуття*, що супроводжують картинку. Скажімо, вам необхідно провести важливу презентацію на роботі, де будуть присутні старші колеги та керівництво.

Якщо добре впораєтесь — у вас виникне чудовий шанс здобути підвищення. Ця презентація дуже важлива для вашої кар'єри. Тож вирішуєте використати техніку засіву думок і впродовж п'ятдесяти хвилин закладаєте у свідомість думку й відчуття, що ви тільки-но дуже успішно провели презентацію. Усі були вражені. Питання закінчились, і все — ви це зробили, впоралися з чудовою презентацією!

На відміну від візуалізації, під час засіву ви передусім намагаєтесь *відчутти* те, що уявляєте. Саме тут і вступає в гру ваша уява. Уявіть, як ви почувалися б, якби тільки-но зробили «ідеальну» презентацію. Чи були б збудженими, у захваті, в піднесеному настрої, відчували б полегшення або приємне хвилювання? Хоч якою була б ваша особиста реакція, відчуйте її всім тілом і зробіть ці фізичні почуття частиною себе. Живіть із упевненістю, ніби ви вже маєте те, що вам потрібно. Не треба бажати, очікувати, хвилюватися чи сподіватися, що все буде добре. Заявіть самому собі, що це вже є фактом. Замініть вислів «Усе буде чудово» на «Все — чудово». Усе вже скінчилось, і ви впоралися, тому насолоджуйтеся приємним відчуттям, захватом від нового досягнення й від того, що змогли це зробити! Привітайте себе. Кричіть із радості. Стрибайте від щастя, якщо хочете. Знову і знову збільшуйте та випромінюйте відчуття того, що ви вже досягли своєї мети.

Отже, у засіві вас мають цікавити насамперед не ментальні зображення того, як ви досягнете мети, хоча ці образи цілком

природно спадатимуть на думку. Основне — це фізичне відчуття після отримання бажаного: рум'яні щоки, серце, що б'ється прискорено, мокрі долоні.

У Біблії учні Ісуса попросили його навчити їх молитися. (Можете вірити або не вірити у вчення Біблії. Однак вона містить дуже потужні поради щодо використання технік розвитку сили думки.) Ісус відповів: «Про що б ви не молились і хоч чого просили, щоб держати це, маєте вірити в те, що вже маєте це». Зверніть увагу, Він каже, що учні мають вірити в те, що *вже одержали* бажане, а не в те, що одержать. Вірячи в те, що у вас уже є те, чого ви бажаєте, ви це здобудете. Це більше за прості сподівання чи бажання, це вимога отримати бажане у вашому внутрішньому світі, у світі думок та творчої енергії. І будь-хто, хто використовує силу розуму, засвідчить, що це дуже потужний процес.

Дозвольте поділитись історією, що трапилась із двома моїми добрими друзями, Біллом і Джанет Гендерсонами. Гендерсони переїжджали з передмістя до великого міста і збиралися купити просторий будинок для своєї сім'ї, яка зростала. Зазвичай будинки в місті коштують значно дорожче, а їм був потрібен великий будинок для великої сім'ї. Крім того, у них були дуже специфічні вимоги: вони хотіли не тільки великий будинок, а й велике подвір'я з багатьма деревами. І все це не мало перевищувати їхнього бюджету. Усі знайомі казали їм, що за ту ціну, яку вони могли заплатити, ніколи не знайти нічого такого. Але Гендерсони знали краще.

Білл уже застосовував техніки сили думки як у роботі, так і в стосунках із сім'єю, тож знав, що вони працюють. Тому він залучив Джанет, і вони працювали в команді, займаючись візуалізацією й засівом думок щодо бажаного дому.

Через два місяці Гендерсони зателефонували мені й запросили подивитися на їхній новий будинок. Ми прогулялися просторим подвір'ям, таким ідилічним завдяки деревам, чагарникам та квітам, ніби нові господарі забрали із собою частинку передмістя. Потім вони повели мене оглянути дім. Це виявився просторий будинок із достатньою кількістю кімнат, щоб у кожного з дітей була своя власна. Там також були велика вітальня та кімната для відпочинку, і все коштувало саме стільки, скільки вони мали змогу заплатити!

— Це неймовірно! — зазначив я. — Невже ви не здивовані, що знайшли цей будинок?

У відповіді Білла було таке глибоке розуміння сили думки, що я запам'ятав її надовго.

— Ні, — відповів він. — Ми взагалі не здивовані. У своїх думках ми купили цей дім два місяці тому. Білл сказав це з великою впевненістю. Зрештою, це було лише матеріальним проявом того, що він вважав своїм уже два місяці. Білл та Джанет мали цей будинок у своєму внутрішньому світі; вони вже ним володіли. І це — завдяки сильним словам, потужному випромінюванню енергії та непохитній вірі. Вони не сподівалися, не бажали й не чекали, коли ж і де знайдеться будинок їхньої мрії. Обоє просто регулярно працювали над своїм «відчуттям» того, що мають будинок, який задовольняє всі їхні потреби. Вони вже «подумки купили його». Не цей конкретний будинок, оскільки до того, як побачити його, не мали й гадки, що він є в реальності. Але Гендерсони знали, чого хочуть та потребують, і практикували засів саме таких думок, допоки вони не перетворилися на реальність.

Тепер подружжя використовує засів та інші техніки опанування сили думки не тільки у власному житті, а й навчає дітей тих самих принципів, щоб вони теж мали життя, сповнене процвітання і задоволення. Який кращий подарунок можуть дати батьки своїм дітям, аніж розуміння власних природних сил?

Усі ми маємо цю силу. Наші думки створюють нашу реальність, а засів — це просто робота над думками про те, що ви вже володієте тим, чого бажаєте.

Отже, саме повторення й послідовність відрізняють засів думок від безглузлого мріяння. Під час засіву ви не живете ілюзіями. Ви не ходите, поринувши думками у хмари та буквально вірячи, що вже маєте те, чого насправді немає. А засів — вправа для розвитку сили думки, яка займає лише п'ять хвилин на день. Це п'ятихвилинний сплеск енергії, який ви регулярно, щодня, безупинно створюєте своїми силами. Неможливо переоцінити важливість повторень. Як і з усіма техніками розвитку сили думки, від непостійної практики особливого ефекту не буде. Установіть собі програму занять та дотримуйтесь її. Регулярно відтворюйте відчуття, ніби вже маєте те, чого хочете. Воно вже ваше. Проживайте це.

Випромінюйте таку енергію. Відчувайте захоплення і радість. Упевнено заявляйте в думках, що це — ваше. Заволодійте цим у вашому внутрішньому світі.

Дві умови для успішного засіву думок

Завжди робіть це з відчуттям, ніби вже володієте бажаним, ніби вже досягли мети.

Тренуйтеся регулярно, щодня, щонайменше п'ять хвилин. Набагато краще практикувати засів кілька хвилин щодня, ніж тренуватися годину, але раз на тиждень.

Розділ 5. Афірмації

*Можливості для використання
сили думки є нескінченними,
результати залишаються назавжди,
але водночас мало хто
морочиться з тим, щоб спрямувати
свої думки в канали, які принесуть добро,
натомість залишаючи все на ласку долі.*

Брайс Марден

Мабуть, найпростішою з відомих мені технік впливу на свідомість є афірмації³. Афірмації протягом століть використовують у всьому світі в таких духовних і спіритичних практиках, як молитви й мантри. У наш час люди з цілком різних соціальних прошарків застосовують їх, щоб укласти угоди, зцілювати недуги, зустрічати потрібних осіб, вигравати турніри й у тисячах інших ситуацій.

Афірмації — це прості твердження, котрі необхідно повторювати про себе або вголос, залежно від того, як вам зручніше. Ви можете робити це де завгодно: керуючи машиною, коли сидите в черзі до лікаря або лежите в ліжку перед сном. Необхідно лише визначити твердження, котре говорило б про те, що ви хочете мати, й повторювати його собі знову і знову.

Скажімо, ви опинились у ситуації, через яку зазвичай засмуχετεся і напружуєтеся, хоча бажали б почуватися розслабленим та спокійним. Це є ідеальним часом для використання афірмації. Тихо повторюйте собі: «Я відчуваю спокійним і розслабленим. Я відчуваю спокійним і розслабленим. Я відчуваю спокійним і розслабленим». Не намагайтеся примусити себе *відчутти* спокій та розслаблення, просто

кілька хвилин повторюйте твердження. Так само, якщо у вас попереду серйозна зустріч і ви хочете, щоб вона пройшла вдало, завчасно почніть повторювати собі: «Це буде чудова зустріч. Це буде чудова зустріч. Це буде чудова зустріч».

Що відбувається, коли ви повторюєте афірмації?

Повторюючи афірмації, ви впливаєте на думки, що виникають у вашому мозку. Мозок може опрацювати за раз лише одну думку, тому афірмації ніби «заповнюють» ваш розум думками, які відповідають вашій меті. Слова дають мозку сигнал, про що саме потрібно думати. Якщо ви повторюєте собі: «Це буде чудова зустріч», ваш мозок, цілком природно, почне продукувати пов'язані думки про чудову зустріч. Розум без зусиль уловлює твердження та посилює ваших афірмацій. Хоча це і звучить дуже просто, але така техніка може надзвичайно допомогти в отриманні бажаних результатів.

Перетворіть своє бажання на відповідну афірмацію й регулярно її використовуйте. Я знайомий з успішним продавцем, який розпочинає кожний день з афірмації: «Багато продажів, багато усмішок», котру він повторює кілька хвилин уранці та ще кілька разів упродовж дня.

Що треба пам'ятати, займаючись технікою афірмації

Ви не обов'язково мусите вірити в афірмації! Насправді, якщо заняття ними нічого не дають, то, найімовірніше, ви намагалися змусити себе повірити в їхню правдивість. Ця помилка може фактично знищити будь-який ефект афірмацій. Не хвилюйтеся щодо віри, просто й далі повторюйте. Якщо ви вірите у те, що повторюєте собі, — чудово! Якщо ж ні — це теж добре. Нема жодної різниці. Ваш розум цілком природно вловить зміст того, чого стосується афірмація, і правильні думки самі проникнуть у свідомість. Не треба докладати зайвих зусиль.

Завжди обирайте позитивні афірмації. Вигадайте позитивне твердження, а не негативне. Наприклад, якби ви хотіли, щоб зустріч пройшла добре, то не казали б: «Я не завалю цю зустріч». Якби ви хотіли почуватися спокійно й розслаблено, то не повторювали б: «Я не буду напруженим». Чомусь наш мозок не сприймає частку «не»,

і виходить, що ви програмуєте себе «завалити зустріч» або «бути напруженим». Тоді розум фокусується на цих саморуйнівних зображеннях замість тих, які б ви хотіли бачити. Робіть короткі афірмації. Вони мають бути як мантри: короткі та прості, легкі для вимови і повторень. Мої афірмації складаються зазвичай не більше ніж із десяти слів. Іноді афірмація лише з двох слів може бути дуже ефективною: «величезний успіх» або «рекордні продажі».

Траплялися випадки, коли мені показували афірмації завдовжки пів сторінки. Таку довгу афірмацію неможливо повторювати постійно. Навіть два речення — це вже забагато. Саме завдяки повторенню афірмація позначається у свідомості, тому що коротше, то краще. Повторюю: робіть їх короткими, ритмічними, легкими для вимови.

А також зверніть увагу на те, щоб не використовувати афірмації проти себе, навіть не усвідомлюючи цього.

«У мене це ніколи не вийде»;

«Я цього ніколи не зроблю»;

«Це неможливо»;

«Я все завалю»;

«У мене нічого не виходить у стосунках»;

«Я знаю, що помилюся»;

«Я завжди програю».

Це ті твердження, які ви інколи повторюєте собі, навіть не зауважуючи їх. Стежте за цим.

Дозвольте поділитися з вами власним прикладом, який стався зі мною під час недавнього турне з лекціями. Десь посередині його я подивився у свій розклад на наступні місяці й не повірив очам. Мій маршрут був з одного міста до іншого майже без жодних перерв; окрім того, одного дня на мене чекали відразу в двох містах! Я почав думати, що встигнути все це за наступний місяць неможливо, і я буду в надзвичайному стресі. Саме це й узявся повторювати: «Я буду в надзвичайному стресі». Через два чи три дні вже відчував дедалі більшу напруженість та неприємне передчуття щодо наступної частини турне. Я проклинав людину, яка запропонувала мені цей неможливий графік.

Тоді я й упіймав себе на цих думках і розсміявся. Адже навчаю людей використовувати силу розуму і водночас несвідомо потрапив

у пастку, яку сам собі влаштував. Прекрасна ж бо афірмація: «Я буду в надзвичайному стресі!» Тож підготував собі нову афірмацію, зосередившись лише на трьох словах: *організований, розслаблений, веселий*, — і повторював її кілька хвилин. Наступного ранку я почав день із тієї самої афірмації й повторював її щоразу, коли думав про свій напружений графік. Через кілька днів уже думав: якщо буду організованим та розслабленим, цей марафон може пройти дуже весело. Чому це я взагалі засмутився?

Урешті-решт ці три слова змінили все. Мій графік залишився таким самим, але моє ставлення до нього змінилося. Турне, яке я майже перетворив для себе на суцільний стрес, виявилось доволі легким. Я був організованим, розслабленим та з радістю проходив це випробування. Усе стало можливим після того, як я змінив негативну афірмацію на позитивну.

Ви так само можете створювати афірмації та використовувати їх упродовж дня, щоб із їхньою допомогою зробити те, що хочете. Їх легко повторювати, й це можна робити де завгодно: в черзі у банку, в кімнаті очікування або у заторі на дорозі. Не треба в них вірити. Ви не маєте повторювати їх, буквально вірячи в те, що це «вже є». Просто повторюйте! Пропоную робити це відразу, як прокинетесь, оскільки перші пів години після пробудження задають тон усьому дню. Лише дві-три хвилини занять невдовзі дадуть помітний ефект.

«Щодня, у будь-який спосіб, моє життя стає кращим і кращим».

Мабуть, сьогодні ім'я Еміля Ку не є загальновідомим, проте на початку століття цей першовідкривач у використанні афірмацій лікував хвороби та розповідав про свої відкриття в медичних закладах у всій Європі та Північній Америці. Свого часу його методи стали сенсацією, а про знахідки Ку говорять і сьогодні, через десятиліття після його смерті. Він помітив, що його пацієнти одужували набагато швидше, якщо повторювали просту афірмацію вранці, відразу як прокинуться, та ввечері перед сном. Ку навчив їх такої афірмації: «Щодня, у будь-який спосіб, моє життя стає кращим і кращим». Дві хвилини вранці. Дві хвилини ввечері. Ось і все. Ефект був таким сильним, що він написав кілька книжок із самопрограмування, а також розповідав людям у всьому світі про цілющі властивості думок, спрямованих на

відновлення організму. Афірмація Ку зосереджувала думки пацієнта на тому, щоб щодня, у будь-який спосіб, почуватися краще і краще. Емілю Ку можуть завдячувати зціленням тисячі людей, і це тільки задокументовані випадки.

Ближчого до нашого часу співака й автора пісень Джона Леннона завжди пам'ятатимуть за його музику, гуманістичні погляди і разючу відкритість. Леннон не приховував свого зацікавлення магією та розвитком сили думки, і це віддзеркалювали його пісні. Прислухайтесь до слів пісні «Mind Games»:

Ми граємо в ігри розуму...

Створюємо майбутнє з теперішнього...

Леннон знав про візуалізації й афірмації та використовував їх. «Це все відбувається завдяки моїй свідомості», — часто казав. А в пісні «Beautiful Boy», яку Леннон написав для свого сина, Шона, співав: «Перед тим як іти до сну, промов цю коротку молитву: щодня, у будь-який спосіб, моє життя стає кращим і кращим». Він, як і Ку й багато інших відомих чоловіків та жінок до нього, знайшов свій шлях до вічної істини.

Пісні Джона Леннона закликали нас вірити в себе та у власну силу і здібності. «Ким ти себе вважаєш? — співав він. — Суперзіркою? Ну що ж, тоді ти маєш слухність!»

³ Афірмації (від лат. *affirmatio* — підтвердження) — короткі фрази, що містять вербальну формулу, яка при багаторазовому повторенні закріплює необхідний образ або установку в підсвідомості людини, сприяючи поліпшенню її психоемоційного фону і стимулюючи позитивні зміни в її житті. (*Приміт. ред.*)

Розділ 6. Визнання

Успіх приводить до нових успіхів.

Здебільшого ми набагато легше помічаємо власні помилки й вади, ніж визнаємо досягнення та успіхи. Досягнувши чогось, відчуваємося добре кілька днів або тижнів, але потім починаємо рухатися до нових цілей і бажань. Ми занадто швидко залишаємо позаду приємні відчуття від власних здобутків. Навіть забуваємо, що взагалі чогось досягли. Спрямовуємо свою увагу на нові цілі й бажання і перестаємо випромінювати енергію успіху, створену минулими досягненнями. Це — марна трата потужної енергії успіху. Якщо ми зосереджуємося лише на тому, чого ще не досягли, то несвідомо передаємо в мозок ідею про те, що нам чогось бракує. Але ж енергію успіху від минулих досягнень можна використовувати знову і знову, отримуючи дуже позитивні результати. На жаль, робимо ми це рідко.

Якось після однієї з лекцій до мене підійшла жінка й запитала: «Джоне, як думаєте, я зможу коли-небудь досягнути своїх цілей?» Я запропонував розповісти мені про них. Її перша мета полягала в тому, щоб жити у прекрасному будинку, друга — злітати в Англію, щоб відвідати батьків та рідних, яких вона не бачила вже чотирнадцять років, а третьою було — завести серйозні стосунки з кимось особливим. Оскільки вона була матір'ю-одиначкою з трьома дітьми й насилу зводила кінці з кінцями, такі цілі видавалися їй на ту пору неможливими. Однак, відвідуючи мої семінари, вона сподівалася навчитися нових потужних засобів створення кращої реальності.

Я запевнив її, що, використовуючи силу думки, вона насправді може досягнути своїх цілей, після чого майже не згадував про цю жінку, допоки приблизно за рік вона не зателефонувала мені. «Джоне, — збуджено почала, — ніколи не вгадаєте, що трапилось! Тепер я живу в новому будинку з басейном, казковим двором і краєвидом». Я відповів, що дуже радий за неї, а вона продовжила: «Це ще не все. Я з'їздила на три тижні до Англії і нарешті побачилась із сім'єю. І... — зрозуміло, що вона залишала найкраще на десерт, — у мене зав'язалися чудові стосунки. Я закохалася, насправді закохалася!»

Зайве казати, що мені захотілося знову побачитися з нею. До часу нашої зустрічі минуло кілька місяців, але коли жінка зустріла мене в аеропорту, я відразу помітив, що вона зовсім не має вигляду щасливої та енергійної, яку очікував побачити. Коли ж похмуро спитала мене: «Джоне, чому сила думки не спрацьовує зі мною?», я зміг лише недовіжливо подивитися на неї.

«Чому сила думки не спрацьовує зі мною?» — повторила вона. Я не міг повірити в те, що чув. Я сказав: «Послухайте, виправте мене, якщо я помиляюсь, але чи не ви та жінка, яка рік тому хотіла жити в гарному будинку, з'їздити до Англії і завести серйозні стосунки? Хіба це не ваші бажання?»

Вона здивовано подивилася на мене. «Ох, — видихнула, — я зовсім про це забула!»

Забула про це! Як можна було про таке забути? Що ж, доволі легко. Ми постійно так робимо. Жінка досягла своїх цілей і зараз працювала над новими. Вона ще не реалізувала свої нові бажання, тож щиро дивувалася, чому використання сили розуму не давало результатів. Вона повністю забула свої останні досягнення та сприймала їх за належне. Її думки були спрямовані до нового.

Ми зосереджуємося на тому, чого хочемо досягти, повністю забуваючи про те, що вже досягли. Навіщо турбуватися через те, чого у вас нема? У всіх нас є ті сфери, у яких ми схилили, де не відповідаємо певному рівневі. Навчіться хвалити себе за минулі або теперішні перемоги, неважливо, наскільки вони малі. Звертайте увагу на все, що викликає у вас відчуття сили, перемоги, успіху та гордості за себе. Визнавайте всі перемоги — і маленькі, й великі, використовуйте їх для створення енергії успіху та досягнень «у теперішньому часі», яка допоможе притягнути подальший успіх.

Усвідомлення особливо ефективно, коли ви намагаєтеся досягнути нових цілей. Наприклад, ви — молодий режисер і намагаєтеся пробитись у велике кіно, підписавши контракт із солідною кіностудією. Для використання техніки усвідомлення вам необхідно знайти ті моменти, в яких ви почувалися б упевненим у своїх режисерських здібностях. Спробуйте зосередити думки на якихось із ваших короткометражних картин, якими пишаєтеся. Можете згадати певні сцени, що, на думку критиків, були добре зняті або видалися перспективними. Сфокусуйтеся на цих сценах і нагадайте собі, що,

крім іншого, ви добре помічаєте деталі. Усвідомте, скільки важкої праці було вкладено у вивчення вашого ремесла. Згадайте всі компліменти та похвали вашої роботи від інших людей. Визнайте, скільки навичок ви розвинули за останні кілька років і якого прогресу досягли.

Шукайте, і я наголошую на слові «шукайте», моменти, які можна визнати успішними. Визнавайте не тільки очевидне, а взагалі все. Не треба думати, що це нерозумно або не має значення. Ваші позитивні якості так само реальні, як і негативні. Зробіть крок уперед та відчуйте себе гордим. Відчуйте великим. Відчуйте себе успішним. Задумайтеся на кілька хвилин про успіх, якого ви вже досягли.

Цю техніку можна використовувати для досягнення будь-якої мети, не тільки в якійсь конкретній сфері життя, а й загалом. Прямо зараз виділіть десять хвилин і запишіть кожен свою сильну якість, яку зможете згадати, у будь-якій зі сфер вашого життя, у минулому чи в теперішньому.

Приклади:

Я гарно вдягаюся.

Я добре виконую свою роботу.

Я дуже креативний.

Я багато знаю про...

Я гарний співрозмовник.

Я щедрий.

Я гарно малюю.

Я оптиміст.

Я обережний водій.

Зі мною весело.

Не зупиняйтеся на цьому! Ви маєте безмежну кількість сильних сторін!

Я подобаюся людям.

Я працьовитий.

Я насолоджуюся життям.

Я люблячий партнер.

Я сумлінний батько / сумлінна мати.

Я підтримую сім'ю та друзів.

Я тільки-но закінчив складати список своїх гарних якостей.

Зробіть такий от загальний перелік, і хай він буде довгим.

Перерахуйте щонайменше двадцять якостей. Не будьте скромним, не стримуйтеся — запишіть усе, щоб мати змогу побачити на папері, наскільки багато у вас аргументів почуватися добре. У цьому й полягає мета такої вправи — змусити себе зрозуміти, що ви маєте багато причин пишатися собою. Ці приємні почуття створюють енергію успіху, яка стане фундаментом для ваших подальших успіхів.

Той самий підхід можна застосовувати для будь-якої мети. Складіть список зі щонайменше десяти приємних фраз, які ви можете сказати про себе та які допоможуть вам у досягненні мети. Наприклад, якщо ви намагаєтеся здобути посаду менеджера з продажів, то можете написати список, зазначивши в ньому якості, котрі допоможуть вам досягти успіху в роботі й у такий спосіб зроблять вас найкращим кандидатом на посаду.

Ваш список може бути приблизно таким:

Я добре ладнаю з людьми.

Я вмію спілкуватися.

Я подобаюся людям.

Я вмію працювати з людьми.

Я природжений торговець.

Я добре працював на всіх своїх попередніх роботах.

Я вмію мотивувати людей.

Я талановитий.

Я маю добрий вигляд і гарно одягаюся.

Я організований.

Я працьовитий.

Я досягаю своїх цілей.

Якщо ви не склали такий список, то можете просто піти на співбесіду, сподіваючись, що отримаєте роботу. Але, маючи список, ви будете йти з повним усвідомленням того, що підходите для цієї роботи.

«Успіх приводить до нових успіхів», а ви вже досягли успіхів у багатьох сферах. Що більше такої енергії випромінюєте, то більше

успіху приваблюєте. Тож пишіть списки. Дайте своєму розумові матеріал для роботи. Працюйте з енергією. Зануртесь у власне життя. Ніколи не припиняйте визнавати свої гарні якості. Завжди вірте у себе. Не чекайте, доки щось станеться, — почніть створювати події; як казав Джон Леннон, «створюємо майбутнє з теперішнього».

Визнавайте. Визнавайте. Визнавайте.

**СВІДОМІСТЬ СТВОРЮЄ РЕАЛЬНІСТЬ, А ВИ СТВОРЮЄТЕ
СВІДОМІСТЬ.**

Розділ 7. Підсвідомість

Сила рухати світ міститься у вашій підсвідомості.

Вільям Джеймс

Наш розум складається з двох частин. Дотепер я говорив лише про свідоме. А зараз мені хотілося б ознайомити вас із другою складовою розуму — таємничою й загадковою підсвідомістю. Могутність і складність підсвідомості вражає. Відомо, що саме підсвідомість керує всіма життєво важливими функціями організму, починаючи з кровообігу й закінчуючи регулюванням дихання і травлення. Ба більше, ми знаємо, що в підсвідомості зберігається все, що коли-небудь із нами траплялось. У ній закарбована кожна сторінка нашої особистої історії разом з емоціями та думками, викликаними цими подіями.

Саме друга частина розуму дає людині безцінні підказки і вказівки. За допомогою інтуїції, мрій, почуттів та передчуттів підсвідомість наводить нас на ідеї, осяяння та рішення, необхідні для задоволення всіх наших потреб і бажань. Розбудивши цей внутрішній дар, людина вже ніколи не залишається самотньою або безпорадною.

І, нарешті, підсвідомість є механізмом, завдяки якому розумові імпульси, що регулярно повторюються у формі почуттів та емоцій, пришвидшуються, заряджаються й матеріалізуються у фізичному еквіваленті. Ви можете самотужки закріпити в підсвідомості будь-який план, думку або мету, котрі бажаєте відтворити в реальності, й обов'язково отримаєте їхній матеріальний еквівалент. Підсвідомість креативна, рясніє ідеями й завжди готова допомогти вам. Утім, мало хто вміє використовувати її силу.

Для кращого розуміння того, як свідомість та підсвідомість співпрацюють, створюючи вашу дійсність, дозвольте знову вдатися до аналогії. Підсвідомість схожа на родючий ґрунт, що приймає будь-яке кинуте в нього насіння. Ваші звичні думки та переконання — це насіння, що постійно засівається в нього. І це насіння так само

ймовірно принесе у ваше життя врожай того, що було посажене, як із зернятка жита виросте колос. Що посієш, те й пожнеш. Це — закон.

Пам'ятайте, що свідомість є садівником. І саме ми відповідальні за те, щоб це зрозуміти та мудро вибирати, що потрапить до потаємного саду. Але, на жаль, більшості з нас ніколи не пояснювали, як бути таким садівником. Зокрема, через нерозуміння своєї ролі ми дозволили різному насінню, як доброму, так і поганому, потрапити до внутрішнього саду. Саме воно і є причиною всього, що відбувається у нашому житті. Щоб зрозуміти, чому вам щастить або не щастить у будь-якій зі сфер життя, варто лишень зазирнути всередину.

Підсвідомість не нашкодить вам. Вона відтворить невдачі, погане здоров'я й нещастя так само легко, як успіх і достаток. Підсвідомість працює над втіленням у життя того, що виростало з насіння, котре ми посіяли всередині. Вона приймає ту інформацію, яка надана їй через відчуття та емоції, незважаючи на те, є вони позитивними чи негативними. На відміну від свідомості, підсвідомість не оцінює вас і не сперечається з вами.

Якщо ви хочете змінити своє життя, вам треба звернутися до першопочатку, а він є тим, як використовуєте ви свідомість — як мислите та які зображення відтворюєте в думках. Неможливо одночасно мати позитивні й негативні думки. Якись із них мають домінувати. Наше мислення — продукт звички, саме ви відповідальні за те, щоб позитивні емоції та думки становили домінуючу частку.

Для зміни зовнішніх умов потрібно спочатку змінити внутрішні. Здебільшого ми намагаємося змінити умови й обставини, працюючи безпосередньо з ними. Ці зусилля завжди даремні або ж, у кращому разі, мають тимчасовий ефект, якщо не супроводжуються зміною думок та поглядів.

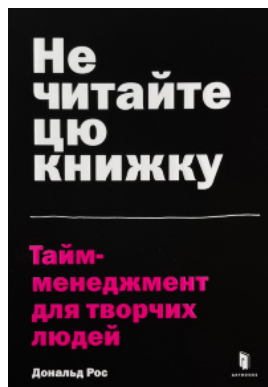
Після відкриття цієї істини шлях до кращого, успішнішого життя стає чітким та зрозумілим. Тренуйте свідомість продукувати думки про успіх, щастя, здоров'я, достаток, водночас вириваючи бур'яни страхів і хвилювань. Нехай ваша свідомість буде постійно зайнята очікуванням кращого. Переконайтеся, що думки, які зазвичай у вас виникають, базовані на тому, що ви хочете бачити у своєму житті.

Тут «закон звички» може суттєво вам допомогти. Формуйте таку звичку, щодня практикуючи всі вправи, що містяться в цій книжці. Треба не просто читати її розділи, а застосовувати описані принципи

Рекомендована література



Метод Сільви.
Управління розумом



Не читайте цю книжку.
Тайм-менеджмент для
творчих людей

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ