

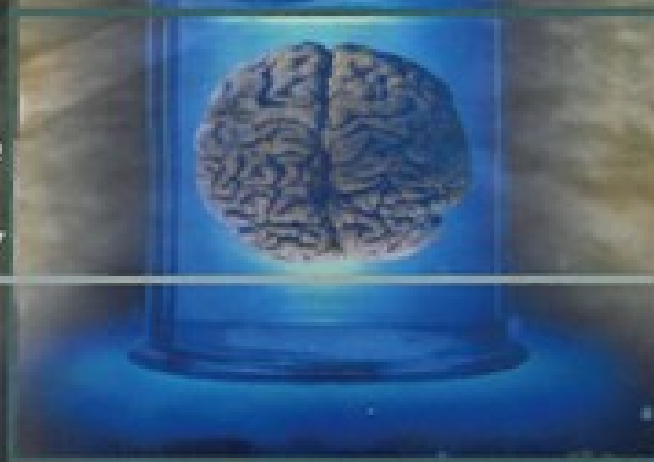
Джон Кехоу

ПОДСЪЗНАНИЕТО

МОЖЕ ВСИЧКО

Copyright © 2001

Mind[™]
power
into the
21st
century



*Това е което върваме,
вляе върху онава, което се случва!*

Beats

ДЖОН КЕХОУ
ПОДСЪЗНАНИЕТО МОЖЕ
ВСИЧКО
ТЕХНИКИ ЗА ОВЛАДЯВАНЕ
ПОРАЗИТЕЛНАТА СИЛА НА
МИСЪЛТА

Превод: Петя Петрова

chitanka.info

През 1975 година Джон Кехоу се оттегля да живее в горите, за да може в продължение на три години, прекарани в уединение, да изучава и размишлява върху вътрешните механизми на работа на човешкото подсъзнание. Черпейки информация от най-различни научни и духовни източници, а също опирайки се на собствени наблюдения и прозрения, Джон Кехоу разработва своята първа протичка и твърде удачна програма за развитието на силата на мисълта. През 1978 г. той започва да преподава програма, която е разработил относно невероятната сила на мисълта и как да я насочим в наша полза. Създадена като методика, книгата ясно очертава смела стратегия за това как да, променим личния си живот, работа и общество като впрегнем вътрешните си сили. Феноменалният успех на неговите лекции се разраства и буквално обхваща целият свят. Кехоу лично представя системата „Подсъзнанието може всичко“ в страни като Канада, САЩ, Австралия, Нова Зеландия, Намибия и Русия.

Последните тридесет години Джон Кехоу се занимава с преподаване. Понастоящем той живее със съпругата си на северозападното крайбрежие на Тихия океан, продължава да издава книги и да изнася лекции.

С благодарност към...

... Джойс Хамилтън, която ми помогна да започна да се изразявам и в писмена форма и чиито наставления направиха възможно раждането на тази книга. Също така благодаря на Рик и Дженифър Беайрсто за предложенията и редакцията, на Сория Отман, мой бизнес партньор и приятелка, чието настояване „Книгата да бъде завършена!“ ме подтикна към действие, и накрая, на моята съпруга, Силвия, за нейната любов, подкрепа и съпричастност.

Джон Кехоу

ВЪВЕДЕНИЕ

Искам да споделя с вас поредица от важни техники, които се оказаха полезни при създаването на нова действителност. В книгата „Подсъзнанието може всичко“ ще разкажа историите на много хора, успешно прилагащи ги на практика и ще обясня защо са толкова ефикасни.

Овладеяването на силите на Вселената и активното участие в творческия процес за осъществяване на собствените цели е страхотно като изживяване. Моята книга ще ви представи всички необходими за това средства и за вас ще остане само да ги приложите във всекидневието си.

За двадесет години имах удоволствието да обуча по тази система повече от сто хиляди души. Сега, чрез тази книга, ми се предоставя възможността да достигна умовете и сърцата на още милиони хора по целия свят. Ако за първи път държите книгата в ръце — добре дошли! Уверен съм, че моите открития ще са ви от голяма полза и ми е много приятно да ви представя системата „За силата на мисълта“.

1

РАЗЛИЧЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА

*Има много неща на света, приятелю
Хорацио, които нашите мъдреци не са и
сънували.*

Шекспир

За да използвате силата на мисълта, съвсем не е задължително да познавате законите на физиката или да разбирате същността на действителността — нали не е нужно да сте наясно с устройството на карбуратора или системата за запалване, за да карате автомобила си. Малцина разбират от механика, но това не пречи на останалите да управляват автомобилите си. Точно така стои въпросът и със силата на мисълта — всеки може да овладее основите на тази система и успешно да я прилага на практика в ежедневието си.

Ще започнем с изучаване естеството на действителността, най-вече поразителните научни открития, направени през последните двадесет години, които помогнаха да се разбере начина, по който разумът създава своя собствена реалност. Те обясняват защо пораждането на представи в ума не е просто ненужно мечтание, а творчески процес, помагащ на човека да контролира и да насочва енергийните потоци, които поддържат единството на нещата, превръщат течността в пара или предизвикват покълване на семената.

Осъзнаването на същността на тези енергийни потоци ще ви накара да разберете действието на мозъка и вие ще видите, че вдъхновението, молитвата и интуицията не са нещо свръхестествено, а се подчиняват на модели и закони, които могат да бъдат открити и използвани според волята на човека. Както и всичко останало във Вселената, силата на разума, на мисълта се управлява от закони, които

ако се освободят от научната терминология и се представят в достъпен вид, могат да бъдат разбрани от всеки.

Позволете да ви отведе на кратко пътешествие из дебрите на тези открития.

Съвременната физика разглежда Вселената като безгранична неделима мрежа от динамична активност. Тя е не само жива и постоянно променяща се, но и всички нейни елементи са взаимозависими. На основно ниво Вселената изглежда цялостна и неделима, бездънно море от енергия, пропиващо всеки предмет и всяко действие. Всичко е едно цяло. С една дума, учените днес потвърждават това, което от хилядолетия говорят мистици, ясновидци и окултисти — ние не сме отделни елементи, а част от едно гигантско единно цяло.

Когато се откъсне тревичка, цялата Вселена потръпва.

Мисъл от древните Упанишади

Съвременна физика измени нашата представа за материалния свят. Днес никой не твърди, че частиците се състоят от някакво основно „вещество“ — те са смятани за снопчета енергия. Могат да извършват внезапни преходи — така наречените „квантови скокове“, в някои случаи действайки като единици, а в други — като вълни от чиста енергия. Действителността е променлива. Няма нищо определено. Всичко е част от модел, който се намира в непрекъснато движение. Дори скалата представлява танц от енергия. Вселената е жива и динамична, и ние самите, намирайки се в нея и бидейки част от нея, сме живи и динамични.

ВСЕЛЕНАТА Е ГИГАНТСКА ХОЛОГРАМА

Основите на теорията, довели до развитието на холограмата, били положени за първи път от Денис Габор, удостоен по-късно с Нобелова награда за своето откритие. Холограмата представлява реален обект, в който „цялото“ се съдържа във всяка една от неговите

съставки. Например морската звезда показва определени холографски модели. Ако се отреже част от нея, тя израства отново. Освен това от отрязана част ще порасне нова морска звезда, тъй като генетичният код е заложен във всяка една от частиците.

Преди няколко години на изложба на холограми видях снимки, направени чрез използване на холографския ефект. На една от тях беше изобразена изправена жена. Като се погледнеше отдясно, изображението се променяше внезапно — жената пушеше цигара, а погледната отляво, то се изменяше отново — жената извиваше ханш в прелъстителна поза. Ако това холографско изображение беше паднало на пода и се беше разбило на парченца, то всяко едно от тях би разкрило не каквото се очаква да се види — част от обувката, роклята или детайл от лицето — а целия образ на жената. И ако разместите което и да е от парченцата, пак бихте видели как жената пуши цигарата си или заема съблазнителна поза. Всяко едно от малките парченца би съдържало в себе си цялата картина.

Сега се появява твърдението, че естеството на действителността е холографско, мозъкът също функционира на холографския. Нашите мисловни процеси изглежда са сходни с основното състояние на Вселената и са изградени от същото „вещество“. Мозъкът — това е холограма, отразяваща холографската Вселена.

Създателите на тази поразителна идея са двама от най-изтъкнатите световни учени — физикът от Лондонския университет Дейвид Бом, ученик на Айнщайн, едно от светилата на световната квантова физика, и неврофизиологът от Станфордския университет Карл Прибрам. Те са направили своите открития независимо един от друг, работейки в различни области на науката. Бом е стигнал до извода за холографската природа на Вселената след чувство на неудовлетвореност, продължило с години и дължащо се на невъзможността да се обяснят всички необикновени процеси и явления в квантовата физика с помощта на традиционните теории. Прибрам, занимавайки се с изучаването на човешкия мозък, също осъзнал неспособността на традиционните теории да дадат логично обяснение на многобройни неврофизиологични загадки. И за двамата учени холографският модел внезапно се изпълнил със смисъл и дал отговор на много от неразрешимите преди въпроси. Те публикували своите открития в началото на 70-те години. Техните трудове

срещнали жив отклик в научните среди, но за съжаление така и не получили широка известност извън техните предели. Докато някои се отнесли скептично към тях (коя ли научна теория е избегнала тази участ?), мнозина от най-видните световни учени се причислили към поддръжниците им. Ученият от Кембридж, Нобелов лауреат по физика за 1973 г. Брайън Джоузефсън, описал откритията на Бом и Прибрам като „най-революционния успех в разбирането на естеството на действителността“. С тази гледна точка се съгласил и доктор Дейвид Пийт, учен физик от Канадския кралски университет и автор на книгата „Мост между материя и мисъл“, който твърди, че „нашите мисловни процеси са много по-тясно свързани с физическия свят, отколкото мнозина подозират.“

През 1979 г. Робърт Дж. Джан, декан на Школата за технически и приложни науки на Принстънския университет, разработил програма по изучаване „ролята на съзнанието при създаване на материална действителност“. Провеждайки хиляди експерименти, Джан и неговите сътрудници публикували своите открития, заявявайки, че вече има недвусмислено доказателство, показващо, че мислите могат непосредствено да влияят и влияят върху материалната действителност. През 1994 г. изтъкнати учени, педагози и лекари от цял свят се събират, за да обсъдят как може да се развие тази поразителна теория и да се приложи на практика в конкретни области на науката.

Това откритие действително е вълнуващо и когато човек помисли как могат да бъдат използвани тези нови знания, може да достигне до изумителни изводи.

Взаимодействието между съзнанието и материалния свят вече не е мистерия: съзнанието не е нищо друго освен енергия в нейната най-фина и динамична форма. Това помага да се разбере защо нашите фантазии, представи, желания и страхове оказват влияние върху реални събития и обяснява защо и как се материализира създадения от мозъка образ.

Тези открития, засягащи естеството на действителността, могат да бъдат движеща сила за нашето по-нататъшно усъвършенстване и промяна. Осъзнавайки, че е част от открита и динамична Вселена и че неговите мисли играят решаваща роля в създаването на действителността, човек може да развие по-творчески и активен

подход към живота. Вече не е необходимо да седи на скамейката, наблюдавайки отстрани, като зрител, нещата, които се случват, защото чрез новото схващане той разбира, че всъщност скамейка няма и никога не е имало. Взаимовръзката е в основата на всичко. Където и да отидем, каквото и да правим, нашите мисли творят обкръжаваща ни действителност.

Айнщайн някога е казал:

Откриването на нова теория е като изкачването на планина, когато пред погледа се откриват нови и все по-необятни гледки.

Именно това ще се случва с вас при четенето на тази книга. Много скоро, когато откриете истинските си възможности, вашето мислено „изкачване“ ще бъде възнаградено.

2

СЪЗНАНИЕТО

Мислете така сякаш всяка ваша мисъл с огромни огнени букви е записана на небето и се вижда от всекиго — то си е така.

Книга на Мирдад

Възприемайки своите мисли като реалност, съществуваща наред с това, което наричаме „материална действителност“, вие се доближавате до разбирането на уникалната връзка между тези две явления.

Човек живее едновременно в два свята, две реалности: вътрешната реалност на своите мисли, чувства и възгледи и външната реалност на хора, места, вещи и събития. Тъй като не успяваме да отделим вътрешния от външния свят, ние позволяваме на външния свят да господства над нас, използвайки вътрешния свят само като „огледало“, отразяващо всичко, което се случва с нас. Нашият вътрешен свят е много чувствителен и реагира непрекъснато, но тъй като прекарваме цялото си време просто реагирайки на въздействията отвън, ние никога не се замисляме за силата, която притежаваме. По ирония на съдбата човек започва да променя заобикалящата го действителност в деня, часа и минутата, когато престане *непрекъснато* да реагира на нея.

Вътрешното съзнание е мощна сила, влиянието на която се усеща във всеки аспект на живота. То, впрочем, е главната и най-важна част на това, което сте и е основната причина за вашия успех или провал.

Всичко по своята най-чиста и дълбока същност е енергия и размишлявайки, вие използвате огромно количество от тази енергия под бързата, лека и подвижна форма на мисъл. Мисълта постоянно се

опитва да придобие форма, винаги търси външно проявление, старее се да намери своето изражение, да се разкрие. За нея са естествено заложени стремежът и способността да се материализира в своя физически еквивалент. Обичайните човешки мисли могат да се сравнят с огнени искри. Въпреки че по своята същност и потенциална сила приличат на пламъка, обикновено те бързо се разпръскват. Просъществували само няколко секунди, те отлитат във въздуха и мигновено изгасват.

Макар че единичната мисъл не притежава голяма мощ, повторена, тя може да стане концентрирана и насочена, силата ѝ може да бъде многократно увеличена. Колкото по-голям е броят на повторенията, толкова по-голяма енергия, сила и лекота на изразяване придобива мисълта.

Слабите и разпилени мисли, са слаби и разпилени сили.

Силните и концентрирани мисли, са силни и концентрирани сили.

Най-лесно ще разберете това, ако си представите лупа, през която преминават слънчеви лъчи. Ако я движите от точка до точка, то силата на слънчевите лъчи се разсейва и не става видна. Но ако задържите лупата неподвижно, фокусирана на определена височина, същите онези слънчеви лъчи стават концентрирани и разсеяната светлина внезапно се превръща в сила, достатъчно мощна да предизвика запалването на огън.

Същото е и с нашите мисли. Напредвайки в изучаването на силите на подсъзнанието, ще се научите да развивате и концентрирате вашите мисли, усилвайки по този начин тяхната мощ. На този етап на вас ви е нужно просто да осъзнаете, че мислите ви притежават собствена сила. Най-дълбоките ви убеждения, страхове, надежди, грижи, възгледи, желаниа и всяка ваша мисъл — всичко това оказва влияние на вас самите, на околните и на заобикалящия ви свят.

Мнозина не обръщат внимание на своите мисли при събуждане, не забелязват как работи техния мозък, на какво обръща внимание, от какво се бои, какво си казва, какво отхвърля като ненужно. През

повечето време ние ядем, работим, общуваме, безпокоим се, надяваме се, градим планове, правим любов, пазаруваме, забавляваме се и почти не обръщаме внимание на това как и какво мислим.

Може би щяхме да сме много по-склонни да научим как да използваме своите умствени механизми, ако за всяка мисъл, в зависимост от типа ѝ, получавахме или губехме по един долар. Отчитайки факта, че всеки ден ние пораждаме хиляди мисли, това предложение е доста примамливо. Представете си счетоводна система, която води отчет на всички наши мисли и отбелязва кои ни носят печалба и кои — загуба. Колко старателни щяхме да бъдем при контрола и насочването на нашите мисли! С какво въодушевление щяхме да пораждаме мисли, носещи печалба и с какво внимание — да избягваме влечащите след себе си разходи.

Впрочем, именно това се случва с вас, само че разменната монета е енергия, а не пари. Действа огромна отчетна система, която се нарича Вселена и нито една мисъл, възникнала в нея, не остава без последствие.

Светът не е безжизнена купчина от тухли и камъни, а жива, трептяща система от енергия. Всяка ваша мисъл оставя следа в тази система и неоспоримо оказва своето въздействие. Независимо дали го искате или не, вие създавате собствената си действителност чрез мислите, които пораждате.

Първата стъпка, необходима за нов, изпълнен с успехи живот, е удивително проста. От вас се иска само да следите потока от мисли, които протичат в ума ви и да ги насочвате по правилната посока.

Вашият живот е изцяло във вашите ръце, така че се вгледайте в начина, по който живеете. Твърдите, че се стремите към финансово процъфтяване, обаче през цялото време се оплаквате от недостига на пари и от скъпите стоки. Постоянно мислите за това, което нямате и за пристигащите сметки, които трябва да плащате. Тревожете се, не спирате да се чудите как ще се справите. Може да искате финансова стабилност, но тъй като съзнанието ви е настроено за недоимък и тревоги, вие никога няма да я получите.

Или може би бихте искали да си намерите нова работа, нещо, което да ви стимулира да реализирате своя творчески потенциал и да печелите добре. Ако непрестанно си повтаряте, че е невъзможно да си

намерите подобна работа, че желанието ви никога няма да се сбъдне, то наистина е много малко вероятно това някога да се случи.

Може би ви се иска да сте по-общителни, дръзки и непринудени, уверени в себе си, но същевременно постоянно мислите за вашите недостатъци, чувствате се малоценни и се принизявате, отново и отново напомняте на себе си за собствените си проблеми — в този случай едва ли ще станете типа човек, за когото мечтаете. Можете да искате да бъдете силни, но ако във вашето съзнание се е вкоренила слабост, вие само ще се залъгвате с мисълта, че някога ще притежавате сила.

Накратко казано, *само с желание нищо не се постига*. Няма да има полза да се надявате, че нещо ще се промени. Не е достатъчно просто да работите упорито, дори и дванадесет-петнадесет часа на ден. Винаги ще си останете там, където сте, освен — и това е много важно условие — *ако не промените начина си на мислене*.

... всекиму, който има, ще се даде, а на оногова, който няма, ще се отнеме и това, що има.

Евангелие на Лука 19:26

Когато за първи път прочетох този библейски стих, ми се стори много несправедлив. Нима е правилно „който има“ да получи още повече, а „който няма“, да загуби и малкото, което има? Просто не беше честно. Помислих си, че би било много по-добре, ако се даде повече на „оногова, който няма“, но в Светото писание се казва друго. Според Библията Вселената не е устроена така. И тогава, след дълги размишления аз стигнах до извода, че това наистина е справедливо. Действително какво може да бъде по-справедливо от това да се предостави на всеки човек свободата да избира мислите, които да създадат заобикалящата го действителност? В края на краищата всеки е свободен сам да определи качеството на собствения си живот.

Искате ли да промените обстоятелствата? Развивайте у себе си необходимият тип съзнание. Успелият човек има съзнание, настроено за успех. Заможният човек си е развил съзнание, настроено за благосъстояние, неговите мисли са за охолство, успех и материалното благополучие. Това е неговият начин на мислене.

„Добре си е той — ще кажете вие. — На успелия му е лесно да мисли за благосъстояние, но при мен е различно. Аз не съм успял, аз не съм богат. Житейските обстоятелства ме теглят надолу.“

НЕ Е ВЯРНО! Абсолютно погрешно! Не житейските обстоятелства и създалата се ситуация ви теглят надолу. Единственото, което ви пречи и не ви позволява да постигнете успех, са вашите мисли. Малко усилия и практика и вие ще се научите да управлявате своите мисли и да създавате избрания от вас тип съзнание. Действителността ви се промени само след като развиете вашия нов тип съзнание, не преди това. *Новият тип съзнание трябва да предшества промяната.*

Решили ли сте вече какво искате от живота? Здраве? Тогава развивайте съзнание за здраве. Власт? Развивайте съзнание за власт. Материално благополучие? Изработвайте съзнание, насочено към това. Щастие? Развивайте съзнание за щастие. Одухотвореност? Развивайте съзнание за одухотвореност. Съществуват всякакви възможности. От вас се иска само да подавате необходимата енергия, докато вашата цел стане реалност.

Колко обнадеждаващо е да узнаете, че независимо от житейските обстоятелства в миналото и настоящето, независимо от предишните неуспехи, вашият живот ще се промени, ако редовно подхранвате с енергия своето съзнание! Тази удивителна способност е дадена всекиму и всеки може да се възползва от нея или да я пренебрегне. Не са нужни пари. Не е необходима особена дарба. От вас се иска само решимост да отделите известно време и да приложите необходимите усилия, за да развиете съответния тип съзнание. Това е всичко! Останалото ще си дойде на мястото от само себе си.

Вашето съзнание е като градина, за която можете да се грижите, а можете и да я занемарите — от вас зависи. Вие сте градинарят и можете да култивирате градината си или да я занемарите и да я оставите да се развива както намери за добре. Но не допускайте грешка: вие ще жънете това, което сте посели — вследствие на труда си или на собственото си бездействие!

Именно съзнанието създава обкръжаваща ви действителност...

Вие можете да се съгласите или да не се съгласите. Вие можете да осъзнаете това и да накарате своето подсъзнание да

работи за вас или да го пренебрегнете, позволявайки на съзнанието си да работи така, че вас постоянно да ви преследват неудачи. Но действителността, в която живеете, винаги ще се създава от вас самите — от вашите мисли.

3

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

В моя мозък няма мисли, но той бързо се превръща в сила и нарежда цяла палитра от понятия и начини.

Ралф Уолдо Емерсън

Кое прави човека победител? Какво отличава успешните от неуспешните? „Всичко е въпрос на съзнание“ — казва Арнолд Шварценегер. Мултимиллионер, преуспяващ магнат на пазара за недвижима собственост, кинозвезда, културист, пет пъти удостояван с титлата „Мистър Вселена“, Арнолд е постигнал всичко това. Но далеч не винаги е било така. Арнолд помни времето, когато е нямал нищо друго, освен твърдата вяра, че подсъзнанието му е ключът към осъществяването на всички цели.

Още като малко момче аз мислено си се представях такъв, какъвто бих искал да бъда. Вътрешно никога не съм се съмнявал, че ще постигна това. Мислите са наистина невероятна сила. Преди да стана „Мистър Вселена“ за първи път, аз се появих на конкурса сякаш го притежавах. Титлата вече беше моя. Мислено я бях печелил толкова много пъти, че не се съмнявах в моята победа. Същото се случи и с кариерата ми в киното. Виждах се като преуспяващ актьор, печелещ много пари. Аз можех буквално да почувствам и да вкуся успеха. Просто знаех, че всичко това ще се случи.

Крис Полайн е била член на световно известния западногермански отбор по ски свободен стил, шест пъти печелил Европейската купа в периода 1976–1982 г.

Част от нашата тренировъчна програма включваше работа с психолог, насочена към укрепване на силата на умовете ни. След тренировките по склоновете ние медитирахме и ни насърчаваха мислено да преминаваме отново всеки склон, представяйки си всяко движение от рутинната програма. По време на тази мислена тренировка ние работехме също толкова усилено, както и по време на физическата. Отличните постижения в спорта, както и във всяка друга сфера, пряко зависят от уменията да се създаде ясна мислена картина на дейността.

Крис знае за какво говори, тя е не само притежателка на шест медала, но и собственик на преуспяваща консултантска фирма, която работи с бизнес и спортни групи, показвайки им как да постигнат успех, използвайки същите методи.

Брайън Едуардс, човек със заразително чувство за хумор и вечно в добро настроение, се занимава с продажба на застраховки „Живот“. Запознах се с него по време на една от лекционните ми обиколки и станавме добри приятели. Всяка вечер преди да си легне, той прекарва десет минути, прехвърляйки в ума си разговорите, които му предстои да проведе на следващия ден. Образно си представя как прави оферта на всеки клиент. В представата му всички те са благоразположени и с охота се съгласяват да сключат застрахователна полица. Брайън визуализира един много успешен ден, с реализирани многобройни продажби. Той прави това в продължение на десет минути, преди да си легне и десет минути сутрин щом, се събуди, общо двадесет минути дневно. За един ден Брайън Едуардс продава повече застраховки, отколкото повечето застрахователни агенти за половин година и си е запазил постоянно място сред най-добрите представители на своята професия.

Трима напълно различни човека с напълно различни цели в живота, но всички те използват един и същи метод, помагач им да

изградят действителността си и активно да ѝ влияят — метода на визуализацията или мислената представа.

Визуализацията — това е използване на въображението с цел човек да се постави в ситуация, която все още не се е случила, да си представи, че притежава или върши това, което иска и успешно осъществява желанията си.

Да допуснем например, че вие искате да станете по-самоуверени. Използвайки визуализация, вие си представяте себе си като уверена личност. Мислено действате и разговаряте, изпълнени със самочувствие. Представяте си ситуации, които обикновено ви затрудняват и мислено се справяте с тях лесно и непринудено. Можете дори да си представите как ви хвалят вашите приятели и колеги, как ви поздравяват за новопридобитата ви увереност. Вие усещате гордост и удовлетворение както от това, че сте станали уверен в себе си човек, така и от настъпващите в резултат на това положителни промени. Вие визуализирате всичко, което ще се случи с вас или би могло да ви се случи и живеете така, все едно това е действителност.

ТАЙНИТЕ НА УСПЕШНАТА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

1. Решете какво искате да направите: да вземете изпит, да получите повишение, да се запознаете с някого, да спечелите много пари, да придобиете увереност, да спечелите състезание.

2. Отпуснете се. За няколко минути оставете всичко, за да се разтоварите физически и психически.

3. В продължение на 5–10 минути визуализирайте действителността, която желаете.

Повече мислете как правите или получавате нещо, а не за това какво би могло, с по-голяма или по-малка вероятност, да се случи. Живейте в мислите си така, сякаш това вече се случва с вас сега. Създайте си кратки вътрешни клипове или филми, които да си пускате. Представете си себе си как правите това, което най-много ви се иска. От една страна осъзнавате, че това все още не се случва с вас и засега не е реално. Но мислените картини, които рисувате и които редовно си припомняте, се превръщат в шаблон за целите ви, формата, която ще се изпълни с енергия. Тези картини са реални сили, които ще работят за вас.

При визуализация надарявайте себе си с всички необходими качества. Ако за вашия мислен образ са ви нужни талант, смелост, решителност и упоритост, непременно ги включете. Понякога ще виждате ясни, ярки образи за това как постигате целите си, сякаш гледате във филм. В други случаи пред вас ще възниква само най-обща представа за вашите цели, но и двата варианта са ефикасни. Можете да редувате конкретната със свободна визуализация, като се занимавате с всяка една по няколко минути или пък се концентрирате върху един от двата метода, според предпочитанията ви.

Конкретна визуализация: Мислено създайте точни картини и сцени на това, което искате да постигнете. Следвайте предварително подготвения сценарий и мислено го разиграйте няколко пъти.

Свободна визуализация: Позволете на образите и мислите свободно да се редуват, без да ги подбирате, *но само докато те показват положително развитие на поставената цел.*

Прилагайте двата метода и помнете, че главното тук е практиката. Мнозина изпитват трудности в началните етапи на визуализация. Техният мозък не им съдейства и не рисува желаните сцени. Не се притеснявайте, ако това се случи и с вас. Не е задължително картинката да бъде завършена и идеална. Ако се занимавате редовно с визуализация, с удивление ще установите как вашият мозък постепенно ще започне да поражда мисли и да създава сцени по ваше желание.

На този етап трябва да се отбележи, че не е достатъчно да визуализирате нещо един или два пъти. Резултатите се постигат единствено, ако образът се е запечатал във вашето съзнание чрез многобройно наслявяване отново и отново в продължение на седмици и дори месеци, докато целта бъде осъществена. Не се опитвайте да давате оценка на успеха си след един или два опита.

Ако внезапно у вас възникнат съмнения, а те понякога ще се появят, просто ги игнорирайте. Не се опитвайте да им се противопоставяте и да се борите с тях, нека те възникват и изчезват безпрепятствено във вашето съзнание. Продължавайте да повтаряте визуализацията си и всичко ще бъде наред.

ДВЕ УСПЕШНИ УСЛОВИЯ ЗА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

1. Винаги си представяйте реализирането на своята цел така, сякаш всичко ви се случва действително на момента. Направете го реално в съзнанието си, с всички подробности. Влезте в ролята и мислено я изиграйте.

2. Визуализирайте целта си поне веднъж дневно. Силата идва с повторението.

Всяка мисъл, възникнала във вашия мозък и подхранвана редовно, ще окаже плодотворно влияние върху живота ви.

Искам да ви разкажа за един нов, известен и изцяло документиран експеримент, извършен от психолога Алън Ричардсън. Студентски баскетболен отбор бил разделен на три групи с цел да бъде изпробвана способността им да вкарват кошове, като резултатите на всяка група били записвани. Играчите от първата група били инструктирани да идват в залата всеки ден в продължение на месец и да упражняват стрелба в кош, баскетболистите от втората група — изобщо да не тренират, а представителите на третата група трябвало да се включат в съвсем друг вид упражнения. Те не стъпили в спортната зала през цялото време, а вместо това оставали в стаите си и мислено си представяли тренировъчния процес. По половин час на ден те се „виждали“ как стрелят и забиват топката в коша и стават все по-добри. Тази тяхна вътрешна „тренировка“ продължавала всеки ден. След месец трите групи били отново подложени на тест.

Първата група (онези, които тренирали всеки ден в залата) подобрила своите резултати с 24%. Втората група (онези, които не се упражнявали) не показала подобрене. А при третата група — обърнете внимание, на играчите, които тренирали само мислено — подобренето било същото както при играчите, които реално тренирали в залата!

И така, творческата визуализация притежава огромна мощ, но в нея няма нищо свръхестествено. Тя включва работа с естествените

закони и енергии, а също и умения за насочване на собствената ви вродена сила.

При правилно насочване въображението ви е една от най-динамичните способности, които притежавате. Започнете да използвате този метод веднага. Не е необходимо да се занимавате с подробностите, отнасящи се до развитието на нещата. Доверете се на процеса. Изпълнението следва желанието и вие ще бъдете насочени да направите точното нещо в точното време. Можете да сте сигурни, че ще намерите пътя и методите за постигане на целта ви, защото природата винаги предоставя удобни случаи за изпълнение на предявените ѝ искания.

Естествено е да искаме отговорите на всички въпроси още преди да сме направили първата крачка. Ние всички бихме желали да видим отделните стъпки и да узнаем предварително всички детайли на онова, което ще ни се случи. Но това рядко ни се удава в началото и много често събитията се развиват по съвсем неочакван начин.

Актрисата Керъл Бърнет е родена в Лос Анджелис и е отгледана от баба си. Те живеели от социални помощи и били толкова бедни, че баба ѝ събирала тоалетна хартия от обществените тоалетни. Естествено те нямали пари, за да си позволят талантливото момиче да отиде в Калифорнийския университет, за което то мечтаело страстно. Обаче Керъл вярвала, че някога ще влезе в университета. „Дори не идваше на ум, че няма да постъпя в университета. Представях си как ходя на лекции, как живея в студентския град и изучавам всичко, което искам да знам. Мислех за това всеки ден. Макар и да нямах никакъв шанс да постъпя, аз нито за секунда не се съмнявах, че ще бъда студентка.“

Как е намерила парите ли?

Един ден, когато вече завършвах гимназия, отидох да проверя пощенската кутия. Там имаше плик, адресиран до мен. На него имаше марка, но нямаше пощенски печат. Не го бяха изпратили по пощата, някой го беше доставил лично. Отворих плика и намерих в него точната сума, необходима ми за първата година на обучение в

университета. Никаква бележка. Никакво обяснение. Само парите. И до днес не знам кой ми ги е изпратил.

**СЛЕД КАТО ОСЪЗНАЕТЕ СИЛАТА НА СВОИТЕ МИСЛИ, ПРЕД ВАС ЩЕ СЕ РАЗКРИЯТ НОВИ
ВЪЗМОЖНОСТИ!**

Разбира се няма да твърдя, че ако се занимавате с визуализация, то непременно ще дочакате непознат, който да ви връчи плик с желаната сума, както това се е случило с Керъл Бърнет. Но ви обещавам обстоятелствата да се стекат така, че вие да реализирате своята цел — можете да разчитате на това. Вашите мисли са много помогъщи отколкото предполагате и всеки мислен образ е реална сила, която рано или късно ще окаже своето въздействие върху вашия живот.

4

МЕТОД ЗА ПОСЯВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Когато обектът или целта вече съществуват във вид на мисъл, тяхното преминаване в осезаема и видима форма е само въпрос на време. Представата винаги предхожда реализацията.

Лилиан Уайтинг

Ако визуализацията наподобява създаване сцени и образи в собствен филм, то посяването е като озвучаването, само че вместо думи вие добавяте към изображението *чувства*. Да кажем, че трябва да направите важна презентация. На нея ще присъстват ръководители и директори. Ако се справите добре със задачата, имате шанс да получите повишение. Тази презентация е много важна за кариерата ви. Вие решавате да приложите този метод и прекарвате 5–10 минути, посявайки мисълта и усещането, че вече сте изнесли презентацията и тя е имала огромен успех. Вашата изява е впечатлила всички. Всичко е вече зад вас и вие сте се справили отлично!

За разлика от визуализацията, при метода на посяването вие се концентрирате главно върху *усещането* за това, което си представяте. Тук в играта влиза вашето въображение. Представете си какво ще е чувството от изнасянето на „свършената“ презентация. Какво ще изпитвате — вълнение, въодушевление, радост, облекчение, трепет? Каквато и да е вашата реакция, почувствайте присвиването на корема, оставете физическите усещания да станат част от вас. Живейте с увереността, че вече сте постигнали желаното. Не мечтайте, не се надявайте, не се чудете, не се притеснявайте дали всичко ще мине добре. Просто го запечатайте в съзнанието си като вече съществуващ факт. Заменете мисълта „Всичко ще мине добре“ с „Всичко мина

добре“. Всичко е вече зад вас, вие всички сте успели, затова се наслаждавайте на вълнението, на чувството на удовлетвореност, на трепета от постигнатото! Поздравете се. Викайте и скачайте от радост, ако искате. Отново и отново тръпнете от чувството, че сте постигнали целта си.

Да припомня пак, че при метода на посяване не е нужно да отделяте много внимание на мисловните картини за това как ще осъществите замисленото, макар че такива образи неизбежно ще възникват в главата ви. Повече трябва да ви интересуват физическите усещания от постигнатото: зачервените бузи, бясно биещото сърце, изпотените длани.

В Библията учениците на Христос го молят да ги научи да се молят. (Може да вярвате или не в това, на което Библията учи. Но тя съдържа много прозрения относно силата на мисълта и вярата.) Исус отговаря: „И всичко, каквото и да поискате в молитва, като вярвате, че сте получили, ще получите.“ Забележете, той казва, че трябва да вярвате, че вече *сте получили*, не че *ще получите* и именно заради вярата, вече *сте получили* — наистина *ще получите* това, което искате. Вие не просто се надявате или желаете нещо, а твърдо заявявате искането си във вътрешния си свят — света на мисълта и творческата енергия. А всеки човек, който умело използва силата на подсъзнанието и мисълта, ще потвърди, че това е много мощен процес.

Ще ви разкажа един случай с двама мои добри приятели — Бил и Джанет Хендерсън. Те планираха да се преместят от село в голям град и искаха да си купят просторна къща, която да събере цялото им постоянно увеличаващо се семейство. Естествено в града къщите са много по-скъпи от тези на село, а семейството им наистина е голямо и им беше нужна голяма къща. А семейство Хендерсън имаха и специални изисквания: трябваше им не само голяма къща, но и голям двор с много дървета и всичко това на достъпна цена. Всички в един глас твърдяха, че това е невъзможно, че те никога няма да намерят такава къща за парите, които смятат да платят, но семейство Хендерсън не слушаха никого. Бил вече беше прилагал техники за прилагане на силата на мисълта в работата си и в общуването със семейството си и се беше убедил в ефикасността им. Той включи и Джанет, и те заедно, като един отбор, визуализираха и посяваха мисли и усещания за бъдещата си къща.

Два месеца по-късно те ме поканиха на гости в своята нова къща. Разхождахме се из просторния двор, изпълнен с дървета, храсти и цветя, които създаваха впечатление, че семейството сякаш е пренесло със себе си в града част от селското спокойствие. Когато влязохме в къщата, ме разведоха из всички стаи. Беше достатъчно просторна, за да може всяко от децата да има своя стая, имаше също и кабинет и стая за почивка — и всичко това на цената, която искаха!

„Просто приказка! — казах аз. — Не смятате ли, че е цяло чудо, че сте намерили такава къща?“

Отговорът на Бил ми показва такова дълбоко разбиране на възможностите на мисълта, че никога няма да го забравя. „Не, — каза той — въобще не се учудихме. Мислено ние бяхме стопани на къщата още отпреди два месеца.“

Каза го с огромна увереност. В края на краищата, той ми показва това, което е смятал за своя собственост още преди два месеца. Бил и Джанет са заявили своите права върху къщата във вътрешния си свят, там те вече са я притежавали. Благодарение на силни думи. Силни усещания. Могъща увереност. Те не са се надявали, мечтали или чудили кога и къде ще намерят желаната къща. Просто редовно са обработвали „чувството“, че притежават къща, отговаряща на нуждите им. Мислено тя е била тяхна. Разбира се, не точно тази конкретна къща, тъй като не са и подозирали за нейното съществуване. Но те знаели точно какво искат, от какво се нуждаят и именно това са посявали в мислите си ден след ден, докато то не се превърнало в реалност.

Днес семейство Хендерсън не само прилагат метода на посяване и други техники за овладяване силата на мисълта, но и обучават децата си на това, за да могат и те да постигнат благополучие и успех в живота. Какъв по-голям дар може да даде един родител на децата си от това да им помогне да осъзнаят заложените им от природата възможности?

Ние всички владеем тази сила. Нашите мислите създават обкръжаваща ни действителност, а методът на посяването работи с мисълта, че вече притежаваме желаното.

Още веднъж да споменем, че както и в случая с визуализацията, именно повторението и настойчивостта отличават метода на посяване от безполезното фантазиране. Защото използвайки го, вие не живеете с

илюзии. Вие не витаєте в облаците дни наред, буквално вярвайки, че имате това, което всъщност нямате. Посяването е мисловно упражнение, което отнема пет минути на ден, бърз поток от енергия, който вие редовно създавате за себе си, без да пропускате нито един ден. Важността на повторението трябва да бъде изтъкната. Както и при всички останали техники за овладяване силата на мисълта, епизодичното прилагане е слабо ефикасно. Съставете си програма и стриктно се придържайте към нея. Редовно посявайте в себе си чувството, че вече имате това, което искате, независимо от характера на желаното. То е ваше. Усетете положителните вибрации. Въодушевете се и потръпнете от чувството. Затвърдете напълно усещането за притежание. Завладейте го във вътрешния си свят.

ДВЕ УСЛОВИЯ ЗА УСПЕШНО ПРИЛАГАНЕ НА МЕТОДА ЗА ПОСЯВАНЕ:

1. Винаги прилагайте този метод с чувството, че вече имате това, което искате, че сте постигнали това, към което се стремите.

2. Практикувайте метода на посяване редовно, всеки ден, поне по пет минути. Много по-ефективно е да прилагате този метод всекидневно по пет минути, отколкото един път седмично в продължение на цял час.

5

УТВЪРЖДЕНИЯ

Възможностите на тренираната мисъл са безгранични, а резултатите от нея — вечни, и въпреки това малцина полагат необходимите усилия, за да насочат мислите си в правилното русло, което би им донесло успех, а вместо това оставят всичко на случайността.

Брайс Марден

Утвържденията са може би най-лесният и прост метод, който познавам, за въздействие върху съзнателните мисли. Те се използват по цял свят в продължение на векове за такива религиозни и магически ритуали като молитвите и мантрите. Днес те се прилагат от най-различни хора за сключване на бизнес сделки, лечение на болести, запознанство с нови хора, печелене на състезания, както и за много други цели.

Утвържденията са просто фрази, които човек си повтаря на ум или на глас, в зависимост от конкретните обстоятелства. Вие можете да правите това навсякъде — докато шофирате, чакате за посещение при лекаря или лежите в леглото, преди да заспите. Необходимо е да се спрете на фраза, изразяваща това, което искате да ви се случи и да си я повтаряте отново и отново.

Например, нека да предположим, че сте попаднали в тревожна и напрегната ситуация, а ви се иска да се отпуснете и успокоите. Това е точното време да приложите метода на утвърждението. Без да бързате, си повтаряйте: „Чувствам се спокоен и отпуснат. Чувствам се спокоен и отпуснат. Чувствам се спокоен и отпуснат.“ Не се насилвайте да се почувствате успокоени и отпуснати, просто продължавайте да го твърдите в продължение на няколко минути. По същия начин, ако ви

предстои важна среща и искате тя да мине добре, предварително започнете с утвърждението: „Срещата ще мине успешно. Срещата ще мине успешно.“

КАКВО ПРАВИТЕ УТВЪРЖДАВАЙКИ?

Утвърждавайки, вие влияете върху мислите, възникващи във вашия мозък. Във всеки отделен момент от времето човешкият мозък е способен да задържи само една мисъл, затова и същността на утвърждението се състои в изпълването на мозъка с мисли, подкрепящи вашата цел в даден момент. Думите задават на мозъка програма какви мисли трябва да поражда. Ако вие утвърждавате, че „Срещата ще мине успешно“, то вашият мозък съвсем естествено ще започне да поражда мисли, свързани с представата за успешно протекла среща. Мозъкът без всякакво усилие от ваша страна, улавя смисъла и основното послание на вашето утвърждение. Всичко това изглежда много просто, но този метод може да бъде изключително ефикасен, помагайки ви да постигнете желаните от вас резултати.

Оформете своето желание под формата на съответното утвърждение и редовно го повтаряйте. Един мой познат, преуспяващ бизнесмен, започва всеки свой ден с утвърждението: „Много продажби, много усмивки.“ Той си повтаря тази фраза в продължение на няколко минути сутрин и няколко пъти през деня.

КАКВО ТРЯБВА ДА ПОМНИТЕ КОГАТО УТВЪРЖДАВАТЕ?

1. Не е задължително да вярвате в това, което твърдите! Може би онези, за които този метод се е оказал неефективен, са постъпили именно така. Тази грешка може да сведе до нула ефекта от утвърждението. Не се притеснявайте, че не вярвате във фразата, просто не спирайте да я повтаряте. Ако вярвате в това, което утвърждавате — чудесно! Ако не вярвате, няма нищо страшно. Защото това няма значение. Мозъкът съвсем естествено ще улови смисъла на вашето утвърждение и в съзнанието ви ще породят правилните мисли. Не е нужно да правите нищо насила.

2. Утвърждението винаги трябва да бъде позитивно. Измислете си положителна, а не отрицателна фраза. Например, ако искате дадена среща да мине добре, не си повтаряйте: „Няма да

претърпя провал на тази среща.“ Ако искате да се успокоите и отпуснете не бива да утвърждавате: „Няма да се напругам.“ Не е ясно защо, но мозъкът пропуска отрицанието и в резултат вие се настройвате да „претърпите провал“ или „да се напругате“. Мозъкът се концентрира върху тези саморазрушителни образи, а не върху онова, което искате.

3. Утвърждението трябва да е кратко. То прилича на мантра: кратко и просто, лесно за произнасяне. Аз си измислям утвърждения, състоящи се не повече от десет думи. Понякога дори две думи могат да имат страхотен ефект: „главозамайващ успех“ или „рекордни продажби“.

Виждал съм как някои хора съставят утвърждения, дълги по половин страница. Малко вероятно е да можете да повторите такова нещо няколко пъти. Дори две изречения са вече твърде много. Благодарение на повторението, утвърждението ви ще се запечата във вашето съзнание, затова колкото по-кратко, толкова по-добре. Да го кажем отново — утвърждението трябва да е кратко, ритмично и лесно за повтаряне.

Внимавайте да не ползвате утвърждения, несъзнателно насочени срещу вас самите.

„Никога няма да постигна това.“
„Никога няма да направя това.“
„Това е невъзможно.“
„Провалям се.“
„Не умея да общувам с хората.“
„Знам, че ще допусна грешка.“
„Аз винаги губя.“

Често можете да се уловите, че си повтаряте подобни утвърждения, без дори да го осъзнавате. Пазете се от тях.

Искам да споделя какво ми се случи по време на една от неотдашните ми лекторски обиколки. Когато бях изнесъл половината от предвидените лекции, аз погледнах програмата си за следващите месеци и не повярвах на очите си. Маршрутът ми включваше преминаване от един град в друг без никаква почивка, дори

в рамките на един ден! Започнах да мисля, че предстоящият месец ще бъде ужасен, изцеждащ, изпълнен с напрежение и именно това започнах да си повтарям: „Предстои ми ужасно напрегнат месец.“ В продължение на няколко дни се чувствах потиснат, нервите ми бяха опънати. Проклинах човека, който ми беше съставил тази абсурдна програма.

След това се замислих. Стана ми смешно. Ето, обучавам хората как да овладеят силата на мисълта, а самият аз несъзнателно бях попаднал в собствения си капан. Хубава фраза, няма що: „Намирам се под страховтно напрежение!“ Веднага си съставих ново утвърждение, концентрирано върху три думи: *организираност, спокойствие, удоволствие*, които повтарях в продължение на няколко минути. На следващата сутрин започнах деня със същото утвърждение и го повтарях всеки път, щом си спомнех за трескавото разписание. След няколко дни започнах да мисля, че ако бъда организиран и спокоен, то този „маратонски пробег“ може дори да ми достави удоволствие. Какво толкова се бях притеснил?

В крайна сметка тези три думи преобърнаха всичко. Програмата ми остана същата, но моето отношение към нея се промени. Лекционната обиколка, която самият аз едва не превърнах в мъчително и напрегнато изживяване, се оказа лесна задача. Бях организиран, спокоен и дори изпитвах удоволствие от това, че приех предизвикателството на това разписание, благодарение на замяната на негативното с позитивно утвърждение.

Вие също можете да си измислите утвърждения, които да ви помагат да постигнете поставените цели. Тъй като те са простички, можете да ги повтаряте където си искате: на опашката в магазина, в чакалнята, ако сте попаднали в автомобилно задръстване. Не е задължително да вярвате в тях. Повтаряйки утвържденията, не следва буквално да „вярвате“, че действително притежавате това, което всъщност още нямате. Всичко, което се иска от вас, е да ги повтаряте! Бих ви посъветвал това да е първото нещо, което правите сутрин, защото първият половин час определя тона на целия ви ден. Две или три минути упражнения са достатъчни, за да постигнете бързо забележителен ефект.

Всеки ден, във всяко едно отношение, положението става все по-добро и по-добро.

Днес името на психотерапевта Емил Куе може да не е така популярно, както в началото на ХХ век, когато този первооткривател на метода на утвърждението лекува болни и запознава хората със своите открития в клиники из цяла Европа и Северна Америка. По онова време трудовете му се превръщат в сензация, за тях се говори дори и днес, десетилетия след смъртта му. Куе открива, че неговите пациенти оздравяват много по-бързо и успешно, ако всяка сутрин след като се събудят и всяка вечер преди да си легнат, повтарят едно просто утвърждение. Утвърждението, на което ги учел било: „Всеки ден, във всяко едно отношение, положението става все по-добро и по-добро.“ Две минути сутрин. Две минути вечер. Това е всичко. Резултатът обаче бил толкова поразителен, че той написва няколко книги за самовнушението и започва да изнася лекции по цял свят за целебните способности на мисълта, насочена към оздравяване. Утвърждението на Куе насочва мисълта на болния към това — всеки ден, във всяко едно отношение състоянието му да става все по-добро и по-добро. Документално е потвърдено излекуването на хиляди хора по метода на Емил Куе.

По-близо до нашето време е музикантът Джон Ленън, когото винаги ще помним заради песните му, хуманистичните възгледи и поразителна искреност. Ленън не криел своят интерес към магията и силата на мисълта, което намерило отражение в неговите песни. Ето част от текста на песента му „Игри на мисълта“:

Ние играем игрите на мисълта, творейки бъдещето си
от сегашния ден...

Ленън познавал и използвал методите на визуализацията и утвърждението. „Моите мисли правят всичко възможно“, обичал да повтаря той. А в песента си „Красиво момче“, написана за сина му Шон, той пее: „Преди да заспиш — кажи си тази кратка молитва —

всеки ден, по всякакъв начин, нещата се развиват все по-добре и по-добре.“ Подобно на Куе и на толкова други велики хора, той също е стигнал до тази вечна истина.

Песните на Джон Ленън призовават да повярваме в себе си, в своите сили и възможности. „За какъв се мислиш? За звезда? Е, ти наистина си такъв!“ — пее той.

6

ОСЪЗНАВАНЕ И ОЦЕЛЯВАНЕ

Успехът влече след себе си успех.

Мнозина от нас са по-склонни да виждат неуспехите и недостатъците си, отколкото да осъзнаят и оценят постиженията и достойнствата си. Веднъж постигнали нещо, ние му се наслаждаваме за няколко дни или седмици, но след това си поставяме нови цели и желания. Прекалено бързо ни напуска чувството на удовлетворение от постигнатото, ние дори забравяме, че сме получили това, което искаме. Цялото ни внимание се насочва към новите цели и желания и усещането за успех, породено от миналите постижения, се изпарява. Това е абсолютно пражосничество на изключително мощната енергия на успеха. Ако се концентрираме само върху онова, което още не е постигнато, ние несъзнателно подхранваме в ума си представата за собствената си несъстоятелност. Отново и отново можем да използваме енергията на успеха от минали постижения и да постигаме положителни резултати, но за съжаление рядко постъпваме така.

Веднъж, след една моя лекция, към се приближи някаква жена и попита: „Джон, мислите ли, че някога ще мога да постигна целите си?“ Помолих я да ги сподели с мен. Нейната първа цел беше да живее в хубава къща, втората — да се върне в Англия, за да се срещне с родителите и роднините си, които не беше виждала четиринадесет години, а третата — да се запознае с по-специален за нея човек и да създаде пълноценна връзка. Тъй като беше самотна майка с три деца и живееше с оскъдни средства, в този момент целите ѝ изглеждаха неосъществими. Но посещавайки семинарите ми, жената се надяваше да научи ефикасни нови начини за подобряване на живота си, за създаване на нова, по-добра действителност.

Уверих я, че използвайки силата на мисълта, тя наистина има шанс да постигне поставените цели. Бях забравил за тази жена, докато веднъж, около година след нашата среща, тя ми позвъни. „Джон, — развълнувано започна тя, — никога няма познаете какво се случи! Сега живея в нова къща с басейн, прекрасен двор и превъзходен изглед.“ Казах ѝ, че много се радвам за нея, но тя не беше свършила. „Освен това, прекарах три седмици в Англия и се видях със семейството си. И... — най-хубавата новина тя беше оставила за края. Имам чудесна връзка. Влюбена съм, наистина влюбена!“

Естествено няхах търпение да се видя с нея отново. Минаха месеци, преди това да се случи. Тя ме посрещна на летището, но първото нещо, което забелязах в нея, беше, че противно на очакванията ми не изглеждаше весела и жизнерадостна. И когато ни зададе въпроса: „Джон, защо силата на мисълта не действа при мен?“ — аз успях само да я погледна удивено.

„Защо силата на мисълта не действа при мен?“ — повтори тя. Не можех да повярвам на ушите си: Казах ѝ: „Поправи ме, ако греша, но няма не си онази жена, която преди една година искаше да живее в хубава къща, да пътува до Англия и да има пълноценна връзка? Не беше ли това?“

Тя смутено ме погледна и каза: „О, бях забравила за това!“

Забравила за това! Как може човек да забрави такова нещо? Много просто. Ние го правим постоянно. Тя беше постигнала поставените си цели и сега работеше над нови. Тъй като все още не ги беше формулирала и осъзнала дори, тя се питаше защо силата на мисълта не действа при нея. Беше забравила напълно за своите съвсем скорошни постижения, приемайки ги за даденост. Мислите ѝ се бяха прехвърлили към нови неща.

Ние се концентрираме върху това, което искаме да получим, напълно забравяйки своите *предишни* постижения. Защо човек трябва да се занимава с това, което не е? Всички ние имаме нещо, в което сме се провалили. Научете се да се поощрявате и цените заради настоящи и минали победи, дори и да са незначителни. Търсете всичко, които ви кара да се чувствате победители, силни и успешни, да се гордеете със себе си. Ценете дори и най-малкото хубаво нещо и го използвайте, за да създадете усещане за постигнат успех „в настоящия момент“ — това ще ви помогне да привлечате успеха и в бъдеще.

Осъзнаването и оценяването на успеха е особено ефективно, когато се стремите да постигнете нови цели. Да допуснем, че сте млад режисьор, опитващ да се наложи, като получи финансовата подкрепа от някоя водеща филмова компания. Използвайки метода на осъзнаване и оценяване, потърсете сфери, които ви карат да се чувствате уверени във вашите режисьорски способности. Можете да насочите мислите си към някои от късометражните филми, които сте правили и с които се гордеете. Можете да извикате в съзнанието си отделни сцени, които критиката е оценила като интересни и многообещаващи. Спрете се на това, а също така си напомнете, че имате набито око за детайлите. Осъзнайте и оценете усилията, които сте положили, за да овладеете режисьорското изкуство. Спомнете си всички похвали и комплименти, които сте получили за творчеството си, оценете всички умения, които сте развили през последните години и напредъка, който сте постигнали.

Търсете, подчертавам думата „търсете“, моментите, които да оцените. Трябва да осъзнавате и цените всичко, не само очевидното. Не мислете, че нещо е глупаво или ненужно. Вашите положителни качества са не по-малко реални от отрицателните. Гордейте се с тях. Почувствайте се велики. Почувствайте се успели. Позволете на мислите си няколко минути да си „спомнят“ за вече постигнатите успехи.

Този метод може да се използва не само за постигането на конкретна цел в дадена област, но и в по-общ план. Още сега си отделете десет минути и запишете на един лист своите силни страни, засягащи всички аспекти на вашия живот в миналото или настоящето.

ПРИМЕРИ:

Аз се обличам с вкус.
Аз съм добър професионалист.
Аз съм творческа личност.
Аз знам много за...
Аз умея да общувам.
Аз притежавам щедрост и великодушие.
Аз рисувам добре.
Аз съм оптимист.

Аз съм внимателен шофьор.
Аз съм забавен човек.

Не се спирайте сега. Вашите положителни качества са безбройни!

Хората ме харесват.
Аз работя усилено.
Аз се наслаждавам на живота.
Аз съм любящ съпруг/съпруга.
Аз съм грижовен родител.
Аз помагам на семейството и приятелите си.
Аз току-що съставих списък на качествата си, които осъзнавам и ценя.

Направете пълен и дълъг списък. Той трябва да съдържа поне двадесет точки. Избавете се от излишната скромност, доверете на хартията всичко, за да си видите нагледно колко много причини имате да се чувствате добре в кожата си. Това е целта на упражнението — да ви накара да осъзнаете, че имате много основания да се гордеете със себе си. Тези положителни чувства предизвикват усещане за успех, което ще послужи за основа на вашите бъдещи постижения.

Подобен метод може да се приложи за постигането на всякаква цел. Съставете списък, съдържащ поне десет неща, които преценявате, че ще помогнат при опитите ви за постигането ѝ. Например, ако искате да станете директор по продажбите, можете да съставите списък на ценните качества, които са ви необходими за получаването на този пост и по този начин да се откритите от останалите кандидати.

СПИСЪКЪТ МОЖЕ ДА ИЗГЛЕЖДА ТАКА:

Аз имам чудесен подход към хората.
Притежавам добри комуникативни способности.

Хората ме харесват.
Умея да работя с хора.
Аз съм роден продавач.
Аз се справях прекрасно на предишните ми работни
места.
Аз умея да мотивирам хората.
Аз притежавам талант.
Аз изглеждам добре и се обличам с вкус.
Обичам всичко да е добре организирано.
Работя усилено.
Постигам целите си.

Ако не сте си съставили списък, вие ще отидете на интервюто, просто *надявайки* се, че ще ви дадат работата. Но, ако сте направили списък, вие ще се явите пред възможния си бъдещ работодател напълно уверени, че притежавате нужните качества, за да получите мястото.

„Успехът влече след себе си успех“, а *вие* вече сте *успели* в много области. Колкото повече усещате и излъчвате такава енергия, толкова повече успехи привличате към себе. Изводът е — правете си такива списъци. Подхранвайте мисълта си. Работете енергично. Живейте активно. Не преставайте да се цените. Никога не спирайте да вярвате в себе си. Не чакайте нещата да се случват — започнете да градите, както казва Джон Ленън, „бъдещето от сегашния ден“.

*Осъзнавайте и ценете. Осъзнавайте и ценете.
Осъзнавайте и ценете.*

*Съзнанието твори действителността, а вие
творите съзнанието си!*

7

ПОДСЪЗНАНИЕТО

*Силата да променяш света е заложена в
подсъзнанието ти.*

Уилям Джеймс

Мислите ни имат две страни. Всичко, което досега написах, засягаше съзнателните мисли. Сега бих искал да ви запозная с второто лице — тайнственото и мистично подсъзнание. Подсъзнателните мисли са толкова могъщи и заплетени, че буквално смайват въображението. Известно е, че подсъзнанието контролира всички жизненоважни функции на човешкия организъм, от кръвообращението до дишането и храносмилането. Също така е установено, че там се запечатва всичко, което ни се случва. Всички събития от нашия живот се регистрират в него, заедно с придружаващите ги мисли и чувства.

Също така именно от подсъзнанието ние получаваме безценни упътвания и насоки. Чрез интуицията, сънищата, усещанията и предчувствията, то ни подсказва идеи, прозрения и решения, необходими ни да задоволим нуждите и желанията си. Веднъж събудили тези изумителни способности, ние вече няма да се чувстваме безпомощни, в каквата и ситуация да попаднем.

И накрая, подсъзнанието е механизма, с чиято помощ периодично повтарящите се мисловно импулси, свързани с чувствата и емоциите, се ускоряват, зареждат и се материализират в своя реално съществуващ еквивалент. Вие можете умишлено да заложите в подсъзнанието си план, мисъл или цел, които искате да реализирате и скоро ще получите материалния еквивалент на замисленото. Подсъзнанието е съзидателно, ефективно и винаги готово да ви служи. Но малцина умеят да използват силата му.

За да ви помогна да разберете как съзнателните и подсъзнателните мисли си сътрудничат за създаването на вашата действителност, си позволявам отново да прибягна до аналогия. Подсъзнанието е подобно на плодородна почва, приемаща всяко посято в нея семенце. Вашите мисли и възгледи — това са семената, които постоянно се засяват в тази почва. От тях израства онова, което е било засадено, както от пшеничното зърно пораства клас. Каквото посееш, такова ще пожънеш. Такъв е законът.

Запомнете, че съзнателните мисли играят ролята на градинаря. Наша задача е да следим и мъдро да подбираме какво да бъде посадено в нашата вътрешна градина. Но за съжаление повечето от нас дори не подозират за своята роля на градинар, никой не им е обяснил това. Без да се занимаваме с подбор, ние позволяваме проникването на различни семена в нашата вътрешна градина — както на добри, така и на лоши, а именно те са причината за всичко, което се случва в живота ни. Когато искаме да разберем защо ни върви или не в живота, трябва да надникнем в тази вътрешна градина, за да намерим отговорите.

Подсъзнанието ще отрази провал, болест и нещастие с такава лекота, както успех и богатство, защото не прави разлика между тях. То работи и дава плодове, променяйки живота на всеки човек, според семената, засадени в него. Подсъзнанието възприема онова, което му се внушава чрез чувствата и емоциите, независимо дали запечатващите се в него мисли са положително или отрицателно заредени. То не е способно да преценява нещата, както това прави съзнанието, и никога няма да влезе в спор с вас.

Ако искате да промените живота си, трябва да търсите причината в това как използвате своето подсъзнание, начина ви на мислене и визуализацията. Вие не можете да мислите едновременно позитивно и негативно. Винаги преобладава един от двата типа мислене. Начинът на мислене е рожба на навика, затова ваша задача е да следите положителните мисли и емоции винаги да преобладават над отрицателните.

За да промените външните обстоятелства, трябва първо да се заемете с вътрешните. Повечето хора се опитват да променят външните условия и обстоятелства, работейки директно с тях. Това винаги се оказва безрезултатно или в най-добрия случай с краткотраен

ефект, освен ако не е придружено с промяна на мислите и убежденията.

Ако отворите очите си за тази истина, пред вас ще се открие кристално ясен път към по-добър живот. Тренирайте съзнанието си, за да се научите да пораждате мисли за успех, щастие, здраве и благополучие и да прогонвате страха и безпокойството. Нека вашето съзнание бъде заето с очакване на най-доброто, а вие следете обичайните ви мисли да са свързани с това, което искате да получите от живота.

Тук на помощ може да ви дойде „принципа на навика“. Създайте си навик всеки ден да упражнявате и използвате описаните в тази книга методи. Не просто да препрочитате глава след глава, а да направите описаните тук принципи и методи част от живота си, да ги превърнете в реалност.

Водата приема формата на това, в което се намира, било то чаша, ваза или коритото на река. Точно така и вашето подсъзнание ще твори в зависимост от това, какви образи ще заложите в него в своите ежедневни мисли. Така се твори вашата съдба. Вашият живот е във вашите ръце и вие имате свободата да го направите такъв, какъвто искате.

СИНХРОННОСТ

Ако осъзнаете, че подсъзнанието ще ви отведе навсякъде, където пожелаете и всеки ден започнете да му „прожектирате“ мислите и образите, свързани с това, което искате, във вашия живот ще започнат да се случват привидно случайни и неочаквани неща. Вашият могъщ вътрешен партньор, следвайки инструкциите ви, ще ви свързва с хора и ще ви сблъсква с обстоятелства, необходими за осъществяването на вашите цели. „Хиляди невидими ръце“, както ги нарича Джозеф Кемпбъл, ще ви се притекат на помощ. На непосветения може да му се стори, че синхронността е просто съвпадение или късмет, обаче в действителност тя няма нищо общо нито с едното, нито с другото. Тя е следствие от действието на естествени закони, които започват да работят под влияние на вашите мисли.

Нека обясня техния принцип на действие. В началото на книгата писах за това, че цялата материална действителност се състои от частици енергия. Ние живеем в гигантска енергийна паяжина. Когато

започнете да запечатвате във вашето подсъзнание механизъм за успех, това ще предизвика резонанс на енергията на успеха по цялата енергийна верига. Подсъзнанието непрекъснато възприема колебанията на енергията на успеха, привличайки към вас хора и обстоятелства, необходими за постигането му. Трябва да се добави, че със същия успех подсъзнанието може да привлича и неуспеха, ако у вас преобладават негативните мисли. То не различава и не подбира мислите, а само работи с онези желания, надежди и страхове, на които вие сте позволили да обитават съзнанието ви.

Ние имаме късмет, че днес законите на материалната реалност и законите, на които се подчинява човешката мисъл, стават все по-ясни и разбираеми. В миналото това, че съществува възможност да привличаме или градим действителността с помощта на мислите си, е изглеждало невероятно. Едва сега, с помощта на новите прозрения, ние разбираме същността на този процес. Представлявайки енергия, нашите мисли ще окажат влияние над действителността, но това се отнася само за нееднократно повтаряните образи, утвърждения, визуализации, дълбоко вкоренени възгледи, страхове и желания, трептящи и резониращи в по-обширната мрежа на същата тази действителност. Впрочем, ако се спрем и наистина се замислим над това, то става ясно, че другояче не може и да бъде — всичко в света е взаимно свързано.

Още веднъж искам да повтора тази много важна мисъл. Когато вие умствено и емоционално се асоциирате с доброто, което искате да бъдете, съзидателните сили на подсъзнанието ви ще реагират съответно. Вашият обичаен начин на мислене и преобладаващите у вас мисловни образи формират вашата действителност и чертаят съдбата ви.

Вселената ни оказва щедрата си подкрепа. За съжаление ние приемаме само една малка част от нея. Но това може да се промени. Щом разберете законите, на които се основава вашият живот и начина, по който те работят за вас, вие ревностно ще започнете да ги прилагате. Още същия ден започнете да запечатвате в подсъзнанието си това, което желаете. Направете всичко възможно нищо да не ви отклонява от тези упражнения и след това само наблюдавайте, с удивление и възторг, как пред вас се отварят вратите на синхронността. Изследователят на Хималаите У. Х. Мъри казва следното нещо:

„Провидението не остава безучастно, когато му се отдадеш напълно. Тогава с теб се случват неща в твоя подкрепа, които в противен случай никога не биха се случили. Вследствие на това решение върху теб се изсипва поток от събития, призоваващи на помощ към теб хора, събития и всякакъв род материална помощ, които никога не си вярвал, че ще получиш.“

Ако проумеете тази истина, вие ще притежавате ключа към съкровищата на Вселената. Силата на вашето подсъзнание очаква да бъде освободена чрез вашите инструкции.

8

ИНТУИЦИЯ

*Защо най-добрите идеи ми хрумват винаги,
когато съм под душа?*

Алберт Айнщайн

Представете си колко уверени, ентузиазирани и сигурни бихте се чувствали, ако имахте партньор, способен да ви обезпечава с всичко необходимо в живота. Партньор, който да ви подсказва решения на вашите проблеми, да разкрива пред вас нови вълнуващи перспективи и начини как да се възползвате от тях, да е винаги до вас с мъдър и подходящ съвет. Е, вие със сигурност имате такъв под ръка, той е вътре във вас — вашата интуиция.

Всички велики хора, било то бизнесмени, спортисти, артисти или държавници, се вслушват в интуицията си. Способността да се използват подсказаните от интуицията идеи е една от главните тайни на успеха и показател за това доколко човек е развил своето вътрешно „Аз“.

Веднъж животът ме срещна с един от най-богатите и смели предприемачи на Австралия. Бяхме във фоайето на хотела около един час преди да започне моята лекция. Познах го по снимките, публикувани във вестници и списания, затова се приближих и се представих. Бях прочел в един вестник за силната му вяра в интуицията и го попитах дали това е вярно. „Интуицията заема водещо място във всичко, което правя — потвърди моят събеседник. — През целия си живот не съм поел нито един риск, без да се вслушам в нея.“

Така постъпва не само той. Моцарт е твърдял, че черпи вдъхновението си отвътре. Сократ казвал, че се подчинява на своя вътрешен глас. Айнщайн, Едисон, Маркони, Хенри Форд, Лутър Бърбанк, мадам Кюри, много Нобелови лауреати — този списък може

да се продължи безкрайно с имената на още велики мъже и жени, непосредствено свързвали успехите си със своята интуиция.

В „Харвард бизнес ревю“ Хенри Минцбърг описва изследване, проведено с високопоставени корпоративни служители, в резултат на което открива, че много от тях „постоянно решават проблеми, твърде сложни за рационалното мислене, разчитайки на предчувствия“. От това той вади следния извод: „Тайната на успеха не се крие в тесногръдото понятие, наричано «рационално мислене», ключът е в комбинацията между ясна логика и могъщата интуиция“. Милиардерът Тед Търнър, основател на CNN и един от най-богатите хора в света, споделя почти същата гледна точка: „Далновидност и интуиция вървят ръка за ръка.“

Конрад Хилтън разказва как веднъж решил да участва в търг със сумата от 165000 долара за закупуването на един имот, върху който искал да построи хотел. Събуждайки се на следващата сутрин, цифрата 180000 непрекъснато се въртяла в главата му. „Кони“ бил известен с това, че следвал предчувствията си, така че променил сумата на 180000 долара. Той получил имота (който впрочем по-късно продал за 2 милиона долара), тъй като следващото по големина предложение било 179 000 долара.

Рей Крок купил веригата ресторанти Макдоналдс в разрез със съветите на своите юристи и счетоводители, защото „интуицията ми подсказа, че работата е сигурна“. Днес индустрията Макдоналдс действително носи сигурни приходи и е една от най-успешните в света, а решението на Крок да купи „няколко будки за продажба на хамбургери“ го превърнало в мултимилionер.

Следвайки интуицията си, човек взема по-правилни решения, хрумват му по-градивни идеи и по-задълбочени прозрения, по-лесно намира най-краткия и безпрепятствен път от желанието до изпълнението му. Хората, които винаги се оказват на подходящото място в подходящия момент и на които необичайно често им се случват хубави неща, не са просто късметлии. Те са развили шесто чувство за това какво и кога трябва да се направи. Интуицията им позволява да прогледнат отвъд границите на очевидното и да черпят необходимите им знания, а също и указанията кога и как да ги използват.

Специалистите по въпросите на познанието, изучаващи процеса на преминаване на информацията през мозъка, твърдят, че само малка част (по-малко от един процент) от онова, което мозъка приема, достига до нашето съзнание. Страшно е даже да се помисли колко много губим, въпреки че тази информация е на наше разположение. В началото на книгата илюстрирах, че съзнанието на всеки човек е част от една голяма цялостна холограма, но всяка от тези части съдържа цялото. Нашите всекидневни съзнателни мисли са свързани с цялата система и по този начин те имат достъп до пълната информация, съдържаща се в тази система. Интуицията ни осигурява достъпа до нея.

ПОЛУЧАВАНЕ НА ОТГОВОРИ

ПОДГОТОВКА

Въоръжете се с всички налични факти и информация. Осигурете на подсъзнанието си колкото е възможно повече материал, който да използва. Намерете всичките необходими знания. Отворете ума си за всичко, което по някакъв начин е важно за това, над което работите. Идеята е да съберете толкова много и разнообразни факти, че дори и най-невероятните и несъпоставими елементи да започнат да се допълват. Дайте воля на въображението си. Потопете се в морето от информация, без задължително да се опитвате да я осмислите — това е работа на вашето подсъзнание.

СЪЗРЯВАНЕ

След като сте добавили всички необходими съставки, можете да оставите проблема да се уталожи. Подготовката изисква активно участие от ваша страна, докато съзряването е по-пасивен етап. Отстъпете дейността на вашето подсъзнание. То работи ден и нощ. Опитва се да намери решение независимо дали вие мислите за това или не. Даже практиката показва, че подсъзнанието работи по-добре, ако го оставите на мира. Човек става по-възприемчив към прозренията, които подсъзнанието му подсказва, в моменти, когато не мисли за нищо конкретно.

За творческия процес е полезен всеки един момент, прекаран в мечтания и почивка — взимане на душ, дълго пътешествие с кола, спокойна разходка, излет в гората. Така например, Ролан Бушнел, основател на компанията „Атари“, е осенен от внезапна идея, докато се разхождал една сутрин по пустия плаж — идея, която впоследствие се превръща в най-продаваната видеоигра. Стивън Спилбърг пък казва, че най-добрите идеи му хрумват, докато шофира без определена посока. А Алберт Айнщайн веднъж казал пред свой колега: „Защо най-добрите идеи ми хрумват винаги, когато съм под душа?“

Ако сте прекалено погълнати от мисли за проблема, това даже може да възпрепятства процеса по намирането на отговор. Както в случая със спортистите, които са прекалено амбицирани да победят в състезанието. Те знаят, че за да дадат най-доброто от себе си, трябва да са концентрирани, но спокойни. Ако напрежението стане твърде голямо, започват да допускат грешки. За да може интуицията ви да проработи, трябва да се отпуснете и да я оставите да действа.

ПРОБУЖДАНЕ НА ИНТУИЦИЯТА

По-долу ви давам три стъпки, които ще ви помогнат естествено и без особени усилия да пробудите интуицията си и да получите отговори на интересуващите ви въпроси.

Стъпка 1

Няколко минути мислете за това, че вие наистина притежавате мощно подсъзнание, че съществуват абсолютно правилни отговори и решения и че вашето подсъзнание може и ще ги намери за вас. Опитайте се да преминете отвъд логическото разбиране за нещата, да стигнете там, където водещо е емоционалното убеждение. Когато това се случи, вие ще се почувствате заредени и развълнувани. На съзнанието трябва постоянно да му се напомня за съществуването и възможностите на скрития партньор — подсъзнанието. Вие имате нужда да придобиете увереност, осъзнавайки скритата във вас сила.

Стъпка 2

Ясно формулирайте какво искате да получите от вашето подсъзнание — какви отговори, решения, прозрения. Многократно си повторете, че в този момент вашето подсъзнание работи за вас. Не се

чувствайте напрегнати или объркани, не се опитвайте да стигнете до отговорите. Говорете на своето подсъзнание уверено, постоянно повтаряйки какво искате от него, но се изразявайте така, сякаш то вече го прави за вас. „Сега моето подсъзнание ми подсказва...“ Повторете си го поне десет пъти с чувството, че процесът вече е започнал.

Стъпка 3

Отпуснете се и заредете вашето съзнание с вяра и очакване, че правилният отговор ще ви се разкрие. Помнете, че вярата и увереността не са просто усещания, а енергийни трептения. Те ще привличат към вас правилните решения и отговори, както магнитът привлича метала. Мислите, пораждани и трептящи с увереността, че отговорите ще достигнат до тях, съвсем естествено привличат тези отговори. Представете си как бихте се чувствали, ако имахте перфектното правилно решение: развълнувани, извънредно радостни, облекчени. Нека тези чувства ви завладеят сега. Отпуснете се и оставете мислите си да играят с това настроение. Заспете с увереността, че скоро отговорите ще са ваши. Изпълнението на тези три стъпки отнема не повече от петдесет минути. Най-добре е да ги правите вечер преди сън. Преходът от бодърстване към сън, превключването от съзнателно на подсъзнателно ниво е най-благоприятното време да стигнете до подсъзнанието.

ПОЛУЧАВАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯТА

Понякога отговорът идва като предчувствие или прозрение, което изниква неочаквано в ума ви, когато най-малко очаквате. Това може да се случи, както при Стивън Спилбърг, докато шофирате или закусвате. Друг път отговорът може да бъде подсказан „от тих вътрешен глас“, който ви казва: „Иди там, опитай това, позвъни на този и този човек и т.н.“

За да се научите да обръщате внимание на тези усещания и предчувствия и да се вслушвате в това, което интуицията ви нашепва, е необходима практика, но с времето вие ще развиете тази способност. Не губете надежда, ако отначало не различавате вътрешния си глас. На повечето хора никой не им е обяснявал как да разпознават и използват интуицията си, затова няма нищо чудно в това, че в началото мнозина ще изпитват затруднения. Тази способност е подобна на мускулите,

които укрепват и изпъкват с тренировки. Вие засилвате интуицията си, като ѝ отделяте дължимото внимание и се обръщате към нея, доверявате ѝ се и действате съобразно с това, което ви подсказва. Но първо трябва да се убедите в нейното съществуване и да започнете да се вслушвате в нея.

Разхождали ли сте се някога в гората заедно с човек, запален по птиците и опитен в изучаването на навиците им? Той ще забележи десет птици там, където вие ще видите само една. Очите му са привикнали. Той знае какво да търси. От постоянната практика сетивата му са изострени. Същото ще се случи и в процеса на развитие на интуицията ви. Внимателно следете и се вслушвайте в това, което става вътре във вас. Отначало е възможно да пропускате по-голямата част от онова, което ви подсказва интуицията, но скоро ще се научите да слушате и усещате вътрешния си глас. По-просто е, отколкото можете да си представите. Нужни са единствено малко практика и вяра.

Много често интуитивните идеи идват при нас насън. Доктор Фредерик Бантинг, блестящ канадски лекар, открил химическия състав на инсулина насън. Присънили му се точните стъпки, необходими за съставянето на така дълго изплъзващата му се формула. Изобретателят на шевната машина Елиас Хоу прекарал много години в работа над проекта, но един малък детайл му пречел да го завърши. Една нощ сънувал, че е попаднал в плен на диваци, които насочвали към него странни копия. Той забелязал дупка на върха на всяко копие. Хоу се събудил с готовото решение — да направи ухо на върха на иглата! Тази малка промяна била ключът към изобретяването на шевната машина.

Подсъзнанието може да ви подсказва решенията всеки път по различен начин, но вие винаги ще чувствате, че получавате интуитивна информация по качеството на идеите, а също и по възникналите усещания. Радостта, увереността и непреодолимото усещане, че това е верният отговор, отличават интуитивните идеи от останалите мисли, които възникват в съзнанието ви.

БЪДЕТЕ ОТВОРЕНИ ЗА ИНТУИЦИЯТА

Определено отношение и тип на поведение могат да способстват за развитието на интуицията, за това си струва да ги култивирате. Има множество начини, с помощта на които човек да предаде на

подсъзнанието какво се иска от него и да получи очакваното. Можете да направите пред съзнанието си по-отзивчиво, като приемете съществуването му и му се доверите. Ако се научите да мислите за интуицията като за нормална и важна част от всекидневието и да я приемате във всеки един момент, тя задължително ще ви се отплати. Но имайте предвид, че мисли като: „Не мога да реша този проблем“ или „Никога няма да намеря правилния отговор“, сигнализират на интуицията да не си прави труда да ви помага. Позитивните мисли и убедеността, че заслужавате не просто отговор, а най-добрия отговор, подтикват интуицията ви към действие.

Не бъдете плахи. Смело заявявайте на своето подсъзнание, че неговата мъдрост, знания и сила ви насочват и водят. Нощем аз разговарям с моето подсъзнание така, както бих разговарял с добър приятел. Казвам му (едновременно напомняйки и на себе си), че е всемогъщо и има достъп до „абсолютното знание“. Уверено му обяснявам какво искам да направи за мен. След това заспивам спокойно, напълно сигурен, че така и ще стане. То винаги изпълнява всичко.

Ето ви едно утвърждение, което също си струва да опитате:

Моето подсъзнание е мой партньор в постигането на успеха.

Като разделите това утвърждение на части, ще забележите, че то се състои от три мощни ключови елемента:

1. „Моето подсъзнание...“ Утвърждавайки това, вие признавате факта за съществуването на подсъзнанието. Вие разпознавате и приемате своя „невидим партньор“ като реално съществуващ. Още веднъж си напомняте за неговото съществуване. Искате завинаги да запечатате този факт в съзнанието си.

2. „... е мой партньор...“ Партньорът е онзи, който работи с вас ръка за ръка за постигането на обща цел, онзи, който споделя с вас всички тежести на тази работа, като при това всеки решава свой кръг от проблеми. Защо да не позволите на вашето подсъзнание да се занимава с това, което най-добре му се удава — а именно да ви предоставя точна информация, идеи и отговори? Вие никога не сте

сами, защото винаги можете да разчитате на своето подсъзнание, на неговите съвети и насоки. То дава идеи — вие ги реализирате.

3. „... в постигането на успеха...“ Думата „успех“ е мощно утвърждение, изразяващо всичко, което бихте искали да постигнете в работата си, в отношенията си с хората и в Живота като цяло. Самото повторение на това утвърждение предизвиква трептения на енергия, които ще ви помогнат да постигнете целта си.

КАК ДА ПОСТЪПИТЕ, КОГАТО Е НЕОБХОДИМО БЪРЗО РЕШЕНИЕ?

Понякога се налага бързо да се вземе решение. Няма как да се чака със седмици, нещо трябва да се реши точно днес. Когато ви е необходимо такова решение, опитайте следния метод:

Отпуснете тялото си, като вдишате дълбоко или просто разкършете рамене. Почувствайте се спокойни и отпуснати. Успокойте мислите си и след това уверено си кажете десет или двадесет пъти: „Аз винаги вземам правилното решение.“ Усетете силата на тези думи. Говорете уверено. Когато произнесете тази фраза за последен път, веднага вземете решението си. По този начин вие ще заобиколите логическите разсъждения и ще оставите интуицията си да ви даде решение. Първото, което ви дойде наум ще бъде вашият отговор.

Понякога е полезно да се избегнат логическите разсъждения. Човек не е в синхрон с живота, ако действията му са изцяло подчинени на логиката, защото самият живот не винаги е логичен. Той е пълен с парадокси и тайни. Именно затова доверието в подсъзнанието, усещанията и интуицията е толкова важно. Така човек е много по-близо до истината, отколкото когато се опитва да не напуска тесните рамки на рационалното мислене.

За съжаление в училище човек не се научава да се вслушва в интуицията си. Вместо това придобива умения да класира и разшифрова купища от знания. Но в реалния живот вие откривате, че дори след като сте събрали цялата ви необходима информация, остава празнина, една част, която не може да бъде старателно планирана и изчислена. Тук на помощ идва интуицията, която ще ви подсказе окончателното решение и чак тогава ще пристъпите към действие.

Качеството на вашия живот зависи от качеството на вашите мисли и идеи. Колко пъти в миналото напразно сте се опитвали да намерите в главата си отговори, премисляйки една и съща информация

отново и отново с надеждата, че нещо сте пропуснали? Вие не сте могли да намерите отговорите, защото обръщайки се единствено към съзнанието, силно сте ограничавали възможния кръг от решения. Използвайки старите идеи, години наред сте тъпкали на едно място, били сте слепи и с една ръка, вързана на гърба. Нищо чудно, че не сте постигали успехи в степената, която ви се е искало. Подсъзнанието изобилства от нови идеи, решения и отговори. Не се ограничавайте. Отворете тази съкровищница и вземете всичко ново, динамично, оригинално и пълно с живот. Тези идеи и решения са във вас сега.

Веднъж осъзнали могъщата сила на подсъзнанието, вие никога повече няма да се лутате, търсейки отговори. Просто ще настроите подсъзнанието си и ще насочите вашата интуиция да ви доставя необходимата информация. Както се казва в Упанишадите: „Всичко е вътре в нас.“

9

СЪНИЩАТА

Сънищата ще ви покажат и къде се намирате, и накъде вървите. Те ви разкриват вашата съдба.

Карл Юнг

Сънищата са пленявали и интригували човечеството от незапомнени времена. Най-древните тълкувания на сънища се срещат във вавилонския Епос за Гилгамеш, написан върху глинени плочки през 3000 г. пр.н.е. Днес е известно, че древните гърци и египтяни са се занимавали с „пораждане на сънища“, като сънищата били изкуствено предизвиквани в храмове и светилища с цел лечение. В Библията се разказва за много хора, ръководени от сънищата. Йосиф предсказал на фараона седем години на изобилие, а след това седем години на глад, правилно тълкувайки неговия сън. При ацтеките най-главен и уважаван бил Богът на сънищата. Северноамериканските индианци имали специални стаи за съновидения, където старейшините на племето тълкували сънищата, получени по време на видения и обреди и вземали решения, основаващи се на това.

До неотдавна повечето хора в съвременното общество не са смятали за важен този аспект от човешката психика, лишавайки се от връзка със собствения си вътрешен свят. За щастие сега положението се променя и все повече и повече хора се стараят да овладеят този богат извор на смисъл и проникновение. Сънищата са най-интересни с това, че те са мястото, където съзнание и подсъзнание се пресичат, където образите от всекидневието се сблъскват със скритата мъдрост на подсъзнанието.

Мнозина учени отначало са виждали насън решението на проблема, над който са работили и едва след това са го разработвали

съзнателно. Айнщайн сънувал, че язди лъч светлина, много преди да развие теорията за относителността. Безброй художници, бизнесмени, изследователи и много други хора с най-различни професии са насочвани към творчески решения от сънищата си. Днес има достатъчно доказателства, за да бъдат убедени и най-големите скептици в това, че сънищата не са просто безсмислени произволни образи.

В предишната глава ви разказах за доктор Бантинг и Елиас Хоу, направили своите революционни открития с помощта на сънищата си. Позволете ми да добавя още един пример към този нарастващ списък.

Нобеловият лауреат доктор Джеймс Уотсън е насочен към откриването на загадъчните свойства на ДНК молекулата чрез един свой сън. В продължение на много години той се опитвал да разгадае молекулярната структура на ДНК, но без успех. Една нощ му се присънили две змии, усукващи се една около друга. Той мигновено се събудил и извикал: „Чудя се дали не е това? Може би ДНК е двойна спирала, усукана около самата себе си?“ Тази форма не била срещана досега в природата. Той проверил хипотезата си, която се оказала вярна и по този начин разбулил тайната на генетичния код, за което е удостоен с Нобелова награда.

Сънищата са забравеният език на човешката раса, а техните странни символи и алегии са пълни със скрит смисъл и тайни послания, които могат да водят и напътстват човека, ако се научи да ги разчита. В продължение на много години съм изучавал и анализирал сънищата си и вследствие на това продължително наблюдение и търсене на смисъл, мога твърдо да заявя, че те отразяват висш разум и мъдрост. Сънищата показват на човек къде греши и къде не, указвайки скритата причина за вътрешна дисхармония или емоционален срив. Те придават по-дълбок смисъл на живота, съдържат прозрения, които озаряват. Показват ни как да следваме своята съдба и да реализираме скрития в нас житейски потенциал.

Човек сънува средно по пет до седем пъти на нощ. Това може да ви учуди, тъй като ви се струва, че рядко сънувате, но всъщност всички хора сънуват всяка нощ, независимо дали помнят след това или не. Това е установено, защото по време на сън има „бързо движение на очите“, което психолозите могат да измерят и така да установят колко често човек сънува.

По принцип бебетата сънуват около 50% от времето, в което спят, а недоносените — 70%. Ние сънуваме по-често след дни, изпълнени с грижи и стрес, след активно учене, след травмиращи събития или нови и стимулиращи преживявания, което ви показва, че сънищата ни играят важна роля, като ни помагат да се справим с промените в живота.

КАК ДА ПРОГРАМИРАМЕ МОЗЪКА СИ ДА СЪНУВА?

1. Преди да си легнете, си кажете: „Тази нощ ще сънувам и ще запомня съня си.“ Повторете си го около 20 пъти. Можете дори да си внушите какво бихте искали да сънувате, каква област да изследва те, но помнете, че сънищата често възникват по своя собствена програма. Те по-добре от нас знаят какво ни е нужно да разберем.

2. Сложете до леглото си лист хартия и химикал. Това е не само практично, но и символично. Така демонстрирате вашето желание да изследвате сънищата си. Вашето отношение към тях ще определи и тяхното отношение към вас. Когато се подготвяте за сънищата, трябва да ги уважавате и да ги признавате. Така те ще идват с още по-голяма готовност при вас.

3. Когато се събудите, не скачайте от постелята още в момента, в който съзнанието ви бавно се връща към вас. Това междинно време между съня и бодърстването има голямо значение. Това е просека между двата свята. Може би някъде там още витае част от съня ви? Ако е така, наблюдавайте го като хрътка, мълчаливо следяща плячката си. Опитайте се да възстановите, колкото се може повече, детайл по детайл. Мислено превъртайте съня си няколко пъти, всеки път добавяйки ново парченце. Продължете така, докато не си спомните възможно най-много подробности. Сега станете и запишете съня си, прибавяйки още детайли, ако изплуват в паметта ви. След като сънят е записан, можете да се заемете с тълкуването му или да се върнете към него по-късно.

ТЪЛКУВАНЕ НА СЪНИЩАТА

При тълкуване на сънищата голяма роля играе дълбоката заинтересованост, а не празното любопитство. Мислете за себе си като за изследовател на нови земи или археолог, правещ разкопки на древно

селище. Тълкуването на сънищата в много отношения прилича на работата на археолога. Вие не само трябва да намерите реликвите, но и да обясните какво представляват и какво е значението им.

Сънят, споменат по-рано в тази глава и другите, описани в главата за подсъзнанието, се тълкуват много лесно и аз ги използвах, защото те ясно показват, как сънищата могат да насочват човека. Обаче сънища, така лесни за дешифриране, са изключение. Деветдесет процента от вашите сънища изглеждат напълно лишени от смисъл или са крайно трудни за обяснение. Те изглеждат безсмислени, послание на чужд език, който вие не знаете. Но ако искате да анализирате сънищата си наистина и знаете някои ключове за тълкуването им, те ще разкрият пред вас нов вълнуващ свят.

Сънищата използват изразни средства като символи и алегии, за да предадат посланието си. За интуицията символите са това, което са думите за мисълта. Езикът на сънищата се тълкува по-скоро чрез поезията и изкуството, отколкото чрез езикознанието. Съществува интересна хипотеза за това защо подсъзнанието използва символи, а не думи и тя е, че то е възникнало по-рано от езика.

Вашите сънища са послания, които подсъзнанието ви изпраща, затова те показват неща за вас самите. Сънищата винаги са свързани с конкретния човек и обстоятелствата около него — къде той има затруднения, какво избягва, какво му липсва, какво не забелязва, какво е нужно да направи, къде е нужно да отиде. В 95% от случаите всички действащи лица, създания и чудовища от вашите сънища отразяват определени аспекти на вашата личност. Преди да се заемете с тълкуването на даден сън, трябва да си изясните, че всички действащи лица насън — това сте вие (с изключение на случаите, когато разпознавате персонажите — деца, съпруг/съпруга, родители, колеги и т.н., но дори и тогава понякога те могат да изобразяват вас).

Да разгледаме като пример един сън, в който в къщата ви нахлува крадец и се опитва да отвлече и нарани децата ви. Вие се противопоставяте на грабителя и в резултат се разгаря борба на живот и смърт. Вие се събуждате.

Тълкувайки този сън субективно, преди всичко вие приемете, че в него сте и в ролята на крадеца, и на самите вас. Започвате да си задавате въпроси. Коя част от собственото ми „аз“ наранява децата ми? Може би чувствате, че работите прекалено много и не прекарвате

достатъчно време с тях? Може би като се задържате дълги часове на работа, вие сами крадете децата от себе си?

Този сън може да се изтълкува и другояче, че децата ви представляват невинната и безгрижна част на вътрешното ви „Аз“, а крадецът символизира всичко сериозно и логично. Може би „възрастният“ във вас потиска вашата естествена, непосредствена, спонтанна природа? Напълно е вероятно този сън да иска да ви каже, че като сте живели по този начин дълго време, сте загубили част от истинската си същност. Схванахте ли?

Старайте се да избягвате прекалено буквалното обяснение на сънищата. Да кажем, че ви се присънва, че карате спортен автомобил по път с опасни завой със скорост от близо 150 километра в час. Вие губите управлението, катастрофирате и умирате. Значи ли това, че в скоро време ще претърпите автомобилна катастрофа със злополучен край? Много малко вероятно. По-скоро този сън ви съобщава нещо не толкова буквално за вас самите. Помислете дали не губите контрол над някоя част от живота си? Дали е нужно да забавите темпото? Възможно е сънят да ви предупреждава, че ако не намалите темпото, ще се „разбиете“, т.е. ще се разболеете, ще загубите нещо ценно или ще се отчуждите от някой скъп за вас човек. Смъртта насън обикновено означава промяна, преход, край на един етап от живота ви и началото на друг. Планирате ли промяна? Възможно е тази промяна да идва твърде бързо. Пасва ли ви някое от тези обяснения?

Кошмарите са опити на вашето подсъзнание да ви шокира и да ви накара да се вгледате в някакъв аспект от живота си. Подсъзнанието сякаш ви казва: „Погледни тук, това не търпи отлагане.“ Също така повтарящите се сънища са съобщения, които се опитват да достигнат до вас. Ако ги изтълкувате правилно, те ще спрат. Те се повтарят отново и отново, защото вие не успявате да разтълкувате тяхното послание.

Ето няколко техники, които можете да прилагате, когато тълкувате сънищата си:

Дайте име на съня си. Заглавието може да бъде и напълно безсмислено, важното е интуицията да ви го подсказе. То може да послужи като ключ към съня.

За да ви покажа как работи този метод, ще ви дам следния пример. Преди много години аз смятах да вложа пари в нещо, която ми се струваше уникална възможност. Малко преди да сключа сделката, ми се присъни, че един от участниците разхожда скункс на каишка. Аз го попитах: „Защо разхождате скункс?“ Той само вдигна рамене, сякаш беше нещо нормално. Събудих се и опитах да разтълкувам този сън. Измислих му име — „Нещо вони“ и като резултат реших да не инвестирам парите си. Отстрани изглеждаше все едно изпускам златен шанс, но след две години всички участници в тази сделка фалираха. Аз не загубих парите си, вслушвайки се в съня си.

Когато се събудите, се върнете обратно в съня си и поговорете с героите в него. Погрижете се никой да не ви прекъсва за около пет до десет минути. Затворете очи и мислено възстановете съня си. Опитайте се да възпроизведете всичко, както е било през нощта — същите сцени и хора. Мислено се пренесете обратно в съня и оставете събитията да се развият, само че този път можете да реагирате, както поискате. Да вземем за пример съня с човека, който нахлува у дома ви и се опитва да нарани децата ви — възстановете съня точно както се е развил, но вместо да започнете схватка с крадеца, завържете разговор. Попитайте го кой е, какво иска, защо прави това. Можете да го направите, тъй като контролирате съня си. Можете да зададете въпроси и на децата от съня си. Отговорите им може да ви изненадат. Този метод може да бъде незаменим, ако искате да уловите смисъла на всичко. И да, лицата от сънищата ви наистина ще говорят с вас.

Представете си, че вашия сън е пиеса и го анализирайте според следните структурни елементи:

1. Увод. Сцената, оформлението на съня и смисълът на представените проблеми.

2. Изложение. Действието, възходи и падения при неговото развитие.

3. Заключение. Как свършва сънят? Решен ли е поставеният проблем или не? Какво се загатва в края на историята?

Проследявайки съня си по този начин, трябва да се запитате кои са основните символи. Какво могат да означават те? Какви минали асоциации предизвикват? Какво ми съобщават сега?

Проследете също и усещанията си във всеки един момент от съня. Те са ключ към смисъла му. Чувствате ли облекчение, ужас, увереност, прилив на сили? Може би ви се е присънило, че сте станали свидетел на убийство, но вместо да се изплашите и разстроите, сте се почувствали щастливи и развълнувани. Събудили сте се и сте изпитали неудобство. Тези ваши усещания са ключът към разгадаването. Каква част от живота ви трябва да бъде променена (убита)? Ще почувствате ли радостно вълнение или облекчение, ако настъпят такива промени в живота ви? За какви промени в живота би могъл да ви насочва този сън? Проследете всички нишки и улики.

Понякога смисълът на съня се разкрива веднага. Но обикновено са нужни няколко дни или седмици (период на покълване, развитие), преди съня да придобие смисъл, а понякога и това време не е достатъчно. Но дори да не сте успели да си обясните някой сън (цяло щастие ще е, ако на първо време успявате да си обясните един от четири), самият факт, че работите върху сънищата, ще спомогне за вашия растеж и за развитието на подсъзнанието ви. Няма усилия, които да останат невъзнаградени на едно или друго ниво. Също така не бива да се занимавате с тълкуването на сънищата само от гледна точка на рационалното мислене. За обяснението на даден сън са еднакво важни както логиката, така и интуицията.

Всеки сън, ако бъде запомнен и правилно интерпретиран, има дългосрочен ефект. Човек е завинаги свързан с него, а чрез него и със своя вътрешен свят. Когато намираме правилното обяснение на даден сън, нещо вътре в нас се задейства, прищраква. Ние казваме: „Ето, това е.“ И чувстваме прилив на сили. Правилното разбиране на съня е много полезно, тъй като ни кара да изпитваме удовлетворение и спокойствие, получавайки наставление и прозрение отвътре. Тълкуването на сънищата винаги е жив диалог със собственото ни подсъзнание. С течение на практиката ние осъзнаваме, че сме свързани с нещо могъщо и безгранично, което е вътре в нас.

10

ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА

Бъдещето на човека е в него самия и динамично се променя в настоящия момент.

Ейбрахам Маслоу

Това, което се случва сега в живота ви, не е случайно. Миналите ви съзнателни мисли са помогнали за създаването му. Причините за вашето „сега“ се коренят в миналото.

Нека разгледаме следната аналогия: когато гледате небето и звездите на него, вие всъщност виждате миналото, защото някои от звездите може би не съществуват вече. Това е така, тъй като звездите се намират на стотици хиляди светлинни години от нас и на светлината им, която се разпространява със скорост 300 000 километра в секунда, и трябва стотици или хиляди години да достигне Земята. Видимата светлина на звезда, отдалечена от нас на стотици светлинни години, всъщност е светлината, излъчена от нея преди стотици години. Точно тази звезда може и да е избухнала преди двадесет и пет години, но ние все още виждаме нейната светлина и ще я виждаме още седемдесет и пет години, макар самата звезда отдавна да е престанала да съществува.

Помнете тази аналогия, когато използвате техники за силата на мисълта, за да промените действителността си. Изменяйки своите мисли, вие няма да предизвикате внезапни промени в заобикалящата ви реалност. Винаги ще съществува определен отрязък от време, през който вие ще развивате новото си съзнание, но ще сте затънали в „старата“ действителност.

Този период на „очакване нещо да се случи“ е критичен, защото вашето поведение през това време или ще ускорява, или ще забавя настъпването на „новата“ действителност, която искате да създадете.

Може да възникнат съмнения дали изобщо нещата се променят. Може да загубите надежда, смятайки, че напразно си губите времето. Разумът ви ще се опитва да ви обърка, нашепвайки, че нищо няма да стане, че всичко е безполезно. Такива мисли е напълно естествено да възникнат у всеки един от нас. Не им обръщайте внимание, а просто се запасете с търпение и усърдие и продължете с упражненията. Може да ви помогне мисълта, че действителността се променя, тоест тя е продължителен процес, а не нещо определено и неизменно.

Всичко съществуващо се намира в процес на постоянно преминаване от едно състояние в друго. обстоятелствата във вашия живот също през цялото време се променят, стават различни, така че ако настоятелно повтаряте новите си мисли, как може те да ви доведат до нещо друго освен до нова действителност? Помислете над това.

Отпуснете се и се наслаждавайте на упражненията, като игнорирате всякакви негативни мисли. С времето вашият живот ще се промени естествено и без особени усилия. Не си струва да насилвате нещата.

ПОМНЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ:

1. Винаги осъзнавайте това, за което мислите. Днешните ви мисли създават утрешната ви реалност и бъдеще.

2. Променете отношението си към всички житейски неприятности. Ако кариерата ви буксува, ако нямате личен живот, ако сте болни, безработни или ви се струва, че всичко е против вас, първото нещо, което трябва да направите, е да приемете ситуацията. Не се опитвайте да си внушавате, че това не се случва или че не е така. Случва се, така е. Не хабете време в самосъжаление или излишна борба с фактите и обстоятелствата, преодолейте лошото и продължете напред чрез силата на мисълта.

3. Определете си ежедневен период на „съзидание“, през който да се освободите от всекидневните грижи. Това е време, в което ще получавате необходимия ви заряд от енергия.

Веднъж позвъних в една компания, за да получа важна информация, необходима ми за моята работа. Жената, с която разговарях, ме помоли да се обадя пак след половин час с обяснението: „Съжалявам, но в момента нямаме достъп до нашия компютър,

пусната е програма, използваща всички ресурси.“ Затворих телефона и си помислих: „Именно така и ние използваме силата на мисълта. Изпълнявайки мислена програма, ние затваряме мозъка си за всички външни дразнителни и пускаме програмата отново и отново.“

ПРОМЯНАТА — ПРОЦЕС НА НАТРУПВАНЕ

Представете си пипета пълна с червена боя. Всеки ден вие капвате по една капка в голям съд с вода. Отначало няма да забележите никакъв ефект: боята ще започне бързо да се разтваря и да се поглъща от водата. Обаче, ако продължите да добавяте по една капка всеки ден, водата постепенно ще стане от бистра — бледорозова, после наситено розова и накрая яркочервена.

При създаването на вашата „нова“ действителност в качеството на „капкомер“ е онзи ежедневен период на „съзидание“, по време на който се отърсвате от проблемите си, трудностите и заобикалящата ви „сега“ действителност. Този период може да отнема от пет до тридесет минути, важното е да е толкова дълъг, че да не ви е проблем да отделяте необходимото време всеки ден. Редовно и усърдно прилагайте научените техники и ще забележите постоянно засилващ се ефект. Тези, които се упражняват апатично и от време на време, няма да стигнат до крайната цел, но всичко ще е постижимо за онези, които са прозорливи, разбиращи, търпеливи и отдадени.

Ще имате ли смелостта да повярвате в представата, че сте по-силни и по-могъщи, отколкото сте при сегашните обстоятелства?

Готови ли сте ежедневно, без да пропускате нито ден, да се изпълвате с мисли за действителността, която бихте искали да сътворите?

Ще продължите ли настойчиво да се занимавате с ежедневните си упражнения и да вярвате в успеха им, дори ако външно нищо не се променя в живота ви?

Ако можете да направите това, то вие ще имате всичко, което пожелаете. Смело ще пристъпите в света и светът ще ви предложи всичко, каквото поискате от него.

11

КОНЦЕНТРАЦИЯ И РАЗМИШЛЕНИЯ

*За да бъде една велика и красива мисъл
напълно разбрана, може би е нужно толкова
време, колкото и за да бъде породена.*

Жан Жубер

Повечето хора имат погрешна представа за същността на концентрацията. Свързват я с усилена работа и не винаги приятните спомени от училище, убедени са, че да се концентрираш е трудно. Обаче, ако някога сте потъвали в наслада, гледайки филм или слушайки музика, то съгласете се, че концентрацията идва съвсем естествено, ако сте погълнати от нещо, което ви доставя удоволствие.

Концентрацията не изисква свръхчовешки усилия, но определено изисква практика. Това е умение, което може да бъде овладяно и развито и както е с повечето умения, колкото по-често го прилагате, толкова по-лесно ви е да го използвате. Впрочем, развивайки концентрацията си, ще забележите не само че с все по-голяма лекота насочвате мислите си към избраната цел, но и ще откриете, че мисълта ви е станала по-ясна, а силата на интуицията ви се е увеличила многократно.

Способността да се концентрирате върху определена идея или образ е необходимо условие, за да можете да използвате силата на мисълта. За съжаление, ако никога не сте тренирали ума си, ще откриете, че той е доста неуправляем и постоянно скача от мисъл на мисъл, без много да се задълбочава. Това е първото, което забелязвате, когато започнете да тренирате ума си, защото той се оказва по-неспокоен, отколкото сте си представяли. Необходими са усилия и самоконтрол, за да се научите да го насочвате. А именно това е, което ви е необходимо — да го насочвате към избрани от вас мисли и да

пропъждате ненужните. Докато отстъпвате пред всяка своя мисъл, позволявайки ѝ — да ви води, вие оставате в плен на своите фантазии, грижи и склонности. Подвластни сте на всяка своя мисъл. Да се научите да се концентрирате означава да си възвърнете контрола. Овладяването на ума с помощта на различни методи за концентрация, го дисциплинира и укрепва. А това от своя страна ни дава свободата да подбираме мислите, които да създаваме.

Развитието на концентрацията е подобно на развитието и укрепването на мускулите. Ако сте преустановили заниманията си в спортната зала за известно време, вие ще се убедите, че първата тренировка след прекъсването ще се окаже доста мъчителна, трудна и неприятна. Но като продължавате да тренирате всеки ден или през ден по установена програма, скоро ще откриете колко това е приятно и увлекателно. Освен това ще се подобри и вашето самочувствие, ще се повиши издръжливостта ви и цялото ви физическо състояние ще се подобри. Същото се получава при работа в „спортната зала“ на вашия ум. Той не е научен на дисциплина, затова първите опити да се концентрирате могат да бъдат посрещнати със съпротива и естествено далеч няма да са така продуктивни, както ако известно време преди това сте се занимавали с умствени тренировки. Запомнете този важен факт и не губете надежда, съдейки само по постигнатото от вас при първите няколко опита. Бъдете търпеливи и си дайте време, за да развиете тези нови умения. Единствено упоритата и редовна практика гарантира отлични резултати. И те ще са налице, уверявам ви.

РАЗМИШЛЕНИЯ

Размишленията са единственият и най-добър метод, който ми е известен, за развитие на способността за концентрация. Те не само ще ви помогнат да изострите ума си, но и ще засилят вашата проникателност за нещата, които изследвате. Размишленията са неделима част от тренировката на ума за всеки един от нас.

Размишлявайки, ние си пробиваме път през намиращите се на повърхността идеи, истини и закони, за да изследваме дълбокия им смисъл и заключенията, към които ни навеждат. Именно така най-великите художници, изобретатели, мистици и ясновидци през цялата история на човечеството са черпели своите знания. Без дълбоки размисли е почти невъзможно да се погледне зад плътната завеса,

забулваща нещата, ето защо повечето хора имат само повърхностна представа за обкръжаващата ги действителност. Колко често се самозалъгваме, че знаем всичко по дадена тема, само защото можем да привеждаме факти и логични аргументи? Може и да знаем нещо, но то вероятно представлява само малка част от цялото и съвсем не означава, че знаем всичко.

Нека да ви дам един пример. Да вземем предвид разликата между домати, откъснат още съвсем малък, твърд и зелен, и такъв, който е имал възможността да порасне максимално, да се обагри и налее със сок? След като изядете незрелия домати, вие можете да заявите, че знаете какви са на вкус домати и технически погледнато, ще сте прави. Даже може да влезете в спор, твърдейки, че те са горчиви и твърди, съдейки от опита си. Но, ако вкусите зрял и сочен домати, веднага ще видите, колко много сте пропуснали. Вашите знания за възможностите на домати току-що неимоверно са се обогатили. Сега вече сте опитвали и двата вида и знаете разликата. Истинският потенциал на зеления домати се е разкрил пред вас. По същия начин, веднъж прочели тази книга, можете да заявите, че разбирате силата на мисълта и начина ѝ на действие — и е вярно, че ще имате основната информация. Но колко по-различно ще е чувството, ако не просто прочетете книгата, а редовно започнете да прилагате описаните в нея методи. Тогава ще притежавате много повече знание и разбиране за силата на мисълта в сравнение с човек въоръжен само с умствени или теоретични познания. Единствено размишленията върху даден проблем позволяват той да бъде по-дълбоко разбран.

КАК ДА РАЗМИШЛЯВАМЕ

Да размишляваш, означава да използваш ума си като прожектор в търсене на нова информация. Размишлението се заключава в това, да се вземе дадена идея, мисъл, закон или истина и задълбочено да се изследва. Това дисциплинира мозъка, приучава го да се концентрира върху предмета на размишление за дълго, докато вие нееднократно преразглеждате съдържанието му и го обмисляте, установявайки нови отношения, откривайки скрити сходства и немислими преди това връзки.

Може да се размишлява над всичко, което ви вдъхновява или което искате да разберете по-ясно. Да допуснем, че искате да

обмислите идеята, че мислите притежават реална сила. Използвайки за засичане на времето часовник (предлагам ви да изпълнявате упражнението минимум пет и максимум десет минути), започнете да се съсредоточавате върху това, че „мислите притежават реална сила“. Напълно се потопете в идеята, размишлявайки задълбочено над нея. Задавайте си въпроси като: Какво означава това? До какви изводи води? Засяга ли ме? Мога ли да извлека полза? Размишлявайте през времето, което сте си определили, без да позволявате на ума си да се отклонява от упражнението.

Ако мисълта ви постоянно блуждае по време на размишленията (а това непременно ще е така), внимателно, но твърдо я връщайте към предмета на размисъл. В началните етапи на практикуване на метода на размишленията вашият ум вероятно ще се отклонява от предмета десет или двадесет пъти за пет минути. В хода на упражнението в главата ви могат да възникнат мисли без никаква връзка със задачата. Спомени за скорошни събития, мисли за несвършена работа, различни желания, безпокойства и фантазии ще изникват в ума ви без покана, опитвайки се да задържат вниманието ви. Не им позволявайте да ви разсейват от заниманията ви. Щом осъзнаете, че мозъкът ви е зает с ненужни мисли, прогонете ги и продължете оттам, където са ви прекъснали. Умът ви още не е свикнал с дисциплината и с този начин на насочване. На него му е по-лесно да се рее свободно и да се съсредоточава върху неща по негов избор. Скоро ще се отегчи, решил, че тук няма повече за какво да се мисли, ще стане неспокоен. Пренебрегвайте тези усещания и постоянно се връщайте към основната тема за размисъл, напомняйки си за установения лимит от време. Това е истинска гимнастика за ума и чудесно упражнение. Сега вие насочвате и контролирате мислите си, а не те вас.

Ако продължите да изпълнявате това упражнение няколко дни или седмици, ще се случат две неща. Първо, приучавайки своя мозък на дисциплина и тренирайки го по този начин, вие развивате способността си за концентрация. Това ще ви направи по-будни и изобретателни. Второ, вашето до този момент ограничено логическо разбиране по въпроса, над който размишлявате, ще стане значително по-дълбоко. Ще откриете, че понякога по време на упражнението ще изпитвате чувства на радостно вълнение и просветление, сякаш пред вас се разкрива истината. Докато размишлявате, не е лошо да имате

под ръка лист и химикал, за да записвате новите идеи и мисли, които ви идват наум. Ще откриете, че сега възприемате идеите на чувствено ниво, а това е много по-ефективно и мощно от простото логическо осмисляне. По такъв начин вие ще проникнете дълбоко в сърцето на дадената тема.

Скритият потенциал на мислите може да се развие с помощта на упражнения. Способността да се мисли правилно и ефективно идва с практиката. Започнете още днес да укрепвате способността си за концентрация, прилагайки метода на размишленията. Можете да започнете с размисли върху идеята, че притежавате мощно подсъзнание и че мислите ви влияят върху действителността или пък с който и да е от стотиците принципи, способни да променят живота ви, описани в тази книга. Но какъвто и да е изборият от вас предмет за размисъл, усилията ви ще бъдат многократно възнаградени.

12

УБЕЖДЕНИЯ И ЗАПЕЧАТВАНЕТО ИМ В СЪЗНАНИЕТО

Всички наистина мъдри мисли са били обмисляни вече хиляди пъти, но за да станат действително наши, трябва да ги обмисляте честно отново и отново, докато не пуснат корени в нас.

Гьоте

Няма област от нашия живот, за която да нямаме изградени свои убеждения и догадки, много от които възникват още в ранно детство и които поддържаме през целия си живот. Веднъж приели ги, рядко се усъмняваме във вече оформилите се възгледи. Разбира се, че ги считаме за верни, иначе за какво са ни изобщо? Ако мислим, че е трудно да се печелят пари, то е, защото наистина е така. Ако се чувстваме безполезни, това е, защото наистина сме. Ако мислим, че пред нас не се откриват никакви възможности, то значи и това е така. Ще поставим под съмнение и ще огледаме критично практически всеки един аспект от живота си и нас самите, но последното нещо, което ще ни хрумне да оспорим, са нашите убеждения.

ПОЛУЧАВАТЕ ТОВА, В КОЕТО ВЯРВАТЕ

Много от нас несъзнателно са използвали собствените си убеждения против самите себе си. Внимателно анализирайки своите проблеми, можете да забележите, че много от тях произлизат от неправилни или ограничени възгледи. Затова, ако срещате трудности при взаимоотношенията, анализирайте своите убеждения за човешките взаимоотношения. Всички свои убеждения. Аналогично, ако имате

проблеми със здравето, осмислите възгледите си относно здравето, ако изпитвате финансови затруднения, струва си да обърнете внимание на своето мнение за парите.

След една от моите лекции към мен се приближи мъж на около тридесет години с приятен глас, който ми сподели, че му е трудно да изкарва пари. Винаги е имал достатъчно, за да издържа себе си и семейството си, но никога не е успявал да спести нещо и да напредне. „Никога няма да имам достатъчно пари — сви рамене той. — Просто е невъзможно да успея.“

Тези две негативни убеждения, „Никога няма да имам достатъчно пари“ и „Просто е невъзможно да успея“, дълбоко вкоренени в подсъзнанието на този човек, непрекъснато действаша, оформяйки действителността му. Изказах предположение, че това не са единствените му негативни възгледи, засягащи парите, защото, както ми беше известно от личен опит, повечето от ограничаващите убеждения от този род повличаха след себе си цял куп себеподобни.

Помолих го да запише всички свои възгледи за парите и успеха. Получилият се списък изясни доста неща. Там влизаха често срещани убеждения като: „Не са останали добри възможности за печелене на пари“, „Трудно е да се печелят пари“, „Всички успели хора са себични, а аз не искам да бъда такъв“ и „За да успея, ще ми се наложи да се откажа от много неща“. Какъв самоограничаващ и самоунищожителен списък!

Не беше чудно, че този човек не можеше да напредне във финансово отношение, та той водеше война със собственото си подсъзнание, сражавайки се с пълчища от убеждения, че ще стане егоист, ще прегазва другите, ще жертва твърде много, за да може да печели добре.

По време на друга моя лекция една жена, която непрекъснато боледувала, анализира своите възгледи и откри, че постоянно си казва: „Всички се разболяват“; „Наоколо има много болести“; „Аз все се заразявам с нещо“; „Тялото ми е толкова крехко“; „Болестта е по-силна от здравето“. За щастие тя успя навреме да промени здравословното си състояние, възприемайки нови жизнуетвърждаващи възгледи.

Трябва да се грижите за съдържанието на вашето подсъзнание. Ако в него са се настанили тревога, негативизъм или ограничаващи внушения, то ще ги приеме за истинни и ще започне да работи ден и

нощ в съответствие с тях, привличайки в живота ви съответните обстоятелства. Ако вярва в бедността, провала и тревогата, подсъзнанието ще хвърли всички сили, ще използва хиляди различни начини да въплъти тези убеждения в действителността. Това, което се съдържа във вашето подсъзнание, е директно свързано с онова, което ви се случва.

СЛУЧВАЛО ЛИ ВИ СЕ Е ДА ГЛЪТНЕТЕ ЗМИЯ?

Има едно старо дзен-будистко предание за един глупав селянин, когото изпратили на посещение при господаря му. Господарят го въвел в кухнята и му предложил супа, но като хванал лъжицата, селянинът забелязал в купата си малка змия. За да не обиди господаря си, той все пак изял супата, но след няколко дни се разболял толкова тежко, че бил откаран отново в дома на господаря. Той веднага го приел в кухнята си, приготвил му лекарство в малка чашка и му го подал да го изпие. Селянинът тъкмо се канел да отпие, когато в чашката отново забелязал змия. Този път решил да не си мълчи, посочил змията и високо се оплакал, че точно това е причината да е болен. Смеейки се гръмогласно, господарят му посочил тавана, от който висял голям лък. „В чашата си виждаш не змия, а отражението на лъка — казал той. — Няма никаква змия.“

Селянинът погледнал пак в чашата си — и наистина — там нямало никаква змия, а просто отражение. Той напуснал дома на господаря си, без да изпие лекарството и се възстановил още същия ден.

Възприемайки ограничения за себе си или за света около нас, ние поглъщаме змии, които са плод на нашето въображение. И винаги ги мислим за реални докато не се убедим в обратното.

Щом подсъзнанието приеме някакво убеждение или идея, независимо дали е вярна или не, то ще започне методично да изработва мисли, потвърждаващи това убеждение. Да предположим, че вие несъзнателно вярвате, че е трудно да започнете интимна връзка. Повтаряйки си това убеждение, вие го запечатвате в подсъзнанието си. Веднъж запечатано, то ще поражда мисли от рода на: „Никога няма да срещна човек, който да ми хареса“, „Невъзможно е да си намеря добър партньор“, „Връзките свършват зле“ и т.н. А когато срещнете някой интересен човек, мислите ви ще ви нашепват: „Той сигурно не е чак

толкова приятен“, „Защо да се занимавам? Така или иначе нищо няма да излезе“ или „Той/тя никога няма да се заинтересува от мен“. Нещо повече, вашият мозък, в който се е вкоренило убеждението, че „е много сложно да се установят здрави отношения“, ще привлича като магнит ситуации, потвърждаващи това твърдение и ще игнорира, дори ще отблъсква ситуацията, доказващи обратното. Мозъкът е способен да изопачава възприемането на действителността, за да я приведе в съответствие с вашите убеждения.

Мислите, че сте безполезни? Или че е трудно да се печелят пари? Вярвате, че сте податливи на болести? Вашият мозък ще намери неопровержими доказателства на тези убеждения и цялата му дейност ще е насочена към това — да ги направи реалност.

От друга страна, ако вярвате, че сте победител или че от всичко могат да се правят пари, ако смятате, че имате отлично здраве — то вие веднага ще се почувствате обкръжени от също толкова убедителни доказателства в подкрепа на тези възгледи.

ИЗБИРАЙТЕ УБЕЖДЕНИЯТА СИ ВНИМАТЕЛНО

Практически във всяка проблемна област от вашия живот вие се явявате и проблема, и неговото решение едновременно. Може да ви се стори странно, но вие не срещате съпротива отвън, а тя идва от вас самите — от вашите собствени убеждения. Когато подсъзнанието ви приеме нови убеждения, пред вас ще се разкрие и абсолютно нова реалност.

Да приемем, че вярвате в твърдението: „Трудно е човек да си намери приятели“. Поддържайки това убеждение, вие си намирате извинение, за да не завързвате приятелства, вината не е във вас — просто е трудно! Логично и разбираемо е, че вие не се сприятелявате. Вашето убеждение заблуждава собствения ви мозък, че липсата на приятели няма нищо общо с вас самите.

Ако измените твърдението си на: „Лесно е човек да си намира приятели“, вашият телефон може и да не започне да загрива от предложения да отидете на обяд. Всъщност е възможно дори да не се запознаете с никого, но поне ще измените отношението си към този проблем. Внезапно ще разберете, че такъв проблем не съществува, че вие сами сте го създали. Веднъж осъзнали отговорността за създадената от вас действителност, вие ще можете да анализирате

какво трябва да промените в себе си. Понякога дори малка промяна в отношението е достатъчна, за да разкрие пред вас нови неограничени възможности.

Като продължите да вярвате, че да завързвате нови приятелства съвсем не е трудно, вие ще откриете много доказателства в подкрепа на това убеждение и ще направите необходимите промени, за да извлечете максимална полза от тази нова действителност.

ПРЕДИЗВИКАЙТЕ СЕБЕ СИ И ДОКАЖЕТЕ СВОЕТО ВЕЛИЧИЕ

Предизвикайте себе си, за да създадете нови, по-позитивни убеждения, дори и да не вярвате напълно в тях. Напомнете си, че вие можете съзнателно да заложите в подсъзнанието си всяка една мисъл, идея или убеждение, които си пожелаете и мозъкът ви ще ги възприеме, при условие че му ги представите с чувство и ги подкрепите с повторение.

Мисленето е рожба на навика. Ако сте позволили в мозъка ви да се вкоренят понятия, които ви ограничават, то можете да ги прогоните посредством нови позитивни убеждения, като ги повтаряте дотогава, докато те напълно изместят старите. Така че направете малко умствено почистване. Сменете мебелите и боядисайте стените. Време е да отхвърлите всички онези стари, ограничаващи ви, самоунищожителни убеждения, макар и отглеждани в продължение на много години, и да ги замените с нови.

Внимателно разгледайте списъка по-долу и вижте дали имате навика да използвате дори и едно от тези твърдения:

Не мога да направя това.
Никога няма да напредна.
В момента нямам никакви възможности.
Опитвал съм хиляди пъти.
Няма значение колко се старая.
Трудно е да напреднеш.
Винаги нещо се обърква.
Това няма да продължи дълго.
Животът е труден.
За да постигнеш нещо, е необходим много труд.

Нищо не става лесно.
Това не е подходящото за мен време.
Не знам какво да правя.

Ако някое от тези твърдения ви звучи познато, незабавно започнете да запечатвате в съзнанието си нови, по-позитивни убеждения. Да постигнете успех, означава да имате желание и воля да отхвърлите всички оправдания, уговорки и прочее „преимущества“, които ви дава неуспехът. Милиони хора са се примирили и са доволни от положението, в което се намират и не правят никакви опити да го променят. Те са убедени, че животът е безнадеждно труден и са се оставили на тази си съдба, нищо не е в състояние да ги изтръгне от нея. А вие?

АНАЛИЗИРАЙТЕ ВЪЗМОЖНОСТИТЕ СИ

Стъпка 1

Изберете област от живота, в която изпитвате трудности, било то финанси, взаимоотношения, секс, здраве, бизнес. Запишете всички свои възгледи за дадената област. Не бързайте и бъдете откровени. Не пишете това, което според вас би трябвало да изпитвате или това, което ви се струва правилно — запишете само това, което наистина чувствате дълбоко в себе си. Като свършите, внимателно разгледайте списъка и потърсете ограничаващите ви убеждения. Не е важно дали тези убеждения са верни ли не, въпросът е дали са ограничаващи. Този процес може да ви изясни много неща, ако сте били напълно откровени със себе си.

Стъпка 2

Срещу всяко ограничаващо убеждение напишете ново по-позитивно. Например:

Ограничаващи убеждения	Нови убеждения
Трудно е да се запознавам с хора.	Лесно се запознавам с хора.
Трудно се намират приятели.	Лесно се намират приятели.
Нямам време да работя по	Ще имам много време да работя по

този проект.	този проект.
Нямам възможност за печалба.	Имам много неоткрити възможности за печалба.
Никога няма да напредна.	Успехът ми е сигурен.

Използвайки описаната по-долу техника за запечатване в съзнанието, направете тези нови убеждения част от своето подсъзнание. Всеки месец си изработвайте по едно или две нови убеждения, не опитвайте с прекалено много наведнъж. Докато месеците се нижат, вие ще откриете, че сте придобили множество силни нови убеждения, работещи във ваша полза.

ЗАПЕЧАТВАНЕ В СЪЗНАНИЕТО

Техниката на запечатване в съзнанието е много проста и фактически вие я използвате почти от самото си раждане. Отначало сте прилагали този метод, за да се научите да говорите, после, за да усвоите факти като таблицата за умножение например. Можете веднага да кажете колко прави 6×6 или 8×7 , тъй като отговорите са се запечатали в ума ви чрез многократни упражнения и повторения. Спомнете си, колко пъти сте писали и сте се опитвали да запомните примерите от таблицата за умножение? Най-вероятно не помните как сте се научили да четете, но сте го направили точно чрез този метод — постоянно повтаряйки думи и фрази, поправяйки се сами или с чужда помощ, ако сте ги произнасяли или употребявали неправилно. Сега вие говорите родния си език без никакво усилие, защото той дълбоко е запечатан в съзнанието ви.

Както всяка нова информация, вие можете автоматично и успешно да използвате идеите и убежденията, едва след като те бъдат запечатани в съзнанието ви. Трепетът, свързан с някоя нова идея, не продължава дълго, вдъхновението, колкото и да е голямо, скоро угасва и изчезва. Независимо какъв възторг изпитвате от някоя нова идея, ако не можете или не желаете да отидете по-далеч от този начален ентузиазъм, вие неизбежно ще изпаднете в предишното си състояние, ще тръгнете по стария път.

Когато запечатвате идея в съзнанието си, използвайте метода на утвърждението в съчетание с метода на размишлението. Докато си повтаряте идеята, я обмисляйте. Игнорирайте всички противоположни идеи, нека само тази бъде реална. Новата идея все още е крехка издънка, подхранвайте я, докато премине първата трудна фаза и укрепне. Бъдете нащрек, защото ако не внимавате, вашите непокорни стари идеи като мисловни плевели, ще се увият около новото стъбло и ще го задушат.

Всички нови идеи или убеждения задължително преминават през периода на покълване и развитие, преди да се вкоренят и разцъфтят във вашето съзнание. Това изисква време. Нищо няма да се получи с един или два, а дори и с десет–двадесет опита. За да може нещо да се запечати твърдо в съзнанието ви, са необходими от един до три месеца. А това са от тридесет до деветдесет занимания за запечатване, продължаващи пет–десет минути всеки ден. Сега разбирате ли защо хората, които са се опитвали да възприемат ново убеждение, прочитайки го един-два пъти, са били обречени на неуспех? „Аз се опитвах да повярвам, но просто не можах“ — казват те с отчаяние. Но дали са се старали достатъчно усърдно?

Вие се опитвате да създадете нови убеждения в своето подсъзнание и много често те са в противоречие с вече съществуващите. Вашият мозък просто няма да е в състояние да възприеме никакво ново убеждение, освен ако не възнамерявате да го запечатвате в съзнанието си всеки ден в продължение на месец или два. Защо да си губите времето и да се разочаровате, ако не влагате постоянство при упражненията? Всяко ново убеждение се нуждае от време и грижи, за да разцъфне, в противен случай ще претърпите неуспех. Сега повтаряйте след мен:

Всяко ново убеждение се нуждае от време и грижи,
за да разцъфне.

Всяко ново убеждение се нуждае от време и грижи,
за да разцъфне.

Всяко ново убеждение се нуждае от време и грижи,
за да разцъфне.

Схванахте ли?

13

САМООЦЕНКА

*Ние възпирахме нещо и това ни направи
слаби, докато не открихме, че това нещо сме
били самите ние.*

Робърт Фрост

Почти всеки ще се съгласи, че добрата, окуражителна самооценка е много важна, но само малцина разбират как да я постигнат или да открият пътя за осъзнаването на собствената си значимост.

Самооценката е точно това, което и самата дума предполага — оценката или представата, която имаме за себе си, изградена от идеи, които сме сформирали през годините. След като тази оценка или представа се запечата в подсъзнанието, тя започва да живее сама за себе си и забравяме, че ние самите сме я създали, тоест, че можем да я променим и изградим отново.

Нека проследим как се формира самооценката. В детството, когато се образуват ценностите на човека, ние попиваме представата за себе си от околните. И ако родителите ни са ни дарявали с любов и подкрепа, то най-вероятно, ние ще се чувстваме добре и ще сме уверени в себе си. Ако родителите ни са ни обиждали, подигравали или омаловажавали, ние ще имаме не толкова позитивна самооценка. Безброй други преживявания налагат своя отпечатък върху нас в течение на живота ни — докато порастваме, отделяме се от родителите си, навлизаме в света на нашите връстници и на възрастните. За съжаление, ако сме свикнали да придаваме прекалено голямо значение на неизбежните житейски разочарования, то възможно е именно разочарованието да е станало основна част от цялостната ни оценка.

ИЗГРАДЕТЕ СИ СТАБИЛНА САМООЦЕНКА

Ако не се грижите за една кола, тя неизбежно ще се превърне в развалина. Ако престанете да поддържате дадена къща, то тя ще започне да се руши. Точно по същия начин е нужно да полагате грижи за своята самооценка, ако искате да сте силни и бликащи от енергия. Невежеството и пренебрежението към себе си ще понижат самооценката ви. Поемете своята отговорност. Приемете за себе си правилото да се грижите за отношението към себе си, както за самия себе си.

Животът е пълен с периодично възникващи разочарования, душевна болка, поражения и проблеми и ако не сте внимателни, тези тежести просто ще ви повлекат надолу. Необходимо е редовно да укрепвате своята самооценка и да не ѝ позволявате да се руши. Можете да постигнете това, като си съставите програма и започнете да подхранвате вашето съзнание с положителни, ободряващи, вдъхновяващи мисли за собствената си личност. Понякога дори може да хитрувате и да включвате мисли, които все още не са станали реалност. Помнете, че подсъзнанието ще приеме всяка мисъл, която редовно се върти в главата ви, независимо дали е вярна или не и тя рано или късно ще стане част от самооценката ви.

Следните три полезни твърдения могат да бъдат лесно запечатани в съзнанието ви, което незабавно ще направи вашата самооценка по-стабилна:

1. Вие сте уникални. Нито един човек на света не притежава вашите мисли, идеи и начини на действие. Повечето хора се смятат за посредствени, но ВИЕ не правете тази грешка. Не само признайте своята уникалност, но и я показвайте и доказвайте чрез постъпките и мислите си. Радвайте се на живота, бъдете щастливи такива, каквито сте. Отнасяйте се към себе си с достойнството, което заслужавате и ще извлечете огромна полза.

2. Вие можете да направите всичко, което поискате. Понякога забравяме, че животът предлага множество възможности и варианти и прекалено често просто потъваме в рутинното ежедневие, забравяйки за това, което може да бъде постигнато, ако впрегнем ума си и го накараме да работи.

Вие можете...

да пътувате до всяка една страна;
да научите чужд език;
да започнете бизнес;
да се научите да свирите на музикален инструмент;
да станете член на всеки клуб или група;
да усвоите нова професия;
да развиете търговия;
да смените кариерата си;
да започнете работа по нов проект;
да си мислите, за каквото си поискате.

Така че, какво *не можете* да направите, ако впрегнете ума си на работа? Във вашия мозък като в добър компютър вече са написани обширни програми, които проиграват всички варианти. Аз ги наричам нашите холографски възможности. Едничката възможност пред доматеното семе е да стане домат. Розата може да стане само роза. Тяхното предназначение, тяхната съдба е заключена в тази единствена действителност, но вие притежавате неограничен потенциал. Каквото и семе да си изберете да бъдете, то се съдържа вътре във вас.

3. Вие притежавате безгранична сила. Вие владеете сила, която е на ваше разположение във всеки един миг от живота ви. Става дума за способността да изберете собствения си начин на мислене. Никой не може да ви казва как и за какво да мислите. Вие, и само вие, определяте как да използвате тази си сила. Можете да създадете, изградите или стабилизирате, която и да е област от вашия живот.

ЗА КАКЪВТО СЕ МИСЛИТЕ, ТАКЪВ ЩЕ СТАНЕТЕ

Плахите мисли правят човека плах.
Уверените мисли правят човека уверен.
Неуверените — слабохарактерен.
Решителните — силен.
Целенасочените — целеустремен.
Неосъществимите — непрактичен.
Безнадеждните — безпомощен.

Самосъжалителните — окаян.
Възторжените — енергичен.
Нежните — любвеобилен.
Успешните мисли правят човека успял.

ВИЕ носите отговорност за самооценката си, за представата за себе си и *ВИЕ* сте отговорни за създаването и поддържането ѝ. Ценете се постоянно. Визуализирайте, посявайте и утвърждавайте положителни качества за вас самите.

ОБИЧАЙТЕ СЕБЕ СИ

Любовта към самия себе си е много важна, но не онази, егоистичната, която казва: „Аз съм най-добър от всички“, а подхранваното от вас чувство, че „се харесвате такъв, какъвто сте“ — осъзнаването на факта, че не е нужно да се преструвате на нещо, което не сте. Иронията е в това, че в момента, когато се приемете такъв, какъвто сте, вие можете с лекота да се промените и да станете различен. Докато не започнете да се харесвате, ще ви е трудно да се промените, защото единствено приемането на абсолютно всичките ви положителни и отрицателни черти ви позволява да продължите напред. Снемете напрежението. Просто бъдете самите себе си, а не някой друг. Само ако се приемете такъв, какъвто сте, вие ще можете да изследвате и някои от другите си „аз“, които искате да бъдете.

САМОУВЕРЕНОСТ

Бъдете самоуверени. Вдъхнете си твърдата убеденост, че вие можете и искате да успеете. Ако сте имали нещастно детство, загърбете го, вие сте тук и сега и бъдещето ви очаква. Претърпявали сте неуспехи, какво от това? Единственото, което има значение сега, са настоящите ви мисли и това, което правите с тях. Когато самооценката ви стане по-стабилна и уверена, ще можете с лекота да намирате изход от всяка житейска ситуация и променяйки се сами, ще видите как се променя и всичко около вас. И така, всичко е във ваши ръце.

14

ТВОРЧЕСКИ ВЪЗМОЖНОСТИ

Видовете изкуство, които ние творим, са си просто занаятчийство. Най-великото изкуство е нашият живот.

М. К. Ричардс

Обикновено свързваме творческите наклонности с писатели, художници, поети, музиканти — все личности, активно изявили се в изкуството, но креативността в никакъв случай не е характерна само за хора с такова призвание. Успешното ръководене на даден бизнес, усвояването на новите подходи във възпитанието на децата, воденето на забавен и интересен живот, всичко това изисква същата, а понякога дори по-голяма доза творчество. Вдъхновението и въображението са ни крайно необходими, за да се справяме с живота, независимо дали става въпрос за взаимоотношения, семейство, бизнес, работа или общество. Успелите и уверени хора разчитат на своите творчески способности, които са непресъхващ извор на нови идеи и ги тласкат напред, помагайки им да се справят с ежедневните предизвикателства.

Притежавате ли творчески наклонности? Отговорът на този въпрос ще определи много аспекти от вашия живот. Това как се виждате вие, доверявате ли се на своите инстинкти, как решавате проблемите, какъв е вашият подход към идеите и тяхното решение — всичко зависи от отговора ви на този въпрос. Нека да обясня. Преди няколко години се запознах с изследванията, направени по поръчка на голяма корпорация, загрижена за липсата на творчески способности в инженерите, работещи за нея. За решаването на този проблем бил извикан екип от психолози, които да установят разликите между хората, притежаващи творчески заложби и останалите. Управителите на компанията се надявали, че откритията на психолозите ще позволят

да се разработи методика за стимулиране на хората с не толкова развита творческа мисъл. Психолозите провели най-различни тестове, опитвайки се да открият с какво се отличават креативните служители от другите. Дали има някаква вълшебна съставка, и ако да, каква? Те задали стотици въпроси, като се започне от степен на образование, възпитание, хобита и се завърши с любима храна и цвят, пристрастия и антипатии. Изследвали убеждения, мисли и възгледи в търсене на изплъзващия им се ключ към загадката. След два-три месеца проучвания и похарчени няколкостотин хиляди долара, психолозите открили отговора на въпроса. Определено съществувал ключов фактор, определящ разликата между двете групи: **КРЕАТИВНИТЕ ХОРА СМЯТАЛИ, ЧЕ ПРИТЕЖАВАТ ТВОРЧЕСКИ СПОСОБНОСТИ, А НЕКРЕАТИВНИТЕ, ЧЕ НЕ ПРИТЕЖАВАТ ТАКИВА СПОСОБНОСТИ.** Това, донякъде очевидно твърдение, напълно разкрива кои сме ние и как живеем.

Проблемът на част от инженерите се заключавал в това, че смятали себе си за некреативни и затова не си позволявали да поемат по нови, неотъпкани пътища. Защо да си правят труда, след като това няма да ги доведе до никъде? Те просто чувствали, че нямат идеите и възможностите, необходими за нововъведения. От друга страна, смятащите себе си за творчески личности постъпвали съобразно тази си увереност. Постоянно и упорито опитвали нови подходи, изпробвали нови идеи и решения, което на свой ред поддържало убеждението им, че наистина притежават творчески способности.

И така, вие се убедихте колко важен е въпросът: „Притежавам ли творчески наклонности?“ Какъвто и отговор да дадете, той ще бъде пророчески за вашата самоизява. Ако отговорът е „да“, поздравявам ви. След като прочетете представените в тази глава техники, вие ще се научите да развивате още повече вашите творчески наклонности. Ако отговорът е „не“, не се отчайвайте. Няма значение какво мислите за себе си сега, вие несъмнено притежавате невероятна креативност, скрита вътре във вас, трябва само да я събудите. Това ще стане с помощта на няколко прости техники и ще ви помогне при осъществяването на целите и мечтите ви. Скоро вие не само ще откриете творческите си способности, но и ще ги оцените като едни от най-важните умения в живота ви.

Всички ние притежаваме творчески потенциал. Заложено е в природата ни. Това в неделяма част от нас самите. Уви, мнозина от нас още от ранно детство са били убеждавани в липсата на такъв потенциал. Като резултат творческите инстинкти са били потиснати. За щастие е лесно те да бъдат възродени и овладени.

ШЕСТ ТВОРЧЕСКИ СТРАТЕГИИ ЗА УСПЕШЕН ЖИВОТ

1. Бъдете изследовател. Едно е да сте отворени за нови идеи, съвсем друго — активно да ги търсите. Изследователят непрекъснато изпробва непознати, различни начини за извършването на привидно обикновените задачи. Той вярва, че нови светове, варианти, продукти, услуги, приятели, способности и идеи чакат да бъдат открити. Изследователят избягва отъпканите пътеки. Най-забележителните постижения в изкуството, бизнеса, образованието и науката са реализирани благодарение на хора, изследващи области, за които никой не е и помислял преди това. Това са хора без страх от неизвестността. Те разбират, че успехът и щастието се крият не в подражанието на другите, а в намирането на собствен и неповторим път. Такива хора са винаги отпред, винаги нащрек.

2. Задавайте въпроси. Питайте за всичко. Английската дума „question“, която означава „въпрос“, произлиза от латинското „quarere“ (търся) и има същия корен, както и думата „quest“, която също означава „търсене, дирене“. Творческият живот предполага непрекъснато творческо търсене. Задаването на въпроси е задължително за израстването на човека. Не приемайте нищо за даденост. „Бъдете наивни — питайте за всичко“ е казал известният изобретател Бъкминстър Фулър. Няма глупави въпроси. Единственият глупав въпрос е незададеният. Така че питайте за всичко:

Защо живея така?

Защо върша тази работа?

В какво съм се ограничил?

Какво трябва да променя?

Защо всяка сутрин закусвам кафе и сандвичи?

Защо не правя гимнастика?

Как да прекарвам повече време със семейството си?

Защо ходя все в един и същ ресторант?

Кои свои таланти пренебрегвам?

Кой навик, ако го приема и развия, ще промени коренно живота ми?

Чудя се, какво би се случило, ако се обърна към този човек /клиент/ компания?

Какво би се случило, ако се съкрати наполовина/се удвои продуктовата линия?

Какво би се случило, ако престана да гледам телевизия?

Какво би се случило, ако продам къщата си и се преселя в Мексико?

Имам приятел, който постъпи точно така. Той си зададе последния въпрос и хареса отговора, който получи. Беше женен, с две малки деца и многообещаваща кариера, но двамата с жена му продадоха всичко и се преместиха в Мексико. Родителите и повечето им приятели ги сметнаха за луди, безотговорен към двете малки деца, но това не ги спря. Те избраха старинно мексиканско село, славещо се с артистичния си бит и се преместиха да живеят там. Той написа роман, жена му се зае с грънчарство, а децата свикнаха с новия си начин на живот. Те прекараха почти четири години в Мексико, преди да се върнат обратно. И макар романът му да не стана бестселър, той последва своите инстинкти, сега работи в издателство и е много пощастлив, отколкото на предишното си работно място. „Това беше най-добрият и дързък ход, който съм правил в живота си“ — казва той с широка усмивка на лицето.

Важното е да не се цензурирате, независимо колко нелепо или възмутително звучи вашият въпрос или отговор. Това позволява разкриването на нова неочаквана проникателност. Ако сте честни и открити със себе си и прилежно си задавате въпроси, засягащи всички сфери на живота ви, възможно е да откриете, че някои от тези въпроси открояват области и предположения, които заслужават внимание. Други въпроси ще разкрият потиснати потребности и желания. Ние робуваме на привичките си. Лесно се водим по установения ред, който

някога може и да ни е служил добре, но сега ни дърпа назад, задържайки ни в добре познатия коловоз.

Нашето бъдеще пряко зависи от това колко често се изследваме и си задаваме въпроси относно собствените си убеждения, постъпки, ценности, цели и начин на живот. Задаването на точните въпроси е решаващо за творческия живот. Ако искаме свежи перспективи и нови прозрения, трябва да си задаваме пронизателни въпроси и без предразсъдъци да се вслушваме в отговорите — така пред нас ще се разкрият безчет творчески възможности за промяна.

3. Пораждайте много идеи. „Най-добрият начин да ти хрумне добра идея е, като породиш множество идеи“ — казва химикът Лайнъс Полинг, носител на Нобелова награда. Ако имате само една идея, само едно решение на проблема си, то тогава имате и само един начин действие. А това е рисковано в свят, където да проявявате гъвкавост, е задължително условие.

Подходът от типа „един отговор, едно решение“ дълбоко се вкоренява в нашето съзнание. Прекалено често, в търсенето на решение или отговор, ние избираме първото, което ни идва наум. Тренирайте ума си да търси повече от едно решение. Дайте простор на творческата си инициатива и въображение. Кажете си: „Да, това ще свърши работа, но може да има и по-добро решение.“ Търсенето на второ, трето, четвърто решение стимулира творческата активност. Доста често именно малко необичайното второ или трето решение пасва най-добре на намерението ви.

Гай Боучърд управлява преуспяваща рекламна агенция в Монреал. Плаща му се, за да изготвя новаторски кампании за своите клиенти. Той си има правило, което по думите му е спомогнало много за успеха на кариерата му. „Аз се заставям да измисля поне три различни концепции за всяка кампания и накрая избирам най-добрата. Често се изкушавам да наруша правилото си — казва той. — Понякога смятам, че първата идея, която ми е хрумнала, е блестяща. Но продължавам да мисля и пораждам още поне две идеи, дори да съм убеден, че ще използвам първата. Понякога наистина използвам нея, но по-често се спирам на втората или третата.“

Всеки път, когато имате само един вариант на разположение, си напомняйте, че това не е творчески подход. Животът е пълен с неизброими варианти и възможности за избор. Отворете вратата към

ваши алтернативи, отваряйки мислите си. Упражнявайте се да намирате допълнителни възможности и решения.

4. Разчупете правилата — разчупете навиците. Да мислите творчески, често означава да разчупите и да избягате от закостенелите модели, за да създадете нови. Няма особено достойнство в това, нещата да се правят, както винаги досега. Понякога да разчупите правилата — поставяйки началото на революция в живота ви и захвърлянето на остарелите навици и стереотипи, които ви пречат да действате, е най-разумният път към самоусъвършенстването.

Скоти Боумън е добре познат в хоккейните среди като треньор новатор. Той знае как да накара своите играчи да дадат най-доброто от себе си. През 1996 г. печели званието треньор на годината за това, че довежда отбора си, Детройт Ред Уингз, до най-много победи в редовен сезон, подобрявайки стария рекорд на Националната хоккейна лига. Освен това той има повече победи от всеки друг професионален треньор по хоккей и през февруари 1997 г. надминава удивителната цифра от 1000 победи. Когато отборът не играе много добре, Скоти често оправя нещата, като пуска в игра хокеисти, които не са свикнали да играят заедно. Това противоречи на общоприетото правило да се оставят играчите на едни и същи позиции, защото се познават добре и могат да предвиждат ходовете си. Скоти не се бои да прилага различни, нетрадиционни комбинации, за да постига резултати.

Друг интересен метод научих от един преуспяващ производител на облекло в Ню Йорк. „Когато почувствам, че съм в задънена улица и нищо не ми хрумва — каза ми той, — променям графика си за сън. Вместо да ставам в седем и да си лягам в единадесет вечерта, аз ставам в четири и заспивам в девет. Изглежда, тази промяна в навиците стимулира възникването на нови идеи и повишава производителността.“

По-късно и аз постигнах чудесни резултати, опитвайки нещо подобно. Така подредих живота си, че в продължение на три месеца имах два различни отрязъка от време за сън в денонощието. Ставах в 4 сутринта и работех до обяд, лягах си в 2 часа следобед и спях до 6 вечерта, после работех до полунощ и пак си лягах. Това повиши невероятно моята продуктивност, освен това имах два утринни периода, по време на които се чувствах във върховна форма. Също така

сънувах много повече или поне запомнях много повече от сънищата си.

Ако не получавате резултатите, които искате в живота си, то може би се налага да промените някои правила. Кои привички или стереотипи можете да разчупите? Как можете да обърнете нещата? В коя житейска област ви е нужна революционна промяна? Време е да вземете инициативата в свои ръце. Не се страхувайте да раздвижите нещата. След като всичко се уталожил, ще видите ползата от това.

5. Използвайте въображението си. Нашето въображение не е зависимо от ограниченията, съществуващи в реалния свят. То не познава граници. Каквото и да замисли човек, може да го постигне. Творческото въображение ни помага да проучим различни варианти и да си представим многобройни сценарии и заключения. Овладейвайки този дар, ние можем да променяме и подобряваме живота си.

Ето два прости начина за използване на въображението за пораждаване на новаторски идеи:

Представете си как биха го направили другите. Какви качества цените у хората? Кого уважавате заради творческите постижения, упоритост или далновидност? Изберете си модел, на когото бихте искали да подражавате. Може да бъде жив или вече починал човек, някой, когото познавате добре или пък някой, когото никога не сте срещали. Сега го поставете на ваше място. Нека се сблъска с вашия проблем. Представете си го във вашето тяло (въображението не е зависимо от ограниченията, съществуващи в реалния свят) как поема контрола над ситуацията. Сега той е в състояние да живее вашия живот. Какво би направил? Как този човек (например Дж. Ф. Кенеди, Нелсън Мандела, Джон Ленън, Майка Тереза) би действал? Какви предположения би направил? Кои ограничения би отхвърлил? Какви обрати би предизвикал в дадената ситуация? Какво би добавил? Какви новаторски, революционни промени би предизвикал? Този процес може да бъде крайно полезен и да ни избави от ограниченията,

наложени ни от самите нас, да ни посочи възможности, които не сме обмислили.

Представете си, че този човек (моделът) говори с вас и ви съветва. Този метод добива известност през лятото на 1996 г., след като Боб Удуърд съобщава, че първата дама Хилъри Клинтън е водила въображаеми разговори с бившата първа дама Елеонор Рузвелт. Тя научила този метод от известната авторка и учен Джийн Хюстън по време на почивка в Кемп Дейвид. Това е проста техника за използване на въображението за провеждане на „истински“ разговор с уважаван от вас човек, чието мнение и съвети цените.

Джийн Хюстън е насочвала и телевизионния водещ Лари Кинг по време на въображаем разговор с неговия наставник, телевизионната звезда Артър Годфри. Това беше направено на живо в шоуто на Лари Кинг пред милиони зрители, за да се демонстрира простотата и ефективността на този метод. Корпоративни служители, както и професионални спортисти използват същата техника, за да получават прозрения и да черпят вдъхновение. Действа ли? Нека чуем какво има да каже Наполеон Хил.

Хил е автор на книгата „Мисли и забогатявай“ и споделя как свиквал своите „невидими съветници“ на въображаеми събрания. Хил избрал девет човека, на които живота и дейността им му направили най-силно впечатление — хора като Ейбрахам Линкълн, Ендрю Карнеги и Хенри Форд. Вечер преди да си легне, той затварял очи и си представял тази група хора, седнали заедно с него около заседателна маса. На тези въображаеми събрания Хил не бил пасивен наблюдател. „Тук аз не просто имах възможността да седя сред тези велики за мен хора, но и да ръководя тази група, изпълнявайки ролята на председател“ — отбелязва той.

Макар Хил изрично да подчертава, че всичко това е ставало във въображението му и че всъщност той не е вярвал наистина, че разговоря с тези хора, идеите, възникнали по време на този процес, са

били съвсем истински и са го довели „до удивителни финансови рискове и богатство“. Използвайки тази система, той успешно решил всички проблеми, с които се сблъскали той и клиентите му и станал много богат.

6. Пълнете извора. Това означава да се превъзпитате. Трябва да придобиете уменията да се самоподхранвате, да бъдете достатъчно внимателни и съзнателно да попълвате ресурсите си, когато е необходимо. Новият човек на XXI век ще се научи по-сполучливо да балансира между работа и свободно време. Както дзенбудистката мъдрост гласи: „Ако лъкът постоянно се държи опънат, той ще се счупи“. Това е факт, който вие пренебрегвате на ваш риск. Признавайки и ценейки своите творчески наклонности, вие се научавате да стимулирате „вътрешната си муза“. Забавлението и разнообразието са най-добрите стимулатори.

Повечето хора, постигнали успех в този свят, признават, че често са правили големите си открития, след като са се отдавали на размисъл и преоценка за известно време. Това не е трудно да се разбере, защото когато не се занимавате с нищо, вашето подсъзнание (творческият ум) се носи напред с пълна пара. И почти винаги в периодите на спокойствие и бездействие на човек му хрумват блестящи нови идеи.

Да пълните извора означава да мислите за забавления, а не за задълженията и работата си. Направете нещо съвършено различно, необичайно, стимулиращо. Изненадайте се, като избягате от рутинните си действия. Намерете си ново хоби, може да е каране на ски, рисуване, делтапланеризъм, воден спорт, градинарство, всичко каквото си поискате, стига да пълни извора и да ви зарежда. Стимулираното и възбудено съзнание е много по-възприемчиво и отзивчиво за нови идеи от потъналото в дреболии и крайни срокове. И ако се почувствате мъничко виновни, че прекарвате времето си в забавления, просто си напомнете, че пълните извора.

ВРЕМЕ ЗА ЛИЧНО ВЪЗРАЖДАНЕ

Първата половина на XVI век била време на интелектуално и художествено обновление в Европа. Вълната от творчество, заляла европейското общество, му помогнала да се измъкне от мрачното Средновековие и да навлезе в така наречения Златен век — Ренесанса. Това било времето на Леонардо да Винчи, Микеланджело, Рафаело.

Христофор Колумб тъкмо бил открил Америка. Васко да Гама плавал към Индия, Кортес — към Южна Америка. Разширявали се представите и светоусещането на хората. Настъпил научен подем. Коперник открил, че Земята се върти около Слънцето, а не обратното. Изобретена била печатарската машина. Било време на небивали интелектуални постижения и артистична мощ, приливът на свежи идеи и нови култури отворил умовете на хората.

През ХХІ век вие също можете да започнете свой личен Ренесанс. Никога преди в историята на човечеството пред личността не се е разкривало такова разнообразие от идеи, промени и варианти. Старите пътища се загубват, нови хоризонти се откриват, като буквално променят начина на живот. За мнозина тази перспектива изглежда плашеща и съкрушителна, но това трябва да се случи. Нашето подсъзнание успешно усвоява тази нова реалност и ще ни съобщава за откриващите се пред нас възможности.

Творчеството е необходима способност за успешен живот. За щастие това е вродена способност, която може да бъде развивана. Разбуденият творчески дух е много повече от мимолетно прозрение. Това е умението редовно и последователно да се решават ежедневните проблеми по уникален и новаторски начин. Това означава да се премине отвъд рутинното и общоприетото. Да се пусне кранчето на вдъхновението и идеите да потекат.

Личното ви Възраждане ви очаква. Открийте и използвайте творческия си дух и той ще превърне живота ви в забавно приключение.

15

НЯМА ПРОБЛЕМИ, ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ

*Кой може да каже какво е щастие и какво
нещастие?*

Дзен-будистка
поговорка

Повечето от нас мечтаят за онзи ден, в който всички проблеми ще бъдат решени и животът ще стане „съвършен и пълен“. Но проблемите си остават важна и значима част от нашето съществуване и ние не бива да ги избягваме, а да се стараем да разберем какво точно представляват.

Нищо не е случайно. Ние сме част от Вселената, която винаги ни изпраща определени послания и сигнали, често във вид на проблеми. Не е случайност или съвпадение, когато даден проблем надвисва над нас в някой конкретен момент от живота ни, трудностите са знаци, които трябва да бъдат разчетени. Задавайте си въпроси. Какво ми разкрива този проблем за мен самия? Какво издава той относно моите мисли, убеждения, действия, алтернативи, начин на живот? Какво се опитва да ми каже? Вгледайте се внимателно и вижте дали ще можете да намерите истинската причина. Ако се самосъжалявате и се чувствате безпомощни, когато се сблъсквате с някакъв проблем, то вие винаги ще изпускате важните послания, които той ви носи.

СТАНЕТЕ АЛХИМИК

Средновековният алхимик е прекарвал живота си в опити да намери тайната на превръщането на неблагородните метали в злато. Много време и огромни състояния са били пропилявани за тези

търсения, но напразно. Средновековната алхимия е претърпяла неуспех, защото практикуващите я са вървели в неправилна посока. Истински алхимик е онзи, който знае как да превръща ежедневните ситуации в злато, научил се е да подчинява всяка ситуация на волята си и да извлича полза от нея. Проблемите и трудностите могат да се използват като трамплин към по-дълбоки прозрения. Истинският алхимик разбира, че проблеми не съществуват, а съществуват само благоприятни възможности.

ПРОБЛЕМИ НЕ СЪЩЕСТВУВАТ, ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ

Щом човек промени отношението си, възприеме този възглед и пристъпи към търсене на възможностите, които се крият във всяка една ситуация, резултатите са направо потресаващи.

Маргарет Кели, която посещаваше моите семинари за „Движещата сила на мисълта“, веднъж използвала този принцип в работата си. Тя беше директор на голяма частна клиника и заедно с двама асистенти ръководеше ежедневните дела на повече от хиляда пациенти. Ако дори и един от асистентите ѝ отсъствал, това причинявало бъркотия, така че представете си с какъв „проблем“ се сблъскала, когато веднъж се разболели и двамата едновременно. Тя изпаднала в паника, но после си спомнила, че „проблеми не съществуват, а има само възможности“. Зачудила се каква е възможността в нейния случай.

Тогава осъзнала, че винаги е ръководила работата чрез своите помощници и фактически не познава персонала, с който работи. Казала си: „Смятам да се възползвам от това, за да опозная останалите хора.“ Прекарала деня, разговаряйки с работниците, с които практически преди това не била контактувала. Маргарет изслушала техните тревоги, узнала трудностите им, което на свой ред я довело до нов и по-ефективен метод на изпълнение на определени задължения. Както по-късно Маргарет Кели ми каза: „Денят се превърна в чудесна възможност и аз постигнах толкова много неща.“

Съмнявам се, че Маргарет Кели би могла да обърне толкова напрегната ситуация в преимущество, ако се беше запънала върху така наречения си „проблем“. При нея се е извършила промяна на отношението от „Аз имам огромен проблем“ до „Проблеми не

съществуват, има само възможности“, което позволило да опита нов подход за действие, довел до такива чудесни резултати.

Нанси Спенсър се намираше в много затруднено положение, когато за пръв път се срещнах с нея. Съпругът ѝ я беше изоставил с три малки деца на ръце. Без пари, без професионални умения и без никакви перспективи за близкото бъдеще. Изглеждаше, че неразрешим проблем се е стоварил на плещите ѝ, докато тя не започна да си напомня, че проблеми не съществуват, а има само възможности. Но къде? Търсенето ѝ продължи повече от седмица, но накрая тя намери своята възможност.

Анализирайки себе си, тя осъзна, че винаги е зависела от някого — първо от родителите си, а после от съпруга си. Нанси винаги позволяваше друг да ѝ казва какво да прави, защото имаше много ниско самочувствие. Сега, в пълно отчаяние, в една привидно безнадеждна ситуация, тя си даде обещание. Заради себе си и заради своите деца взе решение да се изправи на крака и да стане уверена и преуспяваща жена. Използва тази криза като трамплин, за да стане силна и независима личност.

Беше ми приятно да уча Нанси на концепциите, изложени в тази книга, защото тя беше жаден слушател, настойчиво и непрекъснато работеше върху самооценката си, над своите убеждения и цели. Променяше се пред очите ми, видях как израсна от черноработник до собственик на търговия на едро за цветя. Днес тя е щастлива, преуспяваща, уверена в себе си жена, омъжена за сърдечен, искрен човек. Имат прекрасен съвместен живот и всичко това, само защото Нанси повярва, че проблеми не съществуват, а има само възможности.

Станете алхимици и превърнете всяка житейска ситуация във ваш слуга. Помнете колко често се оплакваме от събития, които, както по-късно става ясно, са били нужни за израстването ни.

Един от най-ярките примери за превръщането на случайност в благоприятен шанс е епизод от живота на изследователя Дон Стуки. Той неволно оставил в пещта парче обработено стъкло толкова дълго, че то побеляло. Без ни най-малко да се колебае, Стуки приложил творчески подход и обърнал тази случка в своя полза, продължавайки да експериментира. И когато открил, че новата субстанция е устойчива на силно нагриване, той я рафинирал и пуснал на пазара тази своя

грешка под името Corning Ware — термоустойчиво стъкло, продукт, който днес може да се срещне в почти всяка къща в Северна Америка.

Научете се да гледате на трудните и стресови житейски ситуации като на предизвикателства и възможности, не като на препятствия и спънки. Вземете предвид историята на предприемачката Кати Колбе, която се родила с дислексия, неспособна да различи дясно от ляво и да определи колко е часът, без да положи огромни усилия. „Моят недъг е едно от най-големите ми преимущества — казва тя, — помогна ми да се науча да мисля.“

Веднъж Колбе направила решителната крачка. С 500 долара от своите спестявания основала фирма и я нарекла Resources for the Gifted (Ресурси за надарените). Направила каталог за наличните ресурси за интелектуално надарени деца и го изпратила на 3500 учители. Отначало поръчките били незначителни, после броят им нараснал, но въпреки това първите години били много трудни. Тя купила склад, но сградата изгоряла при пожар. Един от служителите ѝ злоупотребил с пари. Развела се със съпруга си. Но напук на всичко, никога не загубила убеждението си, че проблеми не съществуват, а има само възможности. Днес общата ѝ печалба възлиза на 3,5 милиона долара годишно и фирмата продължава да се развива.

Американският президент Франклин Рузвелт страдал от параплегия и не можел без чужда помощ да седне или да стане от инвалидната си количка. Но въпреки това именно той извел страната от Великата депресия и влязъл в световната история като един от най-уважаваните и почитани лидери.

Боб Хоук се избавил от дълбока алкохолна зависимост и станал влиятелен лидер на лейбъристите, а по-късно и министър-председател на Австралия, изкарал четири успешни мандата.

Уилма Рудолф се родила в бедно негърско семейство в силно засегнатия от Великата депресия щат Тенеси. Когато на десет години се разболяла от детски паралич, животът ѝ не изглеждал многообещаващ, но тя преодоляла всички трудности и през 1960 г. на Олимпийските игри в Рим спечелила три златни медала за лека атлетика.

Тридесет години по-късно друга талантлива олимпийска шампионка се сблъскала с най-кризисната ситуация в живота си. Гейл Девърс се готвела за Олимпийските игри в Барселона през 1992 г.,

когато внезапно цялото ѝ тяло се покрило с язви. Никой не можел да определи причината. Накрая поставили диагноза — болест на Грейвс, състояние, при което се появила реална заплаха от ампутация на стъпалата. До насрочената операция оставали само два дни, когато тя започнала да се оправя. Преодолявайки това нещастие, Девърс продължила живота си и спечелила бягането на 100 м в Барселона, а след това пред 85 хилядна публика, която я окуражавала неудържимо, повторила удивителния си подвиг и в Атланта през 1996 г. „Не бих променила нищо“ — казва Гейл, спомняйки си онова сурово изпитание. „То се оказа благословия. Направи ме това, което съм сега. По-силен и по-добър човек.“

Учредителният директор на изключително преуспяваща инвестиционна компания сподели с мен тайната си за наемането на качествени служители. „Ние не наемаме лица, които не са претърпели поне едно голямо поражение в живота си. Смятаме, че в резултат на това те стават по-всеотдайни и по-решителни. Несполуките правят хората по-добри.“

Какви възможности ви очакват в момента? Никога няма да разберете, докато не започнете да ги търсите. Много рядко възможностите просто се изпречват пред вас и ви помахват. По-често те идват завоалирано като проблеми или неуспехи. Но възможности наистина има в изобилие пред всички нас и ако сте склонни да отключите и изследвате „проблемите“ си, отнасяйки се към тях по този нов начин, то вас ви очакват вълнуващи изненади. Вашите трудни, борбени и стресови житейски ситуации са предизвикателства и възможности. Както казва Арнолд Шварценегер: „Аз наистина вярвам в борбата и усилието.“

16

ИЗЛЕКУВАЙТЕ СЕБЕ СИ

Умът е велик лецител.

Хипократ

Може ли умът да определя здравословното състояние на човек? „Това, което става в ума на пациента, често е ключът към това дали той ще оздравее“ — казва доктор Карл Саймънтън. Той е международно признат лекар и директор на раковия център „Саймънтън“ в Пасифик Палисейдс, Калифорния. Доктор Саймънтън разказва с ентузиазъм за резултатите, които е постигнал при лечението, използвайки методите на визуализацията.

Ние смятаме, че хората едва сега започват да осъзнават колко взаимно свързани са умът и тялото. Сега вече знаем, че ходът на болестта може да бъде променен. Ние сме убедени, че същите пътища, по които се предава негативното, например раковите образувания, могат да бъдат използвани и за предаване на позитивното, което в края на краищата да доведе до оздравяването на човека. Ние говорим за коренни промени в начина, по който хората гледат на болестите и за това как те сами да се излекуват.

Доктор Саймънтън и колегите му не говорят празни приказки, свидетелство за това е броят на излекуваните от рак в неговата клиника, който е много над средното ниво. Той пътува из страната и учи и други лекари как да постигат такива резултати.

През последните двадесет години аз съм изнесъл семинари за овладяване силата на мисълта пред повече от 100 000 човека и съм

видял невероятни резултати, хора стават това, което поискат — от мултимилionери до победители в големи спортни състезания. Това са потресаващи факти, но най-голямо удовлетворение получавах, когато виждах стотици хора, излекували се от болестите си благодарение на техниките, които им преподавах. Позволете ми да ви представя Мартин Брофман. Той ще ви разкаже своята история:

На 34 години се озовах в болница и лекарите ми казаха, че имам тумор, обхванал гръбначния ми мозък. Беше злокачествен и диагностициран като навлязъл в неизлечим стадий. Казаха ми, че ми остават от два месеца до една година живот. След няколко седмици на пълно отчаяние реших да опитам да си помогна сам.

Започнах да медитирам два пъти на ден по 15 минути. На въображаем екран, в ума си, изобразявах своето тяло и рака. Всеки път, когато „виждах“ тумора, си го представях по-малък от предишния път. Все пак всичко се извършваше в ума ми. Можех да си го представям, както си искам. Мислено виждах как раковите клетки се разпръскват под действието на имунната ми система и си казвах, че ги изхвърлям от тялото си всеки път, когато ходех до тоалетната. Щом дочуех някакъв вътрешен глас, нашепващ ми, че състоянието ми не се подобрява, аз го усмирявах, настоявайки, че в действителност се оправям. Медитирайки, си повтарях непрекъснато: „Всеки ден, във всяко едно отношение аз ставам все по-добре и по-добре“, докато не си повярвах.

Освен заниманията с медитация, реших да подкрепя усещанията си за подобрене на състоянието ми и по други начини. Когато в тялото ми възникнеха странни усещания или болка, аз вече не се плашех от мисълта, че това е ракът, който расте и ме приближава към смъртта, а си казвах, че това е „енергия“, която действа върху рака, свива го, прави го все по-малък и по-малък и ме кара да се чувствам все по-добре. След това вече очаквах с нетърпение тези усещания, от които преди така се боях.

Постоянно, всеки ден аз си напомнях за начините, по които състоянието ми се подобрява. Внушавах си, че храната, която ям, е изпълнена с енергия, постепенно възвръщаща ми здравето. Напомнях си за хората, които ме обичат и утвърждавах, че тази любов също е енергия, която може да бъде използвана и да ускори процеса на оздравяване.

Нямаше как да знам дали всички тези техники действат или не, но реших, че ако се чувствам по-добре, значи сигурно са ефикасни. А всеки ден, точно както си внушавах, подвижността и енергичността ми нарастваха.

Минаха два месеца от момента, когато започнах да препрограмирам съзнанието си и дойде време да отида на преглед при лекаря си.

Лекарят остана изумен. От рака нямаше и следа. Той просто не можа да повярва. Реакцията му беше точно каквато я бях визуализирал. Аз тръгнах към къщи да съобщя чудесната новина на жена си и по целия път се усмихвах.

И имайте предвид, че това далеч не е изолиран случай. Съществуват безброй примери за възстановяване на здравето след прилагане на подобни методи.

Спомням си как веднъж казах това на група студенти и една жена стана и сподели следното:

Още от малка си повтарям: „Аз съм човек, който никога не настива“. Винаги съм си казвала това и знаете ли какво? Никога не настивам.

В мига, в който тя спря да говори, се надигна добре облечен мъж на около петдесет години. „Това е много интересно — каза той, — знаете ли, че откакто се помня все си повтарям, че на година мога да понеса една-две простуди. Винаги съм си казвал това и знаете ли

какво? Всяка година се простудявам един или два пъти.“ Ние се засмяхме, но и усвоихме важен урок.

През 1981 г. американският президент Роналд Рейгън беше прострелян в белия дроб от наемен убиец. Раната беше сериозна, особено за човек на седемдесетгодишна възраст, но аз разбрах, че той ще се оправи, след като прочетох статията на журналист, интервюирал президента на болничното му легло. Рейгън беше казал: „Не се тревожете за мен. Аз съм човек, който винаги оздравява бързо.“ Какво изцеляващо убеждение! Колко могъщо. Помните ли колко бързо се върна той на работа? В рамките на няколко дни!

А сега позволете да ви задам няколко въпроса. Какво мислите за себе си? Можете ли да се отнесете към типа хора, които твърдят: „Ако има грип, аз със сигурност ще го хвана“? Живеете ли в очакване, че ще хванете простуда, грип или някаква друга зараза, или вярвате, че сте от типа хора, които никога не се разболяват? Това, което вярвате, че ще се случи, оказва огромно влияние върху онова, което наистина се случва.

Серия експерименти, описани от Джером Франк, специалист по плацебо ефекта, прекрасно демонстрират как това, в което вярвате, влияе върху онова, което ви се случва. При експериментите на Франк на пациентите била давана една от три различни субстанции: много слабо обезболяващо, безвредно, но неефективно плацебо и голяма доза морфин.

Две трети от пациентите, които получили безполезното плацебо, но били уверени, че получават морфин, казали, че болките им са изчезнали.

Повече от половината пациенти, на които дали морфин, но им било казано, че взимат слабо обезболяващо средство, съобщили, че все още имат болки.

А когато на пациентите дали плацебо с информацията, че „лекарството“ е предизвиквало главоболие при предишни експерименти, то три четвърти от пациентите се оплакали от главоболие!

Това, което пациентите са повярвали, че се случва, се оказало важно от онова, което всъщност се е случило. Експертите по медицина отдавна са признали плацебо ефекта, но този експеримент отишъл още по-далеч, показвайки много интересни резултати. Той бил проведен вече и без знанието на лекарите, те също били заблудени и

последниците били просто изумителни. Когато лекарите давали плацебо, мислейки, че това е морфин, неговият ефект върху пациентите нараствал. След това експериментът бил изменен. Когато лекарите мислели, че предписват плацебо вместо морфин, действието на морфина отслабвало. Очевидно убедеността на лекарите повлияла на резултатите по същия начин, както и убедеността на самите пациенти. Но как е възможно това? Как мислите на лекарите могат да влияят върху пациентите? Не е ли по-важно какво мисли болният? А може би някак подсъзнателно лекарят предава на пациента своите очаквания за това как ще подейства лекарството? Ако е вярно, това е нещо, което трябва да си спомните, когато се наложи да се грижите за болен приятел или близък. Нашето отношение може да лекува и нас самите, и околните.

ОРГАНИЗЪТ Е САМОИЗЦЕЛЯВАЩ СЕ МЕХАНИЗЪМ

Нашето тяло е чудотворен самоизцеляващ се механизъм, който е призван да следи всичко, което се случва с нас. Когато се порежете, бели кръвни телца незабавно се устремяват към порязаното място, за да предотвратят инфекцията, докато тромбоцитите съсирват кръвта и запечатват разреза. Всичко това става автоматично, без да се налага вие да правите каквото и да било. Вашият организъм знае точно как да се възстанови сам.

Когато ядете, вашият организъм извлича от храната хранителните вещества и ги разпределя във вид на енергия към различните си части, където те са необходими. Всичко излишно се изхвърля и отново процесът е автоматичен. Не е необходимо да мислите за това или да давате насоки. Ако си счупите ръката, вие отивате на лекар и той я излекува, вярно е, нали? Не, не е вярно. Нито един лекар досега не е излекувал пациент със счупена ръка. Лекарят може да намести костите и да гипсира ръката, ако е необходимо, но единствено вашият организъм е в състояние да излекува счупените кости.

Напомняйте си често, че организъмът ви се лекува по естествен начин и сам се възстановява. Мислете за здраве и сила и ще ги имате. Утвърждавайте пред себе си: „Моят организъм е самоизцеляващ се механизъм“.

ДВУМИНУТЕН ЗДРАВОСЛОВЕН ТОНИК

Всеки ден прекарвайте по няколко минути, къпейки се в мисли за здраве и сила. Изпращайте тези мисли към кръвоносната си система, тъканите, клетките. Представете си енергията, преминаваща през вас. Почувствайте тялото си като чудотворен изцеляващ механизъм. Това упражнение действа като ободряващ, здравословен тоник и ще ви отнеме само две минути от деня.

ВАШЕТО ОТНОШЕНИЕ ПРОМЕНЯ НЕЩАТА

Първата реакция на човека, когато научи, че има някакво заболяване, е да изпадне в паника. Разумът се парализира от страх и колкото по-сериозна е болестта, толкова по-голям е и страхът. Проблемът е в това, че виждаме болестта си като чужд обект или „предмет“, а не като процес. Уолъс Елербрук, бивш хирург, а сега психиатър, красноречиво казва:

Назовавайки болестите, ние лекарите сме склонни да използваме съществителни имена (епилепсия, шарка, рак, тумор), откъдето следва, че ги приемаме като предмети (тоест непроменливи). Ако вземете някое от тези съществителни и направите от него глагол, то ще получите примерно следното: „Госпожо Джоунс, вашият малчуган «шаркува»“ или „Госпожо Бейкър, вие изглежда «туморувате»“. По този начин съзнанието и на лекаря, и на пациента се отваря за възприемане на болестта като процес, с начало и край.

Определено подходът на д-р Елербрук е един по-правилен начин, по който да гледаме на болестите.

Доктор Кенет Пелетиер от Медицинския факултет на Станфордския университет изтъква, че организмът не може да долови разликата между „истинска“ опасност и предчувствието за нея. Нашите тревоги и негативни очаквания се тълкуват като реални болести, защото организмът чувства, че сме изложени на опасност,

нищо че тя е въображаема. С други думи, хората, които се страхуват от болести, е наистина по-вероятно да се разболеят, тъй като организмът усеща влиянието на самия страх.

Този феномен дълго време е наблюдаван в областта на зачеването. При един бостънски проект например, било установено, че 60% от жените, които са забременели скоро след загуба на дете в резултат от синдрома на внезапната детска смърт или още наричан „смърт в люлката“, помятат. Докладът призовавал жените, които са загубили дете, „да изчакаат, докато организмът престане да усеща толкова силно скръбта“. А колко пъти сте слушали за бездетни двойки, които много години правят опити да си имат дете, докато накрая се отказват и си осиновят? А след това не минават и месеци, и жената забременява. Това се случва веднага щом изчезне напрежението, породено от мисълта за невъзможността да имат деца.

СМЕХЪТ И РАДОСТТА МОГАТ ДА СЕ ЛЕКУВАТ

Не е тайна, че депресираните хора много по-лесно се разболяват, отколкото щастливите и безгрижните. Изследванията показват, че напрегнатите умствени състояния като алчност, безпокойство, тревога, страх могат да възпрепятстват функционирането на имунната система. За борба с това в няколко водещи болници били устроени „стаи на смеха“, пълни с весели книги, музика, анимации и филми, на които пациентите да се наслаждават.

Скорошно медицинско изследване в областта на хумора и здравето показало, че смехът освобождава два вида важни хормони от мозъка — енкефалин и ендорфин, които спомагат за премахване на болката, напрежението и депресията. „И в художествената, и в научната литература често се срещат разкази за хора, които са се излекували или поне са облекчили своето състояние с помощта на смеха и хумора“ — казва Шърли Роутлиф, терапевт от Хамилтън, Онтарио. Днес дори привържениците на традиционната медицина използват тези открития.

ВСЕКИ ЧОВЕК Е РАЗЛИЧЕН

Доктор Патрисия Норис от фондация Карл Менинзер, която учи своите пациенти да използват силата на мисълта за борба с болестите,

разказва историята на едно деветгодишно момче, което се излекувало от злокачествен тумор с помощта на визуализация тип „Междузвездни войни“.

Гарет Потър се намираше в последен стадий на болестта — оставаха му само около шест месеца живот. Имаше вирулентен, злокачествен тумор. Лечението с облъчване не даде никакъв резултат. Хирургичната намеса беше невъзможна заради местоположението на тумора. Ако паднеше, момчето дори не можеше да се изправи само.

Той започна да си представя своята имунна система като силна и могъща. Използвал визуализация от филма „Междузвездни войни“ — мозъкът му бил слънчевата система, а туморът — зъл нашественик. Себе си той си представял като предводител на боен звезден ескадрон, който се сражавал с рака и побеждавал.

Гарет използваше тази техника в продължение на двадесет минути всяка нощ. Отначало неговото състояние се влоши, после постепенно започна да се подобрява. След пет месеца беше направена томограма на мозъка. Туморът беше изчезнал.

След като се стигна до заключението, че лечението с облъчване не помага, беше използван само методът на визуализация.

Всеки човек е различен. Техниката, която е проработила при Гарет Потър, може да не е подходяща за всички. Понякога е нужен по-мек подход към болестта.

Доктор Дейвид Бреслър, директор на отдел по обезболяване в Лос Анджелис, описва техника, използвана от него, за да помогне на пациент. „Човекът имаше страшни болки. Опитяхме всичко, за което се сетихме. Накрая се реших да използвам направлявано създаване на образи.“ Казвайки на мъжа да се настани удобно на един стол, доктор Бреслър го помолил да изобрази болката си възможно най-точно. Скоро пациентът казал, че може да „види“ огромно, свирепо куче, захапало гръбначния му стълб. След това пациентът трябвало да си

представи, че се сприятелява с кучето, че говори с него. Като направил това, пациентът почувствал, че болката утихва, след няколко сеанса изчезнала напълно. Както и мнозина други, той си върнал здравето едва след като престанал да воюва с болестта.

Спортистът Кевин О'Нийл успял да спаси своята кариера, като използвал силата на мисълта си. След сериозен инцидент по време на колоездене едната му ръка била лошо счупена и това подронило неговата увереност в себе си. Това се случило седмица преди важно състезание по триатлон, но О'Нийл започнал да си представя как влиза в тялото си и собственоръчно сглобява счупените си кости. В резултат на тази визуализация, костите сраснали два пъти по-бързо от очакваното и той бил в състояние да вземе участие в състезанието.

Такива истории могат да бъдат разказвани до безкрай.

Доктор Пол Рение от Ванкувър, Британска Колумбия, обобщава всичко много добре: „Умът е неоползотворен ресурс, който тепърва предстои да бъде напълно изучен. Именно той трябва да стане предмет на щателно изследване“. А друг голям авторитет и лауреат на Нобелова награда, Джошуа Ледърбърг, нарича изследването на тази област „най-важната крачка в съвременната медицина.“

Нашето здраве е в наши ръце. Ние сме длъжни да играем активна роля при опазване на здравето си и при лечение на организма. Разболявайки се, не трябва пасивно да даваме път на болестта, а да поемаме отговорността за своето изцеление. В крайна сметка, както доктор Алберт Швайцер винаги е казвал, „истинският доктор е вътре в нас.“

17

СЪЗНАНИЕ ЗА БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

Земята ти поднася своите плодове, но ти може и да не ги приемеш, ако знаеш как сам да вземеш това, което ти е нужно.

Халил Гибран

Всеки, който мечтае за финансова независимост, трябва да развие в себе си съзнание за благосъстояние. Забележете, казвам „да развие“, защото това съзнание не се появява случайно. Никой не се ражда с него, то не е някаква даденост. Това е състояние на ума, при което вие се настройвате да очаквате, приемате и откривате благосъстояние и възможности навсякъде.

Противоположно на съзнанието за благосъстояние е „съзнанието за недостиг“, което е познато на повечето хора. Този, който има съзнание за недостиг, очаква и приема само липса и ограничения и ги вижда навсякъде, като табели, поставени на път, водещ единствено към недоимък, нищета и трудности. Никой никога няма да постигне финансов успех, ако има съзнание за недостиг. Просто не е възможно. Вие не можете да вървите едновременно по двата пътя — към богатство и към бедност, тъй като водят в противоположни посоки. Те са ясно разграничени и няма никаква тайна — който и път да изберете, той в крайна сметка ще определи съдбата ви.

И така, какъв тип съзнание имате? Ако откриете, че имате съзнание, настроено за недостиг, то вашата задача е ясна. Трябва да се избавите от тези умствени окови и да започнете да развивате в себе си необходимото съзнание за благополучие.

Трябва да следвате следните пет стъпки, за да си изградите такова съзнание:

СТЪПКА 1: РАЗВИЙТЕ УБЕЖДЕНИЯ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ

Съществуват *четири* такива основни убеждения.

Първо убеждение за благополучие:

Вселената гъмжи от изобилие.

Съзнанието за благополучие предполага, че Вселената гъмжи от изобилие, има много от всичко за всеки. Остава ни единствено да се отворим за нейните дарове. Погледнете природата — щедра, разточителна в изобилието, което предлага. Опитайте се да преброите звездите на небето — няма да успеете — никой никога не е успявал и няма да успее — те са стотици милиарди. Вижте полето, покрито с цветя, толкова много, че не можете да ги обхванете с поглед. Изобилие има навсякъде. Изобилие от възможности предлагат и пазарът, и търговията, трябва само да съсредоточите вниманието си, за да ги видите. А ако някъде има дефицит на нещо, това е само в собственото ви съзнание.

Съзнанието, настроено за недостиг, казва: „Няма достатъчно възможности“, „Ако аз имам много от всичко, ще съм оцетил някого другиго“ или „Ако аз напредна в службата, тогава някой друг няма да напредне“.

Съзнанието за недостиг вярва, че „всеки човек се състезава с другите за едни и същи неща“ и че „липсват възможности“ или че „парите са малко“, а „всичко е толкова скъпо“. Вгледайте се в себе си — дали не сте си втълпили някое от тези убеждения, защото това е сигурен признак, че сте настроили съзнанието си за недостиг.

Второ убеждение за благополучие:

Животът носи радост и удовлетворение.

Съзнанието за недостиг вярва, че животът е тежък и изпълнен с проблеми и трудности. То е сигурно, че всичко се постига само с упорит труд.

Срещал съм много хора с този възглед и те винаги полагат неимоверни усилия при постигането на всичко в живота. Няма как да бъде различно, когато това е, в което вярват. Помните ли какво ви казах по-рано за убежденията? Каквото и убеждение да си изберете, вашият ум ще намира винаги достатъчно доказателства, за да го подкрепя.

Мнозина вярват, че животът е суров и труден и за тях той наистина е такъв. Съзнанието за недостиг винаги търси и очаква проблеми, трудности, разочарования, нерви и винаги ги намира.

Съзнанието за благополучие гледа на живота като на приключение. То очаква възнаграждения. Търси забавление и радост и винаги ги намира. Когато се появят някакви проблеми или трудности, то те се разглеждат като предизвикателства, които крият нови възможности — човек само трябва да ги потърси и използва. Съзнанието за благополучие цени живота и знае, че всяко ново предизвикателство влече след себе си още по-големи възнаграждения, нови приключения и повече удоволствие. Животът е наситен, богат и щедър, а нови преживявания и успехи ви чакат зад всеки ъгъл.

Трето убеждение за благополучие:

Всеки аспект от моя живот предлага неограничен брой възможности.

Съзнанието за недостиг вярва, че не съществуват нови възможности и че най-доброто, което можете да очаквате, се случва точно сега. То се опитва да ви заблуди, че независимо от това, което правите, всички добри идеи вече принадлежат на някой друг или че сега не е подходящото време за нови планове. Според съзнанието, настроено за недостиг, положението винаги е безнадеждно и няма смисъл да се опитвате да промените нещата.

Съзнанието за благополучие вярва, че всеки аспект от живота предлага несметно количество възможности! Не една или две, не пет и не десет, а наистина неограничено количество възможности. „Къде са те?“ — ще попитате вие. Ами навсякъде! Отворете очите си, отворете съзнанието си за благополучие то и много бързо ще започнете да ги откривате.

Нека ви разкажа една история в подкрепа на казаното. Преди няколко години на Великден станах рано сутринта и скрих десет малки подаръчета за жената на живота ми. В мига, в който се събуди, ѝ казах, че има скрити подаръци за нея. Тя скочи от леглото, развълнувано започна да търси и след половин час беше намерила три от тях. Успокои се, седна и беше напълно щастлива, мислейки, че повече няма. „Има още“ — казах аз и това я накара да стане и да продължи

трескаво търсенето. Успя да намери още два и смятайки, че просто не е възможно да има повече, отново спря. Следобед, нехайно подхвърлих: „О, между другото аз скрих десет подаръка“.

„Десет?“ — възкликна тя в изумление и започна да претърсва отново същите места, но този път много по-внимателно. В края на краищата намери всичките десет, но ако не ѝ бях казал точната цифра, щеше да спре още на третия с пълната увереност, че това е всичко. Аналогично, ако вярвате, че около вас има ограничен брой възможности, вие най-вероятно ще откриете само няколко, ако изобщо ги откриете. Ще си кажете: „Защо да полагам още усилия и да търся възможности, които не съществуват?“.

Но ако вярвате, че всеки аспект от живота предлага неограничени възможности, вие дейно ще ги издирвате. Помислете за това!

Неограничени възможности за крепко здраве.

Неограничени възможности за нови връзки и запознанства.

Неограничени възможности за напредък.

Неограничени възможности да се сбlijите със семейството си.

Неограничени възможности за живот, изпълнен с удоволствия.

Неограничени възможности за печелене на големи суми пари.

Нека се обърнем към това как се печелят пари.

На мен много ми харесва системата на частната инициатива. Харесва ми, когато системата поощрява изобретателността и въображението. Всеки може да спечели много пари, ако е въоръжен с точните идеи и правилното отношение. Пазарът е интересно явление, динамичен и постоянно променящ се, той е преизпълнен с възможности, които само чакат да се възползваме от тях. Десетки милиарди долари сменят собствениците си всеки ден. Парите са постоянно в обращение, потокът им може да бъде насочван във всяка посока, така че защо да не вземете своя дял, допринасяйки за системата?

Всяка година в Северна Америка се откриват над 700 000 нови фирми. Всички те предоставят нови възможности, тъй като на всяка ѝ трябва хора за счетоводство, юридически услуги, реклама,

поддръжка, дизайн, обзавеждане и т.н. Възможности, възможности навсякъде.

През 1940 г. в САЩ е имало 10 000 милионери. Към 1980 г. населението в Америка се е удвоило, а броят на милионерите е достигнал до 500 000. До 1997 г. броят им е набъбнал до над два милиона. Дори предвид инфлацията това е удивително нарастване. Възможности, възможности навсякъде.

Никога досега в историята на цивилизацията околният свят не се е променял с такава бързина, както днес. Всичко постоянно се изменя, това, което е било ново и революционно през седмицата, остарява и излиза от употреба след шест месеца. Този шеметен свят, който ни заобикаля, доказва, че всеки час, всяка минута изниква възможност. А всеки ден се появяват хиляди нови възможности, които вчера не са съществували. Възможности, възможности навсякъде.

Съоснователят на Майкрософт, милиардерът Бил Гейтс споделя това мнение: „Аз мисля, че е забележително времето, в което живеем. Никога не е имало толкова много възможности да се правят неща, които са били невъзможни преди. Това е най-подходящото време за създаване на нови компании и поемане на рискове.“

Къде са вашите възможности? Действайте и ги намерете, те са около вас.

Четвърто убеждение за благополучие:

Да успея е моя отговорност.

Съзнанието, настроено за недостиг, вярва, че не е правилно да имате много пари, то иска точно толкова, колкото ви е необходимо, за да задоволявате основните си нужди, защото в противен случай подлагате други хора на лишения. Съзнанието за недостиг ви убеждава, че преуспяващите хора са себични, алчни, пренебрегват семействата си и неправилно подреждат приоритетите си.

Съзнанието за благополучие вярва, че е добре да имате много пари и че е ваша отговорност да сте преуспял. То е сигурно в това, защото колкото повече пари печелите, толкова по-големи стават възможностите ви да помагате на хората, особено във финансово отношение. Това единствено има смисъл — как може някой филантроп да даде десет долара или десет хиляди долара за благотворителност,

ако първо не ги е спечелил? Има много начини да се използват парите за благо на околните. Наслаждавайте се на своето благополучие и помагайте и на другите да просперира. Когато сте преуспели, можете да си позволите да давате пари за благотворителност, да помагате на приятели, да давате на онези, които нямат такъв късмет като вас, да създадете огромно количество финансова енергия и да я насочите, накъдето поискате. Ваш дълг и отговорност е да успеете, да спечелите много пари и да помагате на другите също да постигат успехи.

Първата стъпка при формирането на съзнание за благополучие се състои в това да запечатате четирите убеждения за благополучие във вашето подсъзнание.

- 1. Вселената гъмжи от изобилие.*
- 2. Животът носи радост и удовлетворение.*
- 3. Всеки аспект от моя живот предлага неограничен брой възможности.*
- 4. Да успея е моя отговорност.*

СТЪПКА 2: ТЪРСЕТЕ И ПРИЕМАЙТЕ ИЗОБИЛИЕТО СЕГА

Изобилие цари около вас в момента и всичко, което трябва да направите, е да си отворите очите и да го потърсите. Не чакайте парите да дойдат сами при вас, за да се почувствате успели. Почувствайте се успели още сега! Имате ли изобилие от приятели? Имате ли изобилие от крепко здраве, идеи, дрехи или време? Намерете онази област от живота си, чрез която да почувствате изобилието.

КАК ПРОГРАМИРАХ УМА СИ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТАНАХ БОГАТ

Нека да ви разкажа как самият аз започнах да програмирам ума си за успех. Живеех в малка хижа дълбоко в гората, без електричество и течаща вода. Нямах пари, но разбрах принципите на благополучието и започнах да препрограмирам мислите си.

Цепя си дърва за огрев и благодаря за изобилието около мен. Подреждам ги на купчинки и си казвам: „Имам не едно, не две, не десет, а изобилие от дърва, с които да се топля.“ Ям си гозбите и хваля себе си и Вселената за изобилието, което имам. Ако се случи да има купа с грозде пред мен, аз броя всяко зърно: не едно, не две, а изобилие

от грозде. Разхождам се из гората и около мен виждам изобилие: полета, покрити с хиляди цветя, дървета навсякъде, птици и животни в изобилие. Природата несъмнено беше щедра. И независимо от това, че нямах пари, мислите ми бяха постоянно насочени към изобилието. Знаех, че ако поддържам тази насока на мислене, то изобилието скоро ще се прояви.

Когато изнасях първите си лекции пред публика, тъй като имах много малко пари, отсядах в хотели трета категория. Това ме караше да се срамувам и се стараех никога да не ме вижда, когато влизам или излизам. Следобед често ходех във фойето на един голям първокласен хотел, за да попия атмосферата и енергията на това място. Много скоро вече печелех достатъчно пари, за да отсядам в първокласни хотели и хвалех Вселената за нейното изобилие.

Веднъж докато вървах по коридора на хотела, в който бях, погледнах към една стая, която в момента почистваха и бях поразен, когато видях огромна стая, в която нямаше нито едно легло. Убедих камериерката да ме пусне да разгледам и с учудване забелязах, че има две стаи — голяма всекидневна и отделна спалня. Тогава за първи път видях апартамент. От този момент започнах да визуализирам как отсядам в такива апартаменти и един ден си наех такъв. Едва си го позволих, но ми се искаше да почувствам вибрацията на благосъстояние, пък макар и за една вечер. Разходих се из апартамента, вкусувайки изобилието. Седнах на разкошния диван и сложих краката си на масата. Това не беше сън, бях наел такъв чудесен апартамент, макар и за една нощ. Възхвалих Вселената за щедростта ѝ. Постепенно започнах да отсядам в апартаменти все по-често и по-често. Отначало не печелех много пари, но после станаха все повече и повече, докато накрая потекоха като река към мен.

Наполеон Хил, финансов съветник на много велики хора, възкликнал веднъж: „Когато при вас започнат да идват големите пари, това става така внезапно и идват толкова много, че почват да се чудите къде са се крили през всичките тези години на бедност.“ С мен се случи именно така. И досега си спомням деня, в който осъзнах, че наистина съм постигнал финансов успех.

Случи се по време на парти, което бях организирал по случай петата годишнина на моя курс „Движещата сила на мисълта“. Бях в Сидни, Австралия, на световно турне и бях отседнал в президентския

апартамент на хотел „Шератон“. Апартаментът беше много пищен, всекидневната — голяма почти колкото лобито на хотела. Огромна стъклена стена се издигаше от пода до тавана на целия апартамент и разкриваше удивителна гледка — Сидни лежеше в краката ми — операта, пристанището, блестящите светлини на града. Беше наистина величествено.

Спомням си, че развличайки моите гости, изведнъж си помислих: „Какъв преврат на съдбата!“ Помолих да ме извинят за момент, минах през спалнята и излязох на балкона, който гледаше към океана. Само за пет години преминах от живот в горска хижа, без електричество и течаща вода до живота си сега, в който развличам приятелите си в президентския апартамент на един от най-добрите хотели в света. Не само това, бях го резервирал за месец напред — парите вече нямаха значение. Мислено се върнах назад към момента, когато започнах да програмирам ума си за благополучие, и плодовете, които това ми носеше сега. И благодарих на Вселената за тайните на успеха, които ми се бяха открили. Дадох си дума, че ще споделя тези тайни и с други хора и се присъединих към гостите си.

Започнете още сега да програмирате ума си за благополучие. Когато аз започнах да го правя, бях изключително беден. Няма такава ситуация, в която да не можете да започнете програмирането си за благополучие.

СТЪПКА 3: ОТКРИВАЙТЕ УСПЕХА ВЪВ ВСИЧКО И НАВСЯКЪДЕ

Научете се да виждате успеха навсякъде.

Във всичко цари изобилие.

Излезте в центъра на своя град и погледнете големите бизнес здания около вас. Помислете за целия успех, който се съдържа дори само в една от тези сгради. Можете да бъдете сигурни, че архитектът, който я е проектирал, е получил за това солидна сума пари. Предприемачът, който я е построил, също е натрупал малко състояние. Собствениците на сградата очевидно са състоятелни и преуспяващи хора. Хората, които наемат просторните офиси, би трябвало също да са успели. Представете си — само едно от тези здания съдържа толкова много успех, а той може да бъде умножен по броя на подобните в града ви. И това е само началото. Съзнанието за благополучие разпознава успеха около нас, нужно е само да отворим очите си, за да го видим.

Никога не завиждайте на чуждото щастие. Приемете го и му се радвайте — това е доказателство за това, че щастието и успехът са постижими. След това уверено си напомнете, че и вие можете да ги постигнете. Търсете успеха навсякъде и го приемайте. Само съзнанието за недостиг ненавижда успеха и се опитва да принизява онези, които са го постигнали. Пазете се от такива мисли все едно са смъртоносна отрова, защото те наистина тровят съзнанието ви, настроено за благополучие.

Изпитвайте радост всеки път, когато видите успех, приемайте го, независимо от това дали е ваш или чужд. Отворете очите си и вижте, че успехът е навсякъде, той е около вас, в изобилие. И ще бъде и ваш, ако можете да настроите мислите си за благополучие.

СТЪПКА 4: ЧЕТЕТЕ ВДЪХНОВАВАЩИ КНИГИ, СЛУШАЙТЕ КАСЕТИ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ, СТАНЕТЕ ЧЛЕН НА ГРУПИ И ОРГАНИЗАЦИИ, СТРЕМЯЩИ СЕ КЪМ УСПЕХ

Всичко, което правите, става част от вас. Книгата, която сега четете, съдържа много принципи, които, ако бъдат приложени, са в състояние да окажат огромно влияние върху живота ви и да доведат до коренни промени. Съветвам ви, ако имате възможност, да посетите моя курс лекции „Движещата сила на мисълта“, но се постарайте да черпите информация от всякакви източници — книги, за това как да си помогнете сами; групи за взаимопомощ; касети — всичко, което ви вдъхновява да постигнете успех.

СТЪПКА 5: ОБЩУВАЙТЕ С ПРЕУСПЯВАЩИ ХОРА — РЕАЛНИ И ВЪОБРАЖАЕМИ

Ако искате да правите филми — сдружете се с хора, които се занимават с това.

Ако искате да станете художник — намерете други художници.

Ако искате да преуспеете — търсете компанията на преуспяващи хора.

Енергията на успеха попива във вас, когато се намирате в обществото на успели хора. Техните мисли са успешни, те вземат успешни решения, измислят успешни планове, сключват успешни сделки, реализират успешни проекти. Просто като сте в тяхната компания, можете да попивате тази енергия и да я използвате.

ДА ПРЕУСПЕЕТЕ Е ВАША ОТГОВОРНОСТ

Трябва наистина да осъзнаете, че постигайки целите си, вие допринасяте за общото ниво на човешко щастие и помагате на другите да успеят. Благоденствието на едни никога не води до лишения на други, а поражда успех и за тях и им помага. Колкото по-успешно се развива икономиката, толкова повече възможности съществуват за всички. Колкото повече пари притежавате, толкова повече харчите за стоки и услуги, което на свой ред носи печалба на други хора, за да могат и те да ги харчат за стоки и услуги, и т.н.

Когато преуспяващите хора помагат на другите, това е пример за всички и така успехът засяга всички. Да преуспеете това е ваш дълг пред самите вас, пред вашите деца, приятели и пред всички останали, които по един или друг начин са свързани с вас. Всички ще извлекат полза от това.

ВАШИЯТ УСПЕХ ПОМАГА НА МНОГО ХОРА, ВАШИЯТ НЕУСПЕХ НЕ ПОМАГА НИКОМУ

Помислете над казаното, преди да се настроите за нещо по-малко от успеха. Осъзнайте, че той не е просто лична амбиция, а ваша отговорност. Не бъдете толкова егоистични и постигнете успех. Светът се нуждае от вас!

18

ПЪЛНОЦЕННИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

*Ще действам така, сякаш това, което
права има значение.*

Уилям Джеймс

Личните взаимоотношения са жизненоважни за нас, както въздухът, който дишаме. Всички ние се нуждаем от приятели, любими, партньори, от хора, с които да споделим радости, мъки, опасения и успехи. Това общуване докосва най-нежните ни струни и обогатява и най-затънтените кътчета на душата ни. Всички се нуждаем от дружба, любов, добра компания и чувство за принадлежност и въпреки това често оставаме на разстояние един от друг, не желаяйки или не можейки да протегнем ръка и да осъществим пълноценен контакт.

Ние се нуждаем от нови подходи и по-голяма готовност за изследване на възможностите при взаимоотношенията между хората. Стига да поискаме, можем да бъдем извор на постоянно израстване, да се поддържаме един друг, което от своя страна да ни направи по-силни. Струва си да разберем, че можем да се обогатяваме и взаимно да си вдъхваме кураж — това е преломен момент по пътя към по-пълноценни взаимоотношения. Ние откриваме, че когато станем по-откровени, хората ни отвърщат със същото и ни приемат такива каквито сме. Усещането за ранимост изчезва и започваме да се чувстваме свободни, живи, будни и изпълнени с енергия, както никога досега. И когато това се случи, всяка връзка се изпълва със смисъл, става важна, обогатява ни. Какво повече можем да искаме?

ВСЕКИ ЧОВЕК Е ЗВЕЗДА

Всеки човек е специален, уникален и заслужава уважение. Всеки човек е звезда. Вашият съпруг. Вашата съпруга. Вашите родители са

също специални и уникални и заслужават уважение. Всеки от вашите приятели, вашият шеф, сервитьорката в ресторанта, шофьорът на такси, умиращият старец, съседското момче — всички те са специални, уникални и достойни за уважение.

Осъзнаването на факта, че всеки човек е специален, независимо от това кой е и какво положение заема в обществото, променя отношението ни към хората. Започваме охотно да им засвидетелстваме дължимото уважение. Те може и да не знаят, че са специални или да не показват това чрез поведението си, но ние го знаем и се отнасяме към тях по съответния начин.

Научете се да виждате повече, отколкото всеки човек сам вижда в себе си. Всеки носи зрънцето, от което да поникне величие и вие давате шанс на хората, когато видите потенциала им зад недостатъците и проблемите, когато видите душата им, тяхната вътрешна красота и техните таланти.

За първи път открих, че отношението към човека като към звезда има силата да преобразява, когато изнасях лекции в Сан Франциско преди няколко години. Пътувах из страната с мой колега и семейството му. Беше ни трудно да намерим бавачка за детето им и се наложи да се примирим с жена, която беше една от най-негативно настроените и изцеждащи личности, които бях срещал. Постоянно се оплакваше от нещо и щом пристигнеш, гледахме веднага да тръгнем, за да не стоим дълго в нейната компания. Открих, че съм отрицателно настроен към нея и реших да променя начина си на мислене. Осъзнах, че някъде дълбоко в себе си тя притежава друго, по-чувствително и жизнерадостно лице от това, което виждахме. Аз се концентрирах, представяйки си я по този начин, докато не започнах с усмивка да мисля за нея като за „слънчев лъч“.

Следващият път, когато тя дойде, не хукнах веднага навън, а я отведох малко встрани и ѝ казах: „Знаете ли, всеки път когато влезете в тази къща, ми се струва, че е надникнал слънчев лъч.“ Тя втрещено ме погледна. Продължих: „Ние много ви ценим, както и това че работите при нас като бавачка и сме щастливи, че имаме човек като вас край себе си.“ Тя стоеше онемяла. Когато по-късно същата вечер се върнахме вкъщи, пак започнах да я хваля и да я наричам слънчев лъч.

Следващият път когато тя дойде, я поздравих с думите: „Вижте, пристигна нашият слънчев лъч.“ Вече наистина смятах така, знаейки,

че дълбоко в нея се крие мил и прекрасен човек.

Тя ми се усмихна — това беше първият път, когато я виждах да се усмихва. Когато останалите излязоха от стаята, тя ми каза: „Знаете ли, никой по-рано не ми беше казал такива приятни думи. Никога. Нито веднъж през целия ми живот.“ Сега аз бях втрещен. Шокиран. Не можех да си представя, че има хора, на които никой, никога не е казал нещо мило. Помислих си за детството ѝ и за това колко нещастия трябва да е преживяла през живота си, колко тежък е бил той. Бях щастлив, че съм променил мислите си и се срамувах от предишното си отношение към нея.

Продължих да я зареждам с позитивна, поддържаща енергия и резултатът беше направо поразителен. Тя престана да се оплаква, стана много приятна и което е най-учудващото — бръчките от лицето ѝ изчезнаха за няколко седмици и започна да изглежда с двадесет години по-млада. Всички забелязаха това. Тя наистина стана „слънчев лъч“. Тази случка завинаги промени моето отношение към хората.

Когато гледате на хората като на достойни за уважение, те са склонни да ви доказват, че наистина са такива. Вие давате на хората шанс да ви показват най-доброто от себе си, виждайки величието в тях. Възможно е те самите да не се смятат за велики или уникални. Може би се чувстват безполезни. Тогава бъдете тяхното огледало! Покажете им, че виждате техния потенциал. Направете го чрез своите постъпки, думи, мисли и чувства. Животът на всеки човек е важен. Всеки има какво да допринесе. Осъзнайте, че всеки човек е специален и нека това определя отношението ви. Вашата поддръжка може да даде тласък или да се окаже преломен момент в нечий живот, затова не позволявайте външната обвивка на човека да ви заслепи и да не видите неговото величие. Повярвайте в него и той ще ви покаже най-доброто от себе си.

Когато възприемете това отношение към хората, ще можете да разбивате пълноценни отношения с всеки човек, с когото се запознаете и дори случайните разговори ще обогатяват и вас, и другия човек. Ние притежаваме невероятни способности да помагаме, обичаме и споделяме. Единственото, което ни е нужно, е желанието да го правим.

ЧОВЕШКО СЪЩЕСТВО: ОТНАСЯЙТЕ СЕ С ВНИМАНИЕ

Ние, човешките същества, сме много чувствителни създания. Ако се съмнявате, погледнете себе си и осъзнавате колко е лесно да ви

обидят или да ви причинят болка. Когато човек е наранен, той наранява и другите. Открих това, наблюдавайки внимателно самия себе си. Винаги когато бях жесток или причинявах някому болка, беше, защото аз самият страдах.

Спомнете си това, когато следващият път някой ви причини нещо неприятно. Запитайте се каква болка може да изпитва този човек и се отнесете към него с любов и състрадание. Не е лесно, когато те боли отвътре. Ние не знаем какви страхове, белези, разочарования и трудности носят хората у себе си. Както се казва: „Не съди човека, докато не извървиш една миля в обувките му.“

Една жена, която посещаваше моя курс „Движещата сила на мисълта“, планираше да напусне работа, защото нейна колежка ѝ беше много неприятна. Моята ученичка изпитваше силна неприязън към въпросната жена, всъщност те дори не си говореха. Така продължавало почти година, докато тя не решила да опита нещо различно.

Осъзнавайки, че колежката ѝ би могла да е недоброжелателна поради някаква дълбока вътрешна болка, моята ученичка започнала да мисли за нея с доброта и отхвърлила старото чувство на негодувание. Всеки път, когато нейната колежка се държала недоброжелателно, тя мълчаливо ѝ изпращала любов чрез мислите си. Престанала да реагира остро и да се засяга, постоянно ѝ давала възможност да се разкрие, помнейки, че вътрешно тя била специална, уникална, достойна за уважение. Всяка вечер тя си представяла тази жена като мила, приветлива и любяща, знаела, че по своята същност колежката ѝ е именно такава. Тя визуализирала как двете стават добри приятелки. В края на краищата, веднъж тя се приближила до нея, извинила ѝ се, че не са си говорили и ѝ казала, че иска да бъдат приятелки. Колежката ѝ останала изненадана и нищо не отговорила, но само за няколко дни нейното отношение се променило. Сега те са приятелки и атмосферата в работата е приятна.

Това се случва постоянно. Не мога да изброя колко пъти съм чувал подобни истории от хора, които са променили своите взаимоотношения, променяйки мислите си и отношението към другите.

КОГАТО ВИЕ ПРОМЕНЯТЕ СВОИТЕ МИСЛИ ЗА ХОРАТА, ТЕ СЪЩО СЕ ПРОМЕНЯТ СПРЯМО ВАС

Човешките същества сме толкова чувствителни помежду си на много нива, че сме особено възприемчиви към мислите, които имаме един за друг. Ако връзката ви с любимия човек, вашия приятел, делови партньор, колега или родител не е такава, каквато бихте искали да бъде, вгледайте се по-внимателно в мислите на подсъзнателно ниво, които пораждате за конкретния човек. Може би здраво сте прегърнали и даже пресилвате качествата, които не ви харесват в него.

Във взаимоотношенията, както и във всичко друго, ние получаваме точно това, в което вярваме, за което мислим, което очакваме. Във всяка връзка съществуват множество възможности, ако сте готови да експериментирате със своите мисли. Визуализацията ви позволява да си изградите нови начини на мислене и да станете господари и съзидатели на вашите взаимоотношения. Създавайте нов тип отношения, недейте просто да реагирате.

ПРИВЛИЧАЙТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПО ВАШЕ ЖЕЛАНИЕ

Как да привлечем идеалния партньор:

Стъпка 1: Представете си типа човек, който би ви подхождал. Какви качества търсите в него? Имате ли идеал за външния вид? Визуализирайте себе си редом с такъв човек, представете си как се разхождате заедно, как се веселите, смеете се, преживявате заедно моменти на нежност и интимност. Създайте своя идеален партньор във вътрешния свят на мислите си. Не се старайте да си представите лицето му или прекалено много детайли. Позволете това да направи Вселената, срещайки ви с вашия спътник, притежаващ онези качества, които си представяте.

Стъпка 2: Съсредоточете се върху това, което можете да дадете. Имате да предложите много. Хубавичко си помислете за себе си и за онова, което можете да дадете и да споделите с този човек.

Стъпка 3: Потърсете помощта на невидимия си помощник — вашето подсъзнание. Помолете го да ви снабди с начините и средствата, необходими ви, за да срещнете този специален човек. Прочетете отново главата за интуицията и следвайте инструкциите и идеите, които ви подсказва подсъзнанието.

Стъпка 4: Размислете над следното: в света има хиляди хора, които много биха искали да бъдат с вас, да споделят онова, което

можете да им предложите. Вашите визуализации, утвърждения и интуиция задвижват сили, които ще направят възможна срещата с идеалния партньор. Помнете, че този човек също търси някой като вас.

Как да привлечем делови контакти:

Стъпка 1: Представете си типа човек, с когото бихте искали да работите, какви контакти, таланти, информация или знания трябва да притежава той. Ако ви е нужен ловец на бисери с добър японски, представете си това. Ако се опитвате да получите работа като журналист на свободна практика, представете си редактор, който има задача, свързана със сферата на дейност, в която вие сте компетентни или с друга сфера, която представлява интерес за вас. Представете си как се радвате на взаимно разбирателство, здрава връзка и възприемчивост към проектите на другия.

Стъпка 2: Съсредоточете се върху това, което можете да дадете на този човек, какви таланти, продукти или опит притежавате. Не само вие се нуждаете от него, той също се нуждае от вас и от това, което можете да му предложите.

Стъпка 3: Потърсете помощта на невидимия си помощник — вашето подсъзнание. Помолете го да ви снабди с необходимите начини и средства, за да срещнете този човек. Прочетете отново главата за интуицията и следвайте инструкциите и идеите, които подсъзнанието би подсказва.

Стъпка 4: Размислете над следното: в света съществуват хиляди делови възможности и хора, които с радост биха приели това, което вие можете да им предложите. Вашите визуализации, утвърждения и интуиция задвижват енергия и сили, които ще направят възможна срещата ви с такива хора.

Искате да привлечате повече клиенти? Направете гореизброените упражнения, като се съсредоточите върху това, какви клиенти са ви нужни и какво можете да им предложите. Добро утвърждение и в двата случая е: „Аз привличам идеалните лица и обстоятелства.“

ВДЪХВАЙТЕ НА ДРУГИТЕ СИЛА И УВЕРЕНОСТ

Можете да давате сила и увереност на другите с минимални усилия от ваша страна. При това и двете страни стават по-силни. Да давате на хората сила и увереност е много специален и много личен начин да се докоснете до живота на другите хора.

Веднъж, когато се намирах на летище „Кенеди“ в Ню Йорк, беше обявено, че моят полет е отменен, а пътниците бяха помолени да отидат на гише 7 за по-нататъшни инструкции.

Когато се доближих до гише 7, там вече имаше доста дълга опашка и докато чаках реда си, забелязах, че почти всички изливаха негодуванието си върху изтормозената жена на гишето. Хората бяха угрижени и разгневени заради връзките, които изпускаха и питаха: „А сега какво?“ Жената на гишето изглеждаше изморена и измъчена, опитваше се да обясни положението, а се виждаше как раменете ѝ се отпускат все по-надолу след оплакването на всеки следващ пътник. Когато дойде моят ред, реших да ѝ вдъхна сила и увереност. „Много ценя това, което правите — казах аз искрено. — Разбирам, че положението е наистина трудно и че се стараете да направите всичко, което е по силите ви. Забелязах колко сте вежлива и внимателна с хората и знам, че не е ваша вината, че полетът е отменен.“ Тя въздъхна с облекчение, че поне някой я беше разбрал. Продължих: „Искам просто да ви благодаря и да ви кажа, че вършите страхотна работа и трябва да се гордеете със себе си.“

Благодаря ви — каза тя, — наистина имах нужда от това.

След като получих инструкции от нея и продължих нататък, се обърнах и видях как посрещна следващия пътник. Беше изпънала рамене, изглеждаше спокойна и уверена. Аз ѝ дадох енергията, от която се нуждаеше. Колко лесно и просто беше за мен да изразя своята признателност и в същото време колко много означаваше това за нея!

Можете ли да вдъхвате на хората сили и енергия само с думи? Разбира се! Вие можете да го правите с всеки, стига да поискате. Можете да ободрите сервитьорката, доставчика, шофьора на такси,

пощальона, своите деца и приятели, като им предадете положителна енергия.

„Ние наистина оценяваме вашето великолепно обслужване. Вие превръщате храненето ни в истинско удоволствие. Прекрасно си вършите работата.“

„Вие сте любимият ми касиер. За мен е радост вие да ме обслужвате. Как мина денят ви?“

„Много ви благодаря!“

„Униформата много ви отива.“

И дори простото „Приятен ден!“, ако е казано искрено, с ентузиазъм и неподправено желание да осъществите контакт, ще вдъхне на всеки сила и увереност.

Вие можете да окуражавате хората и без да казвате нищо, само с помощта на мислите. Един мой приятел много обича да се разхожда по улиците и мълчаливо да изпраща доброжелателни мисли на минавачите. Известен преуспяващ бизнесмен, когото познавам, мислено утвърждава щастие и успех в живота на всеки, който срещне.

Мислите за любов и доброта правят хората свободни. Добрите и окуражителни думи ги вдъхновяват. Признанието прави хората по-силни. Карайки хората да вярват, че са специални, желани и полезни, вие им давате увереност. Такова едно незначително усилие може да има последици, които да траят с дни или цял живот.

ВДЪХВАЙТЕ СИЛА И УВЕРЕНОСТ НА СЕБЕ СИ

Понякога забравяме, че най-интимната и дълбока връзка, която сме имали и някога ще имаме, е със самите нас. Отнасяйте се добре към себе си, не бъдете прекалено сурови. Помнете, че вие също сте специални, уникални и достойни за уважение.

Винаги ни казват да „Възлюбим ближния си като самите себе си“, а ударението все се поставя върху „възлюби ближния“. Но, ако ще обичаме ближния си, то първо трябва да се научим да обичаме себе си. Колкото по-силно се обичаме и се приемаме такива, каквито сме, толкова по-силно ще можем да обичаме и другите каквито са.

Дайте си сила и увереност, за да можете да станете силни, уверени, любящи и здрави. Редовно признавайте своята уникалност. Утвърждавайте хубави неща за себе си. Визуализирайте се преуспяващи, любящи, открити и свободни. Работете над своята самооценка и я направете стабилна и уверена. Харесвайте се. Обичайте се. Бъдете добър приятел на самия себе си.

ПОДХРАНВАЙТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА

Кога за последен път казахте на приятел, че го обичате? Кога за последен път благодарихте на някого за поддръжката, дружбата или любовта? Направете вашите взаимоотношения по-дълбоки, оценявайки другите, като им го казвате и показвате. „Аз наистина ценя нашето приятелство, то ми е скъпо.“ — това може да означава много, ако е казано искрено и с чувство.

Няма по-голямо богатство на земята от приятелството и контакта между хората. Бъдете добър приятел на всеки, когото срещате. Оказвайте подкрепа на хората. Приемайте ги. Обичайте ги. Обичайте безрезервно, независимо от това дали ви отговарят с взаимност. Не чакайте другия да направи първата крачка. Бъдете открити. Какво можете да загубите освен самотата си?

ДА ПРОМЕНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА СИ, ЗНАЧИ ДА ПРОМЕНИТЕ СЕБЕ СИ

Всички сме членове на едно всемирно семейство и като такива, трябва да даряваме един на друг повече любов и грижа, ако искаме да израстваме. Пътят, който трябва да бъде извървян за създаване на взаимоотношения, е свързан с промяна и развитие. Ще има рискове, опити, изследователска работа и спънки. Започва се от дребните неща: промяна в отношението към хората; протегнатата ръка към някого; разменени погледи в автобус; миг на пределна откровеност с непознат, но скоро прераства в нещо много по-голямо, носещо огромно удовлетворение. Успешното реализиране на взаимоотношения се превръща в тържество, в начин на живот, пълен с радости, а ние се чувстваме открити и съзнаващи както никога по-рано.

19

ЧРЕЗ ТРЕНИРОВКИ КЪМ РЕЗУЛТАТИ, НАДМИНАВАЩИ ВСИЧКИ ОЧАКВАНИЯ

Ние всички обичаме да побеждаваме, но колко са тези, които обичат да тренират?

Марк Шпиц

Това се случило през 1972 г. в Мюнхен. Един относително неизвестен плувец стоял на ръба на басейна, очаквайки сигнала за старт. Били първите олимпийски игри в кариерата му, но успешно стигнал до финал. Прозвучал сигнал, той скочил в басейна и заплувал с всички сили. Няколко мига по-късно плувецът спечелил златен медал и поставил нов световен рекорд. На следващия ден участвал в още едно състезание и отново спечелил златен медал и изумителното е, че отново преплувал дистанцията за рекордно време. Участвал в седем дисциплини по плуване в Мюнхен, спечелил седем златни медала и — невероятно, но факт — поставил седем нови световни рекорда. Това било едно от най-великите постижения в историята на олимпийските игри. Изведнъж целият свят научил името на Марк Шпиц.

Но зад този триумф се криели самоотверженост и дълги часове на тренировки в басейна и спортната зала, час след час, ден след ден, година след година, през които Марк се готвел за тези олимпийски игри в Мюнхен. Победата не била плод на случайност или просто късмет. Това бил крайният резултат от целия труд, който бил вложил в спорта. Имал сърце на шампион и самоотверженост на човек, който знае какво иска и какво трябва да направи, за да го постигне. Думите му заслужават специалното внимание на онези, които искат да блестят на върха: „Ние всички обичаме да побеждаваме, но колко са тези, които обичат да тренират?“

За щастие, за да използвате ефективно силата на мисълта, не е нужно да притежавате самоотвержеността на олимпийски шампион, в противен случай съвсем малко хора биха могли да я използват. Но трябва да сте готови да посветите на това занимание толкова време, колкото е нужно. Тази способност не се развива като с магическа пръчка.

Прочитането на тази книга е само първата стъпка в развитието и използването на силата на мисълта. Никой не може да разбере докрай тази система или ползата от нея, докато не се занимава с нея поне месец, а реалните резултати се появяват едва след два-три месеца. Често първите осезаеми промени се извършват през първите няколко дни или седмици, но те не трябва да се бъркат с дълготрайните резултати, които се постигат чрез продължителна практика.

Най-важно е да запомните, че за устойчивото развитие постоянната практика е задължителна. Пропускайки един ден от заниманията, после ще загубите три или четири дни да наваксите пропуснатото, поне в началния етап на развитието на това умение. По-добре ежедневно да отделяте по пет минути за тренировки, отколкото един ден да се занимавате половин час, а после пак да пропуснете няколко дни.

ПРЕДСТАВАТА

Никой не работи, без да мисли за компенсацията. Олимпийският състезател дълго и упорито тренира, защото целта му е златният медал и удовлетворението от това, че ще е най-добрият.

Работникът всеки ден ходи на работа, защото получава заплата за това.

Предприемачът отдава цялото си внимание на своя бизнес, защото жъне плодовете на своя успех.

Майсторът прекарва вечери наред, ремонтирайки къщата, защото знае, че в крайна сметка това ще я направи по-уютна.

И зад всички тези усилия стои мисълта за резултата, за плодовете от труда. Ако не получавахме никаква компенсация, то нямаше да има причина и смисъл да работим, защото малцина от нас работят само заради удоволствието от работата.

XXI век ще изисква от нас нови способности. Интуиция, тълкуване на сънища, визуализация, творчество — това е само малка

част от „инструментите“, които ще ни бъдат нужни, за да успеем. Пред прага сме на нова, вълнуваща ера. Тази книга съдържа методи, които ще ви помогнат да придобиете нужните умения и по този начин ще се научите да извличате максимума от заложения във вас потенциал. Но за това далеч не е достатъчно само да прочетете книгата. Трябва да тренирате мислите си.

Имате ли представа какво ще направят за вас умствените тренировки?

Ако мислите, че „силата на мисълта“ е „позитивно мислене“ или „интересно понятие“, или пък смятате, че „Може и да подейства, а може и не“, то тогава вие никога няма да положите усилията, необходими за развитието на вашето мислене. Само ясната представа за това какво можем да направим и какви можем да станем, ни тласка редовно да работим над създаването на нашата нова действителност.

Очаква ви прекрасен живот, пълен с възможности. Всичко, което можете да си представите, е постижимо. Моментът е нарял и ви очаква. А вие готови ли сте?

Внимателно препочитайте тази книга, изучавайки всички принципи. Тренирайте редовно и много скоро ще постигнете резултати, надминаващи всичките ви очаквания.

СВЪРЖЕТЕ СЕ С ДЖОН ВИРТУАЛНО

Като автор, за когото връзката с читателите е изключително важна, Джон Кехоу лично ви кани да се свържете с него по интернет, за да споделите наблюденията и въпросите си относно силата на мисълта. Всеки месец от дома си Джон ще отговаря на подбрани писма, които засягат въпроси, интересни за постоянно нарастващия брой от негови читатели и ученици, посещаващи лекциите и курсовете му. Също така ще можете да разгледате интересен сайт, пълен с важни новини и актуализираща се информация, графици за лекционните му пътувания, интересни линкове и съвети за това, как да извлечете възможно най-много от живота! Свържете се с Джон, насочвайки брауъра си към:

<http://learnmindpower.com>

<http://kehoeducation.com>

ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

Двадесет и пет години изследвания и двадесет години преподавателска дейност са събрани в тази книга. По природа притежавам любопитен ум и съм ненаситен читател, така че активно издирвах всякакви материали, засягащи възможностите на човека и особено на човешката мисъл. Това събиране на сведения ме преведе през много увлекателни лабиринти — някои от тях се оказаха изключително ценни, други не ми донесоха особена полза. Моето лично израстване (да, аз практикувам това, за което пиша и преподавам) и прозренията, които получих, тренирайки и обучавайки другите чрез семинари по цял свят, ми помогнаха да започна прекрасно да разбирам човешката мисъл и невероятната сила, която тя притежава.

Няма да изброявам всички книги и източници, които съм използвал (още повече, че много от тях вече не помня), а ще изредя само онези, които са ми се сторили най-ценни. По този начин най-ревностните ми ученици могат да продължат да се обучават, избирайки това, което най-силно ги влече. По-долу без всякакъв хронологичен ред изброявам препоръчваните от мен книги.

The Tao of Physics, **Fritjof Capra**
The Aquarian Conspiracy, **Marilyn Ferguson**
The Power of Your Subconscious Mind, **Joseph Murphy**
In Tune with the Infinite, **Ralph Waldo Trine**
The Nature of Personal Reality, **Jane Roberts**
Jungian Dream Interpretation, **James Hall**
The Way of the Dream, **Fraser Boa**
The Little Course in Dreams, **Robert Bosnak**
The Mystical Qabalah, **Dion Fortune**
The Zen Environment, **Marian Mountain**
The Tree Pillars of Zen, **Roshi Philip Kapleau**
Seeker of Visions, **Lame Deer**

The Edgar Cayce Handbook for Creating your Future, **Mark Thruston and Christifer Fazel**

Super Learning, **Shejla Ostrander and Lynn Schroeder**

Think and Grow Rich, **Napoleon Hill**

The Masret Key, **Charles Haamel Schroeder**

Tha Magicak Child, **Jodeph Pearce**

Apprenticed to Magic, **W.E.Butler**

A Course in Miracles: Foundation for Inner Peace Quantum Consciousness, **Stephen Wolinsky**

The Holographic Universe, **Michael Talbot**

The Complete Works of **Carl Jung, Josph Campbell and Jean Houston**

Издание:

Джон Кехоу. Подсъзнанието може всичко

Трето преработено издание.

Издателство „Феникс Дизайн“

ISBN 954889016

ЗАСЛУГИ

Имате удоволствието да четете тази книга благодарение на *Моята библиотека* и нейните всеотдайни помощници.

МОЯТА БИБЛИОТЕКА



<http://chitanka.info>

Вие също можете да помогнете за обогатяването на *Моята библиотека*. Посетете **работното ателие**, за да научите повече.