ДЖОН КЕХО



ГРОШІ УСПІХ І ВИ

Джон Кехо

Гроші, успіх і ви

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
1998

УДК 159.9

Кехо Д.

Гроші, успіх і ви / Д. Кехо — Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 1998

ISBN 978-6-17-128716-7

Мій друг багатий і успішний, бо йому пощастило. Мій сусід зміг реалізувати свою мрію, адже його тато – бізнесмен. Ця дівчина має все, тому що вродлива. А я нічого не досягну, бо всі можливості світу використали щасливчики. Знайомі думки? Досі вірите в те, що успіх – для обраних, а гроші липнуть до грошей? Годі переконувати себе в невдачах. Насправді гроші люблять тих, хто вірить у себе. Час кинути собі виклик і докорінно змінити переконання, що налаштовують на бідність та заважають процвітанню. Відкрийте необмежений потенціал, зростайте, змінюйтеся та розвивайтеся. Фільтруйте думки, переконання та дії – і отримаєте все, чого хочете, і зможете стати ким завгодно. Адже немає жодних обмежень, доки ваші думки не обмежені. У форматі PDF A4 був сбережений видавничий дизайн

УДК 159.9

ISBN 978-6-17-128716-7

© Кехо Д., 1998
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 1998

Содержание

Слова вдячності 7
Усе починається з вас 8
Частина I 9
Що ви бачите, те й отримуєте 9
Зміна переконань 13
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Джон Кехо
Гроші, успіх і ви

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

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

Ukrainian translation rights arranged with Zoetic Inc.

Перекладено за виданням: Kehoe J. Money Success & You: Harness Your Mind to Achieve Prosperity / John Kehoe. – Vancouver: Zoetic Inc., 2011. – 180 p.

Переклад з англійської Марії Кравцової

Дизайнер обкладинки Анастасія Попова

© John Kehoe, 2011

© Depositphotos.com / AntonMatyukha, luismolinero, 2daydesign, macrovector, alexlmx, valdum, jamesstar, weerapat, liquor, merznatalia, oksixx, willeecole, Krisdog, rimglow, merznatalia, Elnur_, обкладинка, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

* * *



Слова вдячності

Сораї Отман, моїй бізнес-розпорядниці та подрузі, яка після п'ятнадцяти років співпраці йде назустріч новим викликам та пригодам. Дякую за все хороше. Бажаю тобі успіху, і нехай наша дружба триває вічно.

Ріку і Дженніфер Беайрсто за редагування та допомогу; моїй дружині Сільвії за любов та підтримку; а також безлічі інших людей, які посприяли мені в цьому проєкті.

Спасибі всім.

Усе починається з вас

Ця книжка – про гроші та успіх, але насамперед вона про вас.

На її сторінках ви побачите, як фінансові досягнення та саморозвиток можуть і повинні супроводжувати одне одного. Насправді якщо уважніше придивитися до цього питання, стане очевидним той факт, що навички, необхідні для збагачення та успіху, – це ті самі навички, які застосовують для розвитку характеру, здібностей і підвищення обізнаності. Отже, за належного керування наш економічний успіх допомагає нам стати кращою людиною, реалізувати себе на повну.

Метод, що дозволяє досягти всього цього передусім у собі, є мистецтвом самовладання.

У самовладанні немає нічого таємничого. Воно означає, що ви намагаєтеся побачити свої здібності, а згодом старанно диригуєте ними й розвиваєте їх. Це коли ви знаєте та розумієте себе на найглибшому рівні й удаєтеся до змін (як внутрішніх, так і зовнішніх), необхідних для зростання та успіху.

Самовладання ґрунтується на тому, що навчання допомагає нам зрости, і часто-густо зрости стрімко. Вибір, який ми робимо сьогодні, зрештою визначить те, що станеться з нами в майбутньому. І, коли ми рішуче прагнемо досконалості й робимо все, що необхідно, аби проявити свої найкращі риси, відбуваються дивовижні зміни.

Така участь у власній еволюції не лише приносить нам внутрішнє задоволення, а й бадьорить нас. Адже, розвиваючи власні таланти, ми водночас відкриваємо себе на інтимнішому та глибшому рівні. Ми пробуджуємо в собі те, що німецький поет і прозаїк Ґете називав «генієм, могутністю та магією». Найзахопливішим є той факт, що ми й справді можемо зробити все це, а от чи підемо далі – залежить тільки від нашого вибору.

У цій книжці ви знайдете все необхідне вам на цьому шляху. Кожний розділ містить принципи, які ви маєте опанувати. Окремі з них здаватимуться дивними та незнайомими, інші ж будуть напрочуд простими. Осягніть кожний із них і намагайтеся доводити їх до досконалості у своєму житті. Саме щоденне застосування цих принципів відкриє шлях до дива. Ви маєте не просто прочитати цю книгу, а жити за нею.

Тож ласкаво прошу в мандрівку!

Частина I
Розум

Що ви бачите, те й отримуєте

Дивовижа життя полягає в тому, що коли ти відмовляєшся від усього за винятком найкращого, то переважно саме це й отримуєш.
Сомерсет Моем

Як ви сприймаєте світ, що оточує вас? Він дружній до вас? Ворожий? Чи чекає на вас іще багато приємних моментів або ж ваш світ здебільшого обтяжливий, сповнений гірких розчарувань? Чи багато в ньому можливостей, щоб просунутися вперед у фінансовому плані, або ж більшість вдалих ідей уже прийшли та пішли? Ваше життя дає вам задоволення, воно приємне чи нудне, захопливе чи суворе? Яким ви бачите світ, у якому живете?

Ми відповімо на ці запитання по-різному, і відповідь залежатиме від нашого унікального особистого досвіду. Подекуди ми суперечитимемо одне одному, проте, хай як це дивно, кожен із нас матиме рацію. Правильним є те, у що ви вірите. Два цілком суперечливих переконання можуть осібно бути правдивими. Але як це можливо? Хіба не повинне одне переконання бути істинним, а інше хибним чи принаймні одне правдивішим за інше? Ну, не обов'язково. Для того щоб збагнути цей парадокс, ми маємо поглянути на природу реальності під зовсім іншим кутом і відкрити правду, що криється за видимим.

Ви створюєте закон для самих себе, і те, у чому переконані, буде для вас і лінзою, крізь яку ви дивитеся на світ, і силою тяжіння, що притягуватиме до вас незліченні події. Життя набагато таємничіше, ніж ми коли-небудь підозрювали. Воно плинне й динамічне настільки, наскільки ми й уявити не могли. Воно буквально таке ж різноманітне та строкате, як і люди, які переживають його, і незабаром ви відкриєте для себе, що основна причина всього, що стається з нами, лежить усередині нас самих.

Яким ми бачимо світ

Звісно, ми припускаємо, що бачимо своє життя таким, яким воно насправді є, і що ми об'єктивні. Втім, це не так: ми бачимо світ не таким, яким він є, а таким, якими є ми. Ми бачимо його крізь призму нашого досвіду, очікувань та переконань. Наш розум опрацьовує пережите нами саме через такий фільтр, і в процесі цей досвід зазвичай витлумачується неправильно. Дізнатися, що ж дійсно відбувається в нашому житті, значно важче, ніж можна уявити. Насправді це майже нереально, адже ми не можемо поглянути на світ без якоїсь лінзи (наше бачення забарвлене переконаннями, очікуваннями та минулим досвідом). Найкраще, що ми можемо зробити, – це бути готовими випробовувати різні лінзи (точки зору, переконання) й опісля вирішувати, яка з них для нас точніша та вигідніша. Це схоже на перевірку зору, коли нам треба дібрати підхожу лінзу, яка допомогла б усунути певну ваду зору.

Якщо під час перевірки зору виявляється, що об'єкти та люди здаються розпливчастими, не у фокусі, ви ж не говорите, що це довкілля розміщене не у фокусі, і не звинувачуєте весь світ. Натомість намагаєтеся скорегувати власний зір. Ви підбираєте різні лінзи, і від декотрих зір нібито покращується, від інших – погіршується, і врешті-решт ви зупиняєтеся на тій, яка видається вам найбільш підхожою.

Те саме відбувається і в житті. Проблеми та перешкоди, які ми зустрічаємо на життєвому шляху, спричинені не зовнішніми чинниками, а тим, що всередині нас. Вашу дійсність створює саме ваша лінза. Коли змінюєте лінзу, змінюється і ваша дійсність.

Ось що відбувається

Уся фізична реальність складається з вібрацій енергії: стілець, на якому ви сидите, стіни навколо, ваше тіло. Наші думки – це також вібрації енергії, що складаються з тієї ж речовини. Думки, які повторюються з почуттями та емоціями, поступово вкорінюються в підсвідомості. Щойно це стається, наші думки кристалізуються в переконання та починають вібрувати всередині нас, притягуючи із зовнішнього павутиння реальності тих людей, обставини та події, які відповідають тому, що є в нашому єстві. Я детальніше зупиняюсь на цьому у своїй першій книжці «Підсвідомості все підвладне». Пропоную прочитати обидві книжки, щоб сповна збагнути, як саме розум створює вашу реальність. Утім, наразі вам достатньо буде зрозуміти, що думки є реальною силою.

У вас набагато більше сили, щоб творити життя та впливати на нього, аніж ви собі думаєте. По суті, своїми думками ви вже створюєте власне життя у цей конкретний момент. Ваші думки та переконання – це не просто внутрішні сприйняття та настанови, а фізичні вібрації енергії, такі самі справжні, як і підлога під вашими ногами. Вони є основними творчими силами, що формують життя та визначають ваше майбутнє. Коли ви просто озвучуєте думки, вони стають найважливішим фактором у житті, над яким ви маєте повний контроль. Та все ж більшість із нас якщо й приділяє цьому увагу, то мінімальну.

Новий рівень мислення

Поглянувши на життя з нової точки зору, ми починаємо розуміти, що і проблеми, і можливості, які зустрічаємо на життєвому шляху, безпосередньо стосуються нашого мислення. Ми бачимо, що спроби змінити зовнішній світ – важче працювати, змінити місце роботи, переїхати до іншого міста, звинувачувати інших людей, пропонувати нові ідеї – будуть марними або ж матимуть тимчасовий результат, доки ми не змінимося зсередини.

Якщо ви глибоко переконані в тому, що життя важке, що вам ніколи не просунутись уперед, що є якісь можливості, проте їх дуже мало, то невже ви дійсно вважаєте, ніби важча праця, переїзд до іншого міста, зміна роботи тощо переведуть вас на новий рівень задоволення? Як же їм це вдасться?

Для подальшого ілюстрування сили переконань розгляньмо приклади двох індивідів, які мають цілком протилежні точки зору. Одна людина бачить світ, сповнений ще не використаних можливостей. Вона уявляє, як хапається за ці можливості, вірить у те, що її дії, творчий підхід і винахідливість будуть щедро винагороджені та що вона має все необхідне, аби бути надзвичайно успішною. Її думки, рішення та дії відображають цю впевненість.

Ці переконання стають лінзою, крізь яку вона бачить світ. Усі події її життя, хоч якими вони будуть, тлумачитимуться саме в цей спосіб. Усі доступні дані, що надходять цій людині, будуть просіяні, зважені та взяті нею до уваги саме крізь цю лінзу. Переконання не лише впливають на її сприйняття, а й перетворюються на внутрішню вібрацію і, діючи на зовнішнє плетиво реальності, притягуватимуть до неї, наче невидимий магніт, людей, обставини та події. Мало того, від переконань значно залежить те, що має статися з нею в майбутньому.

Друга особа впевнена в тому, що всі шанси не на її користь і всі хороші можливості заробити гроші вже використали інші, а коли щось і залишилось, то знайти це надто складно. Вона вірить, що життя важке та сповнене розчарувань і будь-яке починання, найімовірніше, приречене на невдачу.

Як і у випадку з першою людиною, ці переконання стають лінзою, крізь яку вона бачить світ, і події її життя будуть інтерпретовані саме таким чином. Особа зважуватиме й просіюватиме дані свого життя, спираючись на власні переконання. Інформація або події, що суперечать її упередженим думкам, значною мірою ігноруватимуться або спотворюватимуться так, щоб згодом таки відповідати тому, що її розум вважає реальністю. Її переконання також стають внутрішньою вібрацією, що діє на зовнішнє плетиво реальності, притягуючи або відштовхуючи людей, обставини й події.

Неважко буде уявити, яке ймовірне майбутнє очікує на кожну з цих осіб. Я кажу «ймовірне», адже може статися що завгодно. Але хто, на вашу думку, має більше шансів досягти успіху?

Хай як це парадоксально, але обидві людини правильно переконані в тому, що вони роблять, і жодна з цих істин не реальніша за іншу. Ви, мабуть, припускали, що я скажу, наче ближчим до реальності є позитивніше переконання. Зовсім ні – обидві реальності дійсні та справжні. І тут, перш ніж продовжувати, нам необхідно визнати одну важливу істину: для кожного з нас доступна безліч різноманітних реальностей. Кожен із нас притягуватиме саме те, у чому переконаний, і людина пожинатиме те, що посіє.

Тільки-но ми починаємо усвідомлювати, як сильно наші внутрішні настанови впливають на наше повсякденне життя, одразу виникає нагальна потреба детально розглянути їх та змінити ті переконання, які нас обмежують. Для цього слід побачити й проаналізувати ту лінзу, крізь яку ми дивимося на світ. Поглянути на неї без критики чи осуду й у такий спосіб пізнати себе на глибинному рівні. Іншими словами, це вимагає мужності, але якщо вдасться це зробити, то ми зможемо виявити всередині себе обмежувальні та саморуйнівні переконання, які не дозволяють нам досягти того, чого хочемо.

Кожне переконання треба ретельно вивчити. І зовсім не щодо того, правдиве воно чи ні, адже наша правда завжди відповідатиме лінзі, яку ми носимо, і таким чином підтверджуватиме правдивість цього переконання. Слід зважати на те, який вплив переконання може мати на наше життя. Багато обмежень, яких ми дотримуємося, укорінилися в підсвідомості й тепер відображаються у вигляді нашого досвіду.

Пам'ятайте, що всі переконання здаватимуться реальними в тому, що стосується фізичних даних, оскільки ваш досвід у зовнішньому світі є проявом цих думок. Тож ваш підхід до зміни переконань полягає не в тому, щоб запитати себе, «реальні» вони чи ні, а радше поцікавитися, як добре вони служать вам. Чи допомагають мені ці переконання в досягненні цілей або ж стоять на заваді?

А зараз перелічіть нижче десять своїх переконань щодо грошей. Не переймайтеся тим, позитивні вони чи негативні або чи вважають так само інші люди. Ми досліджуємо саме ваші переконання, і нікому більше не треба бачити цей список і навіть знати про нього. Та якщо ви хочете, щоб вправа була ефективною, її слід виконувати з цілковитою чесністю, грунтуючись на внутрішній справедливості та досвіді. Коли ви будете готові, перерахуйте свої переконання, перш ніж продовжувати читати.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

10. _____

Тепер перечитайте цей список. Щоразу уявляйте, як ці переконання резонують усередині вас, притягуючи або відштовхуючи обставини. Коли ви це робитимете, то зрозумієте, що деякі думки працюють на вас, а деякі – проти вас. А зараз біля переконань, що працюють проти вас і перешкоджають, поставте «Х».

Тепер детально проаналізуйте кожне переконання з позначкою «Х». Зрозумійте: той факт, що ви вірите в це переконання і переживаєте його, ще не означає, що воно реальне в якомусь абсолютному сенсі. Воно може бути реальним у вашому житті та стосовно вашого досвіду, але що це доводить? Лише те, що ви переживаєте цю реальність. Однак чи реальні це переконання та ця істина для решти людей? Саме зараз ми можемо перевірити. Поставте собі такі запитання:

- Чи кожна людина має таке саме переконання?
- Чи відповідає воно будь-якій лінзі?
- Чи існують люди без цього переконання, а якщо так, то яке в них життя?

Вивчаючи переконання у такий спосіб, ви виявите, що жодне переконання або істина не є абсолютними в будь-якому реальному розумінні. Зважаючи на це, ви можете звільнити себе від будь-якого небажаного переконання і обрати якесь інше на свій розсуд. Отже, ви буквально можете вибирати переконання.

Зміна переконань можлива лише тоді, коли ви готові мислити широко та неупереджено. Це вимагає певної дисципліни, і спочатку ваші дії кидатимуть виклик логіці та почуттям, проте це невелика ціна, яку треба заплатити, щоб приборкати силу вашого розуму та взяти на себе відповідальність за власну долю.

Перш ніж ми завершимо з цим розділом, дозвольте мені чітко заявити, що ніхто не може змінити ваші переконання за вас, так само як ніхто не може нав'язати їх вам. Ви й тільки ви вирішуєте, які переконання обрати.

Дозвольте також зауважити, що мою систему не можна вивчати абияк, ви маєте справді цілком їй віддатися. Я пропоную не філософію, а практичний підхід, що потребує зусиль, і вам слід буде присвячувати йому від п'яти до двадцяти хвилин на день. Чи готові ви прийняти виклик і розпочати?

Сподіваюся, що так, адже той факт, що ви можете створити будь-яку реальність, яку оберете для себе, працюючи зі своїми думками та переконаннями, справді вражає. Тільки-но ви почнете застосовувати пропоновану методику, цей факт стане очевидним і нові реальності, які ви спостерігатимете, підтверджуватимуть його. Попереду на вас чекає дивовижне життя, сповнене сили, достатку, здоров'я та процвітання. І все це міститься всередині вас.

Зміна переконань

Одне з найбільших відкриттів людини, один із найнесподіваніших сюрпризів для неї – виявити, що вона здатна зробити те, чого боялась і гадала, ніби зробити не зможе.
Генрі Форд

Переконання так само необхідні нам, як і фізичні органи. Ми не можемо існувати без них, адже вони потрібні нам як параметри, котрі інтерпретують те, що відбувається в нашому житті. Ніхто не зміг би жити без переконань, та вам би цього й не хотілося. Тож варто свідомо вирішити, які саме переконання мають працювати на вас, і обрати ту лінзу, крізь яку ви дивитиметеся на світ. І тут варіанти необмежені й у вас з'являється можливість широкого вибору.

Минулий досвід не панує над вами – хіба що ви самі в це вірите. Завдяки пропонованій новій системі ви можете позбутися минулих обумовленостей або обмежувальних обставин, просто змінивши думки та переконання. А змінюючи їх, ви змінюєте все. Майбутнє, з яким ви зіштовхнетесь у житті, не визначене заздалегідь, і ніщо в ньому не відбувається довільно. Як зазначено в попередньому розділі, ваша реальність назавжди формується і створюється з власних думок і переконань. Можливе майбутнє – а це буквально тисячі ймовірних сценаріїв – формується тим, про що ви сьогодні думаєте та в що вірите. Теперішнє – це лоно, яке породить майбуття, тож прийдешнє вже зараз динамічно існує всередині вас і ви носите в собі власну долю. Змініть думки та переконання – і ви зміните своє майбутнє.

Щойно ви повністю визнаєте силу та вплив переконань у житті, як наступний крок стане очевидним. Змініть переконання, які обмежують вас і не дають рухатися вперед, і створіть нові потужні думки, що служитимуть вам, сповнюватимуть вас надією та почуттям щастя і приведуть туди, куди забажаєте.

Існує три основні методи, які допоможуть вам це зробити, і ви маєте застосувати їх усі. Можна використовувати їх і окремо, і поєднуючи між собою, але так чи інакше ви зрештою працюватимете з ними всіма.

1. Реструктурування минулого

Не марнуйте час і енергію, озираючись на своє життя, аби дізнатися, чому виникли певні обмежувальні переконання. Навіщо цим перейматися? Таке порпання в минулому лише виробить звичку вишукувати негативні приклади, що підтверджують старе переконання. Ваше минуле спотворене лінзою, яку ви колись обрали, щоб дивитися крізь неї на світ. Чого ж ви доб'єтеся, коли вишукуватимете щось у своєму минулому через ту саму стару лінзу? Хіба що посилите обмежувальне переконання, яке вже укорінилося всередині вас. Ось чому психотерапія здебільшого виявляється неефективною і пацієнт ще глибше грузне у болоті.

Надто багато незадовільних умов життя були спричинені нашими страхами або збентеженням, які ми відчували під час якоїсь неприємної події. Ми засумнівалися в собі й зосередилися на негативних аспектах життя, тим самим зрештою створивши всередині вкорінене переконання.

Наприклад, внаслідок якогось неприємного досвіду людина починає вагатися у своїй здатності добре ладнати з іншими. Таким чином, вона вивчає своє минуле крізь лінзу «я не дуже добре ладнаю з людьми» і з жахом знаходить чимало прикладів на підтвердження цієї ідеї. Її розум починає живитися цими спогадами, і вони стають доволі вибірковими. Не усвідомлюючи, людина вигадує власну історію, ба більше – переконує себе, що ця історія достовірна. Однак, якби ця людина вирушила в подорож своїми спогадами, взявши з собою лінзу «я

чудово ладнаю з людьми», й відшукувала інакші докази, вона б, безсумнівно, знайшла багато прикладів того, коли стосунки з іншими складалися дуже добре. Зважаючи на те як саме ви вирішите дивитися на життя, через яку лінзу зі свого набору, це структурує та відфільтрує ваші спогади і ви завжди зможете виправдати власне переконання певним «доказом».

Отже, для зміни переконань ви маєте вправлятися у зміні лінзи. По-новому перегляньте минуле, відшукайте в ньому забуті чи знехтувані істини. Якщо вам, скажімо, не вистачає впевненості, то знайдіть у своєму минулому випадки, коли ви почувалися впевнено. Якщо будете чесні в цьому пошуку, знайдете безліч прикладів того, як ви впевнено виконували поставлені завдання. Але шукати ви повинні за допомогою лінзи «я впевнений», а не «мені бракує впевненості». Кожна лінза даватиме відмінні приклади, і в обох випадках їх буде чимало – усе залежить від того, на чому ви хочете наголосити.

Майже в усіх наявних сьогодні обмеженнях ви запрограмували себе на те, щоб підкреслювати негативні аспекти, пов'язані з певною частиною вашого життя, і таке трапляється з усіма нами. Отже, щоб позбутися цих обмежень, ви реструктуруєте своє минуле в сьогоденні. Незалежно від ваших обставин використовуйте минуле як багате джерело сили, вишукуючи в ньому знехтувані вами успіхи. Реструктуруйте власне минуле – і створіть його знову, відкрийте його для себе ще раз. Це так, ніби дізнатися, що у вас є банківський рахунок із грошима, про існування якого ви навіть не знали. Хай би ким ви хотіли стати чи що створити в сьогоденні, якщо ви лише зміните лінзу, то знайдете чимало доказів того, що це вже траплялося з вами в минулому.

Сьогодення – це пункт вашої сили

Спиніться на мить і збагніть, що сьогодення – це точка вашої сили. Коли ви думаєте про минуле або ж уявляєте майбутнє, обидві ці дії відбуваються в теперішньому. Коли ви впливаєте на своє життя, це відбувається у сьогоденні. Насправді все, що ви робите, ніколи не відбувається поза теперішнім часом. Тож прийняте нині рішення реструктурувати своє минуле та майбутнє є неймовірно потужним.

Ось приклад: виберіть у собі позитивну рису, у якій ви цілковито впевнені та якою пишаєтесь. Можливо, ви турботлива, чуйна людина й співчутливо ставитеся до інших. Тепер зверніться до своєї пам'яті та відшукайте в минулому ситуації, коли ви не піклувалися про інших, поводилися егоїстично, образливо, були злою та недоброю людиною. Знайдіть кілька таких прикладів й уявіть, як щодня зосереджуєтеся на цих ситуаціях, цілеспрямовано згадуєте їх і переймаєтеся через це. Як наслідок – незабаром ви починаєте говорити собі, що ви справді зла та егоїстична людина.

Якби ви й далі так робили, то буквально загіпнотизували б себе й повірили, що дійсно є егоїстичними та злими, і саме на таку людину перетворилися б. Це переконання почало б утілюватися в життя саме собою.

Те саме стосується і наших негативних рис: ми запрограмували себе, навіть не усвідомлюючи цього. Ми загіпнотизували себе, використовуючи багаторазове повторення та вибіркову пам'ять, і повірили, що ця упосліджена версія насправді і являє нас. Утім, ви можете це змінити: відшукайте всередині себе докази існування тих позитивних рис, які прагнете мати. Проаналізуйте своє минуле, враховуючи це. Не дозволяйте минулому посилювати ваші обмежувальні переконання, натомість використовуйте його для посилення того, ким ви прагнете стати. Підійдіть відповідально до цієї справи й застосовуйте селективний процес роботи вашого розуму на свою ж користь.

2. Укорінення переконань

Скільки буде 6 × 6, 7 × 5, 9 × 9? Як же так виходить, що ви миттю знаходите правильні відповіді, навіть швидше, ніж набрали б ці числа на калькуляторі? Це тому, що ви вкорінили у свідомості таблицю множення. Пригадайте той час, коли ви навчалися в школі. Подумайте, скільки разів ви повторювали, переписували та використовували цю таблицю на практиці, аж доки вона зрештою не закріпилася у вашій свідомості. І тепер вона міцно укорінена в ній і вам не потрібно постійно повторювати її чи освіжати пам'ять – вона лишилася там на все життя.

Те, що вийшло з таблицею множення, також можна зробити і з новими переконаннями, які ви хочете назавжди вкорінити у свідомості. Процес достоту такий самий, і повторення тут не менш важливе.

Щодня впродовж п'яти або десяти хвилин зосереджуйте свою увагу (уявляючи все якомога яскравіше) на одному простому твердженні. Наприклад, якщо ви хочете укорінити в підсвідомості переконання, яке допоможе вам досягти успіху, ви можете використати таке твердження: «Моя підсвідомість – мій партнер у досягненні успіху». Обравши твердження, яке ви застосовуватимете, почніть на ньому зосереджуватися. Спробуйте відчути це твердження будь-яким можливим способом. Не дозволяйте розуму відволікатися на інші теми, а якщо це сталося, ще раз зосередьтесь на твердженні та сконцентруйтеся. Відчуйте силу й значення того, що зараз промовляєте. Нехай воно оживе всередині вас. Повторюйте його знову й знову, дозволяючи розуму збагнути зміст цього повідомлення. Якщо розум наполягає на візуальних образах, спрямуйте ці образи до вашого декларативу. Відмежуйтеся від усіх інших істин чи реальностей, зосередьтеся виключно на відчутті, викликаному цим твердженням, і на його силі.

Повторення вголос чи подумки є важливим, оскільки активізує нейронні структури. Не напружуйтеся, не ставте питань і не сумнівайтеся, натомість насолоджуйтеся процесом. Нехай це твердження гучно заявить про себе всередині вас. Повністю зануртеся в нього. Нехай воно вібрує у вас, стаючи одним цілим із вами. Відчуйте його силу й дозвольте йому зарядити вас енергією.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.