

50 лучших советов

КАК СТАТЬ БОГАТЫМ

- Роберт КИЙОСАКИ
- Наполеон ХИЛЛ
- Дипак ЧОПРА
- Джозеф МЭРФИ
- Барбара ШЕР



Валентин ШТЕРН

Валентин Штерн
50 лучших советов. Как стать богатым
Серия «Думай и богатей»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9987700
Валентин Штерн. 50 лучших советов. Как стать богатым: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-089465-9

Аннотация

В наши дни уже ни для кого не секрет, что деньги – это не просто монетки и купюры в вашем кошельке, это нечто большее; что денежная энергия – вполне реальная сила, которой можно научиться управлять; что самые главные препятствия на пути к успеху и процветанию человек ставит себе сам и сам же может их устранить; что путь к достатку нужно начинать с изменений в себе.

Множество людей во всем мире уже убедились: для того чтобы заработать много денег и получить все что душа желает, не обязательно отдавать все свои силы и время изнуряющей работе! Успех, достаток, любые блага можно привлечь в свою жизнь более легкими и приятными способами. Какими? На этот вопрос отвечают гуру в сфере зарабатывания денег – Роберт Кийосаки, Дипак Чопра, Барбара Шер, Джозеф Мэрфи, Наполеон Хилл.

Содержание

Вступление	5
7 уроков Дипака Чопры	7
Установите связь с духом – частью вселенского разума	8
Урок 1. Пробудите свои чувства	9
Урок 2. Определите свои истинные цели	18
Урок 3. Установите подлинные взаимоотношения	21
Урок 4. Избавьтесь от ограничивающих убеждений	24
Урок 5. Сформируйте осознанное намерение	26
Урок 6. Найдите мощный стимул	28
Урок 7. Станьте хозяином себе и своей жизни	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Валентин Штерн

50 лучших советов. Как стать богатым

© Штерн В., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Эта книга – самый настоящий учебник для желающих обрести способность привлекать в свою жизнь деньги. Авторские методики изложены четко и ясно. А огромное количество практических упражнений позволяет составить свой собственный «комплекс», который подойдет именно тебе!

Марина К., Москва

Книга вдохновляет, воодушевляет, заставляет действовать! И еще больше вдохновляет то, что перемены в жизни начинают происходить с первых же дней работы над текстом!

Иван В., Санкт-Петербург

Книга Валентина Штерна открывает читателю главное – все зависит только от тебя самого! Ты и только ты решаешь, чему быть в твоей жизни, а чему нет! Ты и только ты решаешь, сколько в ней будет денег и какими путями они к тебе придут! Ты действительно это решаешь! И как решишь – так все и будет!

Роман Р., Ростов-на-Дону

Отличное сочетание классических методик с новейшими духовными практиками. Именно то, что нужно в современном мире!

Сергей Д., Севастополь

Книга Валентина Штерна не только помогает решить финансовые проблемы, она делает гораздо больше – меняет твой внутренний мир! Ты обретаешь веру в себя, в свои силы, учишься осознавать свои истинные желания. Эта книга меняет отношение к себе, к людям, к Миру. Это не только учебник финансовой грамотности – это самый настоящий учебник психологии личностного роста!

М. В., Санкт-Петербург

Эта книга для тех, кто хочет и мечтает, но никак не может начать действовать. Хватит мечтать – мечты уже заждались своего исполнения. В этой книге – ключ к решению всех проблем, ответ на все вопросы, заряд энергии для колоссальнейших свершений.

Алексей Н., Набережные Челны

Вступление

Ваши ключи к успеху и процветанию

В наши дни уже ни для кого не секрет:

- что деньги – это не просто монетки и купюры в вашем кошельке, это нечто большее;
- что денежная энергия – вполне реальная сила, которой можно научиться управлять;
- что самые главные препятствия на пути к успеху и процветанию человек ставит себе сам и сам же может их устранить;
- что путь к достатку нужно начинать с изменений в себе.

Множество людей во всем мире уже убедились – для того чтобы заработать много денег и получить все, что душа желает, не обязательно отдавать все свои силы и время изнуряющей работе!

Успех, достаток, любые блага можно привлечь в свою жизнь более легкими и приятными способами.

Люди, чьи судьбы служат лучшим подтверждением этого, – Дипак Чопра, Барбара Шер, Джозеф Мэрфи, Наполеон Хилл – в один голос утверждают:

изменять реальность вокруг себя может абсолютно каждый!

Эта книга – система, построенная на методиках достижения успеха, которые помогли изменить жизнь сотням тысяч людей, в том числе – звездам Голливуда, всемирно известным финансовым магнатам и процветающим промышленникам.

Надо заметить, что методики этих авторов отлично работают и независимо друг от друга. Однако при последовательном их освоении и использовании всех предлагаемых в книге техник эффект от работы превосходит все ожидания!

И первый шаг к этому – осознание своих истинных возможностей обретения веры в свои силы. Данная книга начинается с уроков знаменитого Дипака Чопры, благодаря которым вы сможете открыть истинного себя, познать свои желания и научиться жить в гармонии с Мирозданием – без этого на пути к богатству вы всю жизнь будете топтаться на одном месте!

Наставления Джозефа Мэрфи в следующей главе помогут вам устранить препятствия на пути к успеху и исполнению желаний, а так же дадут возможность обрести уникальные инструменты для изменения реальности.

Уроки Барбары Шер помогут вам научиться строить свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть – мастер планирования подробно и понятно расскажет вам, как составить свой, универсальный и уникальный план достижения цели и – самое главное! – научиться следовать ему.

Постигнув принципы финансовой свободы Роберта Кийосаки, вы обретете способность свободно и уверенно ориентироваться в мире финансов и сможете определить свой личный путь к обретению достатка.

«Золотая формула успеха» Наполеона Хилла завершит эту книгу и даст вам возможность использовать все полученные навыки на практике.

Наполеон Хилл, Барбара Шер, Джозеф Мэрфи, Дипак Чопра обязательно приведут вас к успеху. Ведь привели же они к успеху и процветанию тысячи людей по всему миру!

Ведь эти люди удивительным образом, следуя разным методикам, вывели один и тот же главный жизненный закон —

каждый может сам стать творцом своего успеха, а нужно для этого не так уж и много – работать, верить в себя и не нарушать законы Вселенной.

Понимаете, ваша жизнь зависит лишь от вас! Вы только задумайтесь, только от вас и ни от кого больше! Поверьте в это, примите этот факт и начинайте читать книгу!

Готовы?

Тогда вперед – к переменам, успеху, процветанию и счастью!

7 уроков Дипака Чопры Преуспейте в жизни, следуя внутреннему руководству Духа

Наше время – время успеха для каждого. Одним из первых открыл эту истину Дипак Чопра – врач-эндокринолог по образованию, духовный наставник, учитель, провозвестник высших истин – по призванию. У него учатся и консультируются звезды Голливуда и шоу-бизнеса, финансовые магнаты и преуспевающие политики.

Но не только для них открыты секреты успеха и процветания.

Каждый человек рожден, чтобы стать сияющей звездой на небосклоне Вселенной, полностью раскрыть весь свой потенциал, реализовать все свои таланты, найти наилучшее применение своим способностям и достичь высочайшего успеха!

Каждый, кто найдет в себе источник силы и энергии для гигантского скачка вперед, для роста и развития, для великих достижений.

Этот внутренний источник силы, процветания, успеха есть у каждого человека. Большую ошибку совершает тот, кто игнорирует таящиеся в нем гигантские возможности. Он упускает собственную жизнь, ограничивает свои возможности, лишает себя счастья. Допустимо ли это? Многие века люди жили в узких рамках самоограничения, мирясь со страданиями, бедностью, убогим существованием. Но теперь так жить больше нельзя.

Пришло новое время, когда каждый просто обязан раскрыть в себе свое подлинное величие!

К этому призывает нас Дипак Чопра, раскрывая духовные истины нового времени в множестве написанных им книг, в своих беседах и консультациях, в уроках, которые он дает ученикам.

Задача человека нового времени – применить высшие истины, законы Вселенной к своему повседневному существованию в земном мире. Когда мы соединяем две реальности – высшую и земную – в своей собственной жизни, в жизнедеятельности своего организма, в каждом своем шаге – происходит чудо: возникает гигантский выброс энергии, способный преобразить мир. И в ваших силах – воспользоваться этой энергией для расцвета всех своих возможностей и достижения такого успеха и счастья, о которых вы и не мечтали.

Вам не нужно мечтать – вам нужно действовать!

Ваша цель – успех и процветание. Помните об этом!

Вы созданы Творцом для успеха и счастья и больше не имеете права увиливать от своего истинного предназначения!

Вам дано величие от природы. Пора уже востребовать его по полному праву!

Установите связь с духом – частью вселенского разума

Вы знаете, кто вы? Нет, не нужно называть имя, фамилию и род занятий. Все это проходяще и в сущности не столь важно, так как имеет отношение лишь к бренному земному бытию. Мы говорим о другом – о вашей *истинной сути*. О вечной и неизменной сути, о том, кто вы есть, были и будете всегда. Эту суть мы назовем с заглавной буквы – Дух.

Вы знаете, что вы – Дух? Безусловно, каждый человек, даже весьма далекий от духовности, ощущает (кто смутно, кто более явно), что он представляет собой не только тело, не только биологический механизм. Все мы знаем, что у нас есть душа – ведь это она чувствует, переживает, радуется и печалится, болит, плачет и смеется, надеется и мечтает. Но кроме души у нас есть еще и Дух – источник высшей мудрости и знаний, огромная и у большинства людей не востребуемая сила, способная преображать реальность.

Что такое Дух? Это та высшая, вечная и необъятная часть вас, которая неразрывно связана со всей Вселенной и с ее создателем – Творцом.

Человеческий Дух – это часть Вселенского разума. Вы чувствуете в себе эту связь? Если пока нет – вас ждут удивительные открытия.

Вы уникальны и неповторимы. Но при этом связаны на глубинных энергетических уровнях со всем сущим, со всей Вселенной и Творцом.

Ваш Дух таит в себе всю силу и всю мудрость Творца. Вы можете – и должны – проявить эту силу и мудрость в земном мире!

Дух обладает всем творческим потенциалом Творца. Если мы обретаем связь с Духом, то можем использовать весь этот необъятный потенциал. Весь потенциал Творца – можете ли вы представить, как это много? Даже одной миллионной части этого потенциала достаточно, чтобы уверенно идти по пути побед и достижений, от успеха к успеху, чтобы стать сияющей звездой, а свою жизнь превратить в волшебную сказку, где чудеса вершатся сами собой и каждый миг наполнен восторгом.

Каждый может преуспеть, кто открыл в себе связь с Духом и реализовал потенциал Духа в своей повседневной жизни.

Дух приготовил для вас необычайные дары. Разве можно быть настолько неразумным, чтобы отказаться от них?!

Наше удивительное время диктует свои законы. Один из этих законов гласит: *как ни старайтесь, а преуспеть без связи с Духом вы не сможете*. Без этой связи человек не обладает нужной степенью свободы, мудрости, силы, необходимых для успеха. Без этой связи мы не имеем доступа к своему великому потенциалу, к своим талантам, способностям, к своей подлинной богатейшей сущности, которая приводит нас к успеху.

Творец каждого наделил величием. Вы тоже можете стать великим!

Для этого надо только обрести руководство Духа и идти по жизни под этим руководством, согласуя с ним буквально каждый свой шаг.

Урок 1. Пробудите свои чувства

Вы не можете полноценно жить в мире, если ваши чувства заблокированы. Вы не можете наладить контакт со своим Духом, если у вас нет контакта с собственными чувствами.

Люди часто боятся чувств. Почему? Они боятся, что чувства принесут им боль. Они боятся, что чувства возьмут над ними власть и лишат контроля над собой и своей жизнью. В итоге люди блокируют свои чувства, и делают это чаще всего неосознанно.

Но жить с заблокированными чувствами – это все равно что идти вслепую или в потемках, ночью, по каменистой дороге. Падение неизбежно после первых же шагов.

Чувства – ваш навигатор в мире. В мире физическом и в мире Духа. Без осознанного внимания к своим чувствам вы не сделаете и шага в верном направлении, не говоря уже о достижении цели – оно становится невозможным.

Поэтому ваша первая задача – пробудить чувства, а пробудив, начать воспринимать их осознанно. Воспринимая свои чувства осознанно, вы не позволите им взять власть над вами. Напротив, вы станете хозяином своих чувств.

Упражнение. Смотреть и слушать на уровне тела: наблюдение и сбор информации

*Если вы хотите смотреть и слушать так, чтобы информация, вами воспринимаемая, была **объективной и достоверной**, не искаженной вашими страхами и эмоциями, нужно научиться хотя бы иногда отступать от самого себя и даже забывать о себе. Только таким образом удастся уйти от заикленности на своих переживаниях и проблемах.*

*Когда мы заиклены на своих переживаниях и проблемах – мы смотрим на действительность сквозь их призму, а это всегда **искажающая** призма.*

Подготовка к упражнению

Найдите возможность ненадолго уединиться. Закройте глаза. Дышите свободно и размеренно.

Представьте себя в очень красивом месте

Представьте себя в самом красивом месте, которое вам известно. Может быть, это место, где вы бывали, или только видели его в кино или на картинке, или даже воображаемое место – то, которое придумали вы сами. Вы чувствуете себя там абсолютно комфортно и защищенно, вы наслаждаетесь пейзажем, вы отдыхаете.

Впитайте энергии места

Вдыхайте и выдыхайте, представляя, что пропускаете через себя энергии окружающей вас природы. Представьте, что вы сливаетесь с этими энергиями воедино.

Вы как бы отступаете в сторону от себя как человека, как личности и позволяете себе стать единым с окружающим миром. Вы переносите свое внимание с себя на окружающий мир. Вы настолько забываете о себе, что как бы временно перестаете существовать как отдельная личность. Вы становитесь **частью мира**.

Смотрите на мир глазами... мира

Ваше восприятие мира обостряется. Теперь, отступившись от себя, вы замечаете каждую песчинку, чувствуете каждый даже слабо уловимый аромат цветов, легкое дуновение ветерка, явственно слышите каждый даже самый тихий звук.

Попробуйте еще тоньше настроиться на окружающий мир. Вслушайтесь, вчувствуйтесь, всмотритесь...

Сделайте еще несколько глубоких вдохов и выдохов и представьте, что вы, не теряя этой концентрации на окружающем, возвращаетесь из мира своего воображения туда, где вы сейчас находитесь.

Посмотрите на реальность новым взглядом

Вспомните обстановку, которая окружает вас в реальности. Откройте глаза и посмотрите на любой предмет, который первым окажется у вас перед глазами, так, как будто видите его впервые. Представьте, что вы не знаете ни названия этого предмета, ни его назначения. Рассмотрите его так, как будто вы только что прибыли из другого мира, как будто вы впервые здесь и никогда не сталкивались с подобными предметами.

Рассмотрите его. Заметьте каждую деталь. Подумайте, для чего бы мог предназначаться этот предмет (если смотреть на него глазами новичка, того, кто раньше ничего подобного не видел).

Переведите взгляд на другой предмет, рассмотрите его так же – новыми, свежими глазами. Затем то же самое сделайте с третьим предметом, а может, и со всей обстановкой вашей комнаты.

Когда прекратить упражнение

Прекратите упражнение, как только почувствуете, что ощущение новизны, свежего взгляда теряется и вы снова видите лишь привычную обстановку.

Выполнив это упражнение, подведите итоги. Отметьте, что **нового** вы увидели в привычной, казалось бы, обстановке. Вы поймете, что раньше не замечали очень многого даже в тех вещах, на которые смотрите каждый день.

В результате этого упражнения вы обретете новый, свежий взгляд на вещи. Возможно, вам в голову даже придут новые, оригинальные, творческие идеи по поводу того, какое новое применение можно найти привычным вещам.

Со временем вы научитесь выполнять это упражнение в любое время и в любом месте, несколько модифицируя его.

Мысленно отстранившись от себя и сосредоточившись на окружающем, вы **свежим** взглядом увидите то, что не видели и не замечали раньше. В таком состоянии вам могут открыться какие-то важные для вас детали в поведении людей или в окружающей обстановке, которые прежде ускользали от сознания. Также вы можете прийти к пониманию какой-то истины или получить прозрения, откровения, которые дадут ответы на ваши вопросы.

Вы по-новому посмотрите и на обстановку, в которой вы находитесь, и на окружающих вас людей, что поможет вам принимать правильные решения и делать верный выбор в любой ситуации.

Следующий уровень – уровень разума. Разум – мощное средство анализа информации. Но часто он играет с людьми злую шутку, искажая получаемую информацию. Ваш разум должен быть в ладу с чувствами, и тогда он будет работать на вас, а не против вас.

Упражнение. Смотреть и слушать на уровне разума: анализ информации и принятие решения

*Даже когда мы анализируем информацию при помощи разума, без участия эмоций – наш анализ далеко не всегда является **беспристрастным**. Иногда мы принимаем объективную информацию за чье-то субъективное мнение, а иногда, напротив, субъективное восприятие считаем объективной информацией. К тому же от некоторых перспективных идей наш разум может быть закрыт из-за разного рода **предубеждений и неверия** в осуществимость и реалистичность этих идей.*

*Чтобы избежать этих ошибок и ограничений, надо учиться отличать субъективное от объективного, и смотреть на вещи более широким, **беспристрастным** взглядом.*

Тренироваться в этом можно всякий раз, когда вам необходимо получить ответ на какой-то вопрос или собрать информацию по незнакомой вам теме.

Выберите тему, задайте вопрос

В зависимости от сферы ваших интересов вы можете выбрать любую тему, по которой вам хотелось бы собрать **объективную** информацию. Например, вас интересует одна из следующих тем: «Какими способами можно достичь успеха в современном мире?», «Какие качества необходимы, чтобы стать лидером?», «Как найти работу, где можно наиболее полно реализовать свои творческие возможности?»

Напишите не менее десяти ответов

Выбрав одну из этих, или любую другую тему, сначала напишите на листе бумаги все, что вы знаете об этом – то есть дайте те ответы, которые будут приходить вам в голову. Напишите не менее десяти таких ответов.

Вычеркните необъективные ответы

Затем перечитайте их и задайте себе вопрос: «Какие из моих ответов содержат **объективную** информацию, а какие отражают лишь мое **субъективное** представление?»

Вычеркните те ответы, которые отражают лишь ваше (или навязанное вам извне) субъективное представление о проблеме.

Например, если вы, отвечая на вопрос о способах достижения успеха, пишете: «Чтобы достичь успеха, нужно быть профессионалом своего дела» – такой ответ можно отнести к категории безусловных фактов, объективной информации. Если же вы пишете: «Чтобы достичь успеха, необходимо иметь нужные связи с влиятельными людьми и богатых родителей» – это ничем не подкрепленное стереотипное представление.

Если вы сомневаетесь по поводу некоторых пунктов, являются ли они фактами или лишь вашими представлениями – подумайте о том, как вы можете проверить эту информацию, чтобы подтвердить либо опровергнуть ее объективность.

Попробуйте получить больше информации

Когда вы выявили всю имеющуюся у вас объективную информацию по теме, подумайте, достаточно ли вам этой информации. Скорее всего, вы поймете, что знаете по теме далеко не все. Подумайте о том, что еще вам необходимо узнать, чтобы получить полную картину. Возьмите еще лист бумаги и запишите все вопросы, на которые вам хотелось бы получить ответы. Постарайтесь не упустить ни одной тонкости и детали – ваши вопросы должны быть составлены так, чтобы ответы на них были **исчерпывающими** и чтобы в результате у вас не осталось ни одного, даже самого незначительного, аспекта вашей темы, который остался бы непроясненным.

Теперь возьмите третий лист бумаги и составьте перечень тех источников, из которых вы можете получить ответы на свои вопросы. Это могут быть:

- книги,
- средства массовой информации,
- Интернет,
- курсы, семинары,
- выставки, презентации,
- беседы со знающими людьми.

Найдите возможность использовать все перечисленные источники. Каждый раз, получая ответ на интересующий вас вопрос, записывайте

все, что вы узнали. По ходу дела не переставайте анализировать: какой ответ отражает объективную информацию, а какой является лишь чьим-то неподтвержденным мнением. В случае сомнений проверяйте информацию, сверяясь с разными источниками.

В конечном итоге вы станете настоящим специалистом в выбранной вами теме, и даже с профессионалами в этой области сможете разговаривать на равных!

Уровень сердца, или уровень души – важнейший уровень восприятия. Пройдя уровни тела и разума, вы сможете пойти дальше – открыть свою **интуицию**. Без развитого восприятия на уровне сердца невозможен успех в современном мире. Не будучи чутким к сердцу, вы не найдете правильных ответов и правильных решений ни по одному вопросу. Только чуткость сердца проложит вам верный путь к успеху.

Упражнение. Смотреть и слушать на уровне сердца: включение интуиции и способности чувствовать

*Многие из нас замечают, что при принятии важного решения или поиске ответа на вопрос правильной оказывается именно **первая мелькнувшая в голове мысль**. Часто это бывает даже не мысль, а именно какой-то проблеск, намек на мысль или ощущение, предчувствие. И если мы не слушаемся этой первой мысли, то потом, как правило, жалеем об этом.*

*Такая мысль, промелькнувшая первой, или чувство – это и есть не что иное, как **голос интуиции, или голос сердца**.*

Люди не всегда прислушиваются к нему, потому что зачастую он противоречит логике. Логика нам кажется безупречным подсказчиком, а вот интуиции мы предпочитаем доверять гораздо меньше. Хотя правильным было бы поступать как раз наоборот. Дело в том, что нашему логическому разуму известно гораздо меньше, чем интуиции! Ведь в виде интуитивных прозрений проявляются подсказки нашего подсознания – а подсознание владеет гораздо большим объемом информации, чем сознание.

Сознание очень многого не замечает из того, что происходит вокруг, да и в нашей собственной душе. Подсознание же фиксирует абсолютно все – все сигналы, поступающие в мозг. Затем подсознание обрабатывает эту информацию и выдает ее нам в виде предчувствий, неожиданно мелькающих мыслей, ощущений, а также в виде сновидений.

В наше время, когда вокруг очень много разноречивой информации, прислушиваться к голосу интуиции важно как никогда.

Есть люди, у которых интуиция от природы развита хорошо. Но это не значит, что у остальных ее нет.

Интуицией от природы наделен каждый, просто некоторые люди умеют слышать ее подсказки, а другие – нет.

Но каждый человек при желании может этому научиться.

Тренинг развития интуиции лучше проводить в несколько этапов, начиная от простых упражнений и постепенно переходя к более сложным. Не нужно торопиться, осваивайте каждый этап столько времени, сколько вам потребуется, чтобы получить ощутимые результаты.

Заниматься можно по несколько минут в день, но обязательно ежедневно.

Первый этап. Стараемся угадать, кто пишет или звонит

Каждый раз, когда звонит телефон, прежде чем брать трубку, ответьте себе на вопрос: как вам кажется, кто это звонит? Отвечайте не задумываясь – первое, что придет в голову. Подсчитайте, каков процент угаданных от общего количества звонков за день (за вычетом тех звонков, которых вы ждали заранее и знали, кто будет звонить).

То же самое делайте перед тем, как проверить электронную почту: старайтесь угадать, есть ли письма, а если есть – то сколько и от кого именно.

Второй этап. Стараемся, угадать, что скажут или сделают

Каждый раз, когда вас ждет какая-то встреча – попробуйте заранее угадать, во что будет одет человек, с которым вы встречаетесь, какие первые слова он скажет и как пройдет встреча в целом. Затем проанализируйте, что вы угадали правильно, а что – нет.

Третий этап. Учимся видеть сквозь стены

Находясь у себя дома, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы оказались в другом месте – например, в соседней комнате или даже в другом доме, в другой квартире, у кого-то из ваших знакомых. Как вам кажется, что там происходит? Что там за люди находятся? Чем они заняты? Если они говорят, то о чем? Какова обстановка?

Желательно мысленно переноситься туда, куда вы потом можете зайти или позвонить и проверить, правильны ли ваши догадки. Рассказывать об упражнении при этом не нужно, можно просто как бы между делом спросить: «Вы обедаете?», «Вы смотрите телевизор?» и т. д. Со временем вы начнете удивлять людей тем, как точно догадываетесь о том, чем они заняты.

От уровня сердца прямой путь лежит к более высокому уровню восприятия – **уровню Духа**. Здесь вы выходите на непосредственный контакт с Высшими силами, с Творцом или разумом Вселенной. Надо ли говорить, что здесь вы получаете самые достоверные ответы на ваши вопросы, самые точные подсказки на вашем пути. Это уровень высших истин и абсолютной мудрости.

Он доступен вам. Вы прошли предыдущие уровни, а значит, открыли свое восприятие на уровне тела, разума, души. Теперь вы непосредственно подошли к выходу на уровень Духа и соответствующее ему восприятие.

Упражнение. Смотреть и слушать на уровне Духа: включение умения быть наблюдателем, отдав контроль Высшим силам

Известная истина: не нужно ломиться в закрытые двери, так как борьба и попытки достичь своей цели, идя напролом – это не духовный путь. Когда мы на духовном пути – нужные двери открываются сами.

Но чтобы выйти на этот путь, нужно сначала увидеть его. А чтобы увидеть его, надо научиться становиться наблюдателем, отдавая

контроль над ситуацией Высшим силам. Когда мы слишком погружены в ситуацию, мы не можем объективно воспринимать ее, а потому делаем ошибки, так как ослеплены сиюминутными проблемами и теми препятствиями, которые стоят на пути.

*А вот когда мы становимся **наблюдателем** – мы словно делаем шаг назад и осматриваемся по сторонам. И тогда мы можем увидеть другие, открытые двери, которых раньше не видели – так же как муха, бьющаяся о стекло, не видит открытую рядом форточку.*

Также, став на позицию наблюдателя, мы отпускаем ситуацию и позволяем ей развиваться естественным путем. После чего подчас случается, что проблемы разрешаются сами собой.

Таким образом, стать наблюдателем – это значит, увидеть лучшие пути и открытые двери; найти наиболее оптимальные решения проблем и преодоления препятствий; позволить Высшим силам помочь нам в достижении наших целей.

Это упражнение позволит вам натренироваться в способах выхода в состояние наблюдателя. Оно выполняется в четыре этапа, которые можно проходить как подряд, так и с перерывами. Но не переходите к следующему этапу, пока не освоите предыдущий.

Первый этап. Учимся смотреть на мир из разных центров восприятия

Найдите возможность уединиться, сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза. Дышите медленно и размеренно.

Сосредоточьтесь на области глаз. В обычной ситуации здесь находится центр вашего восприятия внешнего мира. Представьте, что вы смотрите в пространство перед вами так же, как делаете это с открытыми глазами.

Затем медленно сместите этот центр восприятия на уровень горла. Представьте, что вы воспринимаете внешний мир из этой точки так, как если бы ваши глаза находились в области горла.

Когда вам это удастся, сместите мысленно центр восприятия в область сердца – теперь ваши глаза как будто находятся здесь, в центре груди, и отсюда вы смотрите на внешний мир.

Затем медленно смещайте этот центр восприятия вдоль позвоночника все ниже, пока он не окажется в области копчика. Представьте, что ваши глаза находятся в копчике.

Постарайтесь четко ощутить, что вы смотрите на окружающий мир как бы из самой глубины самого себя.

Есть вы – как тот, кто наблюдает из глубины, изнутри – и есть внешний мир, существующий отдельно от вас.

Второй этап. Учимся воспринимать мир с позиции наблюдателя

Закрыв глаза и расслабившись, представьте, что позади вас находится мощная стена, которая служит вам защитой. Представьте, что вы опираетесь на нее и чувствуете спиной ее поверхность.

Вы полностью защищены благодаря этой стене, а потому можете снять с себя функцию контроля за внешним миром. Представьте, что вы передаете эту функцию стене, которая вас защищает.

Для этого мысленно перенесите свое внимание назад, за спину, и представьте, что вы помещаете центр восприятия в толщу стены. Представьте, что часть вас, являющаяся **наблюдателем**, смотрит оттуда на внешний мир.

Теперь представьте, что ваши реальные глаза – это всего лишь окна, сквозь которые этот **наблюдатель**, помещенный вами внутрь стены, может смотреть на внешний мир.

Смотрите на окружающее вас пространство глазами этого **наблюдателя**, разместившегося за вашей спиной, через ваши реальные глаза как через окна.

Третий этап. Восприятие мира с позиции наблюдателя, который находится сверху

Расслабившись и закрыв глаза, представьте, что вы свой центр восприятия отделяете от своего тела и переносите вверх. Теперь он где-то у вас над головой – там глаза, которыми часть вас, являющаяся **наблюдателем**, смотрит на внешний мир.

Теперь представьте, что ваше тело уподобилось кукле-марионетке, которую ваша часть, являющаяся **наблюдателем**, держит на ниточках. Вы можете полностью доверять этому **наблюдателю**, вы можете передать ему контроль за всем, что происходит с вами и вашим телом.

У вас появляется ощущение, что вы одновременно смотрите на себя как бы сверху и при этом ощущаете свое тело, причем в теле чувствуется **раскрепощенность и свобода** – ведь вы отпустили себя, потому что у вас есть защита сверху.

Четвертый этап. Установление связи между различными центрами наблюдения

Расслабившись и закрыв глаза, представьте, что вы стоите на берегу реки. Река не очень широкая, и вам хорошо виден противоположный берег. Представьте, что на противоположном берегу вы видите самого себя.

Одна часть вас – **наблюдатель** – находится на этом берегу, а другая часть, уже активная, а не наблюдающая – на противоположном берегу.

Вы ощущаете сильную незримую связь с тем другим собой и чувствуете, что можете руководить его действиями. Вы можете мысленно велеть той части вас, что находится на том берегу, пробежаться, или присесть, разжечь костер, или пойти искупаться.

Затем вы можете предоставить самому себе на том берегу полную свободу действий и лишь **наблюдать**, представляя, что вы защищаете и охраняете его.

Затем мысленно поменяйтесь местами: представьте, что вы переноситесь через реку и совершаете какие-то действия на том берегу, одновременно ощущая, что там, на том берегу, находится кто-то большой

и сильный (**наблюдатель**), кто смотрит на вас, одобряет ваши действия, и вместе с тем контролирует, защищает и охраняет.

Суть этого упражнения в том, что вы как бы уводите часть себя в сторону (назад, наверх), и смотрите со стороны на себя же самого, того, который действует. Так вы входите в состояние наблюдателя, в котором можно как никогда четко и ясно воспринимать все происходящее вокруг.

Не обязательно находиться в этом состоянии постоянно – но оно незаменимо, когда нам требуется ясность мысли или когда мы ищем поддержки свыше.

Урок 2. Определите свои истинные цели

Только открыв свои истинные чувства и открывшись для неискаженного восприятия мира, вы можете найти свои истинные цели.

Без этого ваши цели будут искусственными, не вашими, навязанными кем-то или чем-то извне. Искусственных целей достичь невозможно. Этим объясняются все провалы и неудачи. Когда вы определили свою цель, исходя из своих истинных чувств и неискаженного восприятия, идти к этой цели и достигать ее будет легко. Потому что эта цель соответствует задачам вашего Духа, а значит, сам Дух, а через него – Творец, разум Вселенной ведет вас и направляет, гарантируя вашу победу.

Упражнение. Найти свою мечту и определить истинные цели

Чтобы достигать своих целей, нужно, во-первых, иметь мечту, которая идет от сердца, а не от разума – то есть соответствует высшим потребностям вашей души, а во-вторых, надо чтобы цели, связанные с осуществлением этой мечты, были конкретными, четкими, реальными и достижимыми.

Большинство людей не достигают своих целей, по одной из двух причин:

а) либо они отказались от своей заветной мечты в пользу достижения целей, навязанных социумом или собственным ложным представлением о том, что правильно, а что неправильно, что достижимо, а что – нет;

б) либо они ограничиваются лишь мечтами и не идут дальше – то есть не ставят цели и не пытаются их достигать.

Это упражнение, состоящее из двух этапов, поможет вам сначала найти свою заветную мечту, а потом поставить реальные и достижимые цели, позволяющие осуществить эту мечту.

Первый этап. Путешествуйте в детство и вспомните свои мечты

Заранее подготовьте тетрадь или лист бумаги и ручку. Сядьте в удобную позу, закройте глаза. Мысленно перенеситесь в свое детство. Вспомните какие-то приятные моменты из детства – когда вы чувствовали себя хорошо, комфортно, когда вам казалось, что вас ждет в жизни все самое лучшее и ничего невозможного, неосуществимого для вас нет.

Представьте, что вы снова стали тем ребенком, который не боится мечтать и который верит, что его возможности неограниченны, что он все на свете сможет. Забудьте на время о своем взрослом опыте неудач и разочарований. Забудьте о тех ограничениях, которые вы сами привыкли ставить себе, говоря: «Это невозможно», «Это нереально», «Это не для меня», и т. д.

Представьте себя ребенком, который не знает этих слов, для которого все возможно, все реально, который верит, что весь мир принадлежит ему.

Вспомните, о чем вы **мечтали** в детстве. Какие ваши мечты вызывали у вас особый душевный трепет, замирание сердца в предчувствии осуществления желаемого? Вспомните все ваши мечты – как связанные с занятиями, которые вы любили, так и с теми местами, где вы бывали или хотели бы побывать, где вы жили или хотели бы жить, так и с людьми, с которыми вы общались или хотели бы общаться.

Откройте глаза и запишите все ваши детские мечты, которые сможете вспомнить. Пусть у вас наберется хотя бы десять пунктов.

Если не сможете сразу вспомнить так много – повторите это упражнение на следующий день, затем еще и еще.

Если в итоге получится больше десяти пунктов – это даже лучше. Только не ограничивайте себя, записывайте даже те мечты, которые вам, взрослому, кажутся неосуществимыми и даже нелепыми.

На этом этапе важно отключить внутреннего критика и контролера и дать волю **внутреннему мечтателю, ребенку и творцу**.

Затем на день отложите ваши записи. Через день перечитайте их не спеша и внимательно, следя за своими эмоциональными реакциями. Есть ли такие мечты в вашем списке, которые до сих пор вызывают какой-то отклик в вашей душе? Может быть, вы чувствуете воодушевление или, напротив, какую-то смутную тревогу?

Не важно, какие именно эмоции и ощущения вызывает у вас воспоминание о детской мечте – важно, что оно не оставляет вас равнодушным. Это значит, ваша душа реагирует на эту мечту, она требует у вас реализации в этом направлении.

Воодушевление вы чувствуете чаще всего тогда, когда вы близки в реальной жизни к осуществлению этой детской мечты или движетесь в правильном направлении. А смутную тревогу вы ощущаете, если удалились в сторону от правильного направления к вашей мечте и вам надо скорректировать свой курс.

Выпишите на отдельный лист бумаги те мечты, которые вызывают у вас эмоциональную реакцию, и начинайте думать о том, в какой конкретно форме вы могли бы реализовать каждую из них в вашей реальной жизни.

Второй этап. Наметьте актуальные цели и шаги к их осуществлению

Выпишите на отдельные листы бумаги те актуальные для вас по сей день мечты, которые вы выявили в процессе первого этапа этого упражнения.

Например:

1 лист – *заниматься живописью, изобразительным искусством.*

2 лист – *иметь большую дружную семью.*

3 лист – *жить в красивом собственном доме на берегу реки.*

4 лист – *делиться с другими людьми тем, что умею и люблю сам.*

И т. д.

Решите, какую мечту вы хотели бы осуществить в первую очередь, и начните именно с нее. Впрочем, если хотите и чувствуете в себе силы, вы можете строить планы сразу по нескольким пунктам и осуществлять их параллельно.

Обозначив свою мечту – каждую на отдельном листе бумаги – вы теперь должны для каждой из них наметить **цели**, которые позволят вам прийти к осуществлению мечты.

Это должны быть **предельно конкретные цели**, которые вы можете начать осуществлять **безотлагательно**. Для этого задайте себе вопрос: «Что я должен сделать прямо сейчас, чтобы начать осуществлять свою мечту? Запишите ответы.

Например.

1 лист – купить краски, кисти, записаться на курсы изобразительного искусства.

2 лист – найти жениха (невесту).

3 лист – собрать информацию о продаже земельных участков, узнать о возможности взять кредит для покупки, начать откладывать деньги.

4 лист – посетить тренинг общения, записаться на курсы ораторского искусства.

Рассчитывайте сами свои силы и возможности – может быть, для начала стоит сосредоточиться лишь на одном пункте, наиболее приоритетном для вас. Сформулировав цель, подумайте, **достаточно ли она конкретна** и не требуется ли ее конкретизировать еще больше. Вы должны прийти к такой степени конкретности, чтобы можно было немедленно приступить к действию по осуществлению этой цели.

Например: купить краски – это конкретная цель, а найти жениха – недостаточно конкретная, она нуждается в конкретизации. Например, следующим пунктом вы можете записать: посетить брачное агентство или вечеринку знакомств – это будет уже вполне конкретная, достижимая цель.

Как только вы придете к такой конкретной цели – немедленно начинайте ее осуществлять. Помните: если вы не будете предпринимать никаких действий – ваша мечта так и останется лишь мечтой.

Выполнив первую из намеченных вами целей на пути к мечте, сразу же поставьте перед собой следующую – которая приблизит вас к мечте еще больше. Так, шаг за шагом, вы будете приближаться к цели, которая в конце концов приобретет вполне реальные очертания.

Имейте в виду: ваши истинные цели – это такие цели, к достижению которых вы можете приступить прямо сейчас. Если вам кажется, что пока вы к этому не готовы, что нужно чего-то подождать, отложить на завтра – вы, скорее всего, никогда не приступите к реализации этой мечты.

К достижению ваших истинных целей у вас нет никаких препятствий, и ничто не мешает вам начать путь к ним прямо сейчас.

Найдите такие цели – и вы окажетесь в выигрыше!

Урок 3. Установите подлинные взаимоотношения

Заблокированность чувств приводит к неудачам и провалам, к недостижению целей, к искаженному восприятию самого себя, окружающего мира и других людей.

Разблокировать чувства – это значит открыть в себе подлинное восприятие другого человека, увидеть его таким, какой он есть, и построить с ним подлинные, не искаженные отношения.

Отношения обычно искажаются автоматизмом реакций, когда люди общаются формально, когда общение не идет от сердца к сердцу, от сути к сути. Если в общении заблокированы чувства – общения не будет.

Ваш успех зависит от вас – но вы живете в обществе, и цели, которые вы ставите, связаны с этим обществом.

Открыть себя подлинным отношениям – это не значит открывать душу каждому. Но это значит быть самим собой и воспринимать другого таким, какой он есть. Благодаря этому вы избежите многих ошибок и неверных ходов. Вы найдете тех людей, с кем вам действительно по пути, кто вас по-настоящему понимает и вместе с кем вы можете достичь поистине великих целей.

Упражнение. Научиться слушать другого

По-настоящему слушать другого – это не значит просто слышать слова и вникать в их смысл, хотя и это важно. Слушать – значит, понимать чувства, состояние и настроение собеседника. Слушать – значит уметь сочувствовать и сострадать, ставя себя на его место.

Такая способность поставить себя на место другого человека, посмотреть на ситуацию его глазами и как бы «изнутри» понять, что он чувствует, переживает и как воспринимает мир, носит название *эмпатии*. Проявлять эмпатию – это единственный способ наладить взаимопонимание.

Без эмпатии каждый участник общения будет слышать и понимать лишь самого себя, закрываясь от нужд, проблем, потребностей и интересов другого.

Эмпатия вовсе не предполагает, что, поняв другого, вы должны с ним обязательно согласиться. Нет, вы вполне можете понять другого, но при этом остаться при своей точке зрения. Но, поняв другого, вы сможете легче с ним договориться, а может, и помочь ему, предложив такой вариант выхода из сложной ситуации, который, возможно, сам он не может увидеть.

Это упражнение состоит из двух этапов:

- на первом этапе вы осваиваете навыки эмпатии, не вступая пока в общение;
- на втором этапе вы применяете наработанные вами навыки эмпатии уже в общении.

Первый этап. Пытаемся понять, что чувствуют другие люди – развиваем навыки эмпатии

Развивайте навыки эмпатии ежедневно при любом удобном случае – то есть всегда, когда вокруг есть люди, а у вас есть возможность на несколько минут отвлечься от дел и собственных мыслей, чтобы просто понаблюдать.

Выберите любого человека и проследите, нет ли у вас привычки к критической оценке, к навешиванию ярлыков, не пытаетесь ли вы интерпретировать его поведение, вынося свои суждения.

Попробуйте отказаться от этих привычных реакций, а вместо них попытайтесь понять, что этот человек **чувствует, как он воспринимает окружающую обстановку, как относится к людям и к миру, что ему нравится, а что – нет, что его беспокоит и тревожит, что он любит, а что ненавидит.**

Вам не нужно вступать в общение с этим человеком – просто попробуйте **вчувствоваться**, вжиться в его образ всего лишь на пару минут. Если затрудняетесь, попробуйте чисто механически скопировать выражение его лица и понять, что может думать и чувствовать человек с таким лицом.

Проведите такой «эксперимент» не с одним человеком, а с несколькими поочередно. Когда вам начнет это удаваться, обратите свое внимание на людей, которые беседуют друг с другом. Если даже вам не слышен их разговор – попробуйте по лицам, мимике, жестам понять, что чувствует каждый, чего они хотят друг от друга, довольны ли или разочарованы общением, искренни ли они в общении или пытаются прикрываться какими-то масками, что-то скрывают и боятся быть самими собой?

Затем попробуйте поочередно войти в образ каждого из собеседников и понять, как бы вы себя чувствовали, если бы были сейчас на месте каждого из них.

Когда у вас начнет получаться и это, вы можете попробовать при помощи эмпатии исправить отношения с теми людьми, с которыми они по какой-то причине испорчены или просто не настолько хороши, насколько вам бы хотелось.

Подумайте о том, нет ли у вас привычки обвинять в этом другого, считая, что он недостаточно хорош или ведет себя неправильно. Попробуйте отстраниться от таких оценок, отодвинуть их в сторону. Скажите себе, что ни он, ни вы ни в чем не виноваты. Просто между вами возникло недопонимание, которое вы постараетесь устранить.

Затем попытайтесь взглянуть на какую-либо ситуацию, вызывающую ваши разногласия, глазами этого человека. Попробуйте понять, что он чувствует в связи с этой ситуацией. Что ему не нравится? Что заставляет его переживать, а может, и страдать?

Посмотрите его глазами на ваши с ним отношения. Какими бы он хотел их видеть? **Помните, что вы даёте ответы на эти вопросы не со своей, а с его точки зрения.**

Возможно, вам понадобится время, чтобы войти в образ этого человека и увидеть мир его глазами. Не пожалейте времени, и вы поймете его гораздо лучше.

Если захотите, можете рассказать ему о том, что вы поняли – как вы представляете себе его переживания, его потребности и желания, его чувства в связи с вашими отношениями. Так вы дадите вам обоим шанс понять друг друга по-настоящему и наладить отношения так, чтобы они устраивали вас обоих.

Повторяйте подобные опыты при любой возможности – и вы научитесь гораздо лучше понимать людей, а значит, находить с ними общий язык.

Второй этап. Учимся слушать и слышать других людей

В процессе общения заметьте: нет ли у вас привычки слышать только себя, словно отгораживаясь от собеседника стеной? Принимаете ли вы во внимание его чувства, проблемы, состояние – или думаете лишь о том, как отстоять свои интересы? Вникаете ли вы в суть того, что он говорит – или думаете только о том, как ответить на его реплики?

Попробуйте отныне начать общаться совершенно по-другому. Если вам в ответ на реплику собеседника сразу же хочется возразить, или дать совет, или высказать свое суждение, оценку его поведения – воздержитесь.

Вместо этого повторите про себя то, что он сказал, и попробуйте понять, что он чувствует, представив себя на его месте. Скажите вслух о том, что вы поняли о его состоянии и самочувствии, о его проблемах и потребностях. Вы увидите, что после этого разговор пойдет по совсем другому, непривычному руслу: собеседник раскроется, будет откровенен с вами, как только почувствует ваше искреннее понимание.

Уровень доверия и взаимопонимания между вами мгновенно возрастет!

Урок 4. Избавьтесь от ограничивающих убеждений

В жизни мы достигаем лишь того, во что безоговорочно верим. Если вы на уровне сознания мечтаете творчески реализоваться и преуспеть, но в глубине души сомневаетесь в себе, не верите в себя и свои способности – вам не удастся достичь своих целей, даже если к этому есть все объективные предпосылки.

Раскрыть и реализовать весь свой потенциал нам мешают вовсе не внешние обстоятельства, а лишь те **ограничивающие убеждения**, которые подчас помимо нашей воли закладываются в подсознание. Поэтому, чтобы достигать желаемого, нам надо научиться «пропалывать» свое подсознание от «сорняков» – тех негативных мыслей и чувств, из-за которых мы подчас чувствуем себя неудачниками, не достойными лучшего, а потому и не преуспеваем.

Возможно, подобное негативное отношение к себе, неверие в себя изначально вам внушали другие люди. Часто это происходит в детстве, когда взрослые – родители, воспитатели, учителя – ругают и критикуют нас. Как правило, они делают это из лучших побуждений, но у ребенка может сформироваться убеждение, что он плохой, никуда не годный, ни на что не способный. Происходит это потому, что ребенок внушаем. Сначала ему внушаются подобные негативные представления о себе – а потом он уже и сам проникается этими представлениями и начинает подсознательно внушать самому себе, что он и правда плохой и недостойный.

Когда человек вырастает, подобный детский опыт может быть забыт, но сами внушенные негативные убеждения никуда не деваются, просто уходят глубоко в подсознание. В результате человек может изо всех сил стараться, стремиться к успеху и не понимать, почему у него ничего не получается. А дело в том, что его неосознанное плохое отношение к самому себе на каждом шагу мешает ему, ставит палки в колеса и не дает завершить успешно ни одно начатое дело.

Упражнение. Определение своих ограничивающих убеждений и изменение их в позитивном ключе

Взрослый человек способен сам взять на себя ответственность за свои убеждения, сознательные и подсознательные.

Вы можете осознать все свои установки, мысли и чувства, мешающие вам достигать своих целей. Осознать – это уже наполовину освободиться от них. Осознав, вы легко проделаете и остальную половину работы – «сотреете» из подсознания негативные убеждения и замените их на позитивные. В этом вам и поможет данное упражнение.

Приготовьте ручку и лист бумаги, затем сядьте в удобную позу, расслабьтесь, остановите внутренний диалог. Дышите ровно и размеренно.

Вспомните, о чем вы мечтали в детстве и юности.

Чем вы хотели заниматься?

Как представляли себе свою взрослую жизнь?

Какой вы видели свою будущую семью, дом, детей? Как вы мечтали проводить досуг?

Каких высот вы хотели добиться в профессии?

О каком положении в обществе мечтали?

Где хотели побывать?

Какие знания мечтали получить?

Теперь подумайте о том, какие ваши желания сбылись, а какие – нет. По каждому из несбывшихся желаний задайте себе вопрос «Почему оно не сбылось?» и мысленно ответьте себе на него.

Затем сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, откройте глаза и запишите на бумаге все свои мысли по поводу того, почему не сбылись ваши мечты.

Снова закройте глаза, расслабьтесь и вспомните, как вас в детстве критиковали, ругали ваши родители, учителя, наставники, воспитатели. Что они при этом говорили вам, как характеризовали вас, какие давали определения?

Снова откройте глаза и запишите все это.

Теперь перечитайте все, что получилось.

Перед вами и есть список тех самых ограничивающих убеждений, которые мешают вам в жизни. Даже если вам кажется, что вы не думаете о себе ничего подобного – на самом деле эти установки присутствуют у вас на подсознательном уровне.

Но теперь вы их осознали – а значит, они уже не будут иметь над вами прежней власти.

Возможно, и даже скорее всего, эта работа вызовет у вас негативные эмоции – вскрывать подобные «язвы» подсознания всегда неприятно. В таком случае обратитесь к методикам, изложенным в Упражнениях 9 и 10, чтобы освободиться от негатива.

После этого вы будете готовы заменить негативные, ограничивающие вас убеждения позитивными, вдохновляющими и обеспечивающими успех.

Для этого возьмите второй лист бумаги и на нем запишите фразы, противоположные по смыслу тем, которые вы написали на первом листе.

Например:

- вместо «Я неудачник» напишите «Мне всегда и во всем везет»,
- вместо «У меня недостаточно способностей» напишите «Я очень способный и талантливый»,
- вместо «У меня ничего не получается» напишите «У меня все получается очень хорошо» и т. д.

После этого первый лист разорвите и выбросите, а еще лучше сожгите.

Затем перечитайте вслух то, что написано на втором листе. Повторяйте до тех пор, пока эти фразы не начнут звучать уверенно и убедительно.

Повесьте лист на видное место (или положите туда, откуда легко его можно достать) и почаще (не реже двух-трех раз в день) обращайтесь к нему, чтобы перечитать все эти позитивные убеждения.

Вы можете пополнять ваш список позитивных убеждений, добавляя в него все новые и новые вдохновляющие вас фразы по вашему усмотрению.

Урок 5. Сформируйте осознанное намерение

Чьим целям вы следуете?

Уверены, что своим собственным?

Вы выбирали их осознанно? Выбирая, слушали себя, свое тело, разум, душу, Дух?

Или эти цели взяты вами в качестве шаблона у кого-то другого? Навязаны социумом? Смоделированы искусственно с какого-то внешнего образца?

Чужие, искусственные, навязанные цели недостижимы. Пытаться их достичь – все равно что пытаться открыть замок неподходящим ключом. Вы – ключ. Ваша индивидуальность создает ту неповторимую конфигурацию, которая идеально подходит именно к вашему замку именно на вашей двери. И именно за этой дверью ждут те сокровища, которые предназначены именно для вас. Чужие сокровища вам не подходят. Они не дадут вам счастья. Счастье – только за вашей дверью. А вашу дверь не найти по чужим картам и схемам. Единственная верная схема – та, которую знает ваше сердце и ваш Дух.

Как проверить, что вы нашли такую цель? Просто: если цель – ваша, вам будет очень легко сформировать ясное и четкое намерение на ее достижение.

Чтобы достигать своих целей, вам нужно не только предельно четкое, но еще и твердое, безоговорочное **намерение**. Это значит, вы должны точно знать, чего вы хотите достичь, и быть абсолютно уверенным в том, что вы этого хотите. Причем вы должны быть уверены, что хотите достичь своей цели при любых условиях.

Если же вы начинаете ставить условия, вы ограничиваете себя и тем самым лишаете свое намерение необходимой твердости. Например, если вы хотите реализовать свой талант, но лишь при условии, что за это будут хорошо платить – ваше намерение имеет мало шансов реализоваться, так как вы ставите ограничения для его реализации. Это значит, что ваше намерение недостаточно твердое, ведь если бы оно было твердым и безоговорочным, вы бы стремились к его осуществлению несмотря ни на что и не ставили бы условий.

К тому же надо помнить, что намерение – это не просто желание. Это еще и сила, энергия, твердо и уверенно направленная к определенной цели. Такую силу и энергию мы можем направить лишь из одного источника – из нашего Божественного центра. Соединяясь с внутренней точкой покоя, мы как раз и соединяемся с Божественным центром.

Поэтому намерения, исходящие из внутренней точки покоя, исходят из самого глубокого уровня сознания и соответствует вашей истинной сущности.

Упражнение. Навыки формирования четкого намерения на достижение цели

Это упражнение поможет вам сформировать ваше намерение, а также придать ему силу и нужное направление.

Сядьте или лягте в удобную позу, закройте глаза, остановите внутренний диалог, дышите ровно и размеренно. Соединитесь с внутренней точкой покоя.

Подумайте о той цели, которая на данный момент для вас актуальнее всего, или о том желании, которое вы хотели бы осуществить. Мысленно произнесите: «Да, я этого хочу!» Повторите три раза. Затем прислушайтесь к ощущениям в области груди. Появилось ли у вас комфортное чувство уверенности, убежденности, есть ли ощущение прочной опоры внутри себя? Это значит, ваше сердце подсказывает: у вас действительно есть твердое намерение, ваше желание соответствует вашей истинной сущности.

Если же у вас появилось ощущение неустойчивости, потери равновесия, колебаний, неуверенности – значит, ваше намерение выбрано неверно. Прислушайтесь к голосу своего сердца, к интуиции и найдите то истинное желание, к осуществлению которого вы действительно стремитесь всем своим существом.

Когда вы найдете такое желание и сформулируете четкое намерение, представьте, что это намерение превращается в поток энергии, который вы направляете из своего Божественного центра во внешний мир. Представьте, что это сильный, мощный поток. Представьте, что при помощи этого потока вы формируете образ вашей достигнутой цели, осуществленного желания. Создав образ достигнутой цели, представьте, что она и правда уже достигнута. Представьте, как вы при этом себя будете чувствовать. Мысленно скажите: «Да, так и будет!»

Затем представьте, что растворяете картинку и отпускаете ее от себя.

Еще немного подышите глубоко и размеренно, затем открывайте глаза.

При помощи этого упражнения вы не только создали и направили к цели твердое намерение, но еще и визуализировали образ достигнутой цели, что поможет ее достижению и в реальной жизни.

Урок 6. Найдите мощный стимул

Если вы нашли свою подлинную цель, у вас не должно возникнуть серьезных препятствий к ее достижению. Но это не значит, что вы можете ничего не делать. Чтобы войти в комнату, нужно открыть дверь. Для этого нужно приложить усилия. Будьте готовы к тому, что Дух подведет вас к нужной двери. Но также будьте готовы к тому, чтобы открыть ее, приложив для этого усилия.

Если дверь не открывается даже после приложения усилий – она не ваша. Но без усилий не откроется даже ваша дверь. Для этого вам потребуется решимость, для которой иногда необходимо создать действенные стимулы.

Упражнение. Навыки самомотивации на достижение цели

Не всегда бывает достаточно принять решение, наметить цель и выразить намерение по ее достижению, чтобы начать в реальности осуществлять свои планы и идеи. Многие люди останавливаются на этапе планирования, потому что им не хватает мотивации для дальнейших действий.

Мотив, или стимул к действию – это движущая сила, без которой никакие достижения невозможны.

Бывает так, что идея сама по себе вдохновляет нас. Мы настолько воодушевлены перспективой ее реализации, что нам не нужны дополнительные стимулы. Мы и так готовы работать и двигаться вперед, только бы осуществить задуманное.

Но часто случается, что сам ожидаемый результат нас вдохновляет, но вот процесс его достижения (особенно если для этого требуется какая-то не творческая, монотонная, рутинная работа) не вызывает энтузиазма. И вот тогда нам необходимы методы дополнительной самомотивации.

Это упражнение поможет вам найти подходящие для себя методы. Выполните каждое из указанных здесь действий и выберите то, что лучше работает именно для вас.

Шаг 1. Вдохновляемся желаемым результатом и приступаем к работе

Представьте как можно более ярко и красочно конечный результат той работы, которой вы занимаетесь. Представьте, что этот результат, к которому вы стремитесь, уже достигнут. Представьте, как вы радуетесь этому результату, как вы счастливы, что работа завершена и все получилось как нельзя лучше. Не просто предвкушайте ваш успех, а переживите его как наяву.

Теперь вспомните о той работе, которую вам нужно делать сейчас на пути к этому результату. Если эта работа не очень вдохновляет вас – приступайте к ней с мыслями о результате, с предвкушением его. Думайте о том, что ваша задача – не выполнение этой рутинной работы, а достижение блестящего результата. С мыслями о результате даже самая рутинная работа будет выполняться легче и казаться более творческой.

Шаг 2. Ищем личные выгоды от достижения цели

Подумайте о том, что хорошего получите лично вы в результате выполнения работы. (Если не находите ничего хорошего для себя – значит, вам надо срочно пересматривать свои цели!) Может быть, это будет удовлетворение от того, что вы реализовали себя и свои таланты. Может, это будет успех, слава, материальное вознаграждение. Может, это будут новые перспективы в раскрытии своего творческого потенциала. Найдите то, что вдохновляет вас – и приступайте к достижению цели с мыслями о последующем вознаграждении (не только материальном).

Шаг 3. Осознаем блага для близких при достижении цели

Подумайте о том, что хорошего получат ваши близкие и любимые люди, когда вы достигнете своей цели. Для многих людей забота о близких и желание им блага – это мощный стимул для любого вида деятельности.

Шаг 4. Польза для мира и человечества от вашей деятельности

Подумайте о том, как много пользы принесет ваша деятельность другим людям. Если вы убеждены, что ваша деятельность принесет благо миру, и если не всему человечеству, то многим людям, если вы стремитесь к этому благу всей душой – у вас есть один из самых мощных стимулов к достижению цели.

Шаг 5. Вспомните свои достижения и обретете веру в себя

Обратитесь к своему прошлому и вспомните все свои удаchi, достижения, все случаи, когда вы добились успеха. Снова переживите мысленно эти моменты.

Скажите себе: «Я это смог. Мне это удалось. Я много раз достигал успеха – достигну и сейчас».

Можете заменить эти слова на другие, близкие по смыслу. Вера в себя – это мощнейший стимул, очень сильный мотив к действию, чем бы вы ни занимались.

Когда вы найдете мощный стимул для своей деятельности, то почувствуете, что всем своим существом стремитесь к активным действиям. Не откладывайте – начинайте путь к цели прямо сейчас!

Урок 7. Станьте хозяином себе и своей жизни

Вам предстоит стать хозяином своей жизни. Это значит – осознанно выбирать свои цели, принимать решения, делать выбор, достигать успеха. Вы пользуетесь поддержкой Высших сил, вы согласуете свои решения и поступки с Духом, и потому не можете совершить ошибку. Дух ведет и поддерживает вас, но это не означает, что вы можете оставаться пассивным.

Вы – не марионетка в руках Духа. Между вами существуют отношения партнерства.

Не ждите, что блага свалятся с неба. Не ждите, что кто-то построит вашу жизнь за вас. Вы не одиноки – вас поддерживает, защищает и направляет Дух. Но помните, что ваше положение в тандеме с Духом – не подчиненное, а равноправное.

Отказаться от борьбы, от действий с позиции силы – но при этом остаться активным, способным открывать нужные двери – как найти эту золотую середину?

Начните развивать необходимые для этого качества.

Упражнение. Развитие качеств, необходимых для того, чтобы стать хозяином своей жизни

*Каждому человеку от природы даны такие качества как **инициативность** и **активность**, просто у одних людей они проявляются больше, у других меньше. Но воспитать в себе эти качества и стать хозяином своей жизни может каждый.*

На это упражнение, скорее всего, уйдет не один день и даже не одна неделя. Задайтесь целью потратить столько времени, сколько вам понадобится, и вы обязательно заметите положительные перемены в своей жизни.

Первый этап. Вспомните все ситуации ответственного выбора и примите решение стать хозяином своей жизни

Возьмите бумагу и ручку и перечислите все те случаи из вашей жизни, когда вам приходилось брать ответственность на себя, делать выбор и принимать решения.

Вам придется как следует сосредоточиться и напрячь память. Вспоминайте подобные ситуации начиная с детских лет. Включайте в ваш список и те случаи, которые, возможно, кажутся вам совсем незначительными. Если вы выбирали, как провести выходные, с кем дружить или что купить – это все ситуации вашего личного выбора.

Любые ситуации, где вы самостоятельно делаете выбор, принимаете решение и берете ответственность на себя – это ситуации, где проявляются ваша способность быть хозяином своей жизни.

Перечитайте список, после каждого пункта произнося вслух: «Я поступил как ответственный, решительный человек, хозяин своей жизни».

Прочитав весь список до конца, добавьте: «Я могу быть хозяином своей жизни. Отныне, сейчас и навсегда я становлюсь хозяином своей жизни».

Второй этап. Примерьте на себя роль лидера

Представьте себе, как бы вы чувствовали себя, если бы были руководителем, человеком, отвечающим не только за себя, но и за других, умеющим нести ответственность и принимать решения.

Представьте, что вы успешный, уверенный в себе, привыкший к победам руководитель. Мысленно войдите в его роль. Как бы вы себя чувствовали? Как бы изменилась ваша манера поведения? Ваша осанка, походка, ваша манера говорить? Проживите один день в этой роли, стараясь из нее не выходить.

Третий этап. Составьте план достижений на неделю и выполните его

Возьмите бумагу и ручку и напишите заголовок: «План моих достижений». Составьте план на ближайшую неделю так, чтобы на каждый день у вас была поставлена какая-либо цель. Пусть это будет небольшая цель, но такая, которая требует от вас хоть небольшого волевого усилия и преодоления себя.

Например, в один из дней вы выполните работу, которую давно откладывали, на следующий день посвятите один или два часа гимнастике, на третий день отправитесь на какую-то ответственную встречу, и т. д.

Дайте себе слово, что обязательно выполните этот план, чего бы это вам ни стоило.

Достигнув цели, скажите себе: «Я поставил цель – и я ее достиг. Я это могу».

Таким образом всего лишь за неделю у вас сформируется ощущение, что вы являетесь хозяином самому себе и своей жизни. Постепенно вы возьмете под полный контроль свою жизнь, начнете управлять ею.

Четвертый этап. Воодушевляйте людей и привлекайте их к достижению целей

Продолжайте ставить цели и достигать их, но теперь начните привлекать к их достижению других людей. Когда вы сможете организовать не только себя, но и других, вы почувствуете, что ваши силы, возможности и уверенность в себе многократно возросли.

Наметьте такие цели, которые подразумевают участие других людей (не обязательно на каждый день, будет хорошо, если вы наметите на неделю хотя бы одну-две таких цели). Затем обдумайте, как вы можете привлечь других людей к достижению этих целей.

Для этого возьмите лист бумаги, ручку и запишите цели, которых вы хотите достичь (например, вы решите вместе с другими людьми сделать что-то полезное, кому-то помочь, научиться чему-то новому, и т. д.). Затем составьте список людей, которых вы могли бы привлечь к совместной деятельности.

Затем подумайте, как именно вы могли бы заинтересовать этих людей своими целями и идеями. Решите, что каждый день вы будете выделять от получаса до часа времени, чтобы пообщаться с каким-то человеком из вашего списка и заинтересовать его вашей целью.

Ваша задача: воодушевить другого человека тем, что вам интересно. Если вам удастся хотя бы одного человека из вашего списка привлечь к достижению намеченной вами цели – считайте, что это победа.

Пятый этап. Работайте с группой

Задайтесь целью собрать группу людей (пусть небольшую, к примеру от трех до пяти человек) для какого-то совместного действия, полезного для всех (коллективное занятие, лекция, благоустройство территории, уборка мусора и т. д.). Если вам это удастся, вы утвердитесь в роли ведущего, ответственного, способного принимать решения и достигать своих целей человека.

Не бойтесь ошибок! Ошибки совершают все люди, и это нормально.

Главное – извлекать из ошибок опыт, не давать неудачам сломать себя, а приобрести привычку после каждой неудачи подниматься и все начинать сначала. Не дайте страху мешать вам делать выбор и принимать решения.

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.