

ПОДСОЗНАНИЕ  
МОЖЕТ ВСЁ!



ДЖОН КЕХО

# Джон Кехо

# Подсознание может всё!

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=147579](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=147579)*

*Подсознание может всё! / Д. Кехо ; пер. с англ.: ООО «Попурри»; Минск;*

*2014*

*ISBN 978-985-15-2314-2*

## **Аннотация**

Использование огромных резервов, скрытых в подсознании каждого человека, позволяет решать самые сложные повседневные проблемы, когда логика оказывается бессильной. Разработанная автором этой книги программа поможет вам активизировать безграничные ресурсы собственного головного мозга, чтобы изменить свою жизнь к лучшему раз и навсегда.

Для широкого круга читателей.

# Содержание

Джон Кехо	5
Слово благодарности	6
Введение	7
Глава 1	8
Глава 2	15
Глава 3	23
Глава 4	32
Глава 5	37
Глава 6	44
Конец ознакомительного фрагмента.	48

# Джон Кехо

## Подсознание может всё!

© 1997 John Kehoe

© Перевод. ООО «Попурри» 1998 (by Russian translation rights arranged with Zoetic Inc. and Popuri Publishers)

© Оформление. ООО «Попурри», 2012

\* \* \*

# Джон Кехо

В 1975 году Джон Кехо ушел жить в леса, чтобы в течение трех лет вдали от цивилизации изучать и постигать внутренние механизмы работы человеческого мозга. Черпая информацию из самых разнообразных научных и духовных источников, а также опираясь на личные наблюдения и опыт, Кехо разработал свою первую простую и весьма удачную программу развития силы мозга. В 1978 году на основе разработанных принципов он начал обучение людей, и уже к 1980 году его лекции пользовались колоссальным успехом во всем мире.

Последние двадцать лет Кехо занимается обучением. В настоящий момент он с женой живет на северо-западном побережье Тихого океана, продолжая издавать книги и выступать с лекциями.

# Слово благодарности

Я признателен Джойсу Гамильтону, помогшему оформить мои устные лекции в письменном виде; под его руководством эта книга появилась на свет. Я также благодарен Рику и Дженифер Беайрсто за их советы и помощь в издании книги, Сорайе Отман, моему деловому партнеру и другу, чьи настоятельные требования «книга должна быть сделана!» побуждали меня действовать, и, наконец, моей жене Сильвии за ее любовь, поддержку и товарищество. Спасибо вам всем.

*Джон Кехо*

# Введение

Я хочу поделиться с вами рядом важных приемов, необходимых для создания новой действительности. В книге «Подсознание может всё!» я приведу истории многих людей, успешно применяющих их на практике, и объясню, почему они так эффективны.

Управлять силами Вселенной и активно работать над осуществлением своих целей – очень заманчиво. Моя книга познакомит вас со всеми необходимыми для этого приемами – вам останется только использовать их в повседневной жизни.

За двадцать лет я с большим удовольствием обучил по этой системе более ста тысяч людей. Теперь, с появлением книги, с ней смогут познакомиться еще миллионы людей во всем мире. Если вы впервые держите в руках эту книгу – добро пожаловать! Я уверен, что мои открытия во многом помогут вам, и лично мне очень приятно представить вам систему «Подсознание может всё».

# Глава 1

## Иной взгляд на реальность

*Есть многое на свете, друг Горацио, что и не  
снилось нашим мудрецам.  
Шекспир*

Чтобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики или понимать сущность реальности – вам ведь не обязательно знать устройство карбюратора или системы зажигания, чтобы водить автомобиль. Лишь немногие разбираются в автомобилях, но это не мешает большинству людей управлять ими.

Точно так же обстоит дело и с силой мозга – любой может овладеть основами этой системы и успешно применять ее на практике в повседневной жизни.

Мы начнем с изучения сущности реальности и особенно поразительных открытий, сделанных в науке за последние двадцать лет, которые помогут лучше понять, как мозг создает свою собственную реальность. Они объясняют, почему визуализация или мысленное представление – это не просто ненужные мечтания, а творческий процесс, помогающий человеку контролировать и направлять энергетические потоки, способные склеивать вещи, превращать жидкость в пар или вызывать набухание и рост семян.

Осознав сущность этих энергетических потоков, вы придете к пониманию сущности мозга и увидите, что вдохновение, молитва и интуиция не являются чем-то сверхъестественным, а подчиняются законам, которые могут быть открыты и применены по воле человека. Как и все известное человеку во Вселенной, силы мозга управляются законами, которые, если освободить их от научной терминологии и представить в доступном виде, может понять каждый.

Разрешите мне познакомить вас с увлекательным миром этих открытий.

Современная физика рассматривает Вселенную как безграничную неделимую сеть динамической активности. Она не только живет и постоянно изменяется – все ее составляющие влияют друг на друга. На первичном уровне Вселенная представляется цельной, неделимой, таким бездонным морем энергии, пронизывающей каждый предмет и каждое действие, – она вся едина. Одним словом, сегодня ученые подтверждают то, о чем уже тысячелетия говорят мистики, ясновидцы и оккультисты, – мы не отдельные элементы, а часть одного гигантского единого целого.

*Когда срывают травинку, вздрагивает вся Вселенная.*

*Высказывание из древних Упанишад*

Современная физика изменила наши взгляды на материальный мир. Сегодня уже никто не утверждает, что частицы состоят из какого-то основного «вещества»: их считают пуч-

ками энергии. Они могут совершать внезапные перемещения, так называемые «квантовые прыжки», в одних случаях действуя как единое целое, в других же – как волны чистой энергии.

Реальность течет, ничто не постоянно, все является частью модели, находящейся в непрерывном движении. Даже скала – это результат бешеной «пляски» энергии. Вселенная жива и динамична, и мы сами, находясь в ней и будучи ее частью, живы и динамичны.

## ВСЕЛЕННАЯ – ЭТО ГИГАНТСКАЯ ГОЛОГРАММА

Теории, положившие начало открытию голографического эффекта, были впервые разработаны в 1947 году Денисом Гарбором, позднее удостоенным Нобелевской премии за свое открытие. Голограмма представляет собой явление, в котором «целое» содержится в каждой из его составляющих. Например, морская звезда обладает определенным голографическим эффектом. Если у нее отрезать какую-то часть, она отрастет вновь. Более того, из отрезанной части может вырасти новая морская звезда: ее генетический код заложен в каждой из частей.

Несколько лет назад на выставке голограмм я увидел фотографии, сделанные с применением голографического эффекта. На одной из них была изображена стоящая женщина. Взглянув на изображение справа, вы видели уже другое изображение: женщина закуривала сигарету. Если взглянуть слева, фотография вновь изменялась: женщина игриво вы-

ставляла вперед бедро. Если бы эта фотография вдруг упала и разбилась на множество осколков, то каждый из них содержал бы не то, что вы ожидаете увидеть, – кусочек туфельки или платья женщины, либо часть ее лица, – а цельное изображение женщины. Посмотрев на любой из осколков с разных сторон, вы снова увидите, как меняется изображение: женщина то закуривает сигарету, то застывает в соблазнительной позе. Каждый осколок содержит в себе целую картинку.

Сейчас приходят к выводу, что реальность по своей сути тоже голограмма и работа мозга также основана на голографическом эффекте. Наши мыслительные процессы имеют много общего с низшим уровнем развития Вселенной и состоят из того же «вещества». Мозг – это голограмма, отражающая голографическую Вселенную.

Авторами этой необычной идеи являются двое выдающихся мировых мыслителей – физик Лондонского университета Дэвид Бом, ученик Эйнштейна и один из светил мировой квантовой физики, и нейрофизиолог Стэнфордского университета Карл Прайбрам. По воле случая они совершили свои открытия совершенно независимо друг от друга, работая в разных областях науки. Бом пришел к выводу о голографической природе Вселенной после нескольких лет неудачных попыток объяснить все процессы и явления квантовой физики с помощью традиционных теорий. Прайбрам, занимаясь изучением человеческого мозга, также убедился в неспособности традиционных теорий разгадать его много-

численные загадки. Для обоих ученых голографическая модель внезапно наполнилась смыслом и послужила ответом на многие прежде неразрешимые вопросы. Они опубликовали свои открытия в начале 70-х годов. Их работы нашли живой отклик в научной среде, но, к сожалению, так и не получили широкой известности за ее пределами. Некоторые отнеслись к ним скептически (а какая научная теория избежала такой участи?), однако многие ведущие ученые мира примкнули к рядам их сторонников.

Ученый из Кембриджа, лауреат Нобелевской премии по физике 1973 года Брайан Джозефсон назвал теорию Бома и Прайбрама «прорывом в понимании сущности реальности». С этой точкой зрения согласен и доктор Дэвид Пит, ученый-физик Канадского королевского университета и автор книги «Мост между материей и мозгом», утверждающий, что «наши мыслительные процессы намного более тесно связаны с физическим миром, чем многие предполагают».

В 1979 году Роберт Дж. Джан, декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета, разработал программу по изучению «роли сознания в выявлении материальной действительности». Проведя тысячи экспериментов, Джан и его помощники опубликовали свои открытия, обнаружив, что имеются все основания утверждать: мозг может непосредственно влиять и влияет на материальную действительность. В 1994 году ведущие ученые и педагоги мира собрались в Принстонском университете, чтобы

обсудить, как можно развить эту поразительную теорию и применить ее на практике в конкретных областях науки.

Это открытие действительно необычно, поэтому попытки применить его результаты на практике неизбежно связаны с многочисленными сомнениями и колебаниями.

Взаимодействие сознания и материального мира уже не представляется сегодня чем-то фантастическим: сознание – энергия в ее тончайшей и наиболее динамичной форме. Это помогает понять, почему наши фантазии, мысленные образы, желания и страхи оказывают влияние на реальные события, и объясняет, как материализуется созданный мозгом образ.

Подобные открытия, касающиеся сущности реальности, могут стать движущей силой для нашего дальнейшего совершенствования и роста. Осознав, что он является частью открытой и динамичной Вселенной и что его мозг играет решающую роль в создании реальности, человек сможет развить более активный и творческий подход к жизни. Теперь ему не нужно стоять на обочине, наблюдая за происходящим со стороны, – новые открытия позволяют понять, что обочины нет и никогда не было. Все основано на взаимном влиянии. Куда бы мы ни шли и что бы ни делали, наши мысли творят окружающую действительность.

Эйнштейн как-то сказал: «Открытие новой теории подобно восхождению на гору, когда взору открывается новая и более широкая панорама». Именно это и происходит с ва-

ми при чтении данной книги. Очень скоро, когда вы откроете свои истинные возможности, ваше мысленное «восхождение» будет вознаграждено.

# Глава 2

## Сознание

*Думайте так, будто каждая ваша мысль огромными огненными буквами написана на небе и видна каждому – так оно и есть.*

*Книга Мирдад*

Воспринимая свои мысли как реальность, существующую наряду с тем, что мы называем «материальной действительностью», вы приблизились к пониманию уникальной взаимосвязи этих двух явлений.

Мы живем одновременно в двух мирах, двух реальностях: внутренней реальности наших мыслей, чувств и взглядов и внешней реальности, где существуют люди, места, вещи и события. Не в силах разделить эти Внутренний и Внешний миры, мы позволяем видимому Внешнему миру господствовать в нашей жизни, отводя Внутреннему лишь роль «зеркала», отражающего все происходящее с нами. Наш внутренний мир очень чувствителен, и, лишь реагируя на воздействия извне, мы не имеем возможности осознать, какой силой обладаем. По жестокой иронии человек начинает изменять реальность, в которой существует, именно в тот день, час и минуту, когда он перестает непрерывно на нее реагировать.

Внутреннее сознание – это мощная сила, влияние которой ощущается в каждом аспекте вашей жизни. Оно, между прочим, является главной и наиболее важной частью вашей сущности, и от него зависят ваши успехи и неудачи.

Все по сути своей является энергией, и, размышляя, вы оперируете огромным объемом этой энергии в быстрой, легкой и подвижной форме – в форме мысли. Мысль постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению, стараясь найти свое выражение. Стремление и способность материализоваться в виде своего физического эквивалента заложены в ее природе. Обычные человеческие мысли подобны искрам костра. Обладая сущностью и потенциалом пламени, они обычно быстро исчезают. Просуществовав лишь несколько секунд, они улетают ввысь и там мгновенно сгорают.

Единичная мысль не обладает большой силой, но, многократно повторяя, ее можно сконцентрировать и направить, увеличить ее силу. Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль.

*Слабые и разрозненные мысли – слабые и разрозненные силы.*

*Сильные и сконцентрированные мысли – сильные и сконцентрированные силы.*

Чтобы понять это, представьте себе увеличительное стекло, сквозь которое проходят солнечные лучи. Если двигать его из стороны в сторону, то энергия солнечных лучей рассе-

ивается и не проявляется. Однако, закрепив стекло на определенной высоте, вы сконцентрируете те же солнечные лучи, и этот рассеянный свет внезапно обретет силу, способную вызвать возгорание.

То же происходит и с нашими мыслями. По мере изучения силы мозга вы научитесь развивать и концентрировать свои мысли, усиливая этим их потенциал. На данном этапе вам нужно четко уяснить себе, что мысли обладают собственной силой. Ваши глубочайшие убеждения, страхи, надежды, заботы, взгляды, желания и каждая ваша мысль оказывают влияние на вас самих, на окружающих и на мир вокруг вас.

Многие не обращают внимания на свои мысли при пробуждении, не замечая, как работает мозг, чего он желает, чего страшится, о чем говорит себе, а что отменяет как ненужное. Обычно мы едим, работаем, общаемся, беспокоимся, надеемся, строим планы, занимаемся любовью, делаем покупки, играем, уделяя минимум внимания тому, как и о чем при этом думаем.

Возможно, мы бы относились с большим вниманием к своим умственным процессам, если бы за каждую мысль, в зависимости от ее характера, приходилось получать или отдавать доллар. Учитывая, что каждый день в нашем мозге возникают тысячи мыслей, это предложение кажется весьма заманчивым.

Вообразите бухгалтерию, ведущую учет каждой мысли и

отмечающую, какая из них принесла нам прибыль, а какая – убытки. Все стали бы скрупулезнейшим образом контролировать и направлять свои мысли, с воодушевлением порождая приносящие доход и старательно избегая влекущих за собой расходы.

Между прочим, именно это с нами и происходит, только в роли долларов выступает энергия – действует огромная учетная система. Она называется Вселенной, и ни одна мысль не остается без внимания с ее стороны.

Внутренний мир человека не безжизненная груда кирпича или камней. Каждая ваша мысль отражается в этой системе и воздействует на нее. Хотите вы этого или нет, но, размышляя, все время создаете собственную реальность.

Первый шаг к началу новой жизни на удивление прост: нужно всего лишь следить за течением своих мыслей и направлять их соответствующим образом.

Каждый человек сам творит свою жизнь, поэтому критически взгляните на свой образ жизни. Вы твердите, что стремитесь к финансовому процветанию, однако все время жалуетесь на недостаток денег и дороговизну. Вы зацикливайтесь на том, чего не имеете, вас пугают приходящие счета, вы тревожитесь и мучительно раздумываете, как справиться с ситуацией. Вы стремитесь к финансовому достатку, но сознание ваше настроено на отсутствие денег и переживания, и вы никогда этого достатка не добьетесь.

Возможно, вам нужно найти новую работу, что-нибудь

интересное и перспективное, где вы могли бы реализовать свой творческий потенциал и к тому же неплохо зарабатывать. Постоянно твердя себе, что такой работы просто не существует, что вам ее никогда не найти, вы действительно никогда ее не получите.

Быть может, вам хочется быть более общительным, раскованным, уверенным в себе, однако вы постоянно думаете, как вы неловки и не умеете поддержать компанию, вновь и вновь напоминая себе о собственных проблемах и недостатках. В результате вы вряд ли станете тем, кем хотите. Вы можете хотеть стать сильным, но, если в вашем сознании укоренилась слабость, вы лишь будете тешить себя надеждой, что когда-нибудь приобретете желанную силу.

Одним словом, только желаниями делу не поможешь. Надеяться на то, что что-то изменится, не имеет смысла. Недостаточно просто напряженно работать, пусть даже по двенадцать-пятнадцать часов в сутки.

Для того чтобы сдвинуться с места, необходимо – и это довольно серьезное условие – изменить свой образ мыслей.

***Всякому имущему дано будет,  
а у неимущего отнимется и то, что имеет.***

*Евангелие от Луки 19:26*

Когда я впервые прочитал это изречение, оно показалось мне очень несправедливым. Разве это правильно, что «имущий» получит еще больше, а «неимущий» потеряет и ту малость, что у него есть? На первый взгляд это кажется абсо-

лютно неверным: было бы намного справедливее, если бы «неимущий» получил больше, но в Священном Писании написано по-другому. Библия гласит, что так устроена Вселенная. После долгих размышлений я пришел к выводу, что это изречение полно глубокого смысла. Действительно, что может быть справедливее, чем предоставить каждому человеку свободу выбирать собственные мысли, из которых будет создаваться окружающая его действительность? В конце концов, каждый волен сам определять качество собственной жизни.

Вы хотите изменить обстоятельства? Для этого развивайте в себе необходимый тип сознания. Преуспевающий человек всегда обладает сознанием, настроенным на успех. Обеспеченный человек вырабатывает у себя сознание, настроенное на богатство, его мысли посвящены достатку, успеху и материальному благополучию. Это его образ мышления.

«Хорошо ему, – скажете вы. – Преуспевая, легко думать об успехе; богатому нетрудно размышлять о достатке, но у меня-то все обстоит иначе. Я неудачник; я беден. Жизненные обстоятельства тянут меня вниз».

**НЕВЕРНО!** В корне неверно! Вам мешают не жизненные обстоятельства и не сложившаяся ситуация. Единственное, что вам мешает и не дает добиться успеха, – это ваши мысли. Немного усилий и практики – и вы научитесь управлять своими мыслями и вырабатывать желаемый тип сознания. Окружающая действительность сможет измениться только

после того, как вы выработаете новый тип сознания, но никак не раньше. Новое сознание должно идти впереди.

Вы уже решили, чего хотите от жизни? Здоровья? Тогда развивайте сознание здоровья. Власти? Развивайте сознание власти. Материального благополучия? Выработывайте сознание, направленное на достаток. Счастья? Развивайте сознание счастья. Хотите стать более духовным? Работайте над сознанием духовности. Все существует в виде потенциальной возможности. От вас требуется лишь обеспечить заряд необходимой энергии, и тогда ваша цель станет реальностью.

Отрадно узнать, что независимо от жизненных обстоятельств в прошлом и настоящем, независимо от предыдущих неудач ваша жизнь изменится, если вы будете подпитывать энергией свое сознание! Эта удивительная возможность дана каждому, и каждый из нас вправе либо воспользоваться ею, либо ее упустить. Для этого не нужно иметь много денег или обладать какими-то особенными талантами. От вас потребуются лишь решимость затратить некоторое время и приложить необходимые усилия, чтобы развить соответствующий тип сознания. И все! Остальное произойдет автоматически.

Ваш мозг подобен саду, за которым можно ухаживать, а можно и запустить его. Вы – садовник и можете взрастить свой сад или оставить его в запустении. Но знайте: вам придется пожинать плоды либо своего труда, либо собственного бездействия!

*Именно мозг создает окружающую вас действительность... Вы можете соглашаться или не соглашаться с этим. Вы можете осознать это и заставить свой мозг работать на себя или же пустить все на самотек, позволив мозгу работать так, что вас будут постоянно преследовать неудачи. Но действительность, в которой вы живете, всегда будет создаваться вашим мозгом.*

# Глава 3

## Визуализация, или мысленное представление

*В моем мозге нет мыслей, но он обладает силой, способной вызвать к жизни целый ряд понятий.*

*Ралф Уолдо Эмерсон*

Что делает человека победителем? Чем отличаются удачливые люди от неудачников?

«Все это у меня в голове», – говорит Арнольд Шварценеггер. Мультимиллионер, преуспевающий магнат на рынке недвижимости, кинозвезда, культурист, пять раз удостоившийся титула «Мистер Вселенная», – Арнольд добился всего этого. Но так было далеко не всегда. Арнольд помнит времена, когда у него не было ничего, кроме твердой веры, что мозг является ключом к осуществлению всех его планов.

«Еще совсем маленьким мальчиком я мысленно представлял себя таким, каким мне бы хотелось быть. В своих мыслях я никогда не сомневался, что стану именно таким. Мозг поистине уникален. Еще до присвоения мне первого титула “Мистер Вселенная” я уже воображал себя побеждающим в этом турнире. Главный приз был моим. Я столько раз мысленно выигрывал его, что уже не сомневался, что так оно и

будет. То же произошло и с моей карьерой в кино. Я представлял себя талантливым актером, зарабатывающим много денег. Я буквально чувствовал успех и ощущал его вкус. Я просто знал, что это произойдет».

Крис Полайн была членом всемирно известной западно-германской команды по фристайлу, шесть раз выигравшей Европейский Кубок в период с 1976 по 1982 год.

«Частью наших тренировок была работа с психологом, направленная на укрепление силы мозга. После тренировки на склонах мы погружались в состояние медитации. Психолог просил нас мысленно пройти каждый склон, каждый трамплин и поворот. Во время этой мысленной тренировки мы работали так же напряженно, как и во время настоящей. Совершенство в спорте, как и в любой другой деятельности, прямо зависит от умения создать четкий мысленный образ своих действий».

Крис знает, о чем говорит: она не только обладательница шести медалей, но и глава преуспевающей консалтинговой компании по бизнесу и спорту, цель которой – разъяснить людям, как добиться успеха, используя подобные методики.

Брайан Эдвард, неунывающий человек с великолепным чувством юмора, занимается страхованием жизни. Я познакомился с ним во время одного из лекционных туров, и мы стали хорошими друзьями. Каждый вечер перед сном он мысленно проигрывает сцены визитов, которые предстоит сделать на следующий день. Он мысленно рисует разго-

вор с каждым клиентом. Он представляет себе, что все они приветливы и охотно соглашаются застраховать свою жизнь. Брайан воображает удачный день, за который ему удалось заключить множество договоров страхования. Он проделывает это в течение десяти минут перед отходом ко сну и десять минут утром, после пробуждения. В целом получается двадцать минут каждый день. За один день Брайан Эдвардс продает больше страховых полисов, чем многие страховые агенты за полгода, и постоянно входит в один процент лучших представителей своей профессии.

Три разных человека с различными целями и жизненными перспективами, но все они используют одинаковый прием, помогающий строить реальность и активно влиять на нее, – прием визуализации, или мысленного представления.

Визуализация – это мысленное представление, проигрывание, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Человек воображает себя делающим или имеющим то, к чему стремится, и получающим желаемое.

Допустим, вы хотите развить уверенность в себе. Используя воображение, вы представляете себя уверенной личностью. Мысленно вы совершаете смелые поступки и свободно общаетесь с самыми различными людьми. Вы воображаете ситуации, которые обычно вызывают у вас затруднения, и представляете, что действуете в них легко, непринужденно и добиваетесь успеха. Можете даже вообразить, как ваши друзья и коллеги говорят вам комплименты, поздравляя с при-

обретенной уверенностью в себе. Вы чувствуете гордость и удовлетворение как от того, что стали уверенным в себе человеком, так и от произошедших в результате перемен. Вы представляете себе, что могло бы и будет происходить с вами, и живете, как будто это происходит в реальности.

## СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Решите, чего вы хотите добиться: сдать экзамен, получить повышение, с кем-то познакомиться, заработать много денег, выиграть в сквош.

Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой.

В течение пяти-десяти минут мысленно представляйте желаемую реальность.

Побольше думайте о том, что вы что-то делаете или приобретаете, а не о том, что могло бы с большей или меньшей степенью вероятности произойти. Живите в своих мыслях так, как будто это уже происходит с вами. Создайте маленький внутренний видеофильм. Представляйте себя делающим то, чего вам больше всего хочется. С одной стороны, вы осознаете, что на самом деле этого с вами еще не происходит и пока не стало реальностью. Но мысленные картины, которые мы себе рисуем, о которых постоянно думаем, становятся плацдармом для наших целей, формой, которая наполняется энергией. Эти картины – реальная сила, которая будет работать на нас.

При визуализации наделяйте себя любыми необходимыми

ми качествами. Если для вашего мысленного образа необходимы талант, мужество, решительность и настойчивость, обязательно включите их. Иногда вы будете четко видеть, что достигаете желанной цели, как будто смотрите кинофильм. В других случаях перед вами возникнет лишь наиболее общая картина ваших целей. Хорошо и то, и другое. Можно чередовать точную и свободную визуализацию, занимаясь каждой по пять минут, либо сконцентрироваться на чем-то одном, что вам больше нравится.

*Точная визуализация.* Мысленно создайте точные картины и сцены того, чего хотите добиться. Следуйте заранее подготовленному сценарию, мысленно проиграв его несколько раз.

*Свободная визуализация.* Позвольте образам и мыслям свободно сменять друг друга, не направляя их, но лишь до тех пор, пока они показывают позитивный путь достижения вашей цели.

Используйте оба метода, помня, что главное здесь – практика. Многие испытывают трудности на начальных стадиях визуализации. Их мозг не может создать и нарисовать желаемые сцены. Не переживайте, если то же происходит и с вами. Картинка не обязательно должна быть полной и завершенной. Регулярно занимаясь визуализацией, вы скоро с удивлением заметите, что ваш мозг учится порождать мысленные картины по вашему желанию.

Следует отметить, что недостаточно представить что-ли-

бо один раз или даже дважды. Результаты появятся, если только образ отпечатывается в сознании вновь и вновь на протяжении недель и даже месяцев, пока ваша цель не осуществится. Не пытайтесь оценить результаты после одной-двух попыток визуализации.

Если у вас вдруг возникнут сомнения – а они обязательно возникнут – просто проигнорируйте их. Не пытайтесь противостоять им и бороться с ними, пусть они беспрепятственно возникают и исчезают в вашем сознании. Продолжайте заниматься визуализацией, и все встанет на свои места.

## ДВА УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Всегда представляйте свои цели так, как будто все это происходит с вами прямо сейчас. В своем сознании сделайте это реальностью. Создавайте детальные образы. Войдите в роль и мысленно играйте ее.

Мысленно представляйте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение – мать учения.

*Любая мысль, возникшая в вашем мозге и укрепившаяся там, окажет воздействие на вашу жизнь.*

Хочу рассказать об известном и документально подтвержденном эксперименте психолога Алана Ричардсона. Студенческая баскетбольная команда была разделена на три группы; в каждой из них определили и записали результативность игроков. Игроки первой группы приходили в спортзал каждый день, отрабатывая подачи. Баскетболисты второй группы вообще не тренировались, а представители тре-

твей группы занимались совершенно особыми тренировками. Они не ходили в спортзал, а оставались в своих комнатах, мысленно представляя себе процесс тренировки. По полчаса в день они видели себя забивающими мячи и побеждающими с разгромным счетом. Они продолжали мысленно «тренироваться» каждый день. Через месяц все три группы проверили вновь.

Первая группа (те, кто тренировался каждый день в зале) улучшила свои результаты на 24 процента. Во второй группе (те, кто ничем не занимался) улучшения не было. А в третьей группе (игроки, которые тренировались мысленно) улучшение было практически таким же, как и у тех, кто реально тренировался в зале!

Итак, творческая визуализация имеет огромную силу, но в ней нет ничего сверхъестественного. Она основана на работе ваших внутренних механизмов и энергии, а также умении творчески направлять свои внутренние ресурсы.

При правильной организации воображение является одной из самых динамичных возможностей человека. Начните правильно использовать этот дар прямо сейчас. Не беспокойтесь и не думайте о специфических сторонах этого явления, просто доверьтесь процессу. Спрос следует за предложением, поэтому вы получите нужный результат в нужное время. Можете не сомневаться, вы найдете пути и способы достижения цели: природа всегда сможет выполнить предъявленное к ней требование.

Зачастую люди хотят знать ответы на все вопросы еще до того, как сделают первый шаг. Мы хотим предвидеть и знать наперед все тонкости того, что произойдет. Но обычно это не удается, и часто события развиваются самым неожиданным образом.

Актриса Кэрол Бернет родилась в Лос-Анджелесе и воспитывалась бабушкой. Они едва сводили концы с концами, живя на пособие, и были до того бедны, что ее бабушка собирала туалетную бумагу по общественным туалетам. Естественно, у них не было денег, чтобы отправить талантливую девочку в университет, о чем та страстно мечтала. Однако она знала, что когда-нибудь поступит туда. «У меня даже не возникало мысли, что я могу не поступить в университет. Я представляла, как я хожу на лекции, живу в студенческом городке и изучаю предметы, которые мне интересны. Я думала об этом каждый день. Хотя у меня не было ни единого шанса поступить, я ни секунды не сомневалась, что буду студенткой».

Как же она нашла деньги?

«Однажды, уже заканчивая школу, я пошла за почтой. Открыв почтовый ящик, я обнаружила адресованный мне конверт. На нем была марка, но не было почтового штампа. Значит, его не прислали по почте, а просто бросили в мой почтовый ящик. Открыв конверт, я обнаружила там сумму, точно равную взносу за первый год обучения в университете. И никакой записки с объяснением. Только деньги. Я до сих пор

так и не знаю, кто их послал».

## **РАСКРЫВАЯ СВОИ МЫСЛИ, ВЫ ОТКРЫВАЕТЕ НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ**

Конечно, я не утверждаю, что если вы будете заниматься визуализацией, то обязательно дождетесь незнакомца, который вручит вам конверт с желаемой суммой, как это случилось с Кэрол Бернет. Но обещаю: обстоятельства сложатся так, что вы сможете реализовать свои цели, – можете на это рассчитывать. Ваши мысли намного сильнее, чем вы предполагаете, а каждый мысленный образ является реальной силой, способной повлиять на вашу жизнь.

Утверждение, что человек обладает такими возможностями, не выдумка фантастов. Они действительно существуют в нас как практический механизм, который мы можем использовать по своему желанию.

# Глава 4

## Закладка мыслей

*Когда объект или цель уже существуют в виде мысли, их реализация в осязаемой и видимой форме только вопрос времени. Видение всегда предшествует осуществлению.*  
*Лиллиан Уайтинг*

Если визуализация подобна созданию собственного видеофильма, то закладка мыслей сродни озвучиванию, только вместо слов вы добавляете к изображению соответствующие чувства. Например, вам нужно сделать презентацию для сотрудников своей фирмы, причем на ней будут менеджеры и руководители. Если вы справитесь с этой задачей, то есть шанс получить повышение. Эта презентация очень важна для вашей карьеры. Вы решаете применить прием «закладки мыслей», в течение пяти-десяти минут закладывая мысль и ощущение, что уже выступили с презентацией и она имела огромный успех. Ваше выступление произвело на всех впечатление. Все уже позади. Вы справились с этим – провели великолепную презентацию!

В отличие от визуализации, при закладке вы в первую очередь концентрируетесь на ощущении от представляемого. Здесь в игру вступает ваше воображение. Как вы се-

бе представляете свои ощущения от удачной презентации? Что вы будете при этом испытывать: возбуждение, окрыленность, бурную радость или успокоение, а может быть, нервную дрожь? Какова бы ни была ваша реакция, мысленно представьте свои чувства, пропустите их через себя. Живите с ощущением уверенности, что вы уже добились желаемого. Не стремитесь к тому, чтобы все получилось хорошо. Просто закрепите это в сознании как уже свершившийся факт. Замените установку: «Все должно пройти успешно» на «Все прошло успешно». Все уже позади, вы сделали это, поэтому наслаждайтесь победой от достигнутого. Поздравьте себя. Кричите и прыгайте от радости. Вновь и вновь трепещите от чувства, что достигли цели.

При этом не стоит уделять особого внимания мысленным картинкам того, как вы осуществляете задуманное, хотя такие образы неизбежно будут возникать у вас в голове. Вас должны больше интересовать физические ощущения от достигнутого: румянец на щеках, бешено колотящееся сердце, вспотевшие ладони.

В Библии ученики Христа просят его научить их молиться. (Вы вправе верить или не верить учению Библии. Однако она содержит много полезного о работе мозга.) Иисус ответил: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получили, – и будет вам». Заметьте, он говорит: вы должны верить, что получили, – не получите, а уже получили – именно поэтому вы и получите. Вы не просто надеетесь или желаете

чего-то, а заявляете о желаемом в особом внутреннем мире – мире мыслей и творческой энергии. Любой человек, разбирающийся в вопросах использования силы мозга, скажет вам, что это мощнейший процесс.

Я расскажу случай, который произошел с двумя моими хорошими друзьями – Биллом и Дженет Хендерсон. Хендерсоны переезжали из деревни в город. Они хотели купить дом, способный вместить их постоянно растущее семейство. Естественно, дома в городе намного дороже деревенских, а семья у них немаленькая, и им нужен был большой дом. У Хендерсонов были и особые требования: им нужен был не только большой дом, но и большой тенистый двор, и все это по доступной цене. Все в один голос твердили, что они никогда не найдут его за те деньги, которые собирались заплатить, но Хендерсоны никого не слушали. Билл уже применял силу мозга на работе и в общении с семьей и убедился в ее действенности. Он подключил Дженет, и вместе они мысленно представляли свой будущий дом.

Два месяца спустя они позвали меня в гости в свой новый дом. Мы бродили по огромному саду. При взгляде на эти деревья, кустарники и цветы создавалось впечатление, что они перевезли с собой в город кусочек деревенской глуши. Затем меня ждала целая экскурсия по дому. Он был достаточно просторен, чтобы каждый из детей получил по собственной комнате; имелся и кабинет, и комната для отдыха – и все это за ту цену, на которую они и рассчитывали!

«Просто сказочно! – сказал я. – Вы не считаете просто чудом, что вам удалось найти такой дом?»

Ответ Билла показал настолько глубокое понимание возможностей мозга, что я никогда его не забуду. «Нет, – сказал он. – Мы даже не удивились. Мы мысленно представляли себя хозяевами такого дома еще два месяца назад».

Он сказал это с огромной уверенностью. В конце концов, он показывал то, что считал своим еще два месяца назад. Билл и Дженет заявили свои права на дом во внутреннем мире, там они уже владели им. Там они использовали решительные слова и интонации и ни секунды не колебались. Они не думали о том, где и когда найдут желаемый дом, – просто работали с ощущением, что дом будет им принадлежать. В мыслях они уже «владели» им. Не именно этим домом, который мне показывали, – тогда они и не догадывались о его существовании. Но они точно знали, чего хотят, и именно это укореняли в мыслях каждый день, пока желаемое не стало явью.

Сегодня Хендерсоны не только применяют метод закладки мыслей и другие приемы использования силы мозга, но и обучают им своих детей, чтобы те также добились благополучия и успеха в жизни. Может ли родитель оставить своим детям наследство богаче, чем понимание заложенных в них природой возможностей?

Мы все обладаем такой силой. Мысли создают окружающую нас действительность, а прием закладки мыслей состоит

лишь в настройке мозга на то, что вы уже имеете желаемое.

Как и в случае с визуализацией, именно повторение и настойчивость отличают метод закладки мыслей от бесполезных фантазий. При этом вы не живете иллюзиями. Вы не витаете в облаках дни напролет, буквально веря, что имеете то, чего у вас на самом деле нет.

Закладка – это мыслительное упражнение, занимающее около пяти минут в день, этакий пятиминутный взрыв энергии, который вы создаете для себя регулярно, не пропуская ни дня. Важность повторения невозможно переоценить. Как и для всех остальных мыслительных приемов, эпизодическое применение этого метода малоэффективно. Установите для себя определенную программу и четко ее придерживайтесь. Постоянно укореняйте в себе чувство, что вы имеете то, что хотите, независимо от характера желаемого. Это ваше. Живите с этим. Ощущайте это. Радуйтесь и трепещите. Считайте, что оно полностью принадлежит вам. Владейте им в своем внутреннем мире.

## ДВА УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА ЗАКЛАДКИ МЫСЛЕЙ

Всегда применяйте этот прием с мыслью, что имеете то, что хотите, или добились того, к чему стремитесь.

Делайте это регулярно, буквально каждый день, по крайней мере в течение пяти минут. Намного лучше выполнять этот прием по пять минут ежедневно, чем целый час раз в неделю.

# Глава 5

## Утверждение

*Возможности мыслительной тренировки безграничны, а ее результаты вечны, однако по-прежнему лишь очень немногие удосуживаются направить свои мысли в необходимое русло, что принесло бы им успех; обычно все пускается на самотек.*

*Брайс Марден*

Утверждение является, пожалуй, простейшим из известных мне мыслительных приемов, способных осознанно воздействовать на мозг. Оно использовалось на протяжении веков в религии и магии в виде молитв и мантр. Сегодня оно применяется самыми различными людьми для заключения деловых контрактов, излечения от различных недугов, знакомства с новыми людьми, победы в соревнованиях, а также во многих других видах деятельности.

Утверждение – это простое заявление, которое человек повторяет вслух или про себя, в зависимости от обстоятельств. Вы можете заниматься этим где угодно: за рулем автомобиля, в приемной врача, в постели перед сном. Просто выбираете утверждение, выражающее ваши желания в данный момент, и повторяете его несколько раз.

Предположим, вы оказались в дискомфортной ситуации,

а вам хотелось бы расслабиться и ни о чем не беспокоиться. Тогда самое время применить метод утверждения. Неторопливо повторяйте себе: «Я спокоен и расслаблен. Я спокоен и расслаблен. Я спокоен и расслаблен». Не пытайтесь заставить себя успокоиться и расслабиться, просто продолжайте утверждать это в течение нескольких минут.

Аналогично, если вам предстоит выступить на большом собрании и вы хотите, чтобы все прошло хорошо, начните утверждать это заранее, говоря: «Собрание пройдет удачно. Собрание пройдет удачно».

### ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, УТВЕРЖДАЯ?

Утверждая, вы влияете на мысли, возникающие в вашем мозге. В каждый момент времени человеческий мозг способен удерживать только одну мысль, поэтому суть утверждения состоит в «наполнении» мозга мыслями, подкрепляющими вашу цель на данный момент. Слова задают мозгу установку, какие мысли он должен породить. Если вы утверждаете себе: «Собрание пройдет удачно», ваш мозг начнет естественным образом порождать мысли, связанные с мыслью об удачном собрании. Мозг без всяких усилий с вашей стороны выбирает скрытый смысл и основное содержание вашего утверждения. Внешне все кажется слишком простым, но на деле этот метод способен весьма эффективно помочь вам в достижении поставленной цели.

Оформите свое желание в виде соответствующего утверждения и регулярно используйте его. Один мой знакомый,

удачливый бизнесмен, начинает каждый свой день с утверждения: «Много продаж, много улыбок». Он повторяет эту фразу несколько раз утром и несколько раз в течение дня.

### О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, УТВЕРЖДАЯ

Необязательно верить в то, что утверждаете! Должно быть, те, для кого метод утверждения оказался малоэффективным, поступали именно так. Эта ошибка может свести на нет весь эффект от утверждения. Не думайте об этом, просто повторяйте утверждение. Если вы верите в то, что утверждаете, что ж, великолепно! Если не верите, ничего в этом страшного нет. Это не имеет значения. Мозг сам выберет содержание вашего утверждения, и в сознании возникнут нужные в данной ситуации мысли. Не нужно прилагать особых усилий.

Утверждение всегда должно быть позитивным. Оформите его в виде утвердительного, а не отрицательного предложения. Например, если вы хотите, чтобы собрание прошло удачно, не стоит говорить: «Я не потерплю крах на собрании». Желая не волноваться, не следует утверждать: «Я не буду волноваться». Мозг почему-то пропускает это «не», и в результате вы обнаружите, что настраиваете себя «потерпеть крах на собрании» или «волноваться». Мозг сконцентрируется на этих саморазрушающих образах, а не на том, что вы предполагали.

Утверждение должно быть кратким. Оно сродни мантрам: короткое и простое высказывание, которое нетрудно произ-

нести и повторить. Я обычно придумываю утверждения, состоящие не более чем из десяти слов. Иногда даже два слова могут иметь потрясающий эффект: «головокружительный успех» или «рекордное число продаж».

Мне приходилось видеть утверждения, занимавшие полстраницы. Маловероятно, что вы сможете повторить такую фразу несколько раз. Даже два предложения – это уже много для утверждения. Вы повторяете утверждение, чтобы оно закрепилось в вашем сознании, поэтому, чем короче оно будет, тем лучше. Я повторяю: утверждение должно быть кратким, ритмичным и несложным для повторения.

Остерегайтесь использовать утверждения, неосознанно направленные против самих себя.

«Я никогда не добьюсь этого».

«Я никогда не сделаю это».

«Это невозможно».

«Я провалюсь».

«Я не умею общаться с людьми».

«Я знаю, что совершу ошибку».

«Я всегда проигрываю».

Люди часто неосознанно употребляют подобные утверждения. Всячески избегайте их.

Я хочу рассказать о том, что произошло со мной во время недавней поездки с лекциями. Когда половина выступлений была уже позади, я заглянул в свое расписание на следующие месяцы и не поверил своим глазам. Выступления в раз-

ных городах шли одно за другим, иногда по несколько в один день! Я начал думать о том, что следующий месяц будет совершенно изматывающим. Именно это я и стал утверждать себе: «Я буду абсолютно измотан». Следующие два-три дня я был подавлен, с тоской ожидая предстоящего этапа своего турне. Я проклинал человека, составившего такое ужасное расписание.

Затем, остановившись, я посмеялся над собой. Читая лекции по силе мозга, я сам попал в ловушку неверных утверждений. Нечего сказать, хорошенькое утверждение: «Я буду абсолютно измотан». Поэтому я тут же составил новое утверждение, сконцентрировавшись на трех словах: организованность, спокойствие, радость, которые повторял в течение нескольких минут. Следующий день я начал с того же утверждения и повторял его каждый раз, вспоминая о своем сумасшедшем расписании. Через несколько дней я начал думать, что если буду спокоен и организован, то этот «марафонский забег» может быть очень даже увлекательным. Почему он меня так расстроил?

Эти три слова изменили все. Расписание осталось неизменным – изменилось мое отношение. Турне, которое я сам чуть было не превратил в пытку, стало захватывающим приключением. Я был собран, спокоен и испытывал удовольствие от того, что принял этот вызов, заменив негативное утверждение на позитивное.

Вы также можете придумывать свои утверждения, кото-

рые помогут добиться поставленной цели. Поскольку они очень просты, вы можете произносить их где угодно: стоя в очереди в банке, ожидая в приемной врача, застряв в автомобильной пробке. Вам необязательно в них верить. Повторяя утверждение, не следует буквально «верить», что вы действительно имеете то, чего на самом деле пока нет. Все, что от вас требуется, это повторять свои утверждения! Я бы посоветовал начинать утром, потому что утренние часы задают тон всему последующему дню. Всего две-три минуты упражнений – и вскоре вы заметите результаты.

*Каждый день все изменяется к лучшему.*

Сегодня имя Эмиля Куэ не столь известно, как в начале века, когда этот первооткрыватель метода утверждения занимался лечением больных и пропагандой своего метода во многих клиниках Европы и Северной Америки. В свое время его работы стали сенсацией, и разговоры о них не утихают до сих пор, спустя несколько десятилетий после его смерти. Куэ обнаружил, что его пациенты быстрее выздоравливали, если каждое утро после пробуждения и каждый вечер перед сном повторяли простое утверждение. Утверждение, которому он их обучал, звучало так: «Каждый день я чувствую себя все лучше и лучше». Две минуты утром и две минуты вечером. И все. Эффект был настолько поразителен, что он написал несколько книг по самовнушению и начал обучать людей во всем мире способности мозга излечивать болезнь, если нацелить его на выздоровление. Утверждение Куэ кон-

центрировало мозг больного на том, что каждый день ему будет становиться все лучше и лучше. Документально подтверждено излечение тысяч людей по методу Куэ.

Из наших современников известен певец и композитор Джон Леннон, которого всегда будут помнить за его необыкновенную музыку, гуманистические взгляды и поразительную открытость. Леннон не скрывал своего интереса к магии и силе мозга, что отражалось в его песнях. Вдумайтесь в слова песни «Игра мозга»:

*Мы играем в игры мозга,*

*Творя будущее из сегодняшнего дня...*

Леннон знал и применял приемы визуализации и утверждения. «Мой мозг осуществляет все это», – любил повторять он. А в песне «Прекрасный мальчик», написанной им для своего сына Сина, он так и поет: «Прежде чем уснуть, произнеси слова этой короткой молитвы: “Каждый день я чувствую себя лучше и лучше”». Подобно Куэ и множеству других великих людей, он открыл свой путь познания этой вечной истины.

Песни Джона Леннона призывают нас поверить в себя, в свои силы и возможности. «Кем ты себя считаешь? Звездой? Что ж, ты прав», – поет он.

# Глава 6

## Осознание

*Успех влечет за собой новый успех.*

Многие скорее склонны видеть собственные неудачи и недостатки, чем осознавать свои достижения и успехи. Добившись чего-то, мы несколько дней или недель испытываем радость, а потом ставим перед собой новые цели и ориентиры. Нас слишком быстро покидает чувство удовлетворения от достигнутого; вскоре мы вообще забываем, что получили желаемое. Все внимание концентрируется на новых целях и желаниях, и ощущение радости от прошлых достижений пропадает. Так человек попусту растрчивает мощнейшую энергию успеха. Концентрируясь на том, что еще не достигнуто, мы неосознанно укрепляем в мозге мысль о собственной несостоятельности. Человек может повторно использовать энергию успеха от своих прошлых достижений, добиваясь поразительных результатов. К сожалению, он делает это очень редко.

Как-то раз после одной из лекций ко мне подошла женщина и спросила: «Джон, как вы думаете, я достигну когда-нибудь своих целей?» Я попросил ее рассказать о них. Ее первой целью была покупка хорошего дома, затем она

хотела слетать в Англию повидаться с родителями и родными, которых не видела четырнадцать лет, а в-третьих, – завязать прочные отношения с одним человеком. Так как она была матерью-одиночкой с тремя детьми на руках и жила очень скромно, эти цели казались в то время неосуществимыми. Однако, посещая мои семинары, женщина надеялась научиться новым способам использования силы мозга, чтобы улучшить условия своей жизни.

Я заверил ее, что, используя силу мозга, она действительно имеет шанс добиться поставленных целей. Я больше не вспоминал об этой женщине, пока вдруг, год спустя после нашей первой встречи, она не позвонила мне. «Джон, – возбужденно начала она, – вы никогда не догадаетесь, что произошло! Теперь я живу в новом доме с бассейном и чудесным садом, из которого открывается великолепный вид». Я сказал, что очень рад за нее, но она еще не закончила. «Это не все. Я провела три недели в Англии и увиделась со своей семьей. И..., – самую лучшую новость она оставила напоследок, – я невероятно счастлива. Я влюблена, действительно влюблена!»

Естественно, мне очень захотелось увидеться с ней вновь. Это произошло лишь спустя несколько месяцев. Она встретила меня в аэропорту, но, против ожидания, не выглядела счастливой и довольной жизнью. Я лишь удивленно взглянул на нее, услышав унылый вопрос: «Джон, почему сила мозга не помогает мне?»

«Почему сила мозга не помогает мне?» – повторила она. Я не мог поверить своим ушам: «Послушайте и поправьте меня, если я заблуждаюсь. Разве вы не та женщина, которая хотела иметь хороший дом, съездить в Англию и найти друга? Разве это не вы?»

Она смущенно взглянула на меня: «О, я уже забыла об этом!»

Забыла об этом! Как можно такое забыть! Да очень просто – это постоянно с нами происходит. Она достигла предыдущих целей и теперь работала над достижением новых. Еще толком не сформулировав их, она искренне полагала, что сила мозга больше не помогает ей. Она напрочь забыла свои предыдущие достижения, приняв их как должное. Ее мозг полностью переключился на новые цели.

Мы концентрируемся на том, чего хотим добиться, полностью забывая о своих предыдущих достижениях. Зачем заикливаться на том, чего у вас нет? Все мы в чем-то терпим неудачи. Научитесь поощрять себя за настоящие и прошлые победы, пусть даже самые незначительные. Ищите моменты, которые позволяют вам чувствовать себя сильным, удачливым и гордиться собой. Радуйтесь даже самой малости и используйте ее, чтобы почувствовать успех сейчас. Это поможет вам добиться его и в будущем.

Признание успеха особенно эффективно, когда вы пытаетесь достигнуть новых целей. Допустим, что вы молодой режиссер, который пытается выбиться в люди, получив одоб-

рение одной из ведущих студий. Используя метод признания, вы начинаете искать моменты, позволяющие испытывать уверенность в своих режиссерских способностях. Это могут быть короткометражные фильмы, которые вы снимали в прошлом и которыми гордитесь сейчас. Можно вспомнить отдельные отзывы критиков, где ваши фильмы оцениваются как интересные и многообещающие работы. Остановитесь на этом и напомните себе, что вы также хорошо подмечаете детали. Вспомните о том, сколько сил вы затратили, чтобы стать режиссером. Вспомните все похвалы и комплименты различных людей по поводу ваших фильмов. Признайте все умения, которые вы приобрели за последние годы, и свой прогресс за это время.

Ищите – я подчеркиваю слово «ищите» – моменты, которые можно признать успешными. Признавать нужно не только явное, но и вообще все. Не думайте, что это глупо или не нужно. Ваши положительные качества не менее реальны, чем отрицательные, поэтому гордитесь ими. Почувствуйте успех, позвольте своему мозгу несколько минут наслаждаться уже достигнутым успехом.

# 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.