

ГЛАВА 2 СОЗНАНИЕ

- 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.
- Каждый человек сам творит свою жизнь, поэтому критически взгляните на свой образ жизни... Вы стремитесь к финансовому достатку, но сознание ваше настроено на отсутствие денег и переживания, и вы никогда этого достатка не добьетесь.
- Быть может, вам хочется быть более общительным, раскованным, уверенным в себе, однако вы постоянно думаете, как вы неловки не умеете поддерживать компанию, вновь и вновь напоминая себе о собственных проблемах и недостатках. В результате вы вряд ли станете тем, кем хотите.
- 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...

ГЛАВА 3 ВИЗУАЛИЗАЦИЯ, ИЛИ МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

- 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 приобретенной 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.

ДВА УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

1. 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.
2. Мысленно представляйте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение -мать учения.

ГЛАВА 4 ЗАКЛАДКА

- В Библии ученики Христа просят его научить их молиться, Иисус ответил: "Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получили, -и будет вам".
- Мысли создают окружающую нас действительность, а прием закладки мыслей состоит лишь в настройке мозга на то, что вы уже имеете желаемое.

ГЛАВА 5 УТВЕРЖДЕНИЕ

1. Необязательно верить в то, что утверждаете!
2. Утверждение всегда должно быть позитивным
3. Утверждение должно быть кратким.

ГЛАВА 6 ОСОЗНАНИЕ.

- Успех влечет за собой новый успех, а вы уже преуспели во многих областях. Чем больше вы ощущаете исходящую от этих предыдущих побед энергию, тем больше привлекаете к себе успеха извне
- Поэтому составляйте такие списки... признавайте свои достоинства.
- СОЗНАНИЕ ТВОРИТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ, А ВЫ ТВОРИТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ

ГЛАВА 7 ПОДСОЗНАНИЕ

- Подсознание подобно плодородной почве, принимающей любое брошенное в нее семя. Ваши мысли и взгляды -это семена, постоянно засеваемые в эту почву. Из них произрастает то, что было посеяно, как из пшеничного зерна развивается колос. Что посеешь, то и пожнешь, таков закон.
- Приучайтесь думать об успехе, счастье, здоровье, благополучии и изгонять из своих мыслей беспокойство и страх. Пусть ваше сознание будет занято ожиданием лучшего, при этом следите за тем, чтобы ваши привычные мысли занимало то, что вы хотите получить от жизни
- Начинайте закладывать в свое подсознание мысли о том, чего вы желаете. Если ничто не будет отвлекать вас от этого процесса, то через какое-то время вы с удивлением и восторгом заметите, как открываются перед вами двери синхронности.

ГЛАВА 8 ИНТУИЦИЯ

- "Мое подсознание -это мой партнер в достижении успеха"
- "Я всегда принимаю правильные решения". Почувствуйте силу слов. Говорите уверенно. Произнесите фразу последний раз, сразу же примите решение. Таким образом, вы избежите логических рассуждений и получите ответ из подсознания. Первое, что придет вам в голову, и будет вашим решением.
- Качество вашей жизни зависит от качества ваших мыслей.
- Помните, что вера и уверенность -это не просто ощущения, а колебания энергии. Эти колебания будут притягивать правильные решения и ответы, как магнит притягивает металл.

ГЛАВА 9 СНЫ

ГЛАВА 10 ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

- Происходящее в вашей жизни в настоящий момент -это не просто случайность, а результат работы вашего сознания в прошлом. Корни вашего "сегодня" кроются в прошлом.
- Вы готовы ежедневно, не пропуская ни единого дня, укреплять в себе мысли о действительности, которую бы хотели для себя создать?

ГЛАВА 11 КОНЦЕНТРАЦИЯ И РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Скрытую силу мозга можно развить с помощью упражнений; способность думать правильно и эффективно приходит с практикой. Начните прямо сегодня развивать свою способность к концентрации, занимаясь размышлениями. Вы можете начать с размышлений о том, что обладаете мощным подсознанием или что мысли влияют на реальность, либо с множества других принципов, способных полностью изменить вашу жизнь, которые содержатся в этой книге. Но каков бы ни был предмет ваших размышлений, вам воздается сторицей.

ГЛАВА 12 ВЗГЛЯДЫ И ИХ УКОРЕНЕНИЕ

- ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ, ТО И ПОЛУЧАЕТЕ
- Вы должны заботиться о содержании вашего подсознания. Если в него попали какие-то беспокойные, негативные или ограниченные идеи, оно примет их за истину и начнет действовать согласно им, вызывая в жизни соответствующие обстоятельства. Если верить в бедность, неудачу и несчастье, то подсознание приложит все силы, использует тысячи различных способов, чтобы воплотить эти убеждения в реальность.
- Мозг способен искажать восприятие действительности, чтобы привести его в соответствие с вашими взглядами.
- Практически в любой проблемной области жизни вы сами являетесь и проблемой, и ее решением. Это может показаться странным, но сопротивление исходит не извне, а из вас самих -из ваших собственных убеждений. Когда в подсознании возникают новые убеждения, перед вами предстает абсолютно новая реальность.
- Попробуйте выработать новые, более позитивные убеждения, даже если вы не очень в них верите. Напомните себе, что можете укоренить в своем подсознании любую мысль или идею, и мозг воспримет ее, надо только передать ее через ощущения, повторив несколько раз.
- Мозг действует по привычке. Если вы позволили укорениться в своем мозгу ограниченными взглядами, то можете изгнать их, выработав новые позитивные идеи повторяя их до тех пор, пока они полностью не вытеснят старые.
- Добиться успеха -значит иметь желание и волю отбросить все оправдания, отговорки и другие "преимущества", которые нам дает неудача
- Чтобы укорениться и расцвести, любое новое убеждение требует времени и внимания

ГЛАВА 13 САМООЦЕНКА

- Необходимо укреплять самооценку, чтобы поддержать здоровый имидж. Можно добиться этого, настраивая наше сознание на положительные, вдохновляющие, рождающие душевный подъем мысли о собственной персоне. Иногда полезно даже немного смириться и включить сюда мечты, еще не ставшие реальностью. Помните, что подсознание примет любые соображения, постоянно у вас возникающие, независимо от того, правдивы они или нет. В конечном итоге эти мысли станут частью вашего образа.
- Три следующие концепции могут улучшить вашу самооценку:
1. Вы уникальны
 2. Вы можете сделать все, что захотите.
 3. У вас безграничная власть над собой. Вы в состоянии создать, построить или стабилизировать любую область вашей жизни.
- Поверив в себя и в свои силы, вы сможете легче найти выход из любой житейской ситуации. Изменившись сами, вы увидите, как изменилось все вокруг. Итак, все в ваших руках.

ГЛАВА 14 ТВОРЧЕСКИЕ НАКЛОННОСТИ

1. Будьте исследователем.
2. Задавайте вопросы.
3. Вынашивайте кучу идей
4. Нарушай правила -ломай привычки
5. Дайте работу воображению
6. Наполняйте колодец. Человек 21-го века должен уметь более эффективно балансировать работу и отдых. Буддийская мудрость гласит: "Если постоянно держать лук туго натянутым, он сломается". Наполнить колодец -значит мыслить весело, а не стандартно. Сделайте что-нибудь совершенно необычное, оригинальное, стимулирующее

ГЛАВА 15 НИКАКИХ ПРОБЛЕМ, ТОЛЬКО ВОЗМОЖНОСТИ

- НЕТ ТАКОГО ПОНЯТИЯ, КАК ПРОБЛЕМА, ЕСТЬ ТОЛЬКО ВОЗМОЖНОСТИ

- Но проблемы остаются важной и значимой частью нашего существования, и мы должны не избегать их, а постараться понять, что они собой представляют.

- Ничто не происходит случайно. Мы -часть Вселенной, которая всегда шлет нам определенные знаки и сигналы, часто в виде проблем.

ГЛАВА 16 ИСЦЕЛИ СЕБЯ

Разум -лучший лекарь. Гиппократ

- Наши предположения и ожидания имеют удивительную способность случаться

- Напоминайте себе почаще, что организм естественным образом лечит и чинит себя. Вдолбите себе в голову мысли о железном здоровье, и тем самым вы приведете его в действие. Торжественно заявите: "Мой организм-это исцеляющий механизм".

- Каждый день проводите несколько минут, купаясь в мыслях о собственном здоровье и силе.

- Наши волнения и негативные ожидания преобразуются в материальные болезни... у людей, которые боятся болезней, и вправду гораздо больше шансов заболеть, так как организм подвержен влиянию самого страха.

- Не секрет, что люди подавленные, в состоянии депрессии, гораздо быстрее подхватывают болезни, чем счастливые и беззаботные. Исследования показали, что напряженные психические состояния: жадность, тревога, беспокойство и страх -препятствуют функционированию иммунной системы

- Последние медицинские исследования в области юмора и здоровья доказали, что у смеющегося человека из головного мозга выделяются два важных типа гормонов -энкефалины и эндорфины, которые способствуют снятию боли, напряжения и депрессии.

ГЛАВА 17 СОЗНАНИЕ УДАЧЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА

ШАГ 1: РАЗВЕЙТЕ В СЕБЕ ВЕРУ В УСПЕХ

1. Этот мир полон богатств.

2. Жизнь приносит радость и удовлетворение.

Сознание удачливого человека смотрит на жизнь как на приключение. Оно ожидает поощрения, ищет радости и комфорта в жизни и всегда находит его. А если вдруг появляются какие-то проблемы или трудности, то они рассматриваются как вызов, и в результате всегда находятся новые возможности и решения. Сознание удачливого человека ценит жизнь и знает, что каждый новый вызов приносит еще большее вознаграждение, новые приключения и удовольствие. Жизнь полна, богата и щедра, и новые впечатления и успех ждут вас за каждым углом.

3. Каждый аспект моей жизни содержит неограниченное количество возможностей.

Неограниченные возможности для того, чтобы сохранить крепкое здоровье.

Неограниченные возможности для создания новых отношений.

Неограниченные возможности для продвижения.

Неограниченные возможности для того, чтобы еще больше сблизиться с семьей.

Неограниченные возможности для того, чтобы жить увлекательной жизнью.

Неограниченное количество возможностей для того, чтобы заработать много денег.

4. Мой успех зависит только от меня самого.

Стать преуспевающим, зарабатывать много денег и помогать остальным, насколько это возможно -это ваш долг.

ШАГ 2: ИЩИТЕ И НАХОДИТЕ ИЗОБИЛИЕ В НАСТОЯЩЕМ

Начните программировать себя на успех прямо сейчас

ШАГ 3: БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ, ЧТО УСПЕХ НАХОДИТСЯ ПОВСЮДУ

ШАГ 4: СЛУШАЙТЕ КАССЕТЫ И ЧИТАЙТЕ КНИГИ ПО САМО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ, СТАНЬТЕ ЧЛЕНОМ ГРУППЫ ИЛИ ОРГАНИЗАЦИИ, ЦЕЛЮЮ КОТОРОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТИЖЕНИЕ УСПЕХА

ШАГ 5: ПОСТОЯННО АССОЦИИРУЙТЕ СЕБЯ С ПРЕУСПЕВАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ. КАК РЕАЛЬНЫМИ, ТАК И ВООБРАЖАЕМЫМИ

Если вы хотите преуспеть -найдите группу преуспевающих людей. Энергия успеха постоянно впитывается в вас, когда вы находитесь в таком обществе.

ПРЕУСПЕТЬ -ЭТО ВАШ ДОЛГ

Преуспеть -это ваш долг, долг перед самим собой, перед вашими детьми, друзьями, и перед всеми остальными, кто так или иначе связан с вами. Это принесет пользу всем.

ГЛАВА 18 НАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК -ЭТО ЗВЕЗДА

Обходитесь с каждым человеком, как с особенным, уникальным. Ваша поддержка может оказаться переломным моментом в чьей-то жизни, поэтому не позволяйте внешности человека ослепить вас и не увидеть за ней его величия. Ищите в каждом человеке самое лучшее, веря в него.

ОТНОСИТЕСЬ ДРУГ К ДРУГУ С ЗАБОТОЙ, ВЕДЬ ВСЕ МЫ –ЛЮДИ

НЕ СУДИ ЧЕЛОВЕКА, ПОКА НЕ ПРОЙДЕШЬ МИЛЮ В ЕГО ТУФЛЯХ

КОГДА ВЫ МЕНЯЕТЕ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЛЮДЯМ, ОНИ НАЧИНАЮТ ПО-ДРУГОМУ К ВАМ ОТНОСИТЬСЯ

ПРИВЛЕКАЙТЕ К СЕБЕ ОТНОШЕНИЕ, КОТОРОГО ЗАСЛУЖИВАЕТЕ

Как привлечь к себе идеального супруга (супругу):

Шаг 1: Представьте себе человека, который бы вам подошел.

Шаг 2: Сосредоточьтесь на том, что вы можете дать этому человеку.

Шаг 3: Добейтесь помощи от своего невидимого партнера -вашего подсознания. Попросите ваше подсознание помочь вам представить, каким образом вы можете встретить этого человека.

Шаг 4: Поразмышляйте над следующим: в мире есть тысячи людей, которые бы очень хотели быть с вами, разделить с вами то, что вы можете дать. Ваши зрительные образы, желание и интуиция приводят в движение силы, которые сделают возможной вашу встречу с идеальным супругом(супругой). Помните, что этот человек тоже ищет кого-то похожего на вас.

Как привлечь деловые контакты:

Шаг 1: Представьте себе тип человека, с которым бы вы хотели работать, какими контактами, талантами, информацией или знаниями он должен обладать.

Шаг 2: Сосредоточьтесь на том, что вы можете предложить этому человеку, какими талантами, продукцией, опытом вы обладаете

Шаг 3: Добейтесь помощи от своего невидимого партнера -вашего подсознания. Попросите его помочь вам представить, каким образом вы можете встретить этого человека.

Шаг 4: Поразмышляйте над следующим: в мире существуют тысячи деловых возможностей и людей, которые бы с радостью приняли то, что вы можете предложить.

ПРИДАВАЙТЕ ДРУГИМ СИЛУ И УВЕРЕННОСТЬ

КАК ПРИДАТЬ СЕБЕ СИЛ И УВЕРЕННОСТИ

Нам всегда говорят: возлюби ближнего своего, как себя самого, и ударение всегда ставится на "возлюби ближнего своего". Но если мы должны возлюбить ближнего своего, то сначала должны научиться любить себя самого. Чем сильнее мы любим себя, тем больше сможем любить и других.

НЕОБХОДИМО ПОДДЕРЖИВАТЬ ОТНОШЕНИЯ

Когда вы поблагодарили кого-то за поддержку, дружбу, любовь? Делайте ваши взаимоотношения глубже, высоко ценя других и показывая это.

Нет больших богатств на земле, чем дружба и взаимоотношения между людьми. Будьте хорошим другом для всех, кого вы встречаете. Будьте там, где вы нужны другим. Принимайте людей. Любите людей. Любите независимо от того, отвечают ли они вам взаимностью. Не ждите, пока кто-то другой сделает первый шаг.

Будьте открытым для всех

ИЗМЕНИТЬ ВЗАИМО ОТНОШЕНИЯ, ЗНАЧИТ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ

ГЛАВА 19 УПОРНО ТРЕНИРУЙТЕСЬ, И РЕЗУЛЬТАТ МОЖЕТ ПРЕВЗОЙТИ ВСЕ ОЖИДАНИЯ