

Джон Кехоу

# ПОДСЪЗНАНИЕТО

## МОЖЕ ВСИЧКО

Mind  
power  
into the  
21<sup>st</sup>  
century



*Това е което вървене  
влияе върху това, което се случва!..*

ALL RIGHTS  
RESERVED

Denix

Denix



Джон Кехоу

# ПОДСЪЗНАНИЕТО МОЖЕ ВСИЧКО

Техники за овладяване поразителната  
сила на мисълта

**Benix**  
design

2005

**John Kehoe**  
**MIND POWER**  
**INTO THE 21ST CENTURY**  
**Techniques to Harness the**  
**Astounding Powers of Thought**

---

Copyright © 1997 by John Kehoe  
Bulgarian translation rights arranged with  
**Zoetic Inc. and Fenix Design**  
All rights reserved

---


Превод © Петя Петрова  
Худ. оформление и дизайн на корица  
© Ивомир Димчев

---

**Джон Кехоу**  
**Подсъзнанието може всичко**  
Второ преработено издание

Превод © и редакция Петя Петрова  
Коректор Жения Николова

Печатни коли 12

Печат и подвързия -  **Родина**  
ИЗДАВАЩО-ПОДВАРЖАЩО КОМПЛЕКС

Цена 6.99 лв.

**ISBN 954-8890-16-X**

Издателство "Феникс дизайн"

## СЪДЪРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| Въведение . . . . .   | 12 |
| Първа глава   |    |
| РАЗЛИЧЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА . . . . .                                  | 13 |
| ВСЕЛЕНАТА Е ГИГАНТСКА ХОЛОГРАМА . . . . .   | 15 |
| Втора глава   |    |
| СЪЗНАНИЕТО . . . . .  | 19 |
| Трета глава   |    |
| ВИЗУАЛИЗАЦИЯ . . . . .  | 26 |
| ТАЙНИ НА УСПЕШНАТА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ . . . . .   | 28 |
| ДВЕ ПРЕДПОСТАВКИ ЗА УСПЕШНА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ . . . . .                                | 30 |
| НАЯСНО СТЕ СЪС СВОИТЕ МИСЛИ;<br>ПРЕД ВАС СЕ РАЗКРИВАТ НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ! . . . . . | 33 |
| Четвърта глава  |    |
| МЕТОД ЗА ПОСЯВАНЕ НА МИСЛИТЕ . . . . .  | 35 |
| ДВЕ УСЛОВИЯ ЗА УСПЕШНО ПРОЛАГАНЕ НА МЕТОДА<br>ЗА ПОСЯВАНЕ . . . . .               | 40 |
| Пета глава  |    |
| УТВЪРЖДЕНИЯ . . . . .   | 41 |
| КАКВО ПРАВИМ, УТВЪРЖДАВАЙКИ? . . . . .  | 42 |
| КАКВО ТРЯБВА<br>ДА ПОМНИТЕ, КОГАТО УТВЪРЖДАВАТЕ? . . . . .                        | 43 |

|  |    |
|--|----|
| Шеста глава                                    |    |
| ОСЪЗНАВАНЕ И ОЦЕНЯВАНЕ .....                   | 49 |
| Седма глава                                    |    |
| ПОДСЪЗНАНИЕТО .....                            | 56 |
| СИНХРОННОСТ .....                              | 59 |
| Осма глава                                     |    |
| ИНТУИЦИЯ .....                                 | 62 |
| ПОЛУЧАВАНЕ НА ОТГОВОРИ.....                    | 65 |
| <i>Подготовка</i> .....                        | 65 |
| <i>Съзряване</i> .....                         | 66 |
| ПРОБУЖДАНЕ НА ИНТУИЦИЯТА .....                 | 67 |
| <i>Стъпка 1</i> .....                          | 67 |
| <i>Стъпка 2</i> .....                          | 67 |
| <i>Стъпка 3</i> .....                          | 68 |
| ПОЛУЧАВАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ .....                 | 69 |
| БЪДЕТЕ ОТВОРЕНИ ЗА ИНТУИЦИЯТА .....            | 71 |
| КАК ДА ПОСТЪПИТЕ, КОГАТО Е                     |    |
| НЕОБХОДИМО БЪРЗО РЕШЕНИЕ? .....                | 73 |
| Девета глава                                   |    |
| СЪНИЩА .....                                   | 75 |
| КАК ДА ПРОГРАМИРАМЕ МОЗЪКА СИ ДА СЪНУВА?... .. | 78 |
| ТЪЛКУВАНЕ НА СЪНИЩАТА.....                     | 79 |
| Десета глава                                   |    |
| ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ .....                           | 86 |
| ПОМНЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ.....                     | 88 |
| ПРОМЯНАТА – ПРОЦЕС НА НАТРУПВАНЕ .....         | 89 |
| Единадесета глава                              |    |
| КОНЦЕНТРАЦИЯ И РАЗМИШЛИНИЯ .. ..               | 91 |
| РАЗМИШЛИНИЯ.....                               | 93 |
| КАК ДА РАЗМИШЛЯВАМЕ.....                       | 95 |

Дванадесета глава

|   |     |
|---|-----|
| УБЕЖДЕНИЯ И ЗАПЕЧАТВАНЕТО ИМ В СЪЗНАНИЕТО.....          | 98  |
| ПОЛУЧАВАТЕ ТОВА, В КОЕТО ВЯРВАТЕ.....                   | 99  |
| СЛУЧВАЛО ЛИ ВИ СЕ Е ДА ГЛЪТНЕТЕ ЗМИЯ?.....              | 101 |
| ПОДБИРАЙТЕ ВНИМАТЕЛНО<br>СВОИТЕ УБЕЖДЕНИЯ.....          | 103 |
| ПРЕДИЗВИКАЙТЕ СЕБЕ СИ<br>И ДОКАЖЕТЕ СВОЕТО ВЕЛИЧИЕ..... | 104 |
| АНАЛИЗИРАЙТЕ СВОИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ.....                    | 106 |
| <i>Стъпка 1</i> .....                                   | 106 |
| <i>Стъпка 2</i> .....                                   | 106 |
| ЗАПЕЧАТВАНЕ В СЪЗНАНИЕТО. . .                           | 107 |

Тринадесета глава

|   |     |
|---|-----|
| САМООЦЕНКА .....                              | 110 |
| ИЗГРАДЕТЕ СТАБИЛНА СЕБЕОЦЕНКА .....           | 111 |
| ЗА КАКЪВТО СЕ МИСЛИТЕ, ТАКЪВ ЩЕ СТАНЕТЕ ..... | 113 |
| ОБИЧАЙТЕ СЕБЕ СИ. . .                         | 114 |
| САМОУВЕРЕНОСТ. . .                            | 115 |

Четиринадесета глава

|   |     |
|---|-----|
| ТВОРЧЕСКИ НАКЛОННОСТИ.....                      | 116 |
| ШЕСТ ТВОРЧЕСКИ<br>СТРАТЕГИИ ЗА УСПЕШЕН ЖИВОТ. . | 119 |
| ВРЕМЕ ЗА ЛИЧНО ВЪЗРАЖДАНЕ. .                    | 128 |

Петнадесета глава

|   |     |
|---|-----|
| НЯМА ПРОБЛЕМИ, ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ.....              | 131 |
| СТАНЕТЕ АЛХИМИК. .                                    | 132 |
| ПРОБЛЕМИ НЕ СЪЩЕСТВУВАТ,<br>ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ..... | 132 |

Шестнадесета глава

|   |     |
|---|-----|
| ИЗЛЕКУВАЙТЕ СЕБЕ СИ .....                   | 138 |
| ОРГАНИЗМЪТ Е САМОИЗЦЕЛЯЩО СЕ ТАЙНСТВО. .... | 143 |
| ДВУМИНУТЕН ЗДРАВЕН ТОНИК .....              | 144 |
| ВАШЕТО ОТНОШЕНИЕ ПРОМЕНЯ ВСИЧКО .....       | 144 |
| СМЕХЪТ И РАДОСТТА МОГАТ ДА ЛЕКУВАТ .....    | 146 |
| ВСЕКИ ЧОВЕК Е РАЗЛИЧЕН. ....                | 147 |

Седемнадесета глава

|  |     |
|--|-----|
| СЪЗНАНИЕ ЗА БЛАГОСЪСТОЯНИЕ.....                  | 150 |
| СТЪПКА 1:  |     |
| РАЗВИЙТЕ УБЕЖДЕНИЕ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ.....          | 151 |
| Убеждение за благополучие 1 .....                | 151 |
| Убеждение за благополучие 2 .....                | 152 |
| Убеждение за благополучие 3 .....                | 153 |
| Убеждение за благополучие 4 .....                | 156 |
| СТЪПКА 2:  |     |
| 158 ТЪРСЕТЕ И ПРИЕМАЙТЕ ИЗОБИЛИЕТО СЕГА .. ..... |     |
| КАК ПРОГРАМИРАХ УМА СИ                           |     |
| ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТАНАХ БОГАТ .....             | 158 |
| СТЪПКА 3:  |     |
| ОТКРИВАЙТЕ УСПЕХА                                |     |
| ВЪВ ВСИЧКО И НАВСЯКЪДЕ .....                     | 161 |
| СТЪПКА 4:  |     |
| ЧЕТЕТЕ ВДЪХНОВЯВАЩИ КНИГИ, СЛУШАЙТЕ              |     |
| КАСЕТИ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ, СТАНЕТЕ           |     |
| ЧЛЕН НА ГРУПИ И ОРГАНИЗАЦИИ,                     |     |
| СТРЕМЯЩИ СЕ КЪМ УСПЕХ. ....                      | 162 |
| СТЪПКА 5:  |     |
| ОБЩУВАЙТЕ С ПРЕУСПЕЛИ ХОРА –                     |     |
| РЕАЛНИ И ВЪОБРАЖАЕМИ .....                       | 163 |
| ДА ПРЕУСПЕЕТЕ Е ВАША ОТГОВОРНОСТ .....           | 163 |
| ВАШИЯТ УСПЕХ ПОМАГА НА МНОГО ХОРА,               |     |
| НЕУСПЕХЪТ ВИ НЕ ПОМАГА НИКОМУ .....              | 164 |



Осемнадесета глава

|  |     |
|--|-----|
| ПЪЛНОЦЕННИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ . . . . .   | 165 |
| ВСЕКИ ЧОВЕК Е ЗВЕЗДА . . . . .   | 166 |
| ЧОВЕШКО СЪЩЕСТВО:  |     |
| ПОДХОЖДАЙТЕ С ВНИМАНИЕ . . . . .   | 169 |
| КОГАТО ВИЕ ПРОМЕНЯТЕ СВОИТЕ МИСЛИ ЗА ХОРАТА,<br>ТЕ СЪЩО СЕ ПРОМЕНЯТ СПРЯМО ВАС . . . . . | 171 |
| ПРИВЛИЧАЙТЕ  |     |
| ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПО ВАШ ИЗБОР . . . . .   | 172 |
| <i>Как да спечелим идеалния партньор:</i> . . . . .                                      | 172 |
| <i>Как да привлечем делови контакти:</i> . . . . .                                       | 173 |
| ВДЪХВАЙТЕ У ХОРАТА СИЛА И УВЕРЕНОСТ . . . . .  | 174 |
| ВДЪХВАЙТЕ СИЛА И УВЕРЕНОСТ НА СЕБЕ СИ . . . . .  | 176 |
| ПОДХРАНВАЙТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА . . . . .   | 177 |
| ДА ПРОМЕНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА   |     |
| ЗНАЧИ ДА ПРОМЕНИТЕ СЕБЕ СИ . . . . .   | 178 |

Деветнадесета глава

|  |     |
|--|-----|
| ЧРЕЗ ТРЕНИРОВКИ КЪМ РЕЗУЛТАТИ,<br>НАДМИНАВАЩИ ВСЯКАКВИ ОЧАКВАНИЯ . . . . . | 179 |
| ПРЕДСТАВАТА . . . . .  | 181 |
| СВЪРЖЕТЕ СЕ ВИРТУАЛНО С ДЖОН . . . . .                                     | 183 |
| ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА . . . . .  | 184 |

## Джон Кехоу

През 1975 година, Джон Кехоу се оттегля да живее в горите, за да може в продължение на три години, прекарани в уединение, да изучава и размишлява върху вътрешните механизми за работа на човешкото подсъзнание. Черпейки информация от най-различни научни и духовни източници, а също, опирайки се на собствени наблюдения и прозрения, Джон Кехоу разработва своята първа протичка и твърде удачна програма за развитие силата на мисълта. През 1978 г. той започва да обучава хора на принципите, формулирани от самия него, а през 1980 г. неговите лекции вече имат колосален успех в цял свят.

Последните двадесет години Джон Кехоу се занимава в преподаване. Понастоящем живее със съпругата си на северозападното крайбрежие на Тихия океан, продължавайки да издава книги и изнася лекции.

## С благодарност към ...

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

Джон Кехоу

Целия екип на ИПК „Родина“, които ни разбраха и направиха всичко възможно, за да достигне тази книга до българския читател. Благодарности и на Женя Николова и Ралица Братанова за тяхната всеотдайност, отговорност и желание да постигнем започнатото. Благодарим и на всички онези, които повярваха и ни подкрепиха в това начинание.

От издателите

**„ЗА ДА НАПРАВИШ ПРЕРИЯ Е НУЖНО – ПЧЕЛА И ДЕТЕЛИНА, И ЕДНА МЕЧТА ГОЛЯМА. АКО МЕЧТАТА Е ДОСТАТЪЧНО ГОЛЯМА, МОЖЕ И БЕЗ ПЧЕЛА И ДЕТЕЛИНА!”**

**Емили Дикинсън**

Започвам с това невероятно прозрение на Емили Дикинсън, защото тя е една от световноизвестните личности, издигнали в култ способността на човешките същества да мечтаят. Известна е и максимата, че човек е толкова голям, колкото големи са мечтите му. Няма човек, който да не мечтае – и какво от това, ако не знае, че всяка мечта е сбъднато въображение? А въображението е управляемо. То променя самите нас и света край нас. Как да сторим това – разбира се, със силата на подсъзнанието, което може всичко. Чрез методите за визуализация, посяване, утвърждаване, осъзнаване и оценяване. До какво води това? До развитие на нашата интуиция, до осъзнаване на действителността, до повишаване на самооценката ни (необходимо за успех условие), до развитие на техническите ни наклонности, до самолечение, до цялостна реализация на личността. Списъкът е дълъг. И нямаме друга алтернатива, ако целим да постигнем някакъв успех.

Проблемите, с които всекидневно се сблъскваме, обхващат изключително широк спектър варианти. Свързани са с множество социални сфери. Главен принос на психологията е, че давайки ни възможност да разберем по-добре себе си и другите край нас или да осъзнаем дълбочината на човешката природа, тя ни предоставя възможност да бъдем по-успешни в живота, да го управляваме и харес-

ваме, да бъдем по-удовлетворени, и да изпитваме все почесто най-желаната емоция – щастие.

Ние, хората, твърде много се различаваме по това, колко от заложения в нас потенциал ползваме, и как именно се възползваме от него. За съжаление, част от нас буквално го похабят. Неуспешни и неудовлетворени от живота, те подлагат на риск психичното си здраве, изпитвайки негативни емоции, приемайки наркотични вещества; понякога изпадайки в депресия, достигаща клинични форми. „Спомагат” и другите край тях да бъдат нещастни. А всичко би могло да бъде и иначе. Свързващо звено е „личната реализация” – което пък означава успешно изпълняване на някаква дейност. Всеки човек разполага с определен набор възможности. И единствено от нас самите зависи в каква посока и до каква степен ще ги развием. А стъпките за това са само три:

- Първо – да повярваме, защото „това, в което вярваме, влияе върху онова, което се случва!”
- Второ – да осъзнаем, защото „само ясната представа за това какво можем да направим и какви можем да станем, ни тласка да работим неотклонно над създаване на нашата нова действителност!”
- Трето – да бъдем готови да приемем успеха, защото „вас ви очаква прекрасен живот, пълен с възможности. Всичко, което можете да си представите, е постижимо. Моментът е на зрял и ви очаква!”

Катя Кючукова  
преподавател по психология

## Въведение

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

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

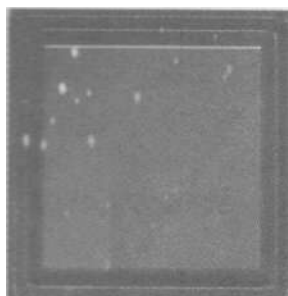
За двадесет години имах удоволствието да обуча по тази система повече от сто хиляди души. Сега, чрез настоящата книга, ми се удава възможност да достигна до умовете и сърцата на още милиони хора по целия свят. Ако за първи път държите книгата в ръце – добре дошли! Уверен съм, че моите открития ще ви бъдат от голяма полза и ми е много приятно да ви представя система „Силата на подсъзнанието”.

## Първа глава

### РАЗЛИЧЕН ПОГЛЕД ВЪРХУ ДЕЙСТВИТЕЛНОСТТА

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

*Шекспир*



За да използвате силата на мисълта, съвсем не е задължително да познавате законите на физиката или да разбирате същността на действителността – както не е нужно да сте наясно с устройството на карбуратора или системата на запалването, за да карате своя автомобил.

Малцина разбират от механика, но това не пречи на останалите да управляват автомобилите си. Точно така стоят нещата и със силата на мисълта – всеки може да овладее основите на тази система и успешно да я прилага на практика в своето ежедневие.

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

нещата, превръщат течността в пара или предизвикват покълване на семената.

Осъзнаване същността на тези енергийни потоци ще ви накара да разберете действието на ума и ще видите, че вдъхновението, молитвата и интуицията не са нещо свръхестествено, а се подчиняват на модели и закони, които могат да бъдат открити и използвани според волята на човека. Както всичко останало във Вселената, силата на разума, на мисълта следва закони, които, ако се освободят от научна терминология и бъдат представени в достъпен вид, могат да бъдат разбрани от всеки.

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

Съвременната физика разглежда Вселената като безгранична неделима мрежа от динамична активност. Тя е не само жива и непрестанно променяща се, но и всички нейни елементи са взаимозависими. На основно ниво, Вселената изглежда цялостна и неделима, бездънно море от енергия, пропиващо всеки предмет и всяко действие. Всичко е едно. Накратко, учените днес потвърждават това, което мистиците нашепват от хилядолетия — ние не сме отделни елементи, а неделими частици от едно гигантско единно цяло.

*„Когато се откъсне тревичка, цялата Вселена  
потръпва”*

*Мисъл от древните Упанишади*

Съвременната физика измени нашата представа за материалния свят. Никой днес не твърди, че частиците



се състоят от някакво основно „вещество“ – смятани са за снопчета енергия. Могат да извършват спонтанни преходи – така наречените „квантови скокове“, в определени случаи действайки като материални формирвания, а в други – като вълни първична енергия. Действителността е изменчива. Няма нищо еднозначно, окончателно установено и неизменно. Всичко е част от единен модел в непрестанно движение. Дори скалата представлява танц на енергия. Вселената е жива и динамична; самите ние, намирайки се в нея и бидейки нейна част, сме живи и динамични.

## **ВСЕЛЕНАТА Е ГИГАНТСКА ХОЛОГРАМА**

Основите на теорията, довели до разработване на холограмата, били положени за първи път през 1947 г. от Денис Габор, удостоен по-късно с Нобелова награда за своето откритие. Холограмата представлява реален образ, в който „цялото“ се съдържа във всяка една от неговите части. Например морската звезда демонстрира определени холографски модели. Ако се отреже част от нея, тя израства отново. Освен това от отрязаната част ще порасне нова морска звезда, тъй като генетичният код е заложен във всяка част от нея.

Преди няколко години, на изложба на холограми видях снимки със заложен холографски ефект. На всяка имаше изправена жена. Погледнато отдясно, изображението внезапно се променяше – жената пушеше цигара; погледнем ли отляво, то отново се променяше – жената извиваше ханш в прелъстителна поза. Ако холографското изобра-

жение паднеше на пода и се разбиеше на парченца, всяко едно от тях би разкрило не каквото бихме очаквали да видим – нащърбена част от обувка, рокля или участък от лицето, а целия образ на жената. При това, ако размените местата на които и да е от парченцата, пак бихте видели непокътната жената как пуши цигара или заема изкусителна поза. Всяко едно от малките парченца би съдържало в себе си непокътната първоначалната картина.

Напоследък битува схващане, че естеството на действителността е холографско, и че мозъкът също функционира на холографски принцип. Нашите мисловни процеси изглежда са сходни с първичното състояние на Вселената и са изградени от същото „вещество”. Мозъкът е холографско отражение на една холографска Вселена.

Автори на тази поразителна идея са двама от най-изтъкнатите световни учени – физикът от Лондонски университет Дейвид Бом, ученик на Айнщайн, едно от светилата на световната квантова физика, и неврофизиологът от Станфордски университет Карл Прибрам. Направили са своите открития независимо един от друг, работейки в различни области на науката. Бом стига до извода за холографската същност на Вселената след дългогодишно чувство на неудовлетворение, дължащо се на невъзможността да се обяснят всички необичайни процеси и явления в квантовата физика посредством традиционните теории. Прибрам, занимавайки се с изучаване на човешкия мозък, също осъзнал непригодността на традиционните теории да дадат логично обяснение на ред неврологични загадки. И за двамата учени, холографският модел внезапно се изпълнил със смисъл и дал отговор на множество

неразрешими дотогава въпроси. Публикуват откритията си в началото на 70-те години на XX-ти век. Трудовете им срещат жив отклик в научните среди, но за съжаление не получават широка гласност извън своите сфери. Чули се скептични мнения (коя ли нова научна теория е избегнала подобна участ?), но мнозина от най-видните световни учени се причислили към техните последователи. Ученият от Кеймбридж, Нобелов лауреат по физика за 1973 г., Брайън Джоузефсън, описал откритието на Бом и Прибрам като „най-превратния успех в разбиране естеството на действителността”. С тази гледна точка се съгласил и доктор Дейвид Пийт, учен-физик от Кралския университет в Канада и автор на книгата „Мост между материя и мисъл” който твърди, че „нашите мисловни процеси са много по-тясно свързани с физическия свят, отколкото мнозина подозират.”

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

Това откритие е действително вълнуващо и когато чо-

век помисли как могат да бъдат използвани новоразкритите знания, може да достигне до изумителни изводи.

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

Тези открития, засягащи естеството на действителността, могат да бъдат движеща сила на нашето по-нататъшно усъвършенстване и промяна. Осъзнавайки, че е част от открита и динамична Вселена и че неговите мисли имат решаваща роля в създаване на действителността, човек може да развие по-творчески и активен подход към живота. Вече не е необходимо да седи на скамейката, наблюдавайки отстрани, като зрител нещата, които му се случват, защото чрез новото схващане осъзнава, че всъщност скамейка няма и никога не е имало. Взаимовръзката е в основата на всичко. Където и да отидем, каквото и да правим, нашите мисли творят обкръжаващата ни действителност.

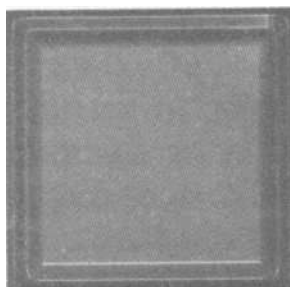
Айнщайн някога е казал: „Откриването на нова теория е като изкачване на планина, когато пред погледа се откриват нови и все по-необятни гледки”. Именно това ще се случи с вас при четене на тази книга. Много скоро, когато откриете истинските си възможности, вашето мислено „изкачване” ще бъде възнаградено.

## Втора глава

### СЪЗНАНИЕТО

*Мислете така, сякаш всяка ваша мисъл с огромни огнени букви е записана на небето и се вижда от всеки – то си е така.*

*Книга на Мирдад*



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

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

Вътрешното съзнание е мощна сила, влиянието на която се усеща във всеки аспект на живота. То, впрочем, е главна и най-важна част от това, което сме и основна причина за нашия успех или провал.

Всичко по своята най-чиста и дълбока същност е енергия и размишлявайки, използваме огромно количество от нея под бързата, лека и подвижна форма на мисъл. Мисълта постоянно се старее да придобие форма, винаги търси външна проява, опитва да намери изражение, да се разкрие. В нейното естество са заложени стремеж и способност да търси свой материален еквивалент. Обичайните човешки мисли можем да сравним с огнени искри. Въпреки, че по своята същност и потенциална сила приличат на пламък, обикновено бързо се разпръскват. Просъществували само няколко секунди, те отлитат във въздуха и мигом изгасват.

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

*Слабите и разпилени мисли са  
слаби и разпилени сили.*

*Силните и концентрирани мисли са  
силни и концентрирани сили.*

За да разберем това, трябва да си представим лупа, през която преминават слънчеви лъчи. Ако я движим успоредно на дадена повърхност, силата на слънчевите

лъчи се разсейва и не е осезаема. Но ако задържим лупата неподвижна, фокусирана на определена височина, същите слънчево лъчи стават концентрирани и разсеяната светлина внезапно се превръща в сила, достатъчно мощна да предизвика запалване на огън.

Така е и с нашите мисли. Напредвайки в изучаване силите на подсъзнанието, ще се научите да развивате и концентрирате своите мисли, усилвайки по този начин тяхната мощ. На настоящия етап е нужно просто да осъзнаете, че мислите притежават собствена сила. Най-дълбоките ваши убеждения, страхове, надежди, грижи, възгледи, желания и конкретна мисъл – всички те оказват влияние на самите вас, околните и заобикалящия свят.

Мнозина не обръщат внимание на своите мисли при събуждане, не забелязват как работи техният мозък, на какво реагира, от какво се бои, кое намира за ненужно. През повечето време ние ядем, работим, общуваме, безпокоим се, храним надежди, чертаем планове, правим любов, пазаруваме, забавляваме се, а обръщаме толкова слабо внимание на това как мислим.

Може би щяхме да сме много по-склонни да научим как да използваме своите умствени заложиби, ако за всяка мисъл, в зависимост от типа ѝ, получавахме или губехме по лев. Предвид факта, че всеки ден пораждаме хиляди мисли, подобно предложение звучи доста атрактивно. Представете си счетоводна система, водеща на отчет всички наши съждения и отбелязваща кои ни носят бонус и кои – загуба. Колко старателни щяхме да бъдем при контрол и насочване на нашите мисли! С каква охо-

та щяхме да пораждаме мисли, носещи печалба и как острожно – да избягваме влечащите след себе си финансови санкции.

Впрочем, именно това се случва с нас, но с разменна монета енергия, а не пари. Налице е огромна отчетна система, наречена Вселена и нито една мисъл, възникнала в нея, не остава без последствия.

Светът не е безжизнена купчина тухли и камъни а жива, трептяща система от енергия. Всяка наша мисъл оставя дия в нея система и оказва необратимо въздействие. Независимо доколко ни се иска, ние създаваме своя собствена действителност чрез мислите, които пораждаме.

Първата стъпка към нов, изпълнен с успехи живот, е удивително проста. Трябва само да следим потока мисли в нашето съзнание и да ги насочваме по съответен начин.

Вашият живот е изцяло във ваши ръце, така че се вгледайте в начина, по който живеете. Твърдите, че не се стремите към лично обогатяване, но през цялото време се оплаквате от недостиг на пари и от скъпотията навън. Постоянно мислите за онова, което нямата и за пристигащите сметки, които чакат вас. Тревожите се, не преставайки да се чудите как ще се оправите. Вероятно търсите финансов стабилитет, но тъй като съзнанието ви е предразположено към недоимък и тревоги, никога не ще го имате.

Може би ви се иска да бъдете по-общителни, дръзки и непринудени, уверени в себе си, но същевременно



постоянно мислите за вашите недостатъци, чувствате се малоценни и се принижавате, отново и отново си напомняте собствените си проблеми – е, в такъв случай едва ли ще станете типа човек, за който си мечтаете. Дори да искате да бъдете силни, ако в съзнанието ви е вкоренена слабост, само се залъгвате с мисълта, че някога ще бъдете силни.

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

*„... всекиму, който има, ще се даде, а от оногова, който няма, ще му се отнеме и това, що има.”*

*Евангелие от Лука 19:26*

Когато за пръв път го прочетох, този библейски стих ми се видя много несправедлив. Нима е правилно „който има”, да получи още повече, а „който няма”, да загуби и малкото, което има? Просто не беше честно. Помислих си, че би било много по-добре да се даде повече на „оногова, който няма”, но в Светото писание се казваше друго. Според Библията, Вселената не е устроена така. И тогава, след дълги размишления стигнах до извода, че това наистина е справедливо. Действително, какво може да бъде по-справедливо от това да се предостави на всеки човек свобода да избира мислите, които да съз-

дадат заобикалящата го действителност? В края на краищата, всеки е свободен сам да кове собствения си живот.

Искате ли да промените обстоятелствата? Развийте у себе си съответния тип съзнание. Успелият човек има съзнание, предразположено към успех. Заможният човек е развил у себе си съзнание, настроено за благосъстояние и мисли за охолство, сполука и материално благополучие. Всичко опира до начин на мислене.

„Добре си е той – ще кажете вие. – На успелия му е лесно да мисли за успех; на заможния му е лесно да мисли за благосъстояние, но при мен е различно. Аз не съм успял, не съм богат. Житейските несгоди ме дърпат назад”

НЕ Е ВЯРНО! Абсолютно погрешно! Не житейските обстоятелства и нерадостната ситуация ви дърпат назад. Единственото, което ви пречи и не позволява да постигнете успех, са вашите мисли. Малко усилия и практика, и вие ще се научите да управлявате мисловните модели и създавате нужния тип съзнание. Действителността ви ще се промени само след като развиете у себе си нов мироглед, не преди това. **Новият тип съзнание трябва да предшества промяната.**

Решили ли сте вече какво искате от живота? Здраве? Развийте съзнание за здраве. Власт? Работете върху съзнание за власт. Материално благополучие ли? Изработете съзнание, посветено на това. Щастие? Развийте съзнание за щастие. Одухотвореност? Развийте съзнание на одухотвореност. Пред нас се шири океан от възможнос-

ти. Трябва само да подаваме необходимата енергия, докато нашата цел стане реалност.

Колко обнадеждаващо е да узнаем, че независимо от житейски обстоятелства в минало и настояще, независимо от досегашни неуспехи, животът ще се промени, ако редовно подхранваме с енергия своето съзнание! Такава удивителна способност е дадена всекиму и човек е свободен да се възползва от нея или да я отхвърли. Не са необходими пари. Не се изисква особена дарба. Нужна е само готовност да отделим известно време и да положим съответни усилия, за да развием даден тип съзнание. Това е всичко! Останалото ще си дойде на мястото от само себе си.

Съзнанието ви е като градина, за която можете да се грижите или да я занемарите – от вас зависи. Вие сте градинарят и можете да култивирате градината си или да я занемарите и да я оставите да се развива както намери за добре. Не забравяйте обаче: вие ще жънете това, което сте посели – вследствие положения труд или на собствената немарливост.

*Имено съзнанието създава обкръжаващата ви действителност...*

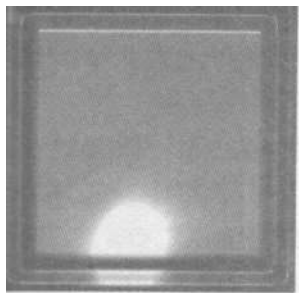
*Свободни сте да се съгласите или не. Можете да осъзнаете това и да накарате своето подсъзнание да работи за вас или да го пренебрегнете, позволявайки на съзнанието си да работи така, че непрестанно да ви преследват спънки и неудачи. Действителността, в която живеете, обаче, винаги ще създавате вие – със своите мисли.*

## Трета глава

### ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

*В моя мозък няма мисли, но той бързо се превръща в сила и подрежда цяла палитра от понятия и способности.*

*Ралф Уолдо Емерсън*



Кое прави човек победител? Какво отличава успешите от неуспешите? Всичко е въпрос на съзнание – казва Арнолд Шварценегер. Мултимилионер, преуспяващ магнат на пазара за недвижима собственост, кинозвезда, културист, пет пъти удостояван с титлата „Мистър Вселена“, Арнолд в постигнал всичко това. Нещата далеч не винаги са били същите. Арнолд помни времето, когато е нямал нищо друго, освен твърдата вяра, че подсъзнанието му е ключ към осъществяване на всички цели.

„Още като малко момче мислено си се представях такъв, какъвто бих искал да бъда. Вътрешно никога не съм се съмнявал, че ще постигна именно това. Мислите са наистина невероятна сила. Преди да стана „Мистър Вселена“ за първи път, на конкурса се явих сякаш вече бях шампион. Титлата бе моя. Мислено я бях печелил толкова пъти, че не се съмнявах в своята победа. Същото се получи и с моята кариера в киното. Виждах се като преуспяващ актьор, печелещ купища пари. Можех

буквално да почувствам и вкуса успеха. Просто знаех, че нещата ще станат.”

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

„Част от нашата тренировъчна програма включваше работа с психолог, насочена към укрепване силата на съзнанието”. След тренировка по склоновете медитирахме и ни насърчаваха мислено да преминаваме отново всеки склон, представяйки си конкретно движение от рутинната програма. По време на мислената тренировка работехме пак така усърдно, както при физическата. Отличните постижения в спорта, както и във всяка друга сфера, зависят пряко от умението да създадем отчетлива мислена картина на дейността.”

Крис е наясно какво говори; тя е не само носител на шест медала, но и собственик на преуспяваща консултантска компания в бизнес с групи спортисти, на които демонстрира как да успяват с помощта на нейните методи.

Брайън Едуардс, човек със заразително чувство за хумор и вечно в добро настроение, продава застраховки „Живот”. Запознах се с него при една от лекционните си обиколки и станахме добри приятели. Всяка вечер преди да си легне, той прекарва десет минути, прехвърляйки в ума си разговорите, които му предстои да проведе на следващия ден. Образно си представя как прави оферта на всеки клиент. Визуализира как всички, ведри и благоразположени, с охота приемат и сключват офериранияте

от него застраховки. Брайън визуализира типичен много успешен ден, със сключени множество сделки. Провежда десетминутен сеанс вечер преди лягане и сутрин, щом се събуди – общо двадесет минути на ден. За един ден Брайън Едуардс продава повече застраховки, отколкото болшинството застрахователни агенти за половин година и си е запазил традиционно място сред най-добрите представители на своята професия.

Трима напълно различни човека с коренно различни цели в живота; всички обаче прилагат един и същи метод, помагащ им да формират своята действителност и да ѝ влияят активно – визуализация или мисловна представа.

Визуализация означава с помощта на въображението да се поставим в ситуация, която тепърва предстои – да си представим, че притежаваме или вършим това, което искаме и успешно осъществяваме своите желания.

Да допуснем, че искате да станете по-самоуверени. Използвайки визуализация, си представяте себе си като уверена личност. Мислено постъпвате и разговаряте, изпълнени със самочувствие. Представете си ситуации, които обикновено ви затрудняват и как мислено се справяте с тях уверено и с лекота. Чувствате гордост и удовлетворение както от това, че вече сте уверен в себе си човек, така и от настъпващите в резултат от това положителни промени. Визуализирате всичко, което ще се случи или би могло да се случи с вас и живеете така, все едно това е реалност.

## ТАЙНИ НА УСПЕШНАТА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

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

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

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

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

При визуализацията надарявайте себе си с всички необходими качества. Ако за вашия мисловен образ се ви нужни талант, смелост, решителност или упоритост, обезателно ги включете. Понякога ще виждате ясни, ярки образи за това как постигате целите си, сякаш се гледате във филм. В други случаи пред вас ще изниква само най-обща представа за вашите цели, но и двата варианта са ефикасни. Можете да редувате конкретна със

свободна визуализация, като се занимавате с всяка по няколко минути или пък се концентрирайте върху един от двата метода, съобразно вашите предпочитания.

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

**Свободна визуализация:** Позволете на образите и мислите да се редуват свободно, без да ги подбирате, **но само докато показват положителна развръзка към постигане на желаната цел.**

Прилагайте двата метода и помнете, че решаваща в случая е **практиката**. Мнозина изпитват трудности в началните етапи на визуализация. Мозъкът не им съдейства и не рисува желаната сцена. Не се притеснявайте, ако това се случи и на вас. Не е задължително картината да бъде завършена и идеална. Ако се занимавате редовно с визуализация, с удоволствие ще установите как мозъкът ви постепенно ще започне да поражда мисли и създава сцени по ваше желание.

На този етап следва да отбележим, че не е достатъчно да визуализираме нещо един-два пъти. Резултати се постигат единствено ако образът се запечата в нашето съзнание чрез многократно наслагване отново и отново в продължение на седмици и дори месеци, докато постигнем целта. Не се опитвайте да дадете оценка на успеха след един или два опита.

Ако внезапно у вас възникнат съмнения, а такива понякога ще се появят, просто ги игнорирайте. Не пра-



вете опити да им се противопоставят и да се борите с тях; нека възникват и изчезват безпрепятствено във вашето съзнание. Не спирайте със своята визуализация и всички ще бъде наред.

## **ДВЕ ПРЕДПОСТАВКИ ЗА УСПЕШНА ВИЗУАЛИЗАЦИЯ**

1. Винаги си представяйте реализирането на своята цел така, сякаш всичко ви се случва действително на момента. Направете го реално в съзнанието си, с всички подробности. Влезте в ролята и мислено я изиграйте.
2. Визуализирайте целта си поне веднъж дневно. Силата идва с повторение.

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

Искам да ви разкажа за един нов, известен и надлежно документиран експеримент, проведен от психолога Алън Ричардсън. Студентски баскетболен отбор бил разделен на три групи с цел да изпробват способността им да вкарват кошове, като резултатите на всяка група били записвани. Играчите от първата група били инструктирани да идват в залата всеки ден в продължение на месеци да упражняват стрелба в кош, баскетболистите от втората група – изобщо да не тренират, а спортистите от третата група трябвало да правят съвсем друг вид упраж-

нение. Не стъпили в спортната зала през цялото време; вместо това оставали в стаите си и мислено си представяли тренировъчния процес. По половин час на ден се „виждали” как стрелят и забиват топката в коша, и стават все по-добри. Такава ментална „тренировка” провеждали ежедневно. След месец трите групи били отново подложени на тест.

Първата (онези, които тренирали всеки ден в залата) подобрили своите резултати с 24%. Втората група (онези, които не се упражнявали) не показала подобрение. При третата обаче – обърнете внимание: играчите, които тренирали само мислено – подобриението било същото като при играчите, които реално тренирали в залата!

И така, творческата визуализация притежава огромна мощ, но в нея няма нищо свръхестествено. Тя включва работа с естествени закони и енергии, както и умения за насочване на собствения вроден потенциал.

При правилно насочване, въображението е една от най-динамичните способности, които притежаваме. Започнете да използвате представения метод незабавно. Не е нужно да се занимавате с организационни детайли; доверете се на процеса. Бъдете верни на своята цел и процесът ще ви насочва да правите точното нещо във верния момент. Бъдете сигурни, че ще намерите методите за постигане на целта и пътя към нея, защото природата винаги предоставя удобни варианти за изпълнение на предявените към нея искания.

Нормално е да търсим отговори на всички въпроси

още преди да сме направили първа крачка. Всички бихме желали да видим нещата разписани стъпка по стъпка и да узнаем в аванс детайлите за онова, което ни очаква. Това обаче рядко ни се удава в началото и твърде често събитията се развиват по съвсем неочакван начин.

Актрисата Керъл Бърнет е родена в Лос Анджелис и е отгледана от баба си. Живеели на социални помощи и били толкова бедни, че баба ѝ събирала тоалетна хартия от обществените тоалетни. Естествено, нямали пари, за да си позволят талантливото момиче да отиде в Калифорнийския университет, където мечтаело да учи. Керъл обаче вярвала, че някой ден ще влезе да учи там. „Дори не ми идваше на ум, че няма да постъпя в университета. Представях си как ходя на лекции, как живея в студентския град и изучавам всичко, което искам да знам. Мислех за това всеки ден. Макар, че няха никакъв шанс да постъпя, аз нито за секунда не се усъмних, че ще бъда студентка.”

Как е намерила парите ли?

„Един ден, когато вече завършвах гимназия, отидох да проверя пощенската кутия. Видях плик, адресиран до мен. На него имаше марка, но нямаше пощенско клеймо. Не беше изпратен по пощата, някой го бе донесъл лично. Отворих го и вътре намерих точната сума, необходима за първата година следване в университета. Нищо повече. Ни бележка, ни обяснение. Единствено пари. И до днес не знам кой ми ги е изпратил.”

**НАЯСНО СТЕ  
СЪС СВОИТЕ МИСЛИ;  
ПРЕД ВАС СЕ РАЗКРИВАТ  
НОВИ ВЪЗМОЖНОСТИ!**

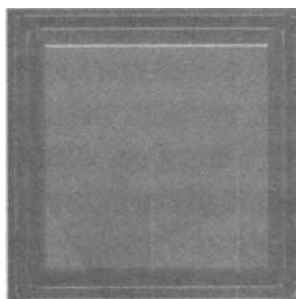
Разбира се, няма да твърдя, че ако се заемете с визуализация, непременно ще дочакате непознат благодетел, който да ви връчи плик с желаната сума, както това се е случило с Кери Бърнет. Но ви обещавам обстоятелствата да се стекат така, че да реализирате своята цел – можете да разчитате на това. Вашите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

## Четвърта глава

### МЕТОД ЗА ПОСЯВАНЕ НА МИСЛИТЕ

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

*Лириан Уайтинг*



Ако визуализацията наподобява създаване на сцени и образи в собствен филм, то посяването е като озвучаване, само че вместо думи вие добавяте към изображението **чувства**. Да кажем, че предстои да изнесете важна презентация. На нея ще присъстват ръководители и директори. Ако се справите добре със задачата, имате шанс да получите повишение. Тази презентация е много важна за кариерата ви. Решавате да приложите метода и прекарвате 5-10 минути, посявайки мисълта и усещане, че вече сте изнесли презентацията си и тя е имала огромен успех. Изявата ви е впечатлила аудиторията. Всичко е вече зад гърба ви и сте се справили подobaващо.

За разлика от визуализацията, при метода на посяване вие се концентрирате главно върху **усещането** за това, което си представяте. Тук в играта влиза вашето въображение. Представете си какво ще е чувството при изнасяне на „свършената” презентация. Какво ще из-

питвате – вълнение, въодушевление, радост, облекчение, трепет? Каквато и да е вашата реакция, почувствайте присвиването в корема, оставете физическото усещане да стане част от вас. Живейте с увереността, че вече сте постигнали желаното. Не мечтайте, не се надявайте, не се чудете, не се притеснявайте дали всичко ще мине добре. Просто го запечатайте в съзнанието си като вече свършен факт. Заменете мисълта „Всичко ще мине добре” с „Всичко мина добре”. Всичко е вече зад вас, успяхте; насладете се на вълнението, на чувството на удовлетвореност, на трепета от постигнатото! Поздравете се. Викайте и скачайте от радост, ако ви се ще. Отново и отново потръпвайте от чувството, че сте постигнали целта си.

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

В Библията учениците на Христос го молят да ги научи как да се молят. (Свободни сте да вярвате или не в това, на което Библията ни учи. Тя обаче съдържа много прозрения относно силата на мисълта и вярата.) Иисус отговаря: „И всичко, каквото и да поискате в молитва, като вярвате че сте получили, ще получите.” Забележете как той казва, че трябва да вярвате, че вече **сте получили**, а не че **ще получите** и именно заради вярата, че вече **сте получили** – наистина **ще получите** това, което ис-

кате. Не просто се надявате или желаете нещо, а твърдо заявявате искането си във вътрешния свят – света на мисълта и творческата енергия. А всеки човек, който умело използва силата на подсъзнанието и мисълта ще потвърди, че в случая коментираме изключително мощен процес.

Ще ви разкажа една случка с двама мои добри приятели. Бил и Джанет Хендерсън планираха да се преместят от село в голям град и искаха да се купят просторна къща, която да събере цялото им постоянно разрастващо се домакинство. Естествено, къщите в града са далеч поскъпи от тези на село, а фамилията им е наистина многочисленна и се нуждаеха от голяма къща. Семейство Хендерсън имаха и допълнителни изисквания – трябваше им не само голям дом, но и с голям двор с много дървета, при това на достъпна цена. Членовете на цялото им обкръжение единодушно отсякоха, че това е кауза пердута и никога няма да намерят такава къща за парите, които можеха да отделят, но семейство Хендерсън бяха непреклонни. Бил вече бе прилагал техники за овладяване силата на мисълта в работата си и при разрешаване на семейни проблеми, и беше убеден в тяхната ефикасност. Включи и Джанет, и двамата заедно, като един отбор, визуализираха и посяваха мисли и усещания за бъдещата си къща.

Два месеца по-късно ме поканиха на гости в новия си дом. Разхождахме се из просторния двор, пълен с дървета, храсти и цветя, които пораждаха усещане, че семейството бе донесло със себе си в града част от селското пасторално спокойствие. Когато влязохме в къщата, ме разведоха

из всички стаи. Бе достатъчно просторна, за да може всяко от децата да има своя стая, имаше също кабинет и стая за почивка – и всичко това на цената, която бяха склонни да заплатят.

„Същинска приказка! – произнесох се аз – Не смятате ли за цяло чудо това, че сте намерили такава къща?“

Отговорът на Бил показва толкова дълбоко разбиране възможностите на мисълта, че никога няма да го забравя: „Не – каза той – въобще не се учудихме. Мислено бяхме стопани на къщата още преди два месеца.“

Изрече го с непоклатима увереност. В края на краищата той ми показва това, което е смятал за своя собственост още преди два месеца. Бил и Джанет са заявили своите права върху къщата във вътрешния си свят, където вече са я притежавали. Благодарение на силни думи. Отчетливи усещания. Непреклонна увереност. Не са се надявали, мечтали или чудили кога, къде и как ще намерят желания дом. Просто редовно са работили върху „чувството“, че притежават къща, отговаряща на техните нужди. „Мислено вече била тяхна.“ Разбира се, не точно тази конкретна къща, тъй като не са и подозирали за съществуването ѝ. Знаели са обаче точно какво искат, от какво се нуждаят и именно това са посявали в мислите си ден след ден, докато то не станало реалност.

Днес семейство Хендерсън не само прилагат метода на посяване и други техники за овладяване силата на мисълта, но и обучават децата си на това, за да жънат и те благополучие и успех в живота. Какъв по-голям дар може да направи всеки родител на децата си от това да



им помогне да осъзнаят заложените у тях естествени възможности?

Всеки от нас владее тази сила. Нашите мисли създават обкръжаващата ни действителност, а самият метод за посяване работи с мисълта, че вече притежаваме и умеем желаното.

Нека още веднъж споменем, че както и в случая с визуализацията, именно повторението и настойчивостта отличават метода на посяване от безполезно фантазиране. Самото му използване показва, че не живеете с илюзии. Не витаєте из облаците дни наред буквално вярвайки, че разполагате с нещо, което всъщност нямате. Посяването е мисловно упражнение, отнемащо пет минути на ден, бърз поток от енергия, който вие редовно създавате за себе си, без да пропускате нито ден. Най-важно е повторението. Както при всички останали техники за овладяване силата на мисълта, епизодичното прилагане има слаб ефект. Съставете си програма и стриктно се придържайте към нея. Редовно посявайте в себе си чувство, че вече имате това, което искате, независимо от характера на желаното. То е ваше. Изживейте го. Доловете положителните вибрации. Въодушевете се и потръпнете от позитивно усещане. Затвърдете докрай чувството за притежание. Завладейте го във вътрешния си свят.

## **ДВЕ УСЛОВИЯ ЗА УСПЕШНО ПРИЛАГАНЕ НА МЕТОДА ЗА ПОСЯВАНЕ**

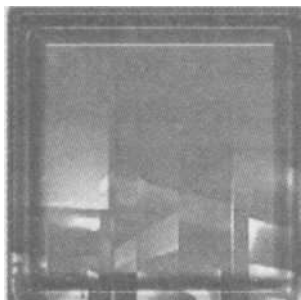
1. Винаги прилагайте този метод с чувство, че вече имате това, което искате, че сте постигнали това, към което се стремите.
2. Практикувайте метода на посяване редовно, всеки ден, поне по пет минути. Много по-ефективно е да прилагате метода всекидневно по пет минути, отколкото един път седмично в продължение на цял час.

## Пета глава

### УТВЪРЖДЕНИЯ

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

*Брайс Марден*



Утвържденията са може би най-лесният и естествен познат ми метод за въздействие над съзнателните мисли. Използват се по цял свят в продължение на векове за религиозни и магически ритуали като молитви и мантри. Днес ги използват най-различни хора за сключване на стопански сделки, лечение на болести, запознанства с нови хора, печелене на състезания, както и за ред други цели.

Утвържденията са прости фрази, които човек си повтаря на ум или гласно, в зависимост от конкретните обстоятелства. Можете да правите това навсякъде – докато шофирате, чакате за посещение при лекаря или в леглото, преди заспиване. Трябва да се спрете на фраза, изразяваща това, което искате да ви се случи и да си я повтаряте отново и отново.

Например нека предположим, че попадате в тревожна напрегната ситуация, а трябва да се отпуснете и успокоите. Това е точното време да приложите метода на утвърждението. Без да бързате, си повтаряйте: „Чувствам се спокоен и отпуснат. Чувствам се спокоен и отпуснат. Чувствам се спокоен и отпуснат.” Не се насилвайте да се **почувствате** успокоени и отпуснати; просто продължавайте да го твърдите в продължение на няколко минути. По същия начин, ако ви предстои важна среща и искате тя да мине добре, предварително започнете с утвърждения: „Срещата ще мине успешно. Срещата ще мине успешно. Срещата ще мине успешно.”

## КАКВО ПРАВИМ, УТВЪРЖДАВАЙКИ?

Утвърждавайки, ние влияем на мислите, възникващи в нашия мозък. Във всеки отделен момент от времето човешкият мозък е способен да задържи само една мисъл; затова същността на утвърждението се състои в изпълване на мозъка с мисли, подкрепящи вашата цел в даден момент. Думите задават на мозъка програма какви мисли трябва да поражда. Ако утвърждаваме, че „Срещата ще мине успешно”, нашият мозък съвсем естествено ще започне да поражда мисли, свързани с представата за успешно протекла среща. Мозъкът, без каквото и да е наше усилие, улавя смисъла и основното послание на нашето утвърждение. Всичко изглежда много просто, но методът може да бъде изключително ефикасен, помагайки ни да постигнем желания резултат.

Оформете своето желание под формата на съответно утвърждение и редовно го използвайте. Един мой познат, преуспял бизнесмен, започва всеки свой ден с утвърждението: „Много продажби, много усмивки.” Повтаря си фразата в продължение на няколко минути сутрин и няколко пъти през деня.

### **КАКВО ТРЯБВА ДА ПОМНИТЕ, КОГАТО УТВЪРЖДАВАТЕ?**

1. Не е задължително да вярвате в това, което твърдите! Може би онези, за които този метод се е оказал неефективен, са постъпили именно така. Тази грешка може да сведе до нула ефекта от утвърждението. Не се притеснявайте, че не вярвате във фразата; просто не спирайте да я повтаряте. Ако вярвате в това, което утвърждавате – чудесно! Ако не вярвате, няма нищо страшно. Защото това няма значение. Мозъкът напълно естествено ще улови смисъла на вашето утвърждение и в съзнанието ви ще проникнат правилните мисли. Не е нужно да правите нищо насила.
2. Утвърждението винаги трябва да бъде позитивно. Измислете си фраза в положителен, а не отрицателен смисъл. Например, ако искате дадена среща да протече добре, не си повтаряйте: „Няма да претърпя провал на тази среща.” Ако искате да се успокоите и отпуснете, не бива да

утвърждавате: „Няма да се напругам.” Не е ясно защо, но мозъкът пропуска отрицанието и в резултат се настройвате да „претърпите провал” или „да се напругате”. Мозъкът се концентрира върху тези саморазрушителни образи, а не върху онова, което искате.

3. Утвърждението трябва да бъде кратко. Прилича на мантра: ясно и просто, лесно за произнасяне. Аз си измислям утвърждения, съдържащи не повече от десет думи. Понякога дори и две думи могат да пожънат главозамайващ ефект: „шеметен успех” или „рекордни продажби”.

Виждал съм как някои хора съставят утвърждения, дълги половин страница. Малко вероятно е да успеем да повторим такова нещо няколко пъти. Дори две изречения са вече твърде много. Благодарение на повторението, утвърждението ви ще се запечата във вашето съзнание, затова колкото по-кратко е то, толкова по-добре. Нека кажем отново – утвърждението следва да бъде кратко, ритмично, лесно за повтаряне.

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

„Никога няма да завърша това.”

„Никога няма да направя това.”

„Това е невъзможно.”

„Провалям се.”

„Не ме бива да общувам с хората.”

„Знам, че пак ще се издъня.”

„Аз съм вечният губещ.”

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

Бих желал да споделя какво ми се случи по време на една моя неотдавнашна лекторска обиколка. Вече изнесъл половината от предвидените лекции, направих справка в програмата си за следващия месец и не повярвах на очите си. Маршрутът предполагаше преминаване от един град в друг без никаква почивка, дори в рамките на само ден! Закахърих се, че предстоящият месец ще бъде ужасен, изцеждащ, изпълнен с напрежение, и именно това започнах да си повтарям: „Предстои ми ужасно напрегнат месец.” В продължение на няколко дни бях потиснат и с опънати нерви. Проклинах човека, съставил ми подобна абсурдна програма.

После се замислих. Изби ме на смях. Ето, уча хората как да овладяват силата на мисълта, а сам аз, не щеш ли, бях попаднал в собствения си капан. Хубава фраза, няма що: „Предстои ми ужасно напрегнат месец!” Незабавно съставих ново утвърждение в три прости думи – организираност, спокойствие, удоволствие – което повтарях всеки път, щом се сетех за трескавото претоварено разписание. След няколко дни вече бях на мнение, че ако процедирам организирано и улегнало, подобен „марафонски пробег” дори би ме разнообразил. Какво толкова се бях запритеснявал?

В крайна сметка, трите думи преобърнаха всичко. Към същата програма подходах другояче. Лекционната обиколка, която сам аз за малко да превърна в мъчител-

но тегаво изживяване, се оказа лежерно и приятно мероприятие. Бях организиран, спокоен; дори изпитвах удоволствие от това, че приех предизвикателството на това разписание, благодарение на нищожна замяна на негативно с позитивно утвърждение.

Вие също можете да си измисляте утвърждения, с които помощ да постигате набеязани цели. Подобни простички фрази можете да повтаряте навсякъде: на опашка в магазина, в приемна, докато чакате в автомобилно задръстване. Повтаряйки утвържденията, не следва буквално да „вярваме“, че действително притежаваме това, което все още не е наше. Всичко, което следва да правите, е да ги повтаряте! Бих ви посъветвал това да е първото нещо, което правите сутрин, защото първият половин час определя тона на целия ви ден. Две или три минути упражнения са достатъчни, за да постигнете бърз, впечатляващ ефект.

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

Днес името на психотерапевта Емил Куе може да не е така популярно, както в началото на ХХ-ти век, когато този първооткривател на метода на утвърждението лекува болни и запознава хората със своите открития в клиники из цяла Европа и Северна Америка. По него време трудовете му се превръщат в сензация; за тях се говори дори и днес, десетилетия след смъртта му. Куе открива, че неговите пациенти оздравяват по-бързо и успешно, ако всяка сутрин след като се събудят и всяка вечер



преди заспиване си повтарят едно просто утвърждение. Утвърждението, на което ги учел, гласяло: „Всеки ден, във всяко едно отношение, положението става все по-добро и по-добро.” Две минути сутрин и две минути вечер – това е всичко. Резултатът обаче бил така поразителен, че той написва няколко книги за самовнушението и започва да изнася лекции по цял свят за целебните възможности на мисълта, насочена към оздравяване. Утвърждението на Куе насочва мисълта на болния към това – всеки ден, във всяко едно отношение, състоянието му да става все по-добро и по-добро. Документално е потвърдено излекуването на хиляди хора по метода на Емил Куе.

По-близо до нашето време е музикантът Джон Ленън, когото винаги ще помним с песните, хуманистичните му възгледи и поразителна искреност. Ленън не крие своя интерес към магията и силата на мисълта, което намира израз и в неговите песни. Ето част от текста на песента му „Игра на мисълта”:

*„Ние играем игри на мисълта..., творейки бъдещето си, считано от днес...”*

Ленън познавал и използвал методите на визуализация и утвърждение. „Моите мисли правят всичко възможно”, обичал да повтаря той. А в песента си „Красиво момче”, посветена на сина му Шон, той пее: „Преди да заспиш, кажи си тази кратка молитва: „Всеки ден, по всякакъв начин, нещата се развиват все по-добре и по-

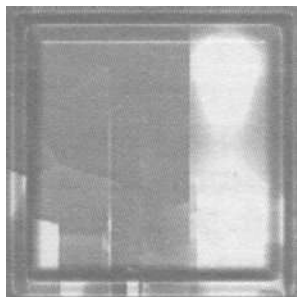
добре”.” Подобно на Куе и на толкова други велики хора, той също достига до тази вечна истина.

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

## Шеста глава

### ОСЪЗНАВАНЕ И ОЦЕНЯВАНЕ

*Успехът води след себе си успех.*



Мнозина са по-склонни да виждат неуспехите и недостатъците си, отколкото да осъзнават и ценят свои предимства и достойнства. Веднъж постигнали нещо, ние му се наслаждаваме няколко дни или седмици, но после си поставяме нови цели и ни обземат поредни капризи.

Прекалено бързо оставяме да отлети чувството за удовлетвореност от постигнатото и дори забравяме, че сме постигнали желаното до днес. Цялото ни внимание се насочва към нови цели и желания, и усещането за успех, породено от досегашни постижения, се изпарява. В случая коментираме кардинално прахосничество на изключително мощна енергия на успеха. Ако се концентрираме само върху онова, което още не е постигнато, несъзнателно подхранваме в ума си представата за собствена непригодност. Отново и отново можем да използваме енергия на успеха от минали постижения и да жънем положителни резултати, но за съжаление рядко правим така.

Веднъж, след моя лекция, към мен пристъпи някаква жена с въпрос: „Джон, мислите ли, че някога ще мога да постигна своите цели?“ Приканих я да ги сподели с мен.

Първо, искаше да живее в хубава къща, второ, да се върне в Англия, за да срещне родителите и роднините си, които не беше виждала четиринадесет години и трето, да се запознае с по-специален за нея човек, с когото да се обвърже дългосрочно. Като самотна майка с три деца, тя живееше с оскъдни средства и за момента подобни цели ѝ изглеж даха нереални. Посещавайки семинара ми обаче, жената се надяваше да научи нови ефикасни начини за по-добър живот и създаване на нова, по-благоприятна действителност.

Уверих я, че използвайки силата на мисълта, наистина ще получи шанс да постигне заветните цели. Бях забравил за нея, докато изневиделица, около година след нашето запознанство, тя ми позвъни. „Джон – развълнувано подхвана тя, - няма да познаете какво се случи! Сега живея в нова къща с басейн, прекрасен двор и страхотен изглед.” Отвърнах ѝ, че много се радвам за нея, но тя не беше свършила. „Освен това, прекарах три седмици в Англия и се видях със своите роднини. И... - най-хубавата новина бе оставила за края. – Имам чудесна връзка. Влюбена съм, наистина влюбена!”

Естествено, нямах търпение да я видя отново. Минаха месеци, преди това да стане факт. Посрещна ме на летището по първото, което забелязах в нея бе, че противно на очакванията ми, не изглеждаше весела и жизнерадостна. И когато ми зададе въпроса: „Джон, защо силата на мисълта не действа при мен?”, успях само да ѝ отправя удивен поглед.

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

Смутено ме погледна и каза: „О, бях забравила за това“

Забравила за това! Как може човек да забрави подобно нещо? Много просто. Постоянно го правим. Бе постигнала заветните цели и вече работеше над нови. Тъй като все още не ги беше формулирала и дори осъзнала, питаше се защо силата на мозъка не действа при нея. Бе напълно забравила за своите скорошни постижения, приемайки ги за даденост. Мислите ѝ се бяха прехвърлили към нови неща.

Концентрираме се върху това, което искаме да получим, забравяйки напълно **досегашни** постижения. Защо човек предпочита да се занимава с това, което не е? Всеки има области, в които се е провалил или където се чувства не на място. Научете се да се поощрявате и цените заради настоящи и минали победи, дори и незначителни. Търсете всичко, което ви кара да се чувствате победители, силни и успяващи, да се гордеете със себе си. Ценете дори и най-малкото хубаво нещо и го използвайте, за да създадете свое усещане за постигнат успех „в настоящия момент“ – това ще ви помогне да привличате успехи и в бъдеще.

Осъзнаването и оценяването на успеха е особено ефикасно, когато се стремите към нови цели. Да допуснем, че сте млад режисьор, опитващ да се наложи, получавайки финансова подкрепа от водеща филмова компания. Използвайки метода на осъзнаване и оценяване, потърсете сфери, в които се чувствате уверени в своите режисьорски способности. Можете да насочите мисли към някой ваш късометражен филм, с който се гордеете. Можете да извикате в съзнанието си отделни сцени, които критиката е оценила като интересни и многообещаващи. Спрете се на това, а също така си припомнете, че имате набито око за детайли. Осъзнайте и оценете усилията, които сте положили, за да овладеете режисьорския занаят. Спомнете си всички похвали и комплименти, които сте получили за творчеството си, оценете всички умения, които сте развили през последните години и отбелязвания от вас напредък.

Търсете (подчертавам думата „търсете”) моменти, които да оцените. Трябва да осъзнавате и цените всичко, не само очевидното. Не си позволявайте да подминете нещо като глупаво или ненужно. Положителните ви качества са не по-малко реални от недостатъците. Гордейте се с тях. Усетете се значими. Почувствайте се успели. Позволете на мислите си за няколко минути да си „спомнят” вече постигнати успехи.

Метода можем да използваме не само за постигане на конкретна цел в дадена област, но и в по-общ план. Още сега отделете десетина минути и запишете на един лист свои силни страни, касаещи всички аспекти на вашия отминал или настоящ живот.

Примери:

Аз се обличам с вкус.

Аз съм добър професионалист.

Аз съм творческа личност.

Аз знам много за...

Аз умея да общувам.

Аз притежавам щедрост и великодушие.

Аз рисувам добре.

Аз съм оптимист.

Аз съм внимателен шофьор.

Аз съм забавна личност.

Не спирайте дотук. Вашите положителни качества са безброй!

Хората ме харесват.

Аз работя усърдно.

Аз се наслаждавам на живота.

Аз съм любящ съпруг/съпруга.

Аз съм грижовен родител.

Аз помагам на семейството и приятелите си

Аз току-що съставих списък на качествата си,  
които осъзнавам и ценя.

Съставете пълен и дълъг списък. Той трябва да съдържа поне двадесет точки. Избавете се от излишна скромност и доверете на хартията всичко, за да видите нагледно колко много причини имате да се чувствате добре в кожата си. Това е целта на упражнението – да ви накара да осъзнаете, че има множество основания да се

гордеете със себе си. Тези положителни чувства пораждат усещане за успех, което ще послужи за основа на ваши бъдещи постижения.

Подобен метод може да се приложи за постигането на всякаква цел. Съставете списък, съдържащ поне десет неща, които преценявате, че ще подпомогнат опитите ви за постигането ѝ. Например, ако искате да станете директор продажби, можете да съставите списък с ценни качества, които ще са ви необходими за заемане на този пост, откроявайки ви сред останалите кандидати.

**Списъкът ви може да изглежда така:**

Аз имам удачен подход към хората.

Притежавам добри комуникативни способности.

Хората ме харесват.

Умея да работя с хора.

Аз съм роден продавач.

Справях се прекрасно на предишните си работни места.

Умея да мотивирам хората.

Аз притежавам талант.

Изглеждам добре и се обличам с вкус.

Обичам всичко да бъде добре организирано

Работя усърдно.

Аз постигам своите цели.

Ако не сте си съставили списък, ще отидете на събеседване просто *надявайки се* да получите работата даром. Ако сте си подготвили списък, обаче, ще се явите пред вероятния си бъдещ работодател напълно уверен, че



притежавате нужните качества, за да получите работата.

„Успехът влече след себе си успех”, а вие вече сте успели в много области. Колкото повече усещате и излъчвате такава енергия, толкова повече успехи привличате към себе си. Ето защо: **правете си такива списъци**. Подхранвайте своята мисъл. Работете енергично. Живейте активно. Не преставайте да се цените. Никога не спирайте да вярвате в себе си. Не чакайте нещата да благоволят да се случат – започнете да градите, по думите на Джон Ленън, „бъдещето си, считано от днес”.

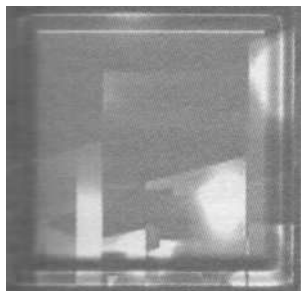
Осъзнавайте и ценете. Осъзнавайте и ценете.  
Осъзнавайте и ценете.

**СЪЗНАНИЕТО ТВОРИ РЕАЛНОСТТА,  
А ВИЕ ТВОРИТЕ СВОЕТО СЪЗНАНИЕ!**

## Седма глава

### ПОДСЪЗНАНИЕТО

*Успехът влече след себе си още успех.*



Мислите ни имат две страни. Всичко, което досега написах, засягаше съзнателните мисли. Сега бих искал да ви запозная с второто им лице – тайнственото и мистериозно подсъзнание. Подсъзнателните мисли са толкова могъщи и заплетени, че буквално слисват въображението.

Известно е, че подсъзнанието контролира всички жизненоважни функции на човешкия организъм, от кръвообращение до дишане и храносмилане. Установено е също така, че в него се запечатва всичко, което ни се случва. Всички събития от нашия живот се регистрират в него, ведно с придружаващите ги мисли и чувства.

Именно от подсъзнанието получаваме безценни напътствия и насоки. Чрез интуицията, сънища, усещания и предчувствия, то ни нашепва идеи, прозрения и решения, необходими ни за посрещане на наши нужди и желания. Веднъж събудили тези му удивителни способности, вече няма да се чувстваме безпомощни и в най-тягостни житейски ситуации.

В крайна сметка, подсъзнанието е механизмът, с чиято помощ периодично повтарящите се мисловни импул-

си, свързани с чувства и емоции се ускоряват, зареждат и материализират в свое реално съществуващо проявление. Умишлено можем да заложим в подсъзнанието план, мисъл или цел, които искаме да реализираме, и скоро ще получим материалния еквивалент на замисленото. Подсъзнанието е съзидателно, ефективно, и винаги готово да ни служи. Малцина умеят да използват силата му, обаче.

С цел да ви помогна да разберете как съзнателните и подсъзнателни мисли си сътрудничат при създаване на нашата действителност, си позволявам отново да прибягна към аналогия. Подсъзнанието наподобява плодородна почва, приемаща любвеобилно всяко посято в нея семенце. Вашите мисли и възгледи са семената, които постоянно засявате в нея почва. От тях израства онова, което е било засадено, както от пшенично зърно избуява клас. Каквото посееш, това ще пожънеш. Така гласи законът.

Запомнете, че съзнателните мисли играят роля на градинар. Наша задача е да следим и подбираме мъдро какво да бъде посадено в градината вътре в нас. За съжление, обаче, болшинството хора дори не подозират своята роля на градинар – никой не им е обяснил това. Без да внимаваме какво попада нашето подсъзнание, допускаме безразборно проникване на всякакви семена в собствената вътрешна градина – както добри, така и лоши, а именно те са първопричина за всичко, което се случва в живота ни. Когато искаме да разберем защо ни върви или не в живота, трябва да надзърнем именно в нея вътрешна градина, за да намерим отговорите.

Подсъзнанието ще отрази провал, болест и нещастие с такава лекота, както успех и богатство, защото не прави разлика между тях. Работи и дава плодове, променяйки живота на всеки човек, според семената, засети в него. Подсъзнанието възприема онова, което му внушаваме чрез чувства и емоции, независимо дали запечатваните в него мисли са положително или отрицателно заредени. Не е способно да преценява нещата, подобно на съзнанието, и никога няма да влезе в спор с нас.

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

За да промените външните обстоятелства, трябва да работите над вътрешните. Повечето хора опитват да променят външните условия и фактори, работейки директно с тях. Това винаги се оказва безрезултатно или в най-добрия случай има краткотраен ефект, освен ако не е придружено с промяна в мисли и убеждения.

Ако отворите очи за тази истина, пред вас ще се открие кристално ясен път към по-добър живот. Тренирайте съзнанието си, за да се научите за пораждащите мисли за успех, щастие, здраве и благополучие, и да пропъждате страх и безпокойство. Нека вашето съзнание бъде заето с очакване на най-доброто, а вие следете

обичайните ви мисли да са свързани с това, което искате да получите от живота.

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

Водата приема формата на съда, в който е налята, било то чаша, ваза или корито на река. Точно така и вашето съзнание ще твори в зависимост от това какви образи ще заложите в него на база ваши ежедневни мисли. Така творим своята съдба. Животът ни е в нашите ръце и имаме свободата да го направим такъв, какъвто пожелаем.

## СИНХРОННОСТ

Ако осъзнаете, че подсъзнанието ще ви отведе навсякъде, където желаете и всеки ден започнете да му „прожектирате” мисли и образи свързани с това, което искате, във вашия живот ще започнат да настъпват привидно случайни непредвидени събития. Могъщият партньор вътре във вас, следвайки инструкциите ви, ще ви свързва с хора и ще ви сблъсква с обстоятелства, необходими за осъществяване на вашите цели. „Хиляди невидими ръце”, както ги нарича Джоузеф Кемпбъл, ще ви се притекат на помощ. На непосветения може да му се стори, че синхронността е просто съвпадение или късмет, но в действителност тя няма нищо общо нито с едното, нито с другото. Тя е следствие от действието на естестве-

ни закони, които започват да работят под влияние на вашите мисли.

Нека обясня техния принцип на действие. В началото на книгата видяхме, че цялата материална действителност е съставена от порции енергия. Живеем в гигантска енергийна паяжина. Започвайки да запечатваме в съзнанието си механизъм за успех, предизвикваме резонанс на енергията на успеха по цялата енергийна верига. Подсъзнанието непрестанно възприема колебанията в енергията на успеха, привличайки към нас хора и обстоятелства, нужни за постигане на успех. Редно е да добавим, че със същия ефект подсъзнанието може да привлича и неуспеха, ако у нас преобладават негативни мисли. То не различава и не подбира мислите, а само работи с онези желания, надежди и страхове, на които сме позволили да обитават нашето съзнание.

За щастие, днес законите на материалната реалност и тези, на които се подчинява човешката мисъл, стават все по-ясни и разбираеми. В миналото това, че съществува възможност да привличаме или градим действителността с помощта на своите мисли, е изглеждало невероятно. Едва сега, с помощта на нови прозрения, разбираме същността на този процес. Под форма на енергия, нашите мисли ще окажат влияние над действителността, но това се отнася само до нееднократно повтаряните образи, утвърждения, визуализации, дълбоко вкоренени възгледи, страхове и желания, трептящи и резониращи в по-обширната мрежа на същата тази действителност. Впрочем, ако се спрем действително се замислим над това, то става ясно, че дру-

гояче не може и да бъде – всичко в света е взаимно свързано.

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

Вселената ни оказва щедрата си подкрепа. За съжаление, приемаме само малка част от нея. Но това може да се промени. Щом осъзнаете законите, на които се основа вашият живот и начина, по който те работят за вас, ще се впуснете да ги следвате ревностно и неотклонно. Още същия ден започнете да запечатвате в подсъзнанието онова, което желаете. Сторете всичко възможно нищо да не ви отклонява от това упражнение и след това само наблюдавайте, с удивление и възторг, как пред вас се отварят вратите на синхронността. Изследователят на Хималаите У. Х. Мъри изказва следната мисъл: „Провидението не остава безучастно, когато му се отдадеш напълно. Тогава с теб се случват неща в твоя подкрепа, за които иначе дори не би се и замислил. Вследствие на взетото решение върху теб се излива поток от събития, призоваващи в твоя помощ хора, ситуации и всякакви сили, на които не се и надявал.”

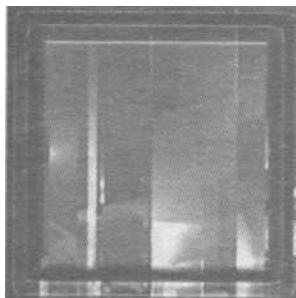
Ако проумееете тази истина, ще притежавате ключа към съкровищницата на Вселената. Силата на вашето съзнание очаква да бъде освободена с помощта на инструкциите ви.

## Осма глава

### ИНТУИЦИЯ

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

*Алберт Айнщайн*



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

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

Веднъж животът ме срещна с един от най-богатите и смели предприемачи на Австралия. Бяхме във фоайето на хотела около час преди да започне моята лекция. Познах го по снимките, от вестници и списания, затова се приближих и се представих. Бях прочел в един вестник



за силната му вяра в интуицията и го попитах доколко това отговаря на истината. „Интуицията заема водещо място във всичко, което правя – потвърди моят събеседник. – През целия си живот не съм поел нито веднъж риск, без да се вслушам в нея.”

Така постъпва не само този човек. Моцарт е твърдял, че черпи вдъхновение отвътре. Сократ казвал, че се подчинява само на вътрешния глас. Айнщайн, Едисон, Маркони, Хенри Форд, Лутър Бърнбанк, мадам Кюри, много Нобелови лауреати – списъкът може да продължи до безкрай с имената на още велики мъже и жени, непосредствено свързвали успехите си със своята интуиция.

В „Харвард бизнес ревю”, Хенри Минцбърг описва изследване, проведен сред високопоставени корпоративни служители, в резултат на което открива, че много от тях „постоянно решават проблеми, твърде сложни за рационалното мислене, разчитайки на предчувствия”. От това той вади следния извод: „Тайната на успеха не се крие в тесногръдото понятие, наречено „рационално мислене”; ключът е в комбинация между ясна логика и мощна интуиция.” Милиардерът Тед Търнър, основател на CNN и един от най-богатите хора в света, споделя почти същото становище: „Далновидността и интуицията вървят ръка за ръка.”

Конрад Хилтън разказва как веднъж решил да участва в търг със сумата от 165 000 долара за закупуване на имот, върху който искал да построи хотел. На събуждане следващата сутрин, цифрата 180 000 непрестанно се

въртяла в главата му. „Кони” бил известен с това, че следвал предчувствията си, така че променил сумата на 180 000 долара. Получил имота (който впрочем по-късно продал за 2 милиона долара), тъй като следващото по големина предложени било 179 000 долара.

Рей Крок закупил веригата ресторанти Макдоналдс в разрез със съветите на своите юристи и счетоводители, защото „интуицията ми подсказва, че работата е сигурна”. Днес веригата Макдоналдс действително носи сигурни приходи и е една от най-успешните в света, а идеята на Крок да купи „няколко будки за хамбургери” го превърна в мултимилионер.

Следвайки интуицията си, човек взема по-правилни решения, хрумват му по-градивни идеи и по-задълбочени прозрения, по-лесно намира най-краткия и безпрепятствен път от мечта до свършен факт. Хората, които винаги се оказват на подходящото място в точния момент и на които необичайно често им се случват хубави неща, не са просто късметлии. Развили са шесто чувство за това какво и кога трябва да направят. Интуицията им позволява да погледнат отвъд границите на очевидното и да откриват пред себе си нови хоризонти. От нея те черпят необходимите знания, както и указания кога и как да ги използват.

Специалисти по въпросите на познанието, изучаващи процеса на преминаване на информацията през мозъка твърдят, че само малка част (под един процент) от онова, което мозъкът приема, достига до нашето съзнание. Страшно е даже да си помислим колко много губим,

въпреки че тази информация е на наше разположение. В началото на книгата илюстрирах, че съзнанието на всеки човек е част от голяма цялостна холограма, но всяка от тези части съдържа цялото. Нашите всекидневни съзнателни мисли могат да съдържат знание и разбиране само за личните ни преживявания и умения, но подсъзнателните мисли са свързани с цялата система и по този начин имат достъп до пълната информация, съдържаща се в тази система. Достъп до нея ни осигурява интуицията.

## ПОЛУЧАВАНЕ НА ОТГОВОРИ

### *Подготовка*

Набавете си всички налични факти и информация. Осигурете на подсъзнанието си колкото се може повече материал, който да използва. Намерете всякакви необходими знания. Отворете ума си за всичко, което по някакъв начин е важно за задачата, над която работите. Идеята е да наберете толкова много и разнообразни факти, че дори най-причудливите и разнородни елементи да започнат да се допълват. Дайте воля на въображението си. Потопете се в море от информация, без да опитвате непременно да я осмислите – това е работа на вашето подсъзнание.

## *Съзряване*

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

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

Ако сте прекалено погълнати от мисли за проблема, това даже може да възпрепятства процеса по намиране на отговор. Както в случая със спортистите, амбицирани да победят в състезанието. Знаят, че за да дадат най-доброто от себе си, трябва да са концентрирани, но спокойни. Ако напрежението вземе връх, започват да допускат

грешки. За да проработи интуицията ви, трябва да се отпуснете и да я оставите да действа.

## **ПРОБУЖДАНЕ НА ИНТУИЦИЈАТА**

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

### ***Стъпка 1***

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

### ***Стъпка 2***

Ясно формулирайте какво искате да получите от вашето подсъзнание – какви отговори, решения, прозре-

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

### *Стъпка 3*

Отпуснете се и заредете вашите мисли с вяра и очакване, че правилният отговор ще ви се разкрие. Помнете, че вярата и увереността не са просто усещания, а енергийни трептения. Те ще привличат към вас правилните решения и отговори, както магнитът привлича метала. Мислите, пораждани и трептящи с увереност, че отговорите ще достигнат до тях, съвсем естествено привличат тези отговори. Представете си как бихте се чувствали, ако имаште перфектното правилно решение: развълнувани, извънредно радостни, облекчени. Отдайте се на тези чувства. Отпуснете се и оставете мислите си да резонират в унисон с това настроение. Заспете с увереност, че скоро отговорите ще бъдат ваши.

Изпълнението на тези три стъпки отнема не повече от пет-десет минути. Най-добре е да ги правите вечер преди сън. Преходът от бодърстване към сън, превключването от съзнателно към подсъзнателно ниво е най-благоприятно време за досег с подсъзнанието.

## ПОЛУЧАВАНЕ НА ИНФОРМАЦИЯ

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

За да се научите да обръщате внимание на тези усещания и предчувствия и да се вслушвате в онова, което интуицията ви нашепва е необходима практика, но с времето ще развиете тази способност. Не губете надежда, ако отначало не различавате вътрешния си глас. На повечето хора никой не им е обяснявал как да разпознават и използват интуицията си, затова няма нищо чудно в това, че в началото мнозина ще изпитват затруднения. Тази способност е подобна на мускулите, които укрепват и изпъкват с тренировки. Засилвате интуицията си, като ѝ отделяте дължимото внимание и се обръщате към нея, доверявате ѝ се и действате съобразно нейните съвети. Но първо трябва да се убедите в нейното съществуване и да започнете да се вслушвате в нея. Разхождали ли сте се някога в гората в компанията на човек, запален по птиците и познаващ добре навиците им? Той ще забележи десет птици там, където вие ще видите само една. Очите му са привикнали. Знае къде да търси. От постоянна практика сетивата му са изострени. Същото ще се случи и при развиване на вашата интуиция. Внимателно следете и се вслушвайте в това, което става вътре във

вас. Отначало вероятно ще пропуснете по-голяма част от онова, което ви подсказва интуицията, но скоро ще започнете да се вслушвате и долавяте вътрешния глас. По-просто е, отколкото можете да си представите. Нужни са само малко практика и вяра.

Много често интуитивните идеи ни навествяват насън. Доктор Фредерик Бантинг, блестящ канадски лекар, открил химическия състав на инсулина насън. Присънили му се точните стъпки, необходими за съставяне на така дълго изплъзвалата му се формула. Изобретателят на шевната машина Елиас Хоу прекарал дълги години в работа над проекта, но дребен детайл го възпирал да го завърши. Една вечер сънувал, че е попаднал сред диваци, които насочвали към него странни копия. Забелязал, че на върха на всяко копие имало пробита напречно дупка. Хоу се събудил с готовото решение – да направи ухо на върха на иглата! Тази малка промяна била ключът към изобретяване на шевната машина.

Подсъзнанието може да ви подскаже решенията всеки път по различен начин но винаги ще чувствате, че получавате интуитивна информация по стойността на идеите, както и по съпровождащите ги усещания. Радост, уталожена увереност и непоколебимо чувство, че това е верният отговор отличават интуитивните идеи от други мисли, породени в нашия мозък.



## БЪДЕТЕ ОТВОРЕНИ ЗА ИНТУИЦИЯТА

Определено отношение и тип на поведение могат да способстват за развитие на интуицията и затова си струва да ги култивирате. Има множество начини, с чиято помощ човек да предаде на подсъзнанието какво се иска от него и да получи очакваното. Можете да го направите по-отзивчиво, като приемете съществуването му и му се доверите. Ако се научите да мислите за интуицията като за нормална и важна част от всекидневието и да я приемате във всеки един момент, тя задължително ще ви се отплати. Имайте предвид обаче, че мисли като: „Не мога да реша този проблем” или „Никога няма да намеря правилния отговор”, сигнализират на интуицията да не си прави труда да ви помага. Позитивните мисли и убеждеността, че заслужавате не просто отговор, а най-добрия отговор, подтикват интуицията към действие.

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

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

***„Моето подсъзнание е мой партньор в постигането на успех.“***

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

1. ***„Моето подсъзнание...“***. Утвърждавайки това, вие признавате факта за съществуването на подсъзнание. Разпознавате и приемате своя „невидим партньор“ като реално съществуващ. Още веднъж си напомняте за неговото съществуване. Искате завинаги да запечатате този факт в съзнанието си.
2. ***„...е мой партньор...“***. Партньор е онзи, който работи с вас ръка за ръка за постигането на обща цел.; онзи, който споделя с вас всички тежести на нея работа, при което всеки решава свой кръг проблеми. Защо не позволите на вашето подсъзнание да се занимава с това, което най-добре му се удава – а именно да ви предоставя точна информация, идеи и отговори? Никога няма да сте сами, защото винаги можете да разчитате на своето подсъзнание, на неговите съвети и насоки. То дава идеи – вие ги реализирате.
3. ***„...в постигането на успех...“***. Думата „успех“ е мощно утвърждение изразяващо всичко, което бихте искали да постигнете в работата, в отношенията с хората и в живота като цяло. Са-

мото повторение на това утвърждение предизвиква трептения на енергия, които ще ви помогнат да постигнете целта си.

## **КАК ДА ПОСТЪПИТЕ, КОГАТО Е НЕОБХОДИМО БЪРЗО РЕШЕНИЕ?**

Понякога се налага бързо да се вземе решение. Не може да чакате със седмици, нещо трябва намери решение точно днес. Когато ви е необходимо такова решение, опитайте *следния метод*:

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

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

За съжаление, в училище човек не се научава да се вслушва в интуицията си. Вместо това придобива умения да класира и разшифрова купища от знания. Но в реалния живот откриваме, че дори след като сме събрали цялата нужна ни информация, остава празнина – част, която не може да бъде надлежно изчислена и планирана. Тук на помощ идва интуицията, която да ни подсказва окончателното решение, след което можем да пристъпим към действие.

Качеството на нашия живот зависи от естеството на нашите мисли и идеи. Колко пъти в миналото напразно сте се мъчили да намерите в главата си отговори, премисляйки една и съща информация отново и отново с надежда, че нещо сте пропуснали? Не сте могли да намерите отговорите, защото обръщайки се единствено към съзнанието, драстично сте ограничавали възможния кръг от решения. Придържайки се към стари идеи, години наред сте тъпкали на едно място като слепци с една ръка, вързана на гърба. Нищо чудно, че не сте постигали успехи в степената, която ви се е искало. Подсъзнанието изобилства от нови идеи, решения и отговори. Не се ограничавайте. Отворете тази съкровищница и вземете всичко свежо, динамично, оригинално и трептящо от живот. Тези идеи и решения са във вас сега.

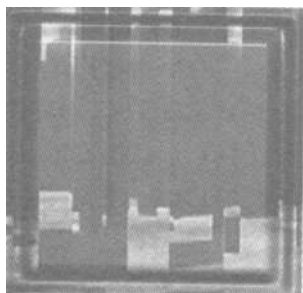
Веднъж осъзнали могъщата сила на подсъзнанието, никога повече не ще се лутате в търсене на отговори. Просто ще настроите подсъзнанието си и ще насочите вашата интуиция да ви набавя нужната информация. Както се казва в Упанишадите: „Всичко е вътре в нас.”

## Девета глава

### СЪНИЩА

*Сънищата ще ви покажат както къде се намирате, така и накъде вървите. Ще ви разкрият вашата съдба.*

*Карл Юнг*



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

До неотдавна, повечето хора в съвременното общество не са смятали за важен този аспект от човешката психика, лишавайки се от връзка със собствения вътре-

шен мир. За щастие, положението днес е по-различно – все повече и повече люде търсят досег до този богат извор на смисъл и проникновение. Сънищата са най-интересни с това, че именно там съзнание и подсъзнание се пресичат и в тях образи от всекидневието срещат скритата мъдрост от подсъзнанието.

Мнозина учени първоначално са виждали насън решение на проблема, върху който са работили и едва впоследствие са го разработвали съзнателно. Айнщайн сънувал, че язди лъч светлина, много преди да развие теорията на относителността. Безчет художници, бизнесмени, изследователи и множество други хора с всякакви професии са насочвани към творчески решения от сънищата си. Днес има достатъчно доказателства, за да бъдат убедени и най-големите скептици в това, че сънищата не са просто безсмислени случайни сцени.

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

Нобеловият лауреат доктор Джеймс Уотсън е насочен към откриване загадъчните свойства на ДНК молекулата в един свой сън. В продължение на много години опитвал да разгадае молекулярната структура на ДНК, но без успех. Една нощ му се присънили две змии, усукващи се една около друга. Мигновено се събудил и извикал: „Чудя се дали не е това? Може би ДНК е двойна спирала, усукана около самата себе си?” Тази формула не била срещана дотогава в природата. Проверил хипо-

тезата си, която се оказала вярна и така разбулил тайната на генетичния код, за което бил удостоен с Нобелова награда.

Сънищата са забравен език на човешката раса, а техните странни символи и алегии преливат от скрит смисъл и тайни послания, които могат да водят и напътстват човека, ако се научи да ги разчита. Дълги години съм изучавал и анализирал сънищата си и вследствие продължителни наблюдения и търсене на смисъл мога твърдо да заявя, че те отразяват висш разум и мъдрост. Сънищата показват на човек къде греши и къде не, указвайки скритата причина за вътрешна дисхармония или емоционален срив. Придават по-дълбок смисъл на живота, носят прозрения, които озаряват. Показват ни как да следваме своя път и реализираме скрит в нас житейски потенциал.

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

По принцип, бебетата сънуват около 50% от времето, през което спят, а недоносените – 70%. Ние сънуваме по-често след дни, изпълнени с грижи и стрес, след активно учене, травмиращи събития или нови и стимулиращи преживявания – което може би показва, че съни-

щата играят важна роля, помагайки ни да се справим с житейски превратности.

## **КАК ДА ПРОГРАМИРАМЕ МОЗЪКА СИ ДА СЪНУВА?**

1. Преди да си легнете, си кажете: „Тази нощ ще сънувам и ще запомня съня си.” Повторете си го около 20 пъти. Можете дори да си внушите какво бихте искали да сънувате, каква област да изследвате но помнете, че сънищата често възникват по своя собствена програма. Те по-добре от нас знаят какво ни е нужно да разберем.
2. Сложете до леглото си лист хартия и химикал. Това е не само практично, но и символично. Така демонстрирате вашето желание да изследвате сънищата си. Отношението ви към тях ще определи и тяхното отношение към вас. Когато се подготвяте за сънищата, трябва да ги уважавате и да им оказвате признание. Така те ще идват с още повече охота при вас.
3. Когато се събудите, не скачайте от постелята още в момента, в който съзнанието бавно се завръща у вас. Това преходно време между сън и бодърстване е от голямо значение. То е просека между двата свята. Може би някъде там още витае част от съня ви? Ако е така, наблюдавайте го като хрътка, мълчаливо следваща своята плячка. Опитайте се да възстановите колкото се може повече, де-



тайл по детайл. Превъртайте мислено съня си няколко пъти, всеки път добавяйки ново парченце. Продължете така, докато си спомните възможно най-много подробности. Сега станете и запишете съня, прибавяйки още фрагменти, ако изплуват в паметта ви. След като сънят е вече записан, можете да се заемете с тълкуването му или да се върнете към него по-късно.

## ТЪЛКУВАНЕ НА СЪНИЩАТА

При тълкуване на сънищата, съществена роля играе дълбоката заинтересованост, а не празно любопитство. Мислете за себе си като за изследовател на нови земи или археолог, зает с разкопки на древно селище. Тълкуването на сънища в много насоки напомня работата на археолог. Трябва не само да намерите реликвите, но и да обясните какво представляват и какво е значението на всяка от тях.

Сънят, споменат по-рано в настоящата глава и тези, описани във връзка с подсъзнанието, се тълкуват много лесно; използвах ги, защото ясно показват как сънищата могат да насочват човека. Сънища, така лесни за дешифриране обаче, са изключение. Деветдесет процента от вашите сънища изглеждат напълно лишени от смисъл или са крайно трудни за обяснение. Наподобяват безсмислени послания на чужд език, който не владеете. Но ако искате да анализирате сънищата си в действител-

ност и разполагате с някои ключове за тълкуването им, те ще разкрият пред вас вълнуващ нов свят.

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

Вашите сънища са послания, които подсъзнанието ви изпраща, поради което те показват нещо за вас самите. Сънищата винаги са свързани с конкретен човек и обстоятелствата около него – къде среща затруднения, какво да избягва, какво му липсва, какво не забелязва, какво е нужно да стори, къде следва да отиде. В 95% от случаите всички действащи лица или чудовища, всяко създание от вашите сънища отразяват конкретни аспекти от вашата личност. Преди да се заемете с тълкуване на даден сън, трябва да имате предвид, че всички действащи лица насън – това сте вие (с изключение на случаите, когато разпознавате персонажите – деца, съпруг/съпруга, родители, колеги и т.н., но дори и тогава понякога те могат да изобразяват вас).

Нека вземем като пример сън, в който в къщата ви нахлува крадец и се опитва да отвлече и нарани децата ви. Противопоставяте се на грабителя и в резултат се разгаря борба на живот и смърт. Внезапно се събуждате.

Тълкувайки този сън субективно, най-напред приемете, че в него сте в ролята и на крадеца, и на самите вас.

Задайте си въпроси. Коя част от собственото ми “Аз” наранява децата? Може би усещате, че работите прекалено много и не прекарвате достатъчно време с тях? Може би задържайки се дълги часове на работа, сами крадете децата от себе си?

Този сън може да бъде разтълкуван и другояче: децата олицетворяват невинната и безгрижна част на вътрешното ваше “Аз”, а крадецът – всичко сериозно и логично. Може би „възрастният” във вас потиска естествената ваша непосредствена, по-спонтанна природа? Напълно вероятно е този сън да иска да ви каже, че живеете по този начин дълго време, сте загубили част от истинската своя същност. Схванахте ли?

Старайте се да избягвате прекалено буквално обяснение на сънищата. Да кажем, че ви се присънва как карате спортен автомобил по път с опасни завои със скорост близо 150 километра в час. Губите управление, катастрофирате и умирате. Значи ли това, че в скоро време ще претърпите автомобилна катастрофа със злополучен край? Малко вероятно. По-скоро сънят ви съобщава нещо не така буквално за вас самите. Помислете дали не губите контрол над някоя сфера от живота? Дали не трябва да забавите темпото? Възможно е сънят да ви предупреждава, че ако не намалите парата, ще се „разбиете”, т.е. ще се разболеете, ще загубите нещо ценно или ще се отчуждите от скъп за вас човек. Смъртта насън обикновено означава промяна, преход, край на един етап от живота и навлизане в друг. Планирате ли промяна? Възможно е тази промяна да настъпва прекалено бързо.

Вписва ли се в настоящата ситуация с вас някое от тези обяснения?

Кошмарите са опити на подсъзнанието да ни шокира и накара да се вгледаме в някакъв аспект от своя живот. Подсъзнанието сякаш отправя предупреждение: „Вгледай се тук, това не търпи отлагане.” Повтарящите се сънища са послания, опитващи се да достигнат до нас. Ако ги изтълкуваме правилно, те ще спрат. Повтарят се отново и отново, защото не успяваме да доловим техния смисъл.

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

- Дайте име на съня. Заглавието може да бъде напълно безсмислено; нека ви го подсказе интуицията. То може да играе роля на ключ към съня.

За да ви покажа как работи този метод, ще ви дам конкретен пример. Преди много години възнамерявах да вложа пари в нещо, което ми се струваше уникална възможност. Малко преди да сключа сделката ми се присъни, че един от участниците разхожда скункс на каишка. Попитах го: „Защо разхождате скункс?” Той само вдигна рамене, сякаш това беше нещо съвсем нормално. Събудих се и опитах да разтълкувам съня. Измислих му име – „Нещо смърди” – и в резултат реших да не рискувам, инвестирайки парите си. Погледнато отстрани, като че ли пропусках златен шанс; след две години обаче

всички участници в нея сделка фалираха. Вслушвайки се в съня, избегнах неминуеми загуби.

- Когато се събудите, се върнете обратно в съня си и поговорете с героя в него. Погрижете се никой да не ви прекъсва пет-десет минути. Затворете очи и мислено възстановете съня. Опитайте се да възпроизведете всичко, както е било през нощта – същите сцени и хора. Мислено се пренесете обратно в съня и оставете събитията да се развият, само че този път можете да реагирате, както пожелаете. Да вземем за пример съня с човека, който нахлува в дома ви и опитва да нарани децата ви – възстановете съня точно както се е развил, но вместо да влезете в схватка с крадеца, завържете разговор. Попитайте го кой е, какво иска, защо прави това. Можете да го сторите, тъй като контролирате съня си. Можете да зададете въпроси и на децата в съня. Отговорите им вероятно ще ви изненадат. Този метод може да бъде незаменим, ако държите да схванете смисъла на всичко. И да, лицата от сънищата ви наистина ще говорят с вас.
- Представете си, че вашият сън е пиеса и го анализирайте съобразно следните структурни елементи:

**1. Увод.** Сцена, оформление на съня и смисъл на представените проблеми.

**2. Изложение.** Завръзка, кулминация и развързка в неговото развитие.

**3. Заключение.** Как приключва съня? Решен ли е въпросният казус или не? Какво загатва краят на историята?

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

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

Понякога смисълът на съня се разкрива веднага. Но обичайно са нужни няколко дни или седмици (период на покълване, развитие), преди сънят да придобие смисъл; понякога и това време е не стига. Но дори и да не сте успели да си обясните някой сън (цяло щастие би било, ако на първо време успявате да разтълкувате един от четири) самият факт, че работите върху сънищата, ще спомогне за вашия растеж и развитието на вашето под-

съзнание. Няма усилия, които да останат невъзнаградени на едно или друго ниво. Също така не бива да опитвате да тълкувате сънищата само от позиция на рационалното мислене. За обяснение на даден сън са еднакво важни както логиката, така и интуицията.

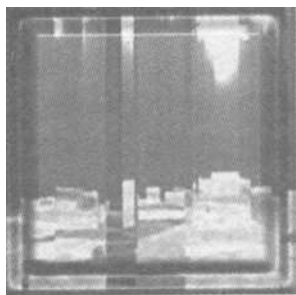
Всеки сън, ако бъде запомнен и правилно интерпретиран, има дългосрочен ефект. Човек е завинаги свързан с него, а чрез него – и със своя вътрешен свят. Когато намерим правилно обяснение на даден сън, нещо вътре в нас се задейства, прищраква. Възкликаваме: „Ето, това е.” Обзема ни прилив на сили. Правилното разбиране на съня е много полезно, тъй като ни кара да изпитваме удовлетворение и спокойствие, получавайки наставления и прозрение отвътре. Тълкуването на сънищата винаги е жив диалог със собственото подсъзнание. С течение на времето осъзнаваме, че сме свързани с нещо мъгъщо и безгранично вътре в нас.

## Десета глава

### ДЕЙСТВИТЕЛНОСТ

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

*Ейбрахам Маслоу*



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

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



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

Този период на „очакване нещо да се случи“ е критичен, защото вашето поведение през това време или ще ускорява, или ще забавя настъпването на „новата“ действителност, която искате да създадете. Може да възникнат съмнения дали изобщо нещата се променят. Може да загубите надежда смятайки, че напразно си губите времето. Умът ви ще се опита да ви обърка нашепвайки, че нищо няма да стане, че всичко е безполезно. Такива мисли е напълно естествено да възникват у всеки от нас. Не им обръщайте внимание; просто се запасете с търпение и усърдие, и продължете с упражненията. Имайте предвид, че се променя действителността – продължителен цялостен процес, а не нещо конкретно и неизменни.

Всичко съществуващо търпи постоянен преход от едно състояние в друго. обстоятелствата във вашия живот също през цялото време се променят, стават различни така, че ако настоятелно повтаряте новите си мисли, как може те доведат нещо друго, освен нова действителност? Помислете над това.

Отпуснете се и се наслаждавайте на упражненията, игнорирайки всякакви негативни мисли. С времето жи-

вотът ви ще се промени естествено и без особени усилия. Не си струва да насилвате нещата.

### **ПОМНЕТЕ ТЕЗИ УКАЗАНИЯ:**

1. Винаги осъзнавайте това, за което мислите. Днешните ви мисли създават утрешната ви реалност и бъдеще.
2. Променете отношението си към всички житейски неприятности. Ако кариерата ви буксува, ако нямате личен живот, ако сте болни, безработни или ви се струва, че всичко е против вас първото нещо, което трябва да направите, е да промените ситуацията. Не се опитвайте да си внушите, че това не се е случило или не е така. Случва се, така е. Не хабете време в самосъжаление или напразна борба с факти и обстоятелства, преодолейте лошото и продължете напред чрез силата на мисълта.
3. Определете си ежедневен период на „съзидание“, през който да се освободите от всекидневните грижи. Това е времето, в което ще получавате необходимия ви заряд от енергия.

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

използваща целия наличен ресурс.” Затворих телефона и си помислих: „Именно така ние използваме силата на мисълта. Изпълнявайки мислена програма, затваряме мозъка си за всички външни дразнители и пускаме програмата да работи неспирно отново и отново.”

## **ПРОМЯНАТА – ПРОЦЕС НА НАТРУПВАНЕ**

Представете си пипета, пълна с червена боя. Всеки ден капвате по капка в голям съд с вода. Отначало няма да забележите никакъв ефект: боята бързо се разтваря и изгубва във водата. Ако продължите да добавяте по капка всеки ден, обаче, водата постепенно от бистра ще стане бледорозова, после наситенорозова и накрая – ярко-червена.

При създаване на вашата нова действителност в роля на капкомер е онзи ежедневен период на „съзидание”, по време на който се отърсвате от проблеми, трудности и заобикаляща „днешна” действителност. Сеансът може да отнема от пет до тридесет минути; важно е да продължава толкова, че да не ви е проблем да отделяте нужното време всеки ден. Редовно и усърдно прилагайте научените техники и ще забележите постоянно засилващ се ефект. Тези, които се упражняват апатично и от време на време, няма да достигнат крайната цел, но всичко ще е постижимо за онези, които са прозорливи, разбиращи, търпеливи и отдадени.

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

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

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

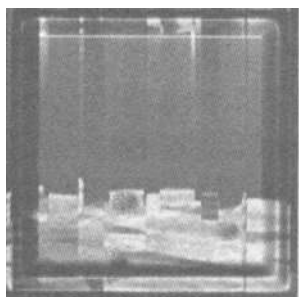
Ако можете да направите това, то вие ще имате всичко, което пожелаете. Смело ще пристъпите в света и светът ще ви предложи всичко, каквото поискате от него.

## Единадесета глава

### КОНЦЕНТРАЦИЯ И РАЗМИШЛИНИЯ

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

*Жан Жубер*



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

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

Способността да се концентрирате върху определена идея или образ е необходимо условие, за да можете да използвате силата на мисълта. За съжаление, ако никога не сте тренирали ума си ще откриете, че той е доста неуправляем и постоянно скача от мисъл на мисъл, без много да се задълбочава. Това е първото, което забелязваме когато започнем да тренираме ума си, защото той се оказва по-неспокоен, отколкото сме си представяли. Необходими са усилия и самоконтрол, за да се научите да го насочвате. А именно това е, което ви е необходимо – да го насочвате към избрани от вас мисли и да пропъждате ненужните. Докато отстъпвате пред всяка своя мисъл, позволявайки ѝ тя да ви води, оставате в плен на своите фантазии, грижи и наклонности. Подвластни сте на всяка своя мисъл. Да се научите да се концентрирате означава да си възвърнете контрола. Овладяването на ума с помощта на различни методи за концентрация, го дисциплинира и укрепва. А това, от своя страна, ни дава свобода да подбирате мислите, които пораждаме.

Развитието на концентрацията е подобно на развитие и укрепване на мускулите. Ако сте преустановили заниманията в спортна зала известно време ще се убедите, че първата тренировка след прекъсването ще се окаже доста мъчителна, трудна и неприятна. Но ако продължавате да тренирате всеки ден или през ден по установена програма, скоро ще откриете колко приятно и увлекателно е това. Ще се подобри и вашето самочувствие, ще се повиши издръжливостта ви и цялото ви физическо състояние ще укрепне. Същото се получава при работа в „спортната зала” на вашия ум. Той не е приучен на дис-

циплина; затова първите опити да се концентрирате може да срещнат съпротива и естествено далеч няма да са толкова продуктивни, колкото ако известно време преди това сте се занимавали с умствени тренировки. Запомнете този важен факт и не губете надежда, съдейки само по постигнатото от вас при първите няколко опита. Бъдете търпеливи и си дайте време, за да развиете тези нови умения. Единствено упоритата и редовна практика гарантира отлични резултати. А те ще бъдат налице, уверявам си.

## РАЗМИШЛИНИЯ

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

Размишлявайки, ние си проправяме път сред разпръснатите на повърхността идеи, истини и закони, за да изследваме дълбокия им скрит смисъл и заключенията, към които ни навеждат те. Именно така най-великите художници, изобретатели, мистици и ясновидци през цялата история на човечеството са черпели своите знания. Без дълбоки размисли е почти невъзможно да погледнем зад плътната завеса, забулваща нещата; поради това повечето хора имат само повърхностна представа за обкръжаващата ги действителност. Колко често се самозалъгваме, че знаем всичко по дадена тема, само

защото можем да привеждаме факти и логични аргументи? Може и да знаем нещо, но то вероятно съставлява само малка част от цялото и съвсем не гарантира, че знаем всичко.

Нека ви дам конкретен пример. Да вземем разликата между домат, откъснат още съвсем малък, твърд и зелен и такъв, който е имал възможност да порасне докрай, да се обагри и налее със сок. Ако изядете неузрелия домат, може да заявите, че познавате вкуса на доматиите и, технически погледнато, ще сте прави. Дори може да влезете в спор твърдейки, че те са горчиви и твърди, съдейки по своя опит. Но ако вкусите зрял и сочен домат, веднага ще видите колко много сте се заблуждавали. Вкусовите ви познания за доматиите току-що са претърпели радикален обрат. Вече сте опитвали и двата вида и знаете разликата. Същинският потенциал на зеления домат се е разкрил пред вас. По същия начин, прочели тази книга може да заявите, че познавате силата на мисълта и начина ѝ на действие – което е вярно, защото ще сте запознати с основните понятия. Но колко по-различно ще е чувството ако не просто прочетете книгата, а започнете редовно да прилагате описаните в нея методи. Тогава ще притежавате много повече знания и разбиране за силата на мисълта в сравнение с човек, въоръжен само с умствени или теоретични познания. Единствено размишленията върху даден проблем позволяват той да бъде пълноценно разбран и осмислен.



## КАК ДА РАЗМИШЛЯВАМЕ

Да размишляваш означава да използваш ума си като прожектор в търсене на нова информация. Размишлението се заключава в това да вземем дадена идея, мисъл, закон или истина и задълбочено да я изследваме. Това дисциплинира мозъка, приучава го да се концентрира върху предмета на размишление за дълго, докато ние нееднократно преразглеждаме съдържанието му и го обмисляме, установявайки нови зависимости, откривайки скрити сходства и неподозирани взаимовръзки.

Можете да размишлявате върху всичко, което ви вдъхновява или в което искате да вникнете по-дълбоко. Да допуснем, че възнамерявате да обмислите идеята, че мислите притежават реална сила. Използвайки за засичане на времето часовник (предлагам да изпълнявате упражненията минимум пет и максимум десет минути), започнете да се съсредоточавате върху това, че „мислите притежават реална сила”. Потопете се напълно в идеята, размишлявайки задълбочено над нея. Задавайте си въпроси, като: Какво означава това? До какви изводи води? Засяга ли ме? Мога ли да извлека полза? Размишлявайте през времето, което сте си определили, без да позволявате на ума си да се отклонява от упражнението.

Ако мисълта ви постоянно блуждае по време на размишленията (а това непременно ще е така), внимателно, но неотклонно, я връщайте към предмета на размисъл. В началните етапи на практикуване на метода на размишленията вашият ум вероятно ще се отклонява от предмета десет или двадесет пъти за пет минути. В хода на уп-

ражнението в главата ви може да възникнат мисли без никаква връзка със задачата. Спомени за скорошни събития, мисли за несвършена работа, различни желания, безпокойства и фантазии ще изникват в ума ви без поканна, опитвайки да привлекат вниманието ви. Не им позволявайте да ви отклоняват от заниманията ви. Щом осъзнаете, че мозъкът ви е зает с ненужни мисли, прогонете ги и продължете оттам, където са ви прекъснали. Умът ви още не е свикнал с дисциплината и с настоящия начин на насочване. По-лесно му е да се рее свободно и да се концентрира върху неща по свой избор. Скоро ще се отегчи решил, че тук няма повече за какво да мисли, ще стане неспокоен. Пренебрегвайте тези усещания и неотклонно се връщайте към основната тема за размисъл, напомняйки си за установения лимит от време. Това е истинска гимнастика за ума и чудесно упражнение. Сега вие насочвате и контролирате мислите, а не те вас.

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

идеите на емоционално ниво, в това е много по-ефективно и мощно от простото логическо осмисляне. По такъв начин вие ще проникнете дълбоко в сърцето на конкретната тема.

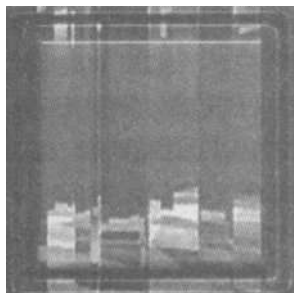
Скритата сила на мисълта може да се развие с помощта на упражнения. Способността да мислим правилно и ефективно идва с практиката. Започнете още днес да укрепвате способността си за концентрация, прилагайки метода на размишленията. Можете да започнете с размисли върху идеята, че притежавате мощно подсъзнание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

## Дванадесета глава

### УБЕЖДЕНИЯ И ЗАПЕЧАТВАНЕТО ИМ В СЪЗНАНИЕТО

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

*Гьоте*



Няма област от нашия живот, за която да нямаме изградени свои убеждения и догадки, много от които поддържаме през целия си живот. Веднъж приели ги, рядко се усъмняваме във вече оформилите се възгледи. Разбира се, че ги считаме за верни, иначе за какво са ни изобщо?

Ако мислим, че е трудно да се печелят пари, то е защото **наистина** е така. Ако се чувстваме безполезни, това е, защото наистина **сме**. Ако мислим, че пред нас не се откриват никакви възможности, то значи и това е така. Ще поставим под съмнение и ще огледаме критично практически всеки един аспект от живот си и нас самите но последното нещо, което ще ни хрумне да оспорим, са нашите убеждения.

## ПОЛУЧАВАТЕ ТОВА, В КОЕТО ВЯРВАТЕ

Много от нас несъзнателно са използвали собствените си убеждения против самите себе си. Внимателно анализирайки своите проблеми можете да забележите, че много от тях произлизат от неправилни или ограничени възгледи. Затова, ако срещнете трудности при взаимоотношенията, анализирайте своите убеждения за човешките контакти. Всички свои убеждения. Аналогично, ако имате проблем със здравето, осмислете възгледите си относно здравето; ако изпитвате финансови затруднения, струва си да обърнете внимание на своето мнение за парите.

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

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

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

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

При друга моя лекция една жена, която непрестанно боледуваше, анализира своите възгледи и откри, че вечно си казва: „Всички се разболяват”; „Навред се ширят толкова много болести”; „Все се заразявам с нещо”; „Тялото ми е толкова крехко”; „Болестта надделява над имунната система”. За щастие, успя навреме да промени здравословното си състояние, възприемайки нови жизнеутвърждаващи възгледи.

Трябва да се грижите за съдържанието на вашето подсъзнание. Ако в него са се настанили тревога, негативизъм или рестриктивни внушения, то ще ги приеме за истинни и ще започне да работи ден и нощ в съгласие с тях, предизвиквайки в живота ви съответни обстоятелства. Ако вярва в бедността, провала и тревогата, подсъзнанието ще хвърли всички сили, ще използва хиляди различни начини да претвори тези ви убеждения в

действителността. Това, което съдържа вашето подсъзнание е непосредствено свързано с онова, което ви се случва наяве.

## СЛУЧВАЛО ЛИ ВИ СЕ Е ДА ГЛЪТНЕТЕ ЗМИЯ?

Старо дзен-будистко предание разказва за глупав селянин, когото изпратили на посещение при господаря. Сайбията го въвел в кухнята и му предложил супа, но като хванал лъжицата, селянинът мярнал в купата си малка змия. За да не засегне господаря си, той все пак изял супата, но след няколко дни се разболял толкова тежко, че бил откаран отново в дома на господаря. Той веднага го приел в кухнята, приготвил му лекарство в малка чашка и му я подал да го изпие. Селянинът тъкмо се канел да отпие, когато в чашката отново забелязал змия. Този път решил да не си мълчи, посочил змията и гласно се оплакал, че точно това е причината да е болен. С гръмогласен смях, господарят му посочил тавана, от който висял голям лък. „В чашата си виждаш не змия, а отражението на този лък – казал той – Няма никаква змия.”

Селянинът се вгледал пак в чашата – и наистина – там нямало никаква змия, а само отражение. Тръгнал си от дома на господаря, без да изпие лекарството и се възстановил още същия ден.

Възприемайки ограничения за себе си или за света край нас, ние поглъщаме змии – плод на нашето въображение. И винаги ги считаме за реални... докато не се убедим в обратното.

Щом подсъзнанието възприеме дадено убеждение или идея, независимо дали е вярна или не, то започва методично да генерира мисли в подкрепа на това ни убеждение. Да предположим, че вие несъзнателно вярвате, че е трудно да започнете интимна връзка. Повтаряйки това си убеждение, вие го запечатвате в подсъзнанието си. Вече възприето, то поражда мисли от рода на: „Не ми е писано да срещна човек, който да ми допадне“, „Защо да се занимавам? Така или иначе нищо няма да излезе“ или „Той/тя никога няма да се заинтересува от мен“. Нещо повече, мозъкът ви, в който се е вкоренило убеждение, че „много трудно се установяват трайни отношения“, ще привлича като магнит ситуации, потвърждаващи тази теза и ще игнорира, и дори отблъсква ситуации в подкрепа на обратното. Мозъкът е способен да изопачава възприятието за действителността, за да я приведе в съответствие с вашите убеждения.

Считате, че сте безполезни? Или че трудно се печелят пари? Вярвате, че сте податлив на болести ли? Мозъкът ви ще намери неопровержими доказателства в подкрепа на тези ваши убеждения и цялата му дейност ще бъде насочена към това – да ги направи реалност.

От друга страна, ако вярвате че сте победител или че от всичко могат да се правят пари, ако смятате че се радвате на отлично здраве, то незабавно ще се почувствате обкръжен от също толкова убедителни доказателства в подкрепа на тези ви възгледи.



## ИЗБИРАЙТЕ ВНИМАТЕЛНО СВОИТЕ УБЕЖДЕНИЯ

Фактически във всяка проблемна област от вашия живот вие се явявате едновременно и проблемът, и негово разрешение. Може да ви се стори странно, но не срещате съпротива отвън, а от вас самите – от вашите собствени убеждения. Когато подсъзнанието ви приеме нови убеждения, пред вас ще се разкрие и абсолютно нова реалност.

Нека приемем, че изповядвате схващане: „Не е лесно човек да си намери приятели”. В това убеждение си намирате извинение да не завързвате приятелства; вината не е ваша – просто е трудно! Логично и разбираемо е защо не се справяте. Убеждението заблуждава собствения мозък, че липсата на приятели няма нищо общо с *вас самите*.

Ако промените твърдението на: „Лесно е човек да си намира приятели”, телефонът ви може и да не започне да загрява от входящи обаждания с покани за обяд. Всъщност може дори да не се запознаете с никого, но поне ще промените своето отношение към собствения проблем. Внезапно ще разберете, че подобен проблем не съществува и че сам сте създали ситуацията. Веднъж осъзнали отговорността за породената от вас действителност, ще можете да прецените какво и как следва да промените в самите себе си. Понякога дори малка промяна в самото отношение е достатъчна да разкрие пред вас неограничени нови възможности.

Продължавайки да вярвате, че завързването на нови приятелства съвсем не е трудно, ще отриете много доказателства в подкрепа на това си убеждение и ще сторите необходимите промени, за да извлечете максимална полза от тази нова действителност.

## **ПРЕДИЗВИКАЙТЕ СЕБЕ СИ И ДОКАЖЕТЕ СВОЕТО ВЕЛИЧИЕ**

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

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

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

Не мога да направя това.  
 Никога няма да напредна.  
 В момента нямам никакви възможности.  
 Опитвал съм хиляди пъти.  
 Без значение колко се старая.  
 Не е лесно да напреднеш.  
 Все нещо се обърква.  
 Това няма да продължи дълго.  
 Животът е тежък.  
 За всяко нещо се изисква много труд.  
 Нищо не идва даром.  
 Не ми е сега времето.  
 Не знам що да сторя.

Ако някоя от горните фрази ви звучи познато, незабавно започнете да запечатвате в съзнанието си нови, по-позитивни убеждения. Да постигнете успех означава да проявите желание и воля да отхвърлите всякакви оправдания, допускания и прочее „преимущества“, до които води неуспехът. Милиони хора са примирени и доволни от положението, в което се намират и не предприемат никакви опити да променят нещата. Уверени са, че животът е безнадеждно труден, оставили са се на тази си съдба и нищо не е в състояние да ги отклони от избрания път. А вие – как е положението при вас?

## АНАЛИЗИРАЙТЕ СВОИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ

### *Стъпка 1*

Изберете област от своя живот, в която изпитвате трудности: било то финанси, взаимоотношения с хората, секс, здраве, бизнес. Запишете всички свои възгледи за дадената сфера. Не бързайте и не се самозалъгвайте. Не пишете това, което според вас би трябвало да изпитвате или това, което ви се струва правилно – запишете само онова, което действително изпитвате дълбоко в себе си. Като свършите, разгледайте внимателно списъка и потърсете ограничаващи ви убеждения. Не е важно доколко тези убеждения са основателни; въпросът е дали са ограничаващи. Процесът може да ви изясни много неща, ако сте били напълно откровени със себе си.

### *Стъпка 2*

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

#### **Ограничаващи убеждения**

Трудно установявам нови познанства.

Трудно се намират приятели.

#### **Нови убеждения**

Лесно установявам нови познанства.

Лесно се намират приятели.

Нямам време да работя  
по този проект.

Ще имам време за  
работа по този проект.

Нямам възможност за  
печалба.

Имам безчет неизползва-  
ни възможности за пе-  
чалба

Никога няма да напредна.

Успехът ми е в кърпа  
вързан.

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

## **ЗАПЕЧАТВАНЕ В СЪЗНАНИЕТО**

Техниката на запечатване в съзнанието е много проста; фактически вие я използвате още от самото си раждане. Отначало сте използвали метода, за да се научите да говорите; после – за да усвоявате факти, като таблицата за умножение например. Можете веднага да кажете колко прави 6х6 или 8х7, тъй като отговорите са се запечатали в ума ви след многократно упражняване и повторения. Спомнете си колко пъти сте писали и опитвали да запомните примери от таблицата за умножение.

Най-вероятно не помните как сте се научили да четете, но сте го направили именно така – постоянно повтаряйки думи и фрази, поправяйки се сами или с чужда помощ, ако сте ги произнасяли или употребявали неправилно. Сега говорите родния си език без никакво усилие, защото той е дълбоко запечатан в подсъзнанието ви.

Както всяка нова информация, вие можете автоматично и успешно да използвате идеи и убеждения едва след като те бъдат запечатани в съзнанието ви. Трепетът, свързан с пораждане на нова идея не продължава дълго, вдъхновението – колкото и голямо да е – скоро угасва и замира. Независимо какъв възторг изпитвате от някоя нова идея, ако не можете или не желаете да преминете отвъд фаза начален ентусиазъм, неизбежно ще се върнете към предишното си състояние, поемайки по стария път.

Когато запечатвате идея в съзнанието си, използвайте метода на утвърждение в съчетание с метода на размишление. Докато си повтаряте идеята, я обмисляйте. Игнорирайте всички противоречащи ѝ идеи; нека само тя бъде реална. Новата идея е все още крехко стръкче; подхранвайте я, докато премине началната трудна фаза и укрепне. Бъдете нащрек, защото ако не внимавате, непокорните ваши стари идеи, като мисловни плевели, ще се увият около крехкото стъбълце и ще го задушат.

Всички нови идеи и убеждения неминуемо преминават през период на покълване и развитие, преди да поникнат и разцъфтят във вашето съзнание. Нужно е вре-

ме. Нищо не ще се получи с един или два, а дори и с десет-двадесет опита. За да се запечата нещо трайно в съзнанието ви, са нужни от един до три месеца. Това са от тридесет до деветдесет занимания за запечатване, с продължителност от пет до десет минути всеки ден. Разбирате ли сега защо хората, опитали да възприемат ново убеждение с един-два прочита, не са успели? „Опитах да повярвам, но просто не съумях” – споделят с отчаяние. Дали обаче са вложили достатъчно усърдие?

Опитвайте да създадете нови убеждения в своето подсъзнание и много често те са в противоречие с вече наложени се. Мозъкът просто не е в състояние да възприеме ново убеждение, освен ако не възнамерявате да го запечатвате в съзнанието си ден след ден в продължение на месец или два. Има ли смисъл да губите време и търпите разочарования, вместо да вложите постоянство в упражненията? Всяко ново убеждение изисква време и грижи, за да разцъфне; в противен случай претърпява провал. Повтаряйте след мен:

Всяко ново убеждение изисква време и грижи, за да разцъфне.

Всяко ново убеждение изисква време и грижи, за да разцъфне.

Всяко ново убеждение изисква време и грижи, за да разцъфне.

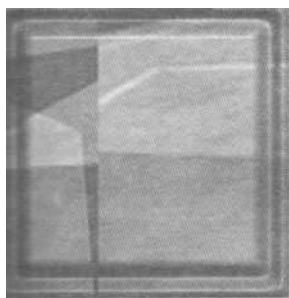
Схванахте ли?

## Тринадесета глава

### САМООЦЕНКА

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

*Робърт Фрост*



Почти всеки ще се съгласи, че добрата, окуражителна самооценка е много важна, но само малцина разбират как да я придобият или да открият пътя към осъзнаване на собствената своя значимост.

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

Нека проследим как се затвърждава самооценката. В детството, когато се формира ценностната ни система, ние черпим представата за себе си от околните. Ако родителите ни са ни дарявали с любов и подкрепа, най-вероятно ще се чувстваме пълноценни и уверени в себе си. Ако са ни обиждали, подигравали и омаловажавали, ще имаме недотам позитивна себеоценка. Безчет други пре-



живявания оставят своя отпечатък върху нас по протежение на житейския път – докато порастваме, напускаме родната стряха, навлизаме в света на нашите връстници и микрокосмоса на възрастните. За съжаление, ако сме свикнали да отдаваме прекомерно значение на неизбежните житейски разочарования, възможна е именно разочарованието да е прераснало в главна част от общото наше мнение за себе си.

## ИЗГРАДЕТЕ СТАБИЛНА СЕБЕООЦЕНКА

Ако не полагате грижи за една кола, то тя неизбежно става трошка. Ако спрете да поддържате дадена къща, тя започва да се руши. Точно по същия начин трябва да полагате грижи и за своята самооценка, ако искате да сте силни и бликащи от енергия. Невежеството и пренебрежението към себе си ще понижат вашата самооценка. Поемете своята отговорност. Поемете ангажимент да се грижите за отношението към себе си, както за самия себе си.

Животът е пълен с периодично възникващи разочарования, душевни терзания, поражения и проблеми, и ако не внимаваме, тези тежести просто ни повличат към дъното. Трябва редовно да подхранваме своята самооценка и да не ѝ позволяваме да вехне. Можете да направите това, като си изготвите програма и започнете да подхранвате вашето съзнание с положителни, ободряващи, вдъхновяващи мисли за собствената личност. Понякога дори може да хитрувате и да включвате мисли, които все още не са станали реалност. Помнете, че подсъзна-

нието ще приеме всяка мисъл, която редовно се върти в главата ви, независимо дали е вярна или не, и тя рано или късно ще прерасне в част от вашата самооценка.

**1. Вие сте уникални.** Никой човек на света не притежава вашите мисли, идеи и способности на действие. Повечето хора се смятат за посредствени, но ВИЕ не правете тази грешка. Не само признайте своята уникалност, но и я показвайте и доказвайте с постъпки и мисли. Радвайте се на живота; бъдете щастливи такива, каквито сте. Отнасяйте се със себе си с уважението, което заслужавате и ще почерпите огромна полза от това.

**2. Вие можете да направите всичко, което пожелаете.** Понякога забравяме, че животът предлага множество възможности и варианти, и твърде често потъваме в рутинно ежедневие забравяйки това, което можем да постигнем, ако впрегнем ума си и го накараме да работи в наша полза.

Вие можете...

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

Така че, какво **не можете** да направите, ако впрегнете ума си в работа? Във вашия мозък, като в добър компютър, са заложени комплексни програми, проигравачи всички варианти. Аз ги наричам *наши холографски възможности*. Едничка възможност пред доматеното семе е да бъде домат. Розата може да стане само роза. Тяхното предназначение, съдбата им, е заключена в тази единствена действителност, но вие притежавате неограничен потенциал. Каквото и семе да изберете да бъдете, то се съдържа вътре във вас.

**3. Вие притежавате безгранична сила.** Владеете сила, която е на ваше разположение във всеки един момент от живота ви. Коментираме способността да изберете собствен начин на мислене. Никой не може да ви казва как и за какво да мислите. Вие и само вие решавате как да използвате тази своя сила. Можете да създадете, изградите или стабилизирате която и да е област от своя живот.

## ЗА КАКЪВТО СЕ МИСЛИТЕ, ТАКЪВ ЩЕ СТАНЕТЕ

Плахите мисли правят човек слаб.  
Уверените мисли го правят уверен.  
Неуверените – слабохарактерен  
Решителните – дръзновен.  
Целенасочените – целеустремен.  
Неосъществимите – вятърничав.

Безнадеждните – безпомощен.

Самосъжалителните – окаян.

Възторжените – енергичен.

Нежните – любвеобилен.

Успешните мисли правят човек успяващ.

**ВИЕ** носите отговорност за своята самооценка, за представата за себе си. **ВИЕ** сте отговорни за нейното възникване и запазване. Ценете се неспирно. Визуализирайте, посявайте и утвърждавайте положителни качества в самите себе си.

## ОБИЧАЙТЕ СЕБЕ СИ

Любовта към самия себе си е много важна, но не онази – егоистичната, - която казва „Аз съм най-добър от всички”, а подхранваното от вас самите чувство, че „се харесвате такъв, какъвто сте” – осъзнаване на факта, че не е нужно да се преструвате на нещо, което не сте. Иронията е в това, че в момента, в който се приемете такъв, какъвто сте, можете с лекота да се промените и станете какъвто пожелаете. Докато не започнете да се харесвате, ще ви е трудно да се промените, защото единствено приемането на абсолютно всички ваши положителни и отрицателни страни ви позволява да продължите напред. Освободете се от напрежението. Просто бъдете самите себе си, а не фалшив герой. Само ако се приемете такъв, какъвто сте, ще можете да изследвате и някои от другите си „Аз”, които може да поискате да бъдете.

## САМОУВЕРЕНОСТ

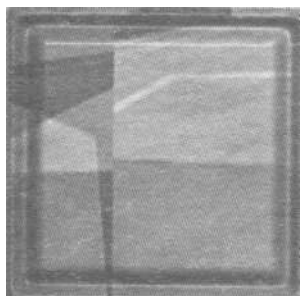
Бъдете самоуверени. Вдъхнете си непоколебима вяра, че можете и искате да успеете. Ако сте имали нещастно детство, забравете го – всичко е тук и сега, и бъдещето ви зове. Претърпявали сте неуспехи – какво от това? Единственото от значение сега са настоящите ви мисли и това, което правите с тях. Когато самооценката ви укрепне и придобиете увереност, ще можете с лекота да намирате изход от всяка житейска ситуация и променяйки се сами, ще установите как се променя и всичко край вас. Не забравяйте – всичко е във вашите ръце.

## Четиринадесета глава

### ТВОРЧЕСКИ НАКЛОННОСТИ

*Видовете изкуство, които творим, са най-обикновено занаятчийство. Най-велико изкуство е самият ни живот.*

*М. К. Ричардс*



Обичайно свързваме творческите наклонности с писатели, художници, поети, музиканти – все личности, активно изявяващи се в изкуството, но креативността в никакъв случай не е характерна само за хора с тяхното призвание. Успешното ръководене на стопанска дейност, усвояването на нови подходи във възпитанието на децата, воденето на забавен и интересен живот, всичко това изисква същата, а понякога дори по-голяма доза творчество. Вдъхновението и въображението са ни крайно необходими, за да се справяме с живота, независимо дали става въпрос за човешки взаимоотношение, семейство, бизнес, работа или обществени ангажimenti. Успелите и уверени хора разчитат на своите творчески способности в ролята на нескончаем извор на нови идеи и ги тласкат напред, помагайки им да преодоляват ежедневните предизвикателства.

Притежавате ли творчески наклонности? Отговорът на този въпрос ще определи множество аспекти от ва-

шения живот. Това как се виждате вие, доверявате ли се на своите инстинкти, как решавате проблемите, вашият подход към идеите и тяхното прилагане – всичко зависи от отговора ви на този въпрос. Нека обясня. Преди няколко години се запознах с изследвания, направени по поръчка на голяма корпорация, загрижена за липсата на творчески способности у инженерите, работещи за нея. За решаване на проблема бил сформиран екип от психолози, които да установят разликите между хората, притежаващи творчески заложби и останалите. Ръководството на компанията се надявало, че откритията на психолозите ще им позволят да разработят методика за стимулиране на хората с недотам развита творческа мисъл. Психолозите провели най-различни тестове, опитвайки се да открият кое отличава креативните люде от всички останали. Има ли някаква вълшебна съставка и ако да, каква? Задали стотици въпроси, като се започне със степен на образование, възпитание, хобита и се завърши с любима храна и цвят, пристрастия и антипатии. Изследвали убеждения, мисли и възгледи в търсене на изплъзващия им се ключ към загадката. След два-три месеца проучвания и похарчени няколкостотин хиляди долара, психолозите открили отговор на въпроса. Конкретен ключов фактор предопределял разликата между двете групи: **КРЕАТИВНИТЕ ХОРА СМЯТАЛИ, ЧЕ ПРИТЕЖАВАТ ТВОРЧЕСКИ СПОСОБНОСТИ, А НЕКРЕАТИВНИТЕ СЧИТАЛИ, ЧЕ НЯМАТ ТАКИВА.** Това, донякъде очевидно твърдение, надлежно обрисова кои сме ние и как живеем.

Проблемът на част от инженерите се заключавал в това, че смятали себе си за некреативни и затова не си позволявали да поемат по нови, неутъпкани пътища. Защо да си правят труда, след като това няма да доведе до никъде? Просто считали, че нямат въображението и възможностите да провеждат нововъведения. От друга страна, считащите себе си за творчески личности следвали тази си увереност. Постепенно и неотклонно опитвали нови подходи, изпробвали нови идеи и решения, а това на свой ред поддържало убеждението им, че действително притежават творчески способности.

И така, убедихме се във важността на въпроса: „Притежавате ли творчески наклонности?” Какъвто и отговор да дадете, той ще бъде пророчески по отношение на вашата самоизява. Ако отговорът е „Да”, поздравявам ви. След като прочетете представените в тази глава техники, ще се научите да разгръщате още повече своите творчески наклонности. Ако отговорът е „Не”, не се отчайвайте. Без значение какво мислите за себе си сега, вие несъмнено притежавате невероятна креативност, скрита вътре у вас; трябва само да я събудите. Това ще стане с помощта на няколко прости техники и ще ви помогне да осъществите целите и мечтите си. Скоро не само ще доловите творческите си способности, но и ще ги оцените като едни от най-ценните в живота ви.

Всички ние притежаваме творчески потенциал. Заложена от природата неделима част от нас самите е. Уви, мнозина още от ранно детство са били убеждавани в липса на такъв потенциал. В резултат, творческите им



наклонности са били потискани. За щастие, лесно е да ги възродим и овладеем.

## ШЕСТ ТВОРЧЕСКИ СТРАТЕГИИ ЗА УСПЕШЕН ЖИВОТ

**1. *Бъдете изследовател.*** Едно е да бъдем отворени за нови идеи, съвсем друго – активно да ги търсим. Изследователят непрестанно изпробва непознати, различни начини за изпълнение на привидно тривиални задачи. Той вярва, че нови светове, варианти, продукти, услуги, приятели, способности и идеи чакат да бъдат открити. Изследователят избягва утъпкани пътеки. Най-впечатляващите постижения в изкуство, бизнес, образование и наука са реализирани от пионери в области, за които никой преди тях не е и помислял. Това са хора без страх от неизвестността. Те осъзнават, че успехът и щастieto им се крият не в подражание на други, а в намиране на собствен и неповторим път. Такива личности са винаги начело, вечно нащрек.

**2. *Не спирайте да питате.*** Питайте за всичко. Английската дума question, която означава „въпрос“, произлиза от латинското quarerere (търся) и има същия корен, както и думата quest, която също означава „търсене, дирене“. Творческият живот предполага непрекъснато креативно търсене. Задаването на въпроси е задължително за човешкото израстване. Не приемайте нищо за даденост. „Бъдете наивни – питайте за всичко“ е казал известният изобретател Бъкминстър Фулър. Няма

глупави въпроси. Единственият глупав въпрос е незададеният. Така че питайте непрестанно, питайте за всичко:

Защо живея така?

Защо върша тази работа?

В какво съм се ограничил?

Какво трябва да променя?

Защо всяка сутрин закусвам кафе и сандвичи?

Защо не правя гимнастика?

Как да прекарвам повече време със семейството си?

Защо ходя все в един и същ ресторант?

Кои свои таланти пренебрегвам?

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

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

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

Какво би станало, ако престана да гледам телевизия?

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

Имам приятел, който постъпи точно така. Зададе си последния въпрос и полученият отговор му допадна. Беше женен, с две малки деца и многообещаваща кариера, но двамата с жена му продадоха всичко и се преместиха в Мексико. Родителите и повечето му приятели го сметнаха за луд, безотговорен към двете малки деца, но това не ги спря. Избраха старинно мексиканско село, славе-

що се с артистичния си бит и се преместиха да живеят там. Той написа роман, жена му се зае с гърнчарство, а децата свикнаха с новия начин на живот. Прекараха почти четири години в Мексико, преди да се завърнат. И макар романът му да не стана бестселър, той последва своите пориви, сега работи в издателство и е много щастлив, отколкото на предишното работно място. „Това беше най-добрият и дързък ход, който някога съм предприемал” – споделя той с широка усмивка на лицето.

Важно е да не се цензурирате, независимо колко нелепо или скандално звучи вашият въпрос или отговор. Това позволява изявата на нова неочаквана проникателност. Ако сте честни и открити към себе си и съвестно си задавате въпроси, засягащи всички сфери на живота ви може да откриете, че някои от тези въпроси открояват области и предположения, заслужаващи внимание. Други разкриват пренебрегвани потребности и желания. Ние робуваме на своите привички. Лесно се водим по установения ред, който някога може и да ни е служил добре, но днес ни дърпа назад, държейки ни в добре познатия рутинен коловоз.

Нашето бъдеще пряко зависи от това колко често изследваме и си задаваме въпроси относно собствените убеждения, постъпки, ценности, цели и житейски привички. Задаването на точните въпроси е определящо за творческия живот. В търсене на свежи перспективи и нови прозрения, следва да задаваме проникателни въпроси и непредубедено да търсим отговори; така пред нас

ще се разкрият необятни творчески хоризонти към нови открития.

**3. Провеждайте множество идеи.** „Най-добрият начин да ти хрумне добра идея е като породеш множество идеи” – казва химикът Лайнъс Полинг, носител на Нобелова награда. Ако имате само една идея – само едно решение на проблема си, - то тогава разполагате с един-единствен изход. А това е рисковано в свят, където да проявяваш гъвкавост е задължително условие.

Подходът тип „един отговор, едно решение” е дълбоко вкоренен в нашето съзнание. Твърде често в търсене на решение или отговор, избираме първото дошло ни наум. Тренирайте своя да търси повече от едно решение. Дайте простор на творческите си инициатива и въображение. Кажете си: „Да, това ще свърши работа, но може да има и по-добро решение.” Търсенето на второ, трето, четвърто решение стимулира творческата дейност. Доста често именно малко необичайното второ или трето решение пасва най-добре на вашия замисъл.

Гай Боучърд ръководи преуспяваща рекламна агенция в Монреал. Плаща му се, за да изготвя новаторски кампании за своите клиенти. Той има правило, което по думите му е допринесло за успеха на неговата кариера. „Заставам се да измисля поне три различни концепции за всяка кампания и накрая избирам най-добрата. Често се изкушавам да наруша правилото си – казва той. – Понякога смятам, че първата идея, която ми е хрумнала, е блестяща. Но продължавам да мисля и генерирам поне още две идеи дори да съм убеден, че първата е безупреч-

на. Понякога наистина използвам нея, но по-често се спирам на втората или третата.”

Всеки път, когато имате само един вариант на разположение си напомняйте, че това не е творчески подход. Животът е пълен с неизброими варианти и възможности за избор. Отворете вратата към вашите алтернативи, отприщете въображението. Не спирайте да търсите допълнителни възможности и решения.

#### ***4. Не робувайте на правила – разчупете шаблона.***

Да мислим творчески често означава да разчупим и избягваме закостенели модели, творейки нови. Няма особена стойност стремежът да правим всичко както винаги досега. Понякога да разчупиш правилата, внасяйки прелом в живота и захвърляйки остарели навици и стереотипи възпиращи инициативата, е най-смислен начин за себеиздигане.

Скоти Боумън е добре познат в хоккейните среди треньор-новатор. Той знае как да накара своите играчи да дадат най-доброто от себе си. През 1996 печели звание Треньор на годината за това, че довежда отбора си, Детройт Ред Уингс, до най-много победи в рамките на редовен сезон, подобрявайки стария рекорд на Национална хоккейна лига. Има и повече победи от всеки друг професионален треньор по хоккей и през февруари 1997 г. надминава фантастичната цифра от 1000 победи. Когато отборът не играе задоволително, Скоти често оправя нещата, пускайки в игра хокеисти, които не са свикнали да играят заедно. Това противоречи на общоприетото правило играчите да заемат постоянни пози-

ции с цел да се познават добре и да могат да предвиждат ходовете на другия. Скоти не се бои да прилага различни, нестандартни комбинации с несъмнен успех.

Друг интересен метод научих от един преуспяващ производител на облекло в Ню Йорк. „Когато се почувствам в задънена улица и нищо не ми хрумва – каза ми той, - променям часовете за сън. Вместо да ставам в седем и лягам в единадесет вечерта, ставам в четири и заспивам в девет. Изглежда, тази промяна в навиците стимулира зараждането на нови идеи и повишава производителността.”

Впоследствие и аз постигнах чудесни резултати с нещо подобно. Подредих така живота си, че в продължение на три месеца имах два различни интервала за сън в денонощието. Ставах в 4 сутринта и работех до обяд, лягах в 2 часа следобед и спях до 6 вечерта, после работех до полунощ и пак си лягах. Това повиши невероятно моята продуктивност; освен това имах два утринни периода, по време на които се чувствах във върхова форма. Също така сънувах много повече или поне запомнях много повече от сънищата си.

Ако не жънете желания резултат в живота, вероятно трябва да промените някои правила. Кои привички и стереотипи можете да разчупите? Как бихте могли да промените нещата. В коя житейска област ви е нужна радикална промяна? Време е да поемете инициативата в свои ръце. Не се страхувайте да разнообразите нещата. Когато всичко се уталожи, ще забележите ползата от всичко.

**5. Използвайте своето въображение.** Нашето въображение не е подвластно на ограниченията в материалния свят. То не познава граници. Не ще се спре, докато не постигне всеки замисъл. Творческото въображение ни помага да проучим различни варианти с проиграване на всеобrazни сценарии и заключения. Овладейвайки този дар, можем да променим и подобрим живота си.

Следват два прости варианта с използване на въображението при пораждаване на новаторски идеи:

- **ПРЕДСТАВЕТЕ СИ КАК БИХА ГО НАПРАВИЛИ ДРУГИТЕ.** Какви качества цените у хората? Кого уважавате заради творчески постижения, упоритост или далновидност? Изберете си модел, комуто бихте искали да подражавате. Може да бъде жив или вече починал човек; някой, когото познавате добре или някой, когото никога не сте срещали. Сега си го представете на ваше място. Нека се сблъска в вашите проблеми. Представете си го във вашето тяло (въображението е свободно от ограниченията в реалния свят) как поема контрол над ситуацията. Сега той е в състояние да живее вашия живот. Какво би сторил? Как този човек (например Дж. Ф. Кенеди, Нелсън Мандела, Джон Ленън, Майка Тереза) би процедирал? Какви предположения би правил? Кои ограничения би отхвърлил? Какви обрати би предизвикал в дадената ситуация? Какво би добавил? Какви новаторски, революционни промени би внесъл?

Този процес може да бъде безкрайно полезен и да ни спести ограничения, наложени от самите нас; да ни посочи възможности, които не сме обмисляли.

• ***ПРЕДСТАВЕТЕ СИ, ЧЕ ТОЗИ ЧОВЕК (МОДЕЛЪТ)***

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

Джийн Хюстън е насочвала и телевизионния водещ Лари Кинг по време на въображаем разговор с неговия наставник, телевизионната звезда Артър Годфри. Това бе направено на живо в шоуто на Лари Кинг пред милиони зрители, за да се демонстрира простотата и ефективността на метода. Корпоративни служители, както и професионални спортисти използват същата техника, за да получат прозрения и да черпят вдъхновение. Как работи тя? Нека чуем становището на Наполеон Хил.

Хил е автор на книгата „Мисли и забогатявай”; споделя как свиквал своите „невидими съветници” на въображаема сбирка. Хил избрал девет човека, чиито живот



и дейност му направили най-силно впечатление; хора като Ейбрахам Линкълн, Ендрю Карнеги и Хенри Форд. Вечер преди да си легне, затварял очи и си представял тази група хора, седнали заедно с него около заседателната маса. На нея въображаема сбирка Хил не бил пасивен наблюдател. „Тук аз не просто имах възможност да седя сред тези велики за мен хора, но и да ръководя мероприятията в роля на председател” – отбелязва той.

Макар Хил изрично да подчертава, че всичко това е ставало във въображението му и че всъщност той не е вярвал наистина, че разговаря с тези хора идеите, възникнали по време на него процес, са били съвсем истински и са го довели „до удивителни финансови рискове и богатство”. Използвайки тази система, Хил успешно решил всички проблеми, с които се сблъсквали той и клиентите му, и станал много богат.

**6. Пълнете извора.** Това означава да отглеждате себе си и да се възпитавате. Трябва да придобиете умение да се самоподхранвате, да бъдете достатъчно внимателни и съзнателно да допълвате ресурсите, когато е необходимо. Новият човек на ХХI-ви век ще се научи по-сполучливо да балансира работа със свободно време. Както дзен-будистката мъдрост гласи: „Ако лъкът постоянно се държи опънат, той ще се счупи”. Това е факт, който пренебрегваме на собствен риск. Познавайки и ценейки своите творчески наклонности, ние се учим да стимулираме „вътрешната муза”. Забавлението и разнообразието са най-добрите стимулатори.

Повечето хора, постигнали успех на този свят признават, че често са правили големите си открития след отдаване на размисъл и преценка за известно време. Това не е трудно за разбиране, защото след моменти на отмора нашето подсъзнание (творческият ум) се носи напред с пълна пара. И почти винаги в периоди на спокойствие и отмора на човек му хрумват блестящи нови идеи.

Да пълним извора означава да мислим за забавления, а не за задължения и работа. Направете нещо напълно различно, необичайно, стимулиращо. Изненадайте се, избягвайки от рутинни ангажименти. Намерете ново хоби, например каране на ски, рисуване, делтапланеризъм, водни спортове, градинарство, всичко каквото си поискате, стига да пълни извора и да ви зарежда. Стимулираното и провокирано съзнание в много по-възприемчиво и отзивчиво към нови идеи от затъналото в дреболии и крайни срокове. И ако се почувствате леко гузни, че прекарвате времето си в забавления просто си напомнете, че пълните извора.

## **ВРЕМЕ ЗА ЛИЧНО ВЪЗРАЖДАНЕ**

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

Васко да Гама плавал към Индия, Кортес – към Южна Америка. Разширявали се представите и светоусещането на хората. Настъпил научен подем. Коперник открил, че Земята се върти около Слънцето, а не обратното. Изобретена била печатарската машина. Било време на небивали интелектуални постижения и артистичен подем; притокът на свежи идеи и нови култури отворил умовете на хората.

През ХХI-ви век вие също можете да започнете свой собствен Ренесанс. Никога преди в историята на човечеството пред личността не се е разкривало такова разнообразие от концепции, промени и варианти. Старите пътища се загубват; разкриват се нови хоризонти, буквално променящи начина на живот. За мнозина тази перспектива изглежда плашеща и съкрушителна, но времето настъпва. Нашето подсъзнание успешно усвоява тази нова реалност и ще ни съобщава за откриващите се пред нас възможности.

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

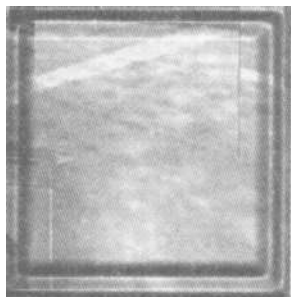
Вашето лично възраждане ви очаква. Открийте и използвайте творческия си дух и той ще превърне живота ви в интригуващо приключение.

## Петнадесета глава

### НЯМА ПРОБЛЕМИ, ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ

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

*Дзен-будистка поговорка*



Повечето от нас мечтаят за деня, в който всички проблеми ще бъдат решени и животът ще стане „съвършен и пълен”. Но проблемите си остават важна и неделима част от нашето съществуване и не бива да ги избягваме, а да се стараем да проумеем какво точно представляват.

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

## СТАНЕТЕ АЛХИМИК

Средновековният алхимик е прекарвал живота си в опити да намери тайната за превръщане на неблагородни метали в злато. Много време и огромни състояния са били пропилявани за тези търсения, но напразно. Средновековната алхимия е претърпяла неуспех, защото практикуващите я са вървели в неправилна посока. Истински алхимик е онзи, който знае как да превръща ежедневните ситуации в злато, научил се да подчинява всяка ситуация на волята си и да извлича полза от нея. Проблемите и трудностите могат да послужат като трамплин към по-дълбоки прозрения. Истинският алхимик разбира, че проблеми не съществуват, а само благоприятни възможности.

### ПРОБЛЕМИ НЕ СЪЩЕСТВУВАТ, ИМА САМО ВЪЗМОЖНОСТИ

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

Маргарет Кели, която посещаваше моите семинари за „Движещата сила на мисълта“, веднъж използвала този принцип в работата си. Тя беше директор на голяма частна клиника и заедно с двама асистенти ръководеше ежедневните грижи за над хиляда пациенти. Ако дори и един от асистентите ѝ отсъствал, това водело до бърко -

тия, така че представете си с какъв „проблем” се е сблъскала, когато се разболели и двамата едновременно. Изпаднала в паника, но после си спомнила, че „проблеми не съществуват, има само възможности”. Зачудила се каква ли е възможността в нейния случай.

Тогава осъзнала, че винаги е направлявала работата чрез своите помощници и фактически на познава персонала, с който работи. Казаха си: „Смятам да се възползвам от това и да опозная останалите хора.” Прекарала деня, разговаряйки със служителите, с които преди това практически не била контактувала. Маргарет изслушала техните тревоги, узнала затрудненията им, което на свой ред ѝ подсказало нов и по-ефективен метод за изпълняване на определени задължения. Както Маргарет Кели впоследствие сподели: „Денят се превърна в чудесна възможност и аз постигнах толкова много неща.”

Съмнявам се, че Маргарет Кели би могла да обърне толкова напрегната ситуация в преимущество, ако се беше вторачила в така наречения си „проблем”. При нея е настъпила промяна на отношението от „Имам огромен проблем” в „Проблеми не съществуват, има само възможности”, което ѝ е позволило да опита нов подход за действие, довело до подобен сполучлив завършек.

Нанси Спенсър беше в много затруднено положение, когато я срещнаха за първи път. Съпругът ѝ я беше изоставил с три невръстни деца на ръце. Без пари, без професионални умения и без никакви перспективи в обозримо бъдеще. Проблемът, стоварил се на плещите ѝ изглеждаше неразрешим, докато тя не започна да си напомня, че

проблеми не съществуват, а има само възможности. Но къде? Търсенето продължи повече от седмица, но накрая тя откри своята възможност.

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

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

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

Един от най-ярките примери за превръщане на случайност в благоприятна възможност е епизод от живота



на изследователя Дон Стуки. Той неволно оставил в пещта парче обработено стъкло толкова дълго, че побеляло. Без ни най-малко да се колебае, Стуки приложил творчески подход и обърнал тази случка в свой шанс, продължавайки да експериментира. И когато констатираше, че новата субстанция е устойчива на силно нагряване, той я рафинираше и пусна на пазара тази своя грешка под името Corning Ware – термоустойчиво стъкло – продукт, който днес може да се срещне в почти всяка къща в Северна Америка.

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

Веднъж Колбе предприела решителен ход. С 500 долара свои спестявания основала фирма и я нарекла Resources for the Gifted (Ресурси за надарените). Съставила каталог с налични ресурси за интелектуално надарени деца и го разпратила до 3500 учители. Отначало поръчките били незначителни, после броят им нараснал; въпреки това обаче първите години били много трудни. Купила склад, но сградата изгоряла при пожар. Един от служителите ѝ злоупотребил с пари. Развела се със съпруга си. Напук на всичко обаче, никога не загубила убеждението, че проблеми не съществуват, а има само

възможности. Днес общата ѝ печалба възлиза на 3,5 милиона долара годишно и компанията ѝ продължава да се развива.

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

Боб Хоук се избавил от дълбока алкохолна зависимост и останал влиятелен лидер на лейбъристите, а по-късно и министър-председател на Австралия, изкарал 4 успешни мандата.

Уилма Рудолф се родила в бедно негърско семейство в засегнатия от Голямата депресия щат Тенеси. Когато на десет години се разболяла от детски паралич, животът ѝ не изглеж дал многообещаващ, но тя преодоляла всички трудности и през 1960 г. на Олимпийските игри в Рим спечелила три златни медал по лека атлети-ка.

Тридесет години по-късно, друга талантлива олимпийска шампионка се сблъскала с най-кризисната ситуация в живота си. Гейл Девърс се готвела за Олимпийските игри в Барселона през 1992 г., когато внезапно цялото ѝ тяло се покрило с язви. Никой не можел да определи причината. Накрая ѝ поставили диагноза – болест на Грейвс – състояние, при което възникнала реална заплаха от ампутация на стъпалата. До насрочената операция оставали само два дни, когато тя започнала да се оправя. Преодолявайки това злостастие, Денвърс продължила

със спорта и спечелила бягането на 100 м в Барселона, а след това пред 85 хилядна публика, която я аплодирала неудържимо, повторила удивителния рекорд и в Атланта през 1996 г. „Не бих променила нищо” – казва Гейл, спомняйки си онова сурово изпитание. „То се оказа благословия. Направи ме това, което съм сега. По-силен и по-добър човек.”

Учредителният директор на изключително преуспяваща инвестиционна компания сподели с мен своята тайна за наемане на елитни служители. Ние не наемаме лица, които не са претърпели поне едно голямо крушение в живота си. Смятаме, че в резултат на това те стават по-всеотдайни и по-решителни. Несполуките правят хората по-добри.”

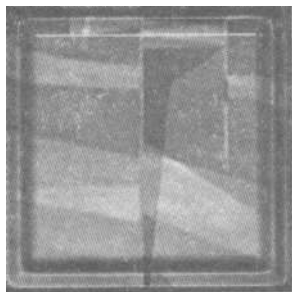
Какви възможности стоят пред вас в настоящия момент? Никога няма да разберете, докато не започнете да ги търсите. Много рядко възможностите просто се изпречват пред вас в явен вид. По-често те ни навещават предрешени като проблеми или неудачи. Възможности обаче има в изобилие пред всички нас и ако сте склонни да отключите и изследвате своите „проблеми”, отнасяйки се към тях по представения нов начин, то вас ви очакват вълнуващи изненади. Вашите трудни, борбени и стресови житейски ситуации са предизвикателства и възможности. Арнолд Шварценегер казва: „Аз наистина вярвам в борбата и усилието.”

## Шестнадесета глава

### ИЗЛЕКУВАЙТЕ СЕБЕ СИ

*Умът е велик лецител.*

*Хипократ*



Може ли умът да определя здравословното състояние на човека? „Това, което става в ума на пациента, често е ключът към това дали той ще оздравее.” – казва доктор Карл Саймънтън. Той е международно признат лекар и директор на раковия център „Саймънтън” в Пасифик Палисейдс, Калифорния. Доктор Саймънтън разказва с ентузиазъм за резултатите, постигнати от него с използване метода на визуализацията.

„Ние смятаме, че хората едва сега започват да осъзнават колко взаимно свързани са умът и тялото. Вече знаем, че ходът на болестта може да бъде променен. Убедени сме, че същите пътища, по които се предава негативното, например ракови образувания, могат да бъдат използвани и за отключване на позитивното, което в края на краищата ни довежда до оздравяване на човека. Говорим за радикални промени в начина, по който хората гледат на болестите и за това как сами да се излекуват.” Доктор Саймънтън и колегите му не говорят празни приказки, свидетелство за което е броят на излекуваните от рак в неговата клиника, който е много над средното

ниво. Той пътува из страната и учи и други лекари как да постигат такива резултати.

През последните двадесет години съм изнесъл семинари за овладяване силата на мисълта пред повече от 100 000 души и съм станал свидетел на изключителни резултати; хора стават това, което поискат – от мулти-милионери, до победители в големи спортни състезания. Фактите са впечатляващи, но най-удовлетворен съм, когато видя стотици хора, преодолели болести благодарение на техниките, които им преподавам. Позволете ми да ви представя Мартин Брофман. Той ще ви разкаже своята история:

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

Започнах да медитирам два пъти по 15 минути на ден. На въображаем екран, в ума си, изобразявах своето тяло и рака. Всеки път, когато видех тумора, си го представях по-малък от предишния път. Можех да го визуализирам, както пожелаая. Мислено виждах как раковите клетки се разпръскват под действието на имунната ми система и си казвах, че ги изхвърлям от тялото си при всяко ходене до тоалетната. Щом дочуех вътрешен глас нашепващ, че състоянието ми не се подобрява, аз го усмирявах с настояване, че в действителност се оправям. Медитирайки, си повтарях непрекъснато: „Всеки ден,

във всяко едно отношение, аз ставам все по-добре и по-добре”, докато не си повярвах.

Освен заниманията с медитация, реших да подсиля усещанията си за подобрене на моето състояние и по други начини. Когато в тялото ми се проявяха странни усещания или болка, аз вече не се плаших от мисълта че това е ракът, който расте и ме приближава към смъртта, а си казвах че това е „енергия”, която действа върху рака, смалява го, прави го все по-малък и по-малък, и ме кара да се чувствам все по-добре. Така вече очаквах с нетърпение тези усещания, от които преди толкова се боях...

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

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

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

Докторът остана изумен. От рака нямаше и следа. Просто не можеше да повярва. Реакцията му беше точно както я бях визуализирал. Тръгнах към къщи да съобщя

чудесната новина на жена ми и по целия път се усмихвах.”

Имайте предвид, че споделеното далеч не е изолиран случай. Налице са безброй примери за възстановяване на здравето след прилагане на подобни методи.

Спомням си как веднъж изрекох това пред група студенти и една жена стана и сподели следното:

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

На мига, в който тя спря да говори, се надигна добре облечен мъж на около петдесет години: „Това е много интересно – каза той, - знаете ли, че откакто се помня все си повтарям, че на година мога да понеса една-две простуди. Винаги съм си казвал това и знаете ли какво? Всяка година се простудявам един или два пъти.” Всички се засмяхме, но и усвоихме важен урок.

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

А сега позволете да задам няколко въпроса. Какво мислите за себе си? Можете ли да се отнесете към типа

хора, които твърдят: „Ако има грип, със сигурност ще го пипна”? Живеете ли в очакване, че ще хванете простуда, грип или друга зараза, или вярвате че сте от типа хора, които никога не се разболяват? Това, което вярвате че ще се случи, оказва огромно влияние върху онова, което действително става.

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

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

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

А когато на пациенти дали плацебо с информация, че „лекарството” е предизвикало главоболие при предишни експерименти, три четвърти от пациентите се оплакали от главоболие!

Това, което пациентите са повярвали че се случва, се оказало по-важно от онова, което всъщност се е случило. Експертите по медицина отдавна са признали, плацебо ефекта, но експериментът отишъл малко по-далеч с изключително интересните си резултати. Бил проведен и без знание на лекарите; те също били подведени, а ефек-



тът бил изумителен. Когато лекарите давали плацебо считайки, че това е морфин, болката на пациентите намалявала. Очевидно, убедеността на лекарите повлияла резултатите по същия начин, както и убедеността на самите пациенти. Но как е възможно това? Как мислите на лекарите могат да влияят върху пациентите? Не е ли важно какво мисли болният? А може би някак подсъзнателно лекарят предава на пациента своите очаквания за това как ще подейства лекарството? Ако е вярно, това е нещо, което трябва да си спомните, когато се наложи да се грижите за болен приятел или близък. Нашето отношение може да лекува и нас самите, и околните.

## **ОРГАНИЗМЪТ Е САМОИЗЦЕЛЯЩО СЕ ТАЙНСТВО**

Нашият организъм е чудодейна самоизцеляваща се система, призвана да следи всичко, което се случва с нас. Когато се порежем, бели кръвни телца се устремяват незабавно към нараненото място, за да предотвратят инфекцията, докато тромбоцитите съсирват кръвта и запечатват раната. Всичко протича автоматично, без да се налага да правим каквото и да било. Организмът ни прекрасно знае как да се възстановява сам.

Когато ядем, организмът ни извлича от храната нужните съставки и ги разпределя във вид на енергия към различни части на тялото, където те са необходими. Всичко излишно се изхвърля и отново процесът е автоматичен. Не е необходимо да мислим за него и да дава-

ме насоки. Ако счупим ръка, отиваме на лекар и той я излекува – нали така? Не, това не е вярно. Никой лекар досега не е излекувал пациент със счупена ръка. Лекарят може да намести костите и да гипсира ръката, ако е необходимо, но единствено нашият организъм е в състояние да излекува счупените кости.

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

## **ДВУМИНУТЕН ЗДРАВЕН ТОНИК**

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

## **ВАШЕТО ОТНОШЕНИЕ ПРОМЕНЯ ВСИЧКО**

Първата реакция на човек, когато научи че има някакво заболяване, е да изпадне в паника. Разумът се парализира от страх и колкото по-сериозна е болестта, толкова по-голям е страхът. Проблемът е в това, че възприемаме болестта като чужд обект или „предмет”, а не като процес. Уолтър Елербрук – бивш хирург и настоящ

психиатър – красноречиво коментира: „Назовавайки болестите, ние лекарите сме склони да използваме съществителни имена (епилепсия, шарка, рак, тумор), откъдето следва, че ги третираме като предмети (тоест непроменливи). Ако вземем някое от тези съществителни и направим от него глагол, то ще получим примерно следното: „Госпожо Джоунс, вашият малчуган ‘шаркува’” или „Госпожо Джоунс, вие изглежда „туморувате”. По този начин съзнанието и на лекаря, и на пациента се подготвя да възприема болестта като процес, с начало и край.”

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

Доктор Канет Пелетриер от Медицински факултет на Станфордски университет изтъква, че организъмът не може да долови разликата между „истинска” опасност и предчувствие за нея. Нашите тревога и негативни очаквания биват тълкувани като реални болести, защото организъмът чувства, че сме изложени на опасност (при все и въображаема). С други думи хората, които се страхуват от болести, е наистина по-вероятно да се разболеят, тъй като организъмът е под въздействие на самия страх.

Този феномен дълго време е наблюдаван при зачеването. При един бостънски проект например било установено, че 60% от жените, които са забременели скоро след загуба на дете вследствие синдрома на внезапна детска смърт, наричан още „смърт в люлката”, помятат. Докладът призовавал жените, загубили дете „да изчакат, докато организъмът престане да усеща така осезаемо скръбта”. Колко пъти сте слушали за бездетни двойки, които дълги години правят опити да си имат дете, дока-

то накрая се отказват и осиновяват? А после минат не минат няколко месеца, и жената забременява. Това се случва веднага щом изчезне напрежението, породено от стреса във връзка с невъзможността да имат деца.

## **СМЕХЪТ И РАДОСТТА МОГАТ ДА ЛЕКУВАТ**

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

Неотдавнашно медицинско изследване, посветено на хумора и здравето показало, че смехът освобождава два вида важни хормона в мозъка – енкефалин и ендорфин, спомагащи туширане на болка, напрежение и депресия. „И в художествената, и в научната литература често се срещат разкази за хора, които са се излекували или поне са облекчили своето състояние с помощта на смеха и хумора” – казва Шърли Роутлиф, терапевт от Хамилтън, Онтарио. Днес дори привърженици на традиционната медицина използват тези открития.

## ВСЕКИ ЧОВЕК Е РАЗЛИЧЕН

Доктор Патрисия Норис от фондация Карл Менингер, учеща своите пациенти да използват силата на мисълта за борба с болестите, разказва историята на едно двегодишно момче, което се излекувало от злокачествен тумор с помощта на визуализация тип „Междувездни войни”.

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

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

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

След като се стигна до заключение, че лечението с облъчване не помага, бе използван единствено методът на визуализация.”

Всеки човек е различен. Техниката, проработила при Гарет Потър, може да не е подходяща за всеки. Понякога се изисква по-мек подход към болестта.

Доктор Дейвид Бреслър, директор на отдел по обезболяване в Лос Анджелис описва техника, използвана от него, за да помогне на пациент. „Човекът имаше страшни болки. Опитахме всичко, за което се сетихме. В крайна сметка реших да използвам контролирано създаване на образи.” Казвайки на мъжа да се настани удобно на един стол, доктор Бреслър го помолил да изобрази болката си възможно най-точно. След малко пациентът казал, че може да „види” огромно, свирепо куче, захапало гръбначния му стълб. После пациентът трябвало да си представи как се сприятелява с кучето и че говори с него. Правейки това, пациентът почувствал че болката утихва и след няколко сеанса тя изчезнала напълно. Както мнозина други, и той си върнал здравето едва след като престанал да воюва с болестта.

Спортистът Кевин О’Нийл успял да спаси кариерата си посредством силата на мисълта. След сериозен инцидент при колоездене, едната му ръка била лошо счупена и това разклатило неговата увереност в себе си. Инцидентът се случил седмица преди важно състезание по триатлон, но О’Нийл започнал да си представя как влиза в тялото си и собственоръчно сглобява счупените кости. В резултат на тази визуализация, костите сраснали два пъти по-бързо от очакваното и той съумял да вземе участие в състезанието.

Подобни истории можем да разказваме до безкрай.

Доктор Пол Рение от Ванкувър, Британска Колумбия, обобщава всичко изключително удачно: „Умът е неоползотворен ресурс, който тепърва предстои за бъде детайлно изучен. Именно той следва да стане предмет на щателно изследване”. А друг голям авторитет и лауреат на Нобелова награда, Джошуа Ледърбърг, счита изследванията в нея област за „най-важна крачка в съвременната медицина”.

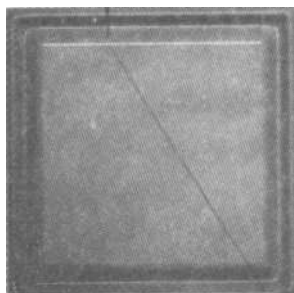
Нашето здраве е в наши ръце. Длъжни сме да възприемем активна роля при опазване на здравето си и при лечение на своя организъм. Веднъж разболели се, не трябва пасивно да даваме път на болестта, а да поемем отговорност за своето изцеление. В крайна сметка, както доктор Алберт Швайцер винаги е казвал, „истинският доктор е вътре в нас.”

## Седемнадесета глава

### СЪЗНАНИЕ ЗА БЛАГОСЪСТОЯНИЕ

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

*Халил Гибран*



Всеки, който мечтае за финансова независимост, трябва да развие у себе си съзнание за благосъстояние. Забележете, казвам „да развие“, защото това съзнание не се ражда с нас, не е априорна даденост. Това е състояние на ума, при което вие се настройвате да очаквате, приемете и откривате благосъстояние и възможности навсякъде.

Противоположно на съзнанието на благосъстояние е „съзнанието за недоимък“, познато на повечето хора. Този, който има съзнание за недоимък, очаква и приема само липса и ограничения и ги вижда навсякъде – като табели, поставени на път, водещ единствено към лишения, нищета и трудности. Никой никога няма да постигне финансов успех, ако изповядва съзнание за недостиг. Просто няма как. Не можем да вървим едновременно по двата пътя – към богатство и към бедност, доколкото водят в различни посоки. Ясно разграничени са и няма никаква тайна: който и път да изберем, той в крайна сметка ще определи съдбата ни.



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

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

## **СТЪПКА 1: РАЗВИЙТЕ УБЕЖДЕНИЕ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ**

Съществуват *четири* такива основни убеждения.

### **Убеждение за благополучие 1**

#### ***Вселената прелива от изобилие.***

Съзнанието за благополучие предполага, че Вселената прелива от изобилие, има много от всичко за всеки. Остава единствен да се отворим за нейните дарове. Погледнете природата – щедра, разточителна в изобилието, което предлага. Опитайте да изброите звездите на небето – няма да успеете – никой до днес не е могъл; няма и да съумее – стотици милиарди са. Вижете полето, покрито с цветя, толкова много, е не можем да ги обхванем с поглед. Изобилие навсякъде. Изобилие от възможности предлагат и пазарът, и търговията; трябва само да съсредоточите внимание, за да видите част от тях. Ако някъде има дефицит на нещо, то това е само в собственото ви съзнание.

Съзнанието, настроено за недостиг, заявява: „Няма достатъчно възможности”, „Ако аз имам много от всичко, ще съм ощетил някого” или „Ако аз напредна в службата, тогава някой друг не ще напредне”.

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

## Убеждение за благополучие 2

### *Животът носи радост и удовлетворение.*

Съзнанието за недоимък вярва, че животът е тежък и изпълнен с проблеми и трудности. Едно е сигурно: за всичко се изисква неспирен упорит труд.

Срещал съм много хора с този възглед и те винаги полагат неимоверни усилия при постигане на всичко в живота. Няма как да бъде другояче, след като това е тяхното верую. Помните ли коментара по-горе за убежденията? Каквото и убеждение да си изберем, умът ни винаги намира купища доказателства в подкрепа на това. Мнозина вярват, че животът е суров и труден и за тях той действително е такъв. Съзнанието за недостиг неизменно търси и очаква проблеми, трудности, разочарования и нервни кризи, и винаги ги намира.

Съзнанието за благополучие гледа на живота като на приключение. Търси облаги. Очаква радост и забавле-

ние, и вечно ги открива. При възникнали проблеми или трудности, те се възприемат като предизвикателства, разкриващи нови възможности – трябва само да ги идентифицираме и оползотворим. Съзнанието за благополучие цени живота и си дава сметка, че всяко ново предизвикателство влече след себе си все по-голяма отплата, нови авантюри и още радост. Животът е наситен, богат и щедър, а нови предизвикателства и триумф ни зоват зад всеки ъгъл.

### **Убеждение за благополучие 3**

***Всеки аспект от живота предлага неограничени възможности.***

Съзнанието за недоимък вярва, че отсъстват нови възможности и че най-доброто, което можем да очакваме, се случва в настоящия момент. Опитва да ни заблуди, че независимо какво правим и колко се стараем, всички добри идеи вече принадлежат някому или че сега не е точното време за нови планове. Според съзнанието, настроено на недостиг, положението е винаги безнадеждно и опити да променим нещата са безполезни.

Съзнанието за благополучие вярва, че всеки аспект от живота разкрива несметни възможности. Не една или две, не пет или десет, а действително неограничени хоризонти. „Къде са те?” – ще пита някой. Ами навсякъде! Отворете очи, открийте съзнанието си за благополучие и те незабавно ще изпъкнат пред вас.

Нека ви разкажа една история в подкрепа на моите думи. Преди няколко години на Великден станах рано сутринта и скрих десет малки подаръчета за жената на живота ми. В мига, в който се събуди ѝ казах, че има скрити подаръци а нея. Тя скочи от леглото, развълнувано започна да търси и след половин час бе намерила три от тях. Успокои се; седна доволна и щастлива мислейки, че това бе всичко. „Има още!“ – уведомих я аз и това в накара да стане и продължи трескаво да дири. Намери още два и смятайки, че просто няма как да има повече, отново спря. Следобед, нехайно подхвърлих: „О, между другото, аз скрих десет подаръчета за теб.“

„Десет?!“ – възкликна в изумление тя и предприе ново преравяне на същите места, но този път много по-внимателно. В края на краищата намери всичките десет, но ако не ѝ бях казал точната цифра, щеше да спре още на третия с непоколебима увереност, че това е всичко. Аналогично: ако вярвате, че около вас има ограничен брой възможности, най-вероятно ще откриете само няколко, доколкото ги идентифицирате въобще. Ще си кажете: „Защо да се мъча още и да търся възможности, които я ги има, я не?“

Но ако вярвате, че всеки аспект от живота предлага неограничени хоризонти, вие настойчиво ще ги издирвате. Помислете над това!

Неограничени възможности за крепко здраве.

Неограничени възможности за нови връзки и запознанства.

Неограничени възможности за напредък.

Неограничени възможности да се сближите със семейството си.

Неограничени възможности за живот, изпълнен с радост.

Неограничени възможности за печелене на големи суми пари.

Нека се обърнем към въпроса как се печелят пари.

Лично на мен много ми допада средата на частната инициатива. Харесва ми, когато системата поощрява изобретателността и въображението. Всеки може да спечели много пари, ако е въоръжен с точните идеи и подхожда коректно. Пазарът е интересен феномен; динамичен и постоянно променящ се, той изобилства от възможности, които само чакат да се възползваме от тях. Десетки милиони долари сменят собственика си всеки ден. Парите са в непрестанно обръщение; финансови потоци могат да бъдат насочвани и пренасочвани във всякакви направления, така че защо не вземете полагащ се дял, внасяйки в системата своя дан?

Всяка година в Северна Америка се откриват над 700 000 нови стопански организации. Всички те предоставят нови възможности, тъй като всяка има нужда от хора за счетоводни и юридически услуги, реклама, поддръжка, дизайн, обзавеждане и т.н. Възможности, възможности навсякъде.

През 1940 г. в САЩ е имало 10 000 милионери. Към 1980 г., населението на Америка се е удвоило, а броят

милионери е достигнал до 500 000. До 1997 г. броят им е набъбнал до над два милиона. Дори предвид инфлацията, прирастът е удивителен. Възможности, възможности навсякъде.

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

Съоснователят на Майкрософт, милиардерът Бил Гейтс прави следния коментар: „Не намирате ли за забележително времето, в което живеем? Никога не е имало толкова много възможности да се правят неща, доскоро невъзможни. Сега е най-удачното време за създаване на нови компании и поемане на рискове.”

Къде са вашите възможности? Раздвижете се и ги намерете, те са навсякъде край вас.

## Убеждение за благополучие 4

### *Да успея е моя отговорност.*

Съзнанието, настроено за недостиг вярва, че не е редно да имаме много пари; трябват ни точно толкова, колкото да задоволяват основни наши нужди, защото в противен случай ощетяваме други хора, подлагайки ги на лише-

ния. Съзнанието за недоимък повелява, че преуспелите хора са себични, алчни, пренебрегват семействата си и неправилно градират своите приоритети.

Съзнанието за благополучие вярва, че е добре да разполагаме с много пари и че да преуспеем е наш дълг и отговорност. Убедено е в това, защото колкото повече печелим, толкова по-големи стават възможностите ни да помагаме на хората, особено във финансов план. Единствено това има смисъл, защото как би могъл някой филантроп да даде десет или десет хиляди долара за благотворителност, ако първо не ги е спечелил? Има редица начини да използваме пари за благо на околните. Наслаждавайте се на своето благополучие и подпомагайте другите също да просперират. Вече преуспели, можете да си позволите да давате средства за благотворителност, да подпомагате приятели, да давате на онези, които не са имали вашия късмет; да формирате финансова енергия с огромен потенциал, насочвайки я натам, където пожелаете. Ваш дълг и отговорност е да успеете, да спечелите много пари и да помагате на другите също да просперират.

Първа стъпка при формиране на съзнание за благополучие се състои в това да запечатате четирите убеждения за благополучие във вашето съзнание.

1. Вселената прелива от изобилие.
2. Животът носи радост и удовлетворение.
3. Всеки аспект от моя живот предлага нескончаеми възможности.

4. Да успея е моя лична отговорност.

## **СТЪПКА 2: ТЪРСЕТЕ И ПРИЕМАЙТЕ ИЗОБИЛИЕТО СЕГА**

Изобилие цари около вас в момента и всичко, което трябва да направите, е да отворите очи и да потърсите. Не чакайте парите да дойдат сами при вас, за да се почувствате успели. Усетете се такива още сега! Имате ли плеяда от приятели? Имате ли изобилие от крепко здраве, идеи, дрехи, време? Намерете онази област от живота, където можете да почувствате изобилието.

## **КАК ПРОГРАМИРАХ УМА СИ ЗА БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТАНАХ БОГАТ**

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

Цепя си дърва за огрев и благодаря за изобилието край мен. Подреждам ги на купчинки и си казвам: „Имам не едно, не две, не десет, а изобилие от дърва, с които да се топля.” Ям си гозбите и благославям себе си и Вселената за изобилието, което имам. Ако на масата ми попадне купа с грозде, броя всяко зърно: не едно, не две зърна, а изобилие от грозде. Разхождам се из гората и около мен се разкрива благоденствие: полета, отупани



с хиляди цветя, дървета навсякъде, птици и животни на воля. Природата несъмнено беше щедра. И независимо, че няхах пари, мислите ми бяха непрестанно обзети от изобилие. Знаех, че ако поддържам върната посока на мислене, изобилието скоро ще се прояви.

Когато изнасях първата си лекция пред публика, тъй като няма много пари, отсядах в хотели трета категория. Това ме караше да се срамувам и се стараех никой да не ме види като влизам или излизам. Следобед често ходех във фойето на голям първокласен хотел, за да попия атмосферата и енергията на това място. Много скоро вече печелех достатъчно пари, за да отсядам в първокласни хотели и възхвалявах Вселената за нейното изобилие.

Веднъж, докато вървах по коридора на хотела, в който бях, погледнах към една стая, която в момента почистваха и останах поразен, видял огромно пространство без дори едно легло. Убедих камериерката да ме пусне да разгледам и с учудване констатирах, че това бяха две стаи – голяма всекидневна и отделна спалня. Тогава за първи път влязох в апартамент. От него момент започнах да визуализирам как отсядам в такива апартаменти. Дойде денят и си наех такъв. Едва си го позволих, но ми се искаше да почувствам вибрацията на благосъстояние, пък макар и за една вечер. Разходих се из апартамента, вкусайки изобилие. Седнах на разкошния диван и сложих крака на масата. Не беше сън; действително бях наел такъв чудесен апартамент, макар и за една нощ. Възхвалявах Вселената за щедростта ѝ. Постепенно започнах да отсядам в апартаменти все по-често и по-често. Отначало не печелех много пари, но после ста-

ваха все повече и повече, докато накрая потекоха като река към мен.

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

Случи се на парти, което бях организирал по случай петата годишнина на моя курс „Движещата сила на мисълта”. Бях в Сидни, Австралия, на световно турне и бях отседнал в президентския апартамент на хотел „Шератон”. Апартаментът беше „много пищен; всекидневната – голяма почти колкото лобито на хотела. Огромна стъклена стена се издигаше от пода до тавана на целия апартамент и разкриваше удивителна гледка – Сидни лежеше в краката ми – операта, пристанището, блестящите светлини на града. Беше наистина величествено.

Спомням си, че развличайки своите гости, изведнъж си помислих: „Какъв преврат на съдбата!” Помолих да ме извинят за момент, минах през спалнята и излязох на балкона, който гледаше към океана. Само за пет години преминах от живот в горска хижа без електричество и течаща вода до живота си сега, в който развличах приятелите си в президентския апартамент на един от най-добрите хотели в света. Не само това, бях го резервирал за месец напред – парите вече нямаха значение. Мислено се върнах назад към момента, когато започнах да

програмирам ума си за благополучие и плодовете, които това ми носеше сега. Благодарих на Вселената за тайните на успеха, които ми се бяха открили. Дадох си дума, че ще споделя тези тайни и с други хора и се присъединих към гостите си.

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

### **СТЪПКА 3: ОТКРИВАЙТЕ УСПЕХА ВЪВ ВСИЧКО И НАВСЯКЪДЕ**

Научете се да виждате успеха навсякъде.

Навсякъде цари изобилие.

Излезте в центъра на своя град и погледнете големите стопански здания около вас. Помислете си за целия успех, който се съдържа дори само в една от тези сгради. Можете да сте сигурни, че архитектът, който я е проектирал, е получил срещу това солидна сума пари. Предприемачът, който я е построил, също е натрупал малко състояние. Собствениците на сградата очевидно са състоятелни и преуспели люди. Хората, наели просторни офиси, би трябвало също да са заможни. Представете си – само една от тези сгради помещава толкова много успех, а той може да бъде умножен по броя подобни здания във вашия град. Това дотук е само началото. Съзнанието за благополучие разпознава успеха край нас; трябва само да отворим очи и да се вгледаме.

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

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

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

Всичко, което правите, става част от вас. Книгата, която сега чатете, съдържа много принципи, които ако бъдат приложени, са в състояние да окажат огромно влияние върху живота ви и да доведат до коренни промени. Съветвам ви, ако имате възможност, да посетите моя курс лекции „Движещата сила на мисълта”, но се поставайте да черпите информация от всякакви източници – книги за това как да си помогнем сами; групи за взаимно-

помощ; касети – всичко, което ви вдъхновява да постигнете успех.

## **СТЪПКА 5: ОБЩУВАЙТЕ С ПРЕУСПЕЛИ ХОРА – РЕАЛНИ И ВЪОБРАЖАЕМИ**

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

Ако искате да станете художник, намерете други художници.

Ако искате да преуспеете, търсете компанията на преуспяващи хора.

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

## **ДА ПРЕУСПЕЕТЕ Е ВАША ОТГОВОРНОСТ**

Трябва действително да осъзнаете, че постигайки целите си, допринасяте за общото ниво на човешко щастие и помагате на другите да успеят. Благоденствието на едни не води до лишения на други, а поражда и тяхно благосъстояние и им помага. Колкото по-успешно се развива икономиката, толкова повече възможности са налице за всички. С колкото повече финансови средства разполагате, толкова повече харчите за стоки и слуги, което

на свой ред носи доходи на други хора, които и те да харчат за стоки и услуги, и т.н.

Когато преуспяващите хора помагат на другите, това е пример за всички и така успехът засяга всички. Да преуспеете е ваш дълг пред самите вас, пред вашите деца, приятели и пред всички хора, по един или друг начин свързани с вас. Ползата ще бъде всеобща.

### **ВАШИЯТ УСПЕХ ПОМАГА НА МНОГО ХОРА, НЕУСПЕХЪТ ВИ НЕ ПОМАГА НИКОМУ**

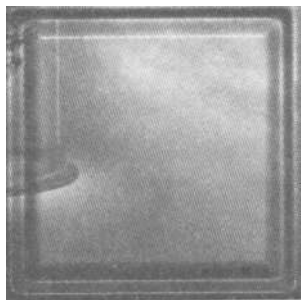
Помислете над току-що казаното, преди да се настроите за нещо по-малко от успеха. Осъзнайте, че той не е просто лична прищявка, а ваша отговорност. Не бъдете толкова себични, а постигнете успех. Светът се нуждае от вас!

## Осемнадесета глава

### ПЪЛНОЦЕННИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

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

*Уилям Джеймс*



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

Ние се нуждаем от нови подходи и повече готовност за изследване на възможностите при взаимоотношенията между хората. Стига да поискаме, можем да бъдем извор на непрестанно израстване, да се поддържаме един друг – което, от своя страна, да ни направи по-силни. Струва си да осъзнаем, че можем да се обогатяваме, взаимно вдъхвайки си кураж – преломен момент по пътя към още по-пълноценни взаимоотношения. Констатираме, че когато станем по-откровени, хората ни отвръщат

със същото и ни приемат такива, каквито сме. Усещането за ранимост изчезва и започваме да се чувстваме свободни, живи, будни и изпълнени с енергия, както никога досега. И когато това се случи, всяка връзка се изпълва със смисъл, става важна, обогатява ни. Какво повече можем да очакваме?

## **ВСЕКИ ЧОВЕК Е ЗВЕЗДА**

Всеки човек е специален, уникален и заслужава уважение. Всеки човек е звезда. Вашият съпруг. Вашата съпруга. Вашите родители са също специални и уникални и заслужават уважение. Всеки от вашите приятели, вашият шеф, сервитьорката в ресторанта, шофьорът на такси, грохналият старец, съседското момче – всички са специални, уникални и достойни за уважение.

Осъзнаването на това, че всеки човек е специален, независимо от това кой е и какъв е социалният му статус, променя отношението ни към хората. Започваме охотно да им засвидетелстваме нужното уважение. Те може да не знаят, че са специални или да не го демонстрират с поведението си, но ние знаем това и се отнасяме към тях по подобаващ начин.

Научете се да виждате повече, отколкото всеки човек сам вижда в себе си. Всеки носи у себе си кън величие и вие му давате шанс, долавяйки у него ярък потенциал, скрит зад недостатъци и проблеми, откривайки душа, вътрешна красота и скрити таланти.



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

Следващия път, когато тя дойде, не хукнах веднага навън, а я отведох малко встрани и ѝ казах: „Знаете ли, всеки път когато влезете в тази къща ми се струва, че е надникнал слънчев лъч.” Тя втрещено ме погледна. Продължих: „Ние много ви ценим, както и това, че работите при нас като бавачка и сме щастливи, че имаме човек като вас край себе си.” Тя стоеше онемяла. Когато покъсно нея вечер се прибрахме, пак започнахме да я хвалим и наричаме слънчев лъч.

При следващото ѝ идване я п оздравих с думите: „Вижте, пристигна нашият слънчев лъч.” Вече наистина смятах така знаейки, че дълбоко в нея се крие мил и прекрасен човек.

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

Продължих да я зареждам с позитивна, поддържаща енергия и резултатът бе действително поразителен. Тя престана да се оплаква, стана много приятна и – което е най-учудващо – бръчките по лицето ѝ изчезнаха за няколко седмици и започна да изглежда с двадесет години по-млада. Всички забелязаха това. Наистина стана „слънчев лъч”. Тази случка завинаги промени отношението ми към хората.

Когато възприемате хората като достойни за уважение, те са склонни да ви доказват, че наистина са такива. Давате им шанс да демонстрират най-доброто от себе си, виждайки величието в тях. Възможно е самите те да не се считат за велики или уникални. Може би се чувстват безполезни. Тогава бъдете тяхно огледало! Покажете им, че виждате техния потенциал. Правете го чрез своите постъпки, думи, мисли и чувства. Животът на всеки човек е важен. Всеки има с какво да допринесе. Осъзнайте, че всеки е специален и нека това определя отношението ви към него. Вашата поддръжка може да даде

тласък или да се окаже преломен момент в нечий живот, затова не позволявайте външната обвивка на човека да ви заслепи и да не видите неговото величие. По-вярвайте в него и той ще ви покаже най-доброто от себе си.

Когато възприемете това отношение към хората, ще можете да развивате пълноценни отношения с всеки, с когото се запознаете и дори случайните разговори ще обогатяват и вас, и отсрещния. Всички ние имаме заложени невероятни способности да помагаме, обичаме и споделяме. Единственото, което ни е нужно, е желание да го правим.

## **ЧОВЕШКО СЪЩЕСТВО: ПОДХОЖДАЙТЕ С ВНИМАНИЕ**

Ние, хората, сме много чувствителни създания. Ако се съмнявате, погледнете себе си – колко е лесно да ви обиди някой или да ви причини болка. Когато човек е наранен, той отвърща със същото и наранява другите. Открих това, наблюдавайки внимателно самия себе си. Винаги, когато бях жесток или причинявах някому болка, това беше защото самият аз страдах.

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

Една жена, която посещаваше моя курс „Движешката сила на мисълта”, планираше да напусне работа, защото нейна колежка ѝ беше много неприятна. Моята курсистка изпитваше силна неприязън към въпросната жена; всъщност те дори не си говореха. Тока продължи почти година, докато тя не решила да опита нещо различно.

Осъзнавайки, че колежката ѝ би могла да е недоброжелателна поради някаква дълбока вътрешна болка, моята курсистка започнала да мисли за нея с обич и отхвърлила старото чувство на негодувание. Всеки път, когато нейната колежка подходела недоброжелателно, тя негласно ѝ изпращала любов чрез мислите си. Престанала да реагира остро и да се засяга, непрестанно ѝ давала възможност да се разкрие, не спирайки да си повтаря, че колежката ѝ вътрешно е по-специална и достойна за уважение. Всяка вечер си представяла тази жена като мила, приветлива и любяща знаейки, че по своята същност колежката ѝ е именно такава. Визуализирала как двете стават добри приятелки. В края на краищата, веднъж се приближила до нея, извинила ѝ се, че не са си говорили и ѝ казала, че иска да се опознаят. Колежката ѝ останала изненадана и нищо не казала, но само за няколко дни отношението ѝ се променило. Сега те са приятелки и атмосферата на работа е приятна.

Същото се случва постоянно. На мога да изброя колко пъти съм чувал подобни истории от хора, преобразили своите взаимоотношения, променяйки мислите си и подхода към отсрещните.

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

Ние, хората, сме толкова чувствителни помежду си на много нива, че сме особено възприемчиви към мисли, които храним едни за друг. Ако отношенията ви с любимия човек, ваш приятел, делови партньор, колега или родител не са такива, каквито бихте желали да бъдат, вгледайте се по-внимателно в мислите на подсъзнателно ниво, които пораждате спрямо конкретния човек. Вероятно здраво сте прегърнали и дори пресилвате качества, които не харесвате у него.

При взаимоотношенията, както и във всичко друго, получаваме именно това, в което вярваме; за което мислим и което очакваме. При всяка човешка връзка съществуват множество възможности, ако сме готови да експериментираме със своите мисли. Визуализацията ни позволява да си изградим нови начини на мислене и да станем господари и съзидатели на нашите взаимоотношения. Създавайте нов тип взаимоотношения; спрете да реагирате пасивно.

## ПРИВЛИЧАЙТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ПО ВАШ ИЗБОР

### *Как да спечелим идеалния партньор:*

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

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

**Стъпка 3:** Потърсете помощ от невидимия си помощник – вашето подсъзнание. Помолете го да ви снабди с начините и средствата, необходими ви, за да срещнете този специален човек. Прочетете отново главата за интуицията и идеите, които ви подсказва подсъзнанието.

**Стъпка 4:** Размислете над следното: в света има хиляди хора, които много биха искали да бъдат с вас, да споделят онова, което можете да им предложите. Ваши-

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

### ***Как да привлечем делови контакти:***

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

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

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

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

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

## **ВДЪХВАЙТЕ У ХОРАТА СИЛА И УВЕРЕНОСТ**

Можете да давате сила и увереност на другите с минимални вложени усилия. При това и двете страни стават по-силни. Да давате на хората сила и увереност е много специален и изключително личен начин да се докоснете до нечий живот.

Веднъж, на летище „Кенеди” в Ню Йорк бе обявено, че моят полет е отменен; пътниците трябвало да отидем на гише 7 за по-нататъшни инструкции.

Когато се добрах до гише 6, там вече се бяха събрали доста хора и докато чаках своя ред, забелязах как почти всички изливаха негодувание върху стресираната жена на гишето. Хората бяха загрижени и негодуваха заради прикачванията, които изпускаха и питаха: „А сега какво да правя?” Служителката, с много изморен и измъчен вид, правеше опити да обясни положението и раменете ѝ



видимо се отпускаха все по-надолу след оплакването на всеки следващ пътник. Когато дойде моят ред, реших да ѝ вдъхна сила и увереност. „Оценям високо това, което правите – казах аз искрено. – Разбирам, че положението е наистина трудно и че се стараете да сторите всичко, което е по силите ви. Направи ми впечатление колко сте вежлива и внимателна с хората и знам че нямате вина, че полетът се отменя.” Тя въздъхна с облекчение, че най-после някой бе проявил разбиране. Продължих: „Искам просто да ви благодаря и да ви кажа, че се справяте страхотно и трябва да се гордеете със себе си.”

„Благодаря ви – каза тя, - наистина имах нужда от това.”

След като ме упъти и продължих нататък, се обърнах и видях как посрещна следващия пътник. Бе повдигнала рамене, спокойна и уверена. Бях ѝ дал енергията, от която се нуждаеше. Колко лесно и просто бе да изкажа искрена признателност и в същото време колко много означаваше това за нея!

Можете ли да вдъхвате на хората сили и енергия само с думи? Разбира се! Можете да го правите с всеки, стига да поискате. Можете да ободрите сервитьорката, доставчика, шофьора на такси, пощальона; децата и приятелите си, като им предадете положителна енергия.

„Наистина оценяваме вашето първокласно обслужване. Превръщате храненето ни в истинско удоволствие. Страхотно си вършите работата.”

„Вие сте любимият ми касиер. За мен е радост да бъда ваш клиент. Как мина денят ви?”

„Много ви благодаря!”

„Униформата страшно ви отива.”

И дори простото „Приятен ден!”, поднесено искрено, с ентузиазъм и неподправено желание да осъществите контакт, ще вдъхне всекиму сила и увереност.

Можете да окуражавате хората и без да изричате нищо, само с помощта на мисли. Един мой приятел много обича разхождайки по улицата, мълчаливо да изпраща доброжелателни мисли на минавачите. Известен преуспяващ познат ми бизнесмен мислено утвърждава щастие и успех в живота на всеки, когото среща.

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

## **ВДЪХВАЙТЕ СИЛА И УВЕРЕНОСТ НА СЕБЕ СИ**

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

Винаги ни казват да „възлюбим ближния като самите себе си”, с ударение поставено върху „възлюби ближния”. Но ако ще обичаме него, първо трябва да се научим да обичаме себе си. Колкото повече се обичаме и

приемаме такива, каквито сме, толкова по-силно ще можем да обичаме и отсрещните каквито са.

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

## **ПОДХРАНВАЙТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА**

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

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

## **ДА ПРОМЕНИТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯТА ЗНАЧИ ДА ПРОМЕНИТЕ СЕБЕ СИ**

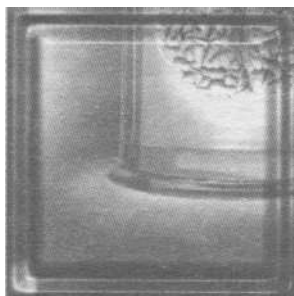
Всички сме членове на едно всемирно братство и като такива, трябва да даряваме един на друг повече любов и грижи, ако искаме да израстваме. Пътят, който трябва да извървим при създаване на взаимоотношения, е свързан с промяна и развитие. Ще има рискове, опити, изследователска работа и спънки. Започва се с дребните неща: промяна в отношението към хората, протегнатата ръка към някого, разменени погледи в автобуса, миг на пределна откровеност с непознат; скоро обаче това прераства в нещо много по-голямо, носещо удовлетворение. Успешното прокарване на взаимоотношения се превръща в тържество; в начин на живот, преливащ от радости, а ние се чувстваме открити и съзнаващи както никога досега.

## Деветнадесета глава

### ЧРЕЗ ТРЕНИРОВКИ КЪМ РЕЗУЛТАТИ, НАДМИНАВАЩИ ВСЯКАКВИ ОЧАКВАНИЯ

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

*Марк Шпиц*



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

Зад този триумф обаче се криели самоотверженост и дълги часове тренировки в басейна и спортната зала –

час след час, ден след ден, година след година – през което време Марк се готвел за олимпиадата в Мюнхен. Победата не била плод на случайност или чист късмет. Това бил краен резултат от целия труд, който бил вложил в спорта. Имал сърце на шампион и самоотверженост на човек, знаещ какво цели и трябва да вложи, за да постигне желаното. Думите му заслужават специално внимание от страна на желаещите да блестят по върховете: „Ние всички обичаме да побеждаваме, но колко са тези, които обичат да тренират?”

За щастие, за да се възползваме изцяло от силата на мисълта, от нас не се изисква да притежаваме самоотверженост на олимпийски шампион; в противен случай колцина биха могли да се възползват? Трябва обаче да сме готови да посветим на това занимание толкова време, колкото е нужно. Тази способност не се развива като с магическа пръчка.

Прочитането на настоящата книга и само първа стъпка в развитие и използване силата на мисълта. Никой не ще разбере изцяло тази система или ползата от нея, докато не се занимава с нея поне месец, а реални резултати се проявяват чак след два-три месеца. Често зачатъчни осезаеми промени наблюдаваме още първите няколко дни или седмици, но те не трябва да се бъркат с дългосрочните резултати, постигнати след продължителна практика.

Най-важно е да запомните, че за устойчиво развитие е нужна постоянна практика. Едно изтървано занимание често ще изисква да отделим три или четири дни за на-

ваксване на пропуснатото, поне в началния етап от развиване на това умение. По-добре е ежедневно да отделяме по пет минути за тренировки, отколкото един ден да се занимаваме половин час, а после пак да пропуснем няколко дни.

## ПРЕДСТАВАТА

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

Работникът всеки ден ходи на работа и получава заплатата за това.

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

Майсторът прекарва вечери наред, ремонтирайки къщата защото знае, че в крайна сметка с това тя ще стане по-уютна.

Зад всички тези усилия стои представата за резултата, за плодовете от положения труд. Ако не получаваме насрещна компенсация, няма да имаме причина и стимул да работим, защото малцина от нас имат привилегиите да работят заради удоволствието от самата работа.

XXI-ви век ще изисква нови способности от нас. Интуиция, тълкуване на сънища, визуализация, творчество са само малка част от „инструментите“, които ще ни бъдат нужни, за да успеем. Пред прага сме на нова, вълнуваща епоха. Тази книга съдържа методи, които ще ви по-

могнат да придобиете нужните умения и по този начин ще се научите да извличате максимума от заложения у вас потенциал. За това обаче далеч не е достатъчно само да прочетете книгата. Трябва да тренирате своята мисъл.

Имате ли представа какво ще сторят за вас умствените тренировки?

Ако мислите, че „силата на мисълта” е „позитивно мислене” или пък смятате, че „може и да подейства, а може и не”, то тогава никога няма да положите усилията, нужни за развитие на вашето мислене. Само ясната представа за това какво можем да направим и какви можем да станем, ни тласка да работим редовно над създаване на нашата нова действителност.

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

Внимателно препрочитайте тази книга, изучавайки всички принципи. Тренирайте редовно и много скоро ще постигнете резултати, надминаващи всички ваши очаквания.



## СВЪРЖЕТЕ СЕ ВИРТУАЛНО С ДЖОН

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

<http://www.learnmindpower.com>

За онези, които имат желание да зададат въпроси или да споделят собствени наблюдения за потенциала на силата на мисълта, издателите ви канят да посетите **форума** в българската интернет страница:

<http://www.kehoe-mindpower-bg.com>

Позовавайки се на собствения си опит, те ще се опитат да отговорят на всички въпроси, както и на хората, които нямат възможност да посещават организирани от тях лекции и семинари.

## ПРЕПОРЪЧИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

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

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

The Tao of Physics, **Fritjof Capra**

The Aquarian Conspiracy, **Marilyn Ferguson**

The Power of Your Subconscious Mind, **Joseph Murphy**

In Tune with the Infinite, **Ralph Waldo Trine**

The Nature of Personal Reality, **Jane Roberts**

Jungian Dream Interpretation, **James Hall**

The Way of the Dream, **Fraser Boa**

The Little Course in Dreams, **Robert Bosnak**

The Mystical Qabalah, **Dion Fortune**

The Zen Environment, **Marian Mountain**

The Three Pillars of Zen, **Roshi Philip Kapleau**

Seekers of Visions, **Lame Deer**

The Edgar Cayce Handbook for Creating Your Future,  
**Mark Thurston and Christopher Fazel**

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

Think and Grow Rich, **Napoleon Hill**

The Master Key, **Charles Haanel Schroeder**

The Magical Child, **Joseph Pearce**

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

A Course in Miracles: Foundation for Inner Peace, there  
is no author attributed to ACIM, although it was  
“scribed” by [Helen Schucman](#)

Quantum Consciousness, **Stephen Wolinsky**

The Holographic Universe, **Michael Talbot**

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

## Подсъзнанието може всичко за деца от 3 до 12 г.

Изпълнена с интересни истории и възхитителни илюстрации, *Подсъзнанието може всичко за деца* предлага новаторски и практически методи, вдъхновяващи децата да показват най-доброто, на което са способни. Тази поучителна книга е наситена с прозрения, идеи и примери, взети от *Програмата за овладяване силата на подсъзнанието за деца*, според която се обучават деца от 3 до 12 години по целия свят.

Написана за родители, възпитатели и учители, тази книга е чудесен съветник относно това как децата да придобият ценни знания и умения за живота още в ранна възраст и как да ги прилагат в бъдеще.

## Успехът и парите

Научете се да контролирате разума си, за да преуспеете чрез *Успехът и парите*. В тази книга - допълнение към международния бестселър "Подсъзнанието може всичко", Джон Кехоу представя убедително доказателство, че личната реализация и финансовото преуспяване определено вървят ръка за ръка. Изпълнена с проникателни разкази и практически примери, извлечени от живота на успели хора от целия свят, книгата *Успехът и парите* е наръчник за материално благоденствие, както и категоричен израз на подкрепа на принципа за балансиран начин на живот..

## Сила и слава през призмата на подсъзнанието

В *Сила и слава* Джон Кехоу поднася на читателите съвременна карта на пътя към духовното. Това е навременно, вдъхновяващо послание, отличаващо се с въздействащ и образен стил, едновременно поетичен и практичен, отправено към всички, които някога са копнели да открият по-дълбок смисъл и красота в света около тях.

За всеки, впуснал се по дирите на истински духовното, Кехоу поставя ясни знаци, указващи верния път, дава съвети, базирани на натрупания опит и обяснява, че заслужените облаги трябва да се търсят тук и сега.

## Практика на щастието

В *Практика на щастието* Джон Кехоу ни прави съпричастни с пътешествието си до най-отдалечените кътчета на Индия, Австралия, Африка и Северна Америка, в стремежа си да разгадае мистерията на щастието. Изненадващите му открития, съчетани с дълбоко завладяващо изпълнено със случки описание, със сигурност ще вдъхновят хората, търсещи щастие.

Тази красива книга с меки корици, изпълнена с илюстрации и снимки, е еднакво ценна както за окото, така и за сърцето. Често ще посягате към нея като източник на радост и утеха.









...съзнанието твори действителността,  
а Бже творите съзнанието си...

Джон Кехоу

"Има гениалност, сила и магия във всеки от нас.  
Джон Кехоу ни показва как да ги събудим."

Sunday Dominion Times

"Комбинацията на невероятните методики на  
Джон Кехоу, съчетани с изключителните природ-  
ни дадености и минерални извори на България,  
е уникална по отношение на физическото и пси-  
хическото здраве на нацията!"

Пламен Ботев

председател на Национална Балинеотуристическа Федерация

През 1978г. Кехоу за-  
почва да преподава  
програма, която е разра-  
ботил относно невероятна-  
та сила на мисълта и как да  
я насочим в наша полза.  
Създадено като методика,  
обучението ясно очерта-  
ва смела стратегия за  
това как да промен-  
им личния си живот, ра-  
бота и общество като  
впрегнем вътрешните си  
сили. Феноменал-  
ният успех на негови-  
те лекции се разраст-  
ва и буквално обхваща  
целият свят. Кехоу ли-  
чно представя системата  
„Подсъзнанието може вси-  
чко“ в страни като Канада,  
САЩ, Австралия, Нова Зел-  
андия, Намибия и Русия.

„В изключително синтезиран и добре обработен  
формат е събрано огромно количество информация.  
Книга за всеки българин. Книга, предлагаща успеш-  
на методика, която да накара и най-големия неве-  
рник да повярва в собствените си сили и възможно-  
сти. Книга, в която няма нищо излишно. Препоръч-  
вана като настолна книга за всеки мой клиент.“

Мадлен Алгафари

психолог

„Книгата „Подсъзнанието може всичко“ - един фе-  
номенален път към невероятните възможности на  
подсъзнанието и работата с него. Авторът Джон  
Кехоу се слива с матрицата на Вселената и черпи  
познания в тишината на прекрасните гори на раз-  
мисъла. Точно, кратко и на достъпен език читате-  
лят овладява написаното и то става част от еже-  
дневните му практики по пътя към себе си. Кни-  
гата е полезна със силно приложният си характер  
в живота на човека. И резултатите никога не за-  
късняват. В това неминуемо ще се уверите сами!“

Д-р Орлин Драганов

вътрешни болести и нетрадиционна медицина към ВМА,  
председател на Сдружение по радиестезия „Г. Атанасов“

ISBN 954-8890-16-X



9 799548 890167

цена 6,99 лв.