

День 10. Как взять свою жизнь под полный контроль

Чтобы обрести полный контроль над вашей жизнью, вы должны выяснить ваши основные убеждения, изменить те, которые вас ограничивают, и разрешить любые противоречия.

Чтобы изменить убеждение, вы должны сделать следующее:

1. Определить убеждение, которое вы хотите изменить.
2. Связать с этим убеждением достаточно боли, чтобы вы автоматически ушли от него.
3. Определить новое, дающее силу убеждение.
4. Связать ощущение большого удовольствия с вашим новым убеждением.
5. Внедрить новое убеждение при помощи «повторения» (мысленно представляя и ощущая эффект) снова и снова того, как улучшится ваша жизнь с этим новым убеждением, и насколько больно было бы придерживаться старого.

Два простых и вместе с тем ценных основных убеждения для внедрения:

1. «Прошлое не равно будущему»
2. «Всегда есть возможность, если я одержим».

Найдите два центральных убеждения, которые ограничивают вашу жизнь, и используйте «Модель Диккенса», чтобы изменить их.

1. Определите два убеждения, которые вы хотите изменить.
2. Закройте глаза. Подумайте и почувствуйте последствия – прошлые и настоящие – которые вы испытали из-за этих убеждений. Почувствуйте эмоциональные затраты, которые эти убеждения потребовали от вашей жизни. Чего они стоили вашим отношениям, вашим финансам, вашей внешности,

вашему уровню счастья и удовлетворенности? О чем вы больше всего сожалеете в результате этих убеждений?

3. Переместитесь на пять лет в будущее и протащите эти ограничивающее убеждения с собой. Какова цена?
4. Переместитесь в будущее на 10 лет. Какова цена?
5. Переместитесь в будущее на 20 лет. Какова цена?
6. Вернитесь в настоящее и осознайте, что ничего из этого еще не произошло. У вас есть шанс изменить это. То, что произошло, был болезненный подарок, чтобы подвинуть вас изменить всю свою судьбу прямо сейчас.
7. Радикально измените положение вашего тела – двигайте, как будто вы полны энергии, возбуждены и наполнены страстью. (например, дышите, говорите быстрее).
8. Решите какими должны быть ваши новые убеждения и запишите их, оставаясь в позитивном состоянии. Закройте ваши глаза и подумайте о том, как эти убеждения изменят качество вашей жизни. Что вы получите от этих новых убеждений? Насколько вы будете счастливее? Насколько вы будете более успешны в ваших отношениях и финансово? Как изменится ваша внешность, когда эти убеждения начнут управлять вашими повседневными делами? Снова ассоциируйте. Насколько ваша жизнь прекрасней сейчас, насыщеннее, богаче эмоционально, физически, финансово?
9. Переместитесь в будущее на пять лет вместе с вашими новыми убеждениями. Где вы в вашей жизни сейчас?
10. Переместитесь в будущее на 10 лет. Где вы сейчас?
11. Переместитесь в будущее на 20 лет. Где вы сейчас?
12. Посмотрите на обе судьбы и решите, какую вы стремитесь прожить и затем возвращайтесь в настоящее.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

