

День 8. Сила концентрации

Второй способ управлять вашими состояниями, в добавок к использованию своей физиологии, состоит в контроле и направлении фокуса вашего ума.

1. То, как вы себя чувствуете и то, что испытывает ваше тело, обусловлено тем, на чем вы сосредотачиваете ваше внимание в определенный момент времени.
2. В любой момент вы «вычеркиваете» большую часть того, что происходит вокруг вас. То есть, чтобы чувствовать себя плохо, вам нужно вычеркнуть (не концентрироваться, не думать) все то хорошее, что есть в вашей жизни. И наоборот, чтобы чувствовать себя хорошо, вам нужно вычеркнуть все, что может быть плохого. Этот процесс — важная часть того, как ум поддерживает баланс в эмоциональном состоянии. Однако, если он не управляем, это может принести хаос в вашу повседневную жизнь.

Чтобы управлять вашими состояниями, есть две вещи, которые вы можете контролировать. Когда вы меняете любую из них, вы немедленно изменяете то, как вы себя чувствуете.

1. Что вы рисуете у себя в уме
2. Как вы это рисуете (например, пропорции, яркость ментальных представлений, и т.д.)

В этот момент то, как вы оцениваете вещи, определяет то, на чем вы концентрируетесь.

1. Оценивание есть не что иное, как вопросы, которые вы задаете самому себе.
2. Ваше состояние, и, в конечном счете, ваша жизнь, являются результатом задаваемых вами вопросов.

Чтобы управлять вашими состояниями с помощью концентрации, вы должны контролировать вопросы, которые вы задаете себе.

1. Удалить ограничивающие, приводящие к бесконечному заикливанию вопросы.
2. Постоянно задавать себе вопросы, которые вас вдохновляют.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

1. Сформулируйте пять вопросов, которые вы будете задавать себе каждое утро до окончания этой 30-дневной программы; пять вопросов, которые заставят вас прийти в позитивное, наполненное силой состояние.
2. Запишите их и положите рядом с кроватью или прикрепите на зеркало в ванной.
3. Каждое утро задавайте себе эти пять вопросов и давайте, по меньшей мере, по два ответа на каждый из них.

Вдохновляющие утренние вопросы

Энтони Роббинс

1. Что в моей жизни сейчас делает меня счастливым?
Что в этом делает меня счастливым?
Какие ощущения это у меня вызывает?
2. Что в жизни заставляет меня испытывать энтузиазм?
Что в этом заставляет меня испытывать энтузиазм?
Какие ощущения это у меня вызывает?
3. Чем в своей жизни я сейчас горжусь?
Что в этом заставляет меня гордиться?
Какие ощущения это у меня вызывает?
4. За что в своей жизни я сейчас благодарен?
Что в этом заставляет меня чувствовать благодарность?
Какие ощущения это у меня вызывает?
5. Что прямо сейчас в моей жизни больше всего доставляет мне удовольствие?
Что в этом доставляет мне удовольствие?

6. На что я нацелен в своей жизни прямо сейчас?
Что в этом делает меня столь направленным?
Какие ощущения это у меня вызывает?
7. Кого я люблю? Кто любит меня?
Что в этом заставляет меня любить?
Какие ощущения это у меня вызывает?

[illegible]

