

Содержание

	<i>Джон Кехо</i>	3
	<i>Слово благодарности</i>	4
	<i>Введение</i>	5
<i>Глава 1.</i>	<i>Иной взгляд на реальность</i>	7
<i>Глава 2.</i>	<i>Сознание</i>	13
<i>Глава 3.</i>	<i>Визуализация, или мысленное представление</i>	21
<i>Глава 4.</i>	<i>Закладка мыслей</i>	29
<i>Глава 5.</i>	<i>Утверждение</i>	35
<i>Глава 6.</i>	<i>Осознание</i>	41
<i>Глава 7.</i>	<i>Подсознание</i>	47
<i>Глава 8.</i>	<i>Интуиция</i>	53
<i>Глава 9.</i>	<i>Сны</i>	63
<i>Глава 10.</i>	<i>Действительность</i>	73
<i>Глава 11.</i>	<i>Концентрация и размышления</i>	77
<i>Глава 12.</i>	<i>Взгляды и их укоренение</i>	83
<i>Глава 13.</i>	<i>Самооценка</i>	93
<i>Глава 14.</i>	<i>Творческие наклонности</i>	99
<i>Глава 15.</i>	<i>Никаких проблем, только возможности</i>	111
<i>Глава 16.</i>	<i>Исцели себя</i>	117
<i>Глава 17.</i>	<i>Сознание удачливого человека</i>	127
<i>Глава 18.</i>	<i>Наши взаимоотношения</i>	141
<i>Глава 19.</i>	<i>Упорно тренируйтесь, и результат может презойти все ожидания</i>	153
	<i>Рекомендуемая литература</i>	157

Введение

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

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

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





Глава 1

Уной взгляд на реальность

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

Шекспир

Утобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики или понимать сущность реальности — вам ведь не обязательно знать устройство карбюратора или системы зажигания, чтобы водить автомобиль.

Лишь немногие разбираются в автомобилях, но это не мешает большинству людей управлять ими. Точно так же обстоит дело и с силой мозга — любой может овладеть основами этой системы и успешно применять ее на практике в повседневной жизни.

Мы начнем с изучения сущности реальности и особенно поразительных открытий, сделанных в науке за последние двадцать лет, которые помогут лучше понять, как мозг создает свою собственную реальность. Они объясняют, почему визуализация или мысленное представление — это не просто ненужные мечтания, а творческий процесс, помогающий человеку контролировать и на-

правлять энергетические потоки, способные склеивать вещи, превращать жидкость в пар или вызывать набухание и рост семян.

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

Разрешите мне познакомить вас с увлекательным миром этих открытий.

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



*Когда срывают травинку,
вздрагивает вся Вселенная.*

Высказывание из древних Упанишад



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

тают пучками энергии. Они могут совершать внезапные перемещения, так называемые квантовые прыжки, в одних случаях действуя как единое целое, в других же — как волны чистой энергии. Реальность течет, ничто не постоянно, все является частью модели, находящейся в непрерывном движении. Даже скала — это результат бешеной пляски энергии. Вселенная жива и динамична, и мы сами, находясь в ней и будучи ее частью, живы и динамичны.

*В*селенная — это гигантская голограмма

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

Несколько лет назад на выставке голограмм я увидел фотографии, сделанные с применением голографического эффекта. На одной из них была изображена стоящая женщина. Взглянув на изображение справа, вы видели уже другое изображение: женщина закуривала сигарету. Если взглянуть слева, фотография вновь изменялась: женщина игриво выставляла вперед бедро. Если бы эта фотография вдруг упала и разбилась на множество осколков, то каждый из них содержал бы не то, что вы ожидаете увидеть: кусочек туфельки или платья женщины либо часть ее лица, а цельное изображение женщины. Посмотрев на любой из осколков с разных сторон, вы



Глава 2

Сознание

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

Книга Мирдада

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

Мы живем одновременно в двух мирах, двух реальностях: внутренней реальности наших мыслей, чувств и взглядов и внешней реальности, где существуют люди, места, вещи и события. Не в силах разделить эти внутренний и внешний миры, мы позволяем видимому внешнему миру господствовать в нашей жизни, отводя внутреннему лишь роль «зеркала», отражающего все происходящее с нами. Наш внутренний мир очень чувствителен, и, лишь реагируя на воздействия извне, мы не имеем возможности осознать, какой силой обладаем. По жестокой иронии человек начинает изменять реальность, в которой суще-

ствуется, именно в тот день, час и минуту, когда он перестает *непрерывно* на нее реагировать.

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

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

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



*Слабые и разрозненные мысли –
слабые и разрозненные силы.
Сильные и сконцентрированные мысли –
сильные и сконцентрированные силы.*



Чтобы понять это, представьте себе увеличительное стекло, сквозь которое проходят солнечные лучи. Если двигать его из стороны в сторону, то энергия солнечных лучей рассеивается и не проявляется. Однако, закрепив стекло на определенной высоте, вы сконцентрируете те

же солнечные лучи, и этот рассеянный свет внезапно обретет силу, способную вызвать возгорание.

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

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

Возможно, мы бы относились с большим вниманием к своим умственным процессам, если бы за каждую мысль, в зависимости от ее характера, приходилось получать или отдавать доллар. Учитывая, что каждый день в нашем мозгу возникают тысячи мыслей, это предложение кажется весьма заманчивым. Вообразите бухгалтерию, ведущую учет каждой мысли и отмечающую, какая из них принесла нам прибыль, а какая — убытки. Все стали бы скрупулезнейшим образом контролировать и направлять свои мысли, с воодушевлением порождая приносящие доход и старательно избегая влекущих за собой расходы.

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

Внутренний мир человека не безжизненная груда кирпичей или камней. Каждая ваша мысль отражается в этой системе и воздействует на нее. Хотите вы этого или нет,

Глава 3

Визуализация, или мысленное представление

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

Ралф Уолдо Эмерсон

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

«Еще совсем маленьким мальчиком я мысленно представлял себя таким, каким мне бы хотелось быть. В своих мыслях я никогда не сомневался, что стану именно таким. Мозг поистине уникален. Еще до присвоения мне первого

титула “Мистер Вселенная” я уже воображал себя побеждающим в этом турнире. Главный приз был моим. Я столько раз мысленно выигрывал его, что уже не сомневался, что так оно и будет. То же произошло и с моей карьерой в кино. Я представлял себя талантливым актером, зарабатывающим много денег. Я буквально чувствовал успех и ощущал его вкус. Я просто знал, что это произойдет».

Крис Полайн была членом всемирно известной западногерманской команды по фристайлу, шесть раз выигравшей Европейский кубок в период с 1976 по 1982 год.

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

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

Брайан Эдвард, неунывающий человек с великолепным чувством юмора, занимается страхованием жизни. Я познакомился с ним во время одного из лекционных туров, и мы стали хорошими друзьями. Каждый вечер перед сном он мысленно проигрывает сцены визитов, которые предстоит сделать на следующий день. Мысленно рисует разговор с каждым клиентом. Представляет себе, что все они приветливы и охотно соглашаются застраховать свою жизнь. Брайан воображает удачный день, за который ему удалось заключить множество договоров страхования. Он проделывает это в течение десяти