

Самое простое, энергичное и убедительное исследование невероятных возможностей нашего мозга. Все, что вам нужно, чтобы начать думать, говорить и жить по-новому.

*Тео Бен Шахар,
профессор Гарварда, специалист
в области позитивной психологии*

Эта книга — захватывающий рассказ о работе и возможностях мозга. Она учит нас «разговаривать» с мозгом так, чтобы достичь самореализации и успеха. Книгу стоит прочесть, а навыки, безусловно, стоит освоить.

*Дэвид Симмонс,
журналист*

Сейчас много пишут и говорят об открытиях в нейробиологии, но мало кто показывает, как использовать эти знания в обычной жизни. Bravo!

Кларисса Нельсон

Именно эта книга открыла мне глаза. Теперь я точно знаю, почему почти все советы из серии «как добиться успеха» не работают. Изучайте свой мозг, играйте по его правилам, и только тогда вы получите результат.

Сэмюэль Саломон

ЭЛИКСИР  СЧАСТЬЯ

Шад
Хелмстеттер

ЧТО ГОВОРИТЬ, КОГДА РАЗГОВАРИВАЕШЬ С СОБОЙ

ЗАПРОГРАММИРУЙ СВОЙ МОЗГ НА УСПЕХ!



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Х36

*Печатается с разрешения Shad Helmstetter.
Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой бы
то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Shad Helmstetter
WHAT TO SAY WHEN YOU TALK TO YOURSELF

Хелмстеттер, Шад.

Х36 Что говорить, когда разговариваешь с собой. Запрограммируй свой мозг на успех! / Шад Хелмстеттер. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 288 с. — (Эликсир счастья).

ISBN 978-5-17-107530-9

Нам кажется, что разговаривать с самим собой — странно и даже ненормально. Известный американский психотерапевт Шад Хелмстеттер считает, что это — одно из самых полезных занятий! Только важно знать, как говорить и что. Правильные слова могут запрограммировать мозг на решение проблемы, быстрое обучение, выздоровление, борьбу с лишним весом, карьерный рост. На что угодно!

Эта книга написана более 20 лет назад, но по-прежнему является бестселлером. Настоящее издание исправлено и дополнено согласно самым современным представлениям об устройстве и работе мозга. Вы найдете здесь простые и мощные техники программирования — правильные слова и фразы, которые будут помогать вам достигать желаемых результатов, и список запрещенных слов, ведущих к провалу. Вы будете поражены, но это работает! Просто скажите вашему мозгу, что вы хотите, и он поможет вам это получить.

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-1-5011-7199-4 (англ.)
ISBN 978-5-17-107530-9

Copyright
© 1986, 2017 by Shad Helmstetter
© Харханов Е.,
перевод на русский язык, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ	11
-------------------------------------------	-----------

Глава 1.	
ИЩЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ	13
Безграничные возможности для применения на практике	14

Глава 2.	
КЛЮЧИ К УСПЕХУ	19
Ищем решения, работающие постоянно	22
148 тысяч запретов	26
Сила повторения	28
Какое будущее может ожидать вас?	30

Глава 3.	
СОЗДАЕМ СТАБИЛЬНЫЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ	32

Глава 4.	
НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ	37
Центр управления	39
Электрические импульсы, называемые «мыслями»	41

Глава 5.	
УЧИМСЯ ВЕРИТЬ	43
Бессознательные установки от окружающих	45
Ваш личный бортовой компьютер	48
Новые направления	50
 Глава 6.	
СТЕНА ИЗ НАШИХ СОМНЕНИЙ	52
Рукотворная стена из негативных внутренних диалогов	54
Пожинаем плоды	58
 Глава 7.	
ПЕРЕДАЕМ ДАЛЬШЕ.....	62
Вечный механизм.....	65
 Глава 8.	
МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ СОБОЙ	68
Пять факторов, управляющих нашими успехами или неудачами	69
 Глава 9.	
ПЯТЬ УРОВНЕЙ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА	79
Первый уровень внутреннего диалога Негативное высказывание («Я не способен...»)	81
Второй уровень внутреннего диалога Уровень согласия и желания перемен («Мне нужно...», «Я должен...»)	83
Третий уровень внутреннего диалога Уровень изменения своих решений («Я больше не...», «Я теперь не...»)	85

Четвертый уровень внутреннего диалога	
Уровень положительных изменений в себе	
(«Теперь я...»)	88
Пятый уровень внутреннего диалога	
Уровень универсального утверждения	
(«Я существую...»)	91
Вы можете начать прямо сейчас	93

Глава 10.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД	
НА ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ	95
Изменять себя совсем не просто	97
Ваши «чертоги разума»	98
Меняем старое на новое	101

Глава 11.

ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ И МОТИВАЦИЯ	103
Временная внешняя мотивация	106
Управлять другими	109
Единственная мотивация, сохраняющаяся надолго ...	112

Глава 12.

НЕ ГИПНОЗ И НЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ	114
Нести ответственность за себя	116
Подсознательное управление	118

Глава 13.

ЕСЛИ ЧТО-ТО СЛИШКОМ СЛОЖНО,	
ОНО НЕ БУДЕТ РАБОТАТЬ	122
Борьба с повседневностью	125
Правильные инструменты	128

Глава 14.	
НОВЫЕ МЕТОДЫ	129
Беззвучный внутренний диалог	129
Разговор с самим собой	134
Беседа с самим собой	135
Запись за собой	140
Прослушивание записанного внутреннего диалога	143
Неважно, верим мы или нет	148
Глава 15.	
ИТАК, НАЧНЕМ	152
Контроль	154
Редактирование	155
Прослушивание	156
Все дело в повторении	158
Глава 16.	
ЦЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА	160
Глава 17.	
МЕНЯЕМ ПРИВЫЧКИ	173
Поставьте ваш внутренний диалог в настоящее время	176
Будьте дотошным	179
Чтобы изменить привычку, измените свое представление о себе	183

Глава 18.

ПЕРЕСМАТРИВАЕМ ВЗГЛЯДЫ	185
Формируем чужие взгляды	187
Меняем собственные взгляды	189
Изучите свои взгляды.	196

Глава 19.

РЕШАЕМ ПРОБЛЕМЫ И ДОСТИГАЕМ ЦЕЛЕЙ... ..	198
Реальное значение слова «цель»	200
Ваши цели могут быть любыми	201
Решение проблем	203
Проявите любопытство — изучите проблему со всех сторон	212

Глава 20.

САМОМОТИВАЦИЯ	213
Дайте жизнь вашему внутреннему диалогу	217
Пора начинать	224

Глава 21.

СИТУАТИВНЫЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ	225
Перефразируйте свои утверждения	226
С удовольствием за рулем	229
Биохимические основы стресса	232
Сознательные действия или неконтролируемые реакции	234
Цикл событий	236
Создавать лучшее из обыкновенного	238
Множество способов, чтобы испортить или улучшить свой день	240
Что есть, то есть	243
Следующая ситуация может стать шансом попрактиковать свой успех	246

Глава 22.**ДЕЛАЕМ ПЕРВЫЕ ШАГИ 249**

Еще один важный источник программирования 251

Сохраняйте контроль над собой 252

Составьте «хит-парад» тех негативных внутренних
диалогов, которые вы желаете изменить 253**Глава 23.****БОРЕМСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ****ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ 260**

Последствия задержки личностного развития 262

Вглядываясь в свое будущее 263

Преодолеваем застой личностного роста..... 266

Глава 24.**МЕНЯТЬСЯ ИЛИ НЕ МЕНЯТЬСЯ? 270**

Хотите ли вы перемен? 271

Изменения, вызванные внешним влиянием 273

Изменения, вызванные нашим личным выбором..... 275

Последнее различие 277

Вывод 278

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**И ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ 280**

ПРЕДИСЛОВИЕ К НОВОМУ ИЗДАНИЮ

Недавние открытия в области нейробиологии, послужившие основой для первого издания этой книги, со временем распространились — а если говорить точнее, прорвались — во все сферы нашей жизни. Концепция позитивного внутреннего диалога лишь вначале являлась вспомогательным инструментом личностного роста, но в итоге разрослась до глобального представления о роли разума в поведении человека и его влиянии на судьбу.

В настоящее время уже ни для кого не секрет, что наш мозг в буквальном смысле запрограммирован на успех или поражение, и нам ничего не остается, кроме как воплощать эти программы в жизнь без оглядки на обстоятельства. Однако некоторые люди упорно стараются освободиться от старых негативных программ, которые тянут их назад, но не всегда знают, как справиться с ними.

Нейробиологические исследования показали нам, как осуществляется программирование мозга. И теперь всем хочется понять, как можно использовать полученные знания, чтобы изменить эти программы и улучшить свою жизнь.

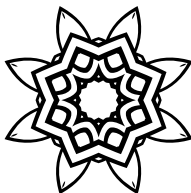
Настоящее издание, несомненно, поможет вам в этом. В нем перечислены все возможности позитивного внутреннего диалога, описан процесс программирования нашего мозга, а также дано объяснение того, как пользоваться этими инструментами, чтобы добиться выдающихся успехов.

На страницах этой книги я время от времени буду так или иначе заострять ваше внимание на наиболее важных моментах, которые непременно стоит запомнить. Таким образом мы будем использовать свойство нейропластичности, которое продемонстрировало, что наш мозг быстрее и надежнее усваивает новую информацию через *повторение*. Когда вы замечаете, что какая-то мысль повторяется несколько раз, это помогает вам запомнить ее, и она на подсознательном уровне откладывается в вашей памяти.

Представляя вам это новое издание, я также хотел бы воспользоваться возможностью и поблагодарить моих верных читателей по всему миру, которые прочли эту книгу на разных языках и затем превратили позитивный внутренний диалог в часть своей повседневной жизни. Ведь часто то, что считалось волшебством еще вчера, становится наукой сегодня. Так и недавнее «чудо внутреннего диалога», благодаря последним научным открытиям, начинает превращаться в новый прогрессивный образ жизни.

Д-р Шад Хелстеммер
Февраль 2017 г.
www.shadhelmstetter.com

Глава 1



ИЩЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ ПУТЬ

Внутри вас есть все, что существует вокруг.

Ваши мысли материализуются,

ваши мечты сбываются.

У вас изначально есть все, что вы захотите.

Ваши возможности так же безграничны,

как наша бесконечная Вселенная.

Жизнь многих из нас могла бы быть гораздо приятнее. Все мы слышали, что жизнь *должна* приносить нам новые возможности, исполнение желаний, успех и радость, наполняющие каждый прожитый день. Большинство из нас мечтает как минимум иметь достойную работу, построить успешную карьеру, создать крепкую семью и достичь финансового благополучия.

Это то, чего мы ожидаем от жизни. В глубине души мы уверены, что полностью заслужили это счастье и, несомненно, имеем право получить его.

Но задумывались ли вы когда-нибудь, почему не всё у нас происходит так, как должно? Почему мы не получаем от жизни все, чего хотим и что, по идее, должны иметь? Отчего везение приходит только к ничтожному меньшинству и отворачивается от остальных?

Почему лишь некоторые из нас раз за разом оказываются более успешными, удачливыми и счастливыми, чем остальные? В чем здесь разница? Может быть, это карма, таинственным образом определяющая нашу судьбу и не оставляющая нам никакого права самим выбирать свой путь?

Так можем ли мы сами контролировать свою жизнь? И если да, как, по идее, и *должно быть*, то что идет не так? Что не дает нам двигаться вперед? Если мы действительно хотим добиться большего, осуществить все свои желания и достичь успеха во всех сферах жизни, то *какое препятствие мешает нам в этом?*

Безграничные возможности для применения на практике

Представьте себе, что вашу жизнь не портят те или иные повседневные бытовые хлопоты, она наполнена радостью от успешно выполненных задач

и удовлетворением от ежедневной реализации ваших возможностей. Лично для меня все это долгое время казалось неосуществимой мечтой, таким сундуком с волшебными сказками. Жизнь, полная сбывшихся надежд и заслуженного успеха, встречалась мне лишь на страницах приключенческих романов.

В детстве я обладал бурным воображением. Еще задолго до того, как узнал, что *не все в наших силах*, я мечтал делать то, на что человек, по моему мнению, точно был *способен*. Помню, еще мальчишкой я лежал на мягкой траве и смотрел в вечернее небо. Моя душа устремлялась ввысь, к кристально чистым звездам, усыпавшим небесный свод. Мне казалось, что я способен дотянуться до этих звезд и потрогать их. Я мог вообразить себе любую мечту и претворить ее в жизнь.

Шли годы, и мои грезы уступили место более практичным вещам. Усыпанные звездами небеса, трава, мокрая от росы, и сказочные миры заменились более рациональными задачами. Как только я пошел в школу и стал серьезно заниматься, мне начало открываться все то, что было *не в наших силах*. Неудивительно, что при этом границы человеческих возможностей я изучил гораздо лучше, чем необъятный потенциал нашего разума.

Мне объясняли, что можно, а что *нельзя*. Я хорошо усвоил, что витать в облаках плохо, а быть реалистом — наоборот, очень хорошо. В итоге, я выкинул из головы все космические фантазии, что будоражили меня прежде, и, приняв законы жизни, занялся решением более насущной задачи — как выжить в этом безумном мире. Время от времени меня