ВСТУПЛЕНИЕ

Исследованиями, чтением лекций и написанием книг, посвященных силе разума, я занимаюсь уже около тридцати лет. В 1987 г. я написал книгу «Сила разума», которая стала национальным бестселлером — было продано более миллиона ее экземпляров. Десять лет спустя я ее обновил и издал под названием «Сила разума в XXI веке»[1].

Написание бестселлеров — уникальный жизненный опыт, который я от всего сердца желаю пережить каждому. Это не только способствует профессиональной карьере и приносит денежное и эмоциональное вознаграждение, но и позволяет достучаться со своими идеями до обширной аудитории, а это для меня самое важное. Благодаря бесчисленным интервью на радио, телевидении и в газетах я получил редкую возможность поделиться своим знанием и своей страстью в отношении человеческого потенциала с очень многими людьми. Я обнаружил, что дабы выпустить наружу гения, который дремлет внутри каждого из нас, нужно оседлать и использовать силу разума.

В ранние годы моей преподавательской карьеры я делал основной упор на обучение взрослых людей. Но очень скоро

[1] В русском переводе: «Подсознание может всё». Минск, «Попурри», 2000

для меня стало ясно, что всем этим приемам можно было бы учить и подрастающее поколение, тем более, что родители и учителя регулярно спрашивали меня: «Как научить силе разума наших детей?»

Представляется очевидным, что обучение детей силе разума с самых первых лет их сознательной жизни имеет явные преимущества. Однако разработка соответствующей учебной программы являла собой довольно трудное дело. Как это часто бывает, важнейшую роль в привлечении к этой работе нужных людей и в успехе этого начинания сыграла синхронизация усилий по нескольким направлениям. В течение нескольких лет я познакомился с тремя группами педагогов, которые независимо друг от друга решили обучать детей силе разума на основе методики, изложенной в моей книге. Карла Хеслоп и Клер МакКормик учредили программу «Позитивное начало»; Шерин Девере-Блам и ее муж Пол Блам открыли свои курсы для детей и подростков, названные «Новые горизонты», а Нэнси Фишер, соавтор данной книги, взяла на себе основную черновую работу в разработке программы «Сила разума для детей». Благодаря тесному сотрудничеству перечисленных талантливых и преданных делу людей через какое-то время программа «Сила разума для детей» была представлена публике и сразу завоевала успех.

В процессе реализации этих программ мы обнаружили, что развитие самоуважения, мужества и других положительных качеств характера у ребенка совсем не обязательно оставлять на произвол судьбы, а можно поощрять их и «впрессовывать» в мозг, используя методику силы разума. Кроме того, мы пришли к заключению, что эти методы в состоянии освоить и эффективно использовать любой родитель или педагог. Этой простой и в то же время революционной технике можно и дол-

жно учить ребенка с самого раннего возраста, и при достаточно систематическом применении она значительно способствует его развитию.

Мой соавтор Нэнси Фишер двадцать лет работает воспитательницей и учительницей младших классов. Она известна своим новаторством и пользуется заслуженным уважением коллег. Кроме того, она сама мать двух дочерей. Ее преданность нашему совместному проекту и особый дар раскрывать в детях их лучшие стороны стали важнейшими факторами успеха программы «Сила разума для детей».

Эта книга является плодом любви к детям и кульминацией многолетнего труда. Истории, содержащиеся в ней, взяты из реального жизненного опыта детей, родителей и педагогов, которые следовали системе «Сила разума». Для нас не было проблемой подыскать подходящие примеры; трудность заключалась, скорее, в том, чтобы из множества примеров, имевшихся в нашем распоряжении, выбрать наиболее интересные и показательные.

Программа, излагаемая на этих страницах, уже десять лет успешно преподается тысячам детей по всему миру. При написании книги мы ставили перед собой цель поделиться своим опытом и изменить мир, меняя хотя бы одного ребенка в процессе обучения. Если наша книга поспособствует этой цели, значит, мы поработали на славу.

Джон Кехо

«Человечество обязано давать ребенку лучшее, что оно имеет…»

Из преамбулы к Декларации прав ребенка, принятой ООН

1

ПРЕПОДАВАНИЕ СИЛЫ РАЗУМА

ПРЕПОДАВАНИЕ СИЛЫ РАЗУМА

Мысли представляют собой самые могущественные силы во вселенной ребенка. Они изо дня в день воздействуют на все аспекты его жизни. Психологические установки ребенка, выбор, который он делает, черты его личности, то, кем он станет, повзрослев, — все это в конечном счете определяется его мыслями.

Мы все желаем нашим детям иметь позитивные установки, уметь правильно выбирать, быть довольными своей жизнью. Это ясно. Не столь ясно, как достичь этого. В школьных программах нет такого предмета, как умение ясно и целенаправленно мыслить, и этому важному навыку нужно учиться дома. Ответственность за прививание детям полезных привычек мышления ложится на родителей.

До недавнего времени о силе разума как науке было известно мало. К счастью, теперь это не так. Сейчас, в начале XXI века сила разума стала повседневной практикой, признаваемой и уважаемой миллионами во всем мире. В современных СМИ — идет ли речь о популярных журналах, документальных телефильмах или научных публикациях — технике тренировки ума уделяется большое внимание. Такие спортивные

звезды, как Тайгер Вудс и Майкл Джордан, рассказывают о том, как они дополняют свои физические тренировки психологической работой и достигают при этом выдающихся результатов. А кинозвезды Арнольд Шварценеггер и Джим Керри красноречиво свидетельствуют об успехах, достигнутых ими благодаря технике силы разума. Сейчас стало общепризнанным, что регулярное применение приемов силы разума, таких как визуализация и позитивные установки, улучшает результаты в любом виде деятельности.

Однако при всем том внимании, которое уделяется силе разума, эта техника остается вне поля зрения, пожалуй, самого влиятельного сегмента нашего общества — родителей. По каким-то причинам родителям и учителям не удается адаптировать к работе с детьми то, что так успешно применяется взрослыми. Принято считать, что сила разума доступна только взрослым, а дети неспособны постичь или использовать эту методику. К счастью, это не так. Дети не только легко восприимчивы к силе разума, но и извлекают из этой техники большую пользу.

Мои мысли — реальная сила!

Последние десять лет мы отдали много сил, обучая детей всех возрастов уникальной программе «Сила разума», представленной на страницах этой книги. Полученные результаты красноречивы и неоспоримы. Нам удалось изучить и расширить потенциал детей, как мы даже не могли представить, когда начинали работать со своей первой программой. Их рассказы составляют основу этой книги. И мы надеемся, что их опыт вдохновит вас повести таким же путем и ваших собственных детей.

МЫСЛЬ КАК ЭНЕРГИЯ

Сила разума как метод базируется на том научном открытии, что все сущее в своем чистейшем и глубочайшем смысле является энергией. Стены вашего дома, одежда, которую вы носите, книга, которую держите в руках, — все это в своей основе вибрирующая энергия. Наши мысли тоже созданы из этой энергии и уже вследствие этого являются мощной силой. Мысль вечно стремится обрести форму, всегда ищет выход, постоянно пытается проявиться в своем материальном эквиваленте.

Наши мысли можно сравнить с искрами от костра. Заключая в себе сущность и потенциальную силу пламени, они, однако, проявляются, как быстро исчезающие мелкие вспышки. Они длятся какую-то долю секунды. Из-за этого может показаться, что одинокая, ничем не подкрепленная мысль не может иметь большой мощи. Но повторяясь, наши мысли многократно умножаются и становятся сконцентрированной и направленной силой. Чем больше мысль повторяется, тем больше силы и энергии она порождает, резонируя внутри нас и притягивая из внешней реальности обстоятельства, отве-

> ***Привычки, вырабатываемые с детства, определяют всю нашу жизнь.***
>
> Аристотель

чающие тем зрительным образам, которые мы создаем в уме. Наш жизненный опыт и наши мысли напрямую связаны между собой. Понимая это, мы можем побудить наших детей творчески и систематически работать над своими мыслями, придавая этой работе вид забавы.

Педагогам и детским психологам давно уже известно, что самооценка, самовосприятие и черты характера формируются на очень ранней стадии развития ребенка. Однако до недавних пор не было полного понимания того, насколько эффективно методика силы разума, практикуемая достаточно регулярно, может способствовать развитию позитива в жизни ребенка, помогая ему действовать в окружающей его среде с большей уверенностью и правильностью.

БУДЬТЕ ПРОЩЕ

Силе разума учить ребенка нужно точно так же, как вы учите его любому другому предмету. Сами досконально разберитесь в материале и излагайте его с четкостью и энтузиазмом. Главное, будьте терпеливы. Пытаясь преподавать силу разума на бегу, торопясь на работу, вы, скорее всего, достигнете отрицательного результата. Выделяя на свои уроки достаточно времени и пространства, вы сможете сделать их *интересными*, а это качество уроков является, пожалуй, самым важным, когда работаешь с маленькими детьми.

В нашей программе представлены четыре основных приема: утверждения, визуализация, признание успехов и устранение