





# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление .....	3
1. Преподавание силы разума .....	11
2. Сознательные родители .....	25
3. Позитивные утверждения .....	39
4. Визуализация .....	55
5. Признание достоинств .....	71
6. Искоренение негатива .....	89
7. Никаких проблем... Только возможности .....	109
8. Здоровье тела .....	121
9. Как заводить друзей .....	135
10. Будущее наших детей начинается сегодня .....	149

# сила разума

4

---

ДЛЯ ДЕТЕЙ

## 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 «Подсознание может всё!».

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 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 должно 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 способствует 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.

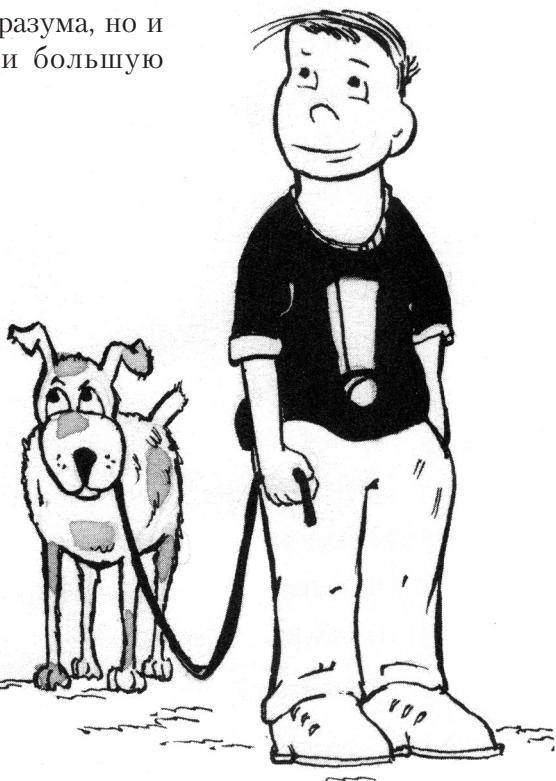
До недавнего времени о силе разума как науке было известно мало. К счастью, теперь это не так. Сейчас, в начале XXI века, сила разума стала повседневной практикой, признаваемой и уважаемой миллионами во всем мире. В современных СМИ — идет ли речь о популярных журналах, документальных телефильмах или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

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.

*Мои  
мысли —  
реальная  
сила!*



## 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, отвечающие 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 эффективная методика силы разума, практикуемая достаточно регулярно, может

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

Аристотель

способствовать развитию позитива в жизни ребенка, помогая ему действовать в окружающей 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 негатива. Практикуя эти приемы, дети начинают осознавать силу своих мыслей. Каждый из этих приемов полностью раскрывается в следующих главах.

## **Правильно выбирайте время для учебы**

Приемы силы разума, описываемые в этой книге, можно изучать уже в самом раннем возрасте. Чтобы учеба была предельно эффективной, важно правильно выбирать наиболее подходящие для уроков моменты: когда ребенок особенно внимателен и готов слушать, когда он созрел для следующего этапа и для новой информации, которая поможет понять суть или подтолкнет к действию.

Вы, конечно, замечали, что биологические часы у детей не такие, как у взрослых. Любому родителю приходилось подниматься в 6 часов утра, когда так хочется спать, а ребенок в это время бодр и полон энергии. Многие дети дошкольного возраста очень подвижны и восприимчивы



сразу после утреннего пробуждения. И если они «тормозят», когда нужно одеваться и отправляться в детский сад, то это больше связано с тем, что они отвлекаются на другие вещи или погружены в свои мысли, нежели с сонливостью. Если поговорить с ребенком за завтраком об увиденных снах, этот разговор может послужить трамплином для развития визуализаций. Обсуждение планов на день грядущий может привести к позитивным утверждениям. Время перед сном — вечером или днем — наилучшее для признания успехов, особенно ввиду того, что многие дети школьного возраста естественным образом выбирают это время для разговора с вами о пережитом за день, о своих страхах и тревогах.

Моменты для учебы могут появляться и тогда, когда вы их меньше всего ожидаете, — едете в машине или стоите в очереди. Наблюдайте за ребенком, замечайте, когда он наиболее восприимчив, — эти моменты могут стать наилучшими для учебы.

## Настойчивость

Прежде чем ребенок усвоит ту или иную технику, поймет, как она работает, и увидит результаты, прием данной методики нужно хотя бы несколько раз повторить. Бывает, конечно, что позитивные перемены происходят почти мгновенно, и такие случаи особенно впечатляют. Но, как правило, ощутимый эффект можно заметить лишь через несколько дней или даже недель практики. Но если занятия интересные и доставляют ребенку радость, он обычно готов учиться сколь угодно долго, пока не появятся результаты. А потом, после некоторых заметных успехов, даже самый осторожный и нерешительный ребенок станет чувствовать себя увереннее.

Сила разума — это практика, а не просто мгновенное изменение поведения. В развитии этого навыка, как и многих других, важнейшим фактором является повторение. Ведь нельзя же научиться играть на пианино за один-два урока. То же относится и к силе разума. И наша роль как родителей, учителей и воспитателей состоит в том, чтобы побуждать детей продолжать заниматься. Как мы не забываем напоминать им чистить зубы по утрам, так же настойчиво следует приучать их к технике силы разума, особенно поначалу, пока она не станет естественной частью их мышления.

— *Лиза, ты уже сегодня занималась утверждениями?*

— *Нет, забыла.*

— *Тогда давай займемся этим прямо теперь. Это займет не больше минуты. Давай произнесем их вместе.*

Дети обычно с удовольствием пробуют что-то новое и охотно экспериментируют с предлагаемыми приемами. Не помешают и ваш энтузиазм, и моральная поддержка.

*«Я заметил, как быстро ты сегодня справился с уроками, Джош. Твои утверждения явно срабатывают!»*



Как и всем нам, подбадривание детям очень помогает. Любое свидетельство успеха — повод признать и восславить усилия ребенка. Если ваши комментарии действительно искренни, ребенок ощущает поддержку и набирается новых сил. Помните, вы можете быть наставником, но это все-таки его игра. Цель ее в том, чтобы ребенок осознал силу своих мыслей. Когда эта цель будет достигнута, новый образ мышления станет для него второй натурой и он освоит навыки, которые пригодятся ему во всех жизненных испытаниях.

## Сила слов

Правильно выбирая слова, мы помогаем детям направлять мысли в нужную сторону. Слова порождают в уме ребенка зрительный образ, от которого он будет отталкиваться в своих действиях. Если поступки являются кинестетическим проявлением наших мыслей и чувств, то слова являются их вербальным выражением. Запомните одно полезное правило: мысленный образ создается последними услышанными ребенком словами, и именно на основе этого образа он будет действовать. Образы, пробуждаемые словами, гораздо важнее самих слов. И когда наши вербальные инструкции не совсем точно описывают то поведение, которого мы добиваемся от ребенка, в его мозгу может возникнуть путаница.

*«Когда о чем-то просите, будьте осторожны... вы можете это получить».*

Недавно в оздоровительном центре я наблюдал такую картину. Мать попросила ребенка передать что-то своим братьям, которые находились в другом конце зала. Когда он побежал вдоль края плавательного бассейна, мать крикнула ему вслед: «Не беги!» Ребенок остановился на мгновение, а затем, помня о данном поручении, снова побежал. «Я сказала, не беги!» — опять крикнула мать.

Он снова остановился, на этот раз на несколько секунд, размышляя над ее словами, а потом побежал еще быстрее. «Научится он когда-нибудь вести себя?» — проворчала мать. Да, он научится, но это произойдет быстрее, если ему говорить, что надо делать, а не чего не надо делать. Если бы она сказала ему: «Иди», а еще лучше: «Бен, пожалуйста, иди», она с большей вероятностью добилась бы той реакции, которой ждала. (Когда вы начинаете фразу с имени ребенка, это лучше притягивает его внимание к вашим словам.)

Чтобы действовать правильно, дети нуждаются в корректирующей информации, потому что они всегда действуют на основе той информации, которую получают. Вот другой пример того, как неправильный выбор слов способен вызывать реакцию, противоположную желаемой.

*На игровой площадке в нашей школе недавно установили новую горку, и родители, с таким трудом собравшие деньги на нее, весьма ею гордились.*

*Можете представить мое удивление, когда однажды утром учительница моей дочери полным отчаяния голосом сказала мне: «Посмотрите, как дети ведут себя на нашей новой горке. А ведь я изо дня в день повторяю с ними правила поведения на ней». И она показала мне эти правила. Они были выписаны на школьной доске огромными буквами, чтобы всем было хорошо их видно:*

*«На горке не толкаться.*

*На животе не съезжать.*

*Не карабкаться по горке вверх.*

*Не сыпать на горку песок».*

Я снова выглянул в окно. Один ребенок полз вверх по горке, в то время как другой сыпал вниз песок. Учительница, сама не сознавая того, сфокусировала мысли детей на тех действиях, которых она не желала, — и она их получила.

В другой школе, расположенной неподалеку от нашей, применили совершенно противоположный подход, дав детям понять, каких положительных поступков от них ждут. В холле висел гигантский плакат со словами:

*«В нашей школе мы...*

*Ходим не спеша.*

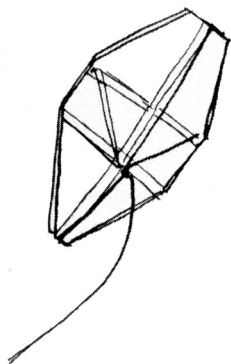
*Работаем тихо.*

*Играем дружно».*

Детям были даны очень четкие и емкие указания, и стоит ли удивляться, что школьники послушно следовали им.

Правильный выбор фраз, которые мы используем, когда разговариваем с детьми, очень важен потому, что определенные слова вызывают определенные реакции. Например, «Пожалуйста, говорите тихо» — очень четкая и позитивная просьба.





Фраза же «Не кричите» дает понять детям, что кричать нельзя, но не поясняет, каким приемлемым поведением они должны заменить свои действия. Кроме того, слово «кричите» создает определенный мысленный образ, и дети могут продолжать кричать, хоть и знают, что этого делать нельзя. Они ведут себя вопреки вашим указаниям просто потому, что это единственная поведенческая инструкция, которую они получили.

Понимание природы мышления ребенка позволяет повысить эффективность учебы. Самоочевидным становится и тот факт, что любой метод, помогающий направлять мысли ребенка на достижение положительного результата, является ценным инструментом воспитания.

## Сила разума для детей

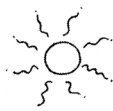
Метод «Сила разума» — отличный подарок родителям и педагогам. Он облегчает нашу задачу и снабжает нас конкретными инструментами для работы. Он также является бесценным даром и для детей, так как дает им ощутимые преимущества в жизни. Дети, обученные этой технике, счастливее и успешнее других детей. Они уверены в себе, лучше учатся в школе, легче заводят друзей. Они реже болеют, отличаются большей тягой к творчеству и приключениям. Конечно, и у них бывают смены настроения и трудности, но, как показывает практика, они быстрее поднимаются на ноги после неудач и вновь устремляются вперед. Именно этого всем сердцем желает своему ребенку любой родитель, не подозревая о том, что ключ к успеху и счастью лежит в мышлении самого ребенка, а мышление так устроено, что расцветает пышным цветом, когда его подпитывают позитивным вкладом.

Пока ребенок растет, в каком возрасте бы он ни находился, у нас всегда есть возможности привить ему высокую

самооценку и позитивные установки, помочь ему осознать и оценить не только собственную уникальность, но и уникальность самого чуда жизни. Пока дети растут и развиваются, на каждом шагу жизненного пути их нужно хвалить, любить и поощрять. Сила разума обеспечивает нас инструментами для этого. Оказывая своему ребенку такого рода поддержку, мы делаем величайшее из дел — помогаем ему вырасти в счастливого взрослого, который полностью сможет реализовать свой потенциал. Какую более великую цель судьба может поставить перед нами?

# Советы

ПО ПРЕПОДАВАНИЮ СИЛЫ РАЗУМА



# 1

Старайтесь превращать уроки в легкую и веселую игру. Регулярное повторение приемов — ключ к достижению успеха. Однако некоторые дети могут оказывать все большее сопротивление вашим усилиям, если вынуждены воспринимать эти упражнения как работу, а не как игру. Выбирайте подходящее для учебы время и, опять же, превращайте учебу в забаву.

# 2

Вырабатывайте в себе правильные речевые привычки. Возможно, вам следует научиться иначе формулировать свои указания, уделяя особое внимание словам, которые вы используете. Запомните, слова «Милый, иди через дорогу» внушают ребенку, чтобы он шел, а не бежал, а слова «Не беги через дорогу» — сигнал как раз бежать, потому что «бежать» является последней инструкцией, запечатленной в его мозгу.

СИЛА  
РАЗУМА



**3** Приучайте ребенка верить в то, что для него все возможно. Вы и сами не в состоянии представить, что может произойти, когда ваши дети усвоят технику силы разума и начнут ее применять в своей жизни. Каждое следующее поколение превосходит предыдущее, идет ли речь об открытии новых лекарств или выращивании самой вкусной моркови. Потенциал ваших детей в этом мире ничем не ограничен.

**4** Изучите технику силы разума сами. Если вы еще не стали одним из миллионов читателей книги «Подсознание может всё!», настоятельно рекомендуем прочитать ее. Самый эффективный способ учить детей — стать образцом для подражания. Сама природа распорядилась, чтобы наши дети стремились получать все ключи от окружающего мира именно от нас. И они готовы подражать всему тому, что вы делаете или во что верите сами. Давайте же дадим этим маленьким подражателям побольше возможностей следовать хорошим примерам.

