



# Оглавление

---

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	13
Путь к себе длиной в три года .....	13
Тренинг по системе Джона Кехо .....	15
 <b>ГЛАВА 1.</b> <b>Мир не такой, каким кажется.</b> <b>Откройте новые возможности</b> <b>реальности!</b> .....	17
<b>Измените взгляд на вещи</b> .....	18
<i>Упражнение 1.</i> Глоток спокойствия — для союза с Высшими силами .....	22
<b>Единство нашей Вселенной</b> .....	23
<i>Упражнение 2.</i> Слияние со Вселенной .....	28

<b>ГЛАВА 2.</b>	
<b>Погружение в сознание</b> .....	30
<b>Два мира</b> .....	30
<i>Упражнение 3.</i>	
Кривое зеркало: определите, насколько велико влияние внешнего мира на ваш внутренний мир .....	32
Сила концентрации .....	35
<i>Упражнение 4.</i>	
Тест на концентрацию .....	36
<i>Упражнение 5.</i>	
Осознанная прогулка .....	38
<b>Первый шаг к началу новой жизни</b> .....	41
<i>Упражнение 6.</i>	
Наведите порядок в своих мыслях .....	44
<b>ГЛАВА 3.</b>	
<b>То, что существует в воображении — может материализоваться!</b> .....	46
<b>Что такое визуализация?</b> .....	46
<b>Секреты успешной визуализации</b> .....	49
<i>Упражнение 7.</i>	
Первый опыт визуализации .....	51
<b>Условия эффективной визуализации</b> .....	53
<i>Упражнение 8.</i>	
Кино, в котором вы главный герой .....	54

**Два вида визуализации** .....56  
    *Упражнение 9.*  
    Свободная визуализация..... 57

**ГЛАВА 4.**  
**Метод быстрой материализации**  
**воображаемого — вера!**.....59

**Метод закладки мыслей**.....59  
    *Упражнение 10.*  
    Практическое применение метода закладки  
    мыслей..... 61

**Условия успешного применения метода**  
**закладки мыслей**.....63  
    *Упражнение 11.*  
    Вверх, к мечте!..... 64

**ГЛАВА 5.**  
**Способы управления**  
**энергией материализации**  
**желаемого** .....66

**Что такое утверждение?**.....66

**Как это работает?**.....68  
    *Упражнение 12.*  
    Применение метода утверждения ..... 70

<b>Условия успешного применения метода утверждения</b> .....	71
<i>Упражнение 13.</i>	
Повышение эффективности используемого метода утверждения .....	73

## **ГЛАВА 6.**

### **Научитесь наблюдать материализацию своих желаний** .....

74

<b>Признайте свой успех!</b> .....	74
------------------------------------	----

<b>По лестнице успеха.</b> .....	76
----------------------------------	----

*Упражнение 14.*

Создайте список достижений! .....	76
-----------------------------------	----

## **ГЛАВА 7.**

### **Следуйте**

### **закону синхронности** .....

78

<b>Две стороны одного целого.</b> .....	78
---	----

Что известно о подсознании? .....	79
-----------------------------------	----

<b>Закон привычки.</b> .....	81
------------------------------	----

Как выработать нужную привычку? .....	82
---------------------------------------	----

*Упражнение 15.*

Сила привычки .....	83
---------------------	----

<b>Колебание энергии успеха</b> .....	84	
<i>Упражнение 16.</i>		
Вселенная отвечает вам .....	86	
<b>ГЛАВА 8.</b>		
<b>Пробудите свою интуицию</b> .....		88
<b>Секреты интуиции</b> .....	90	
<b>Слышать внутренний голос</b> .....	92	
Активный этап подготовки .....	92	
Спокойный этап — созревания решения .....	93	
<i>Упражнение 17.</i>		
Три шага для развития и пробуждения интуиции .....	94	
<b>Развивайте новое умение!</b> .....	96	
<i>Упражнение 18.</i>		
Настрой на внутренний голос .....	97	
<b>Партнер в достижении успеха</b> .....	98	
<i>Упражнение 19.</i>		
Помощь интуиции в поиске быстрого решения ..	100	
Глава 9.		
Вспомните забытый язык человечества .....	102	
<i>Упражнение 20.</i>		
Начало работы со снами .....	106	
<b>Толкование снов</b> .....	107	
<i>Упражнение 21.</i>		
Трактовка снов .....	111	

## **ГЛАВА 10.**

### **Возведите стены «сегодня»**

**на фундаменте «вчера»..... 113**

**Умение ждать ..... 113**

*Упражнение 22.*

Остановите поток сознания..... 115

**Прочный фундамент будущих побед ..... 117**

*Упражнение 23.*

Меняйте образ мыслей!..... 117

*Упражнение 24.*

Видеть солнце за облаками ..... 119

*Упражнение 25.*

Установление внутренней тишины..... 121

## **ГЛАВА 11.**

**Погружение в действительность.... 124**

*Упражнение 26.*

Упражнение на концентрацию..... 130

## **ГЛАВА 12.**

**Взрастите нужные мысли..... 131**

**Не используйте свою силу против себя!..... 132**

*Упражнение 27.*

Найти и обезвредить..... 133

<b>Черная кошка в темной комнате</b> .....	135
<b>Кто хозяин вашей жизни?</b> .....	136
<b>Техника укоренения</b> .....	139
<i>Упражнение 28.</i>	
Применение техники укоренения .....	140

### **ГЛАВА 13.**

<b>Поставьте себе высший балл</b> .....	142
<b>Зачем улучшать свою самооценку?</b> .....	143
<b>Как складывается самооценка?</b> .....	144
<b>Как улучшить самооценку?</b> .....	145
<i>Упражнение 29.</i>	
Повысь самооценку! .....	147
<b>Помощники или враги?</b> .....	149
Что такое себялюбие? .....	149
<i>Упражнение 30.</i>	
Полюбите себя! .....	150
Что такое самоуверенность?.....	151
<i>Упражнение 31.</i>	
Станьте самоуверенным .....	151

## **ГЛАВА 14.**

### **Эпоха вашего Возрождения . . . . . 153**

**Время для личного Возрождения — сейчас . . . . . 153**

**Есть ли творческие наклонности у вас? . . . . . 154**

**Шесть уникальных возможностей**

**улучшить свою жизнь . . . . . 157**

*Упражнение 32.*

**Спросите совета у... себя . . . . . 163**

## **ГЛАВА 15.**

### **Алхимия удачи . . . . . 164**

**Станьте алхимиком . . . . . 165**

*Упражнение 33.*

**Превратите свинец в золото . . . . . 168**

## **ГЛАВА 16.**

### **Разум — лучший лекарь . . . . . 169**

**Чудесный механизм самовосстановления . . . . . 172**

*Упражнение 34.*

**Моментальное восстановление . . . . . 174**

**Секрет — в отношении! . . . . . 175**

**Измените настрой! . . . . . 177**

**Используйте юмор! . . . . . 177**

Займите себя! .....	177
Научитесь качественно отдыхать! .....	178
<i>Упражнение 35.</i>	
Создайте образ идеального здоровья .....	179
<b>Помните о своей уникальности!</b> .....	180
Для этого узнайте себя лучше! .....	180

## **ГЛАВА 17.**

### **Вы сами выбираете направление движения, двигайтесь к успеху!....** 184

<b>Два варианта мышления</b> .....	184
------------------------------------	-----

<b>Сформируйте мышление удачливого человека!</b> .	186
--	-----

Первый шаг: Вера в успех. ....	186
--------------------------------	-----

*Упражнение 36.*

Первый шаг. Поверьте в свой успех! .....	192
--	-----

Второй шаг: Изобилие — в настоящем! .....	193
---	-----

Третий шаг: успех повсюду .....	195
---------------------------------	-----

Четвертый шаг: Действие! .....	196
--------------------------------	-----

Шаг пятый: Вы — такой же, как они! .....	197
--	-----

*Упражнение 37.*

Запрограммируйте свой успех! .....	198
------------------------------------	-----

<b>Мир нуждается в вас!</b> .....	199
-----------------------------------	-----

## **ГЛАВА 18.**

<b>Источник силы в общении</b> .....	200
<b>Измените отношения с собой</b> .....	201
<b>Каждый из нас — уникален!</b> .....	202
<b>Не суди человека, пока не пройдешь милю в его туфлях.</b> .....	203
<b>Хотите изменить отношения? Начните с себя!</b> ...	205
<i>Упражнение 38.</i> Измените отношения, которые не устраивают вас. ....	206
<b>Четыре шага для того, чтобы привлечь нужные отношения</b> .....	208
<i>Упражнение 39.</i> Как привлечь к себе идеального супруга (супругу) или делового партнера .....	210
<b>Взрастите сад идеальных отношений</b> .....	211

## **ГЛАВА 19.**

<b>Успех — это 99% труда и 1% везения!</b> .....	212
--	-----

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.</b> .....	214
--------------------------	-----

# ВВЕДЕНИЕ

---

## Путь к себе длиной в три года



---

Наши вдохновение и интуиция не сверхъестественные феномены, они подчиняются тем же законам, что и вся Вселенная, законам, которые может понять каждый.\*

Дж. Кехо

---

Сегодня Джон Кехо — один из популярнейших канадских авторов, признанный авторитет в области саморазвития, автор множества книг. Его учению следуют тысячи людей. Его тренинги и семинары пользуются огромной популярностью.

Джон Кехо — фантастически обаятельный человек, раскованный, обладающий потрясающим жизнелюбием. Более двадцати лет он рассказывает всем желающим о том, чему научился когда-то

---

\* Все цитаты в книге приводятся по книге Джона Кехо «Подсознание может все!» изд. Попурри, 2011 г. (перевод ООО «Попурри»).

сам — как управлять силами Вселенной и активно работать над осуществлением своих целей. Он объясняет основные принципы устройства Мироздания и предлагает приемы, необходимые для управления своей жизнью и судьбой, которые любой человек может с легкостью использовать в повседневной жизни. Он разработал свою методику самостоятельно. Путь Джона Кехо к новой жизни не был прост — на три года он ушел в леса, где жил отшельником, в полном одиночестве, самостоятельно добывая себе пропитание.

Однако задачи физического выживания и питания не были главными проблемами, которые на протяжении трех лет решал Кехо. Все это время, удалившись от сумасшедшего темпа современного мира и отказавшись от навязываемых извне догм, он посвятил осмыслению глубоких вопросов, связанных с работой мозга, и выявлением его скрытых возможностей.

Близость к природе, медитации и размышления, духовные практики дали свои плоды — по возвращении в цивилизованный мир у Кехо сложилась готовая методика по познанию себя, своей личности и своей судьбы.

А два года спустя — в 1980 году — об уникальной методике Джона Кехо уже говорил весь мир, его семинары, тренинги и публикации пользовались огромной популярностью.

Ведь Джону Кехо удалось невероятное — он нашел способы, с помощью которых можно значительно развить способности мозга, а значит,

увеличить свои возможности, сломать границы привычного и вывести жизнь на новый уровень.

**По сути, Джон Кехо учит объяснять Вселенной, чего мы от нее хотим.**

Это занятие вначале может показаться сложным и непонятным, вызывающим ряд вопросов.

- Во-первых, как это — разговаривать, общаться со всей Вселенной?
- Во-вторых, если она нас и услышит — неужели сразу начнет выполнять наши просьбы?
- Ну, а в-третьих (может, это и есть самое сложное) — а чего же мы все-таки хотим?

На самом деле, вам не потребуется прилагать никаких усилий, чтобы понять это — вы уже знаете все, что вам может пригодиться, так как являетесь частью Вселенной!

## **Тренинг по системе Джона Кехо**

Эта книга не просто познакомит вас с основными положениями уникальной методики Джона Кехо, она также даст вам возможность разработать *свою собственную, подходящую именно вам* программу реализации этой методики в сво-

ей жизни, найти *свой собственный, уникальный* путь к счастью, здоровью, богатству и успеху.

Мысль о том, чтобы научиться управлять потоками Вселенной и оказывать влияние на осуществление своих целей и воплощение мыслей, очень привлекательна. И в этой книге вы найдете все для того, чтобы открыть в себе эти возможности и научиться их использовать во благо себе.

Существует несколько основных моментов, которые нужны для успешного овладения материалом и, впоследствии, для изменения своей жизни, своей реальности в лучшую сторону, и вы найдете их на страницах этой книги.

Так же вы получите специальные упражнения, разработанные опытными психологами, на протяжении последних десятилетий применяющих в своей практике систему Джона Кехо. Точное и регулярное выполнение этих упражнений станет залогом вашего успеха!

Вы сможете познакомиться с опытом самых разных людей, которые используют методы Джона Кехо в своей жизни, и готовы рассказать о том, как и в чем она изменилась.

**За последние десятилетия автор помог тысячам людей обрести уверенность в завтрашнем дне, веру в себя и возможность влиять на свою жизнь. Сейчас и у вас есть уникальная возможность вступить на путь удивительных открытий и постижения возможностей вашего мозга!**

# Глава 1.

**Мир не такой, каким кажется.**

**Откройте новые возможности  
реальности!**

---



Осознав, что он является частью открытой и динамичной Вселенной и что его мозг играет решающую роль в создании реальности, человек сможет развить более активный и творческий подход к жизни. Теперь ему не нужно стоять на обочине, наблюдая за происходящим со стороны, — новые открытия позволяют понять, что обочины нет и никогда не было. Все основано на взаимном влиянии. Куда бы мы ни шли и что бы мы ни делали, наши мысли творят окружающую действительность.

Дж. Кехо.  
*«Подсознание может все!»*

---

## **Измените взгляд на вещи**

Возможно, вы привыкли считать область, изучающую возможности человеческого мозга, закрытой, доступной только узким специалистам, например, нейрофизиологам, и полной загадкой для всех остальных людей.

**Однако, по мнению Джона Кехо, человек в реальности не нуждается в каких-либо особых знаниях и умениях, чтобы реализовать все возможности своего мозга, весь заложенный в него потенциал, и, научившись им управлять, изменить свою жизнь.**

Вы же не углубляетесь в законы физики, чтобы плавать в бассейне, вам не обязательно быть программистом, чтобы пользоваться компьютером, и вы пользуетесь родным языком, не вдаваясь в тонкости научной грамматики.

Так же обстоит дело и с вашим мозгом — освоив несколько простых правил, вы сможете использовать ресурсы и силу своего мозга для удовлетворения любых своих потребностей.

Для начала давайте поговорим о том, что такое наша действительность, наша реальность, которую — на самом деле! — создает наш собственный мозг. И для этого давайте рассмотрим

несколько открытий, сделанных за последние годы в этой области.

Например, для современного человека такие понятия как *мысленные образы* и *визуализация* уже давно не пустые слова. На самом деле, это тонко организованные процессы, имеющие непосредственное влияние на течение жизни того человека, который вызывает их в своем сознании. Ведь их сила способна влиять на реальность, будь то цветение растений или движение воды.

На первом этапе освоения системы Джона Кехо очень важно понять глубинный смысл этих возможностей. Ведь только тогда перед вами откроется безграничная Вселенная вашего мозга, которая хранит древние тайны таких явлений как вдохновение, интуиция, телепатия...

Все они имеют непосредственное отношение к жизни каждого из нас и работают на благо человека в определенных условиях. И эти условия каждый может создать для себя сам!

Даже если на первый взгляд это кажется вам сложным, изучив эти процессы чуть более внимательно, вы увидите — все элементарно!

**И в этом вам поможет Джон Кехо, который перевел законы, управляющие работой мозга, на понятный язык. Настолько понятный, что теперь освоить их сможет каждый.**

Тренинг по системе Кехо позволит вам полностью раскрыть свое сознание. Не удивляйтесь,

если после того, как вы закончите осваивать его, ваши первоначальные желания изменятся вместе с вами и вашим представлением о мире.

Альберт Эйнштейн сравнил открытие новой теории с восхождением на гору и моментом, когда открывается неизвестная и более широкая панорама.

То же самое происходит с нами, когда мы открываем свои настоящие возможности. Смело двигайтесь вперед и ваше новое «восхождение» приведет вас к успеху.

Первым шагом на этом пути должно стать умение расслабляться, делая свое сознание более расслабленным и текучим, как сказали бы физики, «проходимым». Это происходит за счет того, что мозг начинает лучше питаться кровью: ведь мышцы, все тело расслаблено, и им не требуется дополнительное питание. Но и мозг в состоянии расслабления работает несколько иначе, чем когда мы напряжены — физически и психологически — рассудок подавляется, а на первый план выходит подсознание, о котором речь пойдет позже.

Умение расслабляться важно еще потому, что обычно любое действие тела — даже бессознательное — приводит к расходу энергии: из мозга идет импульс, заставляющий мышцы сокращаться.

Вы скажете, что ваша работа — сидение на одном месте, и вы не расходуете энергии

столько, сколько, скажем, тот, кто занимается физическим трудом? Но вы можете даже не замечать, как напрягается во время тяжелого со-вещания спина или из-за неприятного разговора, или даже мыслей о проблемах, каменеет все тело, но это происходит! И на каждое такое действие расходуется определенное количество энергии. Хорошо, если вы, зная об этом, умеете пополнять запасы энергии, но обычно мы не замечаем, как количество расходуемой энергии начинает превышать запас, накопленный организмом — мы слабеем и устаем: устают мышцы, устает мозг. Усталость же приводит к тому, что мы теряем интерес — во всему, начинаем мыслить негативно, и у нас не хватает сил, чтобы взять поток наших мыслей под контроль.

**Вот поэтому важно уметь расслабляться и восстанавливать энергетический баланс, и делать это надо до того, как усталость настигнет вас!**

Но необходимо иметь в виду, что расслабление — это не праздность и не лень: просмотр телевизора, компьютерные игры, курение, распитие алкоголя, употребление наркотиков, застолья и тому подобное НЕ является расслаблением: эти занятия если и подавят негативные мысли, то вряд ли вы сможете воспользоваться этим в полную меру.

**Поэтому — расслабляйтесь правильно!**



## **Упражнение 1.** **Глоток спокойствия —** **для союза с Высшими силами**

1. Сядьте или лягте так, чтобы вам было комфортно, но не клонило в сон.

2. Мерно и глубоко дышите. Вдыхайте воздух через нос, а выдыхайте через рот.

3. В процессе медленного выдоха закройте глаза и почувствуйте, что ваш организм начал расслабляться. Продолжайте дышать так же, делая небольшой перерыв между вдохом и выдохом.

4. Последовательно напрягайте и расслабляйте мышцы своего тела, начиная от пальцев ног и двигаясь вверх. Не спешите, прочувствуйте момент полного расслабления каждой мышцы. Расслабьте все тело и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

5. Теперь при каждом вдохе представляйте себе образ слова «Покой». Прекрасный цветок, поток солнечного света, теплая океанская волна, пушистое облако — дайте волю своей фантазии. Пусть этот образ входит в вас вместе с каждым глотком воздуха и в течение 10–15 минут.

6. Медленно откройте глаза и не меняйте положения тела еще в течение 1–2 минут.

## Единство нашей Вселенной

Попробуем представить, что же такое Вселенная и каковы механизмы нашего с ней взаимодействия. Если вы обратитесь к открытиям, сделанным физиками в этой области в последние десятилетия, и познакомитесь с их выводами, вы обнаружите замечательную вещь. Каким бы парадоксальным это ни казалось, ученые пришли к заключению, которое уже многие тысячелетия философы и ясновидцы рассматривают как данность. К заключению, приняв которое, вы, безусловно, сделаете первый шаг к расширению границ своего сознания — **наша Вселенная едина, ее безграничная энергия пронизывает каждый предмет и каждое действие, и все ее составляющие влияют друг на друга.**



---

Наша Вселенная едина, ее безграничная энергия пронизывает каждый предмет и каждое действие, и все ее составляющие влияют друг на друга.

---

Наверняка вы знакомы с удивительным эффектом голограммы — физического явления, позволяющего при помощи лазерного луча вместо плоской фотографии создать объемное изображение объекта. Интересный эффект можно

понаблюдать, разделив голограмму на несколько частей. При освещении каждой из частей лазером, мы получим вновь полное изображение объекта. Даже деля голограмму на мелкие куски, при специальном освещении каждого из них мы вновь и вновь будем получать цельное объемное изображение.

Таким образом, можно сказать, что эффект голограммы позволяет «закодировать» целый объект в каждой его части.

В современном мире ученые все чаще высказывают мысль о том, что наша Вселенная представляет собой своеобразную «голограмму», и что на этом же принципе основано действие мозга.

Подобно голограмме, сознание одного человека — малая часть целого, полностью это целое воспроизводящая.

**Иными словами: наш мозг — голограмма, отражающая голографическую Вселенную.**



Вопрос о единстве, цельности Вселенной и создании ее голографической модели впервые поднял известный английский физик и философ Дэвид Джозеф Бом, коллега Эйнштейна. Изучая квантовую физику, Бом пришел к выводу о взаимосвязи всех индивидуумов — но не в результате непосредственного влияния друг на друга, а в силу того, что все они подвергаются действию единых, общих фундаментальных законов Мироздания.

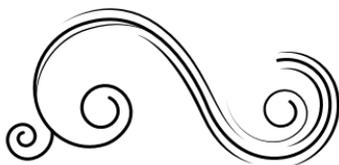
Все части Вселенной, в том числе и материя, и человеческое сознание, обладают способностью активно влиять на **целое**, а посредством целого — и на все его составляющие.

Сам Дэвид Бом, прочитав книгу индийского философа Джидду Кришнамурти, был поражен многочисленными параллелями между своими собственными взглядами на квантовую механику и философскими идеями духовного учителя.

Вслед за Бомом, в 70-х годах XX века, врач, психолог и нейрофизиолог Карл Прибрам, изучавший загадочный механизм хранения и обработки воспоминаний, создал голографическую концепцию деятельности мозга.

После опубликования открытие ученых вызвало много споров в научных кругах, однако ряд известных исследователей поддержали эту теорию.

Почти десятилетие спустя, Роберт Дж. Джан (декан Школы технических и прикладных наук Принстонского университета), изучая взаимодействие сознания и материальной действительности, обнаружил, что мозг **оказывает самое непосредственное влияние на реальность.**



Итак, сегодня мы уже точно знаем: каждый человек — часть огромной Вселенной, и его существование на всех планах — физическом, духовном, энергетическом — тесно связано с существованием других ее частей.

Мы также получили многочисленные доказательства того, что мышление, сознание — это мощная энергия, оказывающая прямое влияние на материальный мир.

Это объясняет, почему наши мысли о плохом, наши страхи могут и в самом деле сделать нашу жизнь невыносимой, а позитивные настрои

помогают вам решать поистине глобальные проблемы.

**Именно это знание является стартовой точкой для нашего развития, для начала самосовершенствования и модернизации своей жизни. Именно оно позволит вам перевернуть представление об обыденности и сделать свой мир ярким и интересным — таким, как вы сами хотите!**

Для того чтобы утверждение, что человек *«является частью открытой и динамичной Вселенной»* вошло в ваше сознание и прочно укоренилось в нем, вам необходимо освоить несколько несложных упражнений. Они дадут вам возможность по-настоящему ощутить свою неразрывную связь с Мирозданием, и это станет первым шагом на пути к обретению возможности управлять силой своего мозга!

Попробуйте выполнить простое упражнение прямо сейчас, чтобы понять — это возможно, и это просто!



## Упражнение 2.

### Слияние со Вселенной

1. Выполните Упражнение 1 «Глоток спокойствия» в положении сидя.

2. Соедините ладони перед собой, пальцами вверх, не открывайте глаз, сосредоточьте свое внимание на области солнечного сплетения.

3. Представьте, как в области солнечного сплетения зарождается и становится все больше и больше теплый шар, наполненный светом.

4. Представляйте, как этот шар растет, заполняя своим сиянием все ваше тело, как это сияние выходит за границы физического тела и заполняет помещение, в котором вы находитесь, озаряет все вокруг. Вы — это свет, свет — весь мир.

5. Почувствуйте, как расширилось теперь ваше сознание, как все вокруг стало включаться в это ощущение: восход солнца, движение звезд, рождение и гибель миров, рост деревьев.

6. Не торопитесь, прочувствуйте состояния единения со Вселенной. Ничего не просите, старайтесь не допускать посторонних мыслей, используя для этого дыхание — на выдохе произносите тягуче «омммм».

7. На выдохе, когда почувствуете состояния наполненности, рассоедините руки, опустите вниз, медленно открывайте глаза.

8. Оптимально выполнять упражнение перед сном. Утром после пробуждения вспомните ощущения, которые вы испытывали при выполнении этого упражнения.

9. Выполняйте упражнение так часто, как можете.

**Запомните: Теперь вам больше не нужно пассивно наблюдать за происходящим со стороны, — новые открытия позволяют понять, что «обочины жизни» нет, и никогда не было! В самой основе нашего мира лежит закон взаимного влияния. На что бы вы ни направили энергию своих желаний — именно ваши мысли будут создавать окружающую вас действительность!**

**Научитесь управлять своим сознанием — и вы научитесь управлять окружающим вас миром!**



## Глава 2.

### Погружение в сознание

---



По жестокой иронии, человек начинает изменять реальность, в которой существует, именно в тот день, час и минуту, когда он перестает непрерывно на нее реагировать.

Дж. Кехо.  
«Подсознание может все!»

---

### Два мира

В каком мире вы живете?

Странный вопрос? На первый взгляд, да, но если задуматься, то ответ очевиден — хоть мы и живем в **материальном** мире, где есть еда и вещи, люди и события, наша **внутренняя** жизнь, наш **внутренний мир** не менее, а то и более важен для нас!

Однако важно помнить, что эти два мира:

- существуют одновременно,
- влияют друг на друга, при этом влияние внешнего мира может деструктивно сказываться на состоянии внутреннего мира, порождая страхи, тревогу и неуверенность.

**Из-за нашего неумения отделить Внутренний и Внешний миры друг от друга Внешний начинает доминировать в нашей жизни. В то время как Внутренний мир становится лишь отражением происходящих с нами событий.**

Но действительно ли Внутренний мир — лишь зеркало? Нет! Считая так, мы лишаем себя возможности использовать огромную мощную силу, которой обладаем! Именно то, что мы называем нашим внутренним миром, является важнейшей частью нашей сущности, именно от него зависят наши успехи и поражения, наши достижения и потери!

Рассмотрим подробнее, как это происходит.



### **Упражнение 3.** **Кривое зеркало: определите,** **насколько велико влияние** **внешнего мира на ваш** **внутренний мир**

1. Займите любую удобную позу, проследите, чтобы во время выполнения упражнения вас ничего не отвлекало.

2. Вспомните прошедший день: какие чужие суждения, высказывания вам вспоминаются в первую очередь? Какой заряд они несут? Если негативный, то поверили ли вы этому мнению/суждению?

3. Вспомните последнюю неделю, месяц, год — какие чужие негативные оценки за это время оставили след в вашей душе?

4. Проводите такую «ревизию» регулярно. Добейтесь того, чтобы автоматически замечать чужие отрицательные, негативные оценки и суждения и не давать им проникнуть в свое сознание.

5. Важно помнить, что иногда отрицательные суждения, оценки, установки и т. д. делаются из лучших побуждений, но это не снижает их отрицательного влияния на ваш Внутренний мир! Поблагодарите человека за заботу и урок, который он вам в любом случае преподает, но не принимайте его слова за истину!

**6. ВАРИАНТЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ:** такой ревизии можно подвергнуть свои желания и цели — какие из них вам навязаны извне, а какие истинно ваши? Начните с мимолетных желаний, которые вы испытывали в течение дня, постепенно анализируя все более важные для вас желания и жизненные цели!

Результатом выполнения приведенного выше упражнения должно стать понимание, что внешний мир влияет на ваш внутренний мир и зачастую не позволяет нам получить то, что нам действительно нужно!

Почему?

**Первая причина — мы сами не знаем, чего хотим.**

Выполняя Упражнение 3, вы постепенно научитесь отличать навязанные желания от истинных.

Какова же вторая причина?

Если внешний мир — это все то, что нас окружает в так называемой «действительности» — любые материальные объекты от пищи до техники, то внутренний мир — это мысли и эмоции.

По своей сути мысли — это энергия, и, размышляя, человек управляет огромным объемом энергии, даже не отдавая себе в этом отчета!

Не стоит забывать о том, что мысль всегда пытается выразиться во внешней, материальной форме. Это суть ее природы — стремление воплотить себя именно физически.

Но почему тогда наша любая мысль тут же, мгновенно не получает физического воплощения? Дело в том, что отдельная мысль существует лишь **краткий миг**, слишком быстро исчезает, не успев набрать необходимый потенциал для воплощения в реальности.

