

Оглавление

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

ГЛАВА 2.	
Погружение в сознание	30
Два мира	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
Первый шаг к началу новой жизни	41
<i>Упражнение 6.</i>	
Наведите порядок в своих мыслях	44
ГЛАВА 3.	
То, что существует в воображении — может материализоваться!	46
Что такое визуализация?	46
Секреты успешной визуализации	49
<i>Упражнение 7.</i>	
Первый опыт визуализации	51
Условия эффективной визуализации	53
<i>Упражнение 8.</i>	
Кино, в котором вы главный герой	54

Два вида визуализации56
 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
желаемого66

Что такое утверждение?.....66

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

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

ГЛАВА 6.

Научитесь наблюдать материализацию своих желаний

74

Признайте свой успех!	74
------------------------------------	----

По лестнице успеха.	76
----------------------------------	----

Упражнение 14.

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

ГЛАВА 7.

Следуйте

закону синхронности

78

Две стороны одного целого.	78
---	----

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

Закон привычки.	81
------------------------------	----

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

Упражнение 15.

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

Колебание энергии успеха	84	
<i>Упражнение 16.</i>		
Вселенная отвечает вам	86	
ГЛАВА 8.		
Пробудите свою интуицию		88
Секреты интуиции	90	
Слышать внутренний голос	92	
Активный этап подготовки.....	92	
Спокойный этап — созревания решения	93	
<i>Упражнение 17.</i>		
Три шага для развития и пробуждения интуиции.....	94	
Развивайте новое умение!	96	
<i>Упражнение 18.</i>		
Настрой на внутренний голос.....	97	
Партнер в достижении успеха	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	
Толкование снов	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

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

ГЛАВА 13.

Поставьте себе высший балл	142
Зачем улучшать свою самооценку?	143
Как складывается самооценка?	144
Как улучшить самооценку?	145
<i>Упражнение 29.</i>	
Повысь самооценку!	147
Помощники или враги?	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
Помните о своей уникальности!	180
Для этого узнайте себя лучше!	180

ГЛАВА 17.

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

Два варианта мышления	184
------------------------------------	-----

Сформируйте мышление удачливого человека! . 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
------------------------------------	-----

Мир нуждается в вас!	199
-----------------------------------	-----

ГЛАВА 18.

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

ГЛАВА 19.

Успех — это 99% труда и 1% везения!	212
--	-----

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	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-