

# ОГЛАВЛЕНИЕ

*Введение. Понимание силы подсознания* . . . . . 3

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

### **УСИЛЬТЕ ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА, ВЕДУЩИЕ**

**К УСПЕШНОЙ КАРЬЕРЕ** . . . . . 13

Глава 1. Определите цели и двигайтесь к ним . . . . . 15

Глава 2. Обретите самоуважение и уверенность  
в своих силах . . . . . 29

Глава 3. Научитесь мыслить позитивно . . . . . 43

Глава 4. Используйте закон притяжения . . . . . 57

Глава 5. Развивайте энтузиазм . . . . . 71

Глава 6. Развивайте гибкость и приспособляемость . . . . . 79

Глава 7. Побеждайте беспокойство и стресс . . . . . 93

Глава 8. Преодолейте страх . . . . . 105

Глава 9. Развивайте творческие способности . . . . . 117

Глава 10. Избавьтесь от вредных привычек . . . . . 133

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ**

### **СОТРУДНИЧАЙТЕ И ЗАРУЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖКОЙ**

**ОКРУЖАЮЩИХ** . . . . . 149

Глава 11. Станьте лидером . . . . . 151

Глава 12. Создайте динамичную команду . . . . . 167

Глава 13. Выражайте искреннюю признательность . . . . . 181

Глава 14. Говорите хорошо и красиво . . . . . 195

Глава 15. Научитесь обращаться с трудными людьми . . . . . 211

Глава 16. Организуйте время . . . . . 229

Глава 17. Продавайте идеи . . . . . 241

Глава 18. Продвигайте карьеру . . . . . 255

*Об авторе* . . . . . 267

*О редакторе* . . . . . 270

## Введение

### Понимание силы подсознания

*Сознание воспринимает и выполняет все, что подсознание принимает за истину. Верьте в благоприятную судьбу, божественное провидение, правильность действий и все благоговения жизни. Вы — управляющий душой (подсознанием) и вершитель судьбы. Помните, что вам дана возможность выбирать. Выбирайте жизнь, любовь, здоровье, счастье!*

**Н**е задалась карьера? Кажется, что для продвижения по служебной лестнице не открываются возможности? Хотите достичь определенных целей? Если так, то вас не остановит ни начальник-рутинер, ни бюрократическая «красная линия». Вам не придется возлагать единственную надежду на счастливую случайность или удачу.

Все наши достижения и неудачи являются прямым результатом мыслей. Сила и слабость, успех или поражение зависят только от нас. И никто другой не сможет изменить это положение вещей. Источник страданий и счастья — внутренний мир. Мы являемся тем, о чем думаем, и остаемся тем, что носим в мыслях.

Конечно, существуют некоторые вещи, которые вы не сможете изменить: перемещение планет, смена времен года, океанский прилив и отлив, закат и восход солнца.

Но, изменив сознание, вы можете изменить себя. Это ключ к карьерному росту. Сознание можно уподобить записывающему устройству, фиксирующему все убеждения, мнения и идеи. Они, если восприняты сознательно, откладываются в подсознании. Научившись управлять подсознанием, вы сможете контролировать карьеру.

Несомненно, вы способны изменять информацию, заложенную в подсознании. Начать надо с четких шагов, направленных на усвоение позитивного образа мыслей. Если мысли отражают красоту, любовь, мир, мудрость и радость творчества, то подсознание отзовется на них, изменив мышление, тело и обстоятельства жизни.

Это утверждение особенно актуально, когда речь идет о карьере. Многие люди тормозят карьерный рост страхами — боятся не угодить начальнику, опасаются конкуренции и бюрократических препон. Любой из этих страхов может повлиять на вашу карьеру — но только в том случае, если вы позволите этому случиться.

Когда крупная юридическая фирма наняла Джальса Х., перспективного молодого адвоката, он заметил, что попал в компанию из дюжины молодых юристов, активно конкурирующих за продвижение по служебной лестнице. Все они были высококвалифицированными и в равной степени амбициозными специалистами. Джальс также заметил, что большинство этих сотрудников постоянно жаловались на многочасовую рутину, которая закрывает возможность вести интересные дела. Молодого адвоката это огорчало, но он призвал на помощь силу подсознания и сказал себе: «Конечно, эта работа скучна и утомительна, но такова цена, которую я должен заплатить за продвижение по служебной лестнице. Я буду выполнять ее с тем же энтузиазмом, с каким подходил к самым сложным заданиям во время обучения в университете». И вскоре начальники Джальса разглядели в нем черты, выгодно отличавшие его от других молодых сотрудников, и стали

поручать ему более важные дела, которые и позволили Джальсу обойти конкурентов в карьерном росте.

Психологи и психиатры заявляют, что при переводе мыслей в подсознание в клетках мозга запечатлевается некий след или оттиск. Как только подсознание воспринимает какую-нибудь идею, оно мгновенно переводит ее в действие и по принципу ассоциации (связи) идей умело употребляет каждый фрагмент знаний, собранных в течение жизни. Подсознание черпает из бесконечного источника силы, энергии и мудрости, который вы носите в себе, даже не подозревая об этом. Для достижения поставленных целей используются все существующие законы природы. Иногда подсознание почти мгновенно разрешает трудности, в других случаях для этого потребуются дни, недели или месяцы.

Подсознательный разум можно сравнить с почвой, которая принимает любые мысли — плохие или хорошие. Мысли подобны семенам. Они живые. Деструктивные продолжают негативно воздействовать на подсознание и в свое время проявляются в поступках, соответствующих этим мыслям. Необходимо помнить, что подсознание не занимается проверкой правильности или неправильности мыслей. Ему все равно, хорошие они или плохие. Оно действует в зависимости от природы мыслей или предположений.

Например, если вы осознанно принимаете нечто как истину (даже если это положение в действительности является ложным), подсознание воспримет это нечто как истину и разовьет деятельность, которая приведет к результатам, отражающим принятое положение как истинное. Подсознание не способно спорить и не соглашаться. Таким образом, если вы исходите из неправильных предположений, подсознание примет их как истинные и реализует в виде условий, переживаний и событий. Подсознание часто называют «субъективным сознанием».

Оно познает окружающую действительность посредством пяти независимых органов чувств.

Субъективное сознание воспринимает мир интуитивно. Оно руководит эмоциями, в нем же хранятся воспоминания. Субъективное сознание наиболее полно и эффективно проявляет себя, когда объективное сознание переходит в состояние сна или дремоты. Для восприятия мира субъективному сознанию не требуются обычные органы зрения. Оно обладает способностью к ясновидению и слышанию «внутреннего голоса».

Здоровье, мир, радость и счастье — результат гармоничного взаимодействия сознательного разума и подсознания. Все зло, боль, страдания, войны, преступления и болезни — следствие дисгармонии между сознательным разумом и подсознанием.

Шаблоны мышления, свойственные сознательному разуму, приводят к образованию устойчивых следов в подсознании. Из этого обстоятельства можно извлечь немалую пользу для себя и своей карьеры, если мысли, которыми вы руководствуетесь повседневно, будут гармоничными, мирными и конструктивными.

С другой стороны, если вы позволяете проникать в сознание страхам, беспокойствам и другим деструктивным мыслям, вам следует признать всемогущество подсознания и настроиться на мысли о свободе, счастье, совершенном здоровье и процветании. Подсознание, будучи творческой силой, имеющей божественный исток, в итоге создаст свободу и счастье, которых вы искренне желаете.

Карьерный рост не зависит от удачи или счастливого стечения обстоятельств. Он не предопределяется и неким «автором» ваших удач и неудач. Подсознание не заботит истинность или ложность положений, которые вы осознанно принимаете как истину. Выберите то, что истинно, прекрасно, благородно и богоугодно, и подсознание будет действовать соответственно.

И хотя эта истина была известна многим философам, богословам и мыслителям на протяжении всей истории человечества, напоминать о ней следует каждому поколению.

Доктор Джозеф Мэрфи обобщил эти идеи в своей популярной книге «Управляйте своей судьбой» и в других изданиях. В десятках стран тысячи мужчин и женщин посещали проповеди и лекции Мэрфи, и миллионы человек слушали его выступления по радио.

Доктор Мэрфи обратил теорию в практические рекомендации. Он создал эффективную программу, которая позволяет научиться тому, как прекратить уничтожать себя. Вы увидите, что можете стать тем, чем хотите. Получите то, чем всегда хотели обладать. Научитесь жить в позитивной атмосфере. Постепенно эти представления перейдут из сознательного разума в подсознание, пропитают его и станут глубокими убеждениями, которые вы будете поддерживать и подпитывать. Затем ограничения исчезнут, и вы, подобно птице феникс, возродитесь из пепла прежних заблуждений новым человеком.

Вы обретете новое видение, новое представление о себе, новое понимание себя и мира. Вы обретете глубокие убеждения, которые будут управлять вашей жизнью. Любая идея или убеждение, проникшее в подсознание, контролирует ваши мысли, действия и реакции. Если не верите в успех, вам не победить. Вы можете работать по 18 часов в день, но в итоге потерпите фиаско, если поражение является доминирующей идеей в сознании. Случится то, во что вы верите. Такова природа сознания.

Вы научитесь верить в лучшее, ожидать самого блестящего будущего и пребывать в уверенности, что оно возможно. С новым представлением о себе вы испытаете радость и восторг от исполнения мечты. Вы сможете строить карьеру.

И хотя большая часть этой книги взята из работ доктора Мэрфи, она дополнена информацией и примерами,

которые подтверждают значимость трудов автора для читателей XXI века.

Поскольку доктор Мэрфи был священнослужителем, многие из его утверждений базируются на вере в Бога. Однако любой читатель — верующий, агностик или атеист — может испытать на себе действие Бесконечного Интеллекта. От вас не требуется придерживаться определенной веры. Если вы обратитесь к Бесконечному Интеллекту, он ответит вам. Эта безличностная сила доступна всем. Для верующих Бесконечный Интеллект является Богом. Для других он может представляться глубинными свойствами психики. Если вам угодно, можете называть его Сверхчеловеческим Интеллектом или Подсознательным Разумом.

Если у вас есть проблема — умственная, физическая или эмоциональная, — которая препятствует построению карьеры, спросите себя: «От чего я пытаюсь отвернуться? На что я не хочу взглянуть прямо? Затаил ли я обиду на кого-нибудь?» Взгляните на проблему непредвзято. Используйте для ее решения сознание, исходя из понимания, что Принцип Жизни всегда имеет целью восстановление и исцеление. Он является насущной силой, оживляющей нас, дающей жизнь. Он никогда не осуждает, не наказывает, не выносит приговора. Вы наказываете себя собственными мыслями, выводами, приговорами — в вашем же сознании. Необходимо помнить, что Принцип Жизни не может наказать или осудить. Вы сами осуждаете себя. Сами создаете судьбу, поскольку ее определяют идеи, которые наполняют сердце или, иначе говоря, подсознание.

Поэтому следует осознать, что мысли — материальны. Вы притягиваете то, о чем думаете. С вами случается то, что вы представляете в воображении. Если поймете это, в жизни начнут случаться чудеса, поскольку в мире действует только одна сила — та, что заключена в вас. Вы — полководец в ставке командования. Вы отдаете приказы, а подсознание выполнит любые из них, независимо от

того, насколько они соотносятся с реальностью. Зная это, следует принимать только то, что соответствует истине.

Сознание среднего человека захламлено представлениями, идеями и мнениями, которые не имеют никакого отношения к истине. Средний человек не имеет ни малейшего представления о вечных истинах. Напротив, попытки запугать человека, исполненного уверенности и веры, не возымеют никакого действия. Они лишь укрепят в человеке веру и убежденность в возможности достичь успеха. Они укрепят понимание того, что Бесконечный Интеллект не может подвести. Попытки запугать такого человека неудачей приведут лишь к тому, что он обретет еще большую уверенность в своих внутренних силах.

Многочисленные эксперименты, проведенные психологами и психиатрами на пациентах, погруженных в гипнотическое состояние, показывают, что подсознание способно проводить операции выбора и сравнения, необходимые для обеспечения мыслительного процесса.

Вы должны понять, что сознательный разум является своего рода часовым на посту у ворот в подсознание. Его основная задача — защищать подсознание от воздействия ложных представлений. Теперь вы осведомлены об одном из основных законов, определяющих деятельность сознания человека: подсознание поддается внушению. Как вам уже известно, подсознание не занимается сравнением и не различает идеи. Оно также не занимается собственно мышлением и обдумыванием. Последняя функция принадлежит сознательному разуму. Подсознание же попросту реагирует на представление, данное ему вашим сознательным разумом. Подсознание не выказывает предпочтения ни одному из предложенных ему способов действия.

Следует помнить, что внушение не сможет повлиять на подсознание против воли сознательного разума, который обладает способностью отвергать все негативные или ложные предложения.



Вы должны стараться предлагать подсознанию только те мысли, которые вдохновляют, поднимают, благословляют и поддерживают вас. Помните, что подсознание принимает на веру все, что вы ему предлагаете. И если вы говорите: «Мне не продвинуться по службе, и я не могу свести концы с концами», то подсознание сделает все, чтобы ваши ожидания оправдались.

На подсознание может влиять и внушение со стороны. Эффект от него играет большую роль в человеческой жизни. Во многих частях мира внушение составляет силу, позволяющую религии управлять человеком с помощью постоянного повторения формул вроде: «Ты грешник», «Дьявол охотится за тобой», «После смерти ты отправишься в ад» и т. п. С помощью подобных формул людей запугивают и порой доводят до смерти.

С первых недель жизни многие из нас активно подвергаются внушению. Конструктивное внушение играет самую позитивную роль. Напротив, негативное внушение является одним из наиболее деструктивных механизмов влияния на сознание, порождающих войны, несчастья, страдания, расовые и религиозные предрассудки, гуманитарные катастрофы. Сила внушения известна всем диктаторам, деспотам и тиранам. Ею пользовались Сталин, Гитлер, Усама бен Ладен, обращаясь к религиозным и расовым предрассудкам людей. Затем, когда люди впадали в состояние эмоционального аффекта, тираны внедряли в их сознание идеи, раз за разом повторяя формулы негативного внушения.

Вы сталкиваетесь с негативным внушением во всех сферах жизни. Наверняка в контексте работы или карьеры вы часто слышали эти формулы: «Ты никогда этого не сможешь», «Тебе никогда этого не достичь», «Ты не должен за это браться», «Ты потерпишь поражение», «У тебя нет ни малейшего шанса на успех», «Ты все делаешь не так», «Это бесполезно», «Без знакомств ты не продвинешься», «За-

чем стараться понапрасну?», «Никому нет до тебя дела», «Не стоит и пытаться», «Ты слишком стар», «Положение с каждым днем лишь ухудшается», «Жизнь — бесконечная рутина», «Тебе не победить», «Очень скоро тебя уволят», «Ты не можешь никому доверять».

Эти формулы передают команды подсознанию, которое, руководствуясь ими, способно превратить жизнь в настоящий ад. Если позволите деструктивному внушению воздействовать на сознание, то превратитесь в подавленное, невротичное и закомплексованное существо, нуждающееся в постоянной помощи психотерапевта.

Вы сможете избавиться от негативного внушения, если наполните подсознание позитивными мыслями. Прочтите перед сном молитву или вдохновляющий фрагмент текста для размышления. Это позволит подсознанию противодействовать разрушительным мыслям.

Вы не должны становиться жертвой деструктивного внушения. Если оглянетесь на прошлое, то без труда вспомните, как родители, друзья, родственники, учителя, начальники и священнослужители вносили вклад в дело негативного внушения. В большинстве случаев причиной подобного поведения является стремление управлять или запугать. Вы поймете, что во многих случаях это внушение проводилось для того, чтобы заставить вас мыслить, чувствовать и действовать так, как хотели те люди, которые пытались манипулировать вами в своих интересах.

Но вы не должны быть марионеткой, управляемой другим человеком. Вы должны выбрать собственный путь — дорогу к цельности и свободе. Этот путь скрыт внутри вас. Все, что признает истиной сознательный разум, подсознание воплотит в реальность. Поэтому верьте, что вас ведет Бог, или Бесконечный Интеллект, а правильные поступки являются высшей добродетелью. Верьте, что вашей жизнью руководит Божественный закон и порядок, — и Божественный мир наполнит душу. Начните верить в это.