

ЭНДРЮ МЭТЬЮЗ

МАГНИТ СЧАСТЬЯ

КАК ПРИВЛЕЧЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ
ВСЕ, ЧТО ХОЧЕШЬ



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ЖИВИ ЛЕГКО!»

Эндрю Мэтьюз

**Магнит счастья. Как привлечь
в свою жизнь все, что хочешь**

«ЭКСМО»

2014

УДК 159.9
ББК 88.52

Мэтьюз Э.

Магнит счастья. Как привлечь в свою жизнь все, что хочешь /
Э. Мэтьюз — «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-699-83613-0

Новая книга знаменитого австралийского психолога и художника, автора бестселлеров «Живи легко!», «Счастье в трудные времена», «Прорвемся!» и других. Основная идея – как научиться мыслить позитивно, привлекать счастье, добиваться любой поставленной цели. По сути, речь идет об известном Законе притяжения, только подан он более оригинально и вместе с тем более просто и доступно, чем это делалось когда бы то ни было раньше. Автор мудро и ненавязчиво подводит к правильным мыслям и решениям, создавая у читателя ощущение: все так просто, почему я не знал этого раньше?! Книга нетривиальна и увлекательна, поднимает настроение, является прекрасным антидепрессантом и мотивирует к позитивным переменам в жизни. Ну а тем, кто не нуждается в психологической поддержке и радикальных изменениях, понравятся интересные истории в примерах, хороший, легкий слог, великолепный юмор, смешные позитивные рисунки.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-83613-0

© Мэтьюз Э., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
Из этой книги вы узнаете	8
Благодарности	10
1. Когда происходит что-то плохое	12
Когда происходит что-то хорошее	13
Может быть, это совпадение?	15
Красная «БМВ»	18
2. Что контролирует нашу жизнь	19
Насколько влиятельно подсознание?	22
Одно большое записывающее устройство	23
Почему дети так быстро учатся	24
«Хочу лежать и ничего не делать»	25
Ваше подсознание и деньги	26
3. Почему со мной происходит одно и то же?	29
Модели	29
Хорошие новости	32
4. Как мы воспринимаем самих себя	33
Негативные мысли-крысы	35
«Я пытался мыслить позитивно, но ничего не получается!»	37
5. Что есть мысль?	39
Былая реальность	45
Новая реальность	46
Ну и что все это значит?	47
Из ничего? Будьте благоразумны!	49
6. Что чувствуем, то и получаем	50
Правила игры	53
Что первично? Мысли? Или чувства?	54
Негативные мысли	55
Мы притягиваем в свою жизнь то, что мы чувствуем	56
Волшебная жизнь	57
Поймайте волну	58
Трудности перевода	59
Аффирмации	61
Для начала поймайте чувство	63
В поисках мистера То-Что-Надо	64
Расслабьтесь!	65
«А если у меня не получается чувствовать себя лучше?»	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67
Комментарии	

Эндрю Мэтьюз
Магнит счастья. Как привлечь
в свою жизнь все, что хочешь

Andrew Matthews

How Life Works

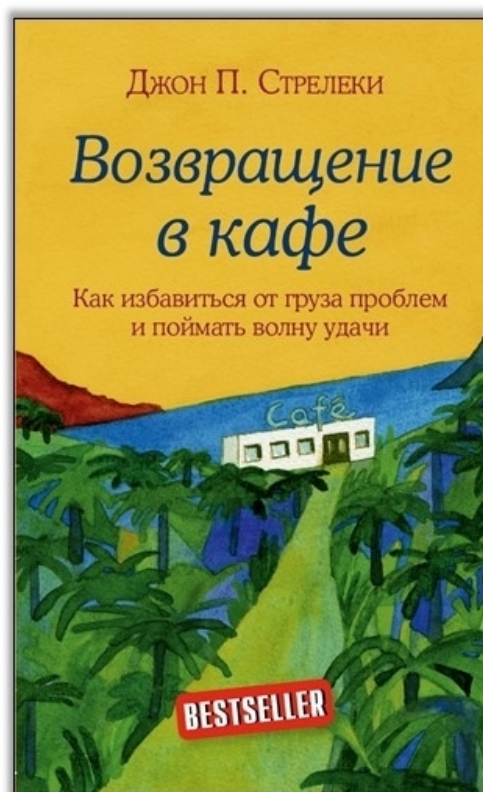
Copyright © 2014 by Andrew Matthews and Seashell Publishers. All rights reserved

© Баттиста В., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Из книги талантливого психотерапевта Розамунды Зандер вы узнаете, как развить в себе легкость и жизнелюбие, победить прокрастинацию и бросить вызов Вселенной. Переосмыслите своё прошлое и наладьте отношения не только с окружающими, но и с самими собой.

Жить на полную. Выбери лучший сценарий своего будущего

У каждого из нас не мало целей, которые пылятся на полке с табличкой «когда-нибудь». Когда-нибудь я построю дом, свожу родителей за границу, выучу иностранный язык, напишу книгу, встречу настоящую любовь, заведу ребенка. А что если взять и все «когда-нибудь» превратить в «когда» – с точной датой и временем? Авторы этой книги предлагают раз и навсегда отказаться от «заплыва по течению» и создать план своей жизни. Такой, который позволит сократить бессмысленную рутину и заняться тем, что по-настоящему важно.

Дзен в большом городе. Искусство плыть по течению и всегда оказываться там, где нужно

Как избавиться от синдрома «белки в колесе» и успевать ровно столько, сколько нужно для счастья? Лена Володина предлагает эффективные советы и упражнения, с помощью которых вы пересмотрите своё отношение к жизни в мегаполисе, прекратите гонку за мифическими целями и научитесь плыть по течению.

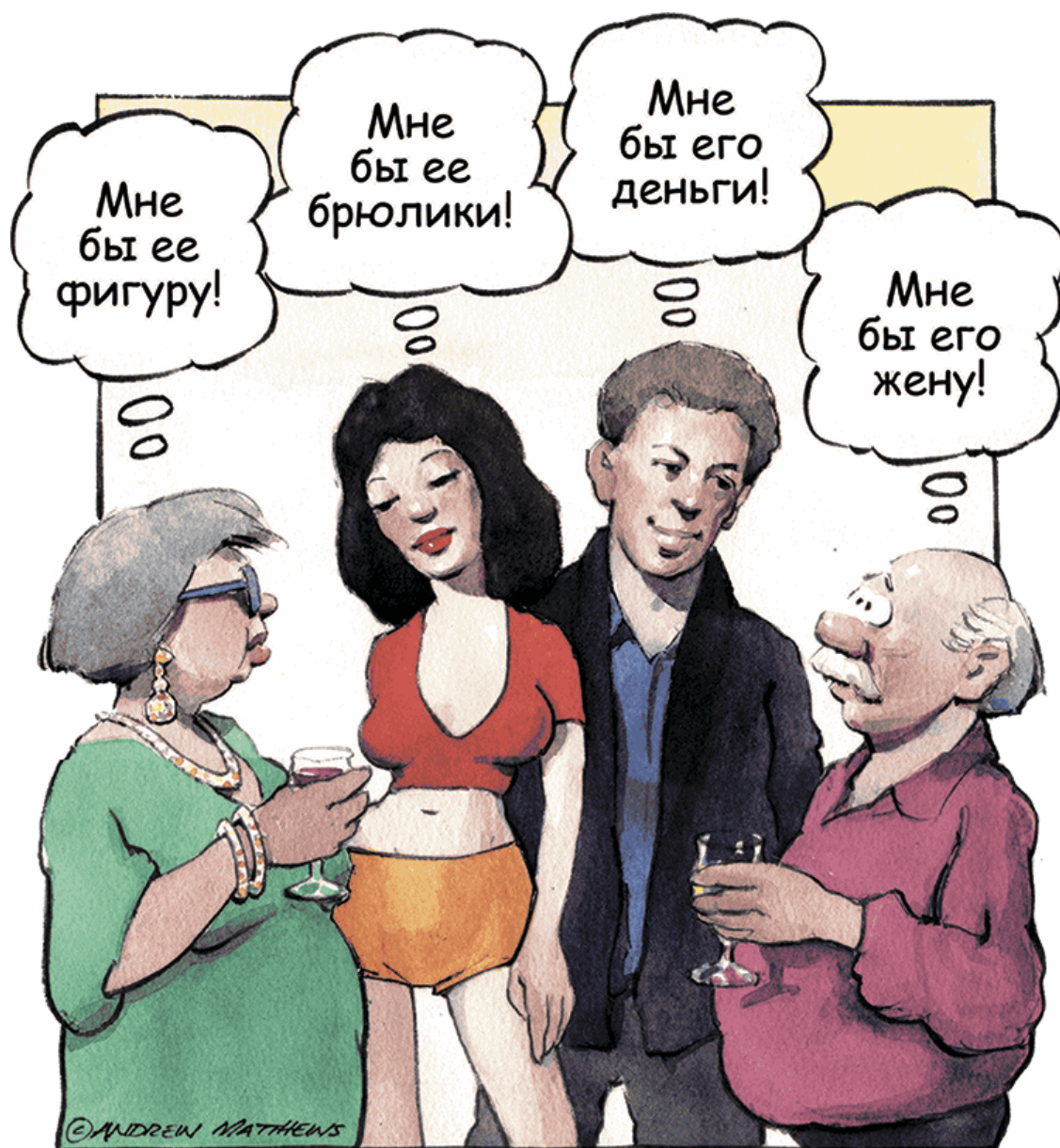
Возвращение в кафе. Как избавиться от груза проблем и поймать волну удачи

Если суeta повседневной жизни угнетает, если вы не знаете, как освободиться от груза проблем, если тяжело на душе, пора все поменять! Это новый роман от Джона Стрелеки, автора бестселлера «Кафе на краю земли», о том, как найти свой путь и следовать за своими желаниями. Чудесная атмосфера добра и искренности, увлекательные истории о нашей роли в этом мире и ответы на самые главные вопросы о цели жизни навсегда изменят ваше отношение к реальности и откроют путь к переменам.

Из этой книги вы узнаете

- Почему все совпадения не являются случайностью – Гл. 1
- Почему как плохие, так и хорошие события приходят «стаей» – Гл. 1, 6
- Как мы программируем себя на хорошее или на плохое – Гл. 2
- Почему модели подсознания определяют нашу жизнь – Гл. 3
- Как бороться с негативными мыслями – Гл. 4
- Почему мысль материальна: неопровержимые доказательства – Гл. 5, 7
- Как перестать притягивать плохое и начать притягивать хорошее – Гл. 6, 10
- Как начать перемены к лучшему – Глава 6, 10, 11
- Как почувствовать себя лучше уже сегодня – Гл. 6, 9, 24
- Как запрограммировать свое подсознание на притяжение хорошего – Гл. 7, 8
- Почему работает Закон притяжения – Гл. 7
- Почему не работает Закон притяжения: основная ошибка «пользователей» – Гл. 8, 9
- Как использовать воображение для достижения желанных целей – Гл. 9
- Почему так важно научиться любить и уважать себя – Гл. 10, 16, 25
- Как начать действовать – Гл. 11
- Как научиться видеть новые возможности в кризисах и неудачах – Гл. 12, 14
- Как научиться отдавать, чтобы вам возвращалось сторицей – Гл. 13
- Как получить правильные ответы на неправильные вопросы – Гл. 14
- Как освободить свою энергию – Гл. 15
- Почему необходимо начать с принятия ситуации – Гл. 15
- Как научиться прощать – Гл. 16
- Как использовать удивительные возможности вашего тела – Гл. 17
- В чем сила вашего сердца – Гл. 18
- Почему все во Вселенной взаимосвязано – Гл. 19
- Как услышать свой внутренний голос и получить помощь от Вселенной – Гл. 20
- В чем секрет постановки и достижения целей: кратчайший путь – Гл. 21
- Какова формула счастья и успеха – Гл. 22, 24
- В чем сила благодарности и как научиться быть благодарным – Гл. 23
- Как жить настоящим, не очень беспокоясь о будущем – Гл. 24
- Как стать настоящим творцом своей жизни – Гл. 26

Посвящается Джеку и Ангусу



Благодарности

Джули, моя жена и издатель!

Ты удивительная женщина.

Спасибо тебе за твою любовь и советы.

Спасибо тебе за всю ту работу, которую ты проделала, чтобы наши книги увидели свет. Никто даже не догадывается, сколько сил ты приложила к этому и скольким пожертвовала в жизни.

Я восторгаюсь твоим взглядом на мир, твоим мужеством, упорством и щедростью. Каждый день моего существования благословен красотой твоей души.

Иан Ворд!

Спасибо за издание моей самой первой книги «*Будь счастливым!*». Когда никто из издателей не обратил внимания на мою рукопись, вы с Нормой подарили мне главный шанс всей моей жизни. Я безгранично благодарен тебе за твою дальновидность, щедрость и неотступную целеустремленность. Ты изменил мою жизнь.

Кэролайн Дей!

Спасибо за проявленный интерес к данной книге и за огромное количество полезных советов. Спасибо за то, что вот уже на протяжении тридцати лет ты остаешься моим другом и не устаешь смешить меня.

Джордж Блэр-Уэст!

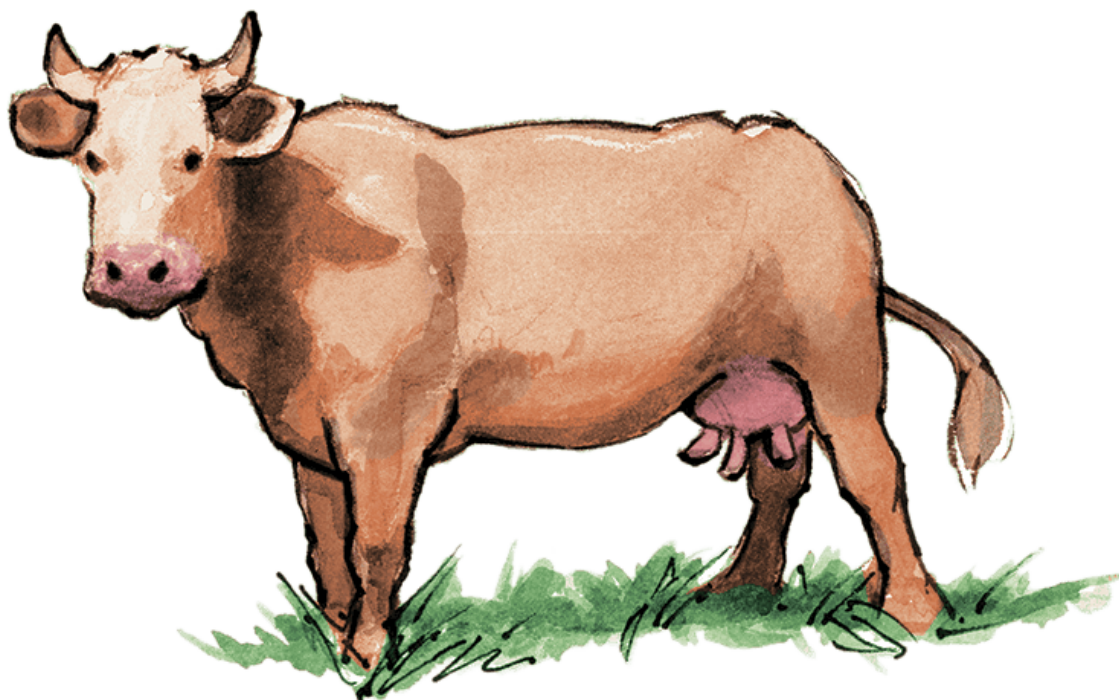
За нашу дружбу, за все ночные беседы на твоей прогулочной яхте и бесконечные разговоры по *Skype*, за все твои прекрасные советы – спасибо тебе, дружище!

Юрген Шмидт!

Спасибо за твою мудрость и твою поддержку.



1. Когда происходит что-то плохое



Как-то поздним вечером Трент ехал по шоссе, когда отбившаяся от стада корова вдруг решила перейти через дорогу. Трент резко повернул руль, но все равно врезался прямо в животное. Его машина перевернулась. Корова умерла.

Трент выжил. И починил свою машину. Но на этом его злоключения не закончились...

Тренту захотелось отдохнуть. Он отправился на рыбалку и порезал ногу о камень. Порез был неглубокий, но заживать никак не хотел. Дабы подстраховаться, Трент пошел к врачу. Доктор сказал: «Не обращайтесь внимания! Просто немного воспалилось сухожилие». Но когда ногу раздуло до слоновьих размеров, Трент решил узнать еще чье-нибудь мнение. Хирург вынес вердикт: «У вас обширное инфекционное заражение. Вы можете лишиться ноги».

Следующие десять дней Трент провел в больнице. Ногу ему спасли.

Трент снова вышел на работу. Он ехал по проселочной дороге и, свернув на повороте, вдруг увидел, как потерявшая управление «Тойота» летит прямо на него по встречке. Трент что есть силы вдарил по тормозам – ну, и по «Тойоте» заодно.

Трент выжил, но на этом его злоключения не кончились...

Тренту дали небольшой совет в области финансов. Он вложил все свои сбережения в компанию под названием «Финансовый ураган». И все было ничего, пока не грянул глобальный финансовый кризис и «Финансовый ураган» не прочувствовал реальный ураган на себе. Трент выжил, а вот его компанию смело с лица земли.

Трент потерял все свои деньги.

История Трента – это история вашей жизни. И моей жизни. Ну почему счета и плохие водители всегда прилетают стаями?

Можем ли мы контролировать случайные, на первый взгляд, события или вся наша жизнь – не что иное, как обычная лотерея, зависящая от разбушевавшихся бактерий и заблудившихся коров? Вскоре узнаем...

Когда происходит что-то хорошее

Джейн около тридцати, и она одинока. У всех ее подруг есть парни или мужья. Джейн тоже хочет с кем-нибудь встречаться. Она не перестает удивляться: «Что не так со мной?»

Поиск мужчины превратился в навязчивую идею. Отправляясь в супермаркет за покупками, заходя в лифт или покупая билет на самолет, она постоянно спрашивает себя: «А *он* там будет?»

Но *его* нет.

Как только она назначает кому-нибудь свидание, так парень тут же испаряется. Он вдруг резко заболевает воспалением легких и отменяет встречу. У его итальянской бабушки случается инфаркт, и ему надо срочно уехать из страны.

Джейн пробует свидания по Интернету, и ей это жутко не нравится. Наконец ей все надоедает. Она говорит себе: «Мне никто не нужен. Запишусь лучше на какие-нибудь курсы. И заведу себе собаку!»

Она записывается на онлайн-курсы китайского языка. Она начинает снова встречаться с подругами. Она ходит в театр. Она вдруг ощущает вкус жизни. И покупает щенка.

Об остальном несложно догадаться самим. В тот самый день, когда Джейн отказывается от идеи поиска мужчины, они начинают валить косяками.

- Симпатичный сосед спасает ее щенка на лестничной площадке и приглашает на чашечку кофе.

- Бывший одноклассник – «Я только что развелся, а ты была единственной девчонкой, которую я всегда любил» – находит ее профиль на Facebook.

- Брат хозяина ее квартиры заходит сменить лампочку и случайно остается на завтрак.



А Джейн ведь никого не искала. Она даже не пыталась. Она не провела ни минуты в захудалых барах. Все случилось само собой.

Почему когда происходит что-то хорошее один раз, это начинает происходить снова и снова?

Может быть, это совпадение?

С вами когда-нибудь случалось такое?

- Вы собираетесь позвонить кому-то, с кем не общались уже целый месяц, как вдруг этот человек звонит вам сам.
- Вы узнаете об одной интересной книге и решаете ее прочитать. На следующий день вы отправляетесь в гости к другу, заходите в лавку старьевщика или садитесь в поезд, а там – она.
- Вы начинаете мурлыкать себе под нос старую песню, а затем включаете радио и тут же слышите ее в эфире.

Или такое?

- Вы идете на свидание и думаете: «Вот только бы бывшего мужа сейчас не встретить!» Вы заходите в ресторан – и сразу натываетесь на него с его новой невестой.
- Вы покупаете себе новую машину и думаете: «Только бы не поцарапать». И всего через сутки какой-нибудь мальчишка сносит вам заднюю фару магазинной тележкой.
- Вы год планируете отпуск на горнолыжном курорте. Вы говорите себе: «Эх, только бы не заболеть!» И уже в самолете подхватываете грипп и проводите неделю в гостиничном номере.



Мы можем все это расценивать как случайность. Но это далеко не так.

Квантовая физика уже давно нашла доказательства тому, чему духовные наставники учили нас на протяжении трех тысяч лет: мысль влияет на материю и все и вся взаимосвязано в этом мире.

Мысли – это реальные вещи. Ваши мысли определяют окружающие вас обстоятельства. Но это только половина дела. Куда более важно то, как вы себя ЧУВСТВУЕТЕ.

Из этой книги вы узнаете, почему **ХОРОШИЕ ВЕЩИ ПРОИСХОДЯТ С НАМИ ТОГДА, КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ХОРОШО**, и почему **ПЛОХИЕ ВЕЩИ СЛУЧАЮТСЯ ТОГДА, КОГДА МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ПЛОХО**. И самое главное, как же нам начать чувствовать себя хорошо, чтобы привлечь в свою жизнь как можно больше хороших вещей.

В ходе прочтения вы сможете также узнать:

- почему плохие вещи случаются с хорошими людьми;
- почему плацебо работает, а диеты нет;
- почему богатые люди делают деньги даже из воздуха;
- почему у Джейн теперь такое огромное количество парней.

Наличие у вас работы вашей мечты, крепкого здоровья или идеального партнера в жизни зависит исключительно от того, как вы себя ЧУВСТВУЕТЕ.

Эта книга лишь подтвердит вам то, что с логической точки зрения кажется совершенно невозможным, но о чем в глубине души вы давно уже догадывались.

Ваша жизнь – это не лотерея. И никогда таковой не была.

Красная «БМВ»

Когда мне было двадцать шесть, я ездил на стареньком «Датсуне» серии 180В. Мне очень хотелось купить себе красивую машину, а денег у меня было всего десять тысяч долларов.

Многие из моих друзей вешали фотографии своих самых заветных желаний на холодильниках. Они говорили мне: «Твое подсознание притягивает твою действительность». Поэтому я вырезал себе из журнала фотографию красной «БМВ» серии 320i и повесил ее дома над своим письменным столом. Никто ее не видел. И я никому не говорил о том, какую машину хочу купить. Иногда я представлял себе, как здорово будет ездить за рулем этой машины, но я ничего не предпринимал.

Спустя несколько недель я встретился поболтать за чашечкой кофе со своим другом Стивеном. Он обожал машины. Он спросил меня: «Почему ты не поменяешь свои колеса на что-нибудь достойное?»

Я ответил: «Да, я планирую».

Но я так и не признался ему в том, какую машину хочу купить и сколько у меня есть денег.

Спустя месяц я случайно столкнулся со Стивеном на улице. Он сказал: «В одном дворе на улице Франклина продают отличную маленькую машину».

Я спросил: «Какую?»

Он ответил: «БМВ».

Тут я уже заинтересовался: «А что за модель?»

«320i».

«Какого цвета?»

«Ярко-красная».

«И сколько?»

Он ответил: «Выставили за одиннадцать с половиной, но, думаю, ты можешь договориться тысяч на десять».

У меня чуть глаза на лоб не вылезли. Я подумал: «Странно все это».

Я купил машину за десять тысяч долларов и решил, что все это было не больше чем совпадение. Теперь с высоты тридцатилетнего опыта наблюдения за происходящими вещами – и изучения людей, которые помогают этим вещам случаться, – я понимаю, что это не так.

О силе нашего подсознания написаны уже сотни книг, включая *«Думай и богатей»*¹ Наполеона Хилла, *«Психокибернетику»* Максвелла Мольца, *«Магию веры»* Клода М. Бристола и *«Силу позитивного мышления»* Нормана Винсента Пила.

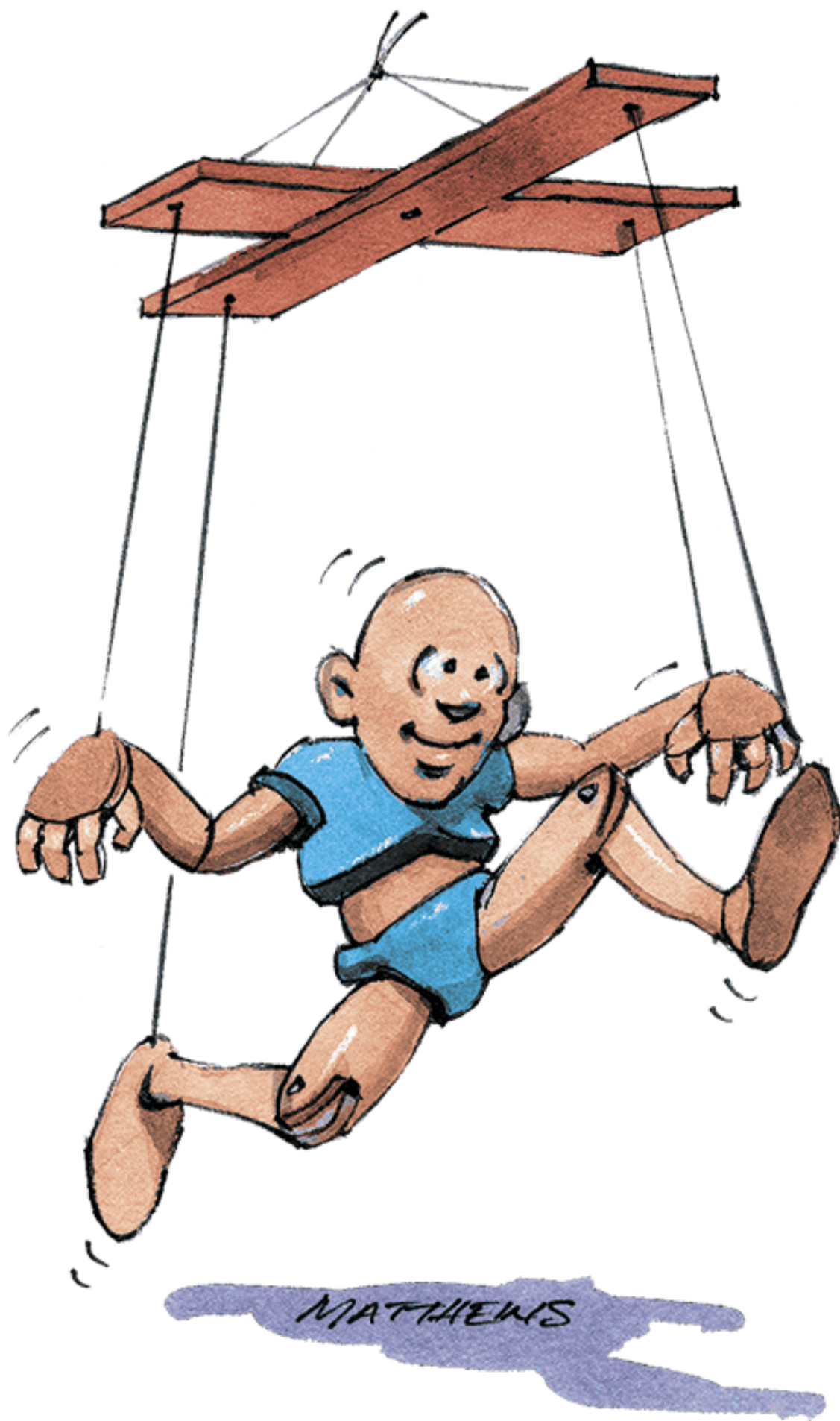
Основная идея всех этих книг заключается в том, что мысль материальна, и чем больше вы думаете о чем-либо – независимо, хотите вы этого или нет, – тем больше вероятность, что это превратится в реальность.

Так как же работает подсознание? И насколько важна наша вера?

Давайте разберемся.

¹ Наполеон Хилл. *Думай и богатей*. – М.: Эксмо, 2015. – Прим. ред.

2. Что контролирует нашу жизнь



Звучит знакомо?

Мэри садится на новейшую голливудскую диету. Мэри за десять недель теряет десять килограммов и выглядит потрясающе. За последующие шесть недель Мэри набирает десять килограммов и выглядит как обычная Мэри.

Почему так происходит?

Потому что весь процесс контролируется ее подсознанием. И ваше подсознание делает то же самое.

Вы можете заморить себя голодом благодаря силе воли. Вы можете жевать одни грейпфруты или вообще траву. Вы можете потерять пятьдесят килограммов. Но пока в вашем подсознании не укоренится мысль: «Я стройная» или «Я стройный», любая потеря веса будет лишь временным событием.

В схватке между вашей силой воли и вашим подсознанием победа всегда останется за последним.

Насколько влиятельно подсознание?

Каждую ночь, отправляясь спать, вы продолжаете дышать, ваше сердце не перестает биться, а желудок – переваривать пищу. Что контролирует все эти процессы? И что не дает вам намочить кровать? Ваше подсознание.

Девяносто девять процентов работы вашего мозга происходит именно в той его части, о которой вам ничего не известно.

Удивительно, не так ли? Вы можете управлять автомобилем, параллельно щелкая орешки, подпевая радио или мысленно планируя свой ужин.

Каждую секунду вы крутите руль, нажимаете на тормоз или на газ, даже не задумываясь, как вы со всем этим справляетесь. Так кто ведет вашу машину?

Ваше подсознание.

Одно большое записывающее устройство

Если вы спросите секретаря-машинистку: «Как расположены буквы на клавиатуре?», она, скорее всего, даже не сможет вам ответить. Она может легко отстучать восемьдесят слов в минуту, но она не может вам СКАЗАТЬ, где находится та или иная буква, пока не начнет печатать.

Почему? Потому что вся клавиатура спрятана в ее подсознании.

Ваше подсознание – это одно большое записывающее устройство. В нем есть программы, с которыми вы уже родились и которые отвечают за дыхание, сердцебиение и еще тысячу функций вашего тела. И есть программы, которые вы записали сами: то, как вы ходите, разговариваете, печатаете, танцуете, водите машину и свистите.

Легче всего вы создавали свои новые программы до тех пор, пока вам не стукнуло шесть лет.

Почему дети так быстро учатся

Мозговые волны маленьких детей отличаются от волн взрослого человека. Они медленнее, и именно поэтому дети всегда живут настоящим моментом. Пока вам не исполнилось шесть лет, вы представляли собой открытую книгу, в которую безо всяких усилий помещалась любая информация.

У детей, в отличие от взрослых, нет еще сознания, которое может сказать им: «Это слишком сложно». Именно поэтому трехлетний ребенок без проблем осваивает русский или китайский язык, а четырехлетний – всего за три часа способен научиться кататься на горных лыжах.

В мозге ребенка нет фильтров или барьеров. По этой причине вы можете навсегда затормозить развитие ребенка, если будете постоянно повторять ему, что он дурак. Все, что вы говорите четырехлетнему ребенку: «Ты красивый», «Ты особенный», «Ты ни на что не годишься», «Ты расстраиваешь маму» – становится для него непреложным законом.



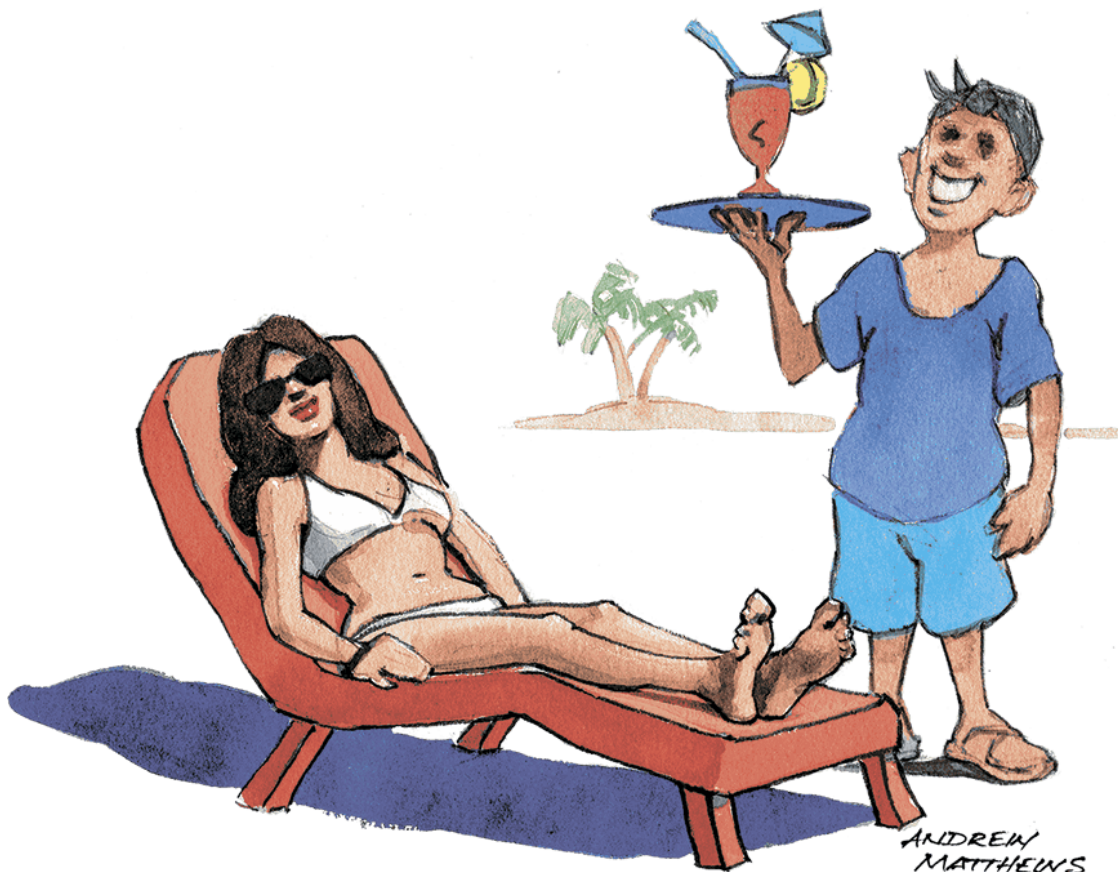
Подсознание отвечает за большую часть плохого поведения. Если вы разрешаете своему четырехлетнему ребенку играть в компьютерные игры, где все пинаются, толкаются и бранятся, или смотреть фильмы, где все делают то же самое, значит, вы растите в своей семье задиру. У ребенка отсутствуют фильтры, способные отсортировать, что приемлемо для кино и недопустимо в реальной жизни. Эти модели поведения просто «загружаются» в его голову. А затем вы вините во всем «современную молодежь».

«Подсознание ничего не оспаривает. Оно просто принимает информацию как факт».

«Хочу лежать и ничего не делать»

Ваше подсознание воспринимает ваши команды буквально.

Николь планировала провести каникулы на Бали. Она сказала мне: «В течение нескольких месяцев перед поездкой я постоянно повторяла себе, что весь отпуск я просто хочу лежать и ничего не делать».



Когда я спросил ее: «И как там, на Бали?», она ответила: «Пять дней подряд меня мучила мигрень, которая затем плавно перетекла в грипп. Я целую неделю пролежала в номере отеля, ничего не делая».

«Вы мысленно делаете заказ, ваше подсознание осуществляет доставку».

Два года спустя Николь вернулась на Бали. Она сказала: «Я все еще не понимала, что сама запрограммировала свою болезнь. И накануне второй поездки я продолжала повторять себе: как только приеду на Бали, я буду лежать и ничего не делать».

«Ну, и как там, на Бали?» – снова спросил я.

«Я чем-то отравилась. Я не могла есть, не могла пить, не могла читать, не могла даже сидеть. Я провела пять дней в больнице под капельницей, вообще ничего не делая».

Николь решила дать Бали еще один шанс. Она сказала: «На третий раз я выбрала совершенно другую стратегию. Задолго до поездки я начала представлять себе свой идеальный отпуск. Я представляла себя и своих детей абсолютно здоровыми. Я видела, как мы радостно катаемся на водяных горках, нежимся в бассейне, ходим с удовольствием по магазинам и ресторанам. Мы, наконец, прекрасно отдохнули».

Ваше подсознание и деньги

Уильям Пост выиграл шестнадцать миллионов долларов в государственную лотерею штата Пенсильвания. Родной брат Уильяма нанял убийцу, чтобы заполучить наследство (Уильям выжил), его бывшая жена подала на него иск в суд, чтобы отсудить себе долю, все остальные родственники преследовали его до конца жизни.



Всего через год после выигрыша долги Уильяма достигали одного миллиона долларов. Уильям утверждал: «Все мои беды из-за родственников!»

Однако семь из десяти людей, выигравших в лотерею, просто растрачивают деньги ни на что.

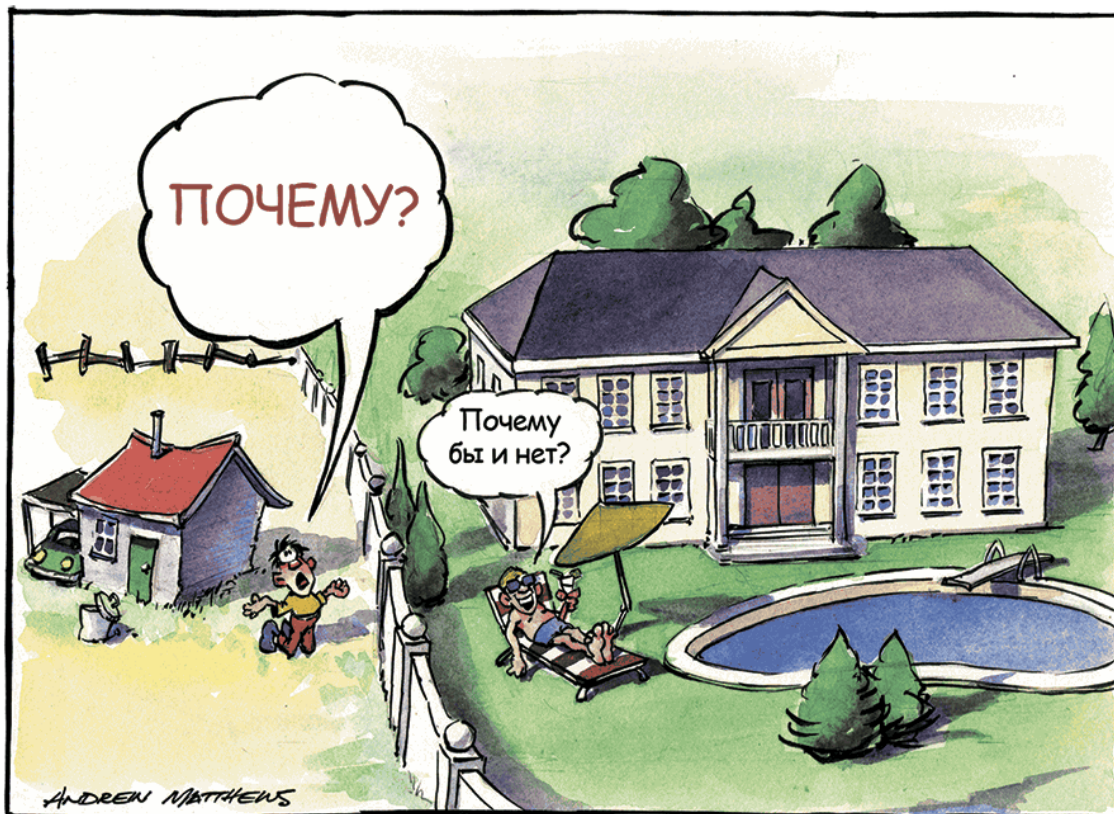
Если вы выигрываете десять миллионов долларов, вы становитесь миллионером лишь на время. Возможность остаться богатым человеком мало зависит от жадных родственников или глобальных финансовых кризисов. Но она напрямую связана с вашим подсознанием.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Как ни крути, но в конечном итоге ваши мысли одержат безоговорочную победу над силой воли.

3. Почему со мной происходит одно и то же?

Модели



Вы когда-нибудь замечали, что некоторые люди всегда на мели? Вы можете одолжить им десять тысяч долларов наличными и не успеете оглянуться – как они уже берут в банке кредит на пиццу.

Некоторые люди всегда опаздывают! Они могут встать в шесть часов утра, чтобы приехать на работу к девяти, и в пятнадцать минут одиннадцатого будут все еще находиться дома в поисках ключей или своего бумажника!

«Модели подсознания и есть та причина, по которой история всегда повторяется».

Некоторые люди всегда заняты.

Некоторых всегда облапошивают – продавцы, телефонные компании, бывшие подруги или давно позабытые родственники.

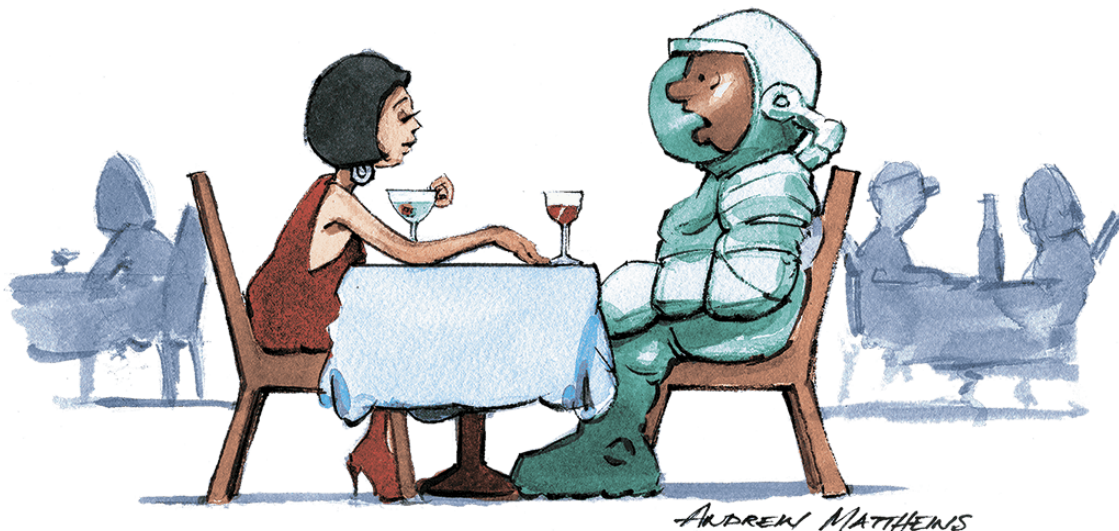
Вам никогда не доводилось знакомиться с барышней, которая бы говорила: «Мне все время достаются одни уроды»? У нее встроен специальный радар по поиску грубых и ленивых эгоистов, за которых она потом и выходит замуж.

Некоторые люди начинают новые взаимоотношения каждые шесть недель.

Некоторые люди заводят друзей, куда бы они ни отправлялись. У некоторых так же получается с деньгами.

Некоторые люди проводят хорошо время, где бы они ни находились. Некоторым футболистам всегда удается оказаться в том месте, куда игроки противника направили мяч.

Некоторые люди, как кошки, всегда уверенно приземляются на ноги. Их модель мышления гласит: ВСЕ НАЛАДИТСЯ. У Теда ломается машина посреди заброшенной дороги, его подбирает совершенно незнакомый человек, подвозит до дома, а затем берет к себе на работу!



«Мне нужно больше свободного пространства»

Модели подсознания и есть та причина, по которой история всегда повторяется. Так, Мэри всегда устраивается в хорошие компании, но никогда не находит себе верных парней. Билл никогда не болеет, но его постоянно увольняют с работы.

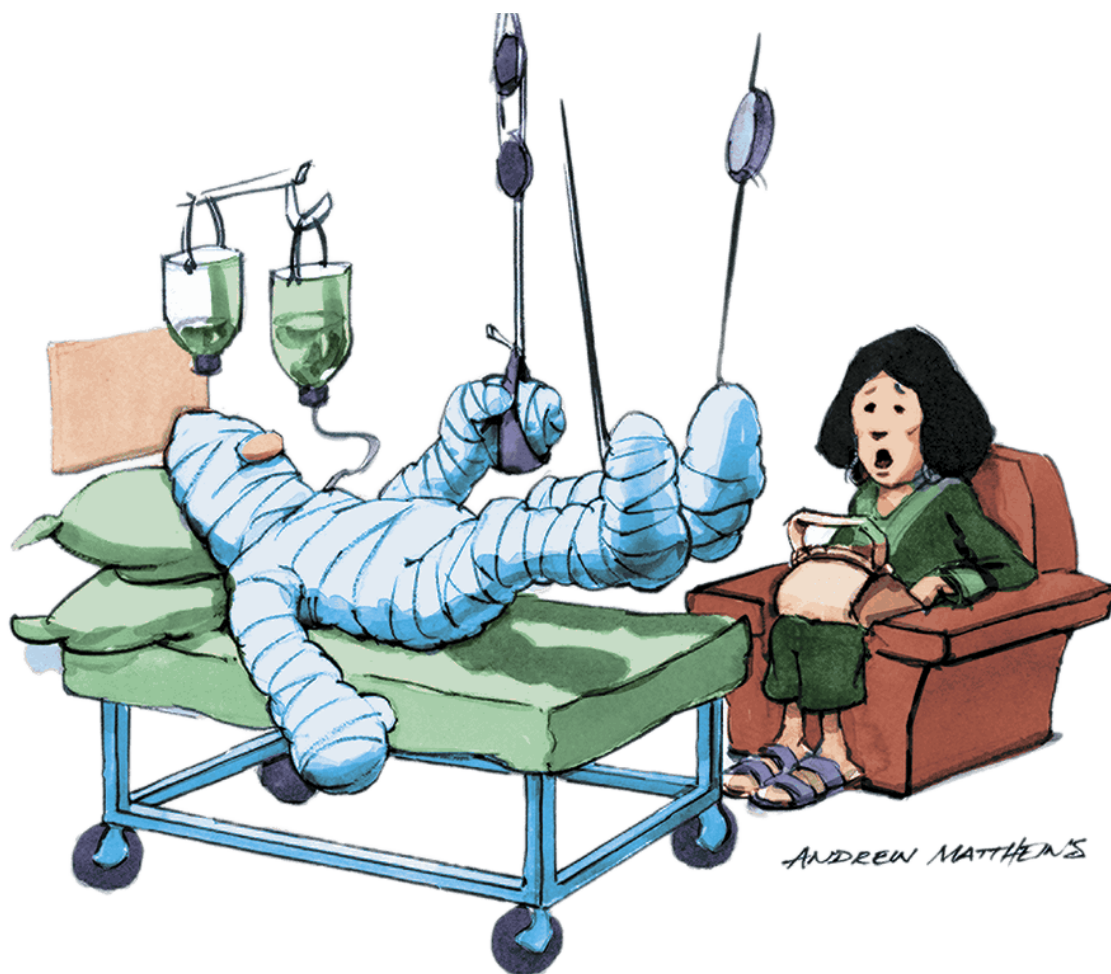
Ничто из происходящего не бывает случайно. Каждый из нас притягивает – и создает – собственные жизненные обстоятельства через модели своего подсознания.

Вы скажете: «Если модели подсознания создают мир вокруг нас, то в нем всегда будут счастливые люди, чья жизнь идет от одного приключения к другому, и несчастные люди, перебивающиеся от одной катастрофы до другой. И некоторые люди будут становиться богаче, пока другие будут беднеть!»

А так и будет. И всегда было так.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Наша внутренняя жизнь определяет внешнюю.



«Просто голова немного разболелась».

Хорошие новости

Хорошая новость заключается в следующем: вы не являетесь моделью подсознания и **ВЫ МОЖЕТЕ ЕЕ ИЗМЕНИТЬ**.

Чтобы изменить свою жизнь к лучшему, вовсе не обязательно ломать голову над тем, что вы такого сделали в прошлом. Вам не нужно переживать, что вы сделали «не так».

Вам необходимо просто признать, что вы приложили к этому руку, и с этой минуты начать думать и чувствовать себя по-другому.

4. Как мы воспринимаем самих себя



Если вы решите провести опрос общественного мнения и спросите людей в магазине: «Вы щедрый человек?», даже те из нас, кто никогда не пожертвовал ни копейки на благотворительность или на корм для панды, скажут: «Конечно же, да». Ну кто про себя скажет, что он злобный и жадный?!

Спросите кого-нибудь: «У тебя есть чувство юмора?» Да у кого его нет! Вам когда-нибудь встречался человек, который говорит: «Я не знаю, что такое шутка»?

«Люди негативного склада ума себя негативными не считают. Они называют себя реалистами».

И все мужчины думают, что они водители от рождения.

Мы видим себя такими, какими нам **ХОЧЕТСЯ** видеть себя.

Так что на вопрос: «А вы позитивный человек?» большинство людей ответят утвердительно. Они скажут что-нибудь типа: «Я позитивный человек. Это у моего глупого мужа постоянно какие-то проблемы!»

Люди негативного склада ума себя негативными не считают. Они называют себя реалистами.

Мы выросли с родителями, которые научили нас постоянно за все переживать. Они рассказывали нам о том, что мы не можем получить, что мы не можем делать и кем мы никогда не станем. И вечерние новости только лишний раз доказывали, насколько опасен и зловещ этот мир вокруг нас.

Как после этого мы могли превратиться в бесстрашных, свободных духом людей?

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Для большинства из нас негатив давно стал нормой жизни.

Негативные мысли-крысы

Многие люди кажутся нам счастливыми и позитивными, но мы никогда не знаем, что в действительности происходит в их голове. Как часто, к нашему удивлению, мы вдруг узнаем, что сосед или близкий родственник, оказывается, годами пытался убежать от депрессии, чувства вины и страданий?

Негативные мысли – как крысы. Они всегда приходят полчищами. Сначала появляется одна, и вот вы оглянуться не успели, как уже подписали капитуляцию.



Например, у вас только что состоялся разговор по телефону с грубым клиентом. Ваша первая мысль: «Терпеть не могу хамов».

Следующая негативная мысль: «Да, меня на этой работе только хамы и окружают!»

И следующая негативная мысль: «Меня на этой работе окружают только хамы, да еще и платят мало».

И затем: «Меня на этой работе окружают только хамы, мне мало платят, да еще и недооценивают».

И в довершение: «Меня на этой работе окружают только хамы, мне мало платят, меня недооценивают и, если задуматься, меня и дома никто не любит».

И вот уже он – крысиный десант – в полной боевой готовности к высадке: «Меня на этой работе окружают одни хамы, мне мало платят, меня недооценивают, и муж меня не любит совсем, а вечером еще и ужин готовить. Почему он не может свой зад с дивана оторвать? Мама всегда мне говорила, что я совершаю колоссальную ошибку, выходя за него. Теперь еще и голова разболелась. А вдруг это опухоль?!»

Звучит знакомо? Одна-единственная крыса стала причиной целой чумы.

Вам нужна стратегия борьбы. И лучшая стратегия, которую я использую в борьбе с собственными крысами, заключается в следующем: как только на горизонте появляется первая негативная мысль, тут же спросите себя – «А ЧТО ИЗ ВСЕГО ЭТОГО МОЖНО ВЫНЕСТИ ХОРОШЕГО?»

Что хорошего есть в конфронтации с хамами?

- «Я тренирую в себе твердость характера и терпеливость».
- «Я приобретаю навыки общения с людьми, которые могут пригодиться мне на следующем месте работы».

- «Хамы, с которыми приходится сталкиваться по работе, помогают мне больше ценить своего супруга».

Теперь вы можете сказать себе: «Будем реалистами». А реальность такова:

- Неприятности в жизни случаются.
- Счастливые люди обладают привычкой задаваться вопросом: «Что хорошего я могу вынести из этого?»

Допустим, вы ломаете ногу. «Что хорошего можно вынести из этого?»

- «У меня появляется время отдохнуть».
- «Я смогу научиться сочувствовать больным людям».
- «Я смогу прочитать немало хороших книг».

Или вас бросает девушка. «Что же в этом хорошего?»

- «Я могу сэкономить кучу денег».
- «Я смогу чаще встречаться с друзьями».
- «Я смогу беспрепятственно смотреть все футбольные матчи».

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Одна негативная мысль тянет за собой следующую. Одна позитивная мысль привлекает другую. Пока не началась эпидемия, спросите себя: «Что хорошего я могу вынести из этого?»

«Я пытался мыслить позитивно, но ничего не получается!»

Двадцать лет жизни Фред проводит, уплетая гамбургеры, пончики и кока-колу. Он страдает от огромного избыточного веса и почти такой же огромной усталости.

Затем в одной книжке он читает, что «все, что попадает вам в рот, имеет огромное жизненное значение». Он покупает морковь и зеленую фасоль. И ест салат четыре дня кряду.

На пятый день Фред говорит: «Я вообще не замечаю никаких улучшений и постоянно хочу есть!» И возвращается к привычным гамбургерам.

Почти всем нам известно, что четырехдневная салатная диета является прекрасным началом, но она не может сразу растворить результат двадцатилетнего поедания вредной пищи!

То же самое происходит и с образом мышления.

Мэри двадцать лет забивает себе голову глупыми мыслями: «Я никчемная. Я ненавижу свою жизнь. Я ненавижу свою работу. Я никогда не смогу расплатиться по счетам». Иногда ее посещают и счастливые мысли: «Я люблю своего пса». Но все остальное время занято в основном мыслями из серии: «Мало того что жизнь и так сложна, да еще и умираешь под конец».



Затем ей в руки попадает вдохновляющая книга, в которой написано, что «Ты есть то, что ты думаешь». Она пытается представить себя самым счастливым и успешным человеком на свете. Она говорит себе: «Моя жизнь – рог изобилия. И я в ней победитель».

Дня четыре она мыслит позитивно. (Ее муж начинает побаиваться, что она попала в какую-то странную секту.) На пятый день она смотрит на кучу неоплаченных счетов и говорит: «Ничего в моей жизни не изменилось». И опускает руки. «Все это очень сложно и глупо».

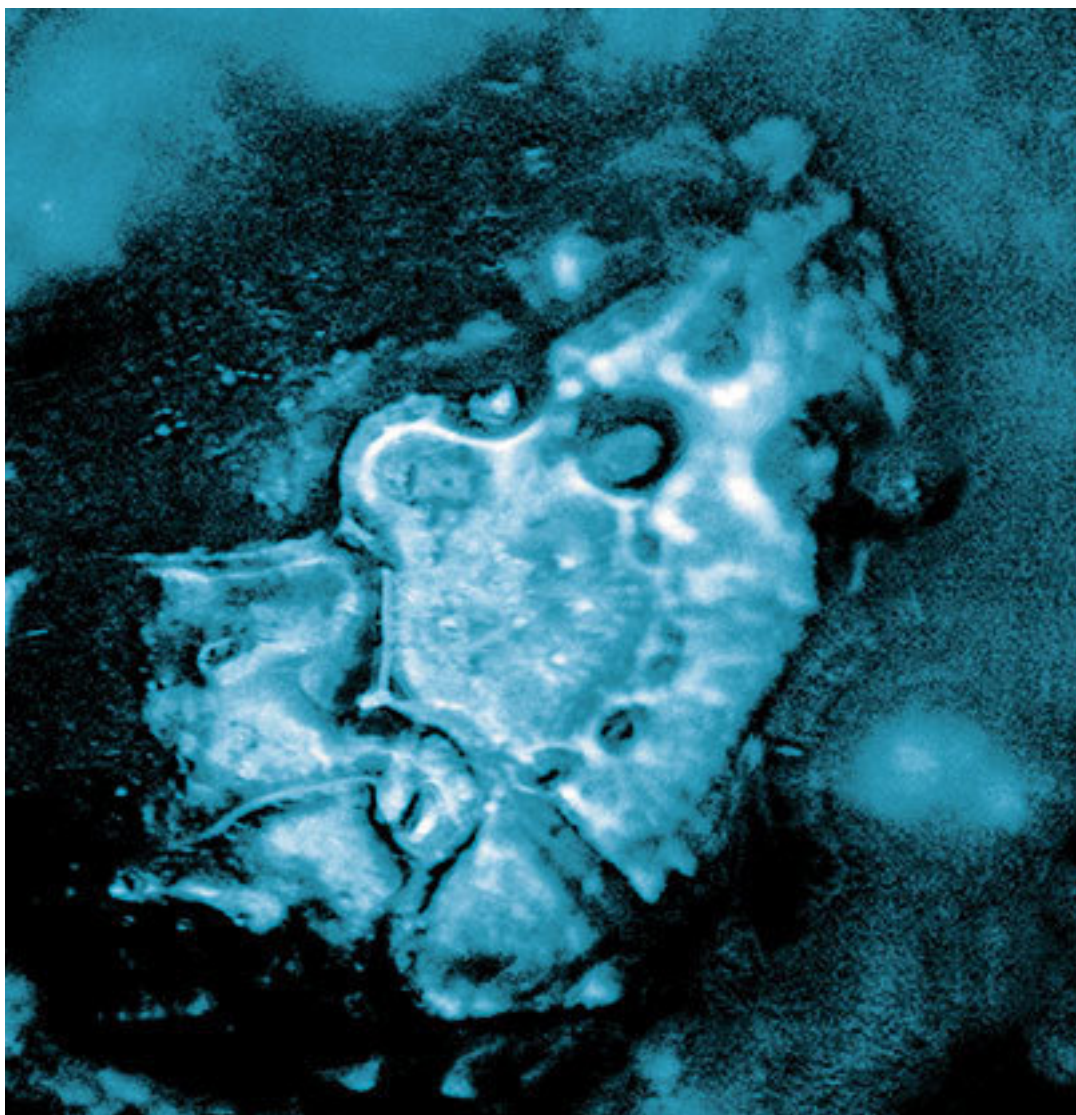
Мораль: если всю свою жизнь вы забивали свое тело и свою голову вредными продуктами и мыслями, вы не можете изменить себя за несколько дней – или даже недель.

Перед тем как окончательно отказаться от мысли о том, что наш образ мышления определяет качество нашей жизни, спросите себя: «Все ли я испробовал?»

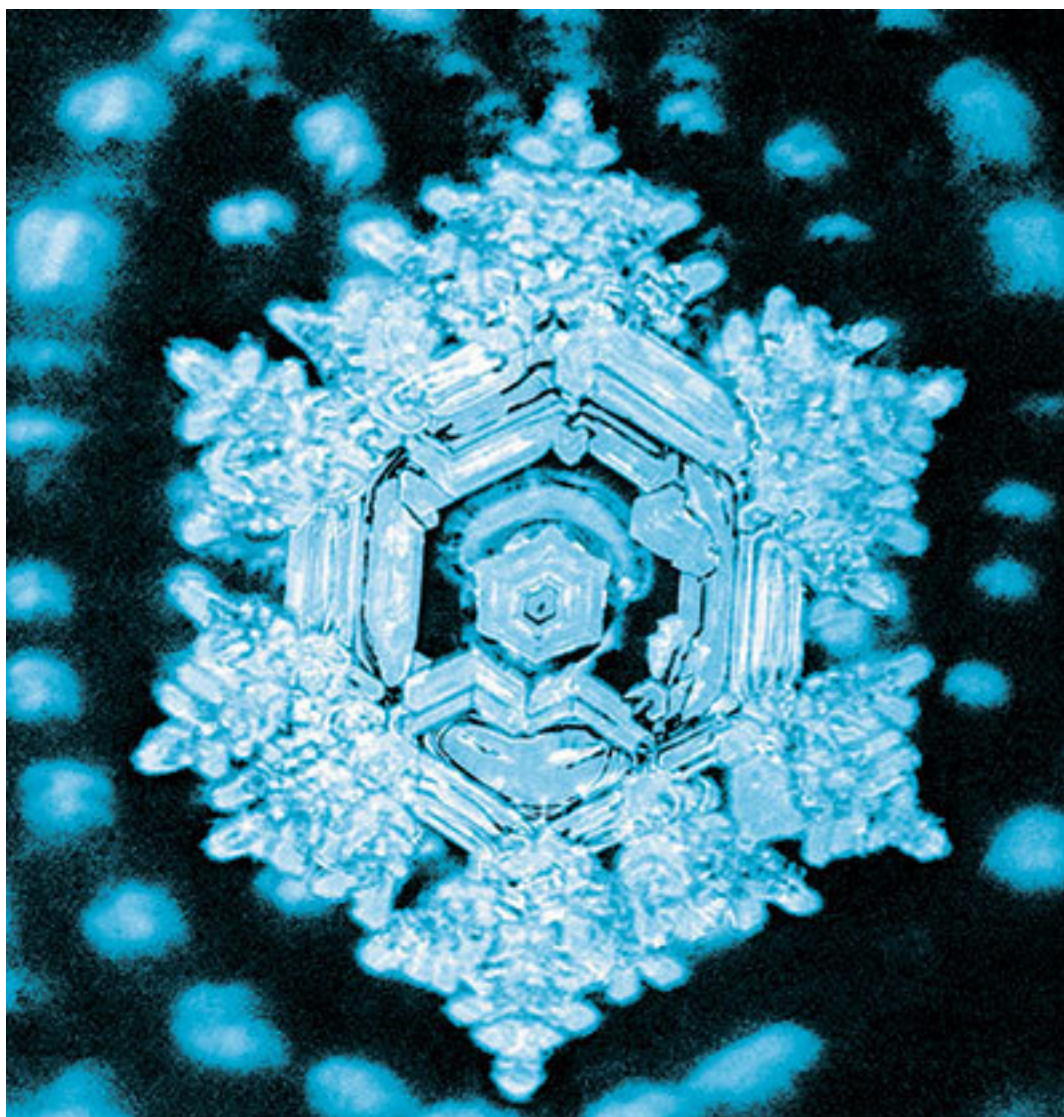
КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Вы есть то, что вы думаете. Просто многие люди очень быстро сдаются.

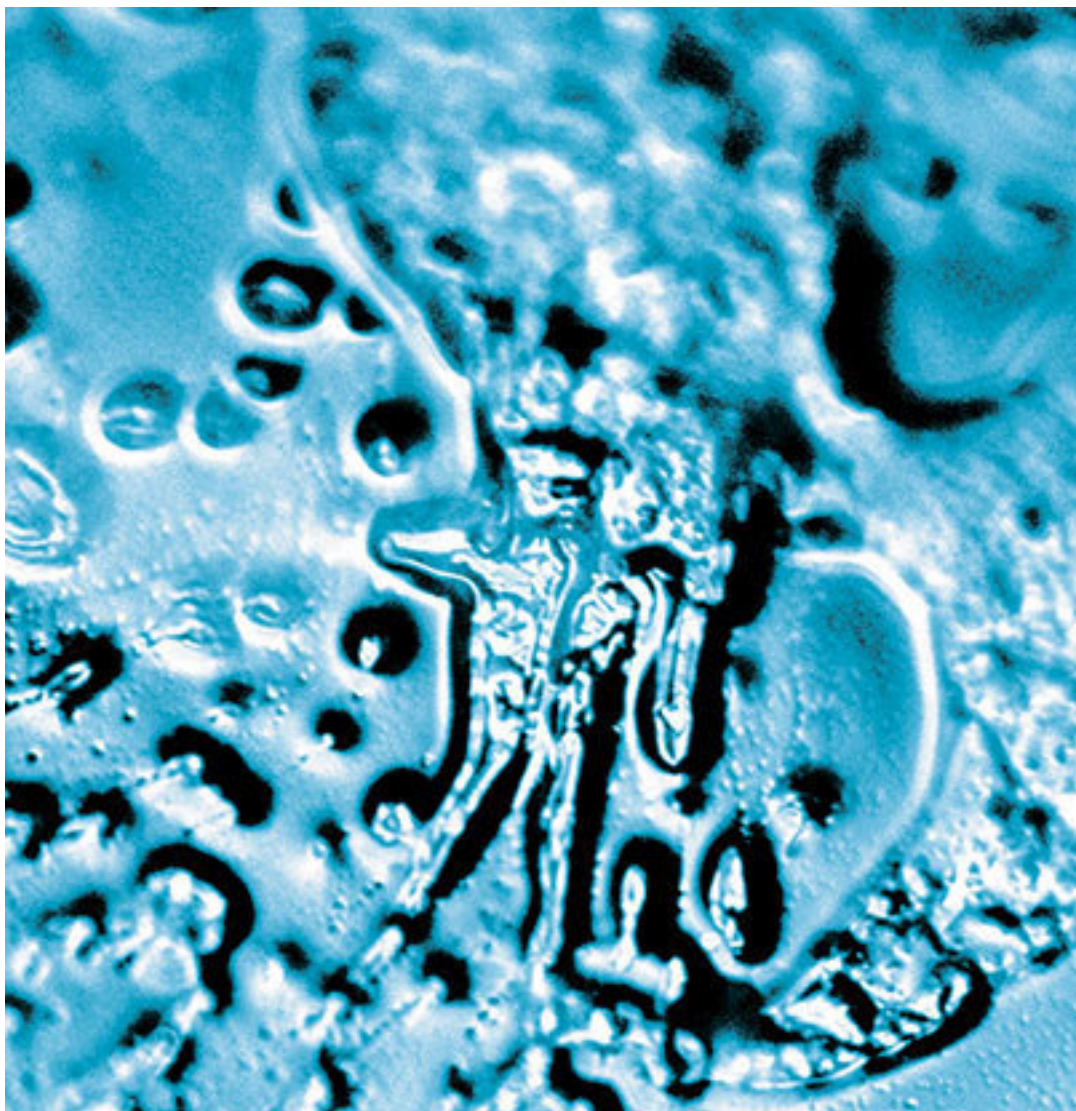
5. Что есть мысль?



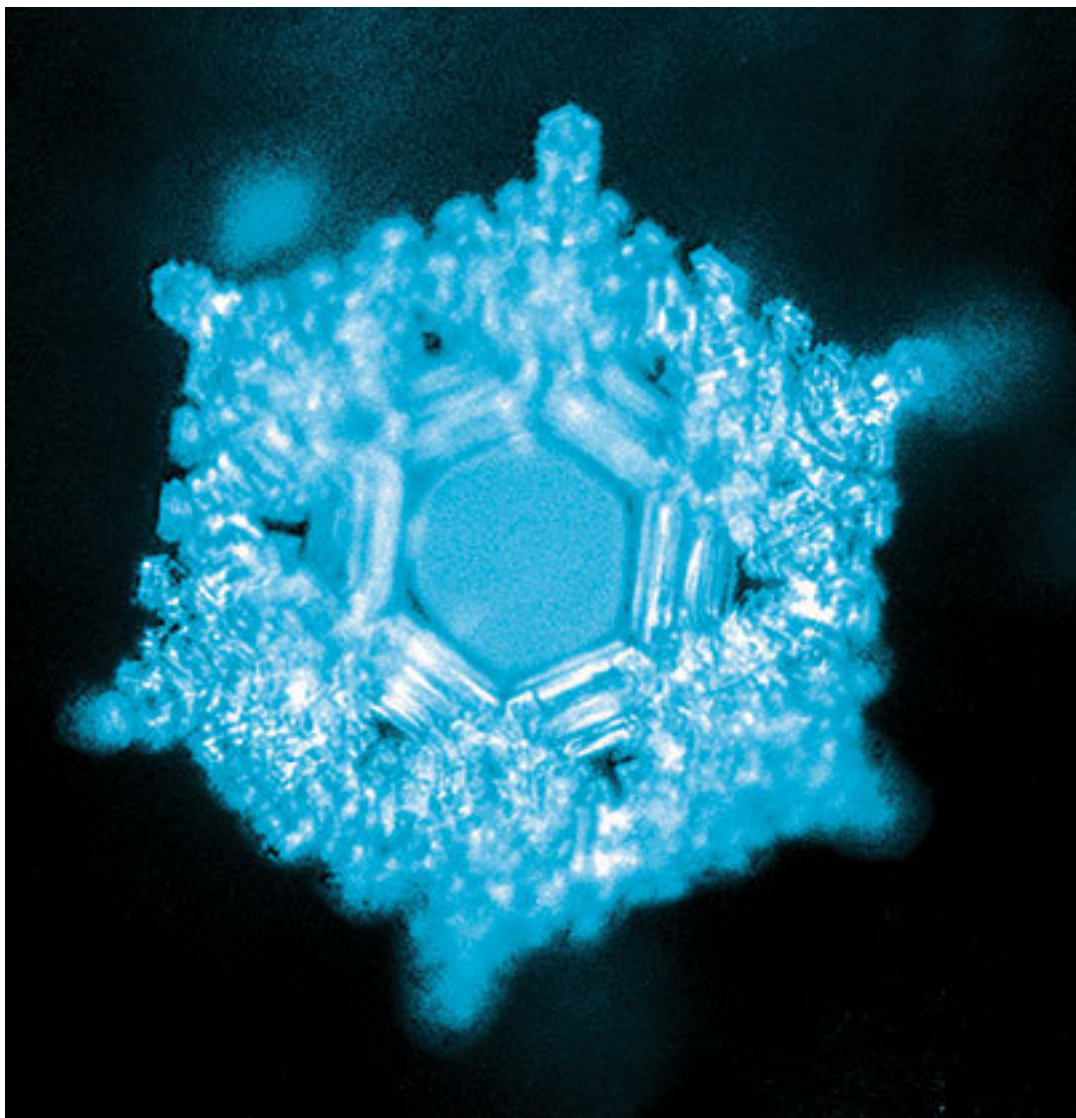
Загрязненная вода из плотины Фудзивара



Та же вода после прочтения молитвы.



«Вы мне отвратительны!»



«Любовь и благодарность»

Вы можете сказать: «Если кто-нибудь мне наглядно продемонстрирует, как мысли формируют реальность вокруг меня, то я начну аккуратнее выбирать свои мысли. Если кто-нибудь мне докажет, что мысль материальна...»

Что ж, один японский ученый демонстрировал это на протяжении многих лет.

Доктор Масару Эмото десятилетиями изучал воду. Он замораживал ее, а потом изучал под огромным темнопольным микроскопом². И вот что самое удивительное: он разговаривал с водой до ее заморозки, и ледяные кристаллы затем показывали реакцию на его слова.

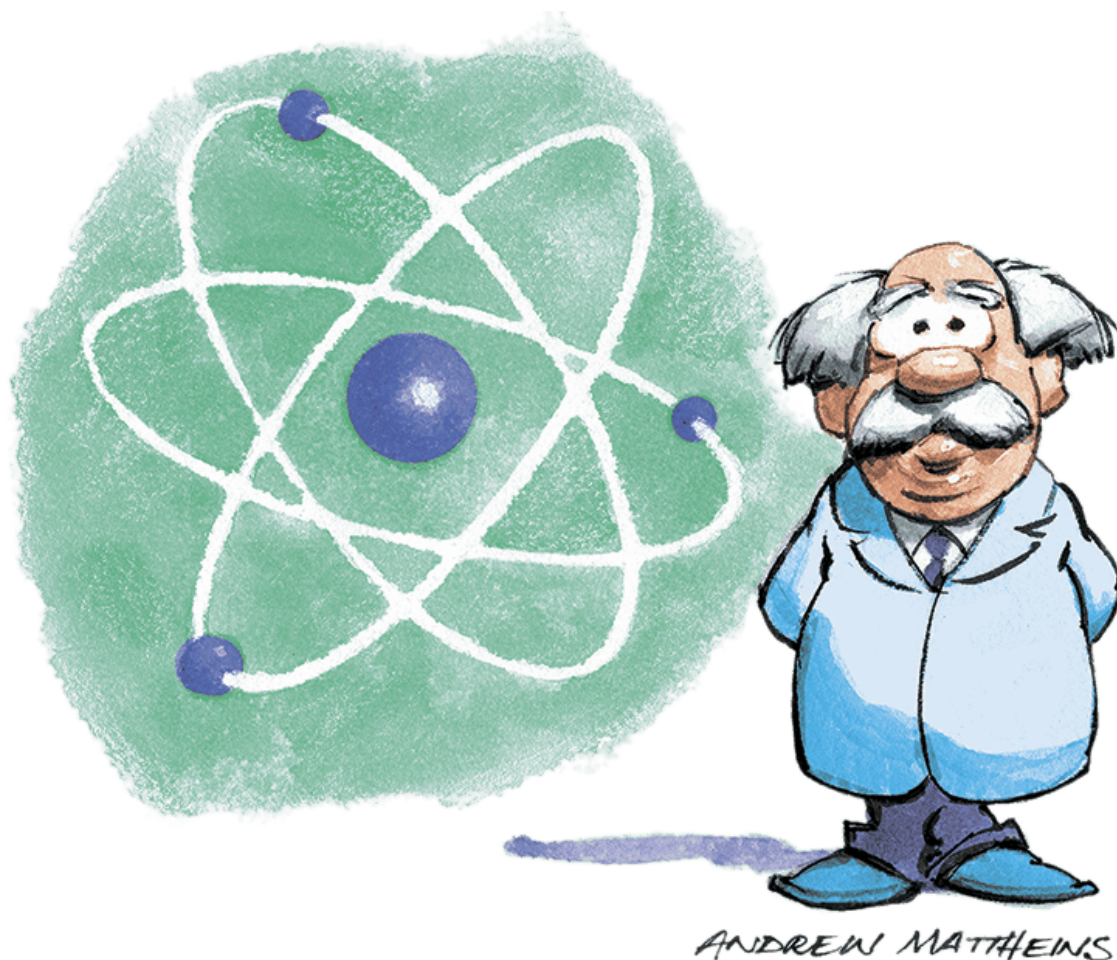
Одному стакану воды он говорил: «Я тебя люблю», а другому: «Ты уродливый». Вода, которой ученый говорил слова любви и благодарности, принимала форму неповторимых и четких кристаллов, похожих на бриллианты. Вода, подвергавшаяся критике, превращалась в страшные пузыри.

Один этот факт звучит как научная фантастика, но дальше – больше. Доктор Эмото доказал, что вам даже не обязательно разговаривать с водой, чтобы повлиять на ее структуру. Вы можете просто подумать о чем-то и послать эту мысль воде, а форма ледяных кристаллов потом отразит качество ваших мыслей.

² Микроскоп, который позволяет освещать объект рассеянным светом. При такой подсветке видны малейшие различия в преломляющей способности участков исследуемого материала. – *Прим. ред.*

И это не предел. Вам даже не нужно посылать свои мысли. Вы можете просто написать слово на поверхности стакана, заморозить в нем воду и увидеть похожий результат. Слова любви, участия и благодарности превращают воду в кристаллы, от которых просто захватывает дух. Слова ненависти и критики дают совершенно противоположные результаты.

Эмото экспериментировал со всеми возможными словами: благодарность, надежда, ненависть, домашняя еда, фастфуд. Он использовал различные языки мира и все равно получал схожие данные. Он включал музыку – Бетховена, Моцарта и хеви-метал, а затем фотографировал кристаллы. Приведенные выше иллюстрации выбраны из сотни снимков, собранных в его книге и на его сайте www.masaru-emoto.net.³



Доктор Эмото поделился своими открытиями, сделав доклады в ООН. Его книги переведены на сорок языков мира. Результаты его исследований в удивительной манере иллюстрируют то, как все устроено в природе. Вот вам неопровержимые доказательства, что ваши мысли влияют на мир вокруг вас.

Работа Эмото была поддержана и другими исследователями. Профессор Университета Макгилла Бернارد Град^[1], изучавший свойства воды после ее «исцеления» людьми с особыми способностями, обнаружил «фундаментальное изменение в структурной связи водорода и кислорода на молекулярном уровне». Полученные Градом данные были подтверждены исследованиями других ученых^[2].

³ Фотографии перепечатаны с разрешения доктора Масару Эмото. – Прим. авт.

Мы могли бы привести в пример целый ряд экспериментов с похожими результатами: опыты с людьми, помещенными в стальные коробки, поиски души у растений или изучение поведения кроликов на подводных лодках. Даже Альберт Эйнштейн проводил собственные эксперименты по феномену дистанционного общения. Ведь именно он ввел в обращение понятие «жуткое действие на расстоянии».

Былая реальность

Вы спросите: «Что же наука говорит об открытиях докторов Эмото и Града?» В большинстве случаев она притворяется, что ничего этого нет!

Проблема заключается вот в чем: современная наука зиждется на постулатах величайшего ученого всех времен – Исаака Ньютона. Именно Ньютон сформулировал законы движения и притяжения и расширил наше понимание математики, механики, астрономии и многих других наук. Он также провел множество экспериментов, доказывающих влияние сознания на материю.

Однако часть его работ пропала в пожаре в его лаборатории, а другая часть – была неверно интерпретирована. Современная наука полностью проигнорировала выводы Ньютона, касающиеся природы человеческой мысли.

Ученые использовали лишь малую долю работ Ньютона и сошлись во мнении, что Вселенная просто работает подобно гигантскому механизму. Это представление о космосе известно нам под названием «ньютоновской модели мира», в которой мы и торчим уже более четырехсот лет.

Помните школьные уроки? Ваши учителя показывали вам разные картинки атомов и говорили, что: а) весь мир состоит из атомов; б) все вокруг можно измерить и с) мысли не оказывают никакого влияния на физический мир.

Но сам Ньютон был последователем древней школы мудрости. Идея механистической Вселенной, не подвластной влиянию мысли или молитвы, которую мы и приписываем Ньютону, представляется весьма удобной моделью, но Ньютон с ней бы никогда не согласился! К тому же подобная модель никак не объясняет феномен кристаллов воды, открытый доктором Эмото.

Мы знаем, что не все в этом мире поддается измерению и что Вселенная никогда не была похожа на машину.

Новая реальность

Сегодня, когда у нас под рукой оказались микроскопы, позволяющие увидеть атомы, мир открыл нам немало сюрпризов.

Мы обнаружили, что:

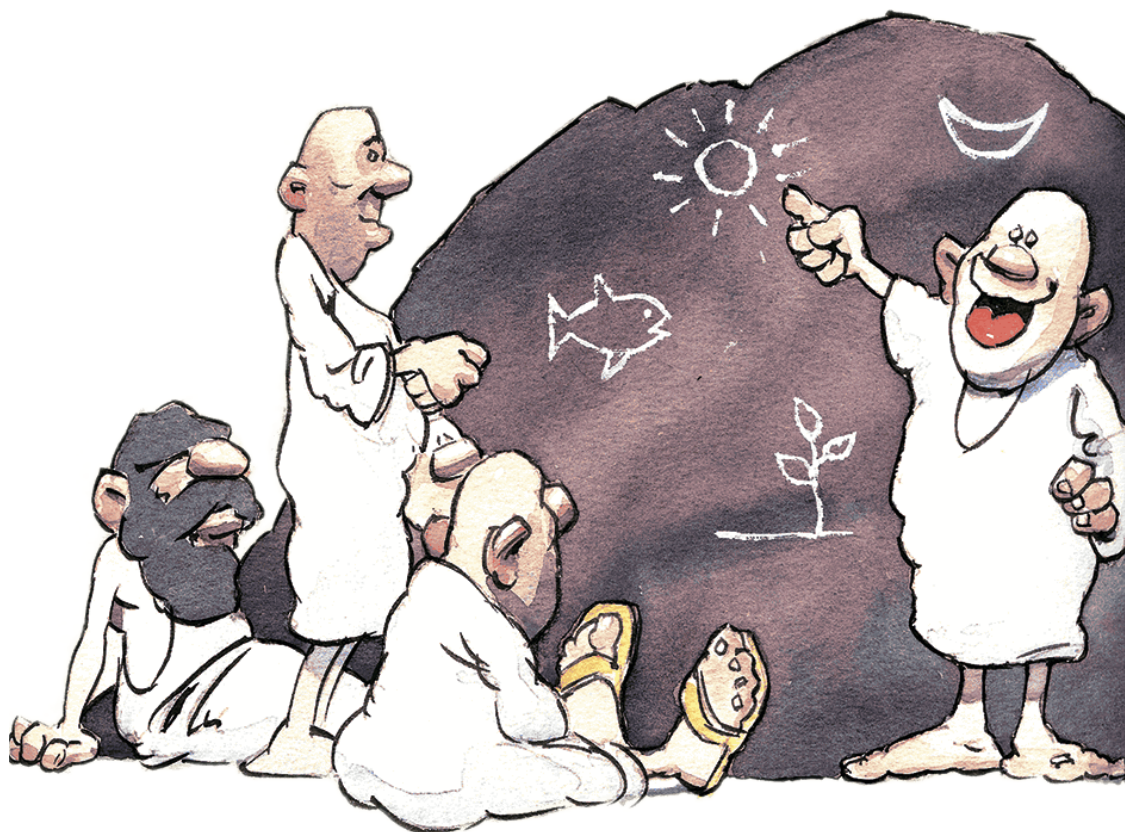
- маленькие прочные атомы на самом деле не очень-то и прочные. Они, по сути, представляют собой сгусток энергии;
- эти сгустки энергии появляются и исчезают;
- одна маленькая частичка может быть одновременно в двух разных местах. Кроме шуток! Одна и та же молекула в один и тот же момент времени может находиться на вашей кухне и в вашей спальне.

Мы живем в мире квантовой физики. И в нем нет такого понятия, как твердая материя. Как сказал однажды астрофизик сэр Артур Эддингтон: «Материя мира есть материя разума»^[3].

Ну и что все это значит?

Если вы бьетесь изо всех сил, чтобы расплатиться по счетам или побороть ветрянку, то физический мир представляется вам чем-то весьма осязаемым! Все знают, что штрафы за неправильную парковку и вирусы – это более чем реальная угроза по сравнению с менее реальными мыслями и чувствами.

Так почему все тогда пытаются доказать, что мысли влияют на окружающий мир?



Потому что Вселенная никогда не была обыкновенной огромной машиной, она, скорее, представляет собой одну большую МЫСЛЬ. И вот что удивительно: люди говорят о квантовой физике на уроках в школе или на званых ужинах, но в обычной жизни в большинстве случаев притворяются, будто ее не существует.

Казавшаяся ранее сумасшедшей идея философии нью эйдж о том, что все есть СОЗНАНИЕ, на самом деле выглядит как передовое научное достижение! Вы обладаете сознанием, все вокруг обладает сознанием, а ваши мысли и чувства определяют то, что вы получаете от жизни.

Вы скажете: «Ну здорово, значит, все в этом мире состоит из энергии мысли. Но мои мысли представляют собой лишь малюсенькую часть энергии в этой гигантской тарелке супа из мыслей, которую мы называем космосом. Как вообще мои мысли могут быть связаны с тем, что определяет мой жизненный опыт?»

Вселенная – это огромная энергетическая система, постоянно стремящаяся к равновесию. И вы есть не что иное, как часть этого равновесия.

Всякий раз, когда вы думаете – «Я хочу новую работу», «Только бы не заболеть», «Вечно у меня нет денег», «Все будет хорошо» – вы нарушаете равновесие. Вселенной остается лишь восстановить его... воплотив ваши мысли в реальность.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Мысли – это реальные вещи, изменяющие ход событий и ситуации.

Из ничего? Будьте благоразумны!

Вы воскликнете: «Погодите! Как реальные вещи могут материализоваться из чего-то неосознанного?»

Давайте для начала посмотрим, откуда появилась сама Вселенная. Большинство людей верят в три основные теории.

1. Господь создал Вселенную из ничего, и никто не знает, как ему это удалось.

2. Вселенная образовалась в результате взрыва на ровном месте – Теория Большого взрыва.

3. Теория Большого взрыва – это всего лишь замысел Бога, другими словами, большой взрыв представляет собой весьма бюджетный вариант создания Вселенной Богом.

«Из ничего? Будьте логичны!» – скажете вы.

Ученые – народ весьма логичный. Что говорит нам всемирно известный космолог профессор Стивен Хокинг относительно появления твердых частиц из ничего? Буквально следующее:

Без всяких сомнений, самым примечательным фактом из всех является то, что целая огромная Вселенная, все бесчисленные галактики, даже время и пространство и сами силы природы просто материализовались из ничего^[4].

Он утверждает, что все образовалось из пустоты подобно вывернувшемуся наружу термоядерному вулкану. Эта чистейшая энергия охладилась, превратившись в огромное количество субатомных частиц и сформировав Вселенную в том виде, в котором мы ее знаем, включая Землю и Луну, Гималаи, ваши ресницы, золотое кольцо на вашем пальце, миллиарды других галактик и весь бельгийский шоколад, – все из ничего.

Ученые утверждают, что Вселенная возникла из ничего. Духовные люди верят, что Господь создал Вселенную из ничего. Материализация реальных вещей из неосознанных материй явно имеет долгую историю.

Вы скажете: «Но это все нелогично!»

А в космосе нет ничего логичного. И в жизни тоже нет.

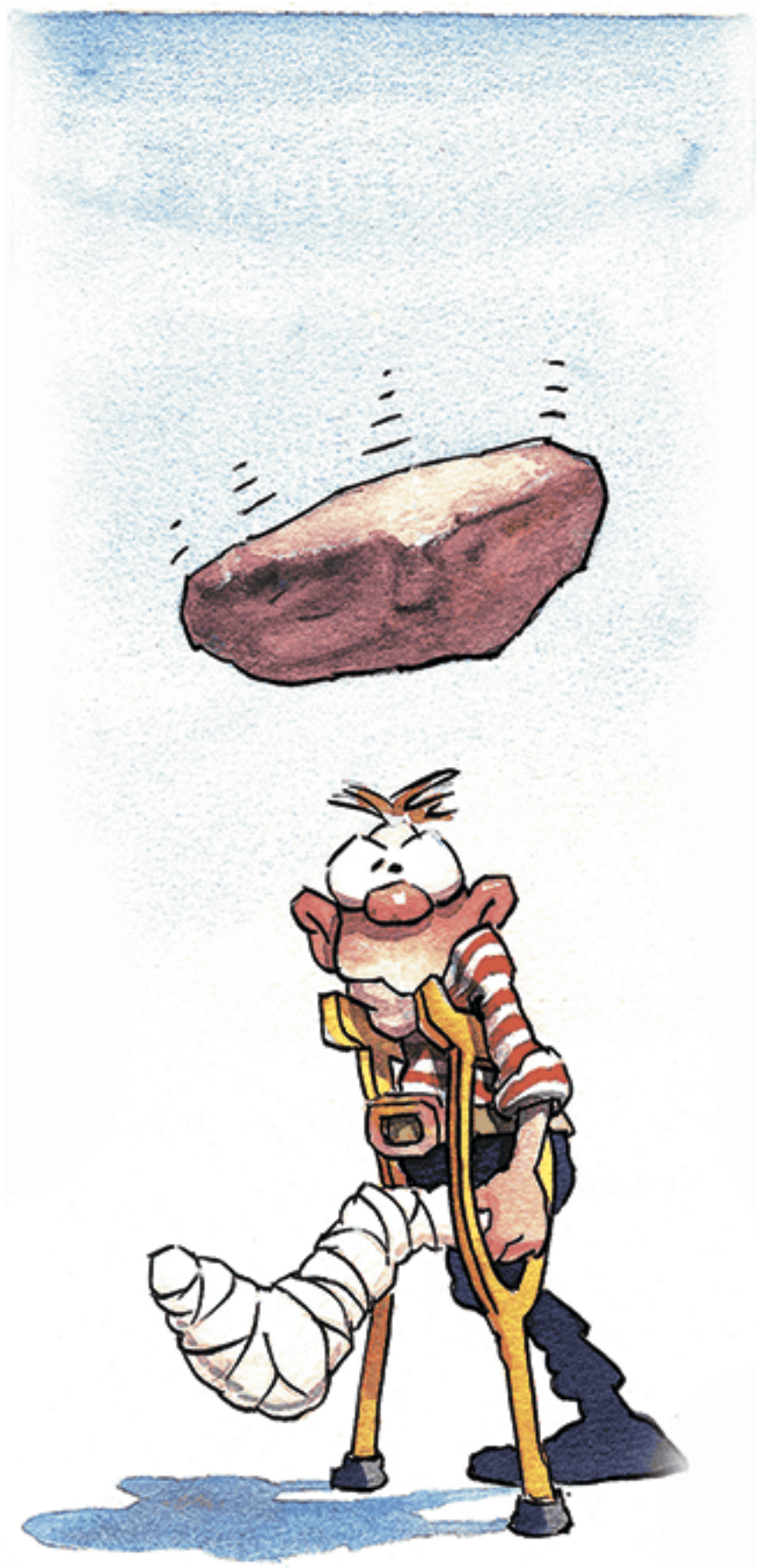
Мы живем в постоянно расширяющейся Вселенной. И насколько это логично? И куда расширяется эта Вселенная? Превращается в космос, который и так уже существует? Или космоса нет?

И что является границей Вселенной? Забор там хоть есть?

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Не ищите логики во Вселенной. Она волшебна.

6. Что чувствуем, то и получаем



Мысли и чувства имеют собственную энергию, которая притягивает энергию той же природы... Закон состоит в следующем: все, что вы отдаете Вселенной, вернется к вам же в виде отражения.

На практике это означает, что мы притягиваем к себе то, о чем думаем, во что сильно верим, чего в глубине души ожидаем и/или то, что очень живо представляем^[5].

Шакти Гавейн

Я сидел в самолете в аэропорту Хобарта и ожидал вылета. Нас всех задержала опоздавшая пассажирка, запыхавшаяся и злобная.

Когда она увидела, что какой-то парень укладывает свой огромный, черный, тяжелый портфель на свободную полку над ее местом, она разозлилась еще больше. Когда же обнаружилось, что для ее сумки места не осталось, она была вне себя.

И вот весь полет она просидела с сумкой между коленок, мысленно проклиная чужой злосчастный портфель.

Что было дальше, можно себе легко представить. Мы приземлились, хозяин портфеля встал, потянулся, чтобы забрать его с полки – и уронил ей прямо на голову.

БАМ!

Когда вы ЧУВСТВУЕТЕ, что весь мир настроен против вас, поверьте, так оно и есть в этот момент.

Вы притягиваете к себе людей и обстоятельства в зависимости от того, что вы чувствуете.

Когда вы испытываете радость, вы притягиваете к себе позитивные события, когда вы расстроены и раздражены, вокруг вас разворачиваются ситуации, которые только усугубляют ваше состояние.

Правила игры

Представьте, что вы играете в мяч, не зная при этом правила игры, и другие игроки постоянно бьют вас по голове.

Не почувствовали бы вы себя жертвой? Не сказали бы вы: «Это несправедливо! Я больше не хочу играть»?

Но если кто-то объяснил бы вам правила: «Пока вы владеете мячом, другие игроки могут задевать вашу голову». Это уже бы помогло!

Жизнь подобна игре. Вам просто надо знать правила. И правила гласят: **ПОКА ВЫ В ПЛОХОМ НАСТРОЕНИИ, ЖИЗНЬ ТАК И БУДЕТ СТУЧАТЬ ВАМ ПО БАШКЕ.** Как только в вашей голове появляются мысли типа: «Я безнадежен, зол, разочарован, завистлив, напуган, я жертва» – жизнь начинает бить вас.

Неудивительно, что некоторые люди решают: «Жизнь несправедлива! Я не хочу больше играть!».

Если вы счастливы, жизнь вознаграждает вас в самой неожиданной манере.

Если вы расстроены, обижены или чувствуете себя жертвой, жизнь считает себя вправе дать вам по зубам. Когда вы проливаете на себя соус, прикусываете язык или расшибаете палец на ноге? Происходит ли это в те дни, когда вы чувствуете себя великолепно? Нет, это случается, когда вы разочарованы или злы на себя.

Когда авиакомпании теряют ваш багаж? В те дни, когда вы счастливы и веселы? Или в конце длинного перелета, когда вы подыхаете от усталости и почти заболеваете?

Что первично? Мысли? Или чувства?

Порой кажется, что из мыслей формируются наши чувства, подобно тому как из теста и начинки получается пирог.

- Вы берете мысль: «Мой муж постоянно оставляет пустые бутылки из-под пива на кофейном столике». Добавляете к ней немного: «Он даже новую прическу у меня никогда не замечает». А затем на медленном огне выпекаете всю ночь: «Не могу заснуть, пока он тут храпит постоянно». И вот ваш пирог злобных чувств уже готов. Или...

- Вы берете мысль: «Большая удача, что у меня есть работа». Смешиваете ее с другой мыслью: «В большинстве своем дни просто прекрасные». И присыпаете сверху: «Жизнь-то налаживается с каждым днем». И вот он – ваш пирог счастья.

МЫСЛИ В ВАШЕЙ ГОЛОВЕ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В ЧУВСТВА В ВАШЕМ СЕРДЦЕ.

Хорошая новость: измените свои мысли, и вы сможете изменить то, как вы себя чувствуете.

Негативные мысли

Еще одна хорошая новость: пара-тройка негативных мыслей не разрушит вашу жизнь.

За день в вашей голове проносится до пятидесяти тысяч мыслей. Среди этих пятидесяти тысяч некоторые несут с собой определенную долю негатива.

Случайно пролетевшая в вашей голове мысль не сделает вас моментально богатым, радостным – или несчастным. Но когда эти мысли пчелиным роем постоянно кружат в вашей голове – это уже другое дело.

Большое количество схожих мыслей, например мыслей о счастье или о том, что «жизнь ужасна», задают настроение, в котором вы пребываете целый день, целую неделю или целую жизнь.

Мы притягиваем в свою жизнь то, что мы чувствуем

Одним прекрасным утром моя жена Джули и я сильно поругались. Я говорил с ней довольно резко, что полностью вывело ее из себя. Я точно не помню, что я сказал, но за двадцать лет совместной жизни я никогда ее такой не видел.

Когда Джули схватила ключи от машины и ушла на деловую встречу, я подумал про себя: «В том состоянии, в котором сейчас пребывает Джули, нельзя даже подходить к автомобилю».

Спустя всего десять минут машина Джули стояла на ближайшем перекрестке. Другая машина вылетела на этот перекресток на очень большой скорости, потеряла управление и врезалась прямо в автомобиль моей жены. Слава богу, Джули не пострадала.

Вскоре выяснилось, что машиной, совершившей наезд, управляла другая разъяренная женщина.

Вы спросите:

- Думала ли Джули о том, что она может попасть в аварию? Нет!
- А хотела ли она попасть в аварию? Нет!
- Испытывала ли она сильные негативные эмоции? Да!
- Попала ли она в негативную ситуацию, которая совпадала с ее негативными эмоциями?

Совершенно верно!

Тогда вы скажете: «Но машина Джули даже не двигалась, так что во всем этой ее вины не было».

Спросите саму Джули, и она подтвердит вам, что сама вовлекла себя в подобный инцидент. Она признается, что голова ее была под завязку забита мыслями наподобие: «Да что ж за день сегодня такой плохой», и жизнь обеспечила ей условия, которые полностью отвечали ее желаниям.

Любой человек – это сильнейший магнит. Чувства, которые вы испытываете, полностью определяют качество вашей жизни.

Тогда вы опять спросите: «То есть любой, кто пребывает в плохом настроении в момент управления автомобилем, обязательно попадет в аварию?» Нет. Это означает, что, пока ваша энергия выплескивается наружу под девизом: «Жизнь – дерьмо», сама жизнь будет окружать вас дерьмовыми обстоятельствами. И если в эту самую минуту вы сидите за рулем автомобиля, авария может стать вполне вероятным сценарием.

Если вы пребываете в состоянии глубокого стресса и вам постоянно кажется, что жизнь к вам несправедлива, что вас за что-то наказывают совершенно безответственные люди, жизнь поставит вас в ситуацию, которая будет полностью отвечать вашим чувствам. Это может быть авария, это может быть болезнь, это может быть любое другое неприятное событие.

Позитивные мысли притягивают позитивные события. Злобные мысли в стиле «жертвы жизни» только сгущают вокруг вас негативную энергию.

Вы не можете предугадать события вашей жизни – с кем вы сегодня встретитесь или что в точности произойдет в течение дня, – однако только вам под силу определить КАЧЕСТВО вашего жизненного опыта.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Когда вы пребываете в раздраженном или подавленном настроении, вы спрашиваете себя: «Что еще сегодня может пойти не так?» Ответ вполне очевиден: «Да все, что угодно!»

Волшебная жизнь

Измените свое настроение – и вы измените свою судьбу.
Невилл Годдард^[6]

С вами когда-нибудь такое случалось?

- Вы сходили на поднимающий настроение семинар.
- Вы прочитали жизнеутверждающую книгу.
- Вы увлеклись религией.
- Вы влюбились.

Вы стали прекрасно себя чувствовать. Жизнь заиграла новыми красками, стала практически волшебной. Как будто вы начали писать новую главу своей жизни. Вас переполнял оптимизм. Любые препятствия вы преодолевали с грациозностью лани, у вас была масса энергии, и люди вокруг вас были приятнее. Возможно, вы думали: «Отныне моя жизнь будет всегда такой».

Вы парили в облаках... недели три. А затем постепенно жизнь вошла в свой привычный ритм.

Так что же случилось? Вы обманывали себя? На вас нашло наваждение?

Ничего подобного. Вы просто ЧУВСТВОВАЛИ себя лучше, и ваше приподнятое настроение создавало вокруг вас позитивные обстоятельства. А потом ваша энергия пошла на спад – возможно, вы испытали какое-то разочарование, – и все вернулось на круги своя.

Но некоторые люди никогда не возвращаются к прежнему. Они открывают новую страницу жизни и создают новый привычный ход вещей.

- Они продолжают читать жизнеутверждающие книги.
- Они встречаются с позитивно настроенными людьми.
- Они культивируют в себе непоколебимую веру.
- Они влюбляются еще сильнее.

Другими словами, они продолжают ЧУВСТВОВАТЬ себя хорошо. Они становятся теми людьми, чья жизнь наполняется волшебством, кто любое поражение обращает в свою победу и кто всегда оказывается в нужном месте в нужное время.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Дело вовсе не в том, что вы знаете, а в том, как вы себя чувствуете.

Поймайте волну

Чтобы получить желаемое, надо сначала его прочувствовать – как будто все ваши мечты уже исполнились и вы живете этим. Вы спросите: «А разве это не похоже на молитву?»

Да.

И, как правило, нет.

Большинство из нас привыкло молиться в несколько иной манере: «Господи, я всего лишь безвольный грешник и вся моя жизнь – это сушая неразбериха. Пожалуйста, исправь это». Этот подход не работает, и мы теперь знаем почему. Если вас переполняют чувства разочарования и беспомощности, если ваша вера сводится к мысли: «Я плохой человек», жизнь все чаще ставит вас в условия под стать вашим ощущениям.

Трудности перевода

Тогда вы спросите: «Если истинный смысл молитвы – дать нам уверенность, что наши мечты могут осуществиться, почему об этом ничего не говорится в христианском учении?»



Как раз говорится. Просто при переводе это было размыто и утрачено. К примеру, в стихе 16:24 Евангелия от Иоанна, переведенного еще во времена короля Якова, говорится: «Просите, и примете, да радость ваша исполнена будет».

Что было потеряно?

Достаточно сравнить с оригинальным текстом: «Спрашивайте без утайки и получайте ответ. **ДА ОКРУЖИТ ВАС ЖЕЛАЕМОЕ**, чтобы радость ваша была полной»^[7]. Другими словами, ощущайте себя так, как будто все-все, что вы желали, уже исполнилось и окружает вас.

Во всем мире традиционные культуры признают силу чувств. Индейцы племени навахо знают, что о дожде не нужно просить, его надо **ПОЧУВСТВОВАТЬ**. Они возносят хвалу природе за дождь, как будто он уже пришел.

Тибетские монахи знают, что наибольшую силу получает та молитва, которую возносят с **ЧУВСТВОМ, БУДТО НА НЕЕ УЖЕ ПОЛУЧЕН ОТКЛИК**.

«Когда ваши чувства полностью соответствуют вашим целям или, проще говоря, когда любые сомнения устранены, считайте, что вы уже достигли цели».

В своей книге *«Секрет утраченного искусства молитвы»* Грегг Брейден^[8] описывает полученный им на Тибете опыт. Брейден хотел понять, «что происходит, когда монахи молятся?». Что происходит, когда они совершают песнопения? К чему все эти гонги, колокольчики и мантры? В холодном каменном монастыре, расположенном на высоте более четырех тысяч метров, Брейден спросил у настоятеля: «Когда я смотрел, как вы совершаете молитву, что конкретно вы делали? Что таится за всем этим?»

Монах ответил: «Вам удалось увидеть то, что мы делаем для создания ощущений в наших телах. Чувство – это и есть молитва!»

Чувство – это молитва. И так устроена жизнь.

Почему мусульмане, индуисты, буддисты, христиане и евреи – будь они фундаменталистами, ортодоксами, неправовыми, харизматами, неохаризматами или метросексуалами – верят в силу молитвы? Потому что речь идет не об отдельном религиозном направлении и не о словах. Речь идет о чувствах.

Когда ваши чувства полностью соответствуют вашим целям или, проще говоря, когда любые сомнения устранены, считайте, что вы уже достигли цели.

Было время, когда я думал про себя: «Если я пройду сквозь определенное количество страданий, может быть, Господь – если Он смотрит на меня сверху – пожалеет меня. Может, он возьмет и пошлет мне миллион долларов».

Но ничего такого не происходило.

В большинстве случаев миллионы получали те ребята, у которых и до этого был миллион: «Ибо кто имеет, тому дано будет и приумножится»^[9].

Аффирмации

Аффирмации представляют собой позитивные фразы, которые мы повторяем себе снова и снова. Возможно, вам уже доводилось слышать что-то наподобие: «Я – магнит для денег» или «Каждый день я становлюсь все лучше, и лучше, и лучше».



Но слова не играют никакой роли. Главное значение имеют чувства. Аффирмации, за которыми не стоит никаких чувств, бесполезны. Вы с тем же успехом можете повторять себе номера чьих-нибудь телефонов.

Но если каждое слово вашей аффирмации прочувствовано до глубины души, если вы регулярно говорите себе: «У меня есть все, что мне необходимо», «Моя жизнь становится лучше с каждым днем», «Я люблю и любим», «Я здоров», «Я богат» и ПО-НАСТОЯЩЕМУ

ОЩУЩАЕТЕ ЭТО, ВЕРИТЕ В ЭТО, жизнь ваша будет неуклонно меняться в лучшую сторону.

Для начала поймите чувство

Мы все верим в одно и то же: «Когда дела наладятся, ТОГДА я буду чувствовать себя намного лучше». Звучит вполне логично. Однако это самый долгий путь к достижению желаемых результатов. И к тому же самый трудный.

- Попробуйте наладить отношения, когда они вам не приносят особой радости.
- Попробуйте разбогатеть, когда вы ощущаете себя беднее церковной мыши.
- Попробуйте добиться успеха на работе, которую вы ненавидите.

Когда вы начинаете преодолевать всевозможные препятствия и выползаете из жизненной неразберихи? Только когда внутри вас зарождается надежда.

Сначала появляется тонюсенький лучик. Возможно, затем вы получаете поддержку от друга. Вы начинаете чувствовать себя лучше. Вы читаете книги. Вы отправляетесь на длинную прогулку. Вы начинаете ощущать себя еще лучше. Вас посещает маленькое вдохновение. Вам на помощь приходят другие люди. Вы уже твердо стоите на ногах.

Но для начала вам нужен этот лучик надежды, эта маленькая вера. Только ЗАТЕМ жизнь начинает налаживаться. Все происходит ПОСЛЕ того, как вы начинаете чувствовать себя лучше.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Жизненные события откликаются на ваши чувства. Чувство — это молитва.

В поисках мистера То-Что-Надо

Что делает большинство людей, когда они ищут любовь своей жизни? Болтаются по разным сомнительным барам, выпивая куда больше, чем хотелось бы. Поэтому и результаты в основном получаются сомнительные. Мэри признается: «Только мне показалось, что я нашла мистера То-Что-Надо, как он превратился в мистера Жизненный-Опыт».

Нет никакой необходимости ходить по барам и пытаться произвести впечатление на других. Люди, состоящие в счастливых взаимоотношениях, скажут вам: «Я всегда знал, что в этой жизни есть человек, предназначенный только для меня». Они чувствовали это.

Ваша миссия заключается в том, чтобы **ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ** любимым. Не мечтать, а **ПРОЧУВСТВОВАТЬ, БУДТО ЭТО УЖЕ СВЕРШИВШИЙСЯ ФАКТ**. Вам просто надо представить свои идеальные взаимоотношения и по-доброму отнестись к себе.

Когда внутри вас есть определенное чувство, Вселенная выстраивает нужный порядок вокруг вас. Она окружает вас новыми возможностями. Вы начинаете плыть по течению.

Когда внутри вас наконец поселяется «знание» о том, что ваш идеальный партнер где-то рядом и вам незачем торопить события, он незамедлительно появляется в вашей жизни. Никто и ничто не может помешать вашей встрече.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если вы хотите, чтобы ваше желание исполнилось, вы должны для начала почувствовать, что оно уже исполнилось.

Расслабьтесь!

В 1980-х я проводил обучающий курс по релаксации. В течение двух с половиной дней мои слушатели учились расслабляться и немного больше любить себя.

И что поражало меня больше всего: спустя несколько недель после прохождения курса люди рассказывали мне о всевозможных приятных вещах, которые начинали происходить в их жизни. «У меня спина перестала болеть!», «Я только что получил повышение на работе», «Моя семья стала относиться ко мне с большим вниманием», «Мой муж стал любить меня еще сильнее», «Я начал лучше играть в гольф».

И я спрашивал их: «Что вы представляли себе, чтобы добиться подобных результатов?» В большинстве случаев они отвечали: «Ничего».

Год за годом со всеми моими слушателями происходила одна и та же история. Я размышлял: «Почему все эти люди добиваются таких хороших результатов? Ведь они учатся всего лишь, как расслабляться и чувствовать себя лучше».

Представьте, что каждый человек – это сложный энергетический шар. И этот энергетический шар включает в себя все мысли, желания и страхи, которые вы когда-либо испытывали. Ваша энергия создает вашу жизнь, момент за моментом. Не надо стремиться сразу во всем разобраться и все разрешить. Вам всего лишь нужно перестать сопротивляться и бояться. И научиться расслабляться.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Когда мы чувствуем себя хорошо, с нами происходит больше хороших вещей.

«А если у меня не получается чувствовать себя лучше?»

Возможно, вы думаете: «Как я могу чувствовать себя хорошо, когда на самом деле я чувствую себя отвратительно?» Ну, вы и не сможете. Да и не надо. Просто продвигайтесь вперед маленькими шажками.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Комментарии

1.

Мактаггарт, Линн. Эксперимент по намерению (McTaggart, Lynne. The Intention Experiment. Free Press, 2007. P. 24).

2.

Рейн, Глен и Маккрати, Роллин. Структурные изменения воды и ДНК, связанные с новыми физиологически измеримыми состояниями (Rein, Glen and McCraty, Rollin. Structural changes in water and DNA associated with new physiologically measurable states. Journal of Scientific Exploration. 1994; 8(3): 438–439).

3.

Эддингтон, Артур. Природа физического мира (Eddington, Arthur. The Nature of the Physical World. Macmillan, 1935).

4.

«Во Вселенную со Стивеном Хокингом». Документальный сериал, первый сезон, эпизод 3 (4:16).

5.

Гавэйн, Шакти. Созидающая визуализация (Gawain, Shakti. Creative Visualisation, Whatever Publishing, 1978. Pp. 8 and 10).

6.

Годдард, Невилл. Чувство – это тайна (Goddard, Neville. Feeling is the Secret. BN Publishing, 2007. P. 19).

7.

Дуглас-Клотц, Нейл. Молитвы Космоса (Douglas-Klotz, Neil (trans). Prayers of the Cosmos: Meditations on the Aramaic Words of Jesus. San Francisco: Harper, 1994. P. 86–87).

8.

Брейден, Грегг. Секрет утраченного искусства молитвы (Braden, Gregg. Secrets of the Lost Mode of Prayer. Hay House, 2006. P. 7–8).

9.

Евангелие от Матфея, 13:12.