



# Лариса Николаевна Мелик

## Тайная сила внутри нас.

### Подсознание может все

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=603805](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=603805)*

*Тайная сила внутри нас. Подсознание может всё: Центрполиграф;*

*Москва; 2009*

*ISBN 978-5-9524-4182-8*

### **Аннотация**

Хотите, чтобы ваша жизнь была наполнена любовью, радостью и счастьем? Мечтаете, чтобы вас окружали удача и процветание? Желаете, чтобы болезни и проблемы навсегда оставили вашу жизнь? Тогда эта книга – для вас! Она расскажет вам о древних знаниях, которые совсем недавно были тайной за семью печатями. Вы узнаете о внутренней силе, которой обладает каждый человек, о том, какое воздействие на нашу жизнь и благополучие оказывают наши мысли, научитесь управлять своими эмоциями, поймете, как с помощью визуализации получить желаемое, сможете без помощи врачей добиться душевного и физического здоровья.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1	7
Внутренняя сила, события, реальность	12
Визуализация	23
Изменим взгляд на реальность	26
Будьте добры к себе	27
Мысли и мыслеформы	30
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Лора Мелик

## Тайная сила внутри нас. Подсознание может всё

### Предисловие

*Все уже достигнутое представляет собой лишь предварительную подготовку к грядущим свершениям, и никто – даже тот, кто достиг совершенства, – не может утверждать, что достиг конца.*

*Эжен Эрриэль*

В каждом из нас живет Сила. Причем Сила эта просто творит чудеса. Хотите узнать, что это за Сила? Если да, то эта книга для вас.

Душа является энергетической волновой частицей Всеобъемлющего Океана Духа. И каждый из нас, даже самый отъявленный материалист, чувствует, что за нашей ограниченностью и обособленностью стоит нечто высшее, Единое. Это соединение души с Вселенной, с Богом, с Вечностью.

Однако, к великому сожалению, чувство единения с жизнью доступно немногим. Есть нечто такое, что делает нашу жизнь исполненной смысла, – это сопричастность процессу

жизни. Окружающий нас мир – это сплошные волновые вибрации, они пронизывают всю Вселенную и делают ее единой. Великолепной созидательной силой обладает такое чувство, как Любовь. Именно Любовь является первопричиной Вселенной. Это она является условием ее существования. А каждого из нас любовь наделяет большим энергетическим потенциалом.

Эта книга задумана как практическая и познавательная. Знания, которые изложены в ней, будут полезны всем, в этом я не сомневаюсь.

При желании и вы сможете освоить знания, которые совсем недавно были тайной за семью печатями. Вы сможете внутренне прозреть, вступить на новый путь развития, приобретая телесное и духовное здоровье. Все в ваших руках. В данном случае – вы, и только вы властелин своей Судьбы.

В это трудное время, когда процветает разгул темных сил, за свое энергетическое здоровье надо бороться, а главное – знать, как это правильно делать.

Пришло время знаний о тонких энергиях, причем вы сможете увидеть реальные возможности и силу их проявлений.

В настоящее время, как это ни странно, великое множество людей, которые физически, интеллектуально и эмоционально живы, на самом деле во всех смыслах мертвы. Их душа не созвучна вибрациям Вселенной, в них живет зло, ненависть, стяжательство. Но все это можно исправить. Ведь все в наших руках, нужно только этого захотеть.

Очень большое значение имеют аффирмации – положительные настроения. Поэтому их так много в книге. Не забывайте, что энергия идет вслед за мыслью, и если мы не будем контролировать наши мысли, они будут контролировать нас.

Простого чтения недостаточно даже для очень хороших книг. Все прочитанное надо проанализировать, а лучшее из него достойно применения. Очень надеюсь на то, что полученные знания вы будете воплощать в жизнь. После прочтения книги внимательно посмотрите, не стала ли ваша жизнь более радостной и творческой? Не стала ли она более наполненной любовью? За ежедневными заботами и проблемами быта ваша душа уже направляет вас к любви.

Конечно же книга не гарантирует жизни без проблем, но предлагает способы, как их избежать. Данная книга способна изменить вашу жизнь, сделайте выбор через любовь и радость, а не через страх.

Пусть исполнятся ваши мечты!

*Я желаю вам приятного чтения и больших успехов на пути к знанию и пониманию причин болезней, избавлению от них.*

*Л. Мелик*

# Глава 1

## Что такое сила?

*Все во мне и я во всем.*

*Ф. Тютчев*

Человек не в состоянии осмыслить и охватить своим вниманием все многообразие Силы. Фактически вся наша жизнь пронизана ее потоками, в разных ситуациях принимающей разные формы проявления.

Современная жизнь устроена так, что мы даже не замечаем, что теряем себя, свою Силу. Работа, телевизор и чуть-чуть всего остального. Реальность подменяется суррогатом, а значит, взаимопонимание и взаимность стали редки. В далекое прошлое ушли общение с друзьями, походы в кино, театр, на пикники. В настоящее время многие предпочитают общение с компьютером. Паутина Интернета затягивает в свои сети все больше и больше человеческих душ. Что же начинает происходить? Нам становится плохо без истинных чувств, таких как радость, нежность, любовь. И только тревога надолго поселяется в нас. Словно ржавчина разъедает организм тревога за работу, семью, бюджет, здоровье... А тревожась, мы расстраиваем внутренний энергопотенциал.

Каждый из нас за счет концентрации внимания, создания желания и формирования намерения открывает кладо-

вые своей внутренней Силы, которую направляет вовне.

Истинная роль Силы скрыта в глубинной природе человека, и описать ее привычными для нас понятиями и словами просто невозможно.

Понимание Силы определяет развитие человека, который шаг за шагом постигает ее и приходит, наконец, к осознанию внутреннего изначала, которое и является основой Силы во всем многообразии ее проявлений.

Давайте постараемся осознать, что мы – не изолированные конгломераты молекул, а тесно связаны со всем, что нас окружает, и в известном смысле это переступает пределы времени и пространства.

Большинство людей даже не догадываются и не задумываются о том, какие силы дремлют в них самих. И даже не представляют, что можно найти путь к раскрепощению спящих возможностей. История накопила много фактов, доказывающих то, что в нас скрыта чудесная Сила, способная показать нам наши же невероятные возможности. Только вот что удивительно: появляется она спонтанно, в минуты опасности, наивысшей внутренней мобилизации. И, как следствие, возникает вопрос: если в нас «сидят» такие необыкновенные Силы, можно ли воспользоваться ими вне зависимости от экстремальных обстоятельств?

Приемы внутренней мобилизации и высвобождения скрытых возможностей организма просты и эффективны. Но это вовсе не означает, что вы, прикоснувшись к своим внут-

ренним способностям, в одно мгновение станете суперчеловеком. Нужна постоянная работа над собой и усердные тренировки творчества в раскрытии новых возможностей. Если же все в жизни будет продолжать течь, как течет, то, безусловно, ваши силы так и будут находиться в спящем состоянии. Как в той пословице: «Без труда не вынешь рыбку из пруда».

Если мы начинаем просыпаться от сна иллюзий, то можно с уверенностью сказать, что мы стоим на заре восхода мудрости.

Каждому из нас следует извлечь из своей жизни максимум пользы, ибо каждая конкретно жизнь дается лишь раз. Даже веря в реинкарнацию, мы должны понимать, что при новом воплощении мы с вами никогда не будем той же самой индивидуальностью. Как нельзя дважды войти в одну и ту же реку, так нельзя дважды прожить одну и ту же жизнь. Хотя бы потому, что у бессмертной души уже есть опыт прошлой жизни. Поэтому каждому из нас нужно прислушиваться к голосу здравого смысла, побуждающего жить и идти к цели. Нам нужно раскрыть и активизировать в себе дремлющие свойства души.

Избегайте полусонной жизни в иллюзиях! Избегайте бесполезных действий! Живите ради цели!

Наслаждайтесь своей удовлетворенностью, любите себя и все вокруг. Цените каждый миг.

## **Аффирмации:**

1. *Я полон жизненных сил и энергий.*
2. *Энергия творчества просыпается во мне.*
3. *Я и космическая энергия – одно целое.*
4. *Во мне просыпается энергия жизни и любви.*
5. *Я счастлив.*

Квантовая физика и теория относительности превратили ньютоновскую упорядоченную Вселенную в мрачный хаос.

На квантовом уровне все взаимосвязано. Любой объект – это сотканный узор энергий. Причем квантовая физика показывает, что сознание играет решающую роль в физической реальности. Вселенная похожа на великую мысль. Жизненный опыт подсказывает, что преждевременно раскрытые тайны могут принести больше вреда, чем пользы. Неподготовленный человек может неправильно распорядиться энергией.

В качестве примера переведем сказанное на материальный уровень. Представьте, что случится, если длительно голодающему человеку вы сразу предложите съесть довольно большое количество пищи, чтобы утолить голод? Конечно же результат может быть весьма печальным. А вы ведь решили накормить его из самых лучших побуждений!

Вот история.

*У одного человека была некрасивая дочь. Он выдал ее замуж за слепца, потому что никто другой на ней не женил-*

*ся бы. Впоследствии один врач предложил вернуть слепому зрение, но отец жены не согласился на это, опасаясь, что, прозрев, этот человек разведется с его дочерью.*

Чтобы иметь знание Силы, нужно «созреть» для этого.

Пройди своим путем, как выше суждено,

В обличье нищего иль шаха, все равно.

Все – сам ты: море – сам, ныряльщик – сам и жемчуг...

Нырни-ка в эту мысль! Давай, нащупай дно!

Это известное четверостишие, принадлежащее Омару Хайяму: все придет с пониманием Силы внутри нас, с осознанием ее значения.

Ум постоянно занят воспоминаниями о прошлых делах или построением планов на будущее. Прошлого уже нет, будущего еще нет, но из-за иллюзорного «вчера» и «завтра» мы упускаем «сегодня»! Непростительная роскошь!

# Внутренняя сила, события, реальность

*...Не тщись следовать по стопам древних, но  
ищи то самое, что искали они...  
Маццо Басе, VII в.*

События... События... События...

Вся наша жизнь – это череда событий.

Каждое событие в жизни – это созданная нами возможность познавать и обучаться. События нас учат, и, если мы выучили жизненный урок, сдали экзамен, ситуация меняется сама собой. Если мы не выучили урок или поняли его неправильно, аналогичная ситуация будет повторяться по разным сценариям. Снова и снова, до тех пор пока мы не сделаем правильные выводы.

Оглянитесь на собственную жизнь! Как вы реагируете на грубость, слезы, понукание? Какие чувства это у вас вызывает? Как вы переносите предательство, ложь, клевету? Вам знакомы страх, тревога, чувство вины? Вы бываете раздражительны, мстительны?

А знаете ли вы, что китайское слово «вей-чи» – кризис, имеет два значения: опасность и благоприятная возможность. Не правда ли, интересно? Если человек будет цепляться за материалистическое мировоззрение, то кризис для него

будет означать опасность; под угрозой прежнее представление о мире «там». Если же он готов вырваться на свободу из своих оков, у него появится необыкновенная возможность в прорыве сознания. Он начнет движение за пределы рационального мышления, поднявшись на более высокую ступень развития.

Посмотрите вокруг, как нам помогают попусту растрчивать нашу жизненную силу самого разного рода «доброжелатели»: с детства нас преследуют нравоучения родителей, затем на нас обрушивается общественное мнение, и как же нам во всем этом разобраться?

Чтобы не растрчивать попусту силы, не умножать зла, нужно научиться не делать из мухи слона.

Приступая к делу, причем любому, мы должны верить в успех, иными словами, программировать успех. Сомнения, недоверие приведут к тому, что мы завязнем в болоте проблем и потерпим поражение.

И потом, если вы решили что-то делать, прежде всего, задайте себе вопрос: «Зачем?» Если есть зачем, дерзайте, но обязательно оставьте сомнения.

Наступило время осознавать, что мы не просто отражаем реальность, мы создаем ее. ***Внешний мир только отражает наш внутренний мир.***

Квантовая физика не только показала, что разум влияет на физическую реальность, но что и сознание есть фундамент материи.

Наш разум обладает безграничной Силой – Силой, которой мы только начинаем овладевать. Но до тех пор, пока мы не поймем, что же заставляет нас поступать так, как мы поступаем, болезненные события прошлого сохраняют над нами власть. Большинство из нас автоматически реагирует на старые болячки и детские предрассудки. Нам кажется, что мы действуем абсолютно осознанно и тщательно планируем свои поступки, но в действительности жизнь управляется событиями, сформированными и детстве, которые травмировали нас. Мы думаем, что причина нашего раздражения – другие люди, что эмоции и депрессивные состояния возникают сами по себе. Гнев – индивидуальная интерпретация обстоятельств, основанная на прежнем опыте; другие в тех же обстоятельствах могут и не почувствовать гнева. А у депрессии есть причина, которая часто скрыта в подсознании.

Мир таков, какими глазами мы видим его.

Вот, например...

*Я шла к автобусной остановке с одной своей приятельницей, меня удивило то, что она не замечала цветущих деревьев, легкого ветерка, замечательных мальшей, идущих впереди, а все время мне говорила: посмотри, алкаш валяется, посмотри, какие грязные окна на втором этаже, посмотри на ту идиотку...*

Наше отношение к окружающему миру продиктовано на-

шим внутренним состоянием.

Ведь когда у нас хорошее настроение, жизнь кажется просто замечательной! Но стоит расстроиться, упасть духом...

Значит, дело не в том, как мы относимся к событиям в нашей жизни, а в том, каков общий настрой нашего внутреннего мира.

Нам хотелось бы верить, что мы просто забываем неприятные события, но результаты психологических исследований показывают: для того чтобы оставить конфликт позади, его необходимо разрешить.

События, Сила, живущая в нас, подталкивают нас к определенным действиям. А от действий мы получаем результат, и каков он, зависит от того, что мы собой представляем.

Вот одна история.

*Шах со своими придворными охотился на краю пустыни. Незаметно спустилась ночь. Резко похолодало, и у шаха от холода зуб на зуб не попадал. Придворные заметили огонек, и вскоре все они стояли перед маленькой бедной хижинкой. Из дверей вышел одетый в старые заплатанные одежды человек и пригласил шаха переночевать в своем жилище.*

*– О великий, не соглашайся, ибо твое достоинство пострадает от такого ночлега! – вскричали придворные.*

*– Достоинство шаха вовсе не пострадает от одного ночлега, – сказал бедняк. – К тому же мое достоинство после этого ночлега сильно возрастет!*

*Шах остался ночевать в бедной хижине и наградил бедняка богатым халатом.*

Нужно иметь такую Силу в себе, которая будет помогать выжить, спасать. В прощении есть мудрость, которая освобождает нас. Нет Силы зла самой по себе. В том, что вам плохо, у вас плохое настроение, нельзя винить внешние обстоятельства. Ищите причину в собственной ошибке. Комплексы, заблуждения, стереотипы угнетают нас и терзают постоянно.

Есть одно замечательное изречение: «Не радуйся, когда падает враг твой, и не веселись, когда он спотыкается». И в этом есть истина. Если мы над чем-то позлорадствуем, обязательно попадем в такую же ситуацию для того, чтобы усвоить «урок». И еще пришло на ум одно замечательное изречение: «Не отвечай безумному по безумию его, да не будешь ему подобен».

Мы энергетически эволюционируем. Рост происходит и по спирали. Мы получаем урок на одном уровне, проходит время, и получаем подобный, но на более высоком уровне, и т. д. Но жизнь расставляет ловушки – это страхи.

Мы можем учиться встречать свои страхи или развить к себе чувство доверия, учиться брать ответственность на себя.

Каждый из нас связан незримыми энергетическими вибрациями со всем, что нами совершено. Прощение и просьба

о прощении действуют тогда, когда мы осознаем свои ошибки. Если мы просим лишь бы просить, то это самый обычный обман.

Когда мы будем готовы окончательно измениться, наступает более сложный опыт, и ответ может прийти в иной форме, которую мы не ожидаем. Тогда следует подсказка. Ваши друзья, знакомые раздражаются, обижаются. На данный момент они являются нашим зеркальным отражением.

Пожелайте человеку того, в чем он нуждается!

Но бывает и так, что в этом жизненном опыте вам нужно одно, но тому, кто рядом с вами, – другое. И если вы навязываете свое решение, свой опыт, только навредите ему.

Предлагаю вам суфийскую притчу.

*Однажды Молла Насреддин прогуливался по базару. Он услышал проповедь чужеземного мудреца и остановился.*

*– Каждый человек должен поступать так, как он хочет, чтобы поступали с ним, – учил мудрец. – Пусть сердце ваше желает другому того же, чего оно желает себе!*

*Молла немного подумал о сказанном и произнес:*

*– Есть на свете прекрасные птицы, которые питаются ядовитыми ягодами, не причиняя себе этим вреда. Однажды такая птичка, собрав немного ягод, угостила ими свою подружку лошадь...*

Мир не создан из случайных и бессмысленных событий.

Каждый момент физической реальности имеет значение. Даже случайно услышанные обрывки фраз. Если мы научимся слышать, Вселенная рада будет нам помочь: ей не надо будет посылать нам те же сообщения в таких грубых формах, как болезни и несчастные случаи.

В платоновской аллегории о тюрьме он советует представить подземелье, где закованы в цепи люди. Огонь горит у входа, и в мерцании огня тени внешнего мира отражаются на стенах пещеры. Узники прикованы цепями и не могут увидеть ничего, кроме этих теней реальности. Но случается так, что одного из пленников освобождают и выводят из пещеры. Его ослепляет солнечный свет, он потрясен увиденным великолепным реальным миром. Теперь он понимает, что тени на стене – это иллюзия. Он возвращается в пещеру, чтобы сообщить о своем открытии, но в ответ слышит только смех, а люди продолжают упорно держаться за свои цепи.

Так, может, и мы упорно настаиваем на том, что простые тени и есть реальность? А может, пришло время задуматься?

Но всегда надо помнить: изменение себя есть благо, изменение других есть преступление.

Учитесь «видеть» внешний мир через символы, приходящие во сне: вода на полу, штраф за превышение скорости, который говорит: притормози в жизни; мусор, пожар – конфликт и т. д. Учитесь у всего, даже негативная на первый взгляд информация может нести положительный урок.

Еще одна притча.

– Учитель, – спросили ученики суфийского шейха, – почему ты поклонился вору, которого сегодня вели на казнь?

– Яне кланялся вору, я поклонился целеустремленности этого человека. У него была цель, и он отдал за нее свою жизнь. Будь у этого человека правильная цель, он уже давно постиг бы истину.

Каждое событие, каждая ситуация, каждая эмоция, желание, слово, что мы слышим, помогает нам учиться. Вся окружающая нас Вселенная является для нас нашим другом и учителем.

Зачем идти тяжелым путем? Зачем, зачем учиться, сражаясь с собой? Давайте учиться с любовью, с радостью, с добротой! Мы должны выучить уроки, встречаясь с трудностями и лишениями в жизни. Но это не говорит о том, что нужно ругать себя за то, что мы создаем в своей жизни проблемы. Мы создаем все сами. Жизнь полна неожиданностей, и мы не всегда создаем то, что хотим, но – все это совершенно нормально!

В одном из рассказов Антония Погорельского описан случай, когда человек сам впадает в «необузданное воображение». Он словно бы собственноручно снимает с дверей своего разума висевшие на них запоры. Этим он позволяет вторгаться в свое сознание разрушающим его галлюцинациям и видениям.

Что происходит, если человек отдается воле этого приятного для него своей необычностью искушения, также можно прочесть в небольшой повести А.П. Чехова «Черный монах».

Ее герой – магистр Андрей Васильевич Коврин – «утомился и расстроил себе нервы», из-за чего был вынужден «как-то вскользь, за бутылкой вина, поговорить с приятелем доктором, и тот посоветовал ему провести весну и лето в деревне». Но, даже выехав в имение своего опекуна, представляющее собой огромный экспериментальный сад с множеством «причуд, изысканных уродств и издевательств над природой» в виде грушевых деревьев в форме пирамидального тополя или шаровидных дубов, он продолжает и там думать над своими философскими статьями. Особенно его занимала история про черного монаха, который, проходя через Сирийскую или Аравийскую пустыню, попал в уникальные оптические условия, сходные с поставленными друг против друга зеркалами. Благодаря этому за несколько миль от того места, где он шел, рыбаки увидели другого черного монаха, который медленно шел по морю. От этого миража получился другой мираж, от этого – третий, так образ черного монаха стал без конца передаваться от одного слоя атмосферы в другой. Его видели то в Африке, то в Индии, то в Испании, то на Дальнем Севере... И вот, наконец, он вышел за пределы земной атмосферы и теперь блуждает по всей Вселенной, все никак не попадая в те условия, при которых он мог бы

померкнуть. Суть легенды заключается в том, что ровно через тысячу лет после того, как монах шел по пустыне, мираж опять попадет в земную атмосферу и покажется людям. И как будто эта тысяча лет на исходе.

Будучи уже подсознательно настроенным на встречу с таинственным черным монахом, Андрей Васильевич практически в тот же вечер, когда пересказал эту легенду своей невесте Тане, идет гулять на речку и видит там монаха в образе пронесшегося мимо пылевого столба. С этого времени он встречает его каждый день и ведет долгие философские беседы, пытаясь разобраться в сущности данного феномена.

«... – Но ведь ты мираж, – проговорил Коврин. – Зачем же ты здесь и сидишь на одном месте? Это не вяжется с легендой.

– Это все равно, – ответил монах не сразу, тихим голосом, обращаясь к нему лицом. – Легенда, мираж и я – все это продукт твоего возбужденного воображения. И – призрак.

– Значит, ты не существуешь? – спросил Коврин.

– Думай, как хочешь, – сказал монах и слабо улыбнулся. – Я существую в твоём воображении, а воображение есть часть природы, значит, я существую в природе...»

Беседы случаются все чаще и чаще, и очень скоро Андрею Васильевичу становится интереснее общаться с этим порожденным его же собственным воображением призраком, нежели с реально окружающими людьми. Такое положение вещей не может конечно же не окончиться психиатри-

ческой лечебницей. Но... избавившись от своей говорящей галлюцинации, Коврин утрачивает вместе с ней интерес и к самой жизни, заболевает и вскорости умирает, успев позвать монаха. На этот зов к нему является черный монах, который шепчет ему, что «он гений и что он умирает потому только, что его слабое человеческое тело уже потеряло равновесие и не может больше служить оболочкой для гения...».

Вот оно, пагубное действие чрезмерного воображения, которое, оттесняя реально существующую жизнь, приводит человека к трагедии.

Контролируйте свои мысли, концентрируясь на том, что происходит в данный момент, на реальной проблеме, а не на том, что вы воображаете.

Следует знать себя, какие реакции могут быть у вас при накале страстей, и верить, что способны справиться с самим собой. Удерживайте внимание на том, что происходит здесь и сейчас, и тогда вы будете сохранять контроль над собой.

Верьте в себя! Верьте в свои силы и возможности!

### **Аффирмации:**

- *Я – сама жизнь.*
- *Я верю в свои силы и возможности.*
- *Я лишен иллюзий.*
- *Я счастлив.*

# Визуализация

Визуализация – это мысленное представление, видение себя в ситуации, которая еще не произошла. Вы представляетесь получающим желаемое.

Мысленно совершайте смелые поступки, достигайте целей. Воображайте ситуации, которые вызывают у вас какие-то трудности, и представьте, как вы непринужденно добиваетесь успеха. Представьте, как ваши знакомые, коллеги и друзья говорят вам комплименты, поздравляют.

## **Если вы решили заняться визуализацией:**

- Определитесь с желаниями, с тем, чего вы хотите добиться.
- Расслабьтесь.
- А теперь в течение 10 минут мысленно представляйте желаемую реальность.

Живите так, как будто то, чего вы желаете, уже произошло. Представляйте себя делающим то, чего вам больше всего хочется. И еще одна немаловажная деталь – при визуализации наделяйте себя любыми необходимыми качествами.

И потом иногда вы сможете видеть, что достигаете желаемой цели, а иногда возникнет лишь наиболее общая картина целей.

Можно чередовать точную и свободную визуализацию, а

можно уделить внимание какой-то одной, которая вам больше нравится.

**Точная визуализация** – это когда вы мысленно создаете точные картины будущего, того, чего хотите добиться.

В этом случае вы должны следовать своему сценарию и мысленно проигрывать его по многу раз.

**Свободная визуализация** – это когда вы позволяете своим мыслям свободно сменять друг друга. Однако нужно знать, что это вы можете делать до тех пор, пока они показывают позитивный путь достижения вашей цели.

Помните, главное – практика!

Очень часто возникают трудности в начальных стадиях визуализации, но не переживайте, регулярные занятия приучат мозг создавать мысленные картины по нашему желанию.

Если у вас возникнут сомнения – а они у вас обязательно возникнут, – проигнорируйте их, но не пытайтесь противостоять им. Они должны беспрепятственно возникать и исчезать. Продолжайте заниматься визуализацией, ведь все дела нужно научиться доводить до конца.

Хочу дать вам несколько советов.

– Если поставили перед собой цель, то представляйте ее так, как будто все происходит с вами прямо сейчас. Сделайте в своем сознании это реальностью. При создании образов уделите внимание деталям.

– Представляйте в своем сознании цель не меньше одного

раза в день. Старайтесь не пропустить даже одного дня.

– Никогда не создавайте негативные образы, они тяготят к своим создателям и обязательно принесут неудачу именно вам, а не тому, к кому будут направлены.

Еще раз хочу напомнить: любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившаяся там, окажет определенное воздействие на вашу жизнь.

Правильная организация воображения является одной из самых динамичных возможностей человека.

Ваши мысли намного сильнее, чем вы это предполагаете. Ведь каждый мысленный образ является реальной силой, способной повлиять на вашу жизнь. И утверждения о том, что мы обладаем такими возможностями, Силой, живущей в нас, не выдумки фантастов, а самая что ни на есть действительность!

# Изменим взгляд на реальность

Давайте подумаем над вопросом, почему визуализация или мысленное представление – это творческий процесс, который помогает нам контролировать и направлять энергетические потоки. Осознание сущности этих энергетических потоков приведет к пониманию сущности мозга, и мы увидим, что молитва, интуиция и вдохновение не являются чем-то сверхъестественным, а подчинены законам, как и все известное нам во Вселенной. Вселенная – это цельный, неделимый энергетический потенциал, который пронизывает каждый предмет, каждое действие, каждую мысль – она вся единая.

Энергия уникальна в своих проявлениях. Реальность постоянно меняется вместе с тем, как меняется энергия, которая зависит от всего окружающего и в том числе от наших мыслей.

Вселенная жива и динамична, так же как и мы, находясь в ней, являясь частичками, живы и динамичны.

# Будьте добры к себе

*Даже обыскав весь свет, ты не найдешь никого,  
кто заслуживал бы любви больше, чем ты сам.*

*Будда*

Зарабатывая на жизнь, питаюсь, развлекаюсь, исполняя материальные обязанности, мы даже не понимаем, что не осознаем цели своей жизни. А ведь нужно, нужно вдуматься, постараться достичь счастья, обязательно поделиться им с другими. А пока вы идете к цели, будьте оптимистичны. Улыбнитесь! У вас впереди цель. Вы ее обязательно достигнете. Улыбайтесь! Дарите улыбки другим. Помните, как в детской песенке: «Поделись улыбкою своей, и она к тебе не раз еще вернется!»

Окиньте «взглядом» свою жизнь. Нельзя жить окутанными паутиной бесполезных привычек, позволяя противоречиям изо дня в день раздражать вас.

Пробудите свою душу, и пусть каждый ваш день будет лучше предыдущего. Необходимо выйти из ленивого оцепенения, совершать правильные поступки для того, чтобы достигнуть успеха на пути духовного созидания. Нам иногда кажется добром зло и наоборот, зло добром. Омар Хайям это очень точно заметил:

Так часто мне, слепцу, добром казалось зло!

Так много зла добро на свет произвело!  
И растерялся я: просить о чем, Всевышний?  
Уж Ты придумай сам, что мне бы впрок пошло.

Пусть жизнь принесет вам как можно больше добрых уроков. И предоставьте Вселенной возможность устроить вашу судьбу лучшим образом, так, чтобы... впрок пошло!

### **Аффирмации:**

– *Мир добр и открыт мне.*

– *Вселенная заботится и любит меня.*

– *Я и Вселенная едины.*

– *Я купаюсь в энергии любви, счастья и вселенского благополучия.*

– *Я счастлив!*

Если вы будете себя любить, значит, вы будете себя ценить, а соответственно, в вас будут протекать здоровые энергии, энергии созидания и любви. Но знайте, что рядом существуют энергии разрушения и зла – остерегайтесь их!

Издавна существует притча о том, как несколько дервишей, доведенных до крайности голодом, решили принять еду из рук злого, но щедрого человека. Так бы и случилось, но один из них вовремя вспомнил строку из известного стихотворения Саади (суфия): «Лев не станет есть собачье дерьмо, даже если умрет в своем логове». Эта спасительная мысль позволила их душам подняться выше в своем развитии, пе-

рейти на более качественный уровень мышления. Помните об этом и вы: пусть ваши тела голодают, но не просите у плохого человека покровительства.

Очень кстати слова Омара Хайяма:

Чтоб мудро жизнь прожить, знать надобно немало,  
Два важных правила запомни для начала:  
Ты лучше голодай, чем что попало есть,  
И лучше будь один, чем вместе с кем попало.

# Мысли и мыслеформы

*Жизнь: порой человек в седле, а иногда оно на нем.*

*Поговорка*

О материальности мысли известно давным-давно. Но мало кто знает, что мыслеформы и мыслеобразы постоянно тяготеют к материализации. И об этом нужно помнить постоянно. Проанализируйте свою жизнь, и вы вспомните, что то, что вы имеете сегодня, это результат прошлых мыслей. Разве не так?

Мысль фокусируется и передается в заданном направлении, и, таким образом, от степени сосредоточенности и направленности мысли зависит эффективность ее последующей работы.

Таким образом, необходимо улучшать атмосферу путем очищения мыслей. Вселенная строится на мысли. Все блага и все разрушения строятся на мысли.

Все по своей сути является энергией, и мысль тоже постоянно стремится обрести форму, тяготеет к внешнему проявлению. Стремление и способность к материализации заложена уже в самой ее природе.

Наши надежды, желания, взгляды и каждая мысль оказывают влияние на окружающий нас мир.

А ведь порой мы даже не обращаем внимания на свои

мысли. Учитывая то, что в нашей голове рождаются тысячи мыслей, подумайте, какую атмосферу мы создаем вокруг себя.

Личная гигиена совпадает с гигиеной духа. Оптимистические, полные надежд, уверенности и доброжелательно настроенные люди притягивают мысли такой же природы со стороны других людей. Все их стремления венчаются успехом.

Люди в радостном и бодром настроении благословенны для общества. Они дарят окружающим счастье. Вы и сами замечали не раз, как рядом с ними легко, комфортно и радостно.

Во всех наших действиях есть энергия мысли. Все мысли, которые не выбрасываются сознательно, будут взяты вами в будущее. Они будут сопутствовать вам до тех пор, пока не воплотятся в действия. Очистите все закоулки вашего сознания от мыслей недобрых и грязных.

Независимо от жизненных обстоятельств в прошлом и настоящем, от пережитых неудач, ваша жизнь изменится, если вы будете подпитывать энергией свое сознание. И эта энергия – мысль. Но знайте: вам придется пожинать плоды (хорошие или плохие) своего труда или бездействия. Именно мозг создает окружающую действительность.

Когда мы начинаем ощущать внутренний голос души, мы серьезнее начинаем относиться к нашим мыслям. Никогда нельзя впускать в себя недобрые и кощунственные мысли,

ведь они как вирус поражают нашу энергетику.

Человек так устроен, что поражает все живое негативными мыслями, словно травит ядом. Яд идет изнутри – от сердца, – это злые помыслы, прелюбодеяния, кражи, убийства, коварство, злоба...

Воспринимайте свои мысли как реальность, существующую наряду с тем, что мы называем «материальным миром». Мысль обладает такой же твердостью, как камень. Наша жизнь закончится, но наши мысли никогда не умрут. Каждая смена мысли сопровождается вибрацией материи (ментальной), из которой она создана. Мысль – это сила, поэтому для ее работы нужен особый вид тонкой энергии.

В общении с мыслью включается воображение, поэтому чем большей силой обладает мысль, тем раньше созревают ее плоды.

Если в вас закрались мысли-злодеи, вспомните об аффирмациях.

### **Аффирмации:**

– *Я рождаю в мир добро.*

– *Я и мир едины.*

– *Вселенная любит меня.*

– *Я счастлив.*

Хотите вы этого или нет, но, размышляя, мы все время создаем собственную реальность. Чтобы сделать первый шаг к новой жизни, нужно просто начать следить за течением сво-

их мыслей.

Каждый из нас сам строит свою жизнь, создает своими мыслями и поступками. Вы хотите жить в достатке? Тогда не нойте, что у вас недостаток денег. Если стремитесь к финансовому достатку, не настраивайте свое сознание на отсутствие денег.

Для того чтобы сдвинуться с места, необходимо изменить свой образ мыслей. Вы захотели изменить обстоятельства? Что ж, всегда пожалуйста, но и они заставляют развивать в себе необходимый тип сознания. Запомните: преуспевающий человек всегда обладает сознанием, настроенным на успех. Обеспеченный человек вырабатывает сознание, которое настроено на богатство. Он будет думать о достатке и материальном благополучии.

Если у вас нет успеха, задумайтесь, возможно, вам мешают достичь успеха ваши мысли. Что же, немного практики, немного усилий, а главное – желания, и вы измените свой тип сознания.

Мы всегда окружены теми, о которых думаем. Те, которые думают ложно, и жить будут во лжи и страдании. Чтобы изменить положение, избавьтесь от ложного мышления; таким образом вы избавитесь от страданий.

В каждом из нас находится уйма противоречивых чувств: умные и безумные мысли находятся в постоянном споре. Сознательные и бессознательные процессы ведут постоянную тяжбу, простые и сложные эмоции подначивают нас, а мы

путаемся в сетях собственных желаний: эмоций, стремлений и взглядов. Зачастую нам трудно отличить главное от второстепенного и ценное от ненужного. Наши эмоции и страхи забирают ценную энергию, и мы забываем, что ее нужно хранить.

Будьте всегда благожелательны – и вы освободитесь от страданий, будьте всегда довольны и счастливы – и вы сами будете излучать счастье. Будьте всегда добрыми, откажитесь от злобного критицизма, старайтесь не видеть во всем зло. Благодаря этому настрою вы создадите не только внутри, но и вокруг себя атмосферу спокойной радости и большинство ваших телесных болезней исчезнет. Таким образом, сам собой напрашивается вывод, что мыслеобраз (мыслеформа) – это наше ментальное представление о каком-то предмете или явлении. Мыслеобразы лежат в основе телепатического обмена. Значит, возможно мгновенно и на любое расстояние передать полный объем информации. Например, мыслеобраз конфеты включает в себя форму, вкус, запах, состав и т. д.

# 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.