

**Александр Бронштейн**  
**Метод Джозефа Мэрфи. Решение любой проблемы в**  
**кратчайшие сроки**

**Практики, меняющие жизнь**

**Метод**  
**Джозефа**  
**МЭРФИ**

**РЕШЕНИЕ ЛЮБОЙ ПРОБЛЕМЫ**  
**В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ**



**Александр Бронштейн**

## Аннотация

*Эта небольшая книга обладает колоссальными возможностями – за считанные мгновения вы можете получить ответ на любой вопрос и совет в самой трудной ситуации, совет от самого Джозефа Мэрфи! А точнее – от вашего подсознания, которое получает ответы от самой Вселенной!*

*В книге даны проверенные психологические практики и мудрые советы, которые помогут вам быстро овладеть простыми техниками, дающими здоровье, успех, счастье.*

## **Александр Бронштейн** **Метод Джозефа Мэрфи. Решение любой проблемы в кратчайшие сроки**

### Предисловие

Труды Джозефа Мэрфи перевернули жизни многих тысяч людей во всех странах мира. И это не удивительно – всей своей жизнью Мэрфи доказал действенность тех методик и техник, о которых рассказывал людям.

Более пятидесяти лет он вел научную деятельность, преподавал и читал лекции. Он издал более 30 книг, в которых призывал каждого человека довериться своему подсознанию и Высшим силам, и взять ответственность за качество собственной жизни в свои руки, как это смог сделать он сам.

Помимо того, что он был успешен и богат, Мэрфи смог излечиться от страшного недуга – саркомы.

В своих лекциях и книгах Дж. Мэрфи рассказывал о простых техниках, которые могут изменить жизнь человека, сделав его более здоровым, успешным и счастливым.

«В каждом человеке сосредоточена безграничная сила, способная преобразить жизнь и сделать ее такой, о какой раньше было можно только мечтать. Эта сила есть и у вас, необходимо только научиться использовать ее во благо!» В этом убедился автор этой книги, который долгое время работал по системе Мэрфи.

Суть системы Мэрфи заключается в том, что мысль, которую не «отторгло», а «усвоило» подсознание – материализуется! Важно лишь найти пути, которые обеспечат «закладку» этой мысли в подсознание, и «принятие» подсознанием этой мысли. И тогда возможно невероятное! Те, кто не знаком с системой, назовут изменения к лучшему чудом, везением. А на самом деле это просто работа подсознания с нашими мыслями.

Автор этой книги работал с постулатами Мэрфи долго, придумывал новые методы их практического освоения, вел конспекты. Эта книга – также своеобразный рабочий конспект. В ней помимо описания взглядов Мэрфи даны методы, позволяющие быстрее и эффективнее реализовать теоретические выкладки великого учителя.

Опубликовать свои «рабочие» заметки автора подтолкнули обращения его клиентов, на протяжении нескольких лет успешно применявших систему Джозефа Мэрфи в своей жизни. Многие из них выражали желание иметь всегда под рукой своеобразный «карманный справочник», содержащий в себе основные положения методики, изложенные емко и сжато. Кто-то сетовал, что при необходимости освежить в памяти какие-либо постулаты Мэрфи ему приходится долго листать объемные книги автора, кто-то мечтал о собрании советов гуру на все случаи жизни, а кому-то хотелось иметь всегда под рукой сборник аффирмаций и замечаний автора системы.

Получившаяся книга оказалась способна удовлетворить все запросы сразу – в ней собраны все ключевые понятия, используемые в системе Мэрфи, проиллюстрированные цитатами из его знаменитых книг и снабженные комментариями и советами практикующего психолога. А примеры аффирмаций, предлагаемые автором, пригодятся читателю в любой ситуации.

По своей форме книга проста и легка в чтении. Но за этой легкостью скрывается серьезная

работа автора, приложившего немало труда, чтобы облегчить другим усвоение знания, которое открыл перед человечеством Джозеф Мэрфи.

Для более полного освоения темы автор рекомендует ознакомиться с его книгой «Откройте силу своего подсознания – обретите путь к богатству и успеху! Тренинг по системе Джозефа Мэрфи». Однако тем, кто лишен этой возможности, вполне можно пользоваться данной книгой, чтобы изменить свою жизнь к лучшему!

### **Как пользоваться этой книгой**

Эта книга дает возможность буквально в течение нескольких минут испытать на себе методы работы с подсознанием и быстро получить удивительные результаты.

- Вы можете ознакомиться с основными постулатами, которые проповедовал Джозеф Мэрфи, сразу же опробовать применить их на практике и понять – насколько легкий, но эффективный инструмент предлагается вам для того, чтобы улучшить свою жизнь.

- Вы можете использовать ее для того, чтобы освежить свои знания, если вы уже знакомы с трудами Джозефа Мэрфи. Для этого достаточно открыть справочник на нужной вам странице, пользуясь алфавитным указателем.

- Чувствуя необходимость поддержки перед любым значимым для вас делом, вы можете открыть справочник и найти конкретный рецепт, аффирмацию, технику, которые обязательно помогут вам или подтолкнут к верному решению.

Есть еще один способ использования этой чудесной книги, который применяют многие знакомые автора книги, – возможность получить моментальный ответ от Вселенной, просто открыв справочник наугад. Прочтите слова Джозефа Мэрфи и практический совет, приведенный на открывшейся перед вами странице, и вы поймете, что тормозит ваше продвижение вперед, чего вам не хватает для осуществления своей мечты, и какие действия помогут приблизить получение желаемого.

Совпадений не бывает: прочитав эту книгу, вы поймете, что надо всего лишь быть готовым воспользоваться силой и мудростью собственного подсознания, и мир откроет вам все тайны.

Сформулируйте мысленно свой вопрос или проблему, возьмите книгу в руки, подержите ее немного между ладонями, успокаивая разум и готовясь к восприятию всего нового, затем откройте наугад. Внимательно прочтите и используйте полученные знания прямо сейчас.

Будьте открыты миру и новым знаниям, и ваша жизнь изменится к лучшему, а справочник поможет вам на пути к благоденствию!

### **Аффирмация**

Аффирмация – утверждение желаемого как уже свершившегося и истинного факта.

История из жизни Дж. Мэрфи

Один мой знакомый психолог сообщил мне, что заболел – его легкое поражено инфекцией... По вечерам перед сном мой знакомый настойчиво повторял настрой-аффирмацию: «Каждая клетка, нерв, ткань и мышца моих легких сейчас обретают здоровье и целостность и совершенство...». Через месяц больной полностью излечился, и последующий рентген подтвердил это: в легком не осталось и следа болезни.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

### **Суть метода**

Вы формулируете желание, используя позитивные формации («Я здоров!», «Я богат!»).

Основные шаги формулирования аффирмации:

1. Сформулируйте свое желание.
2. Расслабьтесь.
3. Представьте, что желание исполнилось. Выразите результат в краткой, емкой фразе. Например, если вы хотите бросить пить, аффирмируйте: «Я – наслаждаюсь трезвым образом жизни, и я счастлив!»
4. Повторяйте аффирмацию несколько раз в день, пока желание не реализуется в реальности.

Нельзя:

- формулировать аффирмацию, используя отрицание. Если вы что-то отрицаете («Я не хочу болеть»), то вы аффирмируете то, что отрицаете, и получаете именно это (например, болезнь).
- допускать возникновение сомнений!

## **Абсолютный метод**

В той степени, в которой мы поднимемся душой до осознания качеств и атрибутов Бога, мы сможем генерировать духовные электронные волны гармонии, здоровья и мира. Такая техника молитвы дает множество чудесных исцелений.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

### **Суть метода**

Помощь близкому человеку, страдающему от болезни, используя направленное движение мысли. При использовании «Абсолютного метода» задействуются те же силы, что и при сонорной терапии (звукотерапии).

Вы можете находиться рядом с больным или на любом расстоянии от него – метод будет действовать все равно.

Подсознание любого человека включено в систему общего подсознания, наподобие того, как персональный компьютер подключен к всемирной сети. Поэтому – внутренняя уверенность передается вашему подсознанию, которое транслирует его через Вселенскую силу и, попадая в подсознание вашего близкого, запускает программу выздоровления.

### **На практике**

С верой и настойчивостью повторяйте молитву или крутите мысленное кино, в котором ваш близкий здоров и счастлив, не допуская негативных размышлений о симптомах и проявлениях болезни.

## **Агрессия**

...его (человека) мысль должна быть созидательной, и что-то, о чем он думает и чего желает другому человеку, он создает и для себя, по той простой причине, что он является единственным мыслителем в своей Вселенной и определенно отвечает за то, что думает о других людях, равно как и о себе самом.

Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»

Агрессия – нормальное поведение испуганного животного, которое должно или резко среагировать, или убежать.

Человек сделал огромный шаг в сторону от животных инстинктов: он может держать проявление своих чувств, в том числе социально неприемлемых, под контролем.

## На практике

Не проявляйте агрессию сами.

Если вас что-то разозлило, вызвало раздражение или страх, то:

1. Успокойтесь: в спокойном состоянии проще принять правильное решение.
2. Вспомните, что вы, и только вы хозяин своей жизни, и события, происходящие в ней – проекция ваших мыслей. Сделайте выводы, чтобы не допускать повторения таких ситуаций в будущем.

Если кто-то проявляет агрессию по отношению к вам:

1. Оцените наличие угрозы жизни и безопасности.
2. Если угрозы нет, то лучший ответ – прощение и игнорирование агрессора.
3. Если угроза есть, то спокойствие подскажет вам лучший совет, чем слепая ярость. Постарайтесь принять взвешенное решение.

## Благоденствие

В каждом человеческом существе содержится неисчерпаемый запас могущества, способный преодолеть любые препоны. В тот день, когда вы ясно поймете, что способны преодолеть любую слабость, в вашу жизнь придет подлинное долгосрочное счастье – как только вы обнаружите, что подсознание способно решать ваши проблемы, исцелять ваше тело и добиться для вас процветания, о котором вы не смели и мечтать.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Благоденствие – гармоничная жизнь, при которой человек транслирует в мир любовь и радость.

Благоденствие должно стать нормой вашей жизни, потому что норма – быть здоровым, процветающим, любящим и любимым.

У Вселенной хватит даров для всех!

Для того чтобы жизнь наполнилась благоденствием, необходимо:

1. Помнить о том, что благ Вселенной хватит на всех, за них не надо сражаться и бороться, не надо отнимать у других, чтобы получить себе.
2. Жить в согласии с собой, то есть преодолеть внутренние противоречия, страхи, тревоги и поверить в силу собственного подсознания.
3. Заменить старые шаблоны мышления новыми, позволяющими увидеть свои новые возможности.
4. Транслировать в мир искреннюю радость и любовь, которые обязательно вернутся приумноженными.
5. Помнить о правиле: «Относитесь к другим так, как хотите, чтобы относились к вам!»
6. Сознательно и упорно, веря в силу собственного подсознания, каждый день работать над тем, чтобы собственная жизнь и жизнь близких была наполнена истинными ценностями.

## Бог

Если вы знаете, как применять силу своего разума, если вы добились полной самореализации и дарите другим свои таланты, – значит, вы на пути к подлинному успеху. Если вы заняты делом, которое угодно Богу – или участвуете в нем, – Бог по самой Своей природе поможет вам, и кто тогда в силах помешать вам? Если вы это понимаете, никакая сила ни на земле, ни на небе не воспрепятствует вам на пути к успеху.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Говоря «Бог», Джозеф Мэрфи не имеет в виду конкретного Бога конкретной религиозной конфессии, а подразумевает Высшее Начало, направляющее, создающее и любящее.

Вы можете быть атеистом, но при этом понимать, что мир – это не хаос, и все в нем подчинено высшим Законам. Зная это, вы открываете новые возможности для изменения своей жизни к лучшему.

Вера в Высшие силы, в справедливость вселенских законов и следование им позволяет:

1. Улучшать свою жизнь, просто следуя этим законам (например: «То, что вы желаете другим, обязательно вернется к вам сторицей»).

2. Быть хозяином своей жизни, помня, что только собственные мысли делают вашу жизнь лучше или хуже.

3. Помня, что у Бога нет задачи наказать вас, ощущать поддержку в любых своих начинаниях.

Вместо «Бог» можно говорить: «Господь», «Творец», «Всевышний», «Вселенная», «Мироздание» или «Высшие силы». Главное условие – верить в то, что Высшие силы не имеют своей целью наказывать и карать.

См. также «Господь».

## Боль

Практическое применение законов вашего разума, которое подробно описано в этой книге, поможет вам заменить бедность – процветанием, предрассудки – истинной мудростью, боль – душевным равновесием, печаль – радостью, разлад – душевной гармонией, тьму – светом, страх – верой и уверенностью в себе, невезение – успехом, зависимость от законов внешнего мира – свободой.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Боль – не наказание, боль – это всего лишь маркер: любая боль свидетельствует о том, что в организме или в душе что-то разладилось.

Сражаться с болью бесполезно, потому что она – следствие, а не причина. Только найдя и проработав причину, вы сможете справиться с болью.

Наше тело задумано здоровым, болезнь не является нормой. Если вы ощущаете боль, сформулируйте научную молитву или аффирмацию подобным образом:

Мое тело создано совершенным и здоровым.

Я под защитой силы подсознания.

Мое тело имеет способности самоисцеляться.

Я живу в здоровом и радостном мире!

## **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!**

Это относится и к душевной боли: нормой является хорошее расположение духа, покой и радость. Если вы испытываете душевную боль – не игнорируйте ее и не закрывайте в сердце, признайте ее, сформулируйте подходящую аффирмацию и проработайте ее:

Я чувствую легкость и радость, каждую минуту божественная благодать проникает в меня.

Я дарю любовь миру, и она возвращается ко мне из всех точек Вселенной, многократно умноженной.

Я всегда мысленно благодарю людей, встреченных на своем пути, и извлекаю уроки из всех жизненных ситуаций.

## **Болезнь**

Если вы допускаете в себя мысли, которые противоречат принципу гармонии, то эти мысли липнут к вам, вредят вам, тревожат и в конечном итоге вызывают болезнь, а если вы упорствуете, то и смерть.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Всегда помните – болезнь не является нормой, человеческое тело задумано здоровым! Болезнь противоречит вселенскому закону Гармонии.

Опыты с гипнозом подтверждают теорию о том, что источник болезни находится в сознании человека: если человек верит в то, что болен, подсознание воплотит это в реальность, и человек заболит.

Таким образом, болезнь – это ваш выбор.

Если вы верите, что здоровы – вы будете здоровы.

Если вы верите, что можете заболеть – вы, скорее всего, заболите.

Но даже если вы уже имеете ряд хронических заболеваний, с которыми не может справиться традиционная медицина – вы в любой момент можете обратиться к силе собственного подсознания и получить помощь!

Важно помнить, что сознание может «запустить» болезнь таким образом, что необходимо будет обратиться к врачу.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА, ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛИ, ОБЯЗАТЕЛЬНА!**

Чтобы избавиться от болезни, необходимо:

1. Освободиться от негативных мыслей и страхов.
2. Проработать негативные эмоции: гнев, ревность и т. д.
3. Сформулировать аффирмацию, молитву или визуальный образ, нацеленный на выздоровление.

Нельзя называть болезнь при составлении аффирмаций! Болезнь питается вашими страхами и тревогами, правильный выбор – игнорировать ее, а любое упоминание переключает поток энергии на болезнь и питает ее! Не допускайте этого!

Скажите: «Я здоров!», а не «Я побеждаю свою болезнь!»

## **Благодарность**

Благодарное сердце всегда близко к созидющим силам Вселенной, притягивая к себе

бесконечную благодать по закону обоюдного взаимодействия, основанного на космическом принципе действия и реакции.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Благодарность – это признание, что все происходящее идет вам на пользу.

Благодарить кого-либо – это искренне желать в ответ человеку счастья: то, что вы желаете другому, то это же вы желаете и себе.

Используйте возможности опережающей благодарности: благодарите жизнь за все, что еще только ждет вас.

Таким образом, вы сформируете более счастливое и гармоничное будущее, потому что:

- Формируете позитивные установки и убираете ненужные страхи, тревоги и негативные мысли, которые мешают силе подсознания работать вам на благо;
- Подсознание примет мечты за свершившийся факт и легче реализует их в реальности.

Практические советы:

- Помните, что чаще всего благодарность нужна не тем, кого вы благодарите, а вам!
- Благодарность должна быть искренней и идти от чистого сердца.
- Благодаря конкретного человека, поблагодарите и мудрость своего подсознания, которая позволила вам встретиться.
- Не делите события на значительные и незначительные, находите повод для благодарности в любых ситуациях.
- Вспомните то, что раньше не вызвало душевного отклика или вызывало отрицательные эмоции, а теперь видится вам иначе и тоже достойно благодарности.
- Ежедневно находите хотя бы несколько минут для выражения благодарности за то, что произошло в этот день.
- Для усиления эффекта проговаривайте про себя любые слова благодарности – людям, явлениям, Богу, Ангелу, Мирозданию.
- Научитесь благодарить за то, что еще только ждет вас: декларируйте свои мечты, принимая их за свершившийся факт: не используйте сослагательное наклонение!
- Не используйте будущее время!

## **Бодуэна техника**

Вот формула, предложенная Бодуэном: «Простейший способ сохранить это (внедрение идеи в подсознание) – сосредоточиться на идее, которая будет объектом внушения, сконцентрировать ее, ужав в емкую фразу, которую легко запечатлеть в памяти, и повторять фразу вновь и вновь, как колыбельную».

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

## **Суть метода**

1. Сформулировать свою идею в одной простой фразе, легкой для запоминания.
2. Войти в дремотное состояние или состояние полусна.
3. Спокойно, пассивно передавать идею подсознанию, повторяя придуманную фразу.

Сформулированная фраза достигает подсознания, которое наиболее восприимчиво в максимально расслабленном состоянии, например – в момент засыпания, и оно само найдет путь реализации ваших идей в реальности.

## На практике

1. Перед применением метода необходимо расслабиться: в состоянии стресса, чрезмерно стараясь, технику лучше не использовать.

2. Фраза должна быть сформулирована без использования частицы «не», в позитивном ключе.

3. Если вы не знаете, какое решение вашего вопроса предпочтительнее, выбирайте нейтральные позитивные установки, например: «Я верю в бесконечную мудрость своего подсознания и знаю, что ситуация разрешится наиболее благополучно для меня и в соответствии с законами мировой гармонии».

Нельзя:

Допускать возникновение негативных мыслей: подсознание может воспринять их за истину и реализовать именно их!

Ограничивать себя: вы достойны лучшего! Благ Вселенной хватит на всех, а значит, можно мечтать смело.

Желать себе чего-то за счет других: вам всегда вернется то, что вы желаете другим.

## Брак

Чтобы брак был настоящим, он должен строиться на духовной основе. Это должен быть союз сердец, а сердце – сосуд любви. Честность, искренность, доброта, последовательность – это тоже разновидности любви. Партнеры должны быть абсолютно честны и искренни друг с другом.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Точно так же, как вы изначально заслуживаете быть здоровым и богатым, вы заслуживаете семьи, созданной по взаимной искренней любви.

Необходимо помнить, что брак – не решение проблемы одиночества. Невозможно за счет другого обрести счастье, если его нет в вас самих.

Если вы хотите счастливую семью, прежде всего надо стать счастливым человеком.

Счастливая семья начинается с момента знакомства: выбирайте того, к кому лежит сердце, а не престижного, богатого и «завидного» партнера.

Три шага к счастливой семейной жизни:

1. Научитесь прощать:

Не тащите тяжким грузом старые обиды, раздражение и недовольство. Прощайте от всего сердца, а значит – открывайте дорогу для нового.

2. Научитесь благодарить:

Искренне каждый день благодарите силу своего подсознания, Бога или Мироздание (по вашему желанию) за то, что они позволили вам встретиться с этим человеком. Благодарите близких за все хорошее, что они делают для вас. Ищите повод для благодарности, выражайте ее вслух, будьте предельно искренне, благодаря.

3. Научитесь молиться и / или аффирмировать:

Выберите ту молитву или аффирмацию, в которой отражалось бы ваше общее стремление строить гармоничные отношения, взаимное уважение и любовь. Произносите ее вместе, по очереди, повторяйте каждый день!

Например:

Наши отношения с каждым днем становятся все более гармоничными.

Наш брак основан на уважении и любви.

Вместе мы можем добиться всего, чего пожелаем!

## **Богатство**

Универсальный созидательный принцип жизни влечет вас к развитию и росту, к большему процветанию и достатку. Вы пришли в этот мир не для того, чтобы жить в трущобах, носить отрепья и голодать. Вы должны быть счастливы, должны преуспевать и процветать.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Богатство – такое же нормальное состояние, как и здоровье, а желание быть богатым – нормальное стремление к полной и насыщенной жизни!

Для того чтобы стать богатым, необходимо:

1. Помнить, что ресурсы Вселенной неисчерпаемы. Вы не должны сражаться за них или добывать их, отказавшись от всего, что вам дорого.

2. Считать себя достойным владеть богатствами мира. Сменить мышление бедняка на мышление богача, напоминать себе регулярно, что вы достойны жить, не нуждаясь.

3. Не позволять себе думать, что деньги даются только тяжелым трудом и в ограниченном количестве! Игнорировать любые негативные мысли на тему богатства и денег.

## **На практике**

Выделите несколько минут, чтобы остаться в одиночестве.

Расслабьтесь, закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох и выдох, подумайте о том, что вы дышите свободно, не задумываясь о том, хватит ли вам воздуха.

Аффирмируйте: «Богатство – воздух, которым я дышу».

Повторяйте эту или любую другую аффирмацию так часто, как возможно.

Вы можете использовать одно слово: «Богатство». В этом случае мозг не будет искать противоречий с вашей жизнью и сомневаться в правильности утверждения.

Другие примеры аффирмаций для создания настроения на богатство:

Богатство – воздух, которым я дышу.

Деньги свободно и обильно циркулируют в моей жизни, я знаю их ценность, но помню, что они только средство.

Я благодарю Вселенную (Бога, Мироздание), за все подарки, которые она дарит мне.

Я привлекаю деньги!

Мои доходы постоянно растут!

Я достоин жизни в достатке и беру то, что принадлежит мне по праву!

## **Визуализация**

То, что вы формируете у себя в воображении, так же реально, как любая часть вашего тела. Идея и мысль реальны, и когда-нибудь появятся в вашем объективном мире, если вы верны картинке, нарисованной в мыслях.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Что такое визуализация?

Визуализация – представление себе благоприятной ситуации, которая еще не произошла.

Как это работает?

Вы сознательно формируете впечатление в сознание о том, чего хотите, которые воспринимаются подсознанием. Подсознание воспринимает эти картины как истину и реализует в реальности.

Суть техники:

1. Сформулируйте идею или вопрос, чтобы сформировать необходимые впечатления в сознании.
2. Представьте самую благоприятную для вас реализацию этой идеи или ответ на вопрос зрительно, так, будто ваше желание уже исполнилось.

Практические советы:

1. Сосредоточьтесь на самом решении. Мысленно нарисуйте себе картину счастливого разрешения вашей проблемы: например, если вы хотите купить недвижимость, представьте в красках – что это за дом или квартира, и т. д.

Чем четче вы представляете себе цель, тем проще ее визуализировать.

2. Визуализировать лучше и проще в расслабленном, спокойном состоянии.
  3. Нарисовав предварительную картину, добавьте ей красок и удерживайте эту картину в голове не менее 10 минут.
  4. Необходимо достигнуть такого состояния, когда появится ощущение, что вы находитесь внутри этой картины.
  5. Одного раза – недостаточно. Визуализируйте желаемую картину ежедневно.
  6. Игнорируйте любые возникающие сомнения, просто не обращая на них внимание.
- Технику оптимально использовать непосредственно перед важным событием – экзаменом, выступлением и т. д.

См. также «Мысленное кино».

## **Вера**

Все, что происходит с вами, все события вашей жизни, ваши поступки, – это не что иное, как отражения ваших мыслей!

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Вера – это уверенность, которая не нуждается в доказательствах.

Верить – значит считать правдой, истиной то, в чем ваш разум пытается сомневаться, отключить логическое, разумное начало и полностью довериться мудрости подсознания.

Веру формируют наш разум и привычные установки, которые мы впитываем извне.

Ни один метод или способ, который вы захотите применить, чтобы воспользоваться силой вашего подсознания, не будет работать без веры!

## **На практике**

1. Постоянно помните, что вы – хозяин своей жизни: вы сами выбираете, во что верить. Вера в то, что ваша жизнь зависит от чужих слов и установок, не принесет ничего, кроме

разочарования.

2. Верьте только в лучшее, и сила подсознания воплотит ваши ожидания в реальность.
3. Настройтесь на принципы гармонии, здоровья, радости и мира, и ваш Бог, как бы вы его ни называли, привлечет это в вашу жизнь.
4. Верой становится та мысль, к которой вы возвращаетесь снова и снова – выбирайте только позитивные мысли, только им позволяйте стать вашей верой.

Все, чего ни попросите с верою – получите.

## Воображение

Воображение является одной из самых сильных способностей, присущих человеку, и натренированное, контролируемое и направляемое воображение представляет собой мощный инструмент, который проникает в глубины вашего подсознательного разума, извлекая на поверхность новые изобретения, стихи, музыку и богатства, которые находятся в воздухе, в море и на суше.

Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»

Воображение – это то, что позволяет человеку представить результат своей деятельности до того, как он будет достигнут реально. Воображение необходимо для планирования действий.

Воображение противостоит рассудку, который не дает заменить старые, косные шаблоны.

Работая с подсознанием, старайтесь обходиться без давления и принуждения, не применяйте усилие воли – все должно происходить мягко. Вам нужно лишь почувствовать свободу и состояние довольства от сбывшегося желания – используйте для этого воображение.

## На практике

Тренируйте свое воображение:

1. Пробуйте новые пути решения старых, обыденных задач. Подходите не банально ко всему, чем занимаетесь, вплоть до мытья посуды.
2. Задавайте вопросы, выслушивайте ответы. Узнавайте новое о том, что вы, кажется, и так знаете досконально.
3. Ищите несколько вариантов решения одной задачи. Чем больше мыслей – тем лучше.
4. Ломайте собственные стереотипы, отказывайтесь от неэффективных мыслей и смело меняйте их на те, которые делают жизнь лучше.
5. Представляйте, что бы на вашем месте сделал другой человек (например, ваш кумир). Вставляйте на чужую точку зрения, перенимайте опыт других.
6. Меняйте деятельность, давая возможность себе отдохнуть, восстановиться и пополнить ресурсы. Только тот, кто хорошо отдыхает, может использовать свои силы в полную мощность.
7. Найдите интересное, захватывающее увлечение, то, чем вы хотели заниматься, но не занимались.

## Воля

Никогда не пытайтесь заставить подсознание впитать и принять вашу идею, оказывая на

него давление усилием воли. Такие попытки обречены на провал, и вы получите результат, противоположный тому, о котором молились.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Вы всегда будете терпеть неудачу и никогда не получите желаемое, если будете применять мысленное давление и насилие. Подсознание не откликается на принуждение и давление, оно отзывается на веру в себя и в силу подсознания.

Воля помогает реализовать то, что спланирует подсознание, если под волей подразумевается упорство, последовательность и вера. В этом случае воля дисциплинирует воображение.

НО! Воля как сила привычных представлений, входящая в противоречие с воображением, будет тянуть вас в одну сторону, а воображение увлечет в другую, что сделает достижение результата невозможным.

Воля должна служить помощником, дисциплинируя воображение.

### **На практике**

Воля, которая поможет добиться желаемого, это:

#### **1. Регулярность.**

Одна визуализация или одна аффирмация не изменит вашу жизнь, только если занятия будут регулярными, вы сможете насладиться плодами своих трудов.

Аффирмируйте каждый день: «Я смогу все!»

#### **2. Упорство.**

Изменения в жизни происходят ни в один момент. Важно уметь ждать изменений и перемен, не прекращая занятий. Неприятные ситуации не перестанут происходить по волшебству – напоминайте себе, что они – последствия старых установок, и упорно идите к своей цели: новой счастливой жизни.

Аффирмируйте: «Все, что происходит – мне на благо!»

#### **3. Убежденность.**

Сомнения неизбежно будут возникать, особенно на первых порах, важно уметь игнорировать их и продолжать движение в заданном направлении. Ищите ежедневные доказательства, что позитивные мысли понемногу меняют вашу жизнь.

Аффирмируйте: «Я верю в силу собственного подсознания».

### **Внутренний мир**

Ваше неотъемлемое право – открыть для себя свой внутренний мир: мир мысли, чувства, могущества, света, любви, богатства и красоты. Да, силы подсознания невидимы, но они наделены огромной мощью. В своем подсознании вы найдете ответы на любые вопросы, выходы из любого положения, решения для любых проблем.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Внутренний мир – это мысли, чувства и возникающие в мозгу образы.

Внешний мир – физические объекты, все то, что мы называем «реальностью».

Оба мира существуют одновременно и взаимно влияют друг на друга.

Внешний мир может отрицательно влиять на внутренний мир, порождая страхи и тревоги, внедряя в сознание чужие, ложные, негативные установки.

НО! Внутренний мир тоже влияет на внешний, то есть возникающие мысли, мысли, которые

приходят чаще всего, их эмоциональная окраска проникает в подсознание и воспринимается им как команда к действию, таким образом мысли воплощаются в реальность.

А это значит – то, каким будет внешний мир, зависит от того, каким является внутренний мир человека.

Невозможно изменить внешний мир, не изменив внутренний мир: свои мысли и чувства.

Для этого необходимо:

- Используя силу собственного подсознания избавиться от страхов, тревог, негативных установок, чужих отрицательных утверждений.
- Научиться мыслить позитивно, культивировать мысли, которые приведут к успеху и гармонии, отсекая ненужные сомнения.
- Верить в силу собственного подсознания.
- Помнить о том, что изменения происходят ни в один день, и упорно идти к цели.

## **Возможность**

Человек ищет величайшую тайну мира повсюду, но не в себе самом. Начинать сейчас добывать невероятные силы, находящиеся в вас, и вы будете вести полноценную и счастливую жизнь, основанную на том, чтобы «... уповали не на богатство неверное, но на Бога живого, дающего нам все обильно для наслаждения» (Первое послание Тимофею 6:17).

Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»

Вы способны реализовать любую возможность, если знаете, как правильно использовать силу собственного подсознания.

У любого человека есть возможность иметь то, что пожелает, вне зависимости от того, где и когда он родился, потому что:

1. Неисчерпаемы возможности Вселенной – в мире есть все, что необходимо любому человеку, надо просто научиться брать это.
2. Неисчерпаемы возможности вашего подсознания – вы можете получить все, что пожелаете, если будете правильно использовать эти возможности.

## **На практике**

• Помните, что сокровища Вселенной неисчерпаемы. Возможностям нет границ. Вы не должны за них бороться, не должны опережать кого-то или «идти по головам» – этих сокровищ хватит на всех.

• Поверьте в себя и силу собственного подсознания, в его возможности. Применяйте техники, описанные в этой книге, и меняйте свою жизнь к лучшему.

• Перестаньте мыслить негативными паттернами и сомневаться в себе. Это не дает вам шанса воспользоваться предоставленными возможностями.

• Избавиться от чужих, привнесенных отрицательных установок: они перекрывают вам дорогу к новому, связывают руки. Верьте в себя, напоминайте себе, что вы достойны жить в счастье и радости, что именно такая жизнь и есть – норма.

• Настойчиво, упорно, постоянно формируйте позитивные установки, используя возможности вашего подсознания на все сто процентов.

## **Выступление**

Были времена, когда автора этих строк охватывал неопиcуемый ужас при мысли о том, чтобы выступить перед большой аудиторией. Но я преодолел его – встал перед аудиторией, сделал то, чего боялся, и страху настал конец.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Страх выступать перед публикой (в форме фобии – страх толпы или охлофобия) может возникнуть следующим образом:

1. Общественное мнение, СМИ или близкие люди то и дело говорят, что выступление – это очень ответственное мероприятие, всячески нагнетая обстановку и формируя связь: выступление = волнение = возможный провал.

Если человек верит в это, то в сознании формируются отрицательные установки и ожидания.

2. В этом случае подсознание воспринимает их как истину и стремится реализовать: волнение становится преодолеть почти невозможно, угроза провала возрастает. В любом случае – даже если все прошло хорошо – человек недоволен собой и уверяется, что выступление – это страшно.

Круг замыкается.

### **На практике**

Для того чтобы побороть страх выступления, надо:

1. Пресекать любые мысли, которые могут сформировать негативные ожидания.

2. Проработать страхи тревоги, которые уже существуют и являются проекцией чужих негативных утверждений. Напоминать себе, что это – не ваши мысли, а чужие, и они не имеют больше над вами власти.

3. Сформулировать и повторять аффирмацию / научную молитву.

Например:

«Я спокоен. Я прекрасно и четко говорю. Все зрители заинтересованы моим докладом».

«Я рад выступать перед этими людьми. Мое выступление обязательно принесет пользу им и радость мне».

4. Использовать визуализацию или технику мысленного кино, формирующую положительные ожидания: необходимо в деталях, красочно представить себе сам процесс выступления, положительную, восторженную реакцию публики, поздравления после выступления. Чем больше ярких деталей – тем лучше.

### **Волнение**

Помните, вы идете туда, где находится ваше видение, а ваше видение – это то, о чем вы думаете, чему уделяется внимание; это объект, на котором вы сосредоточены в настоящий момент. На что бы вы ни направляли внимание, ваше подсознание многократно увеличит и приумножит это в вашей жизни.

Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»

Волнение является разновидностью тревоги.

Волнение приходит тогда, когда нет уверенности в правильности выбранного решения или его достижения.

Опасность волнения о правильности решения состоит в том, что оно способно нейтрализовать саму идею. Поэтому – прежде чем просить подсознание о помощи, освободите себя от волнения!

Если вместо позитивных аффирмаций, молитв, наполненных верой, ярких мысленных картин успеха, вы твердите: «Я запутался, я не знаю, что делать!», то вы не сможете воспользоваться силой подсознания!

### **На практике**

Для того чтобы побороть волнение, необходимо успокоиться и только после этого принимать решение.

Для установления внутренней тишины и обретения покоя:

1. Прислушайтесь к себе.
2. Если внутри вас идет непрерывный монолог, тем более если рефреном звучит «Я не знаю, что делать», просто медленно снижайте интенсивность этого потока, повторяя любой монотонный звук.
3. Постарайтесь добиться того, чтобы монолог остановился совсем. Насладитесь тишиной и покоем.
4. Постарайтесь сохранить это состояние как можно дольше.
5. Сформулируйте и повторяйте в течение дня простую аффирмацию, например:  
«Я спокоен и уверен в правильности своих решений»  
«Все, что происходит в моей жизни – происходит мне на благо».  
И т. д.

### **Господь**

Многие люди ... обвиняют и упрекают Бога в грехах, болезнях и страданиях человечества. Многие винят Бога и в собственных горестях и недугах, в утрате любимых, в личных трагедиях, в несчастных случаях. Они гневаются на Бога – и они уверены, будто Он в ответе за их бедствия. Пока люди придерживаются подобных негативных концепций Бога, они обречены страдать от автоматических негативных реакций собственного подсознания.  
Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

В какого Господа верите вы?

Для чего вы в него верите?

Если вы верите в карающего Господа, то, скорее всего, это утверждения, которые вы впитали давным-давно. Настало время поменять их.

На самом деле, Господь не заинтересован в том, чтобы наказывать, он готов поддержать любое решение человека: так подсознание воспринимает истинными те мысли, которые истинными считает разум.

Именно поэтому необходимо заменить негативные установки:

1. «От меня ничего не зависит», «Я не знаю, что делать», «Все усилия бесполезны».
2. «Господь покарает меня», «Я не достоин помощи Господа».

на:

1. Все, что я прошу – исполнится! Сила и мудрость моего подсознания на моей стороне!
2. Господь поможет мне в моих начинаниях, вернув мне сторицей то, что я желаю другим!

Вместо «Господь» можно говорить: «Бог», «Творец», «Всевышний», «Вселенная», «Мироздание» или «Высшие силы».

См. также «Бог».

## Гармония

Никому на свете не позволяйте отвлечь вас от цели в жизни, которая состоит в том, чтобы показать миру свои скрытые таланты, служить человечеству, открывать все больше и больше Божественной мудрости, истины и красоты всему миру. Сохраняйте верность идеалу. Никогда не сомневайтесь, что все, что способствует вашему душевному покою, счастью и самореализации, обязательно принесет благо всему человечеству. Гармония части – гармония целого, ведь целое заключается в частях, а часть – в целом.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Человек считает, что живет в гармонии, когда совпадают его внутренние устремления и внешние проявление этих устремлений.

Так для одного гармония – это жизнь на природе, тогда как для другого – в городской суете.

Нет общего для всех определения гармоничной жизни!

## На практике

1. Понимать собственные желания и уметь отличить их от навязанных извне.

Разберитесь с тем, что вы хотите на самом деле. Только те желания, которые идут от сердца, достойны того, чтобы воплотиться в реальность. Богатство, признание и успех не сделают вас счастливым, если вы хотите чего-то иного. Будьте честны с собой!

2. Поверить в силу собственного подсознания.

Во Вселенной достаточно благ для всех, в ней есть все, что надо каждому из людей. Если у вас этого нет – вы просто не заявили права на это. Помните, что реальности надо время, чтобы отреагировать на запрос. Будьте спокойны и уверены, что все в вашей жизни будет гармонично.

3. С помощью предложенных методик формировать свою реальность, помня о том, что другим желать можно то, что желаете себе.

Гармоничная жизнь – это процесс, добившись своего, не останавливайтесь! Каждый день работайте над собой и образом своих мыслей. Пусть гармоничные мысли станут вашей лучшей привычкой.

## Грех

Силы природы сами по себе – не зло; к чему они приведут, ко злу или ко благу, зависит от того, как мы ими пользуемся... Единственный грех – незнание закона, единственная кара – автоматическая реакция на то, что человек неправильно применил этот закон.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Понятие «Грех» можно рассмотреть в религиозном смысле: тогда грех – это те поступки, которые считаются недопустимыми в конкретном религиозном учении.

Но на самом деле грех – это неспособность достичь своей цели (обрести здоровье, богатство, духовное спокойствие и т. д.), грех против Бесконечного Разума внутри вас, который всегда готов показать верный путь.

Воздаяние за грехи – это не наказание, а действие закона, по которому любому человеку возвращается все то, что он желает и делает другим.

Жить без грехов легко:

1. Желайте другим того, что пожелали бы себе, и вам воздастся сторицей.
  2. Относитесь к другим так, как хотели бы, чтобы относились к вам.
  3. Не осуждайте других.
  4. Научитесь испытывать истинную благодарность – благодарите людей, мироздание. Научитесь быть благодарными за все, что происходит в вашей жизни.
  5. Научитесь прощать. Простите в первую очередь себя, перестаньте испытывать чувство вины и ждать наказания!
- Не осуждайте и не обсуждайте других, ведь вы не можете точно знать – почему человек поступил именно так.

Простите старые обиды, не тащите балласт в завтрашний день.

6. Научитесь видеть хорошее во всем происходящем.

Если вам кажется, что Бог (Мироздание и т. д.) наказывает вас, то вспомните – неприятности и печали на самом деле только реакция подсознания на ваши собственные негативные и деструктивные мысли.

## Деньги

Превратив деньги в единственную свою цель, вы совершите неверный выбор. Вы будете думать, будто они – все, что вам необходимо, но в конечном итоге обнаружите, что, несмотря на все ваши усилия, вам нужно не только богатство. Наверняка выяснится, что вы жаждали полной самореализации своих скрытых талантов, хотели найти свое подлинное место в жизни, обрести красоту и испытать радость участия в благосостоянии и успехе окружающих.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Что такое деньги?

Деньги – это средство, с помощью которого можно получить желаемое. Ошибка видеть в деньгах ключ к счастью.

Деньги должны циркулировать свободно, как кровь в организме.

Деньги должны быть подобны свободно текущему потоку. Для того чтобы иметь достаточно денег, необходимо верить: что бы ни случилось во внешнем мире: катаклизмы, войны, кризисы, – вы все равно притянете к себе богатство и процветание, вне зависимости от того, какую форму они будут иметь.

## На практике

1. Не создавайте препятствия свободному движению денег.

Нельзя скупиться, жалеть денег, прятать их «на черный день».

2. Не имеет смысла экономить там, где нет в этом необходимости.

Экономя, вы как бы говорите подсознанию: «У меня не может быть достаточно денег». Подсознание, воспринимая эту установку, сделает так, что у вас действительно будет денег в обрез.

3. Не считайте бедность добродетелью.

Иначе вы всегда будете нуждаться, поскольку подсознание будет подтверждать вашу уверенность в том, что бедность – это хорошо.

4. Не завидуйте, считая большие деньги злом.

Помните, то, что вы желаете другим, возвращается вам.

5. Любить деньги слишком сильно – значит завышать их важность, беспокоиться о них и тем самым снижать эффективность использования силы подсознания.

6. Занимаясь любимым делом и веря, что оно принесет столько денег, сколько необходимо в каждый текущий момент, вы тем самым даете команду своему подсознанию, которое обязательно воплотит ваши ожидания в реальность.

## Друзья

Каждая часть вашего существа выражает и воплощает ваше отношение к себе. Ваше здоровье, тело, финансовое положение, друзья, положение в обществе – все это четко отражает то, как вы относитесь к самому себе. Этот перечень отражает то, что запечатлено в вашем подсознании и воплощается на всех стадиях вашей жизни.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Друзья, как и семья – это те люди, которые сильно влияют на вашу жизнь, точно так же, как вы – на их.

Для того чтобы привлечь в свою жизнь хороших людей, используйте силу подсознания: сформулируйте аффирмацию, в которой звучали бы ваши ожидания о том, каких людей вы хотите видеть с собой рядом.

Например: «На моем жизненном пути встречаются только хорошие, благородные люди», и т. д.

## На практике

1. Подумайте о том, кого вы хотите видеть рядом. Не думайте о престижности и об оценке других, значение имеют только ваши желания.

2. Сформулируйте аффирмацию / молитву, в которой будут отражены ваши ожидания.

Например: «Меня окружают интересные люди, с уверенностью смотрящие в будущее».

3. Подумайте и отразите в аффирмации – что вы готовы дать своим друзьям.

Например: «Я делюсь со своими друзьями всем лучшим, что есть во мне. Я готов протянуть им руку помощи и искренне наслаждаюсь нашим общением».

4. Настойчиво и регулярно повторяйте аффирмацию, будьте уверены в силе своего подсознания.

Важно: Вы можете помогать друзьям, которые нуждаются в помощи, дистанционно, используя «Абсолютный метод».

## Дискуссионная техника

Основана на дискуссионном методе доктора Квимби.

Суть метода:

отчетливая аргументация ошибочности установок пациента.

Задача:

на уровне разума убедить человека, что болезнь вызвана его образом мыслей, а следовательно выздоровление так же в руках самого человека – надо только изменить привычные негативные мысли на позитивные.

Объясните больному, что:

- основу его исцеления заложит полное изменение его убеждений;
- организм человека создан подсознанием; поэтому именно в подсознании хранятся знания о том, как именно избавиться тело от недугов в любой момент времени;
- изначально тело человека задумано здоровым, задача – вернуть ему это гармоничное состояние.

Обладая знаниями о силе подсознания, вы можете убедить больного в том, что любая мысль о болезни разрушает душу и тело, а позитивные мысли о выздоровлении – врачуют.

Помните: никто не должен истолковывать ваши советы как рекомендацию отказаться от традиционного лечения и общения с лечащим врачом!

### На практике

1. Прежде чем использовать технику, убедитесь в том, что сами абсолютно верите в то, что собираетесь донести до пациента. В противном случае – не используйте технику.

2. Не навязывайтесь – выберите время и место, когда пациент будет готов внимательно выслушать вас, когда вам никто не помешает.

3. Перед началом применения техники расслабьтесь сами и помогите расслабиться пациенту. Общий эмоциональный фон должен быть спокойным и ровным.

4. В первую очередь необходимо выяснить, что сам пациент думает о ситуации, с чем связывает свою болезнь, не винит ли он других в своих болезнях.

5. При изложении своего виденья ситуации избегайте споров, если пациент сомневается, объясните, что не предлагаете отказаться от привычного лечения, но предлагаете дополнительное средство, от которого точно не будет вреда.

6. Не пытайтесь за одну беседу рассказать все: лучше меньше, да лучше. При необходимости распределите информацию на несколько бесед.

7. Не используйте технику, если воспринимаете ее как долг, не испытываете радости, а чувствуете усталость и / или раздражение.

### Дорога

Когда ваше сознание полно страха, тревоги, беспокойства, то негативные эмоции отпечатываются в подсознании, а затем выплескиваются наружу и затопляют сознание чувством паники, отчаяния, неуверенности.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Для многих людей дорога, особенно дальняя – стресс. Это может быть связано с тем, что

человек думает, что:

- от других, а не от него зависит то, что происходит в жизни
- в душе живет страх, подогретый СМИ (то есть чужие негативные предположения воспринимаются разумом как истина)
- единичный негативный опыт проецируется на любую поездку.

Чтобы дорога – от дома до работы или из города в город – прошла гладко, необходимо:

- избавиться от чужих негативных, навязанных утверждений, используя метод аффирмации / научной молитвы или визуализации,
- избавиться от страха и тревоги,
- верить в силу и мудрость подсознания, в то, что все происходящее – на благо вам.

Практические советы:

1. Пошагово представьте себе полет – от спокойного, комфортного прибытия в аэропорт, взлет, сам полет, посадку.

2. Представьте себя великаном, который легко поднимает самолет и на ладони переносит его в пункт назначения. Пассажиры не видят вас, но вы знаете, что держите самолет. Этот великан – сила вашего подсознания, и он наделен невиданной силой!

3. Если в позитивную картину врываются переживания и страх, повторите про себя: «Все происходит так, как хочу я. Я, и только я решаю, как будут развиваться события».

4. Когда вы в полной мере мысленно сможете представить пугающую вас ситуацию в другом, лучшем свете, зафиксируйте это ощущение, сказав: «Только это и есть правда! Благодаря подсознанию это воплотится в реальность. Это закон!»

## Диагноз

Какие бы патологии ни обнаружил у вас врач, они будут только усугубляться, пока вы будете насыщать свое подсознание негативными суждениями насчет своего здоровья. Если вас терзают сомнения, помните, что Создатель в силах исправить свое творение.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Большинство болезней возникают по психологическим причинам: отрицательные эмоции и негативные мысли могут запустить механизм болезни.

Страх и тревога по поводу возможных болезней может привлечь именно эту болезнь в вашу жизнь. Если вы уверены в силе собственного подсознания и считаете, что никто другой не решает – чем и когда вам болеть – в таком случае болезни будут обходить вас стороной.

Использование силы подсознания не означает отказ от получения медицинской помощи! Помогите себе и лечащему врачу, формируя позитивные установки, направленные на легкий и быстрый ход лечения.

## На практике

Если ожидаете постановки диагноза, то:

1. Помните, что все происходящее в вашей жизни зависит от того, как вы мыслите. Не допускайте возникновения негативных мыслей, ждите только хорошего.

2. Сформулируйте и повторяйте аффирмацию, например: «Я совершенно здоров!», визуализируйте себя здоровым и полным сил.

Если уже есть диагноз, который вам озвучили, то:

1. Твердо верьте, что в силах вашего подсознания восстановить ваше здоровье. Какой бы диагноз ни был озвучен – это еще не приговор. В мире известно огромное количество «чудесных» исцелений, необъяснимых с точки зрения традиционной науки.

2. Избавьтесь от негативных мыслей и установок, от страхов и тревог.

3. Сформулируйте аффирмацию, которая будет декларировать вашу веру в наилучший исход лечения и в силу подсознания.

Например: «С каждым днем мое здоровье становится крепче и крепче!», «Все происходящее – мне во благо!» и т. д.

## **Дети**

Если ваши дети уже взрослые, освободите их и дайте им волю. Утверждайте, что Бог направляет их и что они всецело под Его опекой. Если вы останетесь верны этой молитве, ваши дети воспримут ее и получат Божественное руководство для совершения правильного действия. Будьте терпеливы, доверяйте Бесконечному Интеллекту, находящемуся внутри вас. Божественный Интеллект все знает и все видит.

Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»

Необходимо различать ответственность за жизнь и безопасность ребенка и чрезмерную опеку.

Если вы чрезмерно переживаете за своего ребенка – за его здоровье, безопасность, успехи и будущее, то вы оказываете ему плохую услугу, так как питаете негативные ожидания, которые ваше подсознание воспримет как истину и постарается воплотить в реальность.

Если вы хотите благо для своего ребенка, то верьте в мудрость и силу своего подсознания, в то, что все происходящее идет на пользу вашей семье и вашим детям.

## **На практике**

1. Если ваш ребенок уже большой, то подарите ему возможность сделать свою жизнь счастливой – расскажите о силе подсознания и опишите основные техники. НО! Избегайте давления и навязывания.

Продолжайте поддерживать его, регулярно аффирмируя или визуализируя его здоровье и успех.

2. Если у вас еще маленький ребенок, помните, чем спокойнее и увереннее вы, тем лучше вашим детям.

Сформулируйте и повторяйте аффирмации, например:

«Мой ребенок под Божественным покровительством».

«Каждый день приносит моим детям только самое лучшее!»

3. Научитесь от чистого сердца благодарить своих детей и прощать их, относитесь к ним так, как хотите, чтобы они относились к вам в старости.

## **Единство**

Когда вы ощущаете единение со своим желанием, Бесконечный Разум начинает работать в

ваших интересах и делает ваше желание явью. Это закон созидания в действии. Понимание работы этого закона способно творить в вашей жизни чудеса.<

> Дж. Мэрфи «Как обрести здоровье и долголетие»

Единство воли и желания, разума и подсознания – главное условие достижения желаемого.

Если вы страстно хотите чего-либо, но при этом уверены, что недостойны этого или что неспособны добиться успеха, то подсознание не сможет исполнить вашу мечту!

Оно превратит в реальность только то, во что вы верите всей душой.

Если вы уверены, что достойны всего самого лучшего, но можете получить это только за счет других, то и в этом случае вы не сможете достигнуть успеха: ваш разум будет работать против вас: подсознание привлечет в вашу жизнь именно то, что вы желаете другим.

### **На практике**

1. Прежде чем использовать любую технику для воздействия на подсознание, убедитесь, что вы верите в себя, что не испытываете сомнений и страха и уверены в том, что вы достойны получить желаемое. Если такой уверенности нет, проработайте страхи и тревоги.

2. При составлении аффирмаций на начальном этапе используйте максимально нейтральные формулировки, например, вместо: «Я богат», аффирмируйте: «Богатство», вместо: «Я добиваюсь успеха»– «Успех вокруг меня», и т. д.

3. Помните, что вы не должны бороться за свой успех, за богатство и т. д. – сокровищ Вселенной хватит на всех, а значит, не имеет смысла мечтать получить что-то за счет другого. Только в случае, когда вы желаете другим того, что пожелали бы себе, вы добиваетесь подлинного единства воли и желания.

### **Ежедневность**

Если вы ежедневно благодарите Бога за свое здоровье, изобилие, безопасность и другие блага, Бог их преумножает. Это следствие космического универсального закона действия и противодействия.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Для того чтобы пользоваться сокровищами подсознания, необходимо выполнять ряд условий.

- **Регулярность**

Только если вы регулярно и планомерно визуализируете свою мечту или аффирмируете свою цель, позитивные установки проникнут в ваше подсознание, и оно воплотит их в реальность.

- **Упорство**

Реальности требуется время, чтобы отреагировать изменениями на трансформацию ваших мыслей. Не прекращайте работы, даже если пока не видите результатов.

- **Убежденность**

Каждый день напоминайте себе, что сила вашего подсознания – безгранична. Вы можете изменить свою жизнь так, как захотите. Гоните сомнения прочь!

## На практике

1. Ежедневно вы должны повторять про себя позитивные установки и верить в них.
2. Ежедневно отсекайте любые негативные эмоции: страх и неуверенность, тревогу и отрицательные утверждения.
3. Ежедневно напоминайте себе, что вы и только вы – хозяин вашей жизни, и ее качество зависит от качества ваших мыслей.
4. Ищите ежедневные доказательства того, что ваши гармоничные мысли меняют реальность!

Примеры аффирмаций на каждый день:

Я мыслю четко и ясно.

Все, что происходит в моей жизни, соотнобразуется с принципом гармонии.

Я согласую свои мысли со своими желаниями.

Все происходящее в жизни – на благо.

Мои мысли формируют мою жизнь.

Мои мысли дают покой и уверенность.

Я и мои родные под надежной защитой мудрости подсознания.

Мои мысли открывают путь к благополучию и радости.

## Жизнь

Жизнь – это зеркало, которое в точности отражает то, что мы внедряем в наш разум. Смотрите глазами любви и красоты, и тогда любовь, красота и богатства Бесконечного возвратятся к вам... Утверждайте все богатства жизни сейчас. То, что вы можете понять, того можете и достичь благодаря мудрости и силе своего подсознания.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Наша жизнь – результат наших привычных мыслей и действий. Только то, как вы мыслите, определяет то, как вы живете. Вы сами выбираете – о чем и как думать, а значит – сами решаете, какая жизнь у вас будет.

Если ваша внутренняя жизнь наполнена негативными установками, то и в повседневной жизни будут преобладать негативные события.

Если вы считаете, что за события в вашей жизни отвечает кто-то другой, а в горестях виноваты другие, то вы не сможете изменить свою жизнь, пока не признаете, что только вы в ответе за все, что происходит с вами.

## На практике

1. Каждый день начинайте с настроев на лучшее, используя технику визуализации или аффирмации, помните, что счастье – это привычка!

Например:

«Моя жизнь идет в соответствии с принципами Гармонии»

«Каждый день приносит мне радость и любовь»

«Я иду по пути успеха»

«Моя жизнь – это здоровье, любовь и счастье!»

2. Избавьтесь от всего, что мешает вам в достижении цели: от негативных мыслей, застарелых обид, страхов, тревог, чужих установок.

3. Живите в соответствии с принципами гармонии:

- желайте другим того, чего желаете себе,
- научитесь прощать, не тащите в новый день старые обиды, не тратьте энергию созидания на пустые переживания,
- научитесь благодарить не только за радостные события, которые произошли с вами, но и за те, которые вы хотите, чтобы произошли, притягивайте их в свою жизнь,
- научитесь видеть хорошее в каждом событии дня,
- излучайте любовь: чем больше вы отдаете, тем больше вернется к вам!

## Желание

Помните, что существует вселенский закон действия и противодействия, стимула и реакции. Действие, стимул – ваша мысль. Противодействие, реакция – это ответ подсознания. Подсознание реактивно и рефлексивно, такова его натура. Оно отражает, оплачивает, отзывается. Таков закон соотношения сил.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Желание – это импульс к достижению какой либо цели, идеала, мечты.

Чтобы этот импульс стал началом изменений и изменил жизнь, необходимо верить в то, что:

- вы вправе это получить
- сила вашего подсознания готова реализовать ваше желание.

Как только у вас появляется желание, вы получаете возможность и силы исполнить его. Невыполнимыми считаются те желания, дорогу к исполнению которых мы на данный момент не видим.

Если вы хотите слишком сильно и прикладываете чрезмерные усилия, или заранее настраиваетесь на провал, значит – вы хотите, но не желаете!

## На практике

Для исполнения желания требуется:

1. Осознать его, то есть четко представлять – что вы на самом деле хотите. Чем четче и осознаннее желание, тем лучше.
2. Сформулировать его: представить мысленно в красках (например – дом мечты), описать словами (например: я хочу стать начальником нашего отдела).
3. Довериться силе своего подсознания, использовать соответствующие техники:
  - вы можете визуализировать свое желание или использовать технику «мысленного кино»,
  - вы можете сформулировать и повторять аффирмацию, в которой будет говориться о вашем желании,
  - вы можете сформулировать научную молитву и повторять ее регулярно,
  - дополнительно можно использовать «опережающую благодарность», говоря «спасибо» Вселенной за выполнение желания, будто оно УЖЕ исполнилось.
4. Использовать любую технику необходимо ежедневно, упорно и регулярно, только в таком случае сила подсознания сможет воплотить ваше желание в реальность.

## Жалоба

Когда вы смиряетесь с негативным мышлением, Жизненная Сила в вашем подсознании иссякает, как иссякает поток воды, когда вы наступаете ногой на поливочный шланг.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Жалоба – это признание того, что кто-то другой, а не вы, руководит вашей жизнью!

Но это не так!

Только то, как мыслите вы, определяет то, что происходит с вами.

Если негативные мысли приходят к вам в голову – немедленно меняйте их на позитивные установки, например:

Вместо: «Мои коллеги хотят „подсидеть“ меня», аффирмируйте: «Я притягиваю в сою жизнь только хороших и честных людей. Все прочие уходят с моей дороги к счастью для себя и для меня».

Помните: если вы жалуетесь, то лишаете себя возможности повлиять на ситуацию и изменить жизнь к лучшему!

## На практике

1. Если у вас возникает искушение пожаловаться на обстоятельства, людей, препятствия, вспомните, кто отвечает за все, происходящее в вашей жизни.

Этот человек – вы.

2. Проработайте все свои страхи и тревоги, избавьтесь от негативных установок.

3. Сформулируйте аффирмацию, декларирующую вашу веру в мудрость собственного подсознания, например:

«Все, что происходит в моей жизни – происходит мне на благо. Все идет в соответствии с Высшим замыслом. Мудрость моего подсознания всегда подскажет наилучший выход».

4. Научитесь использовать силу прощения, распрощайтесь со старыми обидами, не обижайтесь снова, извлекайте уроки и идите своей дорогой, забыв про обидчиков.

5. Благодарите жизнь и обстоятельства за все, что происходит с вами, научитесь видеть хорошее во всем, что с вами происходит, и тогда для жалоб не будет повода.

## Жалость

Испытывать жалость к другому человеку – значит вместе с ним увязнуть в зыбучих песках. Испытывая чувство сострадания, сделайте больному «переливание» веры и любви.

Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»

Жалость – это, на первый взгляд, хорошее качество человека.

С одной стороны – да, если это понимание, сочувствие и сострадание.

Но жалость может принести вред!

Если вы жалеете человека, заранее примирившись с негативными и губительными обстоятельствами, то тем самым вы поддерживаете его негативные установки и мешаете ему улучшить свою жизнь.

Если вы при этом думаете о ситуации, прогнозируя вероятное ухудшение, то подсознание

воплотит негативные мысли в реальность и вместо помощи человек получит усугубление своих проблем.

Если вы жалуете человека, то даете ему понять, что от него ничего не зависит, а значит – не даете ему возможности изменить ситуацию.

### **На практике**

1. Замените жалость на сострадание: покажите человеку, что вы рядом и готовы прийти на помощь.

2. Верьте сами и говорите тому, кто нуждается в поддержке, что сила подсознания способна исправить любую ситуацию. Расскажите о методах и техниках, таких как визуализация и мысленное кино, аффирмация и научная молитва.

3. Не погружайтесь в «зыбучий песок» жалости, не допускайте негативных мыслей о ситуации, транслируйте положительный настрой.

4. Расскажите о силе прощения и силе благодарности, будьте рядом с человеком, помогая ему простить своих обидчиков, научиться видеть хорошее в любой ситуации.

5. Используйте «Абсолютный метод» или «Дискуссионную технику» для того чтобы оказать помощь близкому.

### **Закон веры**

...ответ на молитву приходит к любому молящемуся... потому что подсознание молящегося отвечает на его просьбу, проникается ею, принимает ее. Этот закон веры и есть основной закон жизни: каждому дается по его вере.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Закон веры гласит: каждому дается по его вере.

Что это значит?

Это значит, что в вашей жизни воплотится то, во что вы верите, и то, что вы считаете истиной. Если вы верите, что достойны лучшего – то вы получите это, если думаете, что вам суждено всегда прозябать в нищете, то так и будет!

Это значит, что все события в вашей жизни, все обстоятельства, поступки – это не что иное, как реакции подсознания на ваши мысли.

Поэтому любые техники, описанные в этой книге, будут действовать только тогда, когда вы поверите:

- в себя,
- в силу своего подсознания,
- в то, что достойны жить так, как считаете нужным.

### **На практике**

1. Помните, что закон веры непреложен, как, например, закон всемирного тяготения. Он действует вне зависимости от того, верите вы в него или нет.

2. Верьте только в лучшее: пересмотрите свою жизнь, свои привычные мысли, помните, что подсознание принимает ваши мысли и установки за истину и воплощает их в реальность!

3. Используя предложенные техники, верьте в себя и силу своего подсознания. Чем больше веры, тем проще прийти к своей цели.

Используйте аффирмацию, например: «Я верю в силу своего подсознания»

«Я строю свою жизнь сам».

«В моей жизни происходит только лучшее для меня».

«Моя жизнь наполнена светом и радостью».

«Я верю в себя и мудрость Вселенной», и т. д.

4. Стройте свою жизнь сами: помните, только вы в ответе за то, какой будет ваша жизнь.

## **Зависть**

Ревность и зависть являются ядом для ума. Они порождаются глубоко коренящимся страхом и недоверием к другим людям, а также чувством вины и неуверенностью в себе. Ревнивые люди отравляют себе жизнь.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Зависть может стать серьезным препятствием на пути достижения цели, потому что:

1. Зависть сама по себе негативное чувство: испытывая зависть, вы невольно или вольно не желаете объекту зависти ничего хорошего, транслируете в мир негатив, а значит, эти желания воплотятся не в его, а в вашей жизни!

2. Завидуя кому-либо, вы живете чужой жизнью, тратите энергию и силы впустую.

3. Завидуя, вы признаете, что у кого-то больше прав на богатства мира, забывая, что во Вселенной благ хватит на всех!

## **На практике**

Избавьтесь от зависти и ревности.

1. Не допускайте возникновения подобных чувств: заметив, что начинаете испытывать зависть или ревность, остановитесь. Желайте другим благоденствия, и ваши пожелания вернуться к вам.

2. Помните, что ваш успех и процветание не зависят от того, добились ли успеха другие. Благ хватит на всех, главное – уметь взять то, что принадлежит вам, не навредив другим.

3. Вам незачем ревновать – вы можете получить все, что пожелаете. Если что-то или кто-то уходит с вашего пути, значит – это лучше для вас.

4. Используйте технику аффирмации, чтобы избавиться от зависти и ревности:

Счастья и благ в этом мире хватит на всех.

Мое счастье и процветание не зависят от того, как живут другие.

В моем сердце живет любовь. Ее хватит на всех.

Все, что происходит в моей жизни, происходит мне на благо.

## **Здоровье**

Закон жизни – это закон роста; вся природа безмолвно подтверждает действие этого закона. Где есть рост, там есть жизнь; где есть жизнь, там есть гармония; где есть гармония, там есть идеальное здоровье... Какие бы патологии ни обнаружил у вас врач, они будут только усугубляться, пока вы будете насыщать свое подсознание негативными суждениями насчет своего здоровья. Если вас терзают сомнения, помните, что Создатель в силах исправить свое творение.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Любой человек рожден для того, чтобы быть счастливым и здоровым.

Нормой считается здоровая жизнь в достатке и радости, а если вы болеете, то, скорее всего, используете силу своего подсознания себе во вред.

Вы можете изменить это, изменив образ своих мыслей.

Избавьтесь от негативных установок и ожиданий, поверьте, что сила вашего подсознания на вашей стороне и готова помочь вам восстановить здоровье.

Любую болезнь проще предупредить, а не лечить!

### **На практике**

Для того чтобы сохранить здоровье:

1. Не допускайте негативных мыслей, направленных на других, потому что то, что вы желаете другим, вернется к вам!

2. Обиды, другие отрицательные эмоции могут стать причиной возникновения болезней! Транслируйте в мир любовь, научитесь прощать и благодарить.

3. Верьте, что быть здоровым – нормально. Напоминайте себе это постоянно.

4. Даже если вы чувствуете недомогание, напомните себе, что подсознанию необходимо время, чтобы воплотить ваши мысли в реальность, будьте терпеливы, не отчаивайтесь, если изменения не происходят мгновенно.

5. Боритесь со страхами, если возникает мысль: «Вдруг я заболею...», скажите себе: «Мой организм работает в соответствии с высшим замыслом!», повторяйте это себе как можно чаще.

6. Сформулируйте и повторяйте регулярно и ежедневно аффирмации, направленные на укрепление и сохранение здоровья.

Утверждайте:

«Я здоров!»,

«Мое здоровье с каждым днем становится крепче и крепче!»

### **Исцеление**

Не мы создали себя. Нас создал Бесконечный Разум, и он же может вылечить нас. Доверяйте ему, верьте в него, обращайтесь к нему, и вы получите ответ. Не притворяйтесь, что верите, но знайте всем сердцем, что творческий разум, который создал все ваши органы, способен их исцелить.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Все, что происходит в вашей жизни, является результатом того, как вы мыслите. У вас есть безграничные силы, которые помогут исцелиться вам и даже помочь на пути выздоровления вашим близким! (См. «Абсолютный метод» и «Дискуссионная техника».)

Для этого вы должны верить в силу своего подсознания, настойчиво и регулярно повторяя аффирмации или используя технику визуализации. Быть терпеливым, не теряя веру, даже если результаты не появляются мгновенно.

### **На практике**

1. Для нормализации всех функций организма внедряйте в свое подсознание мысли о гармонии и здоровье, используйте для этого технику визуализации, аффирмации, научной молитвы.

2. Верьте в то, что идеальное здоровье – это нормальное состояние вашего организма.

3. Если болеете, думайте, чувствуйте и действуйте так, как если бы вы были абсолютно

здоровы. Как можно чаще используйте технику мысленного кино, представляя себя главным героем фильма – здоровым, молодым, полным сил.

4. Ни один диагноз не является приговором. Силы подсознания безграничны, если вы верите в них. Ищите подтверждение тому, что вы можете полностью восстановить здоровье, отсекайте негативные чужие утверждения, оптимистично смотрите в будущее.

Используя силу своего подсознания, не отказывайтесь от помощи врачей, направьте свои совместные усилия на то, чтобы полностью восстановить здоровье, используйте все шансы для этого и верьте в успех!

## **Интуиция**

Художники, поэты, писатели и изобретатели прислушиваются к голосу интуиции, поэтому они способны удивить мир красотой и славой, которую извлекают из своей внутренней сокровищницы знаний. Они открывают в себе источник истинных богатств.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Интуиция – это ваш внутренний голос, который позволит получить ответ на любой вопрос.

Каким образом?

Подсознание можно сравнить с компьютером невероятной мощности, с «суперкомпьютером», который подключен к «сети» – Вселенной. Поэтому он не просто может получить ответы практически на любой вопрос.

В вашем подсознании есть все ответы на все вопросы, чтобы получить, их надо:

- верить в то, что ответ на волнующий вас вопрос уже есть,
- настроиться на получение этого ответа,
- быть готовым к тому, что ответ может прийти не сразу (особенно если вы только начинаете использовать силу своего подсознания).

## **На практике**

1. Сформулируйте вопрос, на который надо получить ответ. Чем четче вы сформулируете вопрос, тем проще будет получить ответ.

2. Перед сном, в расслабленном состоянии, скажите себе: «Мое подсознание знает ответ и обеспечивает меня нужной информацией» и задайте свой вопрос. Не надо думать о нем, перебирать варианты, не оказывайте давление на свое подсознание, просто помните, что ответ уже есть и придет, как только вы будете готовы его услышать.

3. Ответ придет во сне или после пробуждения.

4. Если вы не получили ответ, то, возможно:

- вам не хватает веры в силу своего подсознания: проработайте негативные установки;
- вы нечетко сформулировали вопрос;
- вы слишком волнуетесь и завышаете важность вопроса, в этом случае вам необходимо расслабиться.

5. Будьте настойчивы и последовательны, и обязательно в нужное время получите ответ от подсознания.

## **Изобилие**

Уяснить мощь собственного подсознания и созидательную силу своей мысли или образа – вот путь к изобилию, свободе и неиссякаемому источнику благосостояния. Когда вы настраиваетесь на изобилие, к вам обязательно притянется все, что необходимо для безбедного существования. Запишите в своем сердце слова, которые должны стать вашей ежедневной молитвой-аффирмацией: «Я наделен неисчерпаемыми богатствами подсознания. Я от рождения обладаю правом на процветание, счастье и успех».

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Думая о своей жизни, размышляйте об идеях успеха и изобилия, будьте спокойны, уверены и настойчивы, и созидательные мысли найдут путь к вашему подсознанию.

Помните, что изобилие – не всегда и не только деньги. Подумайте, как изобильная жизнь выглядит для вас. Отбросьте привычные шаблоны и стереотипы – только в этом случае изобилие сможет принести вам счастье.

### **На практике**

1. Подумайте, что в вашем сознании ассоциируется с изобилием? Выберите самый яркий, запоминающийся образ (например – белоснежная яхта, покачивающаяся на волнах, или дом, полный гостей).

2. Выберите слово, которое наравне со словом «Богатство» символизирует изобильную жизнь конкретно для вас.

3. В максимально комфортной обстановке перед сном, расслабьтесь, закройте глаза, представляйте себе выбранный образ и повторяйте слово, которое символизирует для вас изобилие, держа образ перед мысленным взором.

4. Повторяйте это упражнение ежедневно.

5. Не допускайте возникновения отрицательных установок, таких как «Я не достоин...», «Это только у других может быть изобильная жизнь» и т. д., меняйте их на позитивные.

6. Если чувствуете, что продолжаете сомневаться, просто аффирмируйте как можно чаще слово «Изобилие».

7. Формируйте, с помощью любой из техник, отношение к себе как к человеку, достойному жить в изобилии и радости.

### **Идея**

Любая картина, которую вы нарисуете мысленно – это субстанция ваших надежд и свидетельство существования незримого. То, что вы формируете у себя в воображении, так же реально, как любая часть вашего тела. Идея и мысль реальны, и когда-нибудь появятся в вашем объективном мире, если вы верны картинке, нарисованной в мыслях.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Помните о примерах великих людей: они много трудились над своими проектами, и в какой-то момент происходил «прорыв», когда подсознание, переработав полученную информацию, подсказывало им великолепную идею.

Чем спокойнее и увереннее вы работаете, не оказывая давления на свое подсознание, тем скорее оно поможет вам и подскажет прекрасную идею.

## На практике

1. Чтобы получить ответ от подсознания, прежде всего, необходимо собрать всю объективную, доступную информацию, необходимую для вашей работы. Для того чтобы подстегнуть работу подсознания, думайте о задаче, которую хотите решить, проводите исследование и помните, что в какой-то момент подсознание обязательно подскажет вам прекрасную, новую идею.

2. Если новые идеи не приходят – не отчаивайтесь: продолжайте верить, что уже знаете ответ. Ощущайте радость от полученного ответа, почувствуйте то, что чувствовали бы, если бы уже знали верное решение.

3. Аффирмируйте перед сном: веря в силу подсознания, продолжая спокойно обдумывать свою работу, например:

Мудрость и сила моего подсознания подскажут мне решение этой задачи.

Я спокоен и собран. Ответ на мой вопрос уже есть в моем подсознании, и я готов узнать его.

4. Вы поймете, что получили ответ, почувствовав внутреннюю осознанность и радость.

## Инвестиции

Можно стать богатым и преуспеть в жизни, занимаясь любым делом, живя в любой местности, обладая любыми способностями. Бывает, что люди с большим талантом прозябают в нищете, а куда менее способные и образованные преуспевают.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Ваше благосостояние зависит только от вас самих!

Вы можете получить столько денег, сколько вам надо для гармоничной жизни, сохранить свои накопления и приумножить их.

Если вы боитесь вкладывать деньги в какое-либо предприятие – воздержитесь от этого, потому что:

- с вами таким образом может говорить ваш внутренний голос – не игнорируйте его,
- если вы заранее настроены на то, что вас могут обмануть, или что вы не можете таким образом приумножить ваш капитал, то подсознание обязательно реализует ваши страхи и сомнения в реальность.

## На практике

1. Проработайте все свои страхи и тревоги, избавьтесь от них с помощью любой из предложенных в этой книге методик, успокойте свое Сознание.

2. Сформулируйте аффирмацию или научную молитву, в которой будет говориться о том, что ваши финансовые действия контролируются наилучшим образом мудростью подсознания, и что в результате этого в жизнь приходит процветание.

Например:

«Я совершаю только те действия, которые приводят меня к успеху. Мои вложения защищены великой мудростью моего подсознания. Все происходит мне на благо».

«Я уверен в мудрости своего подсознания, которое подсказывает мне самые верные действия и бережет меня».

«Все происходящее – мне на благо!»

3. Повторяйте аффирмацию (молитву) так часто, как это возможно.

4. Не допускайте возникновения отрицательных установок, повторяйте аффирмацию или

молитву, как только негативные мысли приходят в голову.

## Карьера

Никому на свете не позволяйте отвлечь вас от цели в жизни, которая состоит в том, чтобы показать миру свои скрытые таланты, служить человечеству, открывать все больше и больше божественной мудрости, истины и красоты всему миру. Сохраняйте верность идеалу. Никогда не сомневайтесь, что все, что способствует вашему душевному покою, счастью и самореализации, обязательно принесет благо всему человечеству.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Помните!

- Карьерный рост не зависит от положения дел в экономике: экономический спад или подъем – если вы уверены в себе, не позволяйте негативным установкам проникать в ваше сознание, вы в любой ситуации найдете работу, которая вас устроит.

- Он не зависит от вашего начальника, потому что только ваш образ мыслей формирует вашу реальность. Не позволяйте чужим негативным утверждениям влиять на вас!

- И не зависит от тяжести вашего труда и от количества времени, которое вы тратите на работу: если вы уверены, что блестящая карьера возможна при огромных трудозатратах, то так и будет, если же вы считаете, что удачная карьера – это нормальное течение дел, то подсознание воплотит это в реальность.

## На практике

Если вы хотите сделать блестящую карьеру, надо:

1. Выбрать то дело, которым вы действительно хотите заниматься в этой жизни. Не выбирайте те профессии, которые считаются престижными или модными, но вам не интересны. Вы сможете сделать карьеру, но такой успех не принесет вам удовлетворения и счастья.

2. Совершенствуйтесь в своем деле. Искренне желание быть лучшим в своей сфере обязательно привлечет помощь подсознания. Чем большей информацией вы снабжаете свое сознание, тем больше возможностей у подсознания подсказать вам интересные решения и оригинальные ответы.

3. Налаживайте отношения с окружающими вас людьми, помня о том, что вам вернется то, что вы желаете другим:

- Никогда никого не осуждайте.
- Думайте о других так, как хотите, чтобы они думали о вас.
- Поступайте с людьми так, как вы хотите, чтобы они поступали с вами.

## Критика

Когда человек осознает творческий закон собственного сознания, то перестает винить других людей и обстоятельства в том, что они портят ему жизнь. Теперь он знает, что его судьбу творят его собственные мысли и чувства. Более того, он понимает, что внешние обстоятельства не могут быть причиной того, что происходит в его жизни, и того, что он переживает.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Критика может вас задеть, только если вы зависите от мнения и оценки других людей. Верьте в себя и мудрость своего подсознания – тогда вы сможете спокойно относиться к любым критическим высказываниям в свой адрес.

Помните, что все происходящее в вашей жизни идет вам на пользу! Если кто-то критикует вас – радуйтесь! Вы получаете возможность исправить собственные ошибки и стать лучше.

Научитесь прощать и благодарить: никогда не держите зла на того, кто вас критикует – найдите в ситуации хорошее и поблагодарите за урок.

### **На практике**

1. Если чьи-то слова задевают вас – это указание на то, что вы забыли – кто настоящий хозяин вашей жизни. Это – только вы сами! Благодарите за напоминание об этом, возвращайте себе место у руля!

Аффирмируйте:

«Я уверен в своих силах. Мои решения продиктованы мудростью моего подсознания».

2. Если что-то идет не так, если вы не справляетесь с задачей – успокойтесь, напоминая себе, что все к лучшему и нам не всегда ведомы пути, по которым мы можем прийти к мечте.

Аффирмируйте:

«Все, что происходит в моей жизни, происходит мне на благо».

«Я спокоен и собран».

3. Используйте те ситуации, в которых раньше вы обижались, себе на благо: прощайте других, прощайте себя и наполняйте свою жизнь счастьем!

Аффирмируйте:

«Я извлекаю уроки из любых ситуаций. Я благодарен силе своего подсознания и людям, встречающимся на моем пути, за возможность стать лучше и сильнее».

### **Красота**

Мысля негативно, вы убиваете любовь, гармонию, покой, красоту и радость, дремлющие внутри вас. Деструктивные мысли отравляют не только ваши разум и сердце, но и все клетки вашего тела.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Считаете ли вы себя красивым?

Помните, что другие видят вас таким, каким вы сами видите себя.

### **На практике**

1. Избавьтесь от страхов, тревог и сомнений по поводу своей внешности: станьте красивым прежде всего для себя.

2. Не позволяйте чужим отрицательным утверждениям становиться вашими установками! Помните о том, как относиться к критическим замечаниям.

3. Любите себя и заботьтесь о себе, как о самом главном человеке в своей жизни: уделяйте достаточно времени своему здоровью и отдыху.

4. Напоминайте себе, что вы красивы.

Первый шаг к истинной красоте – вера в то, что вы действительно красивы, в то, что вы

действительно достойны быть в центре внимания и получать комплименты!

Аффирмация красоты:

Я красив в мыслях, телом и душой.

Я вижу всю красоту и изящество, которые находятся вокруг меня. Я отношусь к этому с любовью и благодарностью.

Я красив таким, какой я есть.

Я красивый, умный и счастливый человек.

Я принимаю свою индивидуальность, это притягивает ко мне еще больше людей.

Люди восхищаются моей внешностью.

Каждый день я практикую ощущение своей красоты.

Каждый новый день сияние моей красоты все ярче и ярче.

Я излучаю красоту.

С каждым днем моя красота расцветает с новой силой.

Я выгляжу прекрасно, вне зависимости от внешних обстоятельств.

## Кризис

Многие ученые прекрасно понимают, каково подлинное значение подсознания. Эдисон, Маркони, Кеттеринг, Пуанкаре, Эйнштейн и многие другие пользовались подсознанием. Оно подсказывало им открытия и пути ко всем великим достижениям современной науки и промышленности. Исследования показали, что способность привести в действие силы подсознания определяли успех всех корифеев науки.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Кризис в работе, творчестве, жизни возникает, если:

1. В сознании формируются негативные установки из-за слишком больших усилий или из-за тревоги по поводу решения задачи. Подсознание реагирует соответствующим образом: найти решение становится еще сложнее.

2. Проблеме придается чрезмерная важность. Если вы считаете, что вопрос не может быть решен быстро, подсознание не будет спорить с вами.

Вспомните: у подсознания есть ответ на любой ваш вопрос, надо лишь быть готовым получить его.

3. Сознание рождает слишком много ответов на вопрос, не давая подсознанию найти оптимальный. Достаточно успокоиться и расслабиться, позволив подсознанию подсказать правильный ответ.

## На практике

Для преодоления творческого или любого другого кризиса необходимо:

1. Избавиться от тревог и негативных установок («У меня ничего не получится!»). Не позволять чужим отрицательным утверждениям влиять на вас.

2. Успокоиться и внушить себе уверенность в правильности пути. Для этого можно использовать любой метод или технику, описанную в этой книге.

Например, аффирмировать:

«Я иду по пути успеха. Остановки в пути – нормальное явление, и я применяю их с пользой».

3. Помнить, что подсознание знает ответы на все ваши вопросы. Дайте ему возможность подсказать вам лучшее решение.

Аффирмируйте:

«Сила подсознания работает мне на благо и содержит ответы на все вопросы!»

4. Соизмерять усилия: упорный труд должен сочетаться с качественным отдыхом, чтобы подсознание могло переработать ваши идеи и подсказать лучшее решение.

## Конкуренция

Отождествляйте себя со своей жизненной целью – и не допускайте, чтобы люди, места и вещи отвлекали вас от внутреннего ощущения покоя, безмятежности и лучезарного здоровья.  
Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

В конкуренции, на первый взгляд, нет ничего плохого, и она должна стимулировать рост и развитие. Но так ли это?

Ведь конкуренция возникает тогда, когда есть уверенность, что жизненных благ не может хватать на всех.

Конкуренция поощряет отталкивать других и желать им проигрыша, что противоречит принципам Гармонии.

Если вы верите в силу своего подсознания, то вы знаете – благ Вселенной хватит на всех!

Если вы уверены в себе и силе своего подсознания, если вы верите, что достойны иметь все самое лучшее, и понимаете, как, воспользовавшись силой подсознания, получить это, то вам незачем конкурировать с другими, какой бы сферы жизни это ни касалось.

## На практике

1. Не приписывайте другим негативные мысли и чувства в отношении себя: если вы поверите, что кто-либо может испытывать к вам негативные чувства и эмоции, то однажды это обязательно окажется правдой – подсознание воспримет ваши мысли и воплотит их в жизнь!

Вместо этого аффирмируйте:

«Я притягиваю в свою жизнь только тех людей, которые разделяют мои ценности».

2. Не раздражайтесь и не беспокойтесь из-за действий и слов других людей. Ваша жизнь зависит только от вас, раздражаясь на других, вы тем самым признаете, что они могут повлиять на нее!

3. Не травмируйте самолюбие собеседника. Потому что все, что вы желаете другим, то, как поступаете с другими, вернется к вам.

4. Не завидуйте – ваше будет вашим, если вы просто будете верить в это.

5. Не считайте окружающих вас людей врагами. Мир вокруг вас такой, какой вы создаете сами. Научитесь благодарить и прощать, и вам незачем будет участвовать в гонках, конкурируя с ближними.

## Ложь

Как свет позволяет избавиться от темноты и тепло позволяет избавиться от холода, так же и позитивные мысли преодолевают действие негативных. Утверждайте хорошее – и плохое уйдет; утверждайте истину – и ложь рассеется.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Ложь – это сознательное искажение истины.

Каждый день мы сталкиваемся с ложью:

- мы говорим неправду сами,
- мы узнаем, что солгали нам.

Самая вредоносная ложь – ложь себе.

Необходимо различать фантазии, визуализацию мечты и сознательное игнорирование фактов собственной жизни!

Для того чтобы оказаться в желаемом месте, достигнуть успеха, необходимо отдавать себе отчет – в каком состоянии обстоят дела на данный момент.

### **На практике**

Помните, что подсознание может изменить вашу жизнь, но для этого необходимо:

1. Выявить все свои страхи и тревоги, негативные установки, которые мешали вам раньше добиться желаемого, и проработать их.
2. Изменить ложные представления о жизни на истинные, поверить, что единственный, от кого зависит ваш успех – вы сами.
3. Регулярно и упорно меняйте негативные установки на позитивные, верьте, что именно они станут правдой вашей жизни.

Если вы столкнулись с обманом:

1. Не держите зла, простите человека, обманувшего вас – возможно, он сделал это из лучших побуждений или из-за страха.
2. Помните, что чужие слова и чужие установки могут повлиять на вашу жизнь, если только вы позволите им это: только вы решаете, что станет реальностью вашей жизни.

### **Любовь**

Стремитесь к богатству, счастью, подлинному самовыражению, любви, и лично излучайте любовь и благожелательность на всех окружающих. Тогда ваше подсознание даст вам большие проценты во всех этих сферах жизни.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Любовь – сильнейшее средство от всех невзгод.

Стремитесь излучать любовь, а не требовать ее, потому что только то, что вы транслируете в мир, возвращается к вам.

Сила вашего подсознания велика настолько, что вы можете любить без оглядки, помня, что по принципу гармонии то, что вы испытываете к другим людям, обязательно вернется к вам умноженным.

Это относится как к любви внутри семьи: к родителям, детям и супругам, так и к любви ко всему сущему.

Помните, что неизменные спутники любви – благодарность и прощение.

### **На практике**

1. Если вы знаете – какого человека вы хотите видеть рядом с собой, подсознание обязательно приведет его на ваш путь!
2. Подумайте о том, какими чертами характера должен обладать ваш будущий спутник.

Смело мечтая, продумайте аффирмацию / молитву.

Она может звучать примерно так:

«Я привлекаю к себе того человека, который отвечает моим внутренним запросам. Он (она) обладает следующими качествами: \_\_\_\_\_».

Я верю в закон притяжения: я притягиваю к себе тех, кто соответствует моим подсознательным убеждениям.

Я хочу, чтобы мой избранник был счастлив и спокоен рядом со мной. И я, и он строим нашу жизнь на основе взаимной любви и уважения».

3. Подумайте, что вы готовы дать этому человеку? Готовы ли вы дарить ему свою любовь, не требуя ничего взамен?

4. Не пытайтесь найти новую любовь взамен старой – попытайтесь, используя методы, описанные в этой книге, возродить затухающие чувства, помните о силе веры, прощения и благодарности.

## Лень

...Очевидно, что все ваши мысли, идеи, убеждения наверняка будут работать с большим потенциалом, если они в гармонии со всеобъемлющим жизненным принципом внутри вас, который всегда старается сохранить и защитить вас во всех областях. Из этого следует, что нормальные условия восстановить достаточно легко, по сравнению с ненормальными, потому что для человека естественно стремиться к норме, а болеть и горевать – не естественно.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Лень не знакома тому, кто действительно увлечен своим делом. Если вы погружены в интересное занятие, то можете забыть обо всем на свете.

Лень так же может быть сигналом, что вам не хватает ресурсов и энергии для работы.

Научитесь использовать силу подсознания для преодоления лени, и вы навсегда забудете о ней.

Для преодоления лени:

1. Обязательно найдите себе такое дело, которое будет увлекать вас полностью, не соглашайтесь на нелюбимую работу, даже если вам сулят сверхприбыли, помните – в вашей жизни и без этого всегда будет достаточно денег, если вы обратитесь к силе своего подсознания, не соглашайтесь на компромиссы с собой.

2. Найдите в любом рутинном деле, которое необходимо сделать, что-то позитивное и сконцентрируйтесь на этом; даже если вам надо помыть посуду, вы можете сделать это весело.

3. Стройте свою жизнь так, чтобы энергии было в избытке: заботьтесь о здоровье, найдите работу по душе, стройте крепкую семью.

4. Ежедневно используйте метод аффирмации или визуализации.

Аффирмация для преодоления лени:

Я спокойно и с радостью выполняю все дела, которые наметил на этот день.

Я знаю, что я могу это!

Моя энергия бурлит и требует выхода!

Я готов выполнить намеченное ответственно и точно.

## Лечение на расстоянии

Подсознание не знает ни времени, ни пространства, не ведает преград. Ваше подсознание –

часть той же силы, что работает в подсознании близкого, за которого вы молитесь, и неважно, где он находится.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Лечение на расстоянии возможно!

Если вы хотите помочь своему близкому, который нуждается в исцелении – используйте силу своего подсознания, которое всепроникающе и не знает преград (см. ЦНС).

В первую очередь для этого нужно наполнить свое мышление ощущениями здоровья и гармонии.

Безусловно верьте сами в свои силы и в мудрость подсознания того, кому собираетесь помочь, и тогда успех гарантирован.

Помните, что лечение на расстоянии не должно служить поводом для отказа от врачебной помощи! Используйте силу своего подсознания, чтобы помочь и пациенту, и врачу!

### **На практике**

1. Успокойтесь и расслабьтесь – в таком состоянии ваше подсознание более восприимчиво.

2. Подумайте о близком человеке, нуждающемся в исцелении, не допуская возникновения в сознании мыслей о его болезни, ее симптомах: вспоминайте его бодрым и здоровым.

Настроившись, сформулируйте аффирмацию / молитву.

Например:

Я верю, что мудрость подсознания, создавшая тело (имя), в каждый миг его (ее) жизни растворяет все отрицательные установки, уничтожает страхи и тревоги, принося успокоение.

Здоровье и бодрость, любовь и мудрость льются на (имя) неиссякаемым потоком.

3. Повторяйте сформулированную аффирмацию как можно чаще, эмоционально окрашивайте ее – будьте настроены позитивно, радостно.

4. Необходимо время, чтобы пациент начал выздоравливать: не отступайте, будьте упорны и последовательны.

### **Молитва**

Если вы решите молиться, с вами не произойдет никаких несчастий, никаких трагедий. Нет ничего неизбежного, predetermined. Вашу судьбу определяет лишь умонастроение, то есть то, как вы думаете, чувствуете и верите... Что посеешь, то и пожнешь.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Молитва – мысль в нашем сознании, сформулированная просьба или желание, обращенная к Высшим силам, в которые мы верим.

Молитвой может быть обращение к конкретному Богу: человек благодарит за дар жизни и ее блага, просит помощи, кается в грехах и просит за них прощение.

Молитвой может быть и обращение к безграничной и непознаваемой мудрости Мироздания, которое осуществляется в свободной форме, с верой в то, что Высшие силы готовы услышать и реализовать облеченную в молитву просьбу.

### **На практике**

1. Сформулируйте идею или задачу, в которой вам требуется помощь.

2. Очистите сознание от сомнений: сила подсознания реальна так же, как ваша рука.

3. Сформулируйте молитву:

- чтобы она звучала позитивно,
- была простой и легкой для запоминания,
- чтобы в ней отражался тот исход дел, который вас устроит.

Например, если вам нужна помощь в продаже дома:

«Я верю, что есть человек, который ищет именно такой дом, как у меня, именно за назначенную мной цену. Наша сделка принесет радость и удовлетворение нам обоим».

4. Повторяйте ее ежедневно и регулярно, пока она не станет частью вашей картины мира.

Аффирмации для формирования умения правильно молиться:

Я позволяю Вселенной дать мне то, что мне на самом деле нужно.

Мои замыслы реализуются наиболее выгодным для меня образом.

Я с благодарностью принимаю все дары Мироздания.

## Молодость

... По сообщению группы выдающихся медиков из клиники Де Курси в Цинциннати в штате Огайо возраст как таковой не служит причиной дегенеративных расстройств. Эти же врачи сказали, что наши умы и тела дряхлеют не от времени, а от страха перед временем, и что невротический страх перед воздействием возраста вполне может стать причиной преждевременного старения.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Молодость не всегда связана с возрастом, если вы ощущаете себя молодым и не боитесь смотреть в будущее, значит, вы молоды.

Если вы разочарованы в жизни и не стремитесь к новому, то вне зависимости от биологического возраста вы потеряли ощущение молодости.

Только ваши мысли – неверные установки, негативные мысли, отрицательные эмоции и уверенность в том, что старость – это конец жизни – подрывают силы и делают вас немощными.

## На практике

Чтобы всегда оставаться молодым:

1. Постоянно напоминайте себе, что у вас есть неисчерпаемый источник силы – ваше подсознание, которое может исцелить любую болезнь и никогда не оскудеет.

2. Помните – нормой является здоровье и радость, а не немощь и печаль.

3. Старайтесь почувствовать, что каждый день, каждое усилие, каждый шаг по дороге жизни не отнимает силы, а дарит вам новые впечатления, уроки, эмоции!

4. Не позволяйте себе унывать, культивируйте в себе радостное отношение к жизни и переменам. В любой ситуации и в любом возрасте можно найти что-то хорошее.

5. Благодарите – мир, людей, Бога, Вселенную за каждый прожитый день, простите старые обиды – не тащите на себе гири былых обид.

Аффирмации для продления молодости:

Энергия жизни, энергия молодости отныне всегда со мной!

Я изменяюсь только к лучшему.

## Мудрость

Ваше подсознание является столь мощной силой благодаря тому, что в нем присутствует Бог. Разные люди называют свою божественную сущность по-разному – Высшим Я, Сверхсознанием, Христом в вас, Внутренней Мудростью, Универсальным Разумом, Принципом Жизни, Подсознанием, или как-то еще, – но все эти понятия подразумевают одно и то же. Вам нужно лишь знать, что внутри вас есть Бесконечная Мудрость, которая далеко превосходит ваш собственный интеллект и ваши пять органов чувств, и что она всегда откликается на вашу веру в нее и признание ее могущества.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Вы проявляете мудрость, если понимаете, что в подсознании заключены огромные духовные силы и если готовы применять эту силу для того, чтобы сделать свою жизнь и жизнь близких по-настоящему счастливой.

## На практике

Поступать мудро, значит:

1. Верить в силу подсознания, в то, что все происходящее направляется мыслями, которым вы даете прорасти в подсознание.

Наполняйте сознание позитивными установками, избавляйтесь от страхов и негативных утверждений, когда-либо навязанных вам.

2. Относиться к другим так, как хотите, чтобы относились к вам, не судить других, помня о силе прощения и благодарности.

Помните, что все, что вы желаете другим, возвращается в вашу жизнь. Старые обиды не дают двигаться вперед, а прощение дарует свободу прежде всего тому, кто прощает.

3. Транслировать в мир любовь и другие позитивные эмоции.

Только по-настоящему мудрый человек не считает, сколько любви отдает и получает, помня о том, что к нему всегда вернется то, что он транслирует в мир.

## Мечта

Мечтать, иметь идеалы и цели хорошо, но вы должны строить свои мечты на прочном фундаменте. В противном случае они становятся пустыми фантазиями, на которые вы зря тратите энергию, истощая свой организм. Если вы строите воздушные замки, не зная ничего о силах, заключенных в подсознании и способных сделать мечты явью, ваша конструкция разрушится как карточный домик. К сожалению, многие люди не понимают этого и не поднимаются выше своих детских грез.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Ваши мечты могут и должны быть сколько угодно смелыми, но вам нужно помнить об обязательном условии: вы должны верить в то, что в ваших силах воплотить их в реальность!

Для этого надо:

- верить в силу своего подсознания,
- быть упорным и последовательным в достижении цели,
- не пытаться воплотить свою мечту за счет других людей.

## На практике

1. Помните, что желания приходят вместе с силами на их исполнение: во Вселенной благ хватит на всех, а значит – вы можете получить то, о чем страстно мечтаете.

2. Избавьтесь от страхов и тревог. Вы не можете одновременно верить в мечту и бояться: выберите веру, которая подарит вам крылья!

3. Верьте в свою мечту всем сердцем. Это возможно, только если ее достижение нужно вам, а не навязано модой или авторитетными личностями. Воплощайте в жизнь свою, а не чужую мечту.

4. Мечтайте смело, но представляйте себе картину будущего детально: используйте метод визуализации и мысленного кино.

5. Пусть все ваши действия будут направлены на достижения вашей мечты. Помните – сила подсознания поможет вам, но только если вы будете действовать – уверенно, спокойно и последовательно. Не исключено, что вы получите то, о чем мечтаете, не прилагая никаких усилий, но разве это принесет вам радость?

## Мысли

Мысль является самой могучей силой во Вселенной. Она направляет ход вашей жизни при помощи подсознания, которое делает свое дело согласно приказам, получаемым от сознания, то есть ваших мыслей... Все сущее сначала существовало в мыслях. Ничто не может принять материальную форму, пока не будет продумано. Вы должны создать мысленный образ того, чего хотите добиться в своей жизни.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Подсознание всегда реагирует на ваши мысли по принципу: «что посеешь, то и пожнешь», поэтому старайтесь, чтобы в вашей жизни было больше позитивных мыслей.

Всегда задавайте себе вопрос: «Мой внутренний монолог согласуется с моей целью?» Без сомнения изгоняйте те мысли, которые тормозят вас на пути к цели.

Если ваш ответ: «Да, я думаю о том же, о чем говорил бы вслух, если бы мои цели осуществились», подсознание обязательно воплотит ваши мысли в реальность.

Вы мыслите в гармонии с Богом (Вселенной, Творцом, Мирозданием), если:

1. Ваши мысли наполнены позитивом и окрашены только положительными эмоциями.
2. Не фокусируете свое внимание на бедности, нужде, одиночестве, трудностях и проблемах.
3. Не реагируете на пропаганду СМИ и не принимаете навязанную точку зрения других людей.
4. В ваших мыслях нет места страхам и тревогам.

Аффирмации на каждый день:

Сегодня – лучший день в моей жизни.

Я все могу!

Я могу все делать хорошо!

У меня есть все, что нужно, чтобы наслаждаться жизнью здесь и сейчас.

У меня все хорошо, и с каждым днем моя жизнь становится еще лучше!

Я осознаю и ощущаю свою силу.

В любых ситуациях я спокоен и сосредоточен.

Мне всегда сопутствует удача!

## Мысленное кино

...Я был на Среднем Западе США с лекционным туром по ряду штатов, и пожелал обрести в тех краях какое-то постоянное пристанище... я полностью расслабился, расфокусировал свое внимание и спокойно, пассивно представил себе, что выступаю перед большой аудиторией и говорю: «Я рад быть здесь, я молился за идеальную возможность». Я играл роль актера, делая мысленное кино как можно более похожим на спектакль...

...через несколько дней получил телеграмму с приглашением занять пост в одной организации на Среднем Западе. Предложение я принял и несколько лет радовался сбывшемуся желанию...

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Суть метода:

Вы не только представляете счастливое разрешение проблемы или исполнение мечты, но выступаете режиссером фильма, заставляя придуманную картинку быть динамичной, яркой и полной деталей.

В этом случае подсознание воспринимает такие мысли как истину и воплощает их в реальность.

## На практике

1. Расслабьтесь, освободите сознание от повседневных забот.
2. Подумайте о своей проблеме (задаче).
3. Представьте детально тот выход из ситуации, который устроил бы вас больше всего. Представьте картину счастливой проблемы как можно ярче. Погружайтесь в картинку, заставляя ее двигаться.
4. Помните, что в этом кино главный герой – вы! Не допускайте мыслей о поражении и неприятностях.
5. «Прокручивайте» в голове разные эпизоды своего кино в любую свободную минуту, пока эти эпизоды не станут восприниматься вами как реальность.

Например:

Вы хотите стать начальником отдела.

Представьте, что это произошло.

Продумайте примерный «сценарий» своей жизни ПОСЛЕ того, как это случилось.

Представьте, как вы приходите на работу, как вас поздравляют коллеги.

Представляйте, какой интересной работой вы занимаетесь и с каким азартом решаете повседневные вопросы.

В воображении соедините эти эпизоды так, чтобы они, чередуясь, создавали настоящий фильм о вашей новой жизни.

## Научная молитва

Основа искусства и науки молитвы – это ваше знание и полная вера в то, что движение вашего сознания вызовет определенный ответ в вашем подсознании, которое воплощает бесконечную мудрость и неисчерпаемую силу. Следуя этой процедуре, вы получите ответ на ваши молитвы.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Научная молитва – это молитва:

- продуманная,
- разумная,
- осознанная.

Это значит:

молитва сформулирована как неоспоримое, не подлежащее обсуждению заявление.

Именно тогда молитва будет принята вашим подсознанием в форме образа, и сила подсознания воплотит ее в жизнь.

Дополнительную силу научной молитве придает предвкушение воплощения вашего желания наяву – научная молитва обязательно должна сопровождаться чувством радости и покоя.

### **На практике**

1. Обдумайте проблему, которую необходимо преодолеть, желание, которое вы хотите исполнить.
2. Осознайте, что ответ на вопрос содержится в вашем подсознании.
3. Сформулируйте молитву с уверенностью в наиболее благоприятном исходе дела. При формулировке не используйте частицу «не» или сослагательного наклонения: «Хорошо бы...», и т. п.
4. Повторяйте молитву в любой момент, когда чувствуете беспокойство по поводу разрешения проблемы.

Например:

Вы хотите совершить выгодную сделку – купить недвижимость.

Сформулируйте молитву: «Я верю в мудрость и силу своего подсознания, которая приведет в мою жизнь человека, способного предложить мне наилучший вариант. Сила подсознания поможет мне сделать правильный выбор».

Повторяйте ее как можно чаще.

Важно помнить, что молитва не отменяет действия!

Подсознание поможет вам, только если вы будете спокойно и уверенно предпринимать действия, способствующие продвижению к цели.

### **Научные открытия**

Умение сконцентрироваться и дисциплинированное воображение ученого пробуждает скрытые силы подсознания, которые позволяют исследователю покрыть древние храмы кровлей, окружить их садами, прудами, фонтанами... Дисциплинированное, контролируемое, направленное воображение позволит вам оказаться в одной компании с самыми выдающимися и вдохновенными научными умами всех времен.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Многие научные открытия пришли к ученым как озарение, это стало возможно потому, что они доверились силе подсознания.

Это не значит, что вы должны бросить обдумывать свою проблему и искать решение.

Работайте, сохраняя спокойствие и уверенность, а сила подсознания поможет вам найти самые лучшие решения любых задач.

### **На практике**

1. Используйте возможности сна, помните, что многие научные открытия приходили к ученым во сне.
2. Перед сном приготовьте бумагу и ручку, положив их у изголовья.
3. Снизьте важность задачи, расслабьтесь и успокойтесь, иначе решение может долго не приходиться.
4. В спокойном, расслабленном состоянии подумайте о своей задаче. Не пытайтесь найти ответа, пусть мысли текут свободным потоком.
5. При малейшей тревоге визуализируйте картину, как вы принимаете поздравления с прекрасным выполнением задачи.
6. Обдумайте задачу, которую решаете еще раз, просто прокрутите ее в голове, не пытайтесь найти решения – оно придет само.
7. Будьте терпеливы, иногда ответ приходит не сразу, помните, что вы обязательно найдете решение, как только ваше сознание будет готово воспринять его.

### **Негативные мысли**

...негативные мысли любого рода способны навредить вам лишь в том случае, если они остаются в вас достаточно долго и имеют эмоциональную окраску. В противном случае они приходят и уходят, не причиняя вам ни малейшего вреда... они могут быть источником проблем, но только если вы позволяете им вызреть и реализоваться.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Подсознание поддается внушению, не умеет сравнивать, не умеет судить рационально и делать выводы.

Подсознание воспринимает за истину любые мысли, особенно те, которые являются для вас привычными. Поэтому важно иметь привычку думать позитивно, отсеивая тревожные мысли, страхи и неуверенность. В этом случае сила подсознания поможет осуществить любую вашу мечту.

Если сознание верит в идею – она служит для подсознания сигналом к действию.

Если сознание не верит в идею – подсознание игнорирует ее.

Научитесь не впускать в подсознание отрицательные мысли и предположения!

### **На практике**

1. Негативные мысли будут время от времени возникать, это нормально, но не позволяйте им завладеть вами, замечайте их и заменяйте на позитивные. Проводите ежедневную «ревизию», привыкайте отсеивать все те мысли, которые мешают вам на пути к успеху.
2. Научитесь расслабляться и успокаиваться.
3. Сформулируйте аффирмацию, нейтрализующую негативные мысли, например: «Все идет в соответствии с высшим порядком и мне на благо».

«Я уверен в мудрости своего подсознания».

«Моя жизнь с каждым днем становится все лучше и лучше».

## Неудачи

Каждая неудача – это ступенька на пути к победе.  
Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Причины неудач:

1. Мысленный конфликт. Если вы повторяете: «Я богат», но сами не верите в это, то подсознание не воспримет эту мысль как истину! Бесполезно повторять слова, если вы не верите, что они относятся к вам.

Замените аффирмацию такой, которая не будет вызывать сомнений!

Например, вместо «Я богат» можно повторять «Богатство» или «Моя жизнь изобильна», и т. д.

2. Тревога и страх. Если через несколько минут после молитвы, визуализации или аффирмации, направленной на благоденствие, вы вновь испытываете тревогу или страх перед будущим, то тем самым вы нейтрализуете свое обращение.

3. Негативные мысли, направленные на других. Надеясь, что можно возвыситься, принизив других, вы забываете, что получаете то, что желаете другим.

Помните! Если вы считаете себя нищим, недостойным счастья и любви, то подсознание будет поддерживать эту идею, и жизнь раз за разом опять будет доказывать вам, что вы неудачник.

## На практике

1. Не позволяйте одной неудаче поколебать вашу уверенность в себе и мудрости своего подсознания. Извлеките опыт, урок, сделайте выводы и живите дальше.

2. Не взращивайте в себе чувство вины. Не ошибается только тот, кто ничего не делает. Неудачи позволяют приобрести новый ценный опыт. Чувство вины не дает вам двигаться дальше.

3. Никогда не радуйтесь чужим неудачам: к вам вернется то, что вы желаете другим. Протяните руку помощи.

4. Аффирмируйте как можно чаще:

«Успех – норма моей жизни».

«Любое событие моей жизни – ценно для меня и позволяет мне приблизиться к моей цели»,  
и т. п.

## Настрой

Вера – это... настрой на то, чтобы идея, которую вы полностью и безоговорочно приняли в своем рассудке, укоренилась у вас в подсознании и затем проросла в реальность. В каком-то смысле верить – означает принять как истину то, что ваш рассудок пытается опровергнуть или в чем сомневается.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Для позитивного настроя на важное и ответственное дело можно использовать различные техники:

- аффирмации например: «Я уверен в себе»  
«Сила подсознания на моей стороне, мне все удастся».
- визуализации например: представляйте, как вы принимаете поздравления после выступления.
- научной молитвы например: «Я благодарю Вселенную за те дары, которые приходят в мою жизнь».
- мысленного кино

### На практике

Какую бы технику вы ни выбрали для того, чтобы настроиться перед ответственным мероприятием или важным событием, необходимо помнить, что:

1. Вы получаете то, что транслируете в мир, поэтому – чем спокойнее и увереннее вы себя чувствуете, тем вероятнее, что все пройдет именно так, как надо вам.
2. Мироздание (Вселенная, Космос, Бог, Творец, Высшая сила и т. д.) – на вашей стороне. Ни одна сила не заинтересована в вашем провале, только вы сами формируете свою реальность. Наполните ее светом и любовью.

### Отдых

Летчики знают, что в центре урагана или циклона царят полная тишина и покой. Так же и в центре жизненных бурь обретается Бог (Принцип Жизни, Космическое Сознание, Бесконечный Разум), которому свойствен абсолютный покой.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Полноценный отдых необходим для того, чтобы обладать достаточным уровнем энергии для реализации своих планов. Пытаясь жить «на износ», вы:

- истощаете свои ресурсы: физические и моральные,
- работаете на мифическое будущее, при этом лишая себя здесь и сейчас гармоничной и счастливой жизни.

Полноценный отдых позволяет вам не только восстановить силы и пополнить ресурсы, но и услышать то, что вам стремится сказать ваше подсознание, услышать его советы и использовать его силу в полную меру.

Практический совет для быстрого восстановления сил:

1. Сядьте в удобное кресло, закройте глаза, замедляйте дыхание. Дышите, делая медленный вдох носом, выдыхайте чуть полукрытым ртом, не торопясь.
2. Если вам необходимо после этого вернуться к делам – заведите будильник с нерезким сигналом, который вернет вас к действительности через 20 минут.
3. Медленно повторяйте про себя:  
«Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое тело полностью расслаблено».
4. Если вы все делаете правильно, то по прошествии непродолжительного времени вы погрузитесь в полусонное, дремотное состояние.
5. Услышав сигнал будильника, не спеша вернитесь к своему обычному состоянию: сделайте 5 глубоких вдохов и выдохов, совершите 3 круговых движения головой вправо и 3 влево.

Медленно откройте глаза и плавно поднимитесь.

## **Ответственность**

Вы не можете хвалиться своими успехами и при этом отказываться брать на себя ответственность за свои неудачи. Это было бы не разумно и не научно.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Ответственность за свою жизнь – это осознание, что все происходящее с вами – результат ваших собственных мыслей.

Ответственность – это не кабала, а свобода выбирать такую жизнь, которую вы заслуживаете, такую, о которой вы всегда мечтали! Признайте, что вы – хозяин своей жизни!

Помните: вы ответственны прежде всего перед самим собой – только если вы смогли сделать свою жизнь такой, какой хотели, вы сможете помочь другим! Делятся от избытка, а не от недостатка.

## **На практике**

1. Примите как данность, что ваши мысли, влияя на подсознание, формируют вашу реальность, а значит – только от вас зависит то, какой будет ваша жизнь.

2. Если у вас есть привычка обвинять кого– либо в своих неудачах, вспомните, что вы – хозяин своей жизни: сознательно, регулярно и упорно возвращайте позитивные установки и прорабатывайте негативные.

3. Другие люди могут влиять на нашу жизнь, только если мы позволяем это сами, точно так же вы можете влиять на жизнь другого человека, только если он сам хочет изменить свою жизнь – не берите на себя чужую ношу, тем более если вы не уверены, что человек в этом нуждается, и если ваша жизнь еще не стала такой, какой бы вы хотели.

## **Одиночество**

Ваше подсознание откроет путь, который приведет вас друг к другу – в соответствии с непреодолимым и неизменным течением вашего подсознания. Искренне желайте дать своему спутнику самое лучшее, что есть в вас – любовь, преданность, сотрудничество. Сумейте принять дар любви, о котором вы поведали своему подсознанию.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

В одиночестве нет ничего плохого, если вы выбираете его осознанно. Намного хуже, если под давлением внешних, чужих суждений, вы общаетесь или, еще хуже – живете, с человеком, который вам не близок.

Одиночество позволяет лучше узнать себя и свои желания. Главное условие, чтобы оно тянулось ровно столько, сколько вы желаете, и не было продиктовано чрезмерной усталостью – в этом случае пополните запасы энергии.

Если вы не хотите жить в одиночестве, сила мудрости вашего подсознания обязательно поможет найти вам того партнера, который лучше всего подходит вам.

Для этого надо:

1. Верить всем сердцем, что где-то есть человек, который желает с вами встречи так же страстно, как и вы.
2. Представляя такого человека, создайте мысленно такой портрет, который устраивал бы вас, а не был бы навязан извне: только ваше мнение важно, не путайте престиж и счастье!
3. Не пытайтесь решить свои проблемы за счет долгожданной встречи, не будьте корыстным, иначе можете попасть в ситуацию, когда использовать захотят вас: относитесь к другим только так, как хотите, чтобы относились к вам.
4. Будьте готовы искренне и с радостью дарить партнеру свою любовь и поддержку, духовно расти вместе: чем больше отдаешь, тем больше получаешь.

## Обида

Пестуя в себе разрушительные, отрицательные мысли и идеи, мы наносим себе огромный вред. Как часто вы вредили себе, гневаясь, боясь, ревнуя или вынашивая месть? Все эти чувства – ревность, гнев, зависть, страх, мстительность, – не что иное как страшный яд, отравляющий ваше подсознание. Вы ведь не родились с такими отрицательными установками. Вы усвоили их вследствие собственных заблуждений.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Мы обижаемся, когда поступки людей идут вразрез с нашими ожиданиями.

Помните: вы не можете изменить тех, кто рядом!

Обижаясь, вы позволяете негативным мыслям прорасти в подсознание, что в первую очередь мешает вам!

Но! Используя силу своего подсознания, вы можете:

- формировать круг людей, которые будут рядом с вами.
- извлекать пользу из любой встречи и из любой ситуации, если верите, что все происходящее – вам на благо.

## На практике

1. Если вы заметили, что обиделись на кого-либо, вспомните о силе прощения. Простите обидчика, не тяните за собой груз прошлого.
2. Помните, что обижаться – бессмысленно, потому что к вам вернуться те чувства, которые вы испытываете к другому.
3. Обижаясь, вы признаете, что кто-то может испортить вашу жизнь, но это не так! Вы, и только вы решаете, какая будет ваша жизнь, не отнимайте у себя права творить свою реальность.

Аффирмации для преодоления обидчивости:

Я спокоен и наполнен светом безмерной мудрости своего подсознания.

Я знаю и помню, что меня окружают только те люди, которых я пускаю в свою жизнь.

Каждая встреча учит меня новому, приносит в мою жизнь или радость, или знание.

Я благодарен Мирозданию за каждую встречу.

## Обследование

Практикуя целительную методику излечения подсознанием, вы отгораживаетесь ото всех внешних раздражителей и отвлекающих факторов, а затем сосредоточенно и истово обращаете пожелание или просьбу к подсознанию, все время веря, что мудрость подсознания ответит вам сообразно вашим конкретным нуждам.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Использование силы подсознания не означает отказа от традиционного лечения! При необходимости пройти медицинское обследование сделайте это как можно скорее, культивируя позитивные мысли.

Помните, что вы формируете свою реальность, и если вы случайно притянули в свою жизнь некие неприятности, то, используя силу подсознания, можете избавиться от них.

Практические советы:

1. Расслабьтесь, представьте, как вы приезжаете в клинику, как вас приветливо встречают, обследуют, и это сопровождается исключительно благоприятными комментариями.
2. Представляйте, как вас окутывает теплом Высшая сила (божественная или космическая), как вам спокойно.
3. «Смотрите кино», детализируя каждый эпизод от приезда в клинику и до момента получения результатов (естественно, хороших).
4. Если в «сценарий» вторгаются негативные паттерны, страхи и тревоги, сформулируйте и повторяйте аффирмацию, направленную на их искоренение.

Аффирмации:

Мое тело создано в соответствии с высшим порядком гармонии – здоровым и сильным.

С каждым днем мое здоровье становится крепче.

Все, что происходит со мной, мне на благо!

## Подсознание

Да, силы подсознания невидимы, но они наделены огромной мощью. В своем подсознании вы найдете ответы на любые вопросы, выходы из любого положения, решения для любых проблем.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Помните: ваше подсознание безлично и не умеет выбирать и оценивать, верит всему, что считает правдой рассудок.

Легче всего понять, как работает подсознание, на примере людей, находящихся под гипнозом. Когда умелый гипнотизер вводит человека в транс, рассудок отключается, и управление на себя берет подсознание.

Если гипнотизер скажете в этот момент человеку, что он – собака, то тот опустится на четвереньки и будет лаять, если скажет, что в холодной комнате – жарко, человек стремительно станет раздеваться.

Подсознание готово впитать и принять любую, даже самую бредовую идею за истину и воплотить ее.

Дайте подсознанию команду, попросите его как следует, и оно послушно отзовется и

воспроизведет в реальности ту идею, которую вы в него внедрили.

### **На практике**

1. Выбирайте свои мысли! Вы сами решаете – какие мысли прорастут в ваше подсознание, поэтому выбирайте только те, которые помогают, а не мешают.

2. Эмоции имеют значение! Если вы повторяете аффирмацию, но при этом сами находитесь в унынии и тоске, то аффирмация не будет иметь смысла, или даже принесет вред.

3. Верьте! Вы должны верить в силу своего подсознания, не терять уверенность, даже если результата не видно сразу же.

### **Прощение**

Прощение – это любовь, претворенная в действие.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Простить – значит принять, что все, что ни делается – вам на пользу.

Простить – значит не держать зла, не расходовать силу своего подсознания на агрессию и злобу, которые неизменно возвращаются, как бумеранг.

Для того чтобы отношения с миром были гармоничными, необходимо научиться прощать и себя, и других.

Простить – значит:

- изменить отношение к ситуации и избавиться от разрушающего вашу душу чувства,
- не испытывать ложных ожиданий и надежд, помня, что никто не должен быть таким, каким мы хотим.

### **На практике**

1. Примите и поймите: любой человек отличается от вас и имеет право жить своей жизнью, так же, как и вы. Вы не знаете, почему человек поступил тем или иным образом, простите его за это, не позволяйте негативным мыслям и отрицательным эмоциям жить в вашей душе.

2. Ваши дороги могут идти рядом или разойтись, но это не значит, что кто-то из вас хороший, а кто-то плохой. Поблагодарите Мироздание за вашу встречу и за все уроки, которые можно извлечь из этой встречи и расставания.

3. Желайте другим здоровья, счастья, мира, радости и всех жизненных благ. Необходимое условие этого – искренность. Помните, что к вам всегда вернется то, что вы желаете другим.

### **Процветание**

«Процветать» – значит преуспевать, хорошо справляться со своими делами. Другими словами, когда вы процветаете, вы расширяете свой бизнес, растете духовно и ментально. Для того чтобы по настоящему преуспевать, необходимо, чтобы вы стали каналом, через который Жизненный Принцип потечет свободно и гармонично.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Ресурсы Вселенной неисчерпаемы – вы можете получить все, что только пожелаете, если верите в это.

Если вы сами считаете себя недостойным процветать, тогда будете испытывать недостаток средств, потому что ваше подсознание сочтет истиной то, что деньги даются тяжелым трудом и в ограниченном количестве!

Необходимо помнить, что каждый понимает «процветание» по-своему, не идите на поводу стереотипных мнений – сами ставьте цели и добивайтесь их с помощью силы подсознания.

### **На практике**

1. В расслабленном и спокойном состоянии духа аффирмируйте простую фразу: «Процветание». Повторяя это слово, представляйте то, что в вашем воображении ассоциируется с этим словом. Занимайтесь этим ежедневно.

2. Будьте уверены в том, что вы достойны процветать, если у вас зарождаются сомнения, скажите себе: «Благ Вселенной хватит на всех. Мое будет моим».

3. Прорабатывайте страхи и тревоги, не позволяйте им диктовать вам, как жить.

4. Не пытайтесь добиться процветания любым путем, помните, что то, что вы желаете другим – вернется к вам, а нечестные методы, принеся деньги, никогда не принесут настоящей истинной радости.

5. Не забывайте о том, что действительно важно и что не имеет материального воплощения: любовь, семья, преданность, здоровье и т. д.

### **Покой**

Секрет достижения душевного покоя – ощутить свое единение с Бесконечным Разумом и силой внутри вас, которые суть неопиcуемый мир и покой. Когда в вашу душу приходит мир, вы психически и эмоционально соединяетесь с бесконечной любовью, гармонией и силой внутри вас, ощущая, как они наполняют все ваше существо.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Находясь в состоянии покоя, вы можете более легко получить помощь и поддержку своего подсознания, вы накапливаете, а не растрачиваете энергию, необходимую для продвижения вперед.

Покой не зависит от внешних обстоятельств, вы можете научиться сохранять внутренний покой даже в эпицентре сложных событий, если верите в мудрость и поддержку своего подсознания.

Практические советы:

1. Перестаньте говорить о своих недугах и тревогах по поводу положения дел в окружающем мире, потому что разум всегда усиливает и приумножает то, на чем сконцентрировано ваше внимание. Помните – вы, и только вы формируете реальность вокруг себя, чем вы спокойнее – тем больше покоя вокруг.

2. В течение дня иногда удаляйтесь на некоторое время от шума и суеты, это так же благотворно, как сон. Научитесь расслабляться и отдыхать, восстанавливая силы.

3. Транслируйте в мир любовь, а не скуку, ненависть и недовольство. Помните – в вас есть неисчерпаемый источник мудрости, используйте его на благо себе и окружающим.

4. Переключайте свои мысли с негативных обстоятельств, дурных новостей и неприятных событий на свою жизненную цель.

## Проблемы

...исключительно важно постоянно помнить, что сила содержится в вас, а не в других людях и не в объективных обстоятельствах. Внешние обстоятельства – следствие, а не причина.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Любую проблему можно рассмотреть как негативное событие жизни, а можно – как потенциальную возможность!

Только вы решаете, как к ней относиться.

Негативные мысли и эмоции не помогут вам решить проблему, а спокойный позитивный настрой и вера в себя помогут найти выход из любой ситуации.

Помните: решение любой проблемы ВСЕГДА находится в вашем подсознании.

### На практике

1. Пребывая в расслабленном состоянии, возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Нарисуйте свою проблему или задачу в виде нереального существа. Это должно быть полностью выдуманное существо!

2. Придумайте и запишите ему историю жизни: кто он, откуда, на каком языке говорит, зачем появился в вашей жизни? Насколько он большой или маленький? И т. д.

3. Отложите рисунок и рассказ в сторону и не менее часа занимайтесь другими делами – не возвращаясь мысленно ни к рисунку, ни к настоящей проблеме / задаче.

4. Прочитайте рассказ и посмотрите на рисунок. Что вы можете сказать о своей проблеме, с учетом того, что вы сочинили?

5. Спокойно и уверенно работайте над проблемой, подсознание подскажет вам выход в нужный срок.

## Прорыв

Если вам нужен совет, спокойно задумайтесь о том, какое действие будет верным, – так вы задействуете неисчерпаемый запас знаний, который хранится в подсознании, а подсознание в определенный момент задействует вас. С этого момента ваш курс контролируется и направляется заключенной в вас субъективной мудростью, всезнающей и всемогущей. Ваше решение будет верным. Когда вы испытываете субъективный порыв поступить правильно, действия могут быть только правильными. Я использую слово «порыв», поскольку подсознание насылает на нас именно порывы, таков закон его функционирования...

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Термин «прорыв» справедлив как для ситуации, которая разрешается, казалось бы, неожиданным, но самым благоприятным образом, так и для творчества, в котором прорыв – выход на новую ступень.

Чтобы прорыв стал возможен, необходимо:

1. Избавиться от страхов и тревог по поводу будущего. Если вы завышаете важность

решаемой проблемы и беспокоитесь – получится ли у вас найти решение, если допускаете сомнения, то получить помощь подсознания крайне сложно, оно просто будет не знать, какого ответа вы ждете!

2. Трудиться: упорно, постоянно. Только насытив свое сознание необходимой информацией, вы добьетесь того, что правильное решение созреет в подсознании. Поэтому продолжайте трудиться, качественно отдыхайте, и ответ придет в свое время, вы совершите прорыв!

3. Верить в свои силы и силу собственного подсознания.

## **Привычка**

Привычка – функция вашего подсознания, реакция подсознания на ваши поступки и действия.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Помните: все привычки – хорошие или плохие – результат многократного осознанного повторения!

Избавляйтесь от вредных привычек, которые мешают вам жить, делают вашу жизнь хуже.

Примите решение сами и, используя методы, описанные в этой книге, бросайте курить и переедать. Вы можете избавиться от любой привычки: от алкогольной зависимости, тяги к азартным играм и проч., если поверите в себя и силу своего подсознания.

Только ваше желание является залогом вашего успеха.

Практические советы по избавлению от вредных привычек:

1. Осознайте, что вы действительно хотите избавиться от привычки.

2. В момент совершения привычного действия остановитесь не несколько секунд и осознайте: что вы сейчас делаете. Почему? Зачем?

3. Делайте паузу в несколько минут, перед тем как выполнить привычное действие. Сопровождайте эту паузу произнесением аффирмации: «Я свободен».

4. Если с желанием в данный момент не справиться, не вините себя – вы на пути к успеху и обязательно справитесь!

5. Максимально растягивайте паузу перед тем, как выполнить привычное действие. Задумайтесь – действительно вы хотите сделать это? Постарайтесь отвлечься.

6. Сформулируйте и повторяйте несколько раз в день соответствующую аффирмацию.

Чем дольше вы имеете конкретную вредную привычку, тем больше времени требуется для того, чтобы от нее избавиться.

## **Предположение**

Чужие предположения сами по себе лишены какой бы то ни было силы и не властны над вами, если только вы не впустите их в сознание, не поверите в них рассудком! Поверив в негативные предположения извне, вы тем самым дадите им силу, согласитесь принять их и запустить их воплощение в реальность. Чужая мысль станет вашей, вы начнете переваривать ее, она внедрится в подсознание. Помните, вы вольны выбирать, во что верить, а во что нет! Отвергайте негативные чужие предположения!

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Предположение – внедрение мысли или идеи в свое или чужое подсознание, где она приживается и начинает прорастать в реальность.

Мы часто сталкиваемся с чужими предположениями в обыденной жизни, важно научиться замечать их и не пускать негативные чужие предположения в свою жизнь.

Никогда не используйте силу предположения для того, чтобы породить в других негативные установки неудач, болезней и страданий!

Помните: все, что желаете другим – вы желаете себе!

### **На практике**

Чтобы бороться с укоренившимися негативными предположениями, необходимо:

1. Признать их существование.
2. Используя силу само-предположения, избавиться от негативных установок.
3. Важно при этом верить в то, что только вы решаете, какая будет ваша жизнь.

Столкнувшись с негативными предположениями, направленными на вас:

1. Осознайте их природу, научитесь замечать их, например, когда вам говорят: «Если ты не наденешь шарф, то обязательно простудишься».

2. Не обвиняйте того, кто делает негативное предположение, простите его: вполне возможно, человек не знает о силе подсознания. Поблагодарите его за заботу и забудьте его предположение.

3. Помните, что только вы, а не другие формируют вашу реальность. Прибегнете к технике аффирмации, скажите, например: «У меня крепкое здоровье. Я совершенно здоров».

### **Призвание**

...молитесь о том, чтобы вас направили на нужный путь: «Безбрежная мудрость моего подсознания открывает мне мое подлинное место в жизни». Повторяйте эту молитву спокойно, оптимистично, с любовью к глубинным слоям своего разума. Если вы будете последовательны и уверены в результате, ответ придет к вам в виде чувства, порыва, тяги в определенном направлении.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Осознать свое признание – значит стать по-настоящему счастливым, поскольку:

- любимое дело дарит радость, которая формирует позитивные мысли и эмоции, что в свою очередь позволяет подсознанию реализовать в вашей жизни только лучшее.
- занимаясь любимым делом, вы не знаете усталости и полны оптимизма, вы транслируете в мир только хорошее, что обязательно привлечет в вашу жизнь успех, счастье и достаток.

### **На практике**

1. Выберите то, чем вы действительно хотите заниматься в этой жизни. Не выбирайте те профессии, которые считаются престижными, но вам не интересны, для этого используйте силу подсознания: в спокойном расслабленном состоянии сформулируйте вопрос о том, какую профессию / работу выбрать, и спокойно ждите ответа, который обязательно придет в виде четкой уверенности.

2. Не пытайтесь добиться успеха в том деле, к которому не лежит душа, не идите на

компромиссы с собой!

3. Совершенствуйтесь в выбранном деле, ставьте новые цели и последовательно достигайте их, опираясь на помощь подсознания.

4. Не думайте и не оценивайте конкуренцию в выбранной сфере – благ Вселенной хватит на всех, помните об этом!

## Разум

Ваш сознательный разум – это «ручка», которой вы вписываете свои истинные желания в подсознание. Обдумайте спокойно каждое желание, «удобрите» его верой и надеждой.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Обычно, говоря о разуме, его подразделяют на две части, используя различные термины, например:

- объективный и субъективный разум,
- сознание и подсознание,
- спящий и бодрствующий разум,
- поверхностное «Я» и глубинное «Я»,
- контролируемый и бесконтрольный разум,
- мужской и женский,

и т. д. – терминологических вариантов очень много, суть же описываемого ими явления – одна.

Разум, или сознание, в отличие от подсознания – это то, на что мы можем влиять непосредственно.

Помните – вы сами решаете, какие мысли преобладают, как они эмоционально окрашены.

Вы можете достичь всего, чего пожелаете, если разум работает правильно, это значит, что:

- Мысли, которые вы культивируете и которым позволяете проникать в подсознание, конструктивны и гармоничны.
- Вы начинаете контролировать процесс своего мышления, то есть пресекаете негативные мысли, не допускаете, чтобы они проросли в подсознание, не позволяете проникнуть в подсознание чужим негативным установкам.
- Вы осознаете, что какие-то установки – это чужие предположения и утверждения, и смело меняете их, если они мешают вам.
- Вы боретесь со страхами и тревогами, избавляетесь от вредных привычек.

## Развод

Как и другие трудности в отношениях между мужчиной и женщиной, проблемы развода, раздела имущества и бесконечных судебных тяжб прямо восходят к недостатку знаний о механизмах и взаимодействии сознания и подсознания.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Основные причины развода:

1. Ожидание развода.

Если вы ожидаете, что вам, возможно, придется развестись, то вспомните – подсознание всегда реализует то, о чем вы думаете.

2. Обиды.

Никто не может сделать вас счастливым, кроме вас самих. Вы не в силах изменить партнера, но можете изменить ситуацию.

### 3. Поиск недостатков.

Если вы фокусируете внимание на недостатках партнера, то, по закону действия подсознания, они будут расти день ото дня.

### 4. Вымещение гнева и раздражения на близких.

То, что вы транслируете в мир, то и получаете в ответ. Принося домой раздражение, не ждите гармоничных отношений, покоя и любви.

### 5. Обсуждение семейных проблем с другими людьми (даже родственниками и друзьями).

Вынося свои проблемы на суд сторонних наблюдателей, вы подпитываете негативные стороны ваших отношений и сами все больше и больше верите в то, что трудности непреодолимы, тем самым формируя негативные установки.

### 6. Попытка переделать партнера.

В ваших силах изменить себя или ситуацию, но не человека, который рядом.

Помните: Все в ваших руках!

И семейное счастье – тоже.

## Расслабление

Вы способны обрести божественное спокойствие, превосходящее всякое понимание, среди волнений окружающего мира. Другие люди и внешние обстоятельства могут лишь предлагать вам что-либо, но вы единственное мыслящее существо в своей Вселенной, и можете отказаться принять любые предложения, которые кажутся вам опасными и нарушают ваш покой.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Расслабление – это состояние, в котором расслаблено тело и увеличен приток крови к мозгу; рассудок подавляется, притормаживается, мысли текут свободным, неконтролируемым потоком, а подсознание выходит на первый план и работает в полную силу.

В состоянии расслабления:

- идет восстановление нужного уровня энергии,
- рассудок подавляется,
- негативные мысли уходят, подавляются вместе с рассудком.

Поэтому состояние расслабления оптимально для формирования положительных формаций, их проникновения и укоренения в подсознании!

Любые химические препараты только на время дают ощущение благополучия, НО не меняют психологический настрой, НЕ решают задач, а даже усугубляют их.

## На практике

Чтобы правильно расслабиться:

1. Используйте возможность, когда вам никто и ничто не мешает, останьтесь в тишине и одиночестве, приглушите свет.

2. Примите любую удобную для вас позу (если не хотите уснуть – поставьте будильник, чтобы он позвонил через определенное время (от 10 до 20 минут)).

3. Расслабьтесь, повторяя про себя медленно и спокойно, следя за тем, чтобы дыхание было размеренным: «Мое тело полностью расслаблено, от кончиков пальцев до макушки, все мышцы находятся в расслабленном состоянии, мои мысли успокаиваются и текут плавным

медленным потоком. Здесь и сейчас нет забот и тревог. Все хорошо».

## **Сон**

Сон – это божественный закон, и многие решения наших проблем приходят к нам, именно когда мы сладко спим в своей постели.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Сон помогает отдохнуть и восстановить силы, духовно обновиться, вернуть радость жизни, и улучшает качество взаимодействия с подсознанием.

Советы для улучшения качества сна:

1. Перед сном не ешьте, не пейте крепкого чая или других тонизирующих напитков, можно выпить немного теплого молока или воды с чайной ложкой меда.
2. Проветрите комнату, выключите свет.
3. Лягте в удобную позу, так, чтобы вы могли полностью расслабиться, лучше всего для этого лечь на спину. Дышите медленно и спокойно.
4. Выполняйте любое упражнение для расслабления тела.

Время сна можно использовать для получения ответов от подсознания.

Для этого необходимо:

1. Подготовить ручку и бумагу, чтобы записать свой сон после пробуждения.
2. Сформулировать и повторять аффирмации для работы с подсознанием во время сна:

Я знаю, что все мне на благо. Мир хранит меня.

Ночь принесет покой, утро будет ярким и бодрым.

Нет места страхам и тревогам. Божественная защита со мной.

Утро принесет решения всех проблем и ответы на все вопросы.

Я знаю, что подсознание готово передать мне ответы на все мои вопросы.

Решение моей задачи уже есть в моем подсознании. Я готов получить его.

## **Семья**

Чтобы выстроить мирный дом и счастливый брак, нужно заложить фундамент из любви, красоты, гармонии, взаимного уважения, веры в Бога и всего самого доброго.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Залог счастливой гармоничной семейной жизни:

- в правильном выборе партнера, то есть по принципу любви, а не престижности и другим внешним факторам,
- в умении отдавать, а не требовать любовь,
- в искренности и бескорыстности,
- в умении ценить и благодарить партнера за все, что он делает,
- в умении прощать, помня, что нет идеальных людей,
- работать над своими страхами, транслировать в мир позитивные эмоции, бороться с негативными установками.

## **На практике**

1. Создайте такой мысленный портрет человека, который полностью устраивал бы вас,

а не был бы модным или удовлетворял запросам родственников и знакомых.

Модное и престижное может радовать недолго, но потом надоест, оставив горечь разочарования.

2. Будьте упорны и последовательны, не меняйте своих молитв и аффирмаций, не теряйте надежду, даже если вам кажется, что уже прошло достаточно времени и встреча давно должна была произойти.

3. Будьте искренни в своем стремлении и не пытайтесь решить другие проблемы (денежные или карьерные вопросы) за счет встречи с идеальным партнером: чего желаете другим, вернется вам!

4. Найдя любовь, берегите ее, любите партнера искренне, научитесь прощать, благодарить, не останавливайтесь – растите духовно, будьте внимательны и помните, что к нам всегда возвращается то, что мы транслируем в мир.

## Старость

Жизнь человека духовна и вечна. Человек никогда не стареет для Жизни и для Бога – он не может стареть. Библия гласит, что Бог есть Жизнь. Жизнь вечна, неразрушима, она постоянно обновляется и составляет реальность для всех.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Старость – это всего-навсего один из этапов жизни.

Вы находитесь в плену негативных установок, если вы считаете, что старость – это:

- немощ. НО даже в пожилом возрасте можно быть полным сил, тогда как и молодые иногда оказываются прикованными к постели.
- слабость мозговой деятельности. НО в мировой практике есть множество примеров острой работы ума пожилых людей.
- снижение интереса к жизни. НО только если вы сами решили, что жизнь кончена, так оно и есть, никто не в силах запретить вам интересоваться новым и радоваться каждому дню.

Любые перемены следует встречать с радостью – в них заложен потенциал нового и еще неизвестного. И это всегда возможность сделать шаг вперед на пути к гармоничной жизни!

## На практике

Негативные установки:

- слишком поздно для...
- я слишком стар для...
- уже не время для...

требуют проработки с помощью любой из предложенных в этой книге техник: аффирмации, визуализации, мысленного кино и / или научной молитвы.

Например:

«Каждый новый день приносит мне новые открытия»

«Здоровье – норма моей жизни»

«Каждый день я ощущаю радость жизни» и т. д.

Старость – это не приговор!

Старость – это не конец!

Старость – это всего лишь перемены!

## Страх

Если в ваших мыслях присутствуют страх, тревога, смятение, это не есть истинное мышление. Истинному мышлению несвойственны страх или отрицание. Страх появляется в ваших мыслях, когда вы видите причиной всего внешние обстоятельства, что является большим заблуждением. Все внешнее является следствием, а не причиной. Причиной являются ваши мысли и чувства.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Страх бывает:

- естественным (нормальным), когда выполняет функцию защиты (например, побуждение отойти в сторону, услышав шум машины).
- неестественным (ненормальным), когда он возникает при отсутствии угрозы жизни и безопасности. Это страх ожидания, он беспредметный и необъективный, необоснованный и нелогичный.

## На практике

1. Преодолеть любой страх можно, по шагам представляя все этапы прохождения неприятной ситуации.

2. Например, если дело касается медицинского обследования, то последовательно воссоздайте картины того, как вы приезжаете в клинику, вас приветливо встречают, как врач берет анализы и слушает сердце, и это сопровождается исключительно благоприятными комментариями.

3. Чем четче и яснее будет картинка, чем больше деталей – тем лучше.

4. Представляйте, как вас окутывает теплом Высшая сила (божественная или космическая), как вам спокойно. «Смотрите кино» про эту ситуацию до момента получения результатов (естественно, хороших).

5. Если отрицательные мысли проникают в кино, просто скажите: «Я верю, что все разрешится самым лучшим образом для меня!»

## Счастье

Счастье – это состояние ума.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Счастье, так же, как благоденствие или изобилие, каждый понимает по-своему, поэтому не следует:

- искать счастья напоказ – чужая зависть и восторг могут порадовать, но ненадолго.
- гнаться за чужим представлением о счастье; если вы будете иметь то, что нужно другим, но не нужно вам, это не принесет удовлетворения, а радость от того, что вы у кого-то отняли счастье, сменится разочарованием. Не следует также забывать, что мы получаем то, что желаем другим.

Сформулируйте свое собственное представление о благоденствии и позвольте своему подсознанию реализовать это представление.

## На практике

Для обретения счастья надо:

1. Позвольте себе быть счастливым, не позволяйте старым установкам взять вверх.
2. Не желайте счастья себе за счет несчастья другого: что желаете другим, получите сами.
3. Напоминайте себе, что норма – быть здоровым, процветающим, любящим и любимым. Счастье – это норма!
4. Работайте над преодолением негативных установок, меняйте их на позитивные мысли.
5. Не откладывайте счастье «на потом»: вы имеете право благоденствовать сегодня, сейчас и каждый день своей жизни!
6. Помните, что счастье внутри вас! Благоденствие наступает тогда, когда вы живете в согласии с собой и мировым порядком!

## Судьба

Ваша славная судьба – быть в единстве с Богом и познать в своей жизни силу, мудрость и озарение. Никогда не говорите: «Я должен смириться перед своей судьбой», «Я должен терпеть», «Такова Божья воля, и мы обязаны принять ее», «Моя болезнь неизлечима» или «Я безнадежен». Говоря подобные слова или психологически настраиваясь на неизбежность страданий, думая, что Бог наказывает или испытывает вас по какой-то непостижимой причине, вы отдаете себя в рабство, разрушаете свою судьбу и отвергаете силу, которая могла вознести вас на невероятные высоты.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Помните: судьба – это не череда predetermined событий. Судьба – это итог тех мыслей, которые создали вы сами.

Результаты – позитивные или негативные – являются не более чем отражением вашего нынешнего мышления.

## На практике

- Выберите позитивное мышление, помните, что счастье – это привычка.
- Желайте другим того, что хотите себе, не злорадствуйте, не завидуйте, не конкурируйте. Во Вселенной достаточно благ для всех!
- Будьте хозяином своей жизни и судьбы, не зависьте от чужого мнения и оценок.
- Боритесь со страхом, не поддавайтесь тревогам, научитесь качественно отдыхать, найдите дело себе по душе.

Аффирмации для достижения счастья:

Я, и только я решаю, что и как происходит в моей жизни.

Все, что происходит – идет мне на благо.

Я – счастлив!

Каждый мой день наполнен радостью!

Гармония и покой наполняют мою душу.

Ко мне притягиваются те люди и события, которые умножают мое счастье.

## Сделка

Если вам приходится что-то покупать или продавать, не забывайте, что ваше сознание – это стартер, а подсознание – двигатель. Чтобы двигатель заработал, надо завести его. Сознание и есть динамомашина, которая пробуждает могущество подсознания.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

При совершении любой сделки – выступаете ли вы продавцом или покупателем – необходима собранность и уверенность.

Помните, что если вы что-то ищете, то это уже есть и только ждет вашей готовности получить необходимое.

Избавьтесь от тревог и страхов – если вы верите в силу подсознания, то знаете, что все произойдет так, как лучше для вас.

Не используйте нечестные методы, не пытайтесь обмануть, иначе можете попасть в ту яму, которую роете другому.

### **На практике**

1. Расслабьтесь, зафиксируйте внимание.
2. Начните воображать, что ваше желание воплотилось.
3. Сформулируйте и произнесите соответствующую аффирмацию, например: «Неисчерпаемый запас мудрости подсознания принимает мой запрос:... Я уверен, что подсознание ответит в соответствии с сущностью запроса. Я абсолютно верю в это».
4. Ответ может прийти в любом виде: от рекламы в газете до дружеского совета.

### **СМИ**

В любой день возьмите любую газету – и вы непременно прочтете там материалы, в которых присутствуют зерна страха, тревоги, паники, обреченности, уныния, уверенности в надвигающейся неминуемой беде. Если вы примете эти послы, эти мысли о страхе, то они с большой вероятностью ослабят вашу волю к жизни.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

СМИ – средства массовой информации зачастую могут и используются для навязывания чужих мыслей.

Для того чтобы не подвергаться ненужному влиянию, сократите объем поступления излишней информации:

- не смотрите совсем или в хотя бы в несколько раз сократите просмотр выпусков новостей,
- полностью исключите передачи о несчастьях, фильмы о насилии.

### **На практике**

1. Нужна ли вам информация СМИ? Как повлияют на вашу жизнь сообщения о несчастьях, происходящих на другом краю Земли?

Вы можете что-то изменить в этих ситуациях? Если нет, то зачем вы смотрите / читаете это?

Как вы ощущаете себя после просмотра таких передач? Делает ли это вашу жизнь лучше?

Если нет, то зачем вы смотрите / читаете это?

2. Если по каким-то причинам вам приходится сталкиваться с информацией, наполненной отрицательными установками, то нужно:

- посредством визуализации или / и аффирмации убедить свое сознание, что к вам эта информация не имеет отношения,
- придумать для неприятных ситуаций, случайно попавших в поле вашего внимания, свой счастливый конец.

## **Само-предположение**

Сила предположения играла огромную роль в жизни человека всегда, во все времена и эпохи, во всех странах. Во многих странах именно она и обеспечивает власть религии над умами.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Само-предположение – конкретная мысль или идея, которую вы предлагаете самому себе.

Само-предположения могут:

- 1. Мешать, если носят негативный характер, например: «У меня никогда ничего не получается».
- 2. Помогать, если носят позитивный характер, и служат для того, чтобы оградить себя от любых негативных предположений, например: «Я верю в мудрость и силу подсознания, все происходящее – мне на благо!»

Пример само-предположений для преодоления негативных установок:

Поспешность:

Я наполнен покоем. Я фиксирую внимание на всех важных аспектах моей жизни. Мое нормальное состояние: собранность и внимательность. Я излучаю уверенность. Я знаю, что все происходящее мне на благо, и все происходит в нужный момент, и я благодарен безграничной мудрости своего подсознания за это.

Обидчивость:

Я спокоен. Меня наполняет свет безмерной мудрости моего подсознания. Я знаю и помню, что меня окружают только те люди, которых я пускаю в свою жизнь. Любая новая встреча и новое знакомство учит меня новому, приносит в мою жизнь или радость, или знание. Я благодарен за каждую встречу, поступки других людей – их право. Их суждения – это их мысли. Я отвечаю за свои мысли, поступки и за свою жизнь.

## **Соперничество**

Идея соперничества рождает чувство тревоги и усиливает напряжение. Не отступайте от своей цели из-за боязни конкурентов. На самом деле соперничество имеет место лишь у вас в голове: между мыслями о неудаче и мыслями об успехе.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

## **На практике**

1. Помните о том, что богатств мира хватит на всех: вам незачем конкурировать с кем–

либо – ваше от вас не уйдет.

2. Соперничая, вы неосознанно сравниваете себя с другими и/или принижаете себя или других. И то, и другое – негативные мысли, которые могут быть восприняты подсознанием и реализованы. В этом случае вы или не получите желаемое, или получите тот негатив, который желали другим.

3. Тратя силы на мнимое соперничество, вы отвлекаетесь от того, что действительно важно: от достижения своих целей.

Не тратьте время на то, чтобы думать о чужой жизни, будьте упорны и последовательны в достижении цели, верьте в мудрость своего подсознания, желайте окружающим процветания и успехов – того, что хотите себе.

## Смерть

Если человек думает или полагает, будто жизнь исчерпывается земным циклом рождения, юности, молодости, зрелости и старости, его стоит пожалеть. У такого человека нет якоря, надежды, мечты, и жизнь для него не имеет смысла.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

В своих книгах Дж. Мэрфи сравнивает смерть всего лишь с переездом в незнакомый город, который расположен в другом измерении вашей жизни.

Поэтому, думая о смерти, не отказывайтесь от жизни!

Даже если вы не согласны с Дж. Мэрфи, тогда тем более – стоит ценить каждый прожитый день, наполняя его светом и радостью.

Помните об этом и верьте в это, и тогда:

- в вашей жизни не будет места негативным установкам и страхам по поводу возможной смерти. своей или близких,
- вы получите возможность сосредоточиться на том, что действительно важно: на формировании правильных установок и внедрении их в подсознание,
- вы в полной мере выполните постулат о том, что каждому воздастся по его вере,
- спокойствие и мудрость позволит вам с максимальным эффектом использовать силу своего подсознания.

Если же вы будете считать, что смерть – конец всему, то подсознательно обесцените все сегодняшние достижения: зачем стараться, если все равно умрем?

## Стресс

Работайте с помощью детской веры в чудо, простой и безыскусной. Рисуйте себя излечившимся и не ведающим проблем. Представляйте себе эмоциональное состояние свободы, к которой стремитесь. Чем проще, тем лучше.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Стресс возникает в ответ на перенапряжение, негативные переживания или на унылое, монотонное действие.

Стресс не только влияет на здоровье, но и не позволяет использовать силу своего подсознания в полную меру: при стрессе невозможно расслабиться, а значит, получить максимальный доступ к подсознанию.

Причиной стресса, помимо физической усталости, может стать беспокойство по любому поводу: волнение и раздражение, когда жизнь не соответствует нашему представлению о том, какой она должна быть.

### **На практике**

1. Для преодоления стресса необходимо вспомнить, что вы – хозяин своей жизни, а значит, в силах преодолеть любую ситуацию и извлечь из нее пользу.

Аффирмируйте: «Все, что происходит в моей жизни, происходит на благо мне».

2. Научитесь расслабляться и не допускать возникновения патологической усталости.

3. Отрегулируйте сон, используя его не только для отдыха, но и для налаживания контакта с подсознанием.

4. Если вы чувствуете, что уже находитесь в состоянии стресса, найдите возможность остаться в одиночестве, займите удобную позу, закройте глаза и повторяйте про себя любые слова, которые помогут вам расслабиться, например:<

> «Мое тело расслаблено, мне хорошо и спокойно».

Повторяйте это упражнение минимум один раз в день, ежедневно.

### **Творчество**

Если вы хотите написать замечательную книгу или сценарий, блистательно выступить перед публикой и т. д., то вам нужно властно, но с любовью передать это намерение своему подсознанию, и оно ответит соответствующим образом.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Если творчество – ваша профессия, то с помощью силы подсознания вы можете открыть новые горизонты своего творчества и достичь высот, о которых мечтали. Вам достаточно трудиться и использовать силу вашего подсознания для нахождения нестандартных путей решения: интуицию и творческий прорыв.

Для этого можно прибегать к методикам, описанным в этой книге.

Но даже если вы не являетесь человеком творческой профессии, то вы можете каждый день, каждую минуту творчески подходить к решению любых повседневных задач. Творческий подход подарит вам радость новых открытий и покажет новые пути в достижении целей, но главное – он сделает вашу жизнь ярче и радостнее.

### **На практике**

1. При поиске решения или оригинальной идеи снизьте важность решения, не давите на свое подсознание, помня, что оно содержит ответы абсолютно на все вопросы. Решение, идея, озарение придет обязательно, как только вы будете готовы к этому.

2. Не допускайте возникновения негативных ожиданий и тревог, которые могут свести на нет все ваши усилия. Верьте в себя, аффирмируйте позитивные установки: «Я всегда нахожу лучшее решение!»

3. Опыт огромного числа творческих людей доказывает, что зачастую самые удачные

решения и идеи приходят тогда, когда вы максимально расслаблены: научитесь отдыхать и расслабляться.

4. НЕ сравнивайте себя с другими, помните о своей уникальности.

## Тишина

Ваше сознание занято огорчениями, напряжением и раздорами дня, поэтому насущно необходимо периодически отрешаться от данных органов чувств и от предметного мира и в молчании приобщаться к внутренней мудрости своего подсознания. Если вы попросите у подсознания на любом жизненном этапе совета, силы и большей остроты ума, то сумеете преодолеть все трудности и решить все рутинные проблемы. Регулярное отрешение от данных органов чувств, от шума и сумятицы повседневной жизни – это тоже форма сна, ведь вы засыпаете в мире ощущений и пробуждаетесь в мире мудрости и могущества своего подсознания.

Дж. Мерфи «Сила подсознания»

Внутренний диалог, который мы ведем с собой бесконечно – это внутренний шум, который отключить крайне сложно.

Чтобы научиться останавливать его, пассивно наблюдайте за потоком мысли:

- не выносите оценок,
- не осуждайте себя или кого-либо,
- научитесь расслабляться.

## На практике

1. Оставайтесь в одиночестве, отключите электроприборы, добейтесь, чтобы в комнате была максимальная тишина. Позаботьтесь, чтобы никто не отвлекал вас.

2. Остановите внутренний монолог, произнося монотонный долгий звук (например: «оммммммм»).

3. Постарайтесь пробыть в этом состоянии как можно дольше.

4. Выполняйте это упражнение несколько раз в течение дня.

5. После выполнения не торопитесь погрузиться в повседневные дела.

6. Если вы чувствуете, что в течение дня вас охватывают негативные чувства, вернитесь к выполнению упражнения.

7. Для повышения эффективности любого из описанных методов и техник, перед началом работы установите внутреннюю тишину.

## Тревога

...если тревога, сомнения и паника вкрадутся в ваши мысли, вспомните о своей мечте, о своей цели. Подумайте о безбрежном могуществе вашего подсознания, которое вы способны пробудить силой мысли и воображения, и это придаст вам уверенности, сил и отваги...

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Тревога отличается от страха. Страх – когда вы уверены, что проиграете или события будут развиваться худшим для вас образом; тревога – это неуверенность в успехе, постоянные мысли: «А что, если...».

Тревога бывает оправданна и необходима для мобилизации эмоциональных, интеллектуальных и волевых ресурсов человека, если, предвидя неприятный исход дела, вы спокойно и уверенно делаете все, чтобы его предотвратить.

Но если вы тревожитесь, но ничего не делаете, чтобы преодолеть это состояние, то эта тревога – еще одно препятствие на пути к успеху!

Если ничего не делать, то тревожность может стать чертой вашего характера, которая будет мешать в достижении целей. Тревожный человек не может быть успешным.

### **На практике**

1. Если вы ощущаете тревогу, осознайте и четко сформулируйте ее причину.
2. Сформулируйте простую аффирмацию, например: «Я спокоен и уверен. Сила моего подсознания уберезет меня в любой ситуации».  
Аффирмация работает, если после ее повторения вы ощущаете готовность действовать. Если вы все еще тревожитесь, повторите утверждение несколько раз.
3. Подумайте, можете ли вы снизить тревогу, изменив ситуацию? Как именно?
4. Совершите выбранное действие и почувствуйте, как вас наполняет покой и уверенность в собственных силах.

### **Тайна**

Величайшая тайна веков, таким образом, – это не тайна атомной энергии или межпланетных сообщений. Это тайна чудодейственной силы, которой обладает ваше подсознание.  
Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Тайна, которую вы можете открыть, прочитав книги Дж. Мэрфи, состоит в том, что вы можете добиться абсолютно всего, чего желаете, используя силу собственного подсознания. Для этого не нужно делать ничего сверхъестественного.

Вы можете научиться вступать в контакт с силой подсознания, высвободить ее и с ее помощью сделать свою жизнь такой, какой давно мечтали!

Помните:

Эта сила уже есть у вас, она дана вам с рождения, вам просто надо научиться пользоваться ею, наладив взаимодействие с собственным подсознанием.

### **На практике**

1. Примите себя таким, какой вы есть сейчас – вы можете измениться и стать таким человеком, каким хотели бы быть.
2. Поверьте в себя и в то, что вы обладаете великой силой.
3. Избавьтесь от тревог и страхов, от чужих, навязанных негативных установок, наполните свою жизнь новыми, позитивными утверждениями.
4. Будьте упорны и последовательны, помня о том, что изменения не могут произойти в один момент.
5. Относитесь к другим так, как хотите, чтобы относились к вам, транслируйте в мир только позитивные эмоции, и добро вернется к вам приумноженным!

## Успех

Человек, добившийся успеха, – это человек, который обладает глубоким психологическим и духовным пониманием. Многие сегодняшние великие предприниматели в достижении успеха руководствуются правильным применением своего подсознания.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Успех – это нормальный итог вашей внутренней и внешней работы.

Измените мышление, избавьтесь от страхов, тревог и сомнений, помните, что если вы верите в силу своего подсознания, упорно и последовательно трудитесь, не держите зла и знаете, чего хотите добиться, то успех вам гарантирован.

Аффирмации для достижения успеха:

Удача – норма моей жизни!

Я уверенно иду по дороге успеха.

Мне удастся все, за что бы я ни взялся.

## На практике

- Не сравнивайте свою жизнь с жизнью других людей, не завидуйте другим, помните, что успеха, счастья и богатства хватит на всех.

- Не гонитесь за навязанными извне стереотипами успеха. Для каждого успех воплощается по-разному, чужой успех не принесет радости именно вам. Решите, что для вас является воплощением успеха?

- Не пытайтесь прийти к успеху нечестным путем, не лишайте себя радости победы. Помните, в ваших силах получить все, к чему вы стремитесь, не прибегая к нечестным приемам.

- Помните – то, что вы транслируете в реальность, то и притягиваете к себе. Воспринимайте временные трудности как ступени к успеху, извлекайте уроки и двигайтесь дальше.

- Нажитое нечестным путем состояние не принесет успеха: успех невозможен без мира в душе – это неременное условие.

- Отриньте все сомнения в том, что вы достойны успеха. Только вера и настойчивость помогут вам прийти к нему.

## Усталость

В тот день, когда вы ясно поймете, что способны преодолеть любую слабость, в вашу жизнь придет подлинное долгосрочное счастье – как только вы обнаружите, что подсознание способно решать ваши проблемы, исцелять ваше тело и добиваться для вас процветания, о котором вы не смели и мечтать.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

В состоянии усталости снижается концентрация, теряется возможность следить за тем, какие мысли проникают в ваше подсознание, вот почему чрезвычайно важно вовремя пополнять запас сил.

Необходимо следить, чтобы количество расходуемой энергии не превышало этот запас.

Помните, что неконтролируемые агрессивные мысли сопровождаются нервно-мышечной работой, при которой происходит дополнительная потеря энергии.

Усталость характеризуется так:

- осознанием нарушений в протекании психических процессов,
- потерей интереса к работе,
- негативными эмоциональными реакциями.

Поэтому ВАЖНО уметь расслабляться до того, как усталость достигнет вас!

### **На практике**

1. Обязательно выделяйте в течение дня несколько периодов (днем и вечером), когда вы можете полностью расслабиться и отрешиться от забот. Помните: вы не ленитесь, а восстанавливаете силы!

2. Следите за состоянием своего здоровья, не допускайте переутомления.

3. Используйте технику аффирмации, чтобы восстановить силы и расслабиться.

Аффирмация для расслабления:

«Мои ноги расслаблены, мои стопы расслаблены, мои бедра расслаблены. Мышцы моего живота расслаблены, мое сердце и легкие расслаблены, моя голова расслаблена, все мое тело полностью расслаблено».

### **Утверждение (техника)**

Сила снисходит в наш мир в соответствии с чувством и верой, стоящими за ней. Когда мы осознаем силу, которая движет мир и воплощает в явь наши слова, то наша уверенность в себе растет.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Эта техника – разновидность техники аффирмации.

Суть техники:

- вы формулируете положительные утверждения,
- для достижения дополнительного эффекта это утверждение несколько раз записывается на бумаге.

Это позволяет:

1. Четче сформулировать желание.
2. Усилить воздействие на подсознание, задействовав все каналы восприятия: зрительный, тактильный, аудиальный.
3. Легче воспринять желание как сбывшееся.

Формулируя утверждение, помните, что достижение цели должно вызывать эмоциональный отклик: вы должны радоваться от одной мысли, что достигли цели, иначе – ваше желание неискренне и на самом деле вы хотите чего-то другого.

Применение техники позитивного утверждения:

1. Подготовьте заранее бумагу и ручку (лучше не использовать печатную машинку или компьютер).
2. Оставайтесь в одиночестве, в спокойной обстановке. Расслабьтесь и успокойтесь, отвлекитесь от повседневных дел.
3. Сформулируйте, каким вы видите исполнение своего желание.
4. Запишите его, например: «Я здоров» или «Я успешен». Вы можете также попробовать написать утверждение, говоря о себе во втором лице: «Ты здоров!», «Ты успешен!»
5. Испишите весь лист. Пишите не торопясь, стремясь прочувствовать утверждение.
6. Попробуйте поменять руку (если вы, например, правша, напишите несколько строк левой рукой).
7. Пишите выбранное утверждение ежедневно.

Письменные утверждения должны:

Начинаться со слова «Я» (особенно на начальном этапе, потом можно попробовать писать о себе: «Ты» или «Он»).

Формулироваться в настоящем времени, будущее время можно сравнить с недостижимым горизонтом.

Не содержать сомнения – использование сослагательного наклонения только собьет с толку ваше подсознание.

Быть позитивными, конкретными и эмоциональными.

## Уныние

Если вы настроите свое сознание на сопротивление потоку Жизни, струящемуся через вас, этот эмоциональный затор преградит путь вашему подсознанию и притянет к вам всякого рода негативные обстоятельства.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Уныние считается грехом во многих религиях, и это не случайно.

Вы можете испытывать отрицательные эмоции, но не должны позволять им менять вашу жизнь и становиться постоянным фоном вашей жизни.

Уныние лишает вас сил идти дальше, лишает вас возможности мыслить позитивно, и, в конце концов, лишает вас возможности жить той жизнью, которую вы заслуживаете!

Уныние, раздражение или плохое настроение не решает ваши проблемы, оно блокирует работу вашего подсознания и мешает вам находить ответы на вопросы!

## На практике

1. Научитесь фиксировать внимание на положительных событиях своей жизни.
2. Научитесь возвращаться к неприятным или нейтральным событиям своей жизни, производить их переоценку, ведь даже из самой неприятной ситуации вы можете извлечь пользу для себя, если будете любое событие в жизни воспринимать, как урок.
3. Если ситуация действительно тяжелая, позвольте себе испытать неприятные эмоции: гнев или горе, проживите их по максимуму. После этого успокойтесь, скажите себе: «И это пройдет!»
4. Помните, что даже после самой тяжелой потери жизнь можно наполнить новым смыслом и светом, стремитесь к этому всем сердцем, а сила подсознания поможет вам.
5. Ежедневно проводите «ревизию дня», выявляя причины своего плохого настроения или

раздражения.

6. Учитесь или менять ситуации, которые приносят вам разочарования, или игнорировать их. Извлекайте уроки и двигайтесь дальше!

### **Уверенность**

Всякого рода политические, философские и финансовые ценности приходят и уходят; половодье наступает и отступает; все меняется и проходит в этом мире. Но запомните: если вы внедрите чувство уверенности в себе в Жизненный Принцип, который находится внутри вас, вы никогда не будете нуждаться, и у вас всегда будет все необходимое.

Дж. Мэрфи. «Чудодейственная сила для получения бесконечных богатств»

Уверенность в себе – это уверенность в мудрости подсознания, в мудрости мироустройства, частью которого мы все являемся.

Без уверенности не будет действовать ни одна описанная методика, любое сомнение может свести ваши усилия на нет, поэтому, прежде чем приступать к воплощению мечты, научитесь в любой ситуации оставаться спокойным и уверенным в собственных силах.

### **На практике**

1. Если вы попали в неприятную ситуацию (например – увольнение), не поддавайтесь негативным эмоциям: закрывая двери, Бог всегда оставляет открытым окно. Помните об этом и рассматривайте любую возникшую проблему как потенциальную возможность.

2. Не возмущайтесь поведением других людей, научитесь прощать. Старые обиды заставляют думать о себе хуже, чем вы есть. Не воспринимайте себя через призму чужих взглядов.

3. Наполните сердце любовью по отношению ко всему миру, потому что то, что вы транслируете в мир, то и возвращается к вам.

4. Не критикуйте себя и других. Критика лишает уверенности, старайтесь во всем видеть хорошее.

5. Аффирмируйте перед сном (визуализируйте) идеи о процветании и успехе:

«С каждым днем моя жизнь становится лучше»

«Я всегда добиваюсь того, что мне действительно нужно»

«Я иду по пути успеха!»

### **Финансовое положение**

Убеждайте себя, что деньги будут всегда притекать в вашу жизнь, и что вы всегда будете в достатке. И тогда, даже если завтра рухнет государство, разорятся банки, обвалится фондовый рынок, грянет безработица, вы все равно будете правильно применять законы подсознания, притягивать к себе богатство... Вы будете иметь столько денег, сколько захотите, – вместе с душевным покоем, гармонией и безмятежностью. Помните, что каналы, через которые вы получаете богатство, не являются их источником. Не путайте эти два понятия.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Никогда не сомневайтесь, что ваше финансовое положение зависит только от вас, от того, считаете ли вы себя достойным жить в изобилии.

Даже в сложных экономических условиях есть люди, которые продолжают жить, не беспокоясь о завтрашнем дне: станьте одним из них, чтобы ни происходило, верьте, что сила подсознания поможет сделать ваше финансовое положение стабильным.

### **На практике**

1. Не говорите и не думайте: «Мне не хватает денег», «Я всегда живу в стесненных обстоятельствах», «В нашей стране невозможно иметь стабильное финансовое положение», – избавьтесь от негативных мыслей.

2. Сосредоточьте внимание на мыслях о богатстве, процветании и успехе. Аффирмируйте: «Мое финансовое положение стабильно, несмотря на внешние обстоятельства», «Мне всегда хватает денег», и т. д.

3. Верьте, что имеете права на несметные богатства, не ограничивайте себя, смело представляйте себя владеющим любыми мыслимыми сокровищами этого мира.

4. Желайте всем окружающим вас людям изобилия, не завидуйте, таким образом вы притянете больше богатства в свою жизнь.

5. Смело распоряжайтесь деньгами, которые у вас есть. Деньги должны циркулировать свободно, как кровь.

6. Делайте то, что любите, иначе даже большие деньги не принесут радости и удовлетворения.

7. Сделайте своей главной жизненной целью служение людям, и достаток вам обеспечен, потому что к вам обязательно вернется то, что вы желаете другим.

### **Характер**

Мы вольны выбирать свои мысли – как достойные, так и недостойные. Мы вольны выбирать привычки – хорошие и плохие. И когда выбор сделан, наша жизнь становится естественным результатом хороших или плохих привычек. Вы постоянно пишете книгу своей жизни, потому что ваши мысли становятся вашим жизненным опытом.

Дж. Мэрфи. «Обретение здоровья»

Ваш характер – это сумма ваших привычек, то есть устоявшихся, доведенных до автоматизма реакций.

Вы в силах изменить свои привычки – избавиться от негативных и приобрести полезные, а значит, иметь такой характер, какой пожелаете.

Выбирайте те привычки, которые помогают вам решать любые вопросы и идти к цели, те, которые делают вашу жизнь и жизнь ваших близких лучше.

Сделайте чертами своего характера:

- Привычку думать о других так, как хотите, чтобы думали о вас, помня, что к нам возвращается все, что мы желаем другим, в утроенном размере.

- Привычку ожидать от мира только лучшего, во всем видеть позитивные стороны, потому что подсознание готово воплотить в реальность любые ваши мысли с одинаковой готовностью: и позитивные, и негативные.

- Регулярность, упорство и веру: регулярно, упорно и с верой обращайтесь к силе своего подсознания. Одна капля – еще не дождь, только много раз повторенные мысли подсознание воплотит в жизнь.

- Привычку ставить цель и планомерно идти к ней, опираясь на силу своего подсознания. На

вашей стороне – вся сила и мудрость вашего подсознания, используйте ее с пользой для себя и других.

- Привычку избавляться от негативных мыслей, не окрашивать их эмоционально, прорабатывать страхи и тревоги, используя техники, о которых говорится в этой книге.

## Центр

Говорите, действуйте и реагируйте на окружающий мир из Божественного Центра внутри вас.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Вы должны стать центром вашей жизни!

Быть в центре своей жизни – не значит быть эгоистом.

Если вы становитесь в центр, вы не только делаете свою жизнь лучше, но и улучшаете жизнь тех, кто живет рядом с вами, потому что:

- Если вы заботитесь о себе, то снимаете с других бремя ответственности за себя и свои успехи, давая окружающим жить так, как хочется им.

- Если вы сильны и успешны, у вас есть избыток ресурсов, и вы можете более продуктивно заботиться о других!

- Если вы становитесь в центр, то пресекаете ненужные связи, те, которые подразумевают излишнюю заботу и беспокойство о тех, кто сам должен и может позаботиться о себе, давая им возможность стать лучше.

## На практике

1. Найдите возможность для уединения. Расслабьтесь и успокойтесь, например, при помощи простой аффирмации: «Я спокоен и умиротворен».

2. Сосредоточьтесь на области сердца и скажите себе: «Я – центр своей жизни. Я – творец своей жизни. Я – свой собственный лидер».

3. Подумайте о тех, за кого вы чувствуете ответственность (исключая маленьких детей), скажите: «Я – центр своей жизни. Он (она, они) – центр своей жизни. Я живу сам и даю жить другим».

Дышите спокойно и размеренно, представляя, как все ненужные, мешающие двигаться вперед связи ослабляют и тают на выдохе, на вдохе – все ваше существо наполняется силой для новых свершений.

4. Если вы хотите помогать другим, создайте для этого условия: в вашей жизни должен быть избыток ресурсов – как материальных, так и душевных.

## Целительная сила

Есть только одна исцеляющая процедура, и это – вера. Есть только одна целительная сила – ваше подсознание. Чтобы пользоваться целительным процессом и участвовать в нем, вам не нужно принадлежать к какой-то определенной религиозной конфессии. Ваше подсознание заживит ожог или порез на вашей руке, даже если вы считаете себя атеистом или агностиком.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Целительной силой своего подсознания может воспользоваться любой человек. Те мысли, которые вы внедряете в свое сознание, подобно зернам, прорастают в подсознание, которое стремится воплотить их в реальность. Поэтому возвращайте в себе мысли о крепком здоровье, молодости и силе, не допускайте возникновения негативных мыслей о болезнях и несчастьях.

### **На практике**

1. Избавьтесь от страхов, сомнений и негативных установок. Все время напоминайте себе, что нормально – быть здоровым, а болезнь не является нормой.

Аффирмируйте: «Здоровье – норма моей жизни».

2. Поверьте в силу и мудрость своего подсознания, которое воплощает в реальность ваши мысли.

Аффирмируйте: «Каждый день мое тело становится более сильным и здоровым».

3. Ежедневно, последовательно и упорно формируйте позитивные установки в своем сознании, чтобы они внедрились в подсознание, которое в свою очередь сможет изменить жизнь в соответствии с вашими желаниями.

4. Даже если вы заболели, помните, что в силах вашего подсознания восстановить ваше здоровье и исцелить любую болезнь.

5. Не отказывайтесь от помощи традиционной медицины, помогайте врачам, используя все техники для исцеления, описанные в этой книге.

### **Ценности**

Многие говорят: «Если бы я был тем-то, я был бы абсолютно счастлив» или «Если бы я имел то-то, вот это было бы счастье». Счастье, однако, не в материальных благах, ценность которых зачастую преходяща. Счастье заключается в открытии в своем подсознании принципов Божественного Порядка и применении этих принципов во всех сферах жизни.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Вы можете стать богатым и знаменитым – подсознание воплотит любые мечты, но необходимо помнить о том, что только истинные ценности могут сделать вашу жизнь по-настоящему счастливой: вор всегда будет жить в страхе за свою свободу, человек, который получает большую зарплату на нелюбимой работе, не будет испытывать радость.

Важно понимать, что является истинной ценностью лично для вас – будьте с собой предельно откровенны, подумайте, что вы не променяете ни на какие деньги.

Выбирайте истинные ценности, выбирайте то, что является ценным и значимым для вас, а не для других!

Практические советы:

1. Проведите ревизию ваших ценностей: что для вас является действительно важным и ценным? Никогда не забывайте о своих ценностях.

2. Осознайте, что счастье в ваших руках и зависит только от вас. Только то, как вы думаете, влияет на вашу жизнь, никто не сможет обесценить то, что для вас действительно важно.

3. Откажитесь от идеалов, навязанных извне. Чужие идеалы, ценности, как бы они привлекательно не выглядели, не смогут сделать вас счастливым. Помните – во Вселенной благ хватит на всех, выбирайте только то, что действительно вам нужно.

4. Сформулируйте свои идеалы и жизненные цели. Чем четче вы будете представлять, чего хотите, тем проще будет подсознанию воплотить это в вашей жизни.

## Центральная нервная система

Центральная нервная система – орган сознания, рассудка, а периферическая, или вегетативная, нервная система – орган подсознания. Центральная нервная система представляет собой канал, по которому осуществляются ваши сознательные, рассудочные впечатления и восприятие, – за счет пяти физических чувств. Эта система контролирует движения вашего тела. У нее есть нервные окончания в мозгу, она – канал вашей осознанной и волевой умственной деятельности.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Наши мысли воплощаются в реальность способом, который еще не может объяснить наука.

- Вибрация нашей мысли многократно усиливается, попадая в подсознание, центром которого, по мнению Мэрфи, является солнечное сплетение.
- Вибрации усиливаются, привлекая к себе схожие вибрации, то есть вибрация мысли о событии привлекает к себе вибрацию события, так как они схожи!
- И происходит удивительный процесс – своими мыслями формируем события!

### На практике

1. Никогда не забывайте, что ваши мысли формируют реальность вокруг вас: не допускайте, чтобы негативные мысли преобладали, боритесь со своими страхами и отрицательными эмоциями.

2. Положительные эмоции и оптимистичные мысли, особенно неоднократно повторенные, обязательно вызовут положительные изменения в вашей жизни.

3. Для того чтобы благодатные изменения в вашей жизни стали реальностью, используйте техники аффирмации, визуализации, мысленного кино и научной молитвы.

4. Не ждите мгновенных результатов, будьте настойчивы и уверены в успехе.

5. Не пытайтесь объять сразу все сферы своей жизни: работайте упорно и планомерно, выбирая сначала более легкие вопросы и постепенно переходя к более глобальным, вскоре – позитивное мышление станет вашей привычкой.

### Чудо

На своем веку я повидал немало чудес, которые происходили с самыми разными людьми по всему миру и в самых разных сферах жизни. Эти чудеса начнут происходить и с вами, когда вы научитесь применять силу своего подсознания.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Самое большое чудо состоит в том, что вы можете изменить вашу жизнь так, как захотите!

Вы можете все! Ваше подсознание может все! Оно содержит ответы на любые вопросы и знает решения любых задач. Главное – использовать его силу правильно.

Вы должны помнить, что каждая ваша мысль – это первопричина, и каждое обстоятельство и событие – это последствие мысли: то есть если вы будете думать позитивно, то ваша жизнь улучшится самым чудесным образом!

Для того чтобы убедиться в том, что такое чудо действительно может произойти в вашей

жизни, достаточно воспользоваться методами и техниками, о которых рассказано в этой книге!

Ваше подсознание способно:

1. Исцелить вас, если вы чем-то больны. Для этого каждый вечер произносите аффирмации о крепком здоровье.

Например: «У меня крепкое здоровье», «С каждым днем я становлюсь сильнее».

2. Помочь преодолеть любой страх и побороть тревогу: вы в силах заменить негативные утверждения на позитивные установки.

3. Найти идеального партнера для счастливой семейной жизни, используя метод визуализации или аффирмации.

Например: «Я притягиваю в свою жизнь только тех людей, которые разделяют мои ценности и устремления».

4. Найти работу, о которой мечтали, и быстро сделать карьеру, научившись использовать силу прощения и благодарности,

5. Воплотить в реальность любую мечту!

**НЕЛЬЗЯ:**

Говорить и думать негативно: «У меня не получится», «Я не могу позволить себе...» и т. д.

Желать другим того, чего не пожелали бы себе.

Транслировать в мир негативные эмоции.

## **Шанс**

Ваш единственный шанс – тот, который вы создаете сами.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Теперь для вас нет упущенных шансов: каждый новый день несет в себе возможности.

Поэтому:

- не терзайтесь угрызениями совести из-за старых ошибок: извлеките уроки, простите себя и других,

- не тревожьтесь о будущем – оно будет таким, каким вы захотите, для этого используйте силу своего подсознания,

- живите здесь и сейчас, благодаря Бога (Мироздание и т. д.) за все, что происходит в вашей жизни, научитесь видеть шанс в любой ситуации и использовать его,

- не вступайте в борьбу с другими, не соревнуйтесь, знайте – ваше от вас не уйдет, все происходящее – вам на благо.

Жить здесь и сейчас – значит немедленно использовать все шансы, которые предоставляет сила подсознания.

## **На практике**

1. Помните: использовать свой шанс, это НЕ значит отнимать его у другого или биться за успех: благ, возможностей, богатства во Вселенной хватит на всех! Желание возвыситься за счет других может привести к плачевным результатам: то, что транслируешь в мир, возвращается тебе.

2. Ежедневно проводите «ревизию» дня, благодарите Мироздание или Бога за прожитый день и за все, что произошло, рассматривайте любую ситуацию – не важно, легкую или тяжелую, как возможность изменить свою жизнь.

3. Используйте описанные в этой книге техники для того, что бы превратить даже небольшой шанс улучшить свою жизнь в реальность.

Аффирмации:

Я трансформирую все свои возможности в успех!

Сегодня мои способности и решимость – это ключ к успеху!

Каждую минуту я создаю новую чудесную реальность для себя!

## Щедрость

Добро, которое вы творите, возвращается к вам в той же мере; и зло, которое вы творите, также возвращается к вам по закону вашего собственного разума. То, что вы чувствуете и думаете и как ведете себя по отношению к другим, в конечном счете вернется к вам.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Современный мир поощряет отношения соперничества и проявления эгоизма, превращая жизнь в гонку, главный приз в которой – успех. Но на самом деле, в такой гонке можно больше потерять, чем выиграть.

Необходимо помнить об основных принципах Гармонии:

- Вы получаете всегда то, что желаете другим.
- В нашем прекрасном мире достаточно благ для всех и каждого!
- Чем более щедро вы транслируете в мир позитивные эмоции и мысли, тем щедрее к вам будет ваша реальность!

## На практике

Когда нужно и можно быть щедрым:

- когда вы чувствуете избыток сил, когда вы можете делиться с легкой душой, когда это доставляет вам радость.
- когда вы уверены, что ваша щедрость будет к месту,
- когда вы делитесь от чистого сердца, а не ради похвалы и признания, искренность – главное условие щедрости.

Когда щедрость идет во вред всем:

- если вас вынуждают делиться, не важно – материальными благами, временем или эмоциями. Вы не должны потакать манипуляторам и идти у них на поводу. НЕ обижайтесь на таких людей, просто продолжайте делать то, что считаете нужным, и жить так, как считаете правильным.
- если у вас недостаточно ресурсов для помощи: в этом случае проигрывают все – вы можете породить в человеке чувство вины, устать и даже разозлиться на того, с кем хотели быть щедрым.

## Энергия

Внутри и вокруг вас существует Бесконечная Сила, которая имеет ответы на любые проблемы и реагирует на ваши мысли. ... она знает и видит все... Нет места, где ее нет, и не

может быть. Нет ответа на вашу просьбу о помощи, которого она не имела бы еще до того, как вы обратились со своей просьбой. Ресурсы ее бесконечны, и она может направить вам в помощь всю силу и всю энергию Вселенной... Эта сила способна привести в движение все силы, необходимые вам. Вот такая невероятная Сила, или Энергия, заключена внутри вас; она присутствует там же, где есть вы... Ее запас неистощим, поскольку она является Бесконечным Источником всякой энергии.

Дж. Мэрфи. «Как обрести здоровье и долголетие»

Для того чтобы добиться успеха, богатства, любви, чтобы жить гармоничной и счастливой жизнью, в первую очередь надо принять, что в вас есть неистощимый запас энергии, которая может изменить вашу жизнь так, как вы желаете.

### **На практике**

1. Энергия – это тот ресурс, который требуется пополнять. Научитесь правильно отдыхать, помните, что тот, кто хорошо отдыхает, лучше работает.

Найдите себе хобби или дополнительное занятие, которое будет наполнять вас радостью и силой.

2. Тратьте, не жалея! Энергия расходуется впустую, если вы тратите ее на те дела, которые считаете скучными или ненужными. Внесите в любое дело элемент творчества и запасы вашей энергии будут неисчерпаемы.

3. Не тратьте энергию на то, что ухудшает вашу жизнь: на обиды, зависть, бесполезные переживания, страх и тревоги.

Аффирмация на каждый день:

Я знаю, что меня оберегает мудрость и сила подсознания, и любое событие в моей жизни происходит мне на благо.

Моей энергии хватит на все дела, которые мной запланированы.

Запасы моей энергии неисчерпаемы!

### **Эгоизм**

Добро, которое вы творите, возвращается к вам в той же мере; и зло, которое вы творите, также возвращается к вам по закону вашего собственного разума. Если человек кого-то обманывает, он, в сущности, обманывает самого себя. Угрызения совести и чувство утраты неминуемо привлекут к нему утрату в той или иной форме, в то или иное время.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Что такое эгоизм?

Эгоист думает только о своих личных интересах и своей выгоде, не задумываясь об интересах других.

Делает ли это его жизнь лучше?

Нет!

По закону Гармонии – все, что вы желаете другим, вернется к вам в утроенном размере. Если вы транслируете в мир равнодушие, то мир будет относиться к вашим желаниям так же. Если пытаетесь добиться чего-либо за счет других, то обязательно испытаете разочарование.

Если вы столкнулись с проявлением эгоизма со стороны других, помните, что:

- Тот, кто во что бы то ни стало стремится настоять на своем, отказывается идти на встречу,

придирчив, циничен, выражает ко всему негативное отношение – страдает психологическими недугами.

Не транслируйте ответный негатив. Помните о великой силе прощения.

Но простить – не значит позволить этим людям добиться своего!

Если против вас используют психологический шантаж: пугают истериками, нарочитым плачем, обещанием инфарктов и т. д. – значит, вами пытаются манипулировать!

В таких случаях вы должны быть вежливы, но не должны уступать.

Помните – человек сам хозяин своей жизни, и сам формирует реальность. Вы можете помочь только в случае, если сами хотите.

Ваша главная задача – идти вперед, сохраняя верность своим духовным ценностям!

## Эмоции

Ваши эмоции следуют за мыслями. Вы сами выбираете свои реакции на внешние события, условия и обстоятельства. Если вы слышите плохие новости, если вас критикуют, осуждают, злословят на ваш счет, помните, что никто не может причинить вам боль, пока вы не дадите на это свое согласие. Не соглашайтесь. Не позволяйте каким-либо мыслям вывести вас из себя. Решительно отказывайтесь тревожиться или бояться чего-либо.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Напоминайте себе все время, что вы – хозяин своих эмоций, а не они – ваши хозяева.

Вы выбираете – что чувствовать по тому или иному поводу.

Если вы не в силах перестать реагировать на какие-то события своей жизни по старым шаблонам, то первым шагом будет осознание этого.

Вторым – проработка старых негативных установок и замена их новыми, позитивными.

Практические советы:

1. Ежедневно проводите «ревизию» своих мыслей и эмоций. Как прошел ваш день? Как часто вы пошли на поводу у внешних обстоятельств и чужих предположений? Сделайте выводы.

2. Прежде чем эмоционально отреагировать на негативную новость или сообщение, возьмите паузу, осознайте, что происходит. Сделайте осознанный выбор: страх или вера в силу подсознания, тревога или радость.

3. Откажитесь чувствовать страх или неуверенность, впитывать чужие негативные установки и утверждения, используйте технику аффирмаций.

Аффирмация для сохранения спокойствия в любой ситуации:

Я остаюсь тверд и спокоен; ничто не может повлиять на меня, кроме моих собственных мыслей, без моего согласия.

Я уверен в своих силах.

Я спокойно и упорно иду к своей цели!

## Экзамен

Иногда ко мне приходят студенты местного университета, а также школьники, которые, «перезанимавшись», частенько страдают суггестивной, то есть внушенной, амнезией на экзаменах. Жалобы у всех одинаковы: «Сразу после экзамена я знаю все ответы, но во время

экзамена ничего не могу вспомнить!» Идея, которая самореализуется в таких случаях, – та самая идея, которой мы уделяем особое внимание. Я обнаружил, что все эти студенты и школьники одержимы идеей неудачи на экзамене. Страх и становится причиной временной потери памяти.

Дж. Мэрфи. «Сила подсознания»

Волнение перед экзаменом обычно связано:

- с негативными ожиданиями, подтвержденными негативным опытом,
- со страхом неудачи,
- с зависимостью от оценок окружающим и тревоги о том, как выглядишь со стороны.

Сила подсознания поможет преодолеть эти негативные установки и приобрести позитивный опыт прохождения таких испытаний.

### На практике

1. Расслабьтесь, используйте для этого простую аффирмацию, например: «Я совершенно спокоен. Мое тело расслаблено», и т. п.

2. Мысленно воссоздайте ситуацию экзамена. Усугубляйте ее так, словно вы снимаете кинокомедию, доводя любой эпизод до абсурда. дайте волю воображению.

3. Не прекращайте упражнение, даже если страх усиливается. Если не чувствуете в себе силы – прервитесь и начните выполнение снова чуть позже.

4. Если вы все делаете правильно и настойчиво, в какой-то момент вам должно стать смешно.

Фантазируйте, придумывая настолько абсурдные и смешные ситуации, после которых вам захочется сказать: «Нет, это бред, такого со мной случиться не может!»

5. Позвольте себе смеяться столько, сколько хотите, не сдерживайте эмоции.

6. Всякий раз, когда вас снова одолеет страх, вспоминайте, как однажды смеялись над ним, проигрывайте придуманный фильм снова и снова.

### Юмор

Много лет назад я провел неделю на ферме в Коннемаре на западном побережье Ирландии. Хозяин дома всегда напевал и насвистывал и обладал искрометным чувством юмора. Я спросил его, каков секрет его счастья, и вот каков был ответ: «У меня привычка быть счастливым».

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Юмор – это не легкомысленное отношение к жизненным сложностям и проблемам, а умение видеть в любой ситуации хорошее.

Юмор позволяет снизить напряжение и успокоиться, что важно при использовании любой техники, описанной в данной книге. Юмор также позволяет видеть нешаблонные, новые стороны любых событий и находить нестандартные пути решения любых проблем.

Но самое главное – юмор, особенно направленный на себя, дарит радость и моментально делает жизнь лучше!

Если вы можете отнестись к негативным событиям жизни с юмором, значит вы:

- доверяете мудрости и силе своего подсознания,
- умеете в любой ситуации видеть хорошее, наслаждаться каждым днем жизни и быть

счастливым, несмотря ни на что,

- формируете позитивные установки, которые обязательно воплотятся в реальность,
- не раздуваете до невероятных размеров негативные мысли, не позволяете им прорасти в подсознание и воплотиться в реальность,
- спокойно относитесь к негативным чертам других людей и транслируете в мир позитив, который обязательно вернется к вам в утроенном размере!

Важно: отличать добрый юмор и злой сарказм, который может только усугубить проблемы, а не помочь решить их.

Помните – юмор в первую очередь должен быть направлен на восприятие себя, а не на окружающих.

## Юность

«Вы стареете, когда перестаете мечтать и теряете интерес к жизни. Вы стареете, если вы раздражительны, несговорчивы, капризны, вздорны. Наполните мысли истинами Господними и излучайте свет Его любви – это и есть юность».

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Юность – это не строго ограниченные временные и возрастные рамки, а состояние души.

Вы можете оставаться юными и в семьдесят лет, а можете быть стариком в двадцать. Все зависит от того, что ВЫ сами думаете о себе.

Вот признаки того, что вы еще молоды:

- Вам интересно все новое и неизведанное.
- Вы готовы к новым открытиям.
- Вы уверены, что мир приготовил вам множество приятных сюрпризов.
- Вы не держитесь за стереотипные установки, а меняетесь так, чтобы жизнь вокруг становилась лучше.
- Вы открыты для общения.

Формирование нового взгляда на старение:

1. Составьте список: все, что вы думали о старости раньше. Если в нем преобладают негативные установки, страхи и тревоги, уничтожьте этот список без сожаления.

2. Составьте список, в котором перечислите то, какими бы вы хотели видеть свои преклонные года. Сохраните список и возвращайтесь к нему время от времени или повесьте на видное место. Используйте технику визуализации, чтобы воплотить все то, что написано в нем.

3. Следите сами за тем, какие слова вы употребляете, говоря о старости. Не допускайте таких изречений, как: «Мое время прошло...», «Все лучшее – позади», «Мне осталось только ждать конца», и т. д., меняйте их на позитивные утверждения: «Я стал мудрее...», «Для меня открываются новые возможности...». Попросите своих близких следовать этому правилу.

4. Если вы сталкиваетесь с негативными утверждениями, идущими извне, не спорьте, но не позволяйте им стать вашими установками, верьте в силу собственного подсознания.

## Ярость

Следите за своими реакциями на людей, события и обстоятельства. Как вы реагируете на

повседневные события и новости? Даже если все кругом заблуждается и только вы правы – это неважно. Если новости вас тревожат, это следствие зла, заключенного в вас самих, потому что негативные эмоции лишают вас мира и равновесия.

Дж. Мэрфи. «Сила вашего подсознания»

Если вы испытываете ярость из-за внешних обстоятельств, а тем более по поводу того, что напрямую его не затрагивает (новости в СМИ и т. д.), то это свидетельствует о том, что вы считаете себя не в состоянии воздействовать на свою реальность.

Вспомните – только от ваших мыслей зависит то, какая реальность вас окружает.

### **На практике**

1. Нас не могут разозлить поступки и слова других людей, если вы этого не хотите. Подумайте, почему именно эти действия и эти слова так задевают вас? Найдите причину и уберите ее.

2. Если вы попадаете в ситуации, которые провоцируют вас на ярость – подумайте, какие ваши мысли сформировали такую реальность, потому что вы, и только вы ответственные за то, что происходит в вашей жизни.

3. Научитесь направлять энергию ярости в нужное вам русло, для достижения цели.

4. Не вините себя, не ругайте, если не удалось справиться с эмоциями: помните – для всего надо время. Будьте настойчивы и последовательны, пытайтесь снова и снова, и у вас обязательно все получится.

Аффирмируйте:

«Я желаю себе и всем другим добра».

«Я хозяин своих эмоций».

«Я умею направлять энергию в нужное мне русло».

«Все происходящее – мне во благо», и т. д.