

Содержание

Введение	3
1. Как ПМ изменит вашу жизнь?	7
2. Шаг первый: станьте убежденным хозяином своего разума	23
3. Шаг второй: думайте о желанном, а не о нежеланном	35
4. Шаг третий: живите по золотому правилу	51
5. Шаг четвертый: загляните в себя и уничтожьте все негативные мысли	63
6. Шаг пятый: будьте счастливы и дарите счастье!	73
7. Шаг шестой: приучите себя к толерантности	85
8. Шаг седьмой: используйте позитивное внушение	97
9. Шаг восьмой: используйте силу молитвы	109
10. Шаг девятый: поставьте цели	123
11. Шаг десятый: ежедневно учитесь, размышляйте и планируйте	135
12. Человек, применяющий ПМ каждый день	147
13. Куда идти дальше?	187
Рекомендованная литература	189
Указатель	193
Выражение благодарности	205

Введение



Эта небольшая книга может изменить целую жизнь. В ней говорится о позитивном мышлении, являющемся ключом к успеху. Вы сможете научиться ему и исполнить свои мечты, если будете следовать проверенным принципам, которые четко и доступно изложены в данном пошаговом руководстве.

Взглянем на землю обетованную

В Библии есть история о том, как Моисей на исходе жизни поднялся по велению Божьему на вершину горы Нево, где Господь показал великому пророку землю, которая будет дана израильтянам. Прежде чем отправиться в судьбоносный путь, вы тоже вправе увидеть, куда он приведет. Прежняя жизнь скоро закончится, уступив место новым начинаниям. С этого момента вы должны

отбросить старое, негативное, отнимающее энергию мировосприятие и заменить его позитивным мышлением, которое непременно придаст вам живительных сил. Главное — постоянно держите картину этой замечательной жизни, которой вы надеетесь достичь, в памяти! Только вообразите, какие изменения вас ожидают:

- Вы поймете, что наделены Божественным даром — творческой силой.
- Научитесь контролировать свои эмоции и сможете использовать творческую силу себе во благо.
- Устраните все негативные установки, сформированные непродуктивной реакцией на былой опыт.
- Победите страхи, осознав, что они разрушительно влияют на ваш творческий потенциал, если позволить им взять верх над разумом.
- Научитесь настраиваться только на хорошие события, с тем чтобы творческая сила проявлялась в благотворных, позитивных рамках.
- Перестанете снова и снова прокручивать в голове прошлые неудачи и трагедии, предотвращая их повторение в будущем.

Введение

- Устремите сильнейшие чувства и желания на то, чего вы действительно хотите.
- Откажетесь от сознательного использования творческой силы позитивного мышления (ПМ) в эгоистичных и вредоносных целях, поняв, что неправильное применение данного подхода способно уничтожить вас и все, что вам дорого.

Отныне вы пойдете навстречу этим преимуществам, доступным каждому человеку по праву рождения. Ничто вас не остановит, а единственный ресурс, который вам потребуется, — это приверженность цели и желание достичь ее.

1

Как ПМ изменит вашу жизнь?



Позитивное мышление укрепляет надежду и помогает преодолеть отчаяние и разочарование. Развивая и внедряя в свою жизнь ПМ, вы обнаружите, что ваше душевное состояние стабилизируется, стало целительным и продуктивным. Это будет проявляться как в вашей реакции на других, так и в выборе шагов, способных привести вас к желанным целям. Неслучайно ПМ называют философией «МОГУ — И БУДУ».

Сторонники позитивного мышления довольны собой и окружающими. У вас откроется второе дыхание, и вы обретете внутренний свет — то самое ощущение, которое подарит вам самоуважение и благотворные чувства. Вы начнете притягивать к себе доброе расположение

и позитивные обстоятельства, а негативные — отталкивать.

Положительные эффекты ПМ возникают автоматически, но внедрить его в свою жизнь на автомате нельзя. Это длительный процесс. Позитивное мышление нельзя использовать лишь от случая к случаю, когда вам будет удобно. Оно является неотъемлемой частью жизни. ПМ должно войти у вас в *привычку*, укорениться до такой степени, что вы будете демонстрировать его всегда. Применяя позитивное мышление на постоянной основе, вы приучитесь обращаться к нему машинально — как застегиваете пуговицы или завязываете шнурки. ПМ должно и может стать абсолютно естественным, как само дыхание. Как написано на одном из дорожных знаков на севере штата Нью-Йорк, «внимательно выбирайте колею: вам придется ехать по ней ближайшие десять миль».

Мы все рабы своих привычек. И какими будут последствия — позитивными или негативными, — зависит только от вашего выбора. Можно сознательно не поддаваться негативным мыслям и не позволять им поработить ваше сознание. Можно заменить негативные идеи и импульсы позитивными. Позитивные привычки по умолчанию придадут вашему уму живости, воображению — яркости, укрепят энтузиазм и силу воли.

Успех превыше всего...

Скажите, с кем вы предпочли бы провести свободное время:

- с подозрительным, мрачным пессимистом, уверенным в том, что единственное облачко на небе — предвестник урагана;
- с общительным, уверенным в себе оптимистом, который готов разобраться в проблеме, найти решение и извлечь из ситуации как можно больше преимуществ?

Теперь вы и сами можете убедиться в том, что позитивное мышление помогает завоевывать дружбу и содействие окружающих, преодолевать любые препятствия, превращать трудности в возможности.

ПМ притягивает преимущества, как магнит — железные опилки. К вам потянутся люди, успех, богатство. Оптимистичный взгляд на жизнь — неодолимая сила. Позитивное мышление — это щит, который защищает от сомнений и отчаяния. Когда в вашу жизнь придут невзгоды — а мы все сталкиваемся с ними, — оно поможет уберечься от отчаяния и чрезмерной тревоги, объективно

2

Шаг первый: станьте убежденным хозяином своего разума



Существует лишь один путь к позитивному мышлению — нужно стать *убежденным* хозяином своего разума. Разум — одно из величайших чудес Вселенной. Астроном, математик и физик Фримен Дайсон говорит о нем следующее:

Примечательно, что разум вмешивается в восприятие нами природы на двух разных уровнях. На высшем — здесь я имею в виду уровень человеческого сознания — разум напрямую воспринимает сложный поток электрических и химических процессов, происходящих в мозге. На низшем — уровне отдельных атомов

и электронов — разум наблюдателя тоже участвует в описании событий. А между этими уровнями пролегает третий... на нем справедливы механические модели, разум же кажется излишним. Но я, как физик, не могу отделаться от подозрения, что между двумя путями, которыми разум являет себя в моем мире, есть логическая связь.

...Я не чувствую себя чужаком в этой Вселенной. Чем внимательнее я ее изучаю, чем пристальнее рассматриваю детали ее архитектуры, тем больше убеждаюсь в мысли, что Вселенная заранее знала о нашем появлении.

Дайсон полагает, что разум пронизывает собой весь мир и проявляется как на элементарном, так и на глобальном уровне — в активности электронов и деятельности человека. А в точке, где сходятся Вселенная и разум, где маленькое встречается с великим, можно утвердить контроль над собственной жизнью и окружающим миром.

Вспомним наблюдение Уильяма Клемента Стоуна: «Вы — разум, наделенный телом». Человек способен задавать направление собственным мыслям, контролировать свои эмоции, предопределять собственную судьбу. Уильяму Джеймсу точно понравилась бы идея о тайной силе, живущей в каждом человеке. Напомню, он

2. Шаг первый: станьте убежденным хозяином своего разума
говорил: «Мы становимся тем, о чем думаем чаще всего».

Каждый из нас наделен бесценным сокровищем: мозгом и нервной системой. По сути, каждый, кого можно считать «нормальным» (в широком смысле слова), унаследовал потенциал, позволяющий достичь всего, что уже было достигнуто до нас или достигается прямо сейчас. До определенной степени вы можете управлять своими страстями, эмоциями, инстинктами, склонностями, чувствами, настроением, отношением и привычками. Как применять все эти инструменты — решать вам. Как и в случае с прочими природными силами, все эти скрытые способности потенциально нацелены на благо, но их использование может быть позитивным, нейтральным или негативным.

У новорожденных эти силы не проявляются. Точно новые инструменты в строительном магазине, отполированные и блестящие, они готовы к использованию, но сами собой действовать не могут. Нужно, чтобы ими кто-нибудь управлял. Ребенок растет и взрослеет, и в его мыслях и поступках начинает прослеживаться действие этих самых сил. Но время от времени — из-за невежества, страха или иного пагубного влияния — они перестают применяться и отходят на второй план.