

Передмова

Метою написання цієї книжки було бажання поділитися з читачами кількома важливими техніками, які вважаю корисними для створення нової реальності. У книзі «Підсвідомості все підвладне» я поділюся історіями людей, які успішно використовують ці методи, та покажу, чому вони так добре працюють. Опанування сил Всесвіту й активна участь у творчому процесі досягнення мети — захопливий досвід. Моя книжка дає всі необхідні інструменти для цього. Вам залишається тільки застосувати їх.

За двадцять років я з великим задоволенням навчив за такою системою понад сто тисяч людей. Тепер завдяки цій книжці зможу навчити безліч читачів. Якщо ви тримаєте її в руках вперше, тоді ласкаво прошу. Впевнений, що мої відкриття підуть вам на користь, і дуже радий можливості представити вам систему для опанування сили думки.

Джон Кехо

Розділ 1

Інший погляд на реальність

Більш явищ є на небі та землі,
Ніж мріяли філософи коли*.

В. Шекспір

Для тренування сили думки не треба розуміти закони фізики або механізми утворення реальності, так само, як не потрібно знати принципи роботи карбюратора чи свічки запалювання, щоб водити машину. Мало хто з нас розуміє будову автомобіля, але це не зупиняє нас від водіння. Так само й у науці про силу думки — будь-хто може швидко та успішно опанувати основи й ефективно застосовувати їх для поліпшення свого життя.

Ми почнемо з дослідження природи реальності, зокрема, з разючих наукових відкриттів упродовж останніх двадцяти років, що допомогли нам чіткіше зрозуміти, як наша свідомість створює власну реальність. Ці відкриття пояснюють, чому створення візуалізацій — не безглузде фантазування, а творчий процес, що допомагає нам контролювати та спрямовувати ту саму енергією, яка тримає матерію разом, перетворює воду на пару або сприяє проростанню зернятка.

Розуміння природи цієї енергії допомагає нам досягнути, як працює свідомість, та демонструє, чому натхнення, молитва чи інтуїція взагалі не є надприродними явищами, а підпорядковуються моделям і законам, які ми також можемо відкрити для себе та використовувати за власним бажанням. Як і все інше у відомому нам Всесвіті, сила думки також підпорядковується законам, котрі можна легко зрозуміти, очистивши їх від наукового жаргону, та чітко сформулювати.

Дозвольте стати вашим провідником у короткій подорожі до цих відкриттів.

* Пер. Михайла Рудницького. (Тут і далі прим. пер., якщо не зазначено інакше.)

Сучасна фізика розглядає Всесвіт як величезну неподільну мережу динамічної активності. Мало того, що Всесвіт живий і постійно змінюється, усе в ньому впливає на все інше. На первинному рівні Всесвіт видається цільним та однорідним, бездонним морем енергії, що пронизує кожну річ і кожну дію. Він неподільний. Якщо коротко, то науковці нині підтверджують те, що містики, провидці та окультисти намагалися сказати нам тисячі років — ми не одні, а є частиною одного величезного цілого.

«Увесь Всесвіт здригається, коли зрізають хоч одну травинку», — стародавній афоризм Упанішад — давньоіндійських релігійно-філософських брахманських текстів.

Сучасна фізика змінила нашу концепцію матеріального світу. Ніхто уже не стверджує, що частинки складаються з якоїсь базової «речовини», їх розглядають радше як згустки енергії. Вони можуть робити раптові переходи, «квантові стрибки», часом поводячись як відокремлені одиниці, а в інших випадках — як хвилі чистої енергії. Реальність мінлива. Ніщо не залишається на місці. Усе є частиною моделі, яка перебуває в постійному русі, навіть камінь — це танець енергії. Всесвіт динамічний та живий, і ми перебуваємо в ньому, є його частиною, такою ж динамічною й живою.

ВСЕСВІТ — ЦЕ ГІГАНТСЬКА ГОЛОГРАМА

Теорії, що уможливили створення голограм, вперше сформулював у 1947 році Денніс Габор, якого згодом відзначили Нобелівською премією за його відкриття. Голограма є явищем, у котрому «ціле» міститься в кожній із частин. Наприклад, певний голографічний ефект має морська зірка. Якщо від неї відрізати частину, то вона знову виросте. Ба більше, з відрізаної частини виросте нова морська зірка, оскільки генетичний код міститься в кожній із її частин.

Кілька років тому я відвідав виставку, присвячену голограмам, на якій були представлені світліни, зроблені із застосуванням голографії. На одній зі світлин було зображено жінку, яка стояла прямо. Якщо я рухався вправо від світліни, зображення різко змінювалось, і жінка вже палила цигарку; якщо ж відходив вліво від неї, зображення знову змінювалось, і жінка поставала у грайливій позі, випнувши стегно. Якби це голографічне зображення впало й розбилося на частки, на

кожній із них можна було б побачити не те, що ви очікували б — частину її взуття або сукні чи, може, її око, — а цілісне зображення жінки. І якщо нахилити будь-який із цих уламків із боку в бік, усе ще можна буде побачити, як жінка палить цигарку та виставляє стегно. У кожній із маленьких частинок міститиметься усе зображення.

Наразі вважається, що реальність має голографічну природу і що наш мозок також працює відповідно до принципу голограми. Процес мислення має вигляд, ідентичний до первісного стану Всесвіту, та складається з тих самих «компонентів». Мозок — це голограма, що інтерпретує голографічний Всесвіт. Головними архітекторами цієї дивовижної ідеї були два відомі світові мислителі: фізик Лондонського університету Девід Бом, протеже Альберта Ейнштейна й один із найавторитетніших квантових фізиків, і Карл Прібрам, нейрофізіолог Стенфордського університету. Вони окремо один від одного дійшли до цього відкриття, працюючи в різних сферах науки. Девід Бом переконався в голографічній природі Всесвіту після років розчарування через неможливість пояснити за допомогою стандартніших теорій усі феномени та результати, які він отримував у квантовій фізиці. Карл Прібрам, вивчаючи людський мозок, також зрозумів, що стандартні теорії жодним чином не пояснюють різноманітні нейрофізіологічні загадки. Для них обох голографічна модель несподівано набула сенсу та вирішила безліч питань, які до того не мали відповідей. Обидва вчені опублікували свої висновки на початку 1970-х років. Їхня робота викликала дуже сильну реакцію, але, на жаль, за межами наукової спільноти її мало розуміли. Хоча в їхньої теорії і були противники та скептики (а в якій новій теорії їх немає?), багато видатних фізиків та інших науковців скоро її підтримали. Браян Джозефсон із Кембриджського університету, лауреат Нобелівської премії з фізики 1973 року, описав відкриття Д. Бома і К. Прібрама як «найреволюційніший прорив у розумінні природи реальності». Доктор Девід Піт, фізик університету Квінз (Канада) й автор книги «Міст між матерією та розумом», також погодився з теорією: «Процеси мислення набагато тісніше пов'язані з фізичним світом, ніж хто-небудь із нас міг здогадуватися».

У 1979 році декан Інституту інженерії та прикладних наук Принстонського університету Роберт Дж. Ян започаткував дослідницьку програму, спрямовану на вивчення «ролі свідомості у створенні фізичної реальності». Після тисяч контрольованих експериментів Ян

із колегами опублікували висновки, в яких містилось удосталь доказів для того, щоб однозначно заявити: розум може впливати та безпосередньо впливає на фізичну реальність. До 1994 року видатні вчені, викладачі й фізики з усього світу зустрілися в Принстонському університеті, щоб обговорити, як ці разючі відкриття можна розвинути й застосувати на практиці в різних наукових сферах.

Відкриття справді цікаві, а їхні результати — щонайменше вражають, якщо задуматися над тим, як можна використовувати нові знання.

Уже не є таємницею, як свідомість взаємодіє з фізичним світом: свідомість — це енергія в її найчистішій і найдинамічній формі. Отже, є змога пояснити, чому те, що ми уявляємо, візуалізуємо, чого бажаємо, хочемо або боїмося, впливає на те, що з нами трапляється, а також те, як можна зробити реальністю образи, які ми тримаємо в розумі.

Ці відкриття щодо природи реальності можуть стати основним поштовхом для наших поступових змін та розвитку. Знаючи та розуміючи, що ми є частиною відкритого й динамічного Всесвіту і що наш розум відіграє вирішальну роль у побудові реальності, можна вибрати для себе більш творче та яскраве життя. Надалі не потрібно стояти на узбіччі, спостерігаючи, як ті чи інші речі просто трапляються, оскільки з новим розумінням ми усвідомлюємо, що цього узбіччя немає й ніколи не було. Усе впливає на все інше. Куди б ми не йшли, хоч би що робили, наші думки створюють нашу реальність.

Альберт Ейнштейн колись сказав, що «відкриваючи нову теорію, ніби підіймаєшся на гору, де з кожним кроком перед тобою відкривається новий та ширший краєвид». Саме так ви робите, читаючи цю книгу, і незабаром ваш ментальний підйом буде винагороджено захопливим краєвидом на ваш справжній потенціал.

Розділ 2

Свідомість

Тож думайте так, ніби кожна ваша думка випалена вогнем на небі та всі можуть її бачити, оскільки так воно і є.

Книга Мірдада

Якщо ви сприйматимете свої думки як реальність, котра існує поряд із тим, що ми називаємо «фізичною реальністю», то наблизитесь до розуміння їхньої унікальної взаємодії.

Ви живете одночасно у двох реальностях, двох світах: внутрішній — світ реальності ваших думок, емоцій і ставлень, та зовнішній — реальності, що складається з людей, місць, речей і подій. Оскільки ми не можемо розділити ці внутрішній та зовнішній світи, то дозволяємо зовнішньому світові домінувати, використовуючи внутрішній світ лише як «дзеркало» для всього, що з нами відбувається. Наш внутрішній світ постійно реагує, й позаяк більшу частину часу ми просто реагуємо на зовнішні подразники, то ніколи не відчуваємо своєї сили. За іронією долі, ви починаєте змінювати власну реальність того дня, години, хвилини, коли припиняєте постійно реагувати на неї.

Свідомість є потужною силою, яка впливає на кожний аспект вашого життя. Вона, по суті, основна й найважливіша частина вашої сутності, як і головна причина вашого успіху або невдач.

Усе за своєю чистою та найглибшою сутністю є енергією, і під час процесу мислення ви працюєте з величезною кількістю цієї енергії у швидкій, легкій та мобільній формі думки. Думка завжди намагається знайти форму, завжди шукає спосіб вийти назовні, намагається проявити себе. Намагання матеріалізуватись у фізичний еквівалент є природою думки. Звичайні думки можна порівняти з іскрами від багаття. Вони, маючи суть та потенціальну силу полум'я, зазвичай швидко гаснуть. Їхнє існування триває лише кілька секунд, іскри злітають у повітря та швидко вигорять. Нехай поодинокі думки не має багато сили, але завдяки

повторенню вона може стати концентрованою і спрямованою, а її сила зросте в багато разів. Що більше повторювати думку, то більше енергії та сили вона генеруватиме і то легше зможе проявитися в реальності.

Слабкі й розсіяні думки — слабкі й розсіяні сили.

Потужні й концентровані думки — потужні й концентровані сили.

Для прикладу уявіть збільшувальне скло, крізь яке проходять сонячні промені. Якщо рухати його з місця на місце, потужність променів розсіюється й майже непомітна. Однак, якщо тримати скло на одному місці й на правильній висоті, ті самі промені стають спрямованими, і розсіяне світло раптом набирає сили, достатньо потужної, щоб запалити вогонь.

Те саме і з думками. Продовжуючи вивчати силу розуму, ви навчитеся розвивати та концентрувати думки, роблячи їх набагато потужнішими. На цьому етапі просто усвідомте той факт, що думки самі собою мають силу. Ваші глибоко заховані переконання, страхи, надії, турботи, ставлення, бажання, кожна ваша думка — усе це впливає на вас і ваше середовище.

Більшість живе, не звертаючи уваги на процеси мислення: як працює розум, чого він боїться, що ховає, що каже сам собі, що відкидає набік. Більшу частину часу ми їмо, працюємо, спілкуємося, хвилюємося, сподіваємося, плануємо щось, займаємося коханням, купуємо речі, граємо — усе це відбувається з мінімальною увагою до того, як саме ми думаємо. Можливо, ми б набагато більше захотіли навчитися використовувати механізми мислення, якби на мить уявили, що за кожную думку або заробляємо, або втрачаємо долар, залежно від типу думки. Зважаючи на те, що в нас бувають тисячі думок щодня, це вигідна пропозиція. Уявіть собі облікову систему, яка реєструє кожную думку й зазначає, яка з них дала нам гроші, а через яку ми їх втратили. Як старанно ми б почали контролювати та спрямовувати думки! З яким ентузіазмом узалися б створювати ті думки, що дають нам гроші, й оминати ті, котрі ці гроші забирають.

Це, по суті, приблизно те, що вже відбувається всередині вас, хоча й з енергією, а не з доларами. Велика облікова система справді існує. Вона називається Всесвітом, і жодна з думок не минає непоміченою.

Наш світ — це аж ніяк не мертва купа цегли і каміння. Це жива, насичена система енергетичних потоків. Кожна ваша думка викарбовується у цій системі, і її дія є незаперечною. Подобається це вам чи ні, але ви за допомогою думок постійно створюєте власну реальність.

Перший крок до нового успішнішого життя неймовірно легкий. Ви маєте лише звертати увагу на потік думок та відповідно спрямовувати його.

Ваше життя цілком залежить від вас, тому подивіться уважніше на те, як ви живете. Ви стверджуєте, що хочете фінансового достатку, водночас постійно жаліючись на нестачу грошей і на те, як дорого усе коштує. Концентруєтеся на тому, чого бракує, вас лякають рахунки до оплати. Хвилюєтеся щодо того, як упоратися з усім. Ви можете прагнути фінансового достатку, але ніколи його не відчуєте, якщо ваша свідомість складається з хвилювань та думок про нестачу чогось.

Або ж ви хочете знайти нову роботу, щось цікаве та перспективне, де можна буде використати свою креативність та одержати добру платню. Якщо ви постійно повторюєте собі, що таку роботу неможливо знайти, що такого не буває, то навряд чи можете розраховувати на успіх.

Можливо, ви хотіли б стати комунікабельнішою, сміливішою, спонтаннішою і сповненою впевненості особистістю. Проте, якщо постійно фокусуєтеся на своїй неповноцінності, невідповідності цьому образу, принижуйте самого себе, знову і знову нагадуючи собі про ті чи інші проблеми, то навряд чи зможете стати такою людиною. Можна бажати сили, але якщо у свідомості тільки слабкості, то не треба обманювати себе, очікуючи, що сила з'явиться сама.

Коротше кажучи, лише бажаючи чогось, навіть дуже, результату досягти не вдасться. Сподіватися на щось інше так само безглуздо. Просто тяжко працювати, навіть дванадцять-п'ятнадцять годин на день, теж недостатньо. Ви завжди будете залишатися на тому самому місці, якщо — і це важливе «якщо» — не зміните своє мислення.

«Кожному, хто має, то дасться йому, хто ж не має, забереться від нього й те, що він має»¹, — коли я вперше побачив цю цитату, вона не видалася мені справедливою. Здавалося нечесним, що ті, «хто має», одержать ще більше, а ті ж, «хто не має», втратять навіть те мале, що мають. Це було просто неправильним. Як на мене, то справедливіше було б дати більше тим, «хто не має», але у Святому Письмі сказано інакше. Згідно з Біблією, Всесвіт працює інакшим чином. Але потім, після певних розмірковувань, я зрозумів, що це справедливо. Насправді, що може бути справедливішим за свободу кожного обирати думки, які, зі свого боку, створять його або її реальність? Справжня справедливість полягає у свободі визначати якість

¹ Євангеліє від Луки, 19:26. (Пер. Івана Огієнка.)

власного життя. Хочете змінити обставини? Розвинуйте свою свідомість. Успішна людина має свідомість, налаштовану на успіх. Заможна людина розвинула свідомість, спрямовану на процвітання, та думає про достаток, успіх і процвітання. Саме так ця людина думає.

— Легко йому так думати, — скажете ви. — Коли ти успішний — легко думати про успіх, так само легко думати про багатство, коли ти заможний, але в мене зовсім інша ситуація. Я не успішний, не багатий. Певні ситуації та обставини в моєму житті не дають мені стати таким.

НЕПРАВИЛЬНО! Взагалі неправильно. Обставини та ситуації не мають сили вас стримати. Єдине, що стримує та змушує стояти на місці, — це ваші думки. Доклавши певних зусиль, можна навчитися спрямовувати думки та створювати будь-яку свідомість за власним вибором. Ваша реальність зміниться тільки після того, як ви створите нову свідомість, а не раніше. *Спочатку — нова свідомість.*

Чи відомо вам, чого ви хочете від життя? Більше здоров'я? Тоді розвинуйте свідомість, спрямовану на здоров'я. Більше достатку? Створіть свідомість, зорієнтовану на достаток. Більше щастя? Розвинуйте свідомість, спрямовану на щастя. Більше духовності — свідомість, зорієнтовану на духовність. Усе це можливо. Єдине, що від вас потрібне, — плекати необхідну енергію, поки ваша мета не стане реальністю.

Правда ж, подає надію думка про те, що, незважаючи на минуле або теперішнє, незалежно від того, скільки разів щось не вийшло, якщо людина регулярно підживлюватиме свою свідомість енергією, її життя зміниться? Кожен із нас має таку чудову здатність. І кожен може або ігнорувати її, або ж використовувати. Це безоплатно, не потребує особливого таланту. Необхідне лише ваше рішення приділяти цьому час і докласти належних зусиль для розвитку потрібного типу свідомості. Ось і все! Решта буде автоматично складатись як треба.

Ваш розум подібний до саду, що може бути доглянутим або закинутим, а садівником є ви самі. Можна доглядати цей сад або ж залишити його напризволяще. Але не плачайте ілюзій — ви пожнете плоди або вашої роботи, або безвідповідальності!

Ваш розум створює вашу реальність. Ви можете приймати це чи ні.

Ви можете усвідомити це і примусити розум працювати на вас, або можете ігнорувати це й дати йому змогу працювати у такий спосіб, що триматиме вас на місці.

Але ваш розум завжди створюватиме вашу реальність.

Розділ 3

Візуалізація

У моїй голові немає думок,
Але мій розум може швидко
перетворитися на силу
та створити низку засобів.

Ральф Волдо Емерсон

Що саме робить людину переможцем? Що відрізняє тих, хто досягнув успіху, від тих, кому це не вдалося?

— Усе у вашій голові, — каже Арнольд Шварценеггер. Мультимільйонер, успішний магнат на ринку нерухомості, кінозірка, бодібілдер, п'ятикратний володар титулу «Містер Всесвіт» — Арнольду є чим похвалитись. Але так було не завжди. Він досі пам'ятає той час, коли не мав нічого, крім віри у те, що його розум — ключ до того, чого хоче досягти.

— Коли я був дуже молодим, то уявляв, що я такий, яким хотів стати, і маю те, що хотів би мати. У мене ніколи не було жодних сумнівів. Розум — справді неймовірна річ. Ще до того, як я вперше виграв титул «Містер Всесвіт», ходив місцем проведення конкурсу, ніби вже переміг. Титул уже був моїм. Я стільки разів здобував його подумки, що не було жодних сумнів у реальному виграші. Потім, коли почав зніматися в кіно, робив те саме. Уявляв себе успішним актором із великими гонорарами. Я вже відчував смак успіху. І просто знав, що все здійсниться.

Кріс Полейн належала до всесвітньо відомої команди з лижного фристайлу Федеративної Республіки Німеччини, яка з 1976 до 1982 року виграла шість Кубків Європи.

— Частина нашого плану тренувань охоплювала роботу з психологом для збільшення сили думки. Після тренувань на схилі нас вводили

у медитативний стан і заохочували подумки відтворити спуск зі схилу, візуалізуючи кожен горбик та кожен рух. Ми тренувалися подумки так само інтенсивно, як і фізично. Досконалість в атлетиці, та й у будь-якому іншому занятті, залежить насамперед від наявності у свідомості чіткого уявлення про це заняття.

Кріс точно знає, як це працює, адже тепер у неї є не тільки шість медалей, а й власна консалтингова фірма, що навчає використовувати ці техніки інші компанії та спортивні команди.

Браян Едвардс, людина із заразливим сміхом та постійно гарним настроєм, продає страхування життя. Я познайомився з ним під час одного з моїх турів, і ми стали добрими друзями. Щовечора перед сном він десять хвилин подумки пробігає по завтрашніх телефонних дзвінках. Репетирує презентацію для кожного з клієнтів, уявляючи їх сприйнятливими до його слів і задоволеними можливістю співпрацювати з ним. Браян уявляє дуже продуктивний день із великою кількістю продажів. Він витрачає на це десять хвилин перед сном та десять хвилин після того, як прокинеться вранці, — усього двадцять хвилин на добу. І продає за тиждень страховок більше, ніж майже всі його колеги за шість місяців, щороку потрапляючи до списку найкращих у своїй професії.

Троє абсолютно різних людей із цілком різними цілями та бажаннями, але всі вони використовують ту саму техніку, щоб створювати свою реальність та впливати на неї — техніку візуалізації.

Для візуалізації необхідно уявляти себе в ситуації, що ще не відбулася, зображуючи, як ви робите або маєте те, чого хочете, й успішно досягаєте бажаних результатів.

Скажімо, хочете бути впевненішим у собі. Використовуючи візуалізацію, ви маєте уявити себе впевненим. Уявляйте, як робите щось, розмовляєте з іншими людьми, цілком упевнені в собі. Ви маєте уявляти себе в ситуаціях, у яких зазвичай почуваетесь не у своїй тарілці, але так, ніби відчуваєте впевненість та можете з усім добре впоратися. Можете також уявити, як вам роблять компліменти друзі та колеги, вітаючи з набуттям упевненості. Ви відчуваєте задоволення та гордість і від того, що стали впевненішим, і від того, що можете насолоджуватися тим, що трапилось із вами завдяки впевненості. Маєте уявляти все, що сталося б або могло статися з вами, й подумки проживаєте це так, наче воно насправді відбувається.

ПРАВИЛА УСПІШНОЇ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ

1. Вирішіть, чого саме ви хочете досягти: скласти іспит, здобути підвищення, познайомитися з кимось, заробити купу грошей, виграти партію в шахи.
2. Розслабтеся. Займіть таке положення, щоб вам було комфортно не тільки подумки, а й фізично.
3. П'ять-десять хвилин думайте про реальність, яку хочете мати.

Думайте про бажані події або речі не як про те, що *мало б статись* або *станеться* в майбутньому, а проживайте це в думках так, ніби воно відбувається саме зараз. Створіть маленькі мисленні кадри або відеокліпи. Уявляйте, як робите те, чого бажаєте досягти. Звісно, на якомусь рівні ви розумієте, що це ще не відбувається; це ще не реальність. Це досі є лише візуалізацією, ментальною картиною. Але ментальні картини, якими ми граємося, ті, про котрі регулярно думаємо, стають проектами наших цілей, наче гіпсові форми, які наповнюємо своєю енергією. Ці картини мають реальну силу, що працюватиме на нас.

Додайте у свою візуалізацію будь-які необхідні характерні риси. Якщо для повноти картини важливі таланти, мужність, рішучість або наполегливість — додайте їх. Іноді ви бачитимете чіткі яскраві зображення, ніби дивитеся кіно, у якому досягаєте своєї мети. Інколи ж можете просто абстрактно «розмірковувати» над своїми цілями. Обидва варіанти підходять. Також можна чергувати точну й вільну візуалізацію, займаючись кілька хвилин кожною, або ж сконцентруватися на тій техніці, яка найкомфортніша для вас.

Точна візуалізація: подумки генеруйте детальні зображення та сцени, що відповідають вашим бажанням. Дотримуйтеся попередньо створеного сценарію і повторіть його в розумі кілька разів.

Вільна візуалізація: дозвольте образам і думкам вільно з'являтися та зникати, не зосереджуючись на чомусь конкретному, поки вони зображують позитивні результати досягнення вашої мети.

Використовуйте обидва методи й пам'ятайте, що основне — це практика. Більшість людей стикаються з труднощами на початковому етапі візуалізації. Їхній розум не хоче піддаватися і малювати потрібні зображення. Якщо таке трапиться — не хвилюйтеся, картина не має

бути повною й ідеальною. Якщо зобов'яжетеся регулярно робити візуалізацію, то будете здивовані, як ваш мозок поступово почне створювати саме ті думки та сцени, які оберете.

На цьому етапі я маю зазначити, що, візуалізуючи щось раз чи два, особливого ефекту не досягнути. Результати будуть тоді, коли зображення позначається в мозку знову і знову впродовж кількох тижнів або місяців. Лише тоді можна досягнути мети. Не намагайтеся побачити результат після лише кількох спроб.

Якщо у вас виникатимуть сумніви або суперечливі думки, а періодично це траплятиметься, просто ігноруйте їх. Не намагайтеся протистояти їм чи боротися з ними, а дозвольте їм з'являтися у свідомості та зникати, не звертайте на них уваги. Просто повторюйте свою візуалізацію, і все складеться само собою.

ДВІ УМОВИ УСПІШНОЇ ВІЗУАЛІЗАЦІЇ

1. Завжди візуалізуйте свою мету, ніби ви вже досягли її. Зробіть її реальною у своїх думках, деталізуйте її. Увійдіть у роль і подумки живіть у ній.
2. Візуалізуйте свою мету щонайменше раз на день, щодня. Сила міститься в постійному повторенні.

Будь-яка думка, яку ви закріпили у своїй свідомості та регулярно підживлюєте, дасть результати у вашому житті.

Дозвольте поділитися розповіддю про документально підтверджений експеримент, який провів психолог Алан Річардсон. Для перевірки спроможності членів студентської баскетбольної команди влучати м'ячем у кошик їх розділили на три групи й записали результати кожної з них. Після цього першій групі звеліли ходити до спортзалу щодня впродовж місяця та вправлятися в кидках у кошик. Другій групі сказали взагалі не практикуватися, а третій доручили робити зовсім інші справи. Вони не відвідували спортзал, а натомість залишалися в гуртожитку й уявляли, як практикуються грати в баскетбол. Пів години мали уявляти, як кидають м'яч, влучають у кошик та відчутно поліпшують навички. Вони продовжували робити ці внутрішні «вправи» щодня. За місяць усі три групи знову перевірили.

Перша група (ті баскетболісти, які вправлялися кидати м'яч щодня) поліпшила результати на 24%. Учасники другої групи (ті, хто взагалі не практикувався) залишилися на тому самому рівні. Третя ж група, котра, як ми пам'ятаємо, вправлялася лише подумки, поліпшила свої результати так само, як і та група, що реально тренувалася!

Така творча візуалізація є потужним інструментом, але це зовсім не магія. Завдяки візуалізації ви починаєте працювати з природними законами й потоками енергії, а також проявляєте творчу активність, спрямовуючи свою внутрішню силу в потрібному напрямку.

Правильно спрямована уява є однією з ваших найдинамічніших здатностей. Починайте використовувати цю техніку прямо зараз. Не потрібно турбуватися про те, як саме все складеться. Довіртеся процесу. Попит створює пропозицію, і ваша свідомість підкаже, що й коли зробити. Можете бути впевнені, що шляхи і засоби самі відкриються перед вами, оскільки природа завжди створює можливості, необхідні для виконання поставлених перед нею завдань.

Звісно, ми бажаємо мати відповіді, перш ніж щось робити. Усім нам подобається бачити всі кроки та докладно розуміти все, що має з нами відбутись. Але ці кроки й деталі рідко можна побачити на початку, оскільки ситуації дуже часто розгортаються цілком непередбачено.

Акторка Керол Бернетт народилася в Лос-Анджелесі. Її виховувала бабуся. Вони жили на соціальну допомогу й були такими бідними, що бабусі доводилося збирати туалетний папір із публічних вбиралень. Звичайно, грошей на те, щоб сплатити за навчання талановитої дівчини у Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі, про який мріяла Керол, у них не було. Проте вона знала, що колись буде навчатися там.

— Я ніколи навіть не розглядала інших варіантів. Уявляла, як ходжу на заняття, перебуваю в університетському містечку, навчаюся всього, чого мені хотілося навчитися. Думала про це щодня. Хоч і здавалося, що для мого навчання в цьому університеті немає жодної можливості, я просто знала, що буду там.

Тож як вона одержала гроші?

— Одного дня, під час мого останнього року навчання у школі, я пішла перевірити поштову скриньку. У ній лежав конверт із моїм ім'ям. На ньому стояла печатка, проте не було марки. Його не надсилали поштою, а хтось сам поклав у скриньку. Відкривши його, я побачила,

що у ньому була точна сума за перший рік навчання в університеті. Жодної записки, жодного пояснення. Тільки гроші. Я досі не знаю, хто поклав той конверт у скриньку.

МОЖЛИВОСТІ ВИНИКАЮТЬ, КОЛИ ВИ ВІДКРИВАЄТЕ ДЛЯ НИХ СВОЇ ДУМКИ!

Я не кажу: якщо ви це візуалізуєте, то хтось відправить вам конверт із точною сумою необхідних грошей, як це сталося з Керол Бернетт. Але я можу пообіцяти, що обставини складатимуться в такий спосіб, щоб привести вас до мети. На це можете розраховувати. Ваші думки мають більше сили, ніж ви очікуєте, й будь-який образ, який утримуєте в думках, також є силою, що врешті-решт дасть результат. Ця наша спроможність — зовсім не наукова фантастика. Вона вже є в нас у формі практичного інструмента, який можемо використовувати, варто лише захотіти.