

Частина І

Розум

## ЩО ВИ БАЧИТЕ, ТЕ Й ОТРИМУЄТЕ

Дивовижа життя полягає в тому,  
що коли ти відмовляєшся від усього  
за винятком найкращого,  
то переважно саме це й отримувеш.

*Сомерсет Моєм*

Як ви сприймаєте світ, що оточує вас? Він дружній до вас? Ворожий? Чи чекає на вас іще багато приємних моментів або ж ваш світ здебільшого обтяжливий, сповнений гірких розчарувань? Чи багато в ньому можливостей, щоб просунутися вперед у фінансовому плані, або ж більшість вдалих ідей уже прийшли та пішли? Ваше життя дає вам задоволення, воно приємне чи нудне, захопливе чи суворе? Яким ви бачите світ, у якому живете?

Ми відповімо на ці запитання по-різному, і відповідь залежатиме від нашого унікального особистого досвіду. Подекуди ми суперечитимемо одне одному, проте, хай як це дивно, кожен із нас матиме рацію. Правильним є те, у що ви вірите. Два цілком суперечливих переконання можуть осібно бути правдивими. Але як це можливо? Хіба не повинне одне переконання бути істинним, а інше хибним чи принаймні одне правдивішим за інше?

Ну, не обов'язково. Для того щоб збагнути цей парадокс, ми маємо поглянути на природу реальності під зовсім іншим кутом і відкрити правду, що криється за видимим.

Ви створюєте закон для самих себе, і те, у чому переконані, буде для вас і лінзою, крізь яку ви дивитеся на світ, і силою тяжіння, що притягуватиме до вас незліченні події. Життя набагато таємничіше, ніж ми коли-небудь підозрювали. Воно плинне й динамічне настільки, наскільки ми й уявити не могли. Воно буквально таке ж різноманітне та строкате, як і люди, які переживають його, і незабаром ви відкриєте для себе, що основна причина всього, що стається з нами, лежить усередині нас самих.

## **Яким ми бачимо світ**

Звісно, ми припускаємо, що бачимо своє життя таким, яким воно насправді є, і що ми об'єктивні. Втім, це не так: ми бачимо світ не таким, яким він є, а таким, якими є ми. Ми бачимо його крізь призму нашого досвіду, очікувань та переконань. Наш розум опрацьовує пережите нами саме через такий фільтр, і в процесі цей досвід зазвичай витлумачується неправильно. Дізнатися, що ж дійсно від-

бувається в нашому житті, значно важче, ніж можна уявити. Насправді це майже нереально, адже ми не можемо поглянути на світ без якоїсь лінзи (наше бачення забарвлене переконаннями, очікуваннями та минулим досвідом). Найкраще, що ми можемо зробити, — це бути готовими випробовувати різні лінзи (точки зору, переконання) й опісля вирішувати, яка з них для нас точніша та вигідніша. Це схоже на перевірку зору, коли нам треба дібрати підходящу лінзу, яка допомогла б усунути певну ваду зору.

Якщо під час перевірки зору виявляється, що об'єкти та люди здаються розпливчастими, не у фокусі, ви ж не говорите, що це довкілля розміщене не у фокусі, і не звинувачуєте весь світ. Натомість намагаєтеся скорегувати власний зір. Ви підбираєте різні лінзи, і від декотрих зір нібито покращується, від інших — погіршується, і врешті-решт ви зупиняєтеся на тій, яка видається вам найбільш підходящою.

Те саме відбувається і в житті. Проблеми та перешкоди, які ми зустрічаємо на життєвому шляху, спричинені не зовнішніми чинниками, а тим, що всередині нас. Вашу дійсність створює саме ваша лінза. Коли змінюєте лінзу, змінюється і ваша дійсність.

## Ось що відбувається

Уся фізична реальність складається з вібрацій енергії: стілець, на якому ви сидите, стіни навколо, ваше тіло. Наші думки — це також вібрації енергії, що складаються з тієї ж речовини. Думки, які повторюються з почуттями та емоціями, поступово вкорінюються в підсвідомості. Щойно це стається, наші думки кристалізуються в переконання та починають вібрувати всередині нас, притягуючи із зовнішнього павутиння реальності тих людей, обставини та події, які відповідають тому, що є в нашому естві. Я детальніше зупиняюсь на цьому у своїй першій книжці «Підсвідомості все підвладне». Пропоную прочитати обидві книжки, щоб сповна збагнути, як саме розум створює вашу реальність. Утім, наразі вам достатньо буде зрозуміти, що думки є реальною силою.

У вас набагато більше сили, щоб творити життя та впливати на нього, аніж ви собі думаєте. По суті, своїми думками ви вже створюєте власне життя у цей конкретний момент. Ваші думки та переконання — це не просто внутрішні сприйняття та настанови, а фізичні вібрації енергії, такі самі справжні, як і підлога під вашими ногами. Вони є основними творчими силами, що формують життя та

визначають ваше майбутнє. Коли ви просто озвучуєте думки, вони стають найважливішим фактором у житті, над яким ви маєте повний контроль. Та все ж більшість із нас якщо й приділяє цьому увагу, то мінімальну.

## НОВИЙ РІВЕНЬ МИСЛЕННЯ

Поглянувши на життя з нової точки зору, ми починаємо розуміти, що і проблеми, і можливості, які зустрічаємо на життєвому шляху, безпосередньо стосуються нашого мислення. Ми бачимо, що спроби змінити зовнішній світ — важче працювати, змінити місце роботи, переїхати до іншого міста, звинувачувати інших людей, пропонувати нові ідеї — будуть марними або ж матимуть тимчасовий результат, доки ми не змінимося зсередини.

Якщо ви глибоко переконані в тому, що життя важке, що вам ніколи не просунуться вперед, що є якісь можливості, проте їх дуже мало, то невже ви дійсно вважаєте, ніби важча праця, переїзд до іншого міста, зміна роботи тощо переведуть вас на новий рівень задоволення? Як же їм це вдасться?

Для подальшого ілюстрування сили переконань розгляньмо приклади двох індивідів, які мають цілком протилежні точки зору. Одна

людина бачить світ, сповнений ще не використаних можливостей. Вона уявляє, як хапаться за ці можливості, вірить у те, що її дії, творчий підхід і винахідливість будуть щедро винагороджені та що вона має все необхідне, аби бути надзвичайно успішною. Її думки, рішення та дії відображають цю впевненість.

Ці переконання стають лінзою, крізь яку вона бачить світ. Усі події її життя, хоч якими вони будуть, тлумачитимуться саме в цей спосіб. Усі доступні дані, що надходять цій людині, будуть просіяні, зважені та взяті нею до уваги саме крізь цю лінзу. Переконання не лише впливають на її сприйняття, а й перетворюються на внутрішню вібрацію і, діючи на зовнішнє плетиво реальності, притягуватимуть до неї, наче невидимий магніт, людей, обставини та події. Мало того, від переконань значно залежить те, що має статися з нею в майбутньому.

Друга особа впевнена в тому, що всі шанси не на її користь і всі хороші можливості заробити гроші вже використали інші, а коли щось і залишилось, то знайти це надто складно. Вона вірить, що життя важке та сповнене розчарувань і будь-яке починання, найімовірніше, приречене на невдачу.

Як і у випадку з першою людиною, ці переконання стають лінзою, крізь яку вона бачить

світ, і події її життя будуть інтерпретовані саме таким чином. Особа зважуватиме й про-сіюватиме дані свого життя, спираючись на власні переконання. Інформація або події, що суперечать її упередженим думкам, значною мірою ігноруватимуться або спотворюватимуться так, щоб згодом таки відповідати тому, що її розум вважає реальністю. Її переконання також стають внутрішньою вібрацією, що діє на зовнішнє плетиво реальності, притягуючи або відштовхуючи людей, обставини й події.

Неважко буде уявити, яке ймовірне майбутнє очікує на кожну з цих осіб. Я кажу «ймовірне», адже може статися що завгодно. Але хто, на вашу думку, має більше шансів досягти успіху?

Хай як це парадоксально, але обидві люди-ни правильно переконані в тому, що вони роб-лять, і жодна з цих істин не реальніша за іншу. Ви, мабуть, припускали, що я скажу, наче ближчим до реальності є позитивніше переко-нання. Зовсім ні — обидві реальності дійсні та справжні. І тут, перш ніж продовжувати, нам необхідно визнати одну важливу істину: для кожного з нас доступна безліч різноманітних реальностей. Кожен із нас притягуватиме саме те, у чому переконаний, і людина пожинатиме те, що посіє.



Тільки-но ми починаємо усвідомлювати, як сильно наші внутрішні настанови впливають на наше повсякденне життя, одразу виникає нагальна потреба детально розглянути їх та змінити ті переконання, які нас обмежують. Для цього слід побачити й проаналізувати ту лінзу, крізь яку ми дивимося на світ. Поглянути на неї без критики чи осуду й у такий спосіб пізнати себе на глибинному рівні. Іншими словами, це вимагає мужності, але якщо вдасться це зробити, то ми зможемо виявити всередині себе обмежувальні та саморуйнівні переконання, які не дозволяють нам досягти того, чого хочемо.

Кожне переконання треба ретельно вивчити. І зовсім не щодо того, правдиве воно чи ні, адже наша правда завжди відповідатиме лінзі, яку ми носимо, і таким чином підтверджуватиме правдивість цього переконання. Слід зважати на те, який вплив переконання може мати на наше життя. Багато обмежень, яких ми дотримуємося, укорінилися в підсвідомості й тепер відображаються у вигляді нашого досвіду.

Пам'ятайте, що всі переконання здаватимуться реальними в тому, що стосується фізичних даних, оскільки ваш досвід у зовнішньому світі є проявом цих думок. Тож ваш підхід до зміни переконань полягає не в тому, щоб запитати себе, «реальні» вони чи ні, а рад-

ше поцікавитися, як добре вони служать вам. Чи допомагають мені ці переконання в досягненні цілей або ж стоять на заваді?

А зараз перелічіть нижче десять своїх переконань щодо грошей. Не переймайтеся тим, позитивні вони чи негативні або чи вважають так само інші люди. Ми досліджуємо саме ваші переконання, і нікому більше не треба бачити цей список і навіть знати про нього. Та якщо ви хочете, щоб вправа була ефективною, її слід виконувати з цілковитою чесністю, ґрунтуючись на внутрішній справедливості та досвіді. Коли ви будете готові, перерахуйте свої переконання, перш ніж продовжувати читати.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Тепер перечитайте цей список. Щоразу уявляйте, як ці переконання резонують усередині вас, притягуючи або відштовхуючи обставини.

Коли ви це робитимете, то зрозумієте, що деякі думки працюють на вас, а деякі — проти вас. А зараз біля переконань, що працюють проти вас і перешкоджають, поставте «Х».

Тепер детально проаналізуйте кожне переконання з позначкою «Х». Зрозумійте: той факт, що ви вірите в це переконання і переживаєте його, ще не означає, що воно реальне в якомусь абсолютному сенсі. Воно може бути реальним у вашому житті та стосовно вашого досвіду, але що це доводить? Лише те, що ви переживаєте цю реальність. Однак чи реальні це переконання та ця істина для решти людей? Саме зараз ми можемо перевірити. Поставте собі такі запитання:

- Чи кожна людина має таке саме переконання?
- Чи відповідає воно будь-якій лінзі?
- Чи існують люди без цього переконання, а якщо так, то яке в них життя?

Вивчаючи переконання у такий спосіб, ви виявите, що жодне переконання або істина не є абсолютними в будь-якому реальному розумінні. Зважаючи на це, ви можете звільнити себе від будь-якого небажаного переконання і обрати якесь інше на свій розсуд. Отже, ви буквально можете вибирати переконання.

Зміна переконань можлива лише тоді, коли ви готові мислити широко та неупереджено.