

Сила мысли

Человек сам себя создает и сам разрушает. В арсенале мысли он кует то оружие, которым может сам себя уничтожить. И наоборот, он способен создать такой инструмент, с помощью которого можно построить для себя божественные дворцы радости, могущества и покоя. Сделав правильный выбор и должным образом применив Мысль, человек может достичь глубин совершенства, выбрав же бранное и скверное применение своей мысли, он может пасть ниже уровня животных.

Джеймс Аллен, «Как человек мыслит»

10 золотых правил умственного совершенствования.

1. Уровень вашего успеха определяется тем, как вы мыслите каждую секунду каждой минуты каждого дня. Ваши мысли формируют ваш мир: умственное совершенство является основой совершенства вашей жизни. Ваши сегодняшние мысли служат «кирпичиками» вашей завтрашней мечты.

2. Окружающий вас мир отражает ваш внутренний мир. Если вы хотите изменить свою жизнь, то должны начать с изменения тех мыслей, которые вы вводите в мозг. Успех снаружи начинается с успеха внутри.

3. Только вы отвечаете за то, о чем думаете. Что ещё более важно: вы можете полностью изменить образ мыслей и исключить привычку к отрицательному мышлению, ежедневно дисциплинируя и тренируя ум. Модели мышления являются привычками и, как любые привычки, могут быть изменены, если у вас есть сильное желание это сделать и предпринять конкретные действия, направленные на достижение цели.

4. Эффективный умственный настрой не приходит за один день. Вам предстоит тяжелая работа, как и в любом другом деле, которому есть смысл посвятить всю жизнь. Но, затратив 30 дней на ежедневную, концентрированную практику, вы увидите потрясающие изменения в образе ваших мыслей, чувств и действий.

5. Одним из самых главных ключей к лучшей жизни является изменение своего самосознания. Наше самосознание определяется теми мысленны-

ми картинами, которые мы постоянно прогоняем сквозь свой мозг. Наш мозг оперирует образами, и, когда мы меняем эти образы или изображения, показывая ему, чего мы в действительности хотим от нашей жизни и что в действительности можем достичь, наше самосознание будет существенным образом меняться. Это приведет к большей уверенности в себе и вере в личные возможности и собственные силы. Цели тогда станут легко достижимыми и необычное станет обычным.

6. Всё, во что вы верите и к достижению чего вы честно стремитесь, станет вам по силам, если вы будете предпринимать настойчивые действия в этом направлении. Держите постоянно свою мечту перед своим мысленным взглядом. Повторяйте это про себя постоянно, каждый день. Не давайте мечте уйти от вас. Когда вы сконцентрируете всю свою умственную и физическую энергию на одной цели, спящие силы, о которых Вы ранее и не подозревали, вступят в действие за вас. В этом секрет гениальности: найти то, что вы любите, и затем посвятить этому все свое время. Один мудрец сказал: «Как только вы нашли что-то такое, что вы действительно любите и чем вам хочется заниматься, вам уже не придется в жизни ни одного дня перенапрягаться». Люди, которые обладают гораздо меньшими возможностями, чем вы, достигли в жизни очень многого.

7. Закон притяжения является доминирующим законом сознания. То, о чем вы думаете, и то, во что вы верите, становится частью вашей жизни. Люди, которые счастливы и имеют хорошую мотивацию, вовлекают других таких же людей в свой мир. Люди с положительным ожиданием сверхуспеха будут «притягивать» к себе благоприятные возможности, которые помогут им добиться желаемого.

8. Ваше подсознание играет чрезвычайно важную роль в ходе всей вашей жизни. Вы должны научиться использовать его для максимальных достижений. В стимулировании вашего подсознания тоже большую роль играют мысленные образы и воодушевление.

9. Ваш разум способен в один и тот же момент времени держать в фокусе лишь одну мысль. Исходя из этого, вы должны стремиться к тому, чтобы каждая мысль, которая в данный момент владеет вами, была ценной и позитивной. Если в вас проникла негативная, обескураживающая мысль, постарайтесь как можно быстрее заменить её приятной. Как только вы выработаете в себе привычку мыслить плодотворно и зажигательно, слабые мысли перестанут владеть вашим сознанием.

10. В вашем разуме заложен механизм успеха, который создает положительную стимуляцию. Он ждет лишь ваших команд. Когда вы это поймете и начнете ставить перед собой великие цели, он как бы проснется и сам будет находить любые возможности, которые раскрываются перед вами и ведут к поставленной цели. Ученые-исследователи, которые постоянно говорят о

безграничных возможностях человеческого разума, пришли к выводу, что мы обычно используем не более 25 процентов его потенциала, да и то в лучшие дни. Человеческие существа запрограммированы на то, чтобы иметь прекрасное здоровье и блестящий ум, но в течение жизни мы сами приучаем себя саботировать и всячески противиться собственному совершенствованию.

Робин Шарма - «Мега Жизнь»