

## 4 простых шага к настоящим ПЕРЕМЕНАМ

### 1. Избавьтесь от стресса

Почему так важно избавиться от стресса?

Стресс - это состояние реакции на ситуацию. В этом реактивном состоянии вы не просто укрепляете уже установленные связи в нейронных системах (а также и ваши теперешние бесполезные привычки), но и полностью лишаетесь способности создавать новые связи для поддержания новых полезных привычек. Чтобы перезарядить свое сознание на более эффективную работу, ваш мозг должен быть открыт для позитивных эмоций, что совершенно невозможно в состоянии стресса. Хорошая новость - вы можете научиться управлять стрессовыми ситуациями и своими реакциями в таких ситуациях.

### 2. Сосредоточьтесь только на том, чего вы желаете

Мы часто слышим подобный вопрос-жалобу:

«Я не хочу быть в долгах, я не хочу считать копейку в кармане, я не хочу ругаться с мужем / женой / детьми, я не хочу быть одиноким. Я просто не понимаю, что же я делаю не так?»

Ответ прост - вы сосредоточились на том, ЧЕГО ВЫ НЕ ХОТИТЕ.

В начале этого письма мы поделились замечательной древней мудростью:

Посеешь мысль - пожнешь действие,

Посеешь действие - пожнешь привычку,

Посеешь привычку - пожнешь характер,

Посеешь характер - пожнешь судьбу.

Итак, приостановитесь, задумайтесь...

Каковы ваши мысли? О чем вы думаете весь день? Не сосредоточены ли вы все время на том, чего вы НЕ ХОТИТЕ?

### 3. Избавьтесь от ограничивающих убеждений

Давайте поговорим о визуализации.

Многие из наших читателей задают нам вопросы о визуализации - иногда им сложно получить четкий образ, иногда их же сознание им мешает, а некоторые вообще не понимают, что это такое. Именно поэтому мы хотим поделиться с вами очень простым и мощным упражнением. Если вы правильно проделаете это упражнение, то успех гарантирован - визуализация не будет больше доставлять вам проблем. А главное - это займет у вас, буквально, две минуты. Так что обещайте, что выполните это упражнение.

#### Упражнение.

Встаньте на ноги, выпрямитесь и смотрите прямо. Теперь вытяните правую руку перед собой пальцами вперед. А теперь, повернитесь направо, не меняя положения ног. Повернитесь настолько далеко, насколько сможете. Сделайте это прямо сейчас и обратите внимание, на что указывают пальцы вашей правой руки в этом положении. Запомните эту точку.

Готово? Теперь перейдем к следующей части упражнения.

Закройте глаза и представьте себе, что вы сделаны из резины. А теперь представьте себе, как далеко бы вы

повернулись, если бы вы действительно были из резины - один виток, второй, третий... Представьте себя резинового и закрученного в несколько витков. Сделайте это прямо сейчас. Ну как, получилось? А теперь откройте глаза и проделайте то же самое, что вы делали в первой части, снова. Повернитесь направо как можно дальше. И еще немножко. Сделайте это прямо сейчас и обратите внимание, на что указывают пальцы вашей правой руки в этот раз. Ну как у вас получилось в этот раз? Вы смогли повернуться намного дальше, чем в первый раз, не так ли? Практически все, кто пробуют это упражнение, способны повернуться намного дальше во второй раз. Это очень простое упражнение, но оно прекрасно доказывает силу визуализации. Именно поэтому метод Сильва делает такой упор на визуализацию. Потому что мы знаем, насколько эффективна и велика сила визуализации для достижения желаемых результатов. Достичь желаемого результата очень просто, если вы знаете правильные приемы. Сколько раз мы бы ни пробовали это упражнение, мы всегда замечаем, что после визуализации наши ученики способны повернуться на 20-30% дальше, чем в первый раз. А теперь представьте себе, чего бы вы могли достичь, если бы каждый день вы успевали сделать на 20-30% больше. Зарабатывать на 20-30% больше. Быть на 20-30% здоровее и в лучшей форме. Быть на 20-30% более энергичным, более счастливым, более радостным. Визуализация - это только одна из техник, которой мы обучаем в программах по методу Сильва. А способов, приемов и упражнений, чтобы полностью раскрыть ваш внутренний потенциал гораздо больше.

#### **4. И наконец - научитесь управлять своим разумом**

Именно так! Научитесь в полной мере использовать свой мозг и разум, чтобы полностью раскрыть свои способности.

Вы можете достичь всего, что пожелаете, или даже больше - это ваше право! Вот еще одно очень полезное упражнение, которое мы любим использовать в обучении методу Сильва. Оно поможет вам сделать первый шаг. (Вы можете попросить друга или близкого человека медленно зачитать вам эти инструкции, давая вам время на визуализацию.)

#### **Упражнение**

Примите удобное положение, закройте глаза (после того, как вы прочитаете инструкцию :) Расслабьтесь и сделайте глубокий вдох. А теперь, ответьте на следующие вопросы: Если бы вам было подвластно абсолютно все, чего бы вы хотели достичь? Если бы ваша жизнь была полна всего, что пожелаете - радости, любви, денег, счастья, здоровья, веселья, всего, - как бы вы выглядели? Как бы вы говорили? Двигались? Где бы вы жили? Что бы вы носили? Что бы вы думали? Как бы вы себя вели? Каково было бы выражение на вашем лице? Создайте такой образ о себе и рассмотрите его во всех деталях. Визуализируйте себя во всех деталях. Если бы у вас было все, что захотите, как бы вы себя чувствовали? Что бы вы делали? Кем бы вы были? Рассмотрите этот образ о Себе Идеальном со всех сторон, во всех деталях. А теперь «слейтесь» с этим образом Идеального Себя, положите руку на сердце и скажите: «Когда бы у меня ни появилась необходимость или желание так себя чувствовать, так думать или так поступать, все, что мне нужно сделать – это положить руку на сердце, и будет действительно так!»

А теперь сделайте еще один глубокий вдох и откройте глаза.  
Запомните эту фразу... все, что вам нужно сделать - это положить руку на сердце. Это ваш «пусковой механизм», ваш спасательный круг в любой проблемной ситуации. Положите руку на сердце и почувствуйте себя сильным.  
Запомните - чтобы изменить результаты, вы должны изменить свои мысли и убеждения.  
Посеешь мысль... пожнешь судьбу!  
Пусть лучшая часть вашей жизни начнется прямо сейчас!