

СИЛАТА НА ДУМИТЕ

Бихте ли искали да придобиете способността да разчиствате отрицателните си емоции и стереотипи, за да направите място на успеха за по-малко от минута?

Бихте ли могли да достигнете високоенергийни състояния, за да разгърнете огромните си вътрешни ресурси и да се свържете с една богата и щедра вселена?

Бихте ли желали да засилите своя диалог с другите и вътрешния си разговор със себе си до такава степен, че да посрещате всичките си нужди лесно и ефикасно?

Всичко това и дори повече е възможно, когато навлезем в неизследваното царство на собствения си ум.

Едно изследване на Реймънд Бърдуистъл от 1970 г. доказва, че думите, които казвате на другите, представляват само 7 процента от резултатите, които получавате при общуване. Думите, които казвате на себе си обаче, пораждаат 100 процента от резултатите, които получавате в живота си, тъй като собственият ви удивителен ум тълкува и изпълнява вашите инструкции.

Вие сте родени господари на общуването. Колко добре общувате зависи изцяло от отговора, който получавате, което означава, че вие самите сте отговорни за това как човекът срещу вас ви разбира. На практика успехът ви във всяка област на живота зависи от способността ви да накарате другите да ви разбират.

Деветте глави, които следват, са абсолютно прости, с гъвкаво съдържание, което ще ви насочи как да промените изказа си, за да постигнете едно чудесно съществуване, пълно с награди: по-добро общуване, по-добри взаимоотношения, подобро физическо състояние, постигане на най-съкровения ви желания и сбъждане на мечтите ви. Ще се научите и да правите разлика между думите с ниска и с висока енергия и ще узнаете как те променят живота ви. Всичките знания, любов, успех, благоденствие, здраве и щастие, които заслужавате, вече са ви отредени, само очакват да използвате правилните думи, за да ги получите.

Малко основна информация, преди да започнем със същинската работа.

ОТКЪДЕ ЗАПОЧВА ОБЩУВАНЕТО

Използването на жестове и езика на тялото предхождат говоримия език. Изследователите смятат, че тази форма на общуване е започнала най-малко преди 4 милиона години, когато изправянето на два крака (бипедализъм), характерно за човека, е освободило ръцете му и е улеснило „по-изразителното“ общуване с жестове.

Съществуват доказателства за образуването на групи и социализация по същото това време, което стимулира появата на безсловесно общуване – махане с ръка, жестикулиране и т.н. Всичко това се развива в резултат на новосъздадените по-сплотени и взаимно помагачи си социални структури. Едно от предимствата на безсловесното общуване е безшумната му същност, което е защита срещу гъмжащите наоколо хищници. Преднамерено безсловесно общуване като посочването например (индикация за осъзнаване на пространството) не е открито у другите примати и е едно от нещата, което ни различава от другите животински видове.

Според едно изследване, направено в института „Макс Планк“ през 1997 г., бебетата на човека започват механично да посочват няколко седмици преди да се появят първите им думи.

Мозъкът има три главни части: рептилен (продълговат) мозък, среден или лимбичен мозък, и церебрален кортекс (мозъчна кора) – най-късно развитата част на мозъка. Фокусът на мозъка на древните влечуги е физическото движение и оцеляването. Средният мозък се свързва главно с емоциите: страх, гняв, любов, привързаност и общуване. Нарича се семеен или лимбичен мозък. Това е груповата мозъчна система, която е започнала да се развива в началото на нашето социализиране. Целите ° са краткосрочни и се фокусират предимно върху добро/лошо, правилно/неправилно и твое/мое. Тя е привична, йерархична и прекалено опростена. Тази мозъчна система няма способността да визуализира или да се развива, защото мисли с категориите на полярността. Най-новата част на човешкия мозък е церебралният кортекс или мозъчната кора. „Нова“ е относително казано, разбира се! Тя се е развила едва през последните 150 или 200

хиляди години и точно по това време се е появил езикът под формата на жестове.

Когато говорим днес, ние все още си служим с жестове и с езика на тялото, за да обогатим нашето общуване. На практика несъзнателно използваме езика на тялото при 55 процента от цялото ни общуване. За да се убедите в това, просто накарайте някого да ви обясни какво е това спирала, като си служи само с думи!

Сложният език, който познаваме, се е появил едва преди около 65 хиляди години. Неговият произход може да обясни защо Homo sapiens е започнал да доминира както при неандерталците в Европа, така и при Homo erectus в Югоизточна Азия. Изумителното свойство на речта, което я отличава от всяка друга форма на общуване, е способността ° да бъде генеративна (възпроизводителна). Племената, развили сложен език, са можели да си представят бъдещето, т.е. да отреждат място за себе си в него. Ние сега можем да мислим за далечното минало и напред за бъдещето отчетливо и бързо. Можем да фантазираме и да си представяме отвъд и извън пространството и времето, което ни дава безкрайни възможности да се озовем там само с една-единствена дума!

Езикът, който използваме днес, все още съдържа думи, формулирани преди 65 хиляди години, за да опишат усещания и емоции, възникнали от полярното мислене на средния мозък. Ако съзнателно променим езика си – думите, които използваме, за да говорим на себе си и на другите, – ще осъвременим нашите неврологически схеми, така че да отразяват по-усъвършенстваните ни способности и преднамерено да създадат за нас един по-различен, отворен и щастлив свят.

Съществена за езика е способността ни да разбираме и да мерим сили с умствените перспективи на другите. „Огледалните“ неврони са активни, когато човек или маймуна наблюдават чужди действия. Напълно е възможно това да е неврологичното начало на установяване на „разбирателство“, което подробно ще ви науча как да правите по-нататък в тази книга. Ако оставим настрана приматите, единствените познати досега животински видове, способни да използват огледалните неврони, са слоновете, делфините и папагалите.

ЗАДЕЙСТВАЙТЕ МАГИЯТА В УМОВЕТЕ СИ

Неокортексът (латинското название за „нова мозъчна кора“ или „нова мозъчна обвивка“) образува горния слой на мозъчния кортекс и е най-късно развилата се част на мозъка. Приносът на неокортекса идва главно от фронталния лоб, който модулира инициативата, въображението и социалното осъзнаване. Тази по-висша мозъчна функция е началото на вашата магическа формула за щастие, когато се свързвате с по-висшето съзнание. Използването на този по-развит мозък води до последователен успех в ежедневието. С това възшебно средство вие можете вече да планирате целите си и да си представите ясно чудесни възможности. Вместо да си служите с по-развита си мозък само за да се избавите от лошото си настроение и да се почувствате по-щастливи, време е да се научите да го използвате и да живеете по-пълноценно в ментално отношение, като направите „пролетно почистване“ на езика си от остатъците на остарялата поляризираност на мисловния процес на средния мозък. Така ще постигнете всичко, което някога сте смятали за невъзможно.

В пета глава ще научите как да премахнете образците на минали нискоенергийни емоции, които ви пречат, както и убежденията, които не ви осигуряват никаква психологическа подкрепа, така че да повишите способността си да формулирате желанията си чрез директен достъп до по-развита си мозък. Съзидателната интеграция на неотдавна развития церебрален кортекс с по-стария лимбичен мозък ще ви позволи да се впишете в системата.

Като прочистите мисленето си от шаблони, ще стимулирате развитието на по-висше съзнание в церебралния кортекс. Така мисълта ви ще се проясни и ще изпитвате постоянно чувство на вътрешен покой и доверие дори когато нещата не вървят така добре, както бихте искали.

Животът ви ще започне да протича на по-пълни обороти, когато прескочите в по-високите нива на съзнанието. Тогава ще откриете, че сте в стабилно състояние на увереност, чувствате се по-силни, контролирате нещата и сте много по-мотивирани. Само така ще постигнете пълната си сила като личност. Трябва да обичате себе си и мястото си в живота и да вярвате в прогреса на човечеството. С нарастването на вашата увереност, ще нарастне и мотивацията ви да помагате на другите да успеят.

Ако използвате техниките, които ви предлага тази книга, ще можете на секундата да се свържете с огромния резервоар от недостъпни за вас доскоро знания и сила чрез изчистване на нискоенергийните думи от мислите и езика си и превключване към режим на високоенергийни думи.

Нискоенергийните думи придружават нискоенергийните мисли и емоции – обикновено това са неосъзнати (т.е. не усещаме присъствието им) убеждения и шаблони за нас самите и за света, които изобщо не са стимулиращи и ни пречат да постигнем това, което бихме искали. Повечето от нас поддържат някаква степен на нискоенергиен разговор със себе си от типа на „не съм достатъчно добър“ или „не заслужавам да бъда щастлив/богат и тази негативна енергия се разпространява и върху общуването ни с другите. Тя действа също и като вътрешна статична пречка, така че целите и желанията започват да изглеждат непосилни за постигане.

Високоенергийните думи придружават високоенергийните мисли и в противовес на нискоенергийните можем да тренираме използването им дотогава, докато мислите и емоциите ни не се пригодят към тях. Тогава животът ни от само себе си изцяло се превръща в позитивно, високоенергийно преживяване, което изисква минимално напрежение.

Комбинацията от научаването как да превключваме вътрешния и външния си диалог и да отстраняваме ограничаващите ни убеждения и отрицателните (нискоенергийни) емоции дарява ума с ясни и съзнателни сигнали, които незабавно ни се отплащат.

Когато правим това, създаваме директна връзка с квантовата сила на вселенското съзнание, което наричаме Бог, или Универсален дух – чистото непознаваемо съзнание.

Как бихте се чувствали, ако имаште способността за по-малко от минута да премахвате всяка негативна емоция в лошите моменти от живота си и да си ги спомняте със същото чувство на удовлетворение, както и хубавите мигове? Колко по-хубав би бил животът ви, когато се научите съзнателно да използвате високоенергийните думи? Бихте ли желали да изучите Магията на ума – техниката и упражненията за моментална промяна на емоционалното ви състояние или мисловна нагласа?

Тази книга предлага лесни упражнения, които ще ви помогнат да преминете плавно към поемане на отговорност за собствения ви живот. Мощните знания, които сте на път да откриете, имат капацитета да ви отведат до нови граници на технологията на човешкото поведение.

Вече повече от двацет години аз обогатявам себе си и хората като психотерапевт и инструктор, като практикувам и обучавам другите как да подобрят и преобразят живота и кариерата си чрез силата на думите. Предлагам ви да споделим знанията, придобити при общуването и консултирането ми на хиляди хора от всички сфери на живота, така че и вие също можете да се възползвате от тези специфични пътища, които могат да променят руслото на живота ви.

Ще усвоите нов, лесен подход за вземане на решения и ще развиете, увеличите и пробудите целия си положителен потенциал. Ще повишите самооценката си и ще промените собствения си образ. Ще откриете нови начини да увеличите самоувереността си и да се освободите от негативните емоции и ограничаващите убеждения, като се отворите за щедрото изобилие и просперитет, които са отворени за вас. В личните си взаимоотношения ще се научите да бъдете по-благоразположени и по-дълбоко емоционално да се обвързвате, в резултат на което ще постигнете ново ниво на доверие и откритост във всичките си срещи с другите хора. Без колебание ще се възползвате от новите възможности, след като вече знаете, че можете да осъществите всичко, което сте си поставили за цел. Ще улавяте момента и бързо ще напредвате в желаната посока, след като сте се научили да насочвате своята страст и енергия по забавен, вдъхновяващ начин за постигането на незабавни и осезаеми резултати. За да се възползвате пълноценно от всички чудесни техники, които ви предлага тази книга, преди да започнете, трябва да се снабдите с бележник и писалка, за да си водите бележки и да правите упражненията, докато четете отделните глави.

Готови ли сте да започнете да използвате силата на думите? Тогава присъединете се към мен в това откривателско оптимистично пътешествие. Включете се и се научете да говорите и да мислите за прекрасното си бъдеще така, че да го превърнете в реалност дума по дума и мисъл по мисъл.

Вдъхнете живот на думите и те ще ви донесат щастливо съществуване, любов и успех!

1.

Силата на ясните решения

Бъди подарък за живота, защото животът е подарък.

ИЗБОРЪТ И ПРОМЯНАТА НОСЯТ СВОБОДА

Можете да промените ума си със скоростта на мисълта. Вашето подсъзнание е способно да се променя по-бързо, отколкото някога сте си представяли. Истината е, че „реалността“ е просто вашето възприятие за онова, което смятате за вярно. Вчера смятахте, че днес е утре. Утре ще вярвате, че днес е вчера. Когато бяхте на шест години вярвахте, че сте на шест. Имахте рожден ден и на другия ден вярвахте, че сте на седем. Виждате, чувате, чувствате, мислите и вярвате само на това, върху което сте се фокусирали. Вие носите знанието и мъдростта на вечността във всяка клетка на тялото си.

Вземането на решения е всичко на всичко коригиране на остарелите мисли и... промяна на вашия ум. Вашата съзнателна мисъл прави избора и взема решенията. Вътрешната промяна става на несъзнателно ниво и е моментална. Сигурно сте чували хората да казват, че им е трябвало цяла година, за да се откажат от пушенето. Може да отнеме година да се вземе решение за промяна на лошия навик, но самото спиране трае секунда.

Много хора ми казват, че никак не им е лесно да вземат решения. Нека помислим върху следното: ако сте будни шестнайсет или седемнайсет часа на денонощие, правите по един избор всяка минута (какво да ядете, какво да мислите, какво да кажете, как да дишате, какво движение на тялото да извършите, какво упражнение да направите, къде да отидете, с кого да говорите). Вие съзнателно вземате поне хиляда решения всеки божи ден. Ето, току-що установихме, че вече

знаете как да решавате злободневните проблеми. Как обаче да постигнете резултат при вземането на по-съществени решения?

Ще ви покажа колко просто може да бъде това. Готови ли сте с бележниците да очертаете напредването си към едно по-светло бъдеще?

ЛЕСНО ВЗЕМАНЕ НА РЕШЕНИЯ – „ЕДНО ОТ ДЕСЕТ“

Вземането на решения с използването на „едно от десет“ е форма на приложна кинезиология. Кинезиологията е метод за изследване на стимулите и мускулните реакции в човешкото тяло. Методът е научно подкрепен и се практикува вече повече от двайсет години. Изхождайки от изследванията на д-р Джордж Гудхарт, д-р Джон Даймънд обосновава и демонстрира факта, че мускулите реагират както на физически, така и на умствени стимули. Връзката между ум и тяло е толкова могъщ механизъм за оцеляване, че мускулите ви реагират моментално на истини и неистини, на това, което е добро или не е добро за вас. Това е бърз, лесен и надежден метод, който ще засили вярата в собствените ви преценки и ще ви помогне да вземате бързи и сигурни решения. Вашата сетивна чувствителност ще се засилва експоненциално колкото повече я използвате, като ще ви позволи да оптимизирате живота си в ежедневието. Премислете отново стратегията за бъдещето си, като използвате това ново средство.

Два месеца след раждането на дъщеря ми Кейти бях дотолкова претъпкана с хормони, че излязох от релси. Превърнах се от една доста кадърна жена в човек, който едва се справяше с ежедневните си задължения. А понякога дори и не се справяше.

Един ден съпругът ми Уил ме помоли да потърся някакъв телефонен номер и отговорът ми беше: „Изключено! Днес не мога“. И наистина го мислех. Денят ми беше разчертан стъпка по стъпка, за да мога да се справя, и намирането на непознат телефонен номер ми се струваше непосилна задача. А процесът на вземането на решения беше още по-отчайващ. Открих, че не мога да откроявам приоритетите. В деня, в който попаднах на метода „едно от десет“, за пръв път наех детегледачка и си осигурих двучасов отдых от майчинството. Но не можех да реша дали да отида да пазарувам, или да плувам. Седях цели двайсет минути на дивана и се питах: „Пазаруване или плуване?“.

Накрая се отърсих от това, като си помислих: „Добре, Ивон. Кажи си едно число между едно и десет (едно е ниско, а десет е високо). Кое ще е по-добро за теб, пазаруването или плуването?“. Отговорът беше: „Плуване – седем, пазаруване – четири. Значи плуване!“. Този час плуване беше един от най-хубавите в живота ми.