

## ДИНАМИЧЕСКАЯ СИЛА УМА

Мир человека, прежде всего, - мир непознанного. Характер, сила вол, сила ума, наконец, способны творить чудеса. Но как развить эти умственные способности. Методик доморощенных было много, но когда я пытался найти более менее что-то серьёзное, я наталкивался на засекреченность сведений. Речь пойдёт о динамической силе ума.. Мы привыкли к выражению, что ум победит всё. А как? Здесь будут приведены несколько упражнений. Что нам необходимо в первую очередь?

1. Обуздание стрессов. Много об этом писано - переписано, но, на мой взгляд, самый эффективный способ - расслабление
2. Наше время характерно большими и, в общем-то, напрасными потерями энергии. Нам необходимо увеличивать или подпитывать энергию и бороться с утомлением. Усталым и утомлённым, многое не даётся. Спутник утомления - апатия.
3. Многим в выполнении своих достигаемых вполне целей не хватает уверенности. Чувство неуверенности (низкая самооценка) является первым и основным шагом к провалу.
4. Учитесь ставить конкретную цель. Когда определена чёткая цель, тогда возможно и достичь её.
5. Не стоит говорить о том, что каждое мастерство должно постоянно совершенствоваться.
6. От проблем не уходят их решают. Беритесь за решение любых проблем и принимайте решения.
7. Желательно при всём при этом и о собственном здоровье не забывать Вот те семь основополагающих пункта, с которыми вы неизбежно столкнётесь при серьёзной психологической работой над собой и над другими. Ваша сила ума будет основываться на этом же.

## ПОДГОТОВКА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТЕХНИКИ СИЛЫ УМА

### *Вступление в контакт с вашими силами ума*

Чтобы узнать, как вы получаете информацию, попытайтесь проделать следующее упражнение. Закройте глаза и обдумайте первую же пришедшую вам в голову идею. Видите ли вы ее? Слышите ее? Ощущаете или чувствуете ее? Знаете ее? Или же идея появляется сразу несколькими путями? Как бы ни появилась идея, это результат работы сил вашего ума в том виде, в котором вы обычно их используете. Некоторые люди более склонны видеть зрительные образы, другие — слышать слова, и т. д. Каким бы путем вы ни получали информацию и идеи — это хорошо. Только знайте о том, как вы это делаете. Продолжайте выполнение этого упражнения еще несколько раз для подтверждения наблюдений и лучшего понимания себя. Закройте глаза еще раз и подождите, пока первая же идея возникнет у вас в голове. Еще раз заметьте, как поступила к вам информация. Спросите себя: пришла ли ко мне эта идея тем же путем, что и перед этим? Или же я использовал другой способ восприятия на этот раз? После того, как вы испробуете эту технику 4 — 5 раз, вы лучше будете ощущать то, как вы воспринимаете.

### *Расслабление*

Ключ к использованию любой техники силы ума — это расслабление, таким образом вы можете сосредоточить свое внимание на том, чего вы желаете добиться при помощи этой техники. Даже если вы хотите увеличить вашу энергию, чтобы заниматься какой-либо деятельностью, все равно вам нужно начинать с расслабленного состояния ума, и таким образом вы можете его сфокусировать в одной точке. Сядьте в удобное положение, так, чтобы вы были готовы не только к расслаблению, но и к кое-какой деятельности после достижения расслабленного состояния. Хотя некоторые любят ложиться для достижения более глубокого чувства расслабления, я предпочитаю состояние активного сидения — при этом подходе вам можно не беспокоиться о том, чтобы не заснуть. Закройте глаза, если хотите. Держите позвоночник прямо и опустите ноги на пол, таким образом вы будете чувствовать, что прочно опираетесь на землю. При этом держите руки перед собой ладонями вверх или сложите руки вместе, чтобы указательные и большие пальцы были направлены вверх и сложены вместе, и таким образом вы будете чувствовать себя открытыми вашим чувствам и интуиции. Если вы держите руки в таком специфическом положении, они могут стать знаком, напоминающим вам о том, что вы сейчас внимаете своему внутреннему голосу. С течением времени вы не будете нуждаться в специальном знаке, так

как вникнете в этот процесс. Но в самом начале это положение рук поможет вам войти в соответствующий умственный настрой, чтобы быть восприимчивым. В заключение убедитесь, что при выполнении этих упражнений вам достаточно тепло. Ничто так не отвлекает внимание, как чувство холода.

## **Отбросьте всякое беспокойство о проблеме**

Последний шаг состоит в том, чтобы отбросить всякое беспокойство и страхи, связанные с достижением желаемого результата. Эти беспокойства подобны внутренним негативным диалогам, которые мы ведем сами с собой, и в которых мы перечисляем все “не могу”, мешающие нам сделать что-либо, или мы говорим о своих опасениях, почему может и не произойти то, чего мы хотим. Но эти страхи абсолютно непродуктивны, и не делают ничего, кроме усиления нашего ощущения стресса. Возьмем, например, эту очень важную встречу, описанную выше. Вы уже можете чувствовать беспокойство и напряжение, так как вы считаете очень важным произвести хорошее впечатление. Но беспокойство устраняет вашу внутреннюю уверенность в том, что вы можете это сделать. Вместо этого оно заставляет вас волноваться о том, что вы, возможно, не сможете, что вы окажетесь не в состоянии, что другие люди при встрече могут не понять и т. д. Таким образом, если у вас появились какие-либо беспокойства или страхи на пути преодоления вашего чувства напряжения, вам нужно устранить их, и вы можете это сделать четырьмя способами.

- Прибегните к альтернативе, так чтобы вы могли повлиять на ситуацию.
- Представьте себе желаемый исход, и ваше сосредоточение на нем поможет вам достичь желаемого результата.
- Напомните себе, что вы это сделаете, чтобы приобрести уверенность в себе.
- Утверждайте, что бы ни произошло, то и должно произойти. Таким образом, вы сможете принять то, что произойдет, и будете удовлетворены таким исходом.

Прибегните к альтернативе

Время: 3 — 5 минут

Представьте себя кинорежиссером. Вы сидите на режиссерском месте на съемках фильма, которые проходят так же, где возникли ваши текущие проблемы. У вас также есть в руках сценарий, в котором идет речь об этой проблеме. Актеры ждут за кулисами своей очереди, чтобы начать разыгрывать сценарий, и одно из действующих лиц — это вы. Сейчас, пока вы некоторое время наблюдаете за действием, персонажи разыгрывают события, которые ведут к теперешней ситуации. Например, если это производственная проблема, то актеры будут играть вашего начальника, ваших коллег или служащих. Если вы беспокоитесь о деловом предприятии, то вы увидите, что вы ведете переговоры с основными действующими лицами. Действующие лица разыгрывают сцену именно так, как вы ее помните. Когда действие подойдет к настоящему моменту, войдите в роль режиссера и спросите: “Что написано в сценарии по поводу того, что я должен делать сейчас?”. Затем слушайте ответ. У режиссера может быть несколько предложений, которые вы можете испробовать. Или же он может сказать вам, чтобы вы подождали и расслабились. Если режиссер сомневается, то это говорит вам о том, что вы не должны предпринимать никаких активных действий, отрицательно влияющих на ситуацию (хотя вы можете представить себе желаемый исход для подтверждения вашего желания принять то, что произойдет). Какими бы ни были результаты, считайте, что вы можете доверять этому внутреннему голосу, и поэтому больше нет необходимости волноваться. Затем действуйте, ждите или расслабьтесь, как вам было предложено, и почувствуйте уверенность в том, что будет приемлемый результат.

Представьте себе желаемый исход

Время: 3 — 5 минут

Если вы уже знаете, какой исход дела вас устроит, представьте себе, что произойдет, чтобы сделать этот результат более вероятным. Например, если вы хотите, чтобы ваши сотрудники согласились с вашими предложениям на встрече, представьте, что вы выдвигаете сильный аргумент, и что они согласились с тем, что вы должны сказать. При этом, когда вы видите этот результат, почувствуйте уверенность в том, что это произойдет, и вы можете выбросить из головы все тревоги относительно результатов.

Для усиления вашего мысленного представления используйте следующее упражнение — “телеграмма”.

Представьте, что вы работаете в частном офисе. Даже если у вас еще нет частного офиса, представьте себе, что он уже есть, и в нем очень комфортабельно и спокойно. Теперь представьте себе, что это происходит сейчас и

что вы обдумываете ситуацию, которая вас беспокоит. Вдруг стучат в дверь. Вы встаете, отвечаете на стук, и курьер вручает вам телеграмму, на которой написано большими красными буквами: “Срочно и чрезвычайно важно”. Вы вскрываете телеграмму, читаете ее и чувствуете восторг, потому что в телеграмме сообщается, что все произошло именно так, как вы хотели. Например, если вы были озабочены презентацией, вы провели ее успешно. Если вы беспокоитесь о повышении по службе, то вы получили его. Если у вас проблемы с сотрудником, то все они решились. Теперь еще несколько минут концентрируйтесь на том, что вы видите перед собой желаемую ситуацию. Вы получили именно то, чего вы хотели.

Напоминайте себе, что вы сделаете это

Время: 1 минута

Вы можете отбросить всякий страх по поводу чего-либо, что вы должны сделать, путем внушения себе уверенности в том, что вы можете это сделать. Простой способ сделать это — это напоминать себе время от времени в течение дня, что вы можете это сделать и сделаете.

Теперь выберите несколько спокойных минут, успокойтесь и сосредоточьтесь, и скажите несколько раз, интенсивно концентрируясь: “Я могу это сделать (и добавьте образ любого действия, которое хотите сделать). Я делаю это (и добавьте образ того, как вы делаете это)”.

Ключевой момент состоит в том, чтобы представить, что вы делаете любое желаемое действие здесь и сейчас, и ваше внутреннее сознание привыкнет к тому, что вы делаете это. Кроме того, почувствуйте твердость и уверенность в том, что вы выполните эту работу правильно и эффективно. Возможно, представьте себе, что другим людям это нравится, и что они хвалят вас за то, что вы делаете (например, пишете хороший отчет, хорошо выполняете презентацию, успешно проводите встречу). Вы сразу же почувствуете себя лучше. Вы будете более спокойны, более расслаблены и будете меньше волноваться о том, что вам нужно сделать. Кроме того, когда настанет время выполнять работу, вы ее выполните лучше, потому что почувствуете больше уверенности, и вы уже мысленно отрепетировали ее.

Утверждайте, что вы все примете

Время: 3 — 5 минут

Иногда, сколько бы вы ни пытались активно или мысленно повлиять на события, обстоятельства могут не сложиться так, как вы надеетесь. Вы не получаете желаемого перевода или продвижения, вы неожиданного обнаруживаете, что клиент, на которого вы рассчитывали, подвел вас. Тем не менее, часто с течением времени дела принимают лучший оборот, если только Далее, если вы используете эту предпосылку для того, чтобы направлять свою жизнь, вы обнаружите, что все стало для вас гораздо проще. Вы будете по-прежнему стараться изо всех сил, чтобы достичь своих целей. Однако у вас также будет чувство удовлетворения и завершенности независимо от того, что произойдет, и вы будете знать, что вы сможете извлечь какую-то пользу из этого опыта и считать, что все это приведет к лучшему со временем.

Описанные ниже зрительные образы помогут вам развить эту способность все принимать, как есть.

Представьте себе, что вы сидите в парке возле своей работы. Солнце ярко светит, все спокойно и мирно. У вас — обеденный перерыв, и вы чувствуете себя очень спокойно, расслабленно, и вы восприимчивы ко всему, что произойдет. Вот издали идут люди и несут небольшие свертки, перевязанные лентами. Эти люди выглядят так, как будто они вышли из одного из магазинов, расположенных неподалеку, они подходят к вам и вручают свертки, как подарки. Когда вы открываете каждый сверток, вы обнаруживаете в них разные подарки. Это могут быть деньги, предмет, сертификат на какие-либо услуги для вас. Некоторые подарки вы хотите, другие вам нужны, третьи — неожиданные. Но когда вы открываете каждый подарок, вы берете их с одинаковым чувством, что вы принимаете все, как есть, и вы просто говорите человеку, который его вам вручил: “Спасибо, я принимаю”. Потом этот человек поворачивается и уходит, а вы получаете и открываете следующий сверток.

Вы продолжаете получать эти подарки до тех пор, пока все дарящие не закончат вам их преподносить и не уйдут.

Напомните себе, что эти подарки представляют собой случаи и шансы, которые вы встречаете в жизни. И так же, как вы получаете и принимаете каждый подарок, вы должны получать и принимать любой случай, проходящий как подарок. Вы должны пользоваться ими по мере своих возможностей и использовать опыт, чтобы учиться и расти. И какими бы они ни были, вы должны научиться принимать их. Это секрет сохранения спо-

койного и расслабленного состояния, преодоления стресса и избавления от тревог. Вы должны научиться получать и принимать, а также пытаться достичь и расти.

Применение техники силы ума

Увеличение вашей энергии и энтузиазма

Время: около 1 минуты

Встаньте, немного расставив ноги, и сожмите одну руку в кулак. Затем быстро поднимите руку к голове и опустите несколько раз. Каждый раз, опуская руку, выкрикивайте фразу наподобие: “Я бодр”, “Я чувствую прилив энергии”, “Я чувствую энтузиазм и возбуждение” или “Сейчас я встану и пойду”. Прделайте это 5 — 10 раз.

Когда вы выполняете это, почувствуйте прилив энергии и энтузиазма, и вскоре вы будете чувствовать бодрость и оживление, и будете готовы энергично взяться за осуществление любого плана.

Если вас окружают другие люди, и вы не можете активно выполнять это упражнение, представьте себе мысленно, что вы его выполняете. Использование всего тела лучше стимулирует вас, но использование только ваших сил ума поможет вам взбодриться и побудит вас к действию.

Поглощение энергии из космоса

Время: 2 — 3 минуты

При выполнении этого упражнения вы представляете себе, как через вас проходит энергия земли и космоса для того, чтобы придать вам энергию, необходимую для выполнения каких-либо действий, которые вы хотели выполнить. Вначале сядьте, держа спину прямо, ноги на полу, ладони вверх для поглощения энергии, и закройте глаза.

Теперь представьте, что энергия земли проходит вверх через землю и направляется в ваше тело. Чувствуйте, как она поднимается через ваши ступни, через ноги, в основание позвоночника, расходится по туловищу, в руки и в голову. Чувствуйте ее силу в руках и голове. Чувствуйте ее силу и мощь. В то время, как энергия земли проходит через вас, представляйте себе энергию космоса, которая входит в вас через верхнюю часть головы в позвоночник, в руки и опускается вниз по вашему туловищу. Заметьте, что эта энергия светлая, легкая и заполняет все пространство.

Затем сосредоточьтесь на том, что две энергии встречаются у основания позвоночника, и представляйте себе, что они соединяются и переплетаются, движутся вверх и вниз по вашему позвоночнику и наполняют вас силой. Вы можете сбалансировать две энергии, если захотите, поглощая дополнительную энергию из земли (тяжелую) или из космоса (легкую) по своему желанию. Создавайте поток этой энергии вверх и вниз по вашему позвоночнику до тех пор, пока вы не почувствуете, что переполнены энергией. Теперь, если у вас есть план или задание, которое вы хотите выполнить, направьте эту энергию на выполнение этого плана. Если вы не чувствовали побуждения, чтобы выполнить его, заметьте, что сейчас вы чувствуете побуждение и интерес к началу работы над осуществлением этого плана.

После окончания этого упражнения сразу же принимайтесь за осуществление своего плана.

Внезапно у вас появится много энергии и энтузиазма. Как создать уверенность в себе и чувство собственного достоинства Вот пять основных путей приобретения чувства собственного достоинства при помощи этой техники.

1. Отдавайте себе отчет и осознайте ваши положительные качества, таланты и достижения.
2. Утвердитесь в мысли, что вы обладаете качествами, которые хотите развить, и все время подтверждайте это, работая над развитием этих качеств.
3. Представьте себе, что вы — преуспевающая личность, достигшая каких-либо целей, или что ваши усилия признаны другими людьми.
4. Представьте себя процветающими, богатыми и имеющими все, что вы хотите.
5. Чувствуйте себя уверенно, чувствуйте уверенность в своих силах и владение ситуацией, где бы вы ни были.

# СТАВЬТЕ ПЕРЕД СОБОЙ ЦЕЛИ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

## *Решите, чего вы хотите*

Для достижения желаемого вы должны начать с осознания того, что это собой представляет, и для осознания этого вы должны:

- иметь ясную, точную картину того, что вы хотите (например, я хочу жить в доме при арендной плате около тысячи долларов в определенном районе города), — определить, насколько важны для вас различные ваши цели, и в первую очередь сосредоточиться на более важных (работайте над достижением максимум двух-трех целей одновременно),
- определить, реально ли достижение ваших целей для вас,
- сочетать вашу цель с чувством убежденности в том, что вы действительно хотите ее достичь и хотите сделать все, что нужно для ее достижения. Следующие 5 упражнений созданы для того, чтобы помочь вам лучше познать себя, и вы сможете принять соответствующие решения относительно постановки ваших целей.

## *Записи для определения того, чего вы хотите*

1. Чего я хочу именно сейчас?
2. Чего я хочу через 3 месяца, 6 месяцев, 1 года, 5 лет?
3. Чего я хотел бы достичь в течение недели?
4. Чего я хотел бы достичь за 1 месяц, 3 месяца, 6 месяцев 1 год?
5. Какая наиболее важная цель среди этих целей?
6. Почему эта цель важна для меня?
7. Какие еще вопросы важны для меня сейчас?
8. Вопрос номер 1...
9. Вопрос номер 2...
10. Вопрос номер 3...

Используйте автоматическую запись, чтобы обнаружить, что вы хотите. Время: 10 — 15 минут. Другой подход для того, чтобы узнать, чего вы хотите — использование автоматической записи. Этот способ “уйти” от вашего сознательного ума, чтобы позволить вашим мыслям течь более спонтанно. Затем вы можете задавать себе вопросы о чем угодно, включая то, чего вы хотите. Кроме того, вы можете использовать эту технику для дальнейшего задавания вопросов о том, как достичь своих целей, как это было описано в предыдущем разделе, как только вы решите, каковы ваши цели.

Чтобы начать этот процесс, возьмите лист бумаги и запишите вопрос, на который вы хотите получить ответ, например: “Чего я хочу? Чего я хочу достичь? Какая самая важная цель из всех моих целей? Почему эта цель так важна для меня?”. Затем закройте глаза и сосредоточьтесь на этом вопросе на несколько минут. Замечайте любые образы, слова или фразы, приходящие на ум. Но пока не пытайтесь анализировать или понять их. После окончания концентрации запишите эти образы и впечатления.

Затем, по-прежнему находясь в расслабленном состоянии, задайте себе тот же вопрос вновь и вновь. Формулируйте его так, чтобы подчеркнуть, что вы ищете более полный ответ. Например: “Чего я хочу?”, “Чего я действительно хочу?”, “Чего я хочу больше всего?”. Запишите первый ответ на каждый вопрос, возникающий у вас в голове.

Продолжайте задавать тот же вопрос до тех пор, пока ответы не перестанут приходить спонтанно. Затем просмотрите все ваши ответы. Обращайте особое внимание на последние ответы, так как они должны приходить из ваших сокровенных глубин. Что говорят эти ответы о вас и о целях, которые вы хотите достичь? Насколько важны эти цели? Насколько велика ваша решимость добиться их? Насколько вы уверены, что эти цели реалистичны? Насколько вы убеждены в том, что сделаете все необходимое для их достижения?

Вынесение решения о том, реалистичны ли ваши цели и приобретение уверенности в том, что желаемое может и должно произойти. Кроме постановки ясной цели, вы также должны ставить цель, которой вы можете реаль-

но достичь, и вы должны быть искренне убеждены, что можете ее достичь. Один из путей обретения этой уверенности — заглянуть в свое предполагаемое будущее, чтобы определить, чего вы можете ожидать.

Это будущее является предполагаемым, потому что, когда вы смотрите вперед, вы видите возможные варианты. Может произойти любой из них, но будущее не является предопределенным. У вас всегда есть силы, чтобы изменить то, что вы себе представляете, если вы хотите, чтобы произошло что-либо другое. Или же вы можете работать для претворения того, что вы себе представляете. Что со мной может случиться?

### **Время: около 5 минут**

Расслабьтесь, используя любую технику расслабления, и закройте глаза. Затем представьте, что вы поглощаете энергию из окружающего пространства и чувствуете, как эта энергия входит в вас и переполняет вас мудростью и ясностью. Вы можете представлять, что поглощаете энергию из земли через ваши ноги и энергию из воздуха через голову. Представляйте, что эта энергия преобразуется в вашем теле в сверкающий луч света, который обновляет все ваше существо и дает вам почувствовать мудрость и знание.

Теперь, в то время, как энергия продолжает протекать через вас, оглянитесь вокруг. Вы находитесь на железнодорожной станции. Но это необыкновенная станция: поезд состоит из шести блестящих серебряных вагонов, которые идут по монорельсовому пути, и пункт их назначения — время, а не место. Вы видите это на вывеске на железнодорожной платформе. На ней написано: “Станция назначения: будущее”.

Поезд доставит вас туда. Садитесь в один из вагонов и решите, в какое время в будущем вы хотите отправиться. Через два месяца, через шесть месяцев, один год, два года или больше? Поезд может перевезти вас до десяти лет вперед. А теперь садитесь и отправляйтесь. Езда очень плавная и быстрая. Города, люди, вокзалы проносятся мимо, как расплывшиеся пятна. Вы едва успеваете их увидеть, когда проезжаете мимо. И вот вы в будущем.

Теперь выйдите из поезда в будущее. Заметьте, что и кто окружает вас. Что вы делаете? То ли это, что вы хотите делать? Задавайте себе любые вопросы о том, какова ваша жизнь сейчас. Затем ждите каждого ответа. Когда вы узнали все, что вы хотели, вновь садитесь в поезд. Если хотите, отправляйтесь дальше, в другое время. Или возвращайтесь в настоящее и приходите в нормальное сознательное состояние. После этого опыта задавайте себе вопросы о будущем, которое вы видели. Что вы думаете об этом будущем? Видите ли вы его? Если да, то подумайте, что вы можете сделать для лучшего достижения этой цели. Если нет, вам нужно подумать о создании другого будущего и изменении вашего настоящего, и вы можете создать то будущее, которого вы действительно хотите. Что может произойти?

### **Время: 3 — 5 минут**

Это упражнение полезно как для обдумывания отдаленных целей, так и для достижения результата повседневной деятельности. Вы спрашиваете себя, что может произойти завтра, в следующем месяце, в следующем году — в любой промежуток времени, о котором вы хотите узнать. Затем, если вам нравится вероятное будущее, вы можете или расслабиться, или делать то, что необходимо для претворения его в жизнь. Или вы можете вмешаться, чтобы найти новый, более желательный путь. Чтобы начать процесс, расслабьтесь и закройте глаза. Как только вы почувствуете, что готовы, представьте, что вы — в небольшой темной комнате. Вы сидите на большом удобном стуле перед маленьким столом. В комнате горит одна слабая лампа и освещает своим светом стол. На нем вы видите большой хрустальный шар, круглый и твердый, или, если вам больше нравится, представляйте себе большой освещенный экран компьютера.

Теперь возьмитесь руками зашарили за консоль компьютера. Сделав это, почувствуйте, что то, к чему вы прикасаетесь, пульсирует от энергии. Он — как радиоприемник, принимающий волны энергии из Вселенной. Как только вы зададите ему вопрос, на нем загорится изображение или вы услышите голос в ответ на вопрос.

Теперь задавайте вопрос. Что случится в определенное время? Каков будет исход чего-либо? Затем ждите ответа. Он появится в виде изображения на хрустальном шаре или на экране, или вам ответит голос. Когда это изображение погаснет или голос умолкнет, задайте дополнительные вопросы, если хотите. Когда вы закончите, образ хрустального шара или экрана компьютера пропадет. После этого запишите ваши предсказания и

обдумайте их. То ли это, чего вы хотите? Если нет, то что вы можете сделать, чтобы изменить это? Насколько реалистичны мои цели?

## **Время: 1 — 2 минуты**

Это быстрое упражнение для оценки целесообразности ваших целей после того, как вы решили, чего вы хотите, или обдумали, что может произойти. Это упражнение особенно полезно, когда вы или надеетесь, что что-то произойдет, или боитесь, что что-нибудь случится, и не уверены.

Например, предположим, что вы надеетесь на новое продвижение или на новую работу. Вы можете спросить, насколько вероятно, что вы этого добьетесь. Или предположим, что вы думаете о переезде и не уверены, можете ли вы себе позволить переезд на лучшее место с более высокой арендной платой. Вы думаете, что хотите этого, но вы не знаете, реальна ли эта цель сейчас. Эта техника может помочь вам решить этот вопрос.

Есть две разновидности данного упражнения. Используйте вариант, который кажется вам более удобным. В первом вы используете только что описанный метод хрустального шара или экрана компьютера, чтобы задавать вопросы “да” или “нет”. Во втором вы просите подсказки у своего тела на вопросы, требующие ответа “да” или “нет”.

**Техника использования хрустального шара или экрана компьютера** Это упражнение начинается, как только что описанное упражнение “Что может произойти?”. Вы представляете перед собой хрустальный шар или экран компьютера и задаете вопросы, например: “Получу ли я работу?”, “Купить ли мне более дорогую квартиру?”. Однако вместо того, чтобы видеть изображение или слышать голос в ответ на ваш вопрос, просто постарайтесь видеть или слышать слова “да” или “нет”, “возможно” или “не уверен”.

## **Техника использования подсказок вашего тела**

Это упражнение требует немного практики для правильного выполнения. Но как только вы привыкнете к нему, вы сможете получать ответы на вопросы через несколько секунд. По существу, то, что вы делаете, заключается в толковании ответов вашего собственного тела, так как тело держит ключ от вашего подсознания. Но вначале вам нужно тренировать свое тело, чтобы оно давало эти подсказки.

Вначале вам нужно будет выполнять физические движения для получения ответов. Однако, после некоторой практики, вы сможете мысленно представлять эти движения тела. Или вы можете развить в себе голос, который будет отвечать вместо вашего тела.

Для того, чтобы приучить тело отвечать вам, используйте следующую” процедуру для получения ответов, состоящих из физических движений. Позже производите эти действия мысленно.

Встаньте прямо и представьте, что ваше тело — маятник. Раскачивайтесь назад и вперед. Это означает “да”. Качайтесь влево и вправо. Это означает “нет”. Совершайте круговые движения. Это означает, то вы не уверены или не можете ответить сейчас.

Практикуйтесь в этих движениях, пока вы не будете знакомы с этими сигналами. Затем задавайте себе простые вопросы, на которые вы знаете ответы “да” или “нет”. Ваше тело должно отвечать соответствующими раскачиваниями. Как только ваше тело будет двигаться правильно, вы будете готовы начать задавать вопросы. Теперь задавайте вопросы о ваших целях в виде вопросов с ответами “да—нет” и узнайте, реалистичны ли ваши цели и отвечают ли они вашим интересам. Например, спросите:

- Вероятно ли осуществление моей цели (четко определите ее)?
- Реалистично ли ставить эту цель сейчас? — Нужно ли им не ставить эту цель? —

Выгодно ли мне добиваться этой цели в настоящее время? После каждого вопроса наблюдайте, как реагирует ваше тело: движениями, означающими “да”, “нет” или “возможно”. После практики вы сможете получить точные ответы “да” или “нет”. После этого вы можете решить, действовать ли вам соответствующим образом.

Если вы наблюдаете много вращательных движений (“возможно”) или получаете разные ответы — “да” и “нет” — на один и тот же вопрос, возможно, вы не формулируете четко вопрос или вы находитесь в нерешен-

тельности. Чтобы определить это, просто спросите: “Мой вопрос неясен?” или “Нахожусь ли я в нерешительности?”. В этом случае внесите ясность или сформулируйте вопрос по-другому.

## **Установка приоритетов ваших целей**

Если вы поставили перед собой множество целей, которые вы можете реально достичь, вам нужно решить, как соотносится важность этих целей для вас, так как вы можете эффективно сосредоточиться только максимум на нескольких целях одновременно. Кроме того, часто полезно иметь общую цель, наиболее важную для вас, так как это помогает вам приобрести целенаправленность и сосредоточенность. Затем, имея эту первоначальную ориентацию, вы можете сконцентрировать вашу энергию на достижении вашей цели.

Вы можете представлять себе этот процесс как концентрацию энергии наподобие лазерного луча, сравнивая его с рассеянным светом, излучаемым фотовспышкой. Рассеянный свет достигает той же цели, но он не сконцентрирован, в то время как лазерный луч пронизывает цель насквозь своим интенсивным прожигающим светом. Каковы мои самые главные цели?

## **Время: 5 — 10 минут**

Возьмите лист бумаги и карандаш и запишите в верхней части следующие заголовки:

“Мои цели”, “Их важность для меня”, “Мои самые главные цели” и “Оценка моих самых главных целей”. Затем проведите линии между этими заголовками, и вы получите четыре колонки.

Теперь успокойтесь и расслабьтесь, используя любой метод, который вам подходит. Вы должны быть в спокойном, медитативном состоянии ума для выполнения этого процесса.

Затем как можно быстрее запишите все свои цели. Не пытайтесь думать о них или оценивать их. Некоторые цели могут быть очень общими, некоторые — очень специфическими, некоторые рассчитаны на длительный срок, некоторые — на короткий. Это не имеет значения. Просто запишите все, что приходит вам на ум. Возможно, вы запишите некоторые цели, которые вы перед собой поставили во время предыдущих упражнений. Но вы можете обнаружить, что возникли и другие цели. Продолжайте, пока не почувствуете, что процесс замедляется. Затем сосредоточьтесь еще примерно на минуту, пока не почувствуете, что процесс закончился.

Теперь быстро просмотрите этот список и оцените каждую цель с точки зрения того, насколько они важны для вас, используя шкалу оценки от 10 (наиболее важные) до 0 (наименее важные). Запишите первое впечатление, пришедшее вам на ум, когда вы делаете это, во второй колонке на той же строке, на которой записана цель. Не думайте о причинах, побудивших вас дать определенную оценку, — просто дайте своему внутреннему “я” отвечать интуитивно.

Определение шагов к моей цели

Время: 10 — 15 минут

Вначале возьмите лист бумаги и карандаш и вверху запишите цель, которую вы хотите достичь. Затем озаглавьте ваши колонки: “Что мне нужно сделать”, “Необходимые мне средства”, “Порядок выполнения” и “Важность действия”. Затем, положив перед собой этот лист бумаги, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь. Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинайте.

Начните с обдумывания всех шагов, которые вам необходимо предпринять для достижения цели. Не пытайтесь оценивать, насколько важны эти действия. Просто запишите все, что вам приходит на ум, в первую колонку: “Что мне нужно сделать”. Оставьте по несколько строчек после каждого действия, и вы сможете вписать перечень средств в следующую колонку. Продолжайте “мозговой штурм” и выдвижение идей, пока вы не почувствуете, что закончили. Затем переходите к следующей колонке: “Необходимые мне средства”. Теперь посмотрите на каждое действие, которое вам необходимо выполнить, и против него перечислите все необходимые средства. И снова не пытайтесь обсуждать или оценивать ваши мысли. Просто запишите их. Продолжайте, пока не почувствуете, что закончили с каждым пунктом, и если вы не нуждаетесь ни в каких специальных средствах для определенной деятельности, переходите к следующему пункту.

Перейдите к третьей колонке: “Порядок выполнения”, в которой вы последовательно пронумеруете действия, перечисленные в первой колонке. Начните с того действия, которое вы намерены выполнить первым, затем



присвойте номер второму, третьему и т. д. Если вы не уверены в последовательности или думаете, то будете выполнять некоторые действия в одно и то же время, присвойте им одинаковые номера. Наконец, перейдите к последней колонке: “Важность действия”. Вновь посмотрите на действия в первой колонке и как можно быстрее оцените их по степени важности как А (очень важное), В (важное) и С (выполнить, если возможно). Когда закончите, вернитесь в свое обычное сознательное состояние. Теперь рассмотрим информацию, которую вы получили для составления списка своих действий. Запишите цель, которой вы хотите добиться, в верхней части страницы (например, продвижение по работе, удвоение масштаба моего бизнеса). Затем, в порядке номеров, которые вы записали в колонке 3, запишите действия, которые вы планируете выполнить, и средства, нужные вам для их выполнения. Затем возле каждого действия напишите букву, означающую важность этого действия. Начинайте немедленно!

**Использование техники силы ума для совершенствования вашего мастерства** Примеры мысленного совершенствования мастерства: улучшение ваших способностей говорить перед аудиторией  
Время: 5 — 10 минут  
Закройте глаза. Расслабьтесь. Теперь представьте, что вы—в своем офисе или в спокойном месте на работе. У вас есть некоторое время на подготовку к предстоящему собранию группы, и вы мысленно повторяете то, о чем вы собираетесь говорить. Вы представляете, как вы обдумываете ключевые моменты того, что собираетесь делать. Вы представляете, как вы будете это говорить слушателям и с каких вопросов вы начнете.

Затем вы мысленно повторяете эти идеи. Вы произносите их про себя вновь и вновь, пока не почувствуете полную уверенность в том, что вы хотите сказать и как это сказать.

Теперь, чувствуя уверенность в себе, представьте себя перед этой аудиторией. Вы входите в комнату, чувствуя твердую уверенность в том, что вы собираетесь сказать. Затем вы выдвигаете свои аргументы или делаете критические замечания. Вы делаете это убедительно и авторитетно, и вы замечаете, что другие внимательно прислушиваются к тому, что вы говорите. Когда вы заканчиваете, они соглашаются с вами.

Затем, по мере продолжения беседы, вы иногда поднимаете новые вопросы, и снова вы точно знаете, когда сказать то, что вы говорите, и вы формулируете это абсолютно правильно. В свою очередь, другие члены группы высоко оценивают ваши идеи, и они показывают свое одобрение тем, что внимательно слушают и хвалят то, что вы говорите.

Продолжайте мысленные упражнения в течение нескольких минут, заметьте свою уверенность и владение ситуацией. Заметьте, как улучшилась ваша способность говорить и как возросла ваша уверенность в себе. Это ощущение останется с вами, когда вы вернетесь в нормальное сознательное состояние, и вы заметите немедленные улучшения, когда вы в следующий раз будете говорить перед аудиторией или выполнять презентацию.

### **Создание мысленного образа вашего мастерства** *Время: 3 — 10 минут*

Вы можете использовать приведенную выше технику для создания мысленного образа вашего мастерства. Решите, какое мастерство вы хотите усовершенствовать, создайте мысленный сценарий, в котором вы используете это мастерство, и представляйте, что вы делаете эту работу великолепно. После того, как вы несколько раз попрактикуетесь в этом, вы сразу же начнете замечать результаты, состоящие в улучшении вашей производительности. Продолжайте это вызывание зрительных образов, пока вы не достигнете легкости, которую вы хотите иметь в этом мастерстве. Когда вы достигнете такого уровня, при регулярном занятии подобной деятельностью этот уровень мастерства войдет в ваши повседневные привычки, и вы сможете заниматься данной деятельностью автоматически и эффективно.

В результате вам больше не нужно будет регулярно проводить мысленные тренировки. Однако время от времени, для оттачивания вашего мастерства, мысленно повторяйте вашу работу. Если вы намерены использовать это умение в определенные решающие моменты, например, при крупной презентации клиенту или при ключевом докладе перед группой бизнесменов, мысленно повторите ваши действия, и вы будете полностью готовы, будете чувствовать подъем и проявите максимальную производительность.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ УМА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВАШЕЙ ПАМЯТИ**

Следующие упражнения по тренировке памяти созданы, чтобы помочь вам улучшить вашу память тремя основными способами:

- вы увеличиваете вашу способность концентрироваться на том, что вы хотите запомнить,
- вы работаете над созданием в памяти четкой картины и затем сохраняете ее в памяти, чтобы вспомнить позже,
- вы используете ваши способности мысленного представления и медитации для восстановления памяти, когда вы захотите это сделать.

## **КАК ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ЛЮДЕЙ И УЛУЧШИТЬ ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ**

### ***Вид информации, получаемой при помощи техники силы ума***

Данная техника силы ума дает нам понимание других людей, потому что она позволяет нам проникнуть во внутреннюю сущность индивидуального “я” другого человека. По существу, этот процесс весьма схож с обретением внутреннего восприятия другого человека и использованием его для принятия решения о том, верить ему или нет. Однако, используя свои внутренние силы, вы учитесь уточнять эти интуитивные ощущения, и вы сможете использовать их для приобретения более ценной информации. Вы можете сравнить этот процесс с тем, что вы вначале видите в нормальном виде, а потом смотрите через волшебные очки, и вы видите все, что хотите узнать, яснее и полнее, чем в жизни.

Работая таким образом, вы можете развить ваши внутренние способности. Вначале вы можете тренироваться в приобретении большей чувствительности по обычным внешним признакам, таким, как одежда, жесты и выражение лица, потому что мы много узнаем об истинном характере человека по его внешнему виду или поведению. Например, женщина, которая одевается на работу во все яркое, может быть более общительным, дружелюбным и обладающим актерскими способностями человеком, чем другая женщина, которая носит одежду синего, коричневого или мягкого пастельного цвета. Затем вы можете углубиться дальше, чтобы определить, каков в действительности внутренний мир этого человека. Вы можете определить его характер, чистоту его чувств, его взгляды и предпочтительный способ получения информации и общения с вами.

Ваши силы ума могут помочь вам узнать о другом человеке тремя путями:

- 1) моментально получить первое впечатление, когда вы встречаете какого-нибудь человека,
- 2) получить предварительное впечатление, когда вы договариваетесь о встрече с кем-либо, и тогда вы сможете успешнее провести первую встречу,
- 3) проникнуться более глубоким пониманием человека. и тогда у вас будет лучше складываться общение и - взаимопонимание, или вы сможете дать этому человеку полезный совет.

### ***Ознакомление с типами характера и стилями поведения***

Вы можете понять это при помощи ваших сил ума, потому что они позволят вам лучше узнать тип глубинных черт характера личности и стиль поведения. Потом вы можете использовать эту информацию, чтобы любые ваши контакты проходили более гладко, или чтобы решить, хотите ли вы вступать в контакт, продолжать контакты или вступить в более тесный контакт с человеком.

Эта информация о человеке помогает нам принимать решения о вступлении в контакт, поскольку любой тип характера отличается определенными чертами, способами восприятия мира и отдачей предпочтения определенным отношениям с другими. Затем также каждая личность, независимо от особенностей ее характера, имеет личностные особенности, которые базируются на соображениях этики и честности. Хотя каждый из нас обладает смесью черт характера, составляющей нашу индивидуальность, разновидности стилей нашего поведения связаны с нашей первоначальной ориентацией по отношению к миру и к другим людям. Существует множество терминов для характеристики людей согласно типу их характера в различных системах. Например, теория ДИСК, популярность которой растет в деловых кругах и которая применяется некоторыми инструкторами по менеджменту, исходит из работа Вильяма Марстена, который исследовал эмоции средних людей. Он разработал четырехмерную модель, основанную на представлении, что в каждой личности наблюдаются четыре основные тенденции в различных комбинациях, и он охарактеризовал эти четыре основных типа следующим образом.

Д — склонный к лидерству и обладающий целеустремленностью, И — обладающий сильным влиянием и заинтересованностью в людях, С — обладающий высокой устойчивостью и стабильностью, К — обладающий высокой добросовестностью и компетентностью. Физиолог Карл Юнг разделяет людей на тех, кто сочетает в себе думающего и понимающего, и на тех, кто сочетает в себе знающего и чувствующего. Другие исследователи используют другие термины.

Я предпочитаю комбинацию концепции из этих различных подходов и использую термины с ориентацией на действия, которые приведены ниже. Они характеризуют людей согласно типу их основного восприятия и стилю поведения:

- 1) личность, берущая на себя ответственность,
- 2) аналитик и исследователь,
- 3) человеческая личность,
- 4) добросовестный планировщик. Личность, берущая на себя ответственность, обычно имеет сильно развитую способность воспринимать информацию на слух. Аналитик и исследователь имеет хорошо развитое зрительное восприятие, человеческая личность обычно испытывает различные чувства, реагирует эмоционально и выразительно. Добросовестный планировщик часто имеет ощущение, что знает, или уверенность в том, каково положение вещей или каким оно будет. Конечно, каждая личность может быть смесью этих различных типов.

Используйте любую терминологию для этих типов характера, которая для вас наиболее удобна. Важным моментом является признание того факта, что люди обладают разными типами восприятия и стилем поведения, и чтобы наиболее эффективно устанавливать с ними отношения, вы должны знать об их взглядах, как как люди наиболее отзывчивы к тем, кто относится к ним с учетом их собственной точки зрения. Вы обнаружите, что вы довольно точны, и что ваша точность увеличивается по мере практики. Существует три типа первых впечатлений, на которые вам нужно обращать внимание:

- 1) когда вы впервые видите человека,
- 2) когда вы впервые встречаетесь с человеком,
- 3) когда вы впервые прикасаетесь к человеку при рукопожатии.

Первые впечатления

Время: 1 — 3 минуты

- Получите впечатление, когда вы впервые видите человека.

Это упражнение идеально приспособлено для случая, когда вы идете на какое-либо мероприятие и видите человека, с которым вы собираетесь позже поговорить или встретиться. Или используйте это упражнение во время встречи, когда вы приходите впервые, и вам еще никто-ничего не говорил. Смотрите по очереди на каждого человека, о котором вы хотите узнать, и обдумайте первое же слово или картину, пришедшую вам на ум. Запишите это как можно скорее и подумайте, что может означать для вас это слово или образ. Это даст вам общее представление о человеке. После встречи с этим человеком просмотрите ваши заметки и определите, насколько вы были точны. Заметьте, что ваша точность повышается по мере того, как вы продолжаете выполнять это упражнение.

- Получите впечатление при первой встрече с человеком.

Эта техника идеально подходит почти для любых собраний, где вы сами можете кого-нибудь встретить или можете наблюдать, как этот человек встречается и беседует с другими. Когда вы подходите к человеку и когда сами встречаетесь с человеком, замечайте любые слова или образы, приходящие вам в голову, когда этот человек говорит с группой людей или встречает другого человека. Затем как можно быстрее запишите эти слова и образы и подумайте о том, что они означают. Позже, когда вы узнаете этого человека или увидите его в действии, просмотрите ваши заметки, чтобы проверить степень вашей точности.

- Получите впечатление, когда вы впервые физически прикасаетесь к человеку при рукопожатии.

Каждый раз, когда вы пожимаете кому-либо руку и собираетесь вести с ним дальнейший разговор, вы можете использовать эту технику, чтобы получить впечатление и проверить свою точность. При рукопожатии сконцентрируйте свое сознание на этом рукопожатии и замечайте любые слова или образы, которые при этом появляются у вас в голове. Спросите себя, что они для вас означают и позже, если вы продолжаете разговор, проверьте свою точность. Как много сказало вам это первое впечатление о человеке? И насколько согласуется

это впечатление с тем, что вы ощущаете или узнаете от человека при разговоре? Вновь вы заметите, что с практикой ваша точность возрастает.

Получите предварительное впечатление о человеке перед встречей Когда вы собираетесь встретиться с каким-либо незнакомым человеком, то ли для беседы, касающейся работы, возможного делового соглашения, то ли с другой целью, некоторые предварительные интуитивные догадки о типе характера этого человека могут помочь вам действовать так, чтобы встреча прошла более успешно. Описанные выше типы характера и стили поведения дадут вам рамки, в пределах которых вы будете формировать полученные интуитивные впечатления. Также было бы полезно собрать воедино и пересмотреть любую предварительную информацию, которой вы располагаете о человеке, включая имя, прозвище, занимаемую должность, фотографию, организации, в которых состоит человек, и тому подобное. Как только вы будете иметь в голове эту информацию, вы будете готовы проделать данное упражнение.

Предварительное впечатление

Время: 3 — 5 минут

Расслабьтесь, закройте глаза и мысленно вызовите образ или имя человека, с которым вы собираетесь встретиться. Примерно в течение минуты концентрируйтесь на том, чтобы заставлять этот образ или имя расширяться или сжиматься. Потом представляйте, что образ превращается в белый шар энергии, представляйте, как эта энергия кружится в водовороте еще минуту и превращается в экран компьютера. Потом на экране появляется слово, которое описывает человека, как личность, берущую на себя ответственность, аналитика-исследователя, человечную личность или добросовестного планировщика. Если появится одновременно два или больше названий, вы будете знать, что этот человек представляет собой комбинацию данных основных типов личности.

Затем, имея в виду это слово и ассоциируемые с ним черты характера, представьте себе, что вы встречаетесь с этим человеком впервые. При этом обратите внимание на то, что вы говорите и как действуете. Позже, когда вы встретитесь с этим человеком, эта мысленная репетиция поможет вам произвести хорошее впечатление и обращаться с человеком, учитывая его взгляды.

## ***Проникновение в глубинную сущность другого человека***

После того, как вы встретили человека и завязали с ним отношения, эта техника углубления поможет вам еще глубже проникнуть в суть человека или способствовать улучшению ваших отношений. В рабочей обстановке или в бизнесе эти методы могут быть особенно полезны для улучшения отношений с сотрудниками, более эффективного руководства рабочим коллективом или для влияния на работодателя, чтобы он стал к вам лучше относиться.

При использовании этой техники происходит концентрация ваших интуитивных способностей на более глубоком восприятии индивидуальных черт личности, чем при первом впечатлении. При таком подходе она очень похожа на технику, используемую профессионалами, которые определяют индивидуальные особенности в ходе спиритуалистических или духовных консультаций. Эти профессионалы могут быть достаточно точны, так как они владеют специальной техникой и имеют большую практику. Но каждый человек обладает этими интуитивными способностями. Чем больше вы тренируете их, тем более точную и подробную информацию вы получите. Основной подход состоит в использовании предмета, образа или новых способов восприятия для получения информации о человеке. Вы интуитивно воспринимаете эту информацию путем вызывания образов прошлого этого человека, тела, мыслей или окружающих энергетических полей. Человек может физически присутствовать или отсутствовать. Если он отсутствует, просто представляйте, что он находится перед вами.

Вы можете использовать приведенные ниже образы или создать свою собственную систему образов. Подойдет любая система образов, если вы привыкли к ней. Чтобы стать более точным, старайтесь воспринимать индивидуальность людей, которых вы мало знаете, а затем спросите о подтверждении для проверки вашей точности. Если в первый раз вас постигла неудача — не огорчайтесь. Ваша точность будет возрастать с практикой вместе с ростом вашей уверенности. Вначале для выполнения всех этих упражнений расслабьтесь и, кроме упражнений с наблюдением ауры, закройте глаза. Желательно сесть прямо в положение, способствующее хорошей восприимчивости.

Психометрия (использование предмета для того, чтобы узнать что-либо о людях)

## **Время: 5 — 10 минут**

В начале попросите у кого-либо маленький предмет. Затем, держа его в руке, медитируйте на нем. Постарайтесь увидеть его перед своим мысленным взором. Попробуйте прикоснуться им к своему лбу. Обратите внимание, какие появляются слова, образы или впечатления. Говорите о них вслух, если присутствует этот человек. Если хотите, запишите их. Эти впечатления могут быть для вас подсказкой относительно индивидуальности, интересов, отношений, образа жизни этого человека и т. д. После того, как вы поделитесь своими впечатлениями с этим человеком, спросите о подтверждении.

Восприятие энергетических центров человека

Время: 5 — 10 минут

Согласно многим традиционным холистическим взглядам на здоровье и спиритуалистическим традициям, в теле каждого человека имеется ряд точек концентрации энергии или центров, расположенных, начиная с основания позвоночника, до темени. Эти центры иногда называются “чакра” (термин, заимствованный у индуистов и буддистов) и могут служить окном во внутренний мир человека, потому что индивидуальность человека отражается на потоке энергии через его тело.

Существует 7 важнейших центров, каждый из которых связан с различными индивидуальными качествами. Это следующие центры:

- 1) Основание позвоночника — жизнь.
- 2) Область половых органов — сексуальная энергия.
- 3) Желудок или солнечное сплетение — личность, воля.
- 4) Сердце — сердечность и эмоции.
- 5) Горло — общение.
- 6) Центр на лбу (третий глаз) — восприятие.
- 7) Темя (чакра темени) — духовность. Для восприятия энергетических центров человека сядьте напротив него или мысленно представьте его перед собой. Затем расслабьтесь, закройте глаза и мысленно представьте следующее. Во время этого процесса вы будете представлять розу поочередно перед каждым центром. Но вначале представьте только лепестки или всю розу со стеблем. Теперь начинайте с основания позвоночника. Расположите образ розы перед этим энергетическим центром и наблюдайте, что будет происходить с розой. Изменяет ли она цвет или форму? Начинает ли двигаться? Принимает форму животного или человека? Происходит ли с ней что-нибудь еще? Пусть впечатления приходят спонтанно, и не пытайтесь их анализировать. Если хотите, произнесите их вслух и запишите.

Затем, как только перестанут приходить эти образы, спросите себя, что они для вас означают с учетом характеристик, связанных с этим энергетическим центром. Обратите внимание, какие впечатления или объяснения к вам самопроизвольно приходят, и кратко их запишите.

Теперь переходите к следующему энергетическому центру, наблюдайте, что будет происходить с розой на этот раз и спросите, что это означает. Продолжайте выполнение упражнения, пока вы не закончите его для энергетического центра на темени.

При выполнении этого упражнения обратите внимание на то, что не существует определенного значения любого образа. Оно зависит от того, что означают для вас эти образы и символы, так как все люди разные, и каждый имеет свою систему символов. Кроме того, образ означает различные понятия в зависимости от того, с каким энергетическим центром он связан. Например, если кажется, что роза раскрывается и становится очень яркой перед первым энергетическим центром (который связан с жизнью), это может означать, что человек может быть честолюбивым, потому что он интенсивно действует в области жизни. Но если этот образ появляется перед сердечным центром, это может означать, что человек очень сердечный и эмоциональный, потому что его сердце открывается.

Узнайте о прошлом или будущем человека

Время: 5 — 15 минут

Вы можете узнать о настоящем или о прошлом человека, когда он находится перед вами или отсутствует. вы просто мысленно представляете этого человека перед собой, если он отсутствует. В любом случае используйте в качестве руководства следующий сценарий.

Итак, на вашем мысленном экране представьте, что вы входите в большую библиотеку.

Перед вами большая мраморная лестница. Вы поднимаетесь по ступенькам, и в конце лестницы вы видите дверь с табличкой, на которой написано: “Справки”. Вы открываете ее и входите в большую комнату, в которой много длинных столов и картотек. Вы подходите к ряду больших выдвижных ящиков картотек в центре комнаты. На каждой картотеке написаны бум^ вы, и вы ищите выдвижной ящик с буквой, соответствующей имени человека, которое вас интересует. Когда вы найдете ее, выдвиньте этот ящик и посмотрите карточки.

Наконец, вы доходите до имени данного человека и вынимаете его карточку. В верхнем правом углу написана дата. Посмотрите на нее. Она указывает период в жизни этого человека. Или она может относиться к прошедшему или к предстоящему периоду жизни.

Чтобы узнать, что случилось или что случится, посмотрите в центр карточки. Здесь написана биография. Прочитайте ее и узнайте то, что вам нужно. После того, как вы прочитаете ее, вставьте карточку назад. Если хотите, выньте другую карточку и прочитайте ее тоже. Потом, когда вы будете готовы, покиньте библиотеку. Спуститесь по тем же мраморным ступенькам, и когда вы выйдете на улицу, вернитесь в нормальное сознательное состояние. В качестве разновидности этого упражнения войдите в библиотеку, имея в виду какой-либо период времени, и найдите карточку с этой датой. Представьте, что все карточки расставлены там в порядке дат, и просматривайте карточки, пока не найдете нужную дату.

После того, как вы закончите чтение, будет полезно записать ваши впечатления, и вы сможете лучше их запомнить. Позже найдите подтверждение этим сведениям для проверки ваших догадок, если сможете. Если вы не можете прямо спросить у человека (например, вам может быть неудобно сказать своему начальнику: <-Я пытался интуитивно узнать кое-что о вас”), попробуйте затронуть эту тему во время разговора. Вы обнаружите, что ваша точность с течением времени повышается, и даже если некоторые конкретные детали будут неверны, вы обнаружите, что ваше общее впечатление правильное. Например, вы видите образ вашего делового партнера, когда он подросток и участвует в чемпионате по боксу, в то время как он Дрался, чтобы защитить себя от бандитов в своем районе. Вы можете использовать эти интуитивные догадки, чтобы сегодня же помочь установить лучшие отношения с этим человеком. Например, некоторые из этих интуитивных догадок могут подсказать вам тему разговора, чтобы улучшить ваши взаимоотношения (если вам кажется, что человек с детства любил подраться, вы можете рассказать о недавно напечатанной в газете статье о человеке который расправился с гангстерами и предотвратил преступление). Эти интуитивные догадки могут указать вам, как относиться к человеку. Допустим, вы увидели образ человека, говорящий о том, что он — азартный исследователь. Это может подсказать вам поставить перед человеком дополнительные проблемы, которые надо решить, если он работодатель. Или вы могли бы предложить какие-нибудь предприятие или проект для компании, если этот человек — деловой партнер или начальник.

Поймите другого человека путем отождествления

Время: 5 — 10 минут

Еще один способ получить информацию о человеке для улучшения ваших отношений — это использование сил вашего ума для отождествления себя с этим человеком. Один из подходов проиллюстрирован в следующем упражнении, в котором вы представляете, как вы “надеваете” голову другого человека и реагируете так же, как реагировал бы он. Используйте следующее руководство, чтобы испытать это ощущение. Вначале закройте глаза и расслабьтесь. Теперь представьте, что этот человек стоит перед вами. Внимательно присмотритесь к его лицу. Обратите внимание на его глаза, губы и черты лица. Присмотритесь к тому, как он улыбается. Потом протяните руки, “снимите” его голову с его тела и “наденьте” на свое. Теперь оглядитесь по сторонам и осознайте, как выглядит мир, если смотреть его глазами. Что вы видите, слышите, чувствуете? Теперь задавайте себе вопросы о вашем новом “я” — обо всем, что вы хотите узнать. Задавайте вопросы от первого лица: “Что я хочу сделать? Где я жил в детстве? Какой работой я занимаюсь?”. Не пытайтесь отвечать сознательно — пусть ответы сами приходят в голову. Затем скажите эти ответы вслух или запишите их.

После того, как вы закончите задавать вопросы, “снимите” голову и “наденьте” обратно на тело этого человека. Затем вернитесь в нормальное сознательное состояние и откройте глаза. Позже, если сможете, попросите

подтверждение (непосредственно или в ходе обычного разговора) у этого человека, чтобы проверить свою точность. С практикой ваши способности будут возрастать.

Нанесите мысленный визит

Время: 5 — 10 минут

Когда вы разовьете ваши интуитивные способности, еще одним способом получения информации будет концентрация вашего сознания вне вашего тела и представление себе, что вы приходите домой к этому человеку. То, как выглядит этот дом в вашем воображении, пусть это будет и неточная картина, даст вам некоторые сведения о том, кто этот человек.

Вначале представьте себе человека, которому вы хотите нанести визит. Это может быть знакомый или незнакомый человек. Потом представьте, что вы покидаете свое тело с потоком энергии, который поднимается вверх из основания вашего позвоночника, поднимается спиралью вверх и выходит через вашу голову. Потом эта энергия продолжает подниматься, захватывая с собой ваше внутреннее “я”, до тех пор, пока вы не подниметесь на мягкое, белое, плывущее по небу облако. Вы мысленно покидаете тело и несколько минут вы плывете, чувствуя полную умиротворенность, спокойствие и свободу.

А теперь пора спуститься вниз, чтобы нанести визит. Спуститесь со своего облака, и под собой вы увидите дом этого человека. Обратите внимание, как он выглядит. Осмотрите окрестности. А теперь вплывите в дом через дверь. Если там кто-то есть, не разговаривайте с ним. Просто наблюдайте. Как выглядит интерьер? Сколько комнат в доме? Каков их размер и форма? Какая мебель? Есть ли там животные или растения? Кто еще живет в доме, кроме этого человека? Потом спросите себя, что вам говорит об этом человеке каждый из этих образов. Когда вы закончите, вернитесь на ваше облако и плывите на нем туда, откуда вы отправились. Потом спуститесь по спирали вниз, и пусть ваша энергия и сознание вернуться в вашу голову.

После этого упражнения запишите все детали и позже, если будет возможность, попросите подтверждения у человека, которого вы посещали, чтобы проверить свою точность. Насколько точно вы представили его дом? И, что более важно, насколько вы были точны в описании характеристики этого человека по вашим наблюдениям?

## **Как прочитать ауру, чтобы получить больше информации о людях**

Вы можете представить электромагнитное поле вокруг каждого человека. Некоторые исследования уже наводили на мысль о том, что это реальное физическое поле, потому что фотография Кирлиана уже использовалась для фотографирования радиальных тепловых лучей, окружающих физическое тело. Если хотите, представляйте себе оболочку из лучистой энергии, окружающую тело. Часто ее называют аурой. В зависимости от душевного состояния человека, настроения, характера и вашего восприятия этого человека вы увидите, что это поле будет расширяться, сжиматься или изменять цвет. Тренируясь смотреть по-новому, вы сможете видеть или чувствовать эту ауру, и с ее помощью получать информацию о человеке. Данная техника поясняет, как это делать.

## **Понимание сущности ауры**

Прежде всего, приведу несколько общих характеристик ауры, и вы сможете понимать, что вы видите. Аура обычно выглядит, как легкое прозрачное свечение, окружающее каждого человека. Обычно она расширяется, когда человек положительный, здоровый, активный, настойчивый или думает о силе. Она сжимается, когда человек негативный, больной, пассивный, замкнутый и думает о слабости. Аура часто окрашивается в различные цвета — обычно в размытые, пастельные тона, и эти цвета выражают черты характера человека. Однако один наблюдатель может их воспринимать иначе, чем другой, так как все люди разные, и взаимодействие наблюдателя и субъекта будет отличаться в каждом случае. Однако определенные цветовые ассоциации являются общепринятыми. Это следующие ассоциации:

- Красный — энергия, мощь, смелость, сила, любовь, сердечность.
- Желтый — интеллект, мысли.
- Оранжевый — сексуальность, деятельность, радость.
- Зеленый — здоровье, исцеление, духовный рост.

- Синий — мир, спокойствие, духовность, хладнокровие.
- Пурпурный — величие, мистицизм, духовная истина.
- Белый — чистота, духовное знание.
- Серый, черный — печаль, уныние, болезнь. А теперь давайте начнем наблюдение ауры.

Наблюдение ауры

Время: 5 — 10 минут

Чтобы увидеть ауру, посмотрите на человека, не концентрируясь на нем, как будто вы вглядываетесь вдаль. Затем продолжайте смотреть. Аура появится, как световое и цветное обрамление вокруг человека. Обычно вначале она появляется вокруг его головы, как белое мерцающее облако, а затем может окружить также все тело. Вначале вы можете увидеть только белый цвет. Но с практикой будут появляться другие цвета. Они будут различных пастельных тонов. Со временем вы сможете видеть ауру при любых условиях. Просто посмотрите, и она появится. Однако, чтобы вначале ее было легче видеть, тренируйтесь при оптимальных условиях — в тихом месте со слабым освещением. Идеальным случаем было бы, если бы субъект сидел перед большой стеной, белой или окрашенной в мягкие тона (это может быть друг, с которым вы отработываете упражнения). Затем пристально смотрите в центр его лба в течение нескольких минут. Наблюдайте, как вокруг головы появляется размытое белое свечение. Это и есть аура. Постепенно она может становиться больше и ярче. Она может иметь разные размеры и интенсивность вокруг определенных частей тела. Могут появиться мягкие цвета. Позже вы сможете истолковать их смысл.

Когда появится аура, вы можете поднять глаза и наблюдать ауру вокруг определенных частей тела. Но не фиксируйте сознание. Если аура начнет исчезать, вновь смотрите на лоб субъекта — до тех пор, пока интенсивность ауры не восстановится.

После нескольких минут наблюдения ауры поделитесь вашими наблюдениями с субъектом и объясните цвета, которые вы видели. Вновь получите подтверждение вашей точности и используйте его, чтобы помочь вашему совершенствованию. Как использовать интуитивные догадки, полученные при наблюдении ауры? Когда вы будете чувствительны к восприятию ауры и будете понимать то, что она говорит вам о человеке, вы сможете использовать эту информацию на долговременной основе для улучшения взаимоотношений. Это может быть полезно в бизнесе для установления взаимоотношений с людьми, с которыми вы вместе работаете, или для установления связей с клиентами или заказчиками. Например, чтение ауры человека может сделать вас более чувствительным к ежедневным изменениям настроения, и вы сможете реагировать соответствующим образом. Пусть, например, вы подходите к начальнику, чтобы попросить о повышении зарплаты, и замечаете интенсивный красный и серый цвет в его ауре, говорящий о смеси злобы и печали, хотя внешне он выглядит спокойным и бесстрастным. Эта интуитивная догадка говорит вам о том, что сейчас, возможно, вам было бы лучше подождать, пока вы не почувствуете, что его аура приняла более позитивную окраску, такую, как сочетание красного с желтым, оранжевым или зеленым цветом, говорящую о силе, сердечности, радости и здоровье. Аналогично, если вы проводите переговоры с кем-либо, по ауре вы можете получить информацию об относительной силе человека, о готовности уступить или пойти на компромисс. Например, если вы видите в ауре много красного цвета, это говорит о том, что человек чувствует силу и мощь, и вы должны будете укрепить свою собственную позицию, чтобы взять верх. Но если вы начинаете видеть желтые тона, это говорит о том, что человек больше погружается в размышления и, возможно, готов на компромисс. Если вы увидите синие и черные тона, то человек, возможно, готов уступить, и пришло время нажать на него, чтобы закончить дело.

Короче говоря, вы можете использовать информацию, полученную при чтении ауры, в качестве дополнения к другим, более очевидным подсказкам, которые дает вам человек в виде телодвижений, жестикуляции, мимики, слов и движения глаз.

### **Применение техники силы ума для улучшения отношений**

Кроме интуитивных догадок, получения информации, вы можете использовать возможности силы ума для непосредственного влияния на ваши отношения. Самый обычный способ их применения — сделать эти отношения для людей более приятными, рассеяв все негативные, злые чувства или усиливая сердечность, поддержку, дружелюбие и любовь. Иногда люди также используют эту технику для укрепления своего чувства силы во взаимоотношениях и чтобы яснее дать понять другим, что они обладают этой силой.



Основа процесса состоит в концентрации вашей мысленной энергии на другом человеке, в то время как вы мысленно представляете себе цель ваших отношений, и передавать человеку мысленное послание об этом. Этот процесс протекает на двух уровнях. Во-первых, он помогает вам изменить ваше собственное отношение к человеку, и когда вы увидите снова, вы будете взаимодействовать с учетом желаемой для вас цели, которая будет оказывать влияние на другого человека и заставит его реагировать соответствующим образом. Во-вторых, поскольку мысли обладают энергией, человек, которому вы направляете это мысленное послание, полнит его на внутреннем психическом или ментальном уровне. Сознательно он не будет осознавать наше послание. Но ваша мысленная передача может натолкнуть его или напомнить ему относиться к вам так, как вы хотите. Одно из обычных применений этого метода — прокладывание пути к будущей встрече с человеком. Кроме того, некоторые люди используют этот метод, чтобы посылать свои мысли для поощрения кого-нибудь ступить с ними в контакт. Следующие упражнения помогут вам использовать технику силы ума для улучшения отношений различными способами.

## **Создание более сердечных отношений**

Для преодоления злых чувств, чувства обиды, недоразумений или чтобы побудить человека постоянно относиться к вам сердечно, дружелюбно и положительные послания любви является прекрасным средством. Это поможет избавиться от любых негативных чувств и позволит вам хорошо себя чувствовать. Тот, кто кажется далеким, будет казаться ближе. Если вы и ваш коллега питаете друг к другу злые чувства, то ваши положительные мысли могут в корне изменить ситуацию, и когда вы вновь увидите, конфликт может быть исчерпан. Первое упражнение заключается в посыпании любви, чтобы подготовить почву для более успешной встречи с человеком

Посылание любви

Время: 3 — 5 минут

Поставьте перед собой портрет человека, которому вы посылаете любовь, и представьте светящийся шар любви, который излучается из вашего сердца. Направляйте луч любви от вашего сердца к этому человеку. При этом вновь и вновь произносите про себя слово “любовь” и посылайте это словом вместе с лучом. Когда этот луч достигнет цели, заметьте, что этот человек начинает светиться и излучает любовь обратно. Продолжайте сосредоточиваться на этом образе несколько минут. Обратите внимание, как он становится все более сверкающим по мере того, как вы продолжаете посылать любовь.

Теперь представьте себе следующую встречу с этим человеком, на которую вы рассчитываете. Представляйте себе обстановку как можно живее. Обратите внимание на то, что вас окружает, представьте, во что одет этот человек, что он делает и т. д. Затем, подходя к нему, продолжайте испытывать те же теплые, дружеские чувства, и заметьте, что другой человек отвечает вам тем же. Если вы раньше испытывали друг к другу злобу и негодование, то все позади. После этой первой встречи продолжайте ваш разговор и обратите внимание, что у вас хорошие взаимоотношения. Когда вы завершаете разговор, вы чувствуете полное удовлетворение от того, что вы достигли своей цели.

Укрепление взаимоотношений

Время: 3 — 5 минут

Чтобы побудить человека наладить с вами отношения или быть более отзывчивым к вашему влечению к нему, представьте, что вы направляете послание этому человеку. Однако, если вы думаете, что в ваших отношениях возникли какие-либо проблемы, которые вы должны вначале преодолеть (например, спор или чувство обиды), или если вы хотите сделать отношения более сердечными, начните с посыпания любви, как это делалось в предыдущем упражнении. Потом используйте приведенную ниже технику связи между умами для укрепления желаемых связей. Уделяйте по несколько минут в день примерно в одно и то же время расслаблению в тихом месте. Потом представьте перед своим мысленным взором человека, с которым вы хотите установить связь. Теперь мысленно попросите его вступить с вами в контакт или быть отзывчивым к вашему влечению к нему, представляя себе кабель из абсолютно белой энергии с вашим посланием, который исходит из вашего мозга по направлению к этому человеку. Представляйте, что этот луч энергии продолжает передавать этот призыв около трех минут. Потом представьте, как этот человек звонит вам, пишет письмо или встречается лично —

любым способом, каким вы хотите получить ответ, или что он проявляет отзывчивость, когда вы завязываете с ним отношения.

Продельвайте это регулярно в течение нескольких дней, и очень часто вы будете обнаруживать, что человек откликнется. Или если человек не откликается, почувствуйте уверенность, что вы проложили дорогу к успеху, когда вы сами к нему обратитесь.

**Налаживание более близких отношений**

**Время:** 3-5 минут

Еще один из способов налаживания более близких отношений или побуждения человека вступить в контакт с вами состоит в использовании предметов, символизирующих вас и другого человека, например, свечи, чтобы помочь вам сконцентрироваться и усилить ваше послание. Эта техника часто использовалась, когда затрагивались любовные отношения, но вы также можете использовать ее для установления дружеских отношений и тесного взаимопонимания с людьми, с которыми вы вместе работаете. Как и в предыдущем упражнении, предназначенном для укрепления взаимоотношений, уделяйте по несколько минут каждый день в течение нескольких дней до тех пор, пока ваше послание не начнет оказывать действие. В следующем примере в качестве объекта используются свечи, но вы можете использовать любой предмет, который вам будет удобен, например, маленькие статуэтки, статуи или даже авторучки или карандаши, которые должны символизировать вас и другого человека.

Чтобы подготовиться, возьмите две свечи: одну, символизирующую вас, и другую — человека, от которого вы хотите добиться реакции. Например, розовая и голубая свечи могут быть использованы соответственно вместо мужчины и женщины, хотя подойдут любые цвета, которые вы понимаете по-своему. В первый день выполнения этого упражнения поставьте свечи на расстояние около 12 дюймов одна от другой. В каждой следующий день, когда вы начинаете выполнение упражнения, ставьте свечи на два дюйма ближе друг к другу до тех пор, пока на седьмой день они не будут соприкасаться. После этого оставьте свечи, чтобы они соприкасались. Теперь зажгите свечи и выключите свет. Смотрите по очереди то на одну, то на другую свечу около минуты. Потом закройте глаза, и перед своим мысленным взором представьте горящие свечи. Потом представляйте, как два огонька сближаются, пока они не сольются в один. Смотрите на яркий желтый луч, который излучает этот огонь.

Теперь возьмитесь руками за каждую свечу и держите руки в этом положении, представляя, как луч проходит через пространство и время к человеку, который должен вступить с вами в контакт. Продолжайте держать эти свечи и концентрируйтесь на этом образе около трех минут. Потом осторожно придвиньте свечи примерно на дюйм одну к другой (или, если они уже сдвинуты вместе, крепче сожмите их). Делая это, думайте: “Мы становимся все ближе друг к другу. Мы становимся все ближе друг к другу. Пусть он (или она) вступит со мной в контакт (или будет отзывчив к моему влечению к нему)”. Или выразите эти чувства другими словами. Затем, когда вы почувствуете, что послание отправлено, погасите свечи, вернитесь в нормальное сознательное состояние и откройте глаза. Оставьте свечи в том же положении, если вы намерены повторить это упражнение. Делайте это упражнение регулярно примерно в течение недели и ожидайте ответа на ваш призыв. Довольно часто человек после этого откликается. В противном случае почувствуйте уверенность в том, что ваш призыв достигнет цели, и сами завяжите отношения с человеком.

**Увеличение своей силы**

**Время:** 3 — 5 минут

Поставьте перед собой портрет человека, который должен почувствовать увеличение вашей силы, и представьте перед собой также образ того, что вы считаете могущественным. Например, это может быть такое сильное животное, как лев, мощная установка, такая, как пресс, мощное транспортное средство, такое, как ракета, могучий человек, например, тяжелоатлет или культурист. Сосредоточьтесь на том, чтобы ярко видеть перед собой этот образ и чувствовать силу, которую излучает этот образ.

Потом направляйте луч своей энергии из вашего энергетического центра в области желудка к этому объекту, животному или человеку. Представляйте, что вы входите в этот образ и становитесь им. Когда вы делаете это, повторяйте про себя слово “сила” и посылайте это слово вместе с лучом. Обратите внимание, что когда вы это делаете, вы становитесь все сильнее и сильнее, и заметьте, что человек, на которого вы хотите произвести

впечатление, тоже знает об этом. Продолжайте концентрацию на этом образе несколько мгновений и заметьте, как он становится все сильнее и сильнее по мере того, как вы продолжаете излучать вашу силу в этот образ.

Теперь представьте вашу следующую встречу с этим человеком. Как можно ярче представьте обстановку. Забудьте все, что вокруг вас. Представляйте, во что одет человек и что он делает. Потом, приближаясь к нему, продолжайте испытывать то же чувство силы и энергии и заметьте, что другой человек реагирует соответствующим образом. Например, он относится к вам с большим уважением, более почитателен, с большим желанием прислушивается к вам и т. д. Также обратите внимание, что вся неуверенность, которую вы могли чувствовать раньше, полностью исчезла, и вы чувствуете полную уверенность в себе и в своих силах. Когда вы встретитесь, продолжайте разговор и продолжайте относиться к этому человеку, чувствуя свою силу. Когда вы заканчиваете разговор, вы чувствуете полную удовлетворенность от того, что вы достигли этой цели.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ УМА ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ ПРИ ПОМОЩИ**

### **“МОЗГОВОГО ШТУРМА”**

Как использовать “мозговой штурм”

Следующая техника основана на состоящем из двух ступеней процессе “мозгового штурма”:

- 1) Вы даете волю своему воображению и интуиции и выдвигаете как можно больше идей.
- 2) Вы критически оцениваете эти идеи для определения лучшей идеи или идей, пригодных для дальнейшей разработки.

Вы можете использовать этот процесс для нахождения альтернативных возможностей почти в любом случае, начиная с мелкого вопроса и кончая сложным, рассчитанным на длительный срок предприятием. Вы можете использовать его для принятия решения, когда вы не уверены в чем-либо или вообще для выдвижения творческих идей.

Следующие два упражнения помогут вам раскрепостить ваши мыслительные процессы, и вы начнете выдвигать альтернативные решения. Если есть какой-нибудь определенный вопрос, который вас беспокоит, то избежите его для “мозгового штурма” (например, как сделать более прибыльной вашу компанию или отдел, пустить в продажу товар, убедить людей вступить в вашу организацию). Или выберите гипотетическую проблему, чтобы тренироваться в использовании этого метода, и вы сможете легко применить ваши способности для решения какой-либо другой проблемы. Вы можете работать с группой людей и проводить “мозговой штурм” по общим проблемам или использовать эту технику самим.

Нахождение решения и альтернатив

Время: 5 — 10 минут

Если вы выполняете это упражнение сами, возьмите лист бумаги и карандаш и вверху напишите проблему, которую вы хотите решить, или цель, которую вы хотите достичь. Если вы будете проделывать это упражнение с группой, то назначьте руководителя, и пусть он запишет проблему или цель на доске или в таблице. Эта проблема или цель может быть технической, например, строительство здания или разработка изделия; вопросом организационного плана, таким, как создание более эффективной группы по сбыту; методам осуществления чего-либо, такими, как рекламирование или сбыт новой программы; вопросом личного плана, таким, как поиск лучшей работы или продвижение по службе; гипотетической целью, такой, как решить, что вам делать, если вы неожиданно получите на работе премию в 10000 долларов.

Затем разделите ваш лист бумаги, доску или таблицу на три колонки и озаглавьте их соответственно: “Подходы”, “Люди” и “Вещи”. Потом для каждой колонки задайте себе следующие вопросы:

- Каковы все методы, которыми я могу решить эту проблему, или каковы все альтернативные методы, которые я могу использовать для выполнения этого задания?
- Какие люди или группы людей мне нужны, чтобы осуществить это?
- Какие вещи мне нужны для достижения этой цели? Задавая каждый вопрос, записывайте все, что вам приходит на ум, если вы работаете с группой, выскажите эту идею, и ваш руководитель запишет ее.

Не пытайтесь оценивать. Пусть идеи приходят вам в голову, и при этом записывайте их.

Через пять минут критически оцените ваш список для определения того, какие подходы являются наилучшими, и какие люди или вещи вам действительно нужны. Обведите идеи, которые вы считаете хорошими, и вычеркните те, которые, очевидно, непригодны. Затем расположите обведенные идеи в порядке приоритетности. Если идей слишком много и сразу их трудно классифицировать, обозначьте лучшие из них цифрой 1, следующую группу, — цифрой 2, и наименее предпочтительные — цифрой 3. Затем вы сможете расположить по порядку идеи, отмеченные цифрами 1, 2 и 3.

Если вы работаете с группой, выполняйте эту оценку при помощи голосования. Нахождение применения для того, что у вас имеется  
Время: 10 — 15 минут  
Другой продуктивный вариант “мозгового штурма” — нахождение применения вещам, которые у вас уже имеются под рукой. Это обратный процесс по отношению к определению того, что вам нужно сделать или приобрести для решения проблемы или достижения цели. Скорее, вы ставите перед собой задачу или цель найти применение тем средствам, которые у вас уже имеются в настоящее время. Этот подход особенно полезен для увеличения вашей продуктивности, оживления деятельности вашей организации, для разработки новых изобретений или изделий. Вы мыслите новаторски в полном смысле слова, и результаты могут быть очень значительны, так как вы начинаете с того, что у вас уже есть. Вы опять можете выполнять это упражнение сами или с группой. Начните с того, что напишите какую-либо общую цель или задачу в верхней части листа бумаги, например: “Создание популярной новой куклы или игры”, “Новые проекты, которые может осуществить моя компания или мой отдел”. Затем разделите на две колонки лист бумаги, доску или таблицу и озаглавьте их: “Что мне нужно использовать” и “Как я могу использовать то, что уже имею”. Потом разделите ваш лист бумаги на три раздела, и в левой части напишите соответствующие заголовки каждого раздела:

“Люди”, “Таланты и способности” и “Вещи”.

Теперь начинайте выдвигать идеи, направленные на достижение вашей цели, заполняя разделы. Начните с колонки “Что мне нужно использовать”. Имея в виду свою цель, как можно быстрее перечислите всех людей, таланты, способности и вещи, которые имеются у вас в распоряжении и которые вы хотите использовать. Не пытайтесь оценивать, как их можно использовать. Просто запишите все, что приходит вам на ум, и уделите этому около пяти минут.

Пусть, например, вы проводите “мозговой штурм” на тему нахождения для себя новой профессии. В раздел “Люди” вы запишите “Я” и затем подумайте, какие способности вы хотите применить (например, умение писать статьи, организовывать, руководить). Наконец, вы можете подумать о том, есть ли какие-нибудь вещи, которые вы хотите использовать (например, пишущая машинка, фотоаппарат, текстовый процессор) и перечислите их.

Если вы пытаетесь разработать новое изобретение, вы можете перечислить некоторых людей, с которыми вам может понадобиться работать, таких, как патентный поверенный, инженер по пластмассам и машинистка. Потом, пропустив раздел “Таланты и способности”, вы можете перечислить некоторые предметы, которые имеются у вас в офисе или в лаборатории, которые вы могли бы использовать для данного изобретения, такие, как пластмассовые бруски, стальные шары и хромовая проволока.

После того, как вы вписали в первую колонку то, что у вас имеется, и то, что вы хотите использовать, посмотрите по очереди на каждое наименование и подумайте обо всех способах, которыми вы могли бы его использовать для достижения вашей цели. И снова не оценивайте их. Просто записывайте (или высказывайте идеи, если вы работаете с группой). Если вам сейчас больше ничего не приходит на ум, переходите к следующему пункту. После этого вернитесь к разделам, в которые вы не смогли ничего вписать, и попробуйте сделать это еще раз. Наконец пришло время оценивать и выбирать. Если какой-нибудь из перечисленных подходов кажется полезным, обведите его. Если вы решили проблемы или полностью достигли вашей цели, то дело сделано. Или проведите еще один круг “мозгового штурма”, если остаются дополнительные детали, которые нуждаются в проработке. При использовании этой техники лучше всего выбирать цель, которую вы считаете полезной для себя. Если у вас возникнут трудности при отыскании каких-либо решений, вы можете использовать некоторые рекомендации, приведенные ниже, чтобы научиться продуктивно проводить “мозговой штурм”. Затем приспособьте процесс к своим собственным целям. Основной принцип будет тот же, и он действует в любой ситуации — творчески проводя “мозговой штурм” для нахождения новых путей использова-

ния того, что у вас имеется, вы можете найти новые пути и решения. Фактически, вы получаете новый продукт из того, что у вас уже имеется.

## **ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАШЕЙ ИНТУИЦИИ**

### ***Принятие важных решений***

Следующие три вида техники — автоматическая запись, мысленное путешествие и обращение за советом к своему советчику — это три метода принятия важных решений или получения ответов на вопросы, которые у вас возникли. Так как эти упражнения требуют у вас времени на то, чтобы успокоиться, я рекомендую использовать их только время от времени и использовать описанные в следующем разделе методы быстрого принятия решения в ежедневной практике. Один из видов этой техники вам может показаться более удобным, чем другие. Если это так, то используйте его. Или меняйте используемые методы в зависимости от ситуации и от того, что кажется более целесообразным в данный момент. Для всех этих упражнений найдите место, где вы можете расслабиться и чувствовать себя удобно. Если хотите, закройте глаза.

### ***Принятие решения при помощи записи* **Время: 10 — 20 минут****

В этом упражнении вы используете автоматическую запись, чтобы узнать то, что вам нужно. Чтобы подготовиться, возьмите бумагу и карандаш или вставьте лист бумаги в пишущую машинку, чтобы вы сразу смогли начать печатать. Вы можете пользоваться тетрадью, чтобы постоянно следить за вашей связью с внутренним голосом. Также полезно создать удобную обстановку для записи, чтобы помочь вам переключить сознание. Например, используйте свечи или другой вид слабого освещения, и если хотите, для фона включите музыку, желательно, что-нибудь мягкое и приятное для слуха.

Затем используйте технику расслабления для переключения своего сознания, например, концентрируйтесь на дыхании или на одном слове, таком, как “ом” или “расслабление”. Как только вы почувствуете, что отключились, вы будете готовы начинать запись. Выключите музыку, потому что для концентрации вам нужна тишина. Теперь мысленно задавайте или записывайте любые вопросы, относящиеся к вашему решению: “Что мне делать?”, “В чем я больше всего заинтересован?”, “Что бы мне хотелось сделать?”, “Какая у меня есть альтернатива?”, — ожидайте ответа. Он может прийти к вам как звучащий у вас в голове голос, или он может показаться связью с духовным учителем или общением с человеком. В любом случае запишите ответ, когда он придет. Не обдумывайте и не анализируйте его. Просто записывайте. Продолжайте задавать вопросы и записывать ответы, пока вопросы и ответы не закончатся.

Наконец, просмотрите, что вы записали. Действия, которые вы должны будете предпринять, станут ясны.

Обращение к вашему советчику

Время: 10 — 15 минут

В этом упражнении вы используете компьютер и монитор или киноэкран для связи с экспертом и советчиком, который знает все ответы. Представьте, что у вас дома есть специальный кабинет или офис, куда вы можете пойти, чтобы узнать все, что захотите. Он может быть на верхнем или нижнем этаже, это может быть новая пристройка к гаражу или это может быть в спальне. Где бы это ни было, направляйтесь туда и уделите некоторое время тому, чтобы дойти до этой комнаты. Обратите внимание на то, что вас окружает, когда вы идете туда, и когда вы будете готовы, откройте дверь и войдите в комнату. Войдя, оглянитесь вокруг. В комнате находятся различные книги и бумаги. Вы видите большие стопки распечаток компьютера. Затем, у дальней стены, вы замечаете большой стол, на котором находится пульт управления компьютера с различными приспособлениями и клавишами. Над ним вы видите большой монитор, который похож на киноэкран. Нажмите клавишу, и вы увидите на этом экране фильм о том, что с вами случилось.

Теперь для решения какой-либо проблемы или для получения совета нажмите кнопку, и вы увидите на экране ситуацию, которую вы хотите рассмотреть подробно. Или вы можете увидеть, как появится вопрос, который вы хотите задать. Когда проблема или вопрос будут ясны, вы можете искать решение или ответ. Для получения его нажмите клавишу, чтобы остановить фильм, и нажмите другую клавишу, чтобы вызвать вашего совет-

чика. Он появится на экране и даст вам совет. Ваш советчик может быть знакомым вам человеком или он просто может быть похож на кого-либо, хорошо известного. Кто бы это ни был, поздоровайтесь с вашим советчиком и попросите его помочь. Расскажите ему, что случилось и попросите у него совета, что вам делать, или попросите разрешить вопрос. Теперь слушайте, как ваш советчик говорит вам, что делать. Если ответ простой, он ответит вам коротко или ваш советчик может попросить вас нажать клавишу на консоли, чтобы вы увидели решение. Затем на экране появятся действия, которые вам необходимо предпринять.

Если у вас есть еще вопросы, продолжайте их задавать, и ваш советчик будет отвечать. Вновь ждите ответа, в какой бы форме он ни пришел. Когда у вас больше не будет вопросов, скажите вашему советчику, что вы закончили, и его изображение на экране исчезнет.

Затем выключите свой пульт управления компьютером и покиньте свой кабинет. Вернитесь в жилую часть дома, и при этом вернитесь в нормальное сознательное состояние и откройте глаза.

Обычно в результате этого процесса вы будете иметь четкие ответы. Однако, если у вашего советчика нет ответов или если он просит вас подождать, это означает, что вы не располагаете достаточной информацией или что ситуация неясна. Если это так, вы можете ждать несколько дней и вновь задать свой вопрос. Снова используйте другой вид техники, описанной здесь, для получения дополнительной информации или чтобы увеличить вашу уверенность, и тогда вы забудете в лучшем положении, чтобы начать действия.

Получение ответов на воображаемом экране или от внутреннего голоса  
Время: 1 — 10 минут  
Это упражнение создано для быстрого получения ответов “да”, “нет”, “не уверен” или для того, чтобы быстро сделать выбор, когда вы должны выбрать одно из двух. Для эффективного использования этой техники вы должны выполнить некоторую предварительную подготовку, чтобы подготовить свой воображаемый экран или внутренний голос к быстрым ответам. Но когда вы подготовите эту базу, вы в дальнейшем сможете пользоваться этой техникой без репетиций, занимаясь ею регулярно — по крайней мере, несколько раз в неделю. Чтобы произвести эту подготовку, расслабьтесь и удобно устройтесь в тихом месте. Потом начинайте с того, что задавайте вопросы, рассчитанные на ответы “да—нет” и на которые вы уже знаете ответы, например: “Родился ли я в 1935 году?”, “Работал ли я в фирме “Сирс, Робук и Ко?”.

Теперь обратите внимание, как вы получаете ответы. Вы можете слышать мысленный ответ “да” или “нет”, вы можете наблюдать, как перед вашим мысленным взором появляется ответ “да” или “нет”, или вы можете видеть моментальное появление какого-либо цвета, например, зеленого вместо “да” и красного вместо “нет”. Как бы ни приходил этот ответ, сосредоточьтесь на том, чтобы в будущем получать ответы тем же путем, и вы разовьете эту способность получать ответы. Потом продолжайте задавать себе вопросы, на которые вы знаете ответы, и старайтесь получать ответы быстрее, пока вы не будете их слышать или видеть как мгновенную вспышку. Наконец, задайте себе несколько вопросов, на которые вы не знаете ответов, и попросите свою интуицию дать вам соответствующий ответ. Например, если вы видите, как появляются слова “да” и “нет”, вы можете увидеть, как появляются слова “возможно” или “не уверен”. Если вы слышите слова, вы можете услышать “возможно” или “не уверен”. Если вы видите моментальное появление какого-нибудь цвета, вы можете увидеть вспышку желтого цвета, означающую неуверенность.

Тренируйтесь производить выбор тем же способом. Начните с того, что думайте о выборе, который вы уже сделали, и представляйте варианты, которые у вас были, когда вы делали выбор. Затем, думая о выборе, который вы в действительности сделали, представляйте, как на воображаемом экране перед вашим мысленным взором появляется слово или фраза, описывающая этот выбор. Или вы можете видеть образ или символ, означающий этот выбор.

Вновь обратите внимание на способ, которым вы получаете ответ, и сосредоточьтесь на том, чтобы впоследствии получать ответы тем же способом. Потом произведите выбор, который вы уже сделали, и концентрируйтесь на том, чтобы быстрее получать ответы. Наконец, сделайте несколько простых выборов, которые вы еще не делали, и если вы не готовы к выбору, постарайтесь увидеть или услышать слова, которые вы ранее использовали для выражения неуверенности. Продолжайте тренироваться в выполнении этого упражнения около недели до тех пор, пока не почувствуете, что оно вошло в вашу повседневную жизнь. Затем начинайте его использовать для получения ответов в ситуациях, возникающих в вашей повседневной жизни.

Вы обнаружите, что ответы сами начнут возникать на вашем воображаемом экране, или вы услышите, как их произносит внутренний голос.

Обращение к вашему телу для получения ответов

Время: 1 — 10 минут

Еще один способ получения ответов “да”, “нет” и “возможно” — обращение к вашему телу, так как ваше тело обладает ключом к вашему подсознанию, если вы научитесь истолковывать подсказки, даваемые телом, и натренируете тело давать эти подсказки.

Как и при использовании техники воображаемого экрана и внутреннего голоса, вам нужна некоторая подготовительная практика для тренировки в получении ответов, пока это не войдет в автоматизм. В этом случае вы должны выполнять физические движения своим телом для получения ответов, но после некоторой практики вы сможете просто мысленно представлять эти движения тела или сможете развить свой внутренний голос, чтобы он отвечал вместо вашего тела. Или вы можете научиться улавливать очень незначительные движения своего тела, такие, как частота пульса или биение сердца.

Один из способов начать получать информацию от своего тела состоит в том, чтобы натренировать свое тело действовать как маятник, который будет качаться вперед и назад при положительном ответе, из стороны в сторону — при отрицательном ответе, и будет совершать круговые движения при ответе “возможно” или “не уверен”. Чтобы приучить свое тело отвечать таким образом, используйте следующую технику. Встаньте прямо и представьте, что ваше тело — маятник. Теперь раскачивайтесь назад и вперед. Это означает “да”. Раскачивайтесь влево и вправо. Это означает “нет”. Совершайте круговые движения. Это означает, что вы знакомы с этими сигналами. Потом задайте себе несколько простых вопросов “да — нет”, на которые вы знаете ответы. Ваше тело ответит соответствующими раскачиваниями. Когда оно надлежащим образом будет выполнять эти движения, вы будете готовы начать задавать вопросы, чтобы получать ответы.

Задавайте свои вопросы, как вопросы “да или нет”, и формулируйте их следующим образом: “Будет ли это отвечать моим насущным интересам, если я сделаю таким образом?”, но не “Сделать ли мне это?”. Вы хотите сделать то, что вам хочется сделать или нужно сделать, то, что больше всего вам подходит, а не то, что бы вы сделали. После того, как вы зададите вопрос, наблюдайте, как реагирует ваше тело: движениями, означающими “да”, “нет” или “возможно”. По мере практики вы будете получать четкие ответы: “да” или “нет”. Когда вы достигнете этого, вы сможете решить, действовать ли вам соответствующим образом. Если вы наблюдаете множество круговых движений (“возможно”) или получаете в ответ на один и тот же вопрос то “да”, то “нет”, то возможно, вы нечетко формулируете вопрос или вы находитесь в нерешительности. Чтобы обнаружить это, просто спросите: “Мой вопрос неясен?” или “Нахожусь ли я в нерешительности?”. Если да, то проясните или сформулируйте ваш вопрос по-другому, или отгоните ваши сознательные мысли и чувства, чтобы смогло говорить ваше внутреннее “я”. Или задайте свой вопрос в другой раз.

Вначале вам придется физически принимать положение маятника, когда вы будете задавать вопросы. Но когда вы будете знакомы с этой техникой и будете постоянно получать четкие ответы, вы сможете превратить этот процесс в мысленный. Просто представьте, что ваше тело — маятник, и задавайте свой вопрос. Затем мысленно наблюдайте, как реагирует ваше тело, или слушайте, что ваш мысленный голос скажет вам о вашем теле.

Впоследствии вам не нужно будет представлять себя маятником. Вы сможете просто задавать вопросы и ощущать, как ваше тело отвечает “да” или “нет”.

## **ПУСТЬ ОБОГАЩАЕТ ВАС ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЖИЗНЕННЫЙ ОПЫТ**

Эта техника силы ума также может использоваться для претворения в жизнь приобретенного вами опыта и может иметь множество более интересных применений. Вы можете ее использовать для оживления рутинной или скучной работы, или чтобы более плодотворно использовать время ожидания. В свою очередь, вы будете себя чувствовать более раскованно, чувствовать прилив энергии и бодрости, когда вы захотите, и более эффективно будете выполнять свою работу.

## **Как сделать более интересным время ожидания и рутинную работу**

Следующие примеры иллюстрируют, как вы можете использовать ваши силы ума, чтобы сделать время ожидания или скучное времяпрепровождение более интересным. В первых двух упражнениях вы более внимательно вслушиваетесь в звуки вокруг вас, в третьем упражнении вам нужно более внимательно вглядываться в то, что вы видите, и четвертое помогает вам уделить больше внимания вашему осознанию.

Слушайте звуки вокруг вас во время работы

Время: 5 — 10 минут

Это один из способов оживления рутинной работы путем внимательного вслушивания в звуки вокруг вас. До тех пор, пока работа не требует сильно сосредоточивать сознание, например, при запечатывании конвертов, вождении грузовика или при работе на заводе на линии с автоматическим управлением, вы можете найти несколько минут во время работы для того, чтобы сознательно прислушиваться. Лучше всего ограничить это упражнение пятью или десятью минутами за один раз, иначе вы потеряете контроль над ситуацией и не будете готовы отреагировать, если от вас это потребуется. Однако, если вы будете практиковаться короткий промежуток времени, это упражнение может стимулировать вас, изменяя темп работы.

Вначале скажите себе, что вы сейчас собираетесь заняться активным слушанием.

Затем начните обращать внимание на звуки вокруг вас. Сначала замечайте любые звуки, которые вы создаете при выполнении работы. На что похож этот звук? Определите его качество. Какой он: мощный, пронзительный, продолжительный, резкий, мягкий, громкий или какой-нибудь еще? Есть ли какая-нибудь высота тона и ритм в этом звуке? Как он изменяется с течением времени? Просто слушайте его. Потом заметьте, какие еще присутствуют звуки. Переключайте ваше внимание поочередно на каждый звук. Что при этом происходит? Затем обратите внимание на звуки, которые вы сами издаете при движении: на ваше дыхание, шарканье ног, шуршание вашей одежды и т. д. Теперь сосредоточьтесь сразу на нескольких звуках. Различным образом переключайте ваше внимание с одного звука на другой. Наконец осознайте, как все звуки сливаются в один. Использование перерывов для того, чтобы слушать

Время: 5 — 10 минут

Когда вы вынуждены ждать какое-то время, вы можете избежать скуки и беспокойства, успокоившись и вслушиваясь в звуки, на которые вы обычно не обращаете внимания. Это упражнение вы можете выполнять в любом месте. Если это удобно, закройте глаза, чтобы прислушаться, или сосредоточьтесь в точке перед собой с открытыми глазами. Как и в предыдущем упражнении, ограничьте время выполнения данного упражнения, и вы не потеряете контроль и не заснете. Однако, если вам нужно достаточно долго ждать, вы можете чередовать эту технику силы ума с обычным состоянием внимания в течение нескольких минут, пока не окончится ваше ожидание.

Начните с того, что скажите себе: сейчас я буду заниматься активным слушанием. Лотом не разговаривайте и успокойте свои чувства. Вначале вы можете ощутить тишину. Но постепенно вы начнете улавливать мягкие, незнакомые или отдаленные звуки, такие, как шум ветра, хлопанье крыльев птиц, урчание мотора. По мере появления этих звуков направляйте ваше внимание в разные стороны и сосредоточивайте его на близких и отдаленных звуках. Попробуйте сосредоточиться на определенных звуках, и затем внимательно прислушивайтесь к ним. Потом сосредоточьтесь сразу на двух или большем числе звуком или переключайте ваше внимание с одного звука на другой. Обратите внимание, как нарастают или затухают звуки.

Наблюдайте для себя

Время: 2 — 3 минуты

Чтобы сделать рутинную работу более интересной или чтобы придать разнообразие периоду ожидания, вы можете рассматривать окружающий мир как серию картин. При этом заметьте, что включает в себя каждая картина, как будто вы видите окружающий вас мир впервые.

Начните с того, что скажите себе, что сейчас вы будете заниматься активным наблюдением, и будете уделять пристальное внимание всему, на что вы будете смотреть.

Потом представьте, что вы — фотограф или что вы делаете рамки для картин. Теперь, глядя вокруг, представляйте рамку вокруг того, что вы видите. Вначале, если это вам поможет, делайте рамку из указательных и больших пальцев и сдвигайте свою рамку, чтобы получать различные картины. Позже вы сможете обходиться без этой рамки и создавать картины только при помощи своего воображения.



После того, как вы создадите рамку для каждой картины, внимательно ее рассмотрите. Обратите внимание на ее композицию, цвета, на переходы света и тени. Обратите внимание на все, что движется в вашей картине. Теперь измените размер рамки. Сделайте ее больше или меньше. Что вы видите? Затем создайте движущуюся картину, передвигая свою рамку. Для создания эффекта приближения и удаления двигайте рамку к себе и от себя, как в кино.

### ***Более полно ощущайте то, чем вы занимаетесь каждый день***

Вы можете также оживить свою повседневную деятельность. Например, если вы совершаете прогулку в время обеденного перерыва, завтракаете в парке или в ресторане, вы можете использовать силы ума, чтобы получить большее удовлетворение от прогулки или завтрака. Вы сделаете это, лучше осознав свои чувства, окружающую обстановку, образы и мысли, где бы вы ни находились. В следующих примерах показано несколько путей как добиться этого. Используя эту технику, вы обнаружите, что каждый день становится волнующим событием, и вы также с большим энтузиазмом и энергией будете приниматься за свою работу.

### ***Прогулка для получения впечатлений***

Вы можете получить впечатления от прогулки в любом месте и в любое время. Просто идите и будьте открыты новому видению и новому восприятию, как это описано ниже.

Когда вы идете, представляйте, что вы находитесь в другом месте: в другом городе, в другое время. Представляйте, что люди, предметы и улицы, которые вы проходите, находятся в другом месте действия и в другое время. Например, туман, который клубится вокруг уличного фонаря, может показаться таинственным и сверхъестественным, и вы можете представить себе, что вы находитесь в викторианском Лондоне или в деревне во Франции. Обратите внимание на любые тени вокруг вас. Они неподвижны или движутся? Какие необычные формы они образуют? Может быть, они похожи на кого-нибудь или на что-нибудь? Обратите внимание, как перемещается ваша собственная тень во время ходьбы.

Вдыхайте с разной скоростью и наблюдайте за своим дыханием. Замечайте любые различия, когда вы дышите быстро и медленно. Спросите себя, как вы себя чувствуете при этом. Затем, когда вы вдыхаете и выдыхаете, представляйте, что ваше дыхание связывает вас со всеми людьми и предметами вокруг вас. Вы можете представлять, как ваше дыхание посылает и получает тонкие струйки энергии от всех предметов и людей. Подумайте о том, как вы себя при этом чувствуете, и заметьте, какие появляются образы.

Когда во время своей прогулки вы проходите мимо людей, придумывайте истории о том, кто они и чем занимаются. Например, старая женщина с пакетом недавно приехала из-за границы и может рассказать удивительную историю. Или, может быть, администратор фирмы, который быстро идет по улице большими шагами, собирается совершить интригующую сделку. Не беспокойтесь о том, правда ли это. Пусть ваши фантазии будут настолько интересными и занимательными, насколько вы хотите.

### ***Представьте себя в какой-либо обстановке***

Вы можете представить, что вы участвуете в интересной сцене, находясь в любом месте — на прогулке, за завтраком или коктейлем и т. д. Оглянитесь вокруг и с закрытыми или с открытыми глазами представьте, что вы идете по этому месту. Вначале окиньте взглядом это место, чтобы создать мысленную картину. При этом определите запахи, звуки, структуру предметов, окружающие предметы. Вы можете остановиться, чтобы прикоснуться и попробовать их. Представьте, что мимо проходят другие люди. Если хотите, идите за ними. Или если они разговаривают, слушайте, что они говорят. Это все происходит в вашем воображении, поэтому забудьте обо всех запретах и делайте все, что хотите. Например, если вы хотите подойти к кому-нибудь на приеме и представиться, так и сделайте. Если вы хотите получить повышение, стать руководителем и летать на собственном самолете, представьте себе и это.

### ***“Путешествие” по картине***

Как еще один вариант представления себя в какой-либо обстановке, попробуйте представить себя на картинах, которые вы видите на стенах картинной галереи или офиса. Если вы смотрите книгу с картинками, например,

книгу, которая лежит на журнальном столике, и ждете кого-нибудь, представляйте себя в изображенном месте действия.

Начните с рассматривания картины. Затем с открытыми или закрытыми глазами представьте себя на этой картине. Если это реалистическая картина, идите по этому месту действия. Если это абстрактная картина, то перемещайтесь от одной формы к другой, от одного цвета к другому. Во время своего исследования обращайте внимание на следующее: кто вы, что вы ощущаете, какие образы и ассоциации приходят вам в голову, происходит ли что-нибудь вовремя вашего путешествия, есть ли кто-нибудь с вами, говорят ли они что-нибудь, имеют ли предметы или образы на картине интересную структуру, что вы об этом думаете и т. д.

## ***Вызывание ассоциаций***

Эта техника вызывания ассоциаций позволяет приятно провести обеденный перерыв, поездку в автобусе на работу или с работы или любое время, когда вы найдете несколько минут, чтобы посидеть одному и расслабиться. Может быть, вы помните, как вы в детстве видели различные картины в облаках. В это время можно было расслабиться, поэкспериментировать и с удовольствием создавать новые образы и получать впечатления. Теперь эта техника поможет вам везде видеть картины и вызывать ассоциации.

Начните с того, что посидите спокойно несколько минут, где бы вы ни находились. Потом оглянитесь вокруг и по очереди сосредоточивайтесь на различных окружающих вас предметах. При этом замечайте, какие у вас появляются образы и ассоциации. Например, камень может быть похож на человеческое лицо, сучковатое дерево может напоминать дикого зверя, скамейка в парке — вход в подземную пещеру, наполненную сокровищами. На что бы вы ни смотрели, остановитесь на минуту и подумайте, какие образы и ассоциации к вам приходят.

## **ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ СВОЕГО УМА, ЧТОБЫ ОТКЛЮЧИТЬСЯ ОТ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА**

Последний способ, которым эта техника силы ума может помочь вам в вашей работе и в бизнесе, это представить вам возможность мысленно отключиться, когда вам нужно отдохнуть от рабочей обстановки, чтобы восстановить силы, но у вас нет времени на отдых. Я часто сама использую эту технику, когда я должна уложиться в сроки и не могу никуда уйти. Вместо этого на короткое время я могу отправиться в мысленное путешествие. Потом я возвращаюсь к своей работе, чувствуя бодрость и готовность продолжать ее.

Таким образом, этот подход очень напоминает фантазирование. Но это более организованное, интенсивное и концентрированное ощущение. Поэтому я обнаружила, что он заряжает меня энергией и позволяет мне вновь взяться за дело, в то время как после обычного фантазирования я чувствую себя несколько разбитой и вялой. Я рекомендую два основных вида мысленных путешествий. Один — это слушание музыки всеми своими чувствами, и тогда ваши впечатления становятся более интенсивными и яркими. Другой способ состоит в мысленном путешествии в другое место, и, по сути дела, это мысленное создание фильма.

## ***Превращение техники силы ума в неотъемлемую часть вашей жизни***

В предыдущих главах описано множество вариантов техники силы ума, которые вы можете использовать, чтобы помочь вам в работе, в бизнесе и в других сферах жизнедеятельности.

В каждой главе приведена специальная техника для определенных целей. Кроме того, я пыталась сделать акцент на принципах, лежащих в основе использования этой техники, чтобы показать, что ее можно модифицировать и приспособлять в зависимости от ситуации, личности, стиля поведения, предыдущего опыта и других факторов, так как все люди разные, и имеют разные цели, им представляются разные возможности, и они имеют разные системы ценностей. Таким образом, если вы предпочитаете использование другого образа или процедуры для достижения желаемого результата, то, безусловно, измените эти упражнения. Эта техника будет оказывать действие до тех пор, пока вы будете следовать основным принципам и будете достаточно регулярно использовать эту технику (около 20 минут в день или более). Главное — это научиться расслабляться, направлять силы вашего ума на какую-либо цель, быть уверенным, что у вас достаточно сил для достижения желаемой цели, и затем позволить свободно действовать вашим интуитивным силам, и тогда вы не будете ог-

раничиваться или сдерживаться вашим логическим мышлением. Упражнения и образы, описанные в этой книге, созданы для того, чтобы направлять и управлять этой силой. Затем, как только вы откроете путь этим силам, силы вашего ума выполнят свою работу. Таким образом, независимо от того, чего вы хотите достичь в вашей работе или бизнесе, и от того, как вы хотите улучшить свою жизнь, вы можете направлять силы вашего ума на достижение ваших целей. Просто сосредоточивайтесь на осуществлении того, что вы хотите претворить в жизнь, и вскоре вы обнаружите, что это случится, или что ситуация у вас на работе и в жизни вообще изменится в лучшую сторону.

Просто наблюдайте. Положительные события начнут чаще происходить в вашей работе и дома. Даже если вы не просите именно этих вещей, они придут к вам, потому что использование силы ума высвобождает потоки конструктивной, позитивной энергии, и когда вы мобилизуете свои внутренние силы в этом позитивном ключе, вы получите взамен именно это.

Чтобы помочь себе замечать перемены, ведите запись целей, которых вы достигли, или вы можете регулярно вести дневник, чтобы описывать каждый день. В свою очередь, ведение этих записей или дневника даже ускорит приход того, чего вы добиваетесь, так как ведение записей или дневника сделает вас более открытым и осведомленным.

Короче говоря, когда вы будете применять технику силы ума, вы измените к лучшему ситуацию на работе и дома. Решите, чего вы хотите, и начинайте описанный в этой книге процесс для достижения этого.

А теперь — начинайте. В вас есть способности сил ума, чтобы добиться всего, чего вы захотите!