

Предисловие

Уважаемый читатель! Позвольте мне кое-что сказать перед тем, как Вы начнёте читать книгу. Вам будет интересно!

Во-первых, есть один фактор, о котором Вы обязаны знать. Он непосредственно влияет на степень эффективности Вашего прочтения этой книги. Учёные изучали семейство вороновых, проводя различные тесты на интеллект. Они пришли к выводу, что ворона показывает результат в принятии верных решений лучше, чем ворон. По их исследованиям, ворон и ворона — два существа с одинаковыми способностями интеллекта, но показывать такие же результаты, как ворона, ворону мешает страх нового, пугливость. Это тот момент, когда потенциал одинаковый, но побеждает кто-то единственный... И это тот, кто не боится расширять свои рамки. Не бойтесь познавать новое и менять свою точку зрения. Смените перспективу, с которой Вы наблюдаете мир, и найдёте открытия в нём. Измените свой фокус внимания и угол обзора, и тогда Ваше сознание и восприятие расширятся, а именно так и происходит развитие человека. Данная книга поможет Вам научиться менять свою точку зрения и фокус внимания.

Во-вторых, я кое-что про Вас знаю. Я знаю, что иногда Вы влюбляетесь во сне и весь день наслаждаетесь этим чувством из сна. Я знаю, что иногда Вы просыпаетесь с мыслью, что во сне происходило что-то важное для Вас, сакральное, судьбоносное, но Вы не можете этого вспомнить. Я знаю, что иногда Вам снятся другие Ваши судьбы. В них Вы совершенно другой человек. С другим характером, с другими воспоминаниями. Что, если я Вам скажу, что с помощью знаний из этой книги Вы можете воплотить то, что Вам даже и не снилось? Вы можете получить любовь, которая будет лучше снов. Вы сможете ощущать сакральные моменты жизни. Ваша жизнь может стать совершенно иной. Её запахи, оттенки, её восприятие и ощущение могут стать яркими и прекрасными. Ваша жизнь может стать ещё лучше Ваших сказочных снов. Всё, что я вам предлагаю, — это сменить свой угол обзора и управлять фокусом своего внимания.

Я более чем ясно понимаю, что данная книга не должна быть какой-то рутинной и серьёзной научной работой, загруженной кучей непонятных терминов и рассуждений, на которую она, по сути, и не тянет. Как видите, я стараюсь быть предельно честным с собой, ведь речь в книге будет идти о довольно запутанной теме — восприятии и его влиянии на жизнь человека. Я осознаю, что, скорее всего, ты, мой читатель, взялся за эту книгу, чтобы что-то исправить в своей жизни и улучшить её. Поэтому я сосредоточен на том, чтобы помочь тебе в этом. Я пишу не учебник по психологии, я пишу пособие по применению фокуса внимания. Один из моих учеников как-то так и сказал: «Ты сажаешь деревья, под которыми будут отдыхать усталые путники». Так я и отношусь к этой книге — как к посаженному дереву для усталых путников, а не как к семени знания, брошенному на растерзание скептикам: там оно не прорастёт — его затопчут. Этой книгой я оказываю помощь, которая нужна некоторым людям. Весь представленный в моей книге материал я писал именно как помощь, а не как исследование. Я сосредоточен на том, как направлять эти знания в положительное, созидательное и улучшающее жизнь русло. Это важнее большинству людей. Спасибо за понимание.

С какой бы целью Вы ни взялись читать эту книгу, где бы Вы ни собирались практиковать полученные знания, я могу Вам уверенно заявить: не бывает нерешаемых задач. Нет

непреодолимых трудностей. Только преодолев их, мы видим, что они решаемы. А это и есть рост: преодоление, выход за пределы. Верно говорят, что твой страх, как маяк, указывает тебе, что нужно двигаться в его направлении. Мышцы растут от труда. Человек развивается от опыта и его переосмысления. Нет развития от пребывания в одной точке, в одной выбранной позиции мировоззрения или философии. Ум, как и тело, развивается только в череде нагрузок. Нагрузки — это движение. От них Вы только сильнее. И благодаря этой книге Вы сможете улучшить своё положение! Просто следуйте рекомендациям из книги.

Прежде всего, Вы можете повысить усвояемость полученных знаний. Для лучшего усвоения информации рекомендуется перечитывать книгу несколько раз. Я хочу оговориться сразу. В последующем материале нет воды, и если Вам показалось обратное, то мне жаль, что Вы видите в этом так называемую «воду», потому что в этом случае Вы, возможно, упускаете что-то важное. Иногда вода может служить источником, утоляющим жажду погибающего, и тут снова вопрос лишь в том, как работает Ваше восприятие... Данная книга как раз о том, на что способно наше восприятие, сила мышления и фокус внимания. Весь материал создавался на основе многих вопросов участников онлайн-обучения. О нём Вы можете подробно почитать на моём сайте nikobauman.ru или в официальном сообществе в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/mematika> (это к вопросу о том, кто я, собственно, такой). Там же много историй и отчётов об успехах моих учеников. Материал редактировался много раз так, чтобы было всё детальнее и понятнее. Сейчас о нём говорят, что «нигде так детально и понятно это ещё не преподносилось», — так говорят сами ученики онлайн-школы. Это значит, что материал изложен настолько доступно, что среднестатистический человек, прошедший школу или другое учебное заведение, должен понять сполна всё, что в нём выражено. А если у Вас этого не получилось, то я рекомендую много раз в течение длительного времени возвращаться к этой книге и снова перечитывать её. Так уж устроен мозг человека: до кого-то доходит с первого раза, а до кого-то — с тридцатого. Иногда мы слушаем свою любимую песню в сотый раз, но, к нашему удивлению, в этот раз мы вдруг обнаруживаем, что в какой-то момент на заднем фоне заиграло пианино или скрипка, а предыдущие 99 раз мы этого не замечали. Многие понимают, что, пересматривая несколько раз свой любимый фильм, они всегда замечают в нём что-то новое. Возможно, и Вам понимание этого поможет лучше усвоить информацию. Также я считаю, что в данном случае, как уже много раз было подмечено даже учениками онлайн-школы, обучение зависит от понятливости человека, а не от самого метода. И это так. Мудрый может учиться даже у лепестка травы или листика дерева, а дурак даже у самого умного ничему не может научиться. Таким образом, я надеюсь на Вашу понятливость и берусь осветить тему с разных сторон и разными словами для лучшего понимания информации, а также привести как можно больше примеров. От Вас требуется лишь настойчивое желание познать эту тему и научиться эффективно применять предложенные методики. Повторюсь: **НАСТОЙЧИВОЕ ЖЕЛАНИЕ!** Я обещаю Вам, что Вы сможете творить чудеса, о которых даже не мечтали ранее, если осознаете смысл всего, что я Вам преподнесу. Так что потратьте на это свои умственные силы и время, и при определённом упорстве Вы не пожалеете об этом. Некоторые ученики моей онлайн-школы не могли овладеть до конца теми практиками, которые я преподавал по интернету. Тогда я встретился с ними вживую и проконтролировал выполнение предлагаемых мною методик. В итоге каждый из них получил желаемый результат. Они тоже, как и Вы, читали много книг. Они тоже как-то занимались саморазвитием, они прошли мою онлайн-школу мимоходом, то есть в голове у них почти ничего не отложилось. Сейчас я исправил подход к обучению людей. Сейчас я знаю, что нужно не просто передавать людям знания. **НУЖНО УЧИТЬ ЛЮДЕЙ ОБУЧАТЬСЯ**, чтобы до них доходила та новая информация, которую ты пытаешься донести.

Умнеет не тот, кто читает много книг. Тот, кто их прочитал, лишь становится сам как книга, наполнившись содержимым прочитанных страниц. Умнеет тот, кто размышляет и пишет те книги. Автор создаёт, читатель лишь перенимает. Будьте исследователями. Горячий ли твой чай или холодный, можно узнать только попробовав его. Вкус твоего чая понятен только тебе. Его нужно пробовать, чтобы осмыслить. Не получилось осмыслить? Сделай ещё глоток!

ДЕЛИТЕСЬ КНИГОЙ. НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ВЫДЕЛЯЙТЕ И СОХРАНЯЙТЕ СЕБЕ ЦИТАТАМИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ УСВАИВАМОСТИ ЭТИХ ЗНАНИЙ. СПАСИБО ВАМ!

Как доказать, что мысли материальны?

Многие сомневаются в этом, потому что это не научно и не доказано. Эффект осознанного сновидения тоже не является научным, но суть в том, что сам эффект существует. Стивен Лаберж хорошо потрудились в этом направлении. Познакомьтесь с его исследованиями, которые проводились в лабораторных условиях. Что уж говорить о том, как раньше землю считали плоской. Когда мы видим какие-то эффекты, мы, прежде всего, должны браться изучать их, а не только опровергать. Мы должны быть исследователями, а не циниками. Такой подход и такой образ жизни ведёт к развитию. В нашем случае критики занимаются опровержением, то есть они на это изначально настроены, и то, что они находят то, что ищут, лишь показывает, как работает фокус внимания человека. Мы просто видим очевидную связь между умственными процессами и процессами, проявляющимися в реальности на материальном уровне. Разумеется, стоит признать, что большинство работ авторов по этой теме — неопикуемый бред, это факт. Но ведь такое есть и в физике, и в бизнесе, да вообще везде. В любой сфере найдутся люди, плохо понимающие эту сферу или понимающие её по-своему. Это же не значит, что физикой не стоит заниматься или что, например, бизнес не существует? Конечно нет! Но помните, что наблюдение влияет на результат. Фокус внимания определяет итог Ваших трудов и исследований. Данная книга не претендует на серьёзную научную работу. Я попытаюсь как можно меньше употреблять непонятных терминов и как можно меньше вдаваться деталями в рутинные исследования. В век информационных технологий Вы сами в считанные секунды можете заняться поиском нужной информации. Но всё же мне хотелось бы отобразить, к каким выводам за несколько лет моей деятельности я пришёл. Я выделил две основные теории о материальности мыслей, которые обозначил так:

- 1) материальная — как раз и предполагает, что пока ещё непонятным механизмом наше сознание определяет бытие;
- 2) интерпретационная — предполагает, что мы лишь интерпретируем это как материализацию. (Но на самом деле интерпретация — это и есть процесс генерации мыслей в сознании, который и должен материализовываться.)

Когда щит научной веры нам твердит, что физикам не нужно верить в гравитацию и она существует независимо от нашей веры, мы должны задуматься. Но уважаемые профессора и исследователи так же должны задумываться о следующем: если теория гласит о влиянии веры на результат, каждый раз, когда мы верим в противоположное и получаем соответствующий этой вере результат, как можно утверждать о недееспособности этой теории? Ведь как раз и произошло её подтверждение, когда Вы начали генерировать соответствующие мысли. Когда я говорю о вере, Вы должны понимать, что я имею в виду под ней. Что я подразумеваю под словом «вера»? Вера — это фокус внимания на твёрдое убеждение в чем-либо. Верить — значит отталкиваться от своих убеждений в суждениях, поступках или помыслах. Вера — это фокус ваших мыслей. Вера — это подсознательное или сознательное устремление. Научный щит веры — это и есть устремление опровергнуть вышедшее за рамки или перепрыгнувшее представления академиков, докторов и социума в целом как тех, кто задаёт норму этого мира. В основном критика — это вросшее в сознание стремление отторгать всё неизведанное вместо того, чтобы исследовать это; либо отрицание всего, что не соответствует сознанию критикующего. В любом случае мы получаем доказательства в зависимости от того, какую сторону доказываем. Мы рассмотрим этот момент ещё детальнее, но позже. Также люди иногда отрицают какие-то концепции или знания, исходя лишь из того, какими словами их выражают. Я думаю, что Вы будете более благоразумны и сможете научиться чему-то даже у листка травы. В самом безумном выражении чего угодно можно найти что-то рациональное, то, что можно использовать. В этой книге я буду говорить о том, как получить желаемое. Будут подразумеваться цели людей. Слова наподобие «желание» употребляются мной лишь как определение того, что люди хотят получить. Фокус внимания влияет на всё, что Вы получаете, независимо от того, являлось это Вашим желанием или нет. Будьте рациональны и более внимательны при прочтении этой книги.

СИЛА МЫСЛЕЙ. Мышление первично

Да, мысли действительно материализуются, и происходит это постоянно. Мы и есть причина того, что видим вокруг. Чем наполнено сознание, тем наполняется и наша жизнь. Для того, чтобы что-то появилось, это сначала должно появиться в мыслях, а потом это появится и в жизни. Сначала в сознании появляются идеи, а потом они проецируются в действительность, и жизнь на самом деле будет состоять из того, из чего состоит Ваше сознание. Сознание — это скопление знаний. Как и Созвездие — это скопление звёзд. Ваше восприятие/сознание состоит из того, какими знаниями Вы его наполняете. То есть какие знания — такое и сознание. Какое сознание у человека — такая у него и жизнь. Если мы хотим изменить мир вокруг, то мы должны изменить своё сознание.

Многие люди замечают связь между реальностью и своими умственными процессами. Это достаточно наблюдательные люди. Но есть и такие, кто относит такие эффекты к случайности. Им следует понять, что случайностью остаётся то, что не перерастает в закономерность. Поэкспериментируйте с этим самостоятельно и, возможно, Вы откроете для себя новый мир, сильно отличающийся от того, в котором Вы жили до этого открытия. Просто примите на какое-то время эти эффекты материализации мыслей, если до сих пор Вы с ними не сталкивались. Кое-кто считает, что достаточно назвать себя миллионером один разок, чтобы проверить, правда ли то, что мысли материальны. И это неправильно. Из-за непонимания самой сути того, чем является наш мыслительный процесс, мы имеем неверные

методики, неправильные интерпретации. В данной книге будет достаточно детально разобран этот момент, но всё постепенно.

Мышление человека — это начало начал. Больше, чем на уровне восприятия. На самом деле не окружающий мир формирует сознание, а, наоборот, сознание формирует мир. Протекающие в нём процессы материализуются. Нужно просто думать, касаться своей умственной деятельностью того, что Вы хотите иметь в своей жизни. Не ищите и не размышляйте над тем, чего не хотите видеть. Вы можете стать кем угодно. Нет ограничений. Пока у Вас есть сила собственного разума, любые цели достижимы. Ваш разум — это фундамент Вашей жизни. Применять силу своего мышления нужно осознанно. Отслеживайте то, о чём Вы говорите и думаете. Направляйте внимание на то, что должно наполнять Ваш мир. Чтобы изменить что-то внешнее, нужно сначала изменить сознание. Нужно повернуть свой фокус внимания на приятные стороны мира, и он станет приятнее. Сосредотачиваясь на лучших сторонах жизни, Вы её улучшаете.

Стоит только задуматься: «А вдруг в этом что-то есть?», — и границы сознания неизбежно расширяются. Перемены начинаются с того, что Вы позволите себе допустить, что они почти реальны. А когда начнёте их усердно искать, они уже становятся полностью реальными. Так и формируется мир. Вообще ВСЁ МИР, а не только Ваш маленький локальный мирок.

Ваше сознание отражается на состоянии окружающего мира в целом в той же степени, что и на Вашем положении дел. Мир наполняется тем, чем наполняется Ваше сознание. Это значит, что чем Вы счастливее, успешнее, здоровее, тем лучше окружающий мир для остальных. Может, Вы уже заметили, как Вы влияете на мировые события, обращая на что-то внимание. Например, где-то идёт какая-то революция, и её кадры круглыми сутками крутят в новостях. Вы начинаете интересоваться происходящими там событиями: следите за новостями, ищете информацию в интернете. И это событие начинает разрастаться, его последствия — усиливаться, и оно начинает охватывать большую часть Вашего поля зрения, проникая во всё большее количество сфер Вашего быта. Но как только Вы отрываете своё внимание от этого события, перестаёте смотреть новости, читать газеты и искать информацию об этом в интернете, перестаёте это изучать и начинаете интересоваться чем-то другим, забыв про эти события, они будто испаряются. Революция (если это была она) постепенно сходит на нет, и её пламя затухает. Телевидение — это очень интересная область для изучения концентрации человеческого внимания. Когда Вы приходите к кому-то в гости, а там все смотрят футбольный матч, и Вам тоже приходится смотреть, или же Вы просто сидя дома переключаете каналы и натываетесь на игру в середине тайма, то Вы можете заметить, что события на футбольном поле начинают разворачиваться всё быстрее, в ворота соперников вдруг начинают влетать голы один за другим. Это Ваше внимание всему причиной. Чем больше Вашей концентрации на каких-то событиях, тем больше они разрастаются.

Того, что Вы видите изо дня в день, становится ещё больше. Сериал, которым Вы увлечётесь, начнёт собирать высокие рейтинги. Исполнители, чьими песнями Вы вдруг начнёте заслушиваться, станут популярнее. Интересный пример слуховой концентрации наверняка был у каждого меломана. Вы находите какую-то очень хорошую, но малоизвестную музыку, Вы постоянно слушаете этот трек в своём плейлисте. Он на какой-то длительный срок становится вашей любимой музыкой. Спустя какое-то время Вы видите, как этот трек или его исполнитель становятся популярнее. Трек начнёт проникать в некоторые медиааспекты Вашего внимания. Он может стать фоновой музыкой в каком-то фильме или рекламе. Или же исполнитель данной музыки начнёт выпускать всё больше композиций, и его персона будет

часто мелькать в телеэфире. То же самое произойдёт, если Вы начнёте интересоваться каким-либо актёром или актрисой: Ваша концентрация на нём сделает его популярнее. Вскоре малоизвестный актёр или актриса будет сниматься в более кассовых фильмах. Попробуйте. Это весело... Сделайте кого-то талантливого популярнее — начните его изучать, и он будет там, куда будет смещаться Ваш фокус внимания.

Избавиться от чего-то в своей жизни при помощи фокусировки фактически невозможно. Можно лишь заменить это. Процесс избавления приведёт к тому, что то, чему Вы сопротивляетесь, будет лишь усиливаться, пока Вы не отключите от этого своё внимание. Поэтому фокусировка подразумевает лишь направленные мыслительные процессы. Устранить что-то можно, лишь не направляя туда концентрацию. Если Вам что-то не нужно, перестаньте бороться с этим. Просто переключитесь на полную противоположность этого. Начните изучать, углубляться в эту противоположность, забыв про то, с чем Вы боролись. Нельзя избавиться от страха, но можно осмелеть. Невозможно прогнать печаль, можно только стать счастливее. Преодолеть бедность не получится, но получится разбогатеть.

Я верю в то, что мы можем получить от жизни всё, чего захотим. Но только в том случае, если возложим ответственность за всё, происходящее вокруг, на себя. В подавляющем большинстве случаев нелепо винить в своей бедности правительство, если человек сам лентяй и неряха. Пойми же, каким бы ни было правительство, ты всегда останешься собой и, соответственно, твоя видимая реальность останется неизменной. Поэтому важно начать прежде всего с себя. В любой ситуации начинай менять себя, а не ситуацию. Буквально всё исходит от тебя. Ты — инициатор всех событий вокруг. Ты — источник и первопричина. Именно поэтому первично добро и благодетель в любых начинаниях, будь то наука, политика, Ваша работа и деятельность, Ваши поступки и помыслы. Увлекайтесь тем, чем хотите наполнять мир. Я прошу Вас использовать полученные знания не только во благо себе, но и во благо общества и мира в целом. Я очень люблю футуристические темы и научно-технические открытия, прогрессы. Мне действительно хочется, чтобы мир развивался. Самые фантастические картины из книг, фильмов и теорий постепенно становятся моей реальностью, материализуясь в настоящие вещи из мультимедиа источников и моего сознания в окружающий мир. Я люблю стимулировать своим вниманием прогресс: как свой, так и общечеловеческий. И Вам рекомендую делать тоже самое. Направьте свои увлечения и стремления как концентрацию Ваших мыслей и внимания на развитие планеты. Спасибо.

МЫ ПОЛУЧАЕМ ТО, О ЧЁМ ДУМАЕМ

Люди получают не то, чего хотят или заслуживают. Они получают от жизни то, на что направлено их внимание. Мои ученики концентрируют внимание на воспоминаниях о своих приятных буднях или контактах с определённым человеком, и так они быстрее всего притягивают его к себе. Так, некоторые описывают свои достижения, сосредотачиваясь на них, потом они получают успехи в своих следующих начинаниях. Более отчётливо это видно на примере финансового положения людей. Если у ученика есть бизнес, он разговаривает с другими о процессе совершения сделок с клиентами. Каким-либо методом держит эти процессы движения денег в своём поле зрения и в 9 случаях из 10 получает столько, что порой в течение пары недель побивает все рекорды своих доходов. Люди, работающие на обычной работе, используют такой же подход. Были реальные случаи среди моих учеников:

женщина впервые в жизни получила премию 100 000 руб. помимо зарплаты за пару недель выполнения Т-пунктов. Кому-то просто в течение пары дней дарили 20 000 руб. Кто-то даже выигрывал 55 000 руб. в какую-то лотерею, но в последнем случае это произошло через несколько часов после выполнения Т-пунктов. На финансах это видно более чётко, потому что речь идёт о цифрах. Но то же самое происходит в любой сфере жизни: отношениях, творчестве и т. д. Я хочу жить в благополучном обществе, поэтому и делюсь знаниями. Вы можете удовлетворить свои первичные потребности с помощью настройки фокуса внимания и реализоваться как действительно полезный и нужный этому миру человек.

ИЩИТЕ ВОКРУГ ТО, ЧЕГО ХОТЕЛИ БЫ ВИДЕТЬ БОЛЬШЕ

Нужно повернуть свой фокус внимания на приятные стороны мира, реальности, и она станет приятнее. Сосредотачиваясь на лучших сторонах жизни, тем самым Вы её улучшаете. Просто замечайте в жизни то, что нужно, чтобы этого становилось больше. Мы находим именно то, что ищем. То, как настроено наше внимание, то, что оно выделяет из общей массы информации, — именно это определяет наш путь и его итог.

Что-то, что мы выделяем фокусом своего внимания, становится не просто освещаемой, осязаемой зоной мира. Я подразумеваю, что мир намного шире в своём разнообразии сторон, проявлений и разных эффектов, а также объектов, вещей. То, что мы выделяем фокусом своего внимания, как фонариком, становится не просто областью реальности, которую мы наблюдаем, — можно сказать, что это становится сразу всей реальностью. И мы сейчас не говорим о том, что люди слышат или видят только то, что хотят видеть или слышать, хотя это во многом и верно... Только не «хотят», а «на что настроены». Люди слышат то, что настроены услышать. Таковы их внутренние настройки. Да, конечно, это так. Это и есть та самая интерпретационная теория, о которой я говорил ранее. И правда, сам внутренний настрой часто определяет то, что мы услышим в какой-то фразе. Само отношение к человеку порой заранее определяет его действия или слова как хорошие или плохие независимо от того, какими он сам их будет позиционировать. Но люди не просто находят во всём позитивные стороны (ну или негативные), дело в том, что этих вещей действительно на физическом уровне становится всё больше. И суть в том, что наш настрой, наше отношение само по себе будет формировать поведение какого-то человека, группы людей, а порой и отношение всего мира к Вам. Мы не только видим то, что настроены видеть. Из-за того, что мы наблюдаем что-то постоянно, то есть освещаем это лучом фокуса своего внимания, мы плодим это на физическом уровне, а не только внутри своего мышления, восприятия и отношения. А вот это уже и есть та самая материальная теория, про которую я тоже писал чуть ранее. Ища в своём существовании радость, Вы находите радость. Ваш настрой видеть это приводит к тому, что радости в Вашей жизни становится больше. То, что мы наблюдаем изо дня в день, повторяет само себя. Если мы отключим от плохого свой фокус внимания, то оно просто испарится. Как будто этого и не было ранее. Как будто всё всегда было на самом деле хорошо.

Сейчас мы знаем, что нужно думать о желаемом и правильно фокусироваться при этом.
**НО... ЧТО ТАКОЕ «ДУМАТЬ»? ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СОЗНАНИЯ ШИРЕ, ЧЕМ ПРОСТО
ВООБРАЖАТЬ**

Дело в том, что часто, когда говоришь людям, что нужно думать о желаемом, они почему-то слышат следующее: «Нужно постоянно желать, нужно представлять, нужно хотеть».

Думать — это действие гораздо многозначительнее, чем просто что-то воображать. Это значит, что, когда мы говорим «думать», речь идёт не только о воображении, мечтании о том, как Вы уже достигли того, чего хотели, а о том, чтобы генерировать разнообразные размышления, идеи и многое другое о Ваших желаниях и целях. Что же такое «думать»? Если хотите больше денег, то Вам нужно сфокусироваться на уже имеющемся недостатке, а не на том, которого у Вас ещё нет в действительности! Не обманывайте свой мозг, лучше дружите с ним. Визуализация — это способ увидеть то, что Вы желаете, почти как в реальности, почувствовав, как будто это у Вас уже есть. Но зачем ворошить своё воображение для того, чтобы получать редкие удачи, если можно поработать со своим восприятием и получать успехи автоматически и постоянно? Именно с восприятием Вам и нужно работать. Если Вы не будете менять самого себя, ничего вокруг не будет меняться. Вы будете переживать одни и те же события, по одной и той же формуле. Всё, что приходит к Вам извне, таинственным образом берёт начало внутри Вас. Хотите больше клиентов? Сосредотачивайтесь на своих уже имеющихся клиентах, на процессе оформления сделок с ними, на получении от них средств. Хотите наладить отношения? Думайте о лучших проявлениях отношений между Вами и партнёром, например. О тех, что были в действительности. Задействуйте память, а не воображение. Ищите лучшее, и лучшего станет больше. Если будете сосредотачиваться на худшем, то лучшего Вам не получить никогда. Если Вам не нравится что-то, перестаньте на этом сосредотачиваться, и это исчезнет. Испарится в небытие, как будто этого никогда и не было.

Думать — это значит:

писать, говорить, обсуждать, рассуждать, МЫСЛИТЬ и многое другое. То есть это значит генерировать какие-то мысли в голове. Это Ваша обыденная умственная деятельность в течение дня. Вы должны изменить то, как Вы думаете. Заполнить сознание — это не значит визуализировать. Деятельность сознания намного шире, чем его воображение. Вы просто меняете образ своего мышления и начинаете думать по-другому, и тогда Вы получаете другие результаты.

Одна моя ученица из Бельгии по имени Адель, которая прошла мою онлайн-школу, всего за полгода смогла полностью изменить свою жизнь в хорошую сторону. Приходилось по-разному доносить информацию для разных характеров и типов личности. Но Адель легко всё понимала. Мы с ней много общались через онлайн-школу. Я не давал ей дополнительных рекомендаций и методик. Хотя часто я нахожу специальные подходы для конкретного ученика, для индивидуального восприятия так, чтобы ученик мог правильно настроить свой фокус внимания и генерировать нужные мысли. Ведь самостоятельно это не всегда легко контролировать. Поэтому часто я являюсь своеобразным «пастухом», а мысли моих учеников — «овцами». Вот я их и «пасу» на лугу их разума. Я направляю их в нужное русло. В общем, вот что она пишет в закрытом сообществе моих учеников: *«У меня за эти полгода жизнь изменилась в лучшую сторону по всем направлениям, и успехи растут в геометрической прогрессии. А главное, этот процесс так вдохновляет, что его уже не остановить. Первые мои т-шки были о том, чтобы улучшить взаимоотношения с мужем. Могу лишь сказать, что романтический период встреч просто отдыхает перед тем, какие отношения у нас сейчас. Столько ласки, заботы и нежности, что я о таком даже и не мечтала! В финансовом плане все тоже радужно. Написала много т-шек на улучшение материального*

положения. Открыли свое кафе, которое приносит очень хороший доход. Самое классное, что мне нравится в этом процессе, — что исчез страх попробовать что-то новое, пойти на риск, выйти из своего кокона стабильности и предсказуемости. Появилось огромное желание помогать людям, что-то давать, улучшать жизнь на нашей планете. В общем, я очень тебе благодарна за твой труд, Нико!(...)».

Всё возможно! Главное — научиться правильно «думать»!

КАК ПРАВИЛЬНО ДУМАТЬ

ИЗМЕНИТЕ ТО, КАК ВЫ ДУМАЕТЕ

Просто измените то, как Вы думаете в течение дня, и вся жизнь постепенно начнёт меняться. Измените то, о чём Вы говорите с людьми. Люди, не соответствующие Вашим стремлениям, уйдут из Вашей жизни сами собой, тихо и незаметно. А на замену им в Вашу жизнь войдут нужные люди. В жизнь начнёт приходить то, что соответствует Вашим изменениям.

Со многими учениками своей онлайн-школы я проводил своеобразную разговорную терапию, которую я называю вербализацией. Например, один мой ученик хотел попасть в Японию, так как ему нравится, интересна эта страна, и он изучает японский язык. Мы просто с ним поговорили на эту тему через интернет, используя микрофон. И порой мне этого достаточно, чтобы Вы получили нужный Вам результат. Потому что когда мы говорим, мы генерируем мысли и они материализуются, а я знаю, как генерировать мысли в сознании людей. Мы с ним направляли беседу в нужное русло. Через несколько месяцев он сообщил о своих успехах: *«Я писал Т-пункты, фокусировал своё внимание, честно признаюсь, что думал, что ничего не помогает, но я не сдавался, гнал антиобразы прочь. Ну, так вот, неделю назад мне предлагают поехать на летние курсы, причём вообще как-то неожиданно всё случилось. В итоге летом я лечу в Японию. Благодаря школе Баумана я получил то, на что был направлен фокус моих мыслей».*

Также у меня была ученица Анастасия, с которой мы много вербализовали. Её отношения с бывшим мужем заметно улучшились после того, как мы начали это делать. Он стал ей дарить подарки и больше с ней общаться, чего раньше Настя не наблюдала. Но это ещё не всё... Применяя подходы, которым она научилась в моей онлайн-школе, она достигла следующих успехов: ушла с наёмной работы и открыла бизнес, который ей по душе. При этом она не копила деньги на свой бизнес, просто в один прекрасный момент ей их дали. Многие наши ученики, правильно настроив фокус своего внимания, начинают жить в долгожданном финансовом изобилии!

Мои ученики, которые уже занимаются бизнесом, научившись контролировать то, о чём они общаются с людьми, были потрясены тем, как выросли их доходы во много раз... У кого-то вдвое, у кого-то в 30 раз, а у кого-то и в 100 раз! Это реально так! Вы представляете?! Вы можете убедиться в этом, посетив мой сайт <http://nikobauman.ru/> или мою группу в социальной сети «ВКонтакте» <https://vk.com/mematika>.

СОСРЕДОТАЧИВАЙТЕСЬ НА ЛУЧШЕМ ИЗ ТОГО, ЧТО ВОКРУГ И В ВАС

Поменяйте отношение к себе, и люди поменяют отношение к Вам. Странно, но пока мы не начнём замечать в себе нашу красоту или другие качества, их тоже никто не будет замечать. Но как только Вы, например, встанете перед зеркалом и начнёте изучать свои, без сомнения, красивые глаза или другие, тоже без сомнения красивые, части тела, то Вам посыплются комплименты в их адрес. Вы это заметите. Поговорите или как-либо сфокусируйтесь на своих достоинствах, и они начнут проявляться во всей красе перед другими людьми. Это не имеет ничего общего с нарциссизмом. Если человек дурак, то он и любовь к себе превратит в превосходство над всеми остальными. Вообще, если человек дурак, то он всё превращает во что-то сверханекдотичное: скептицизм — в агрессию и высмеивание противоположной точки зрения, любовь к себе — в превосходство над другими, а любовь к родине — в ненависть к остальному миру. В редких случаях сама философия в чём-то виновата, чаще это просто идиотизм человека, а не сама философия. Я пишу это для того, чтобы, когда Вы наслаждались по утрам мягкой постелью, Вы не потешались над жёсткой постелью других, или чтобы, когда Вы проявляете любовь к себе, Вы не ставили себя выше остальных. Не осуждайте. Смотрите на себя со стороны. Лучше предлагать помощь, чем добивать отчаянных. В Ваших руках не только Ваша жизнь, весь мир равняется на Ваше поведение. Это важно. Посмотрите, как хороши некоторые люди. Не дайте им шанса скатиться вниз, стать плохими. Стимулируйте их прогресс, не стимулируйте их регресс. И это станет Вашим прогрессом тоже. Странно, что некоторые вполне симпатичные девушки, ну или юноши, стесняются каких-то элементов своей внешности. Всё своё внимание они посвящают именно этим элементам тела. Часто даже чувствуют себя неловко на людях, что действительно весело и, может быть, даже мило, потому что в большинстве случаев это совсем неоправданно. Очень неоправданно. Вы не поверите, но некоторые элементы Вашей внешности, которые Вам не нравятся, нравятся некоторым людям. Но Вы чересчур зациклились на носе, который Вам не нравится; пальцах, которые слишком короткие или длинные, или ушах, которые, как Вам кажется, какие-то не такие. Зациклившись на этом, Вы, наверное, забыли, что у Вас есть другие элементы внешности, которые Вам нравятся. Прекратите обращать своё внимание на те части тела, которые Вам не по душе, и переключитесь на те, которые красивы, по Вашему мнению. Напоминайте себе время от времени обращать своё внимание только на то, что Вам нравится. Вместо того, чтобы искать в себе недостатки, ищите достоинства. И Вы знаете, при всём при этом тут нет места самовнушению. Не нужно расхваливать себя, нужно обращать внимание на свои положительные черты, которые уже есть. Со временем за ними придут и остальные. И применяйте это во всём, в том числе и в работе. Ваша задача состоит в том, чтобы обратить внимание на стороны Вашего труда, которые хороши, а не преподносить весь Ваш труд, как будто он исключительно идеален. Здесь Вам нужно не расхваливать себя, а искать качества, которые Вас делают либо эффективным сотрудником, либо желаемым сотрудником.

Также помните, что содержимое Вашего сознания будет проявляться именно в различных образах, постепенно заполняя Вашу жизнь, и со временем придёт конкретно то, чего Вы хотели. Просто не жалуйтесь, что ничего не получается, по Вашему мнению, или получается что-то не то, Ваши жалобы — это тоже Ваши мысли. Возьмите себе за правило никогда ни о чём не жаловаться. Вместо этого мысленно напоминайте себе, например, чего Вы хотите или как можно этого достигнуть. Можно поискать, что сейчас меняется в лучшую сторону, а также чем Вы довольны в Вашей жизни и от чего Вы счастливы, от чего чувствуете себя хорошо. Наши внутренние рассуждения порождают наши самые сильные убеждения и формируют нашу жизненную позицию. Чтобы изменить сознание и восприятие, Вы должны

увидеть новую точку зрения на ситуацию, изменить свой угол обзора. Генерирование новых мыслей, логика и анализ, направленный на аргументирование положительных (или просто других) проекций, помогут Вам в этом.

КАКИЕ МЫСЛИ СИЛЬНЕЕ?

Также под умственной деятельностью никогда не имелись в виду аффирмации. Это всё суеверие. К суевериям и предрассудкам я отношу многое в сфере материальности мыслей. Это интересная тема с аффирмациями, она очень показательна. Я слышал истории, как люди всё-таки получали исполнение своей мечты после нескольких лет визуализации и аффирмаций. Но я обучал людей, которые получали материализацию своей мечты спустя несколько десятков минут после применения моих методик настройки мыслительного процесса. И это не шутка! Это правда. Это может стать революционным прорывом в области теории материальности мыслей! Этому способствовало действительное понимание истинного механизма, точнее рычага, который влияет на то, что Вы имеете в своей жизни прямо сейчас. Этот рычаг называется мысли, ещё я называю его «умственная деятельность». Это она, а не что-то другое. Первичны наши мысли, а всё остальное — это то, что мы об этом думаем. Однако сейчас люди настолько отвлечены и не сосредоточены, что просто не могут верно настроить своё сознание и мышление, поэтому имеют не те мысли. Или, не понимая механизм генерирования мыслей, допускают ошибки. Например, они прибегают к аффирмациям о богатстве и изобилии, но при этом продолжают насыщать сознание бедностью, разговаривая о ней. Они пишут про неё и впитывают своим сознанием разные мультимедиа, которые посвящены бедности или нехватке (имеются в виду книги, фильмы, музыка и т. д.). Их внимание настроено неверно: сколько бы раз они ни повторяли эти неосмысленные слова из аффирмаций, их ум сфокусирован на чём-то другом. Если Вы держите в своём поле зрения что-то нежелательное, оно увеличивается в размерах независимо от Ваших визуализаций, мантр и аффирмаций. Вы говорите себе, что у Вас «всё получается» или что Вы «здоровы», либо что Вы «живёте в изобилии». Некоторые думают, что им достаточно это сказать себе, а протекающие в сознании процессы оставить прежними. Дело не в том, что Вы скажете, дело в том, о чём Вы будете думать. «Всё получается» — что именно у Вас получается? О чём речь? И здесь люди продолжают допускать эту ошибку и продолжают аффирмировать то, чего сейчас у них нет. Ничего не получится, потому что Вы видите, что у Вас этого нет. Вы всё равно посвящаете этому свои мысли, заполняя этим своё сознание.

В действительности только мыслительный процесс будет влиять на Ваши результаты и ничего, кроме него, всё остальное — это уже результат умственной деятельности, как пример с эффектом бумеранга, о котором Вы вскоре узнаете. И иногда те самые эффекты и законы можно довести до абсурда. Если Вы будете везде искать подтверждение тому, что это работает, сначала Вы начнёте видеть, как это работает, а потом это и правда начнёт работать. Теперь, как Вы видите, корень всему — умственная деятельность, фокус внимания. Правильно настроив их, Вы можете получать действительно впечатляющие результаты, о которых раньше были только наслышаны. Я попробую ещё детальнее пояснить, как это всё работает. Вы внушаете себе, что Вы миллионер, но при этом целый день Ваше сознание заполнено нищетой. Вы ощущаете нехватку? Вы думаете про неё? Вы повсюду её видите? Значит, всё, что Вы делаете со своим мышлением — это бесполезная трата времени. Перестроив восприятие, Вы можете настроить своё сознание так, что всегда будете получать

от жизни то, что захотите. Пока Вы этого не сделаете, жизнь будет оставаться прежней. Нужно менять своё восприятие, и сознание начнёт заполняться другими мыслями, только после этого последуют устойчивые перемены. Аффирмации же были бы панацеей для всего мира, если бы они действительно работали эффективно. Мне часто пишут в ответ на это: «Но я же имею значительные результаты от визуализации и от аффирмаций, хотя Вы говорите, что они не работают...». А я же пытаюсь донести, что, вероятнее, сработало что-то другое. Суть в том, что Вам нужно понять: то, чем наполнено сознание, то и проявляется в Вашей жизни в виде людей, событий и вещей. Аффирмации — это плохой метод перенастройки восприятия. Логика, дедукция, размышления — это хороший метод изменения сознания. Направив свою логику и прочий мыслительный процесс в сторону того, к чему Вы стремитесь, Вы материализуете это. Первый метод отличается от второго тем, что является простым зазубриванием каких-то утверждений без их осмысления. Осмысление происходит посредством рассуждений. Что будет материализовываться, если нет никаких мыслей по этому поводу, а есть лишь сплошное повторение каких-то слов? Мы же говорим, что **МЫСЛИ МАТЕРИАЛИЗУЮТСЯ**, но аффирмации мало похожи на размышления, заметьте это. Нужно заполнить сознание желаемыми проекциями, тогда они станут реальностью. Первый метод это и предполагает, но реализует это крайне неверно. Это очень неэффективный подход.

ЧТО ТАКОЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ И КАК ИХ ПРИМЕНЯТЬ?

Ваши элементарные мысли о желаемом «хочу то-то», казалось бы, можно отнести к умственной деятельности. Конечно, Вы можете назвать умственной деятельностью всё, что происходит в Вашем сознании и, в принципе, будете правы. Все процессы Вашего сознания — это Ваша умственная деятельность. И она имеет довольно широкий спектр проявления: от чтения до написания (чего-то) и от размышлений до фантазирования или общения с другими людьми. Но для лучшего понимания того, как получать результаты как можно быстрее и как можно эффективнее применять своё мышление, давайте заменим в словосочетании «УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» слово «деятельность» на слово «труд» и получим «умственный труд». Он же интеллектуальный труд. А теперь прошу Вас вникнуть в следующий пример, который позволит Вам лучше понять, как направлять свои процессы мышления так, чтобы всегда получать нужный результат. Смотрите: отжаться от пола 10 раз — это, конечно, труд. Но и отжаться от пола 100 раз — это тоже труд, верно же? Верно. Только результаты разные в обоих случаях. Можно сказать, что человек, отжимающийся 10 раз каждый день, трудится над своей фигурой, над своими мышцами и своим здоровьем. И человек, который трудится над своей фигурой, отжимаясь от пола каждый день по 100 раз, тоже занимается физическим трудом. Итак, первый и второй человек занимаются физическим трудом. И 10 отжиманий, и 100 отжиманий одинаково являются физическим трудом. Только физический труд второго человека имеет большую эффективность относительно цели улучшения фигуры, чем физический труд первого, который отжимается от пола 10 раз в день. То же самое и с умственным трудом, то есть с умственной деятельностью. Какие-то мысли типа «хочу то-то» можно отнести к умственной деятельности, как и 10 отжиманий можно отнести к физическому труду. Но детальный анализ или постоянные мысли, наполняющие сознание, — это глубокая умственная деятельность, сравнимая с эффективностью 100 отжиманий от пола в день. Само осмысление словосочетания «УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ» ведёт к пониманию того, как и что нужно **ДЕЛАТЬ** со своими мыслями, чтобы получать желаемое. Вам не нужно загадывать

желания, Вам не нужно повышать энергетику, а Вам нужно посвящать УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ соответствующим мыслям. Вам нужны размышления, порождающие мысли, и пусть они хотя бы как-нибудь оставляют отпечаток в Вашем сознании через чувства или эмоции, это будет означать Вашу углублённость в умственный процесс. Вот ещё один пример наподобие 10 и 100 отжиманий, только уже конкретно о мышлении. Прошу заострить на этом Ваше внимание. Один человек думает: «Хорошая сегодня погода!». А другой человек РАЗМЫШЛЯЕТ: «Хорошая сегодня погода: солнышко тепло светит, птички приятно чирикают, ручейки на асфальте и детишки во дворе играют. Мне от этого радостно и светло на душе. Я мог бы сейчас расслабиться и просто посидеть на лавочке, наслаждаясь этим приятным тёплым летним воздухом, послушать успокаивающее пение птиц и шум листьев от лёгкого ветерка. Погода сегодня действительно как в раю». Итак, мысли первого человека поверхностные, не оставляющие особого отпечатка в его же сердце, его фокус внимания просто скользнул мимо «хорошей погоды», которую мы взяли в пример. Это слабоватые размышления. А вот умственная деятельность второго человека достаточно глубокая, погружённая в то, что он видит. Как и у первого человека, так и у второго мы наблюдали умственную деятельность: и то, и другое — это мысли. Но какая из них заставила Вас хоть маленькой долей задних мыслей и чувств ощущать себя лучше? Какой из двух примеров захватил Ваш фокус внимания? Разумеется, мысли второго человека из примера с погодой. При работе с методиками, которые будут предложены, применяйте детальную умственную деятельность, погружайтесь в мысли. Размышления второго человека из примера с погодой эффективнее, чем мысли первого. Чего он мог добиться такими размышлениями — это не суть, это просто пример правильной фокусировки внимания и размышлений. Суть в том, чего Вы будете добиваться таким же углублённым мыслительным процессом. Попробую объяснить ещё такой метафорой: мимолётная мысль — это ручеёк, а глубокие и интенсивные размышления — это река. Ручеёк исчезает летом после весны, он высыхает всегда. А река находится на своём месте десятилетиями. Ручеёк зависим от погодных условий. А река же часто сама формирует погодные условия (сырость, влажность местности, дожди и т. д.). Интенсивные размышления, умственная деятельность материализуется постоянно, более заметно, более быстро. Запомните это. Раньше в Вашей голове были ручьи. Они то появлялись, то исчезали, были зависимы от внешних условий и не могли влиять на окружающую среду из-за своей непостоянности и из-за своих размеров. Теперь в Вашей голове должны быть реки. И это снова не значит, что нужно ещё больше чего-то хотеть или визуализировать. Снова вдумайтесь в то, что значит «ДУМАТЬ», чем является умственная деятельность. Это Ваш интеллектуальный труд. Тот, кто размышляет, например, про успех, кто говорит о нём, пишет про него или изучает его, тот имеет успех в своей жизни. Вот перечисленные только что процессы тоже относятся к умственной деятельности. Ранее, скорее всего, Вы просто визуализировали. А теперь посмотрите, сколько ещё есть каналов, по которым «текут» ваши мысли: думать, говорить, писать, обсуждать, представлять, фантазировать, изображать, осмысливать, рассказывать, вслушиваться, вчитываться и т. д. — всё это умственный труд, всё это характеризуется одним словом «ДУМАТЬ». Заполняйте эти каналы сознания правильно.

Аффирмация — это зазубривание каких-то слов, не более того, то есть это ручеёк. И порой речь идёт об иррациональном, вредном самовнушении, когда мы говорим про аффирмации. Ну представьте, что полный ботаник и очкарик внушает себе, что он — супермачо и Казанова, на которого липнут все девочки, он начинает вести себя после этого некорректно, то есть нелепо, смешно и безрезультатно. В любом случае у нас есть просто наши мысли в течение дня, которые достаточно изменить, и мы будем получать очень быстрые результаты, и это будет эффективнее аффирмаций. Размышлять, делать выводы, собирать информацию,

анализировать — вот это река. Аффирмацию можно отнести к умственной деятельности, но это по эффективности — 10 отжиманий. Метафорично. Теперь понятнее? Логика, анализ, размышления — это три кита ума, которые доставляют материализацию идей в Ваш мир. Умственный поток интеллектуальной деятельности несёт скорейшие изменения, и они должны быть вполне ощутимы и неоспоримы. Аффирмации, конечно, относятся к умственной деятельности, но как-то боком. Как 10 отжиманий относятся к физическим упражнениям, но как-то слабо по сравнению со 100 отжиманиями. Как ручеек и река: и то, и другое — это вода, но воды больше в реке. Так и мыслей больше в размышлениях, а не в аффирмациях. Ум, логика и анализ материализуются очень быстро. Будьте готовы к тому, что изменения будут Вас впечатлять.

На данном этапе осознайте, что Ваши обыденные мысли, умственная деятельность принесут Вам больше плодов, чем аффирмации и визуализации.

Почему-то большинство воспринимают управление мыслями как волевое или принудительное удержание образов в мыслях, и никто даже не думает менять, собственно, своё восприятие и характер, чтобы нужные мыслеобразы стали неотъемлемой частью Вас, автоматически и без особых усилий. Это проще, чем кажется. Просто смените свой фокус внимания. Подмечайте признаки своего хорошего самочувствия, чтобы быть здоровее. Констатируйте то богатство в Вашей жизни, которое уже есть в ней, чтобы получать финансовое изобилие. Говорите о любви, восхищаясь ей, чтобы быть любимыми. В Вашей жизни будет всё, на чём Вы сможете сосредотачиваться постоянно. Если Вы измените своё сознание и привычное мышление, эта концентрация станет для Вас непринуждёнными действиями, лёгкими и естественными. Всё будет приходить постепенно, но если игнорировать то хорошее, что приходит, этот путь растянется на бесконечно долгое время. Надо учиться концентрировать свою умственную деятельность правильно. Другое дело, что не все это умеют, потому что не так уж это и легко. И именно этому я и обучаю людей в своей онлайн-школе. У меня есть ученица Екатерина. Однажды у неё пропала кошка. Она была ей очень дорога, так как выросла у неё. Катя обратилась ко мне за помощью. Долгое время я и моя возлюбленная размышляли, какие мысли и проекции ей генерировать, какой индивидуальный подход применить. Я дал ей такие рекомендации:

«Вспоминай радостные моменты, проведённые с кошкой. Как Вы её прощали за её проделки и любили. Помимо этого, сделай реализацию возможной. То есть попробуй изменить восприятие ситуации, генерируя мысли. Можно использовать для этого формат Т-пунктов. Например, 5 пунктов того, как это может произойти. Смотри, я дам тебе названия пунктов, а ты над ними подумай и распиши их в своей Т-5.

1. Она могла просто «загулять» с каким-нибудь котиком и **ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ** беременной множеством милых котят. Пожалуйста, обдумай этот пункт углублённо, отвечая на вопросы: в каком состоянии красоты она могла бы вернуться? Что бы Вы делали с котятами? Как она могла бы вести себя дома с этими котятами?
2. Она может **ПРИБЕЖАТЬ ДОМОЙ** рано утром и мяукать под окном или дверью. Распиши, чем её **УТРЕННЕЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ** отличается от того, если бы она вернулась вечером.
3. Ты можешь идти куда-нибудь по двору и наткнуться на свою кошку. Как это могло бы произойти? Она бы просто перебежала тропинку и увидела бы тебя? Или ты бы её не заметила, а она бы заметила тебя и рванула бы за тобой, мяукая вслед, и догнала бы? Ты бы

сразу вернулась с ней домой, или вы потискались бы, радуясь встрече?

4. Может быть, её могут принести знакомые или люди по объявлениям, соседи и т. д.? Как они могли бы её найти и вернуть? Опиши эти размышления.

5. Как она могла бы прибежать домой завтра? Чем именно ЗАВТРАШНЕЕ возвращение кошки домой является приятным. Или сегодня вечером. Подумай над этим пунктом».

Я попросил её выполнить эти рекомендации и написать мне через 5 дней или раньше, в том случае, если кошка найдётся быстрее. Я знал, что, правильно генерируя проекции, можно реализовать всё, что угодно. Для меня возможно абсолютно всё. Я реализовывал вещи и более невероятные и поэтому я ждал от неё именно благих вестей. К тому же, Екатерина хорошо усвоила обучение в онлайн-школе и фокусировалась достаточно правильно. Она обращала внимание на то, что «люди звонят, рассказывают свои истории, делятся опытом, многие нашли так своих домашних животных! И таких положительных примеров достаточно много». Она сосредотачивалась на правильных моментах. Один раз ей позвонили в домофон и сказали, что похожая кошка бегает около подъезда. Когда она спустилась вниз, кошка уже убежала. Кто-то бросился бы в антиобразы, но Катя хорошая ученица. Она сосредоточилась на том, что людям не всё равно и они откликаются (положительная проекция), она генерировала мысли о том, что люди откликаются на её объявления, и прочие позитивные и уверенные мысли. Её кошка нашлась в тот же день вечером. То есть это было через два дня после того, как я дал ей рекомендации. Она говорила, что всю неделю только и думала об этом, однако углубилась только в тот день. И фактически, на самом-то деле, ей позвонили через пару часов после этого углубления. То есть реализация желаемого произошла через несколько часов после применения рекомендаций. Оказалось, что кошка забила в щель между балконами. Всю неделю жильцы думали, что это крыса, но в тот день решили проверить, и именно в тот же день женщина, которая вытащила кошку из той щели, увидела объявление моей ученицы и позвонила ей. Удивительно, что Екатерина искала свою кошку примерно в том же месте, но до генерирования нужных проекций она не смогла её там найти.

Когда я консультирую людей индивидуально, каждый из них достигает реализации намеченного. Я думаю, что это высокий уровень, который говорит сам за себя. Мне неважно, какая цель у клиента. Я просто подбираю нужные проекции и разнообразными путями генерирую их в голове у человека, с которым работаю. Когда Вы работаете со мной лично, Вы фактически покупаете реализацию цели, достижение желаемого. Потому что это качественно новый уровень в данной сфере.

Если у Вас возникли сложности с правильным фокусом внимания и настройкой умственной деятельности, то, пожалуйста, записывайтесь в нашу онлайн-школу или оставьте заявку на индивидуальную консультацию. Подробнее об этом на сайте <http://nikobauman.ru/> или в сообществе <https://vk.com/mematika>

ПРАВИЛЬНЫЙ ФОКУС ВНИМАНИЯ

Правильная фокусировка мыслей даёт хороший результат. Фокусируйтесь на положительных изменениях в Вашей жизни, когда применяете любые методики, и в итоге это всё поможет Вам заполучить именно то, чего Вы хотите, благодаря Вашим мыслям об этом. Другое дело,

что на данный момент только исключительные люди умеют правильно направлять свой мыслительный процесс так, чтобы их желания материализовывались. Вот именно этому и нужно учиться. Чтобы повысить эффективность и получать результаты более ощутимо, нужно перефокусироваться на свой достаток (его присутствие) и тем самым избавиться от всяческих негодований по поводу своего положения дел. Что Вы наблюдаете, на чём сосредотачиваетесь, куда направляете внимание, то и растёт, заполняет Вашу жизнь. Что Вы везде видите, то и материализуется. Всё зависит от того, что Вы видите вокруг, а то, что Вы видите, зависит от Вашего восприятия. Один видит проблему, а другой видит возможность. Это разное восприятие двух людей, и мир у них, соответственно, разный. У первого одни проблемы и неудачи, а у второго жизнь заполнена возможностями и успехами. На что мы обращаем внимание, то и растёт.

НУЖНО СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ НА КАКИХ-ЛИБО ПРОГРЕССАХ И УЛУЧШЕНИЯХ, УСПЕХАХ. ЕСЛИ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ОТСУТВИИ РЕЗУЛЬТАТА, ТО РЕЗУЛЬТАТА НЕ БУДЕТ. ФОКУСИРУЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Для того, чтобы иметь положительные результаты, сосредотачивайтесь на Вашем прогрессе, если же Вы будете заикливаться мысленно на регрессе, то Вы будете получать ухудшения, несмотря на то, какие чудесные образы Вы себе представляете по ночам. Это чуть ли не главное правило получения того, что Вы желаете иметь. Когда налаживается что-то одно, следом всегда начинает улучшаться всё остальное. Успех в одной сфере влечёт успех в следующих. Так постепенно человек «обрастает» успехом. Лавина удач и хороших результатов набирает силы и масштабы. В итоге человек заполучает лучшую жизнь, о которой мечтают все. Главное — не упускать успех из виду.

Однажды в своей онлайн-школе я ввёл эту практику. Мои ученики каждый день отчитывались о положительных изменениях и успехах. Сами эти отчёты являлись генерированием мыслей, настройкой фокуса внимания на прогресс. Эффективность методик выросла в 2,5 раза. То есть результатов учеников онлайн-школы стало вдвое больше. Они чаще стали достигать целей, и позитивные изменения стали расти на глазах. Их мечты стали воплощаться в жизнь, и сами по себе они становятся успешными во многих областях жизни, применяя подобные практики из моей онлайн-школы.

Внимание направлено на успехи — всё получается. Внимание направлено на отсутствие результатов — всё ухудшается. Если внимание бегаёт туда-сюда между этими вещами, то цель становится близка, а потом срывается, а потом опять близка, но опять срывается, и так по кругу. Полезно научиться не вникать, почему ты проигрываешь, а вникать в вопрос: как выигрывать? И начать изучение этого вопроса: анализировать, строить теории и проверять их практикой. Положительную роль в этом играет устремление. Потому что устремление — это погружение в цель. Вот так люди получают большие результаты.

Что Вы видите, то и плодится. Оно множится, и Вы снова это видите, и оно снова множится. Научитесь контролировать своё внимание, а дальше всё будет получаться само собой. Пока мы думаем о чём-то — мы это притягиваем, но как только мы отключаем от этого своё внимание — оно перестаёт к нам приходить. Фокус внимания у некоторых виляет восьмёркой, как колесо велосипеда. И они то близко к реализации, то опять далеко.

На чём Вы сосредоточились, то и растёт. Вместо маленьких улучшений Вы выбрали подмечать ухудшение. Вы, наверное, не знаете, что всё находится в течении и всё колеблется

туда-сюда... туда-сюда... А мы лишь выделяем что-то фокусом внимания и увеличиваем колебания в ту сторону, которую мы выделили. То есть всегда есть как одна сторона, так и другая. Это на случай, если Вы думаете, что прогрессов не было. В прогрессе всегда всё и постоянно. Всё дело в нашей интерпретации происходящего.

Реальность многогранна. Весь мир многогранен. В нём много разных сторон, но всё это стороны одного целого. Какую бы сторону Вы ни выбрали — Вы будете повернуты к истине. Один говорит, что мир страшный. Конечно, не без этого. Вы видели такую рыбу — мурена? Лазили по канализациям? Знаете, что под кожей у человека? А что ещё дальше? Анатомия человека — не самое красивое, что есть в этом мире. Другое дело — крылья бабочек. Кто-то смотрит на них и говорит, что мир прекрасен, — и он тоже прав. Все правы. Тут просто вопрос выбора: в чём быть правым? Помните же, что когда размышлениями и логикой Вы утверждаете худшие стороны, Вы мыслите себе во вред и создаёте свои, не самые перспективные индивидуальные законы действительности. Но если Вы своим сосредоточением утверждаете хорошие стороны, Вы их тоже плодите в своём поле зрения и их, соответственно, становится больше в действительности. Аргументировать можно любую позицию. Дело в том, что прямо сейчас вокруг нас есть множество миров. Мы не видим их с нашей перспективы, но стоит ей смениться, и открываются завораживающие горизонты. Оно вроде всё рядом, прямо под носом, но как будто бы за углом. Нам нужно сменить угол обзора, чтобы увидеть эти горизонты. Мир никогда не был однополярным. Это многогранный мир. В нём есть всё. И где-то там, за углом, Вы можете найти то, что для Вас кажется невероятным, любые открытия. Главное — просто сдвинуться с той точки, с которой обзор новых горизонтов закрыт. Теперь Вы понимаете это и знаете, как задействовать свою логику и размышления, Вы знаете, что всё правда. Это Вам поможет. Это не мысли рождаются в Вашей голове от того, что Вы видите в своей жизни, всё наоборот: в Вашей жизни зарождается то, что соответствует Вашим мыслям. Вы — причина всего. Сколько в Вашей голове нужных мыслей о цели, столько и возможностей её достижения открывается перед Вами. Не забывайте только использовать их, и Вы придёте к решению поставленных перед Вами задач. Пока я пишу для Вас о доходе, даже просто о его свойствах, я задействую умственную деятельность и мыслю себе во благо. Пока мои мысли посвящены лучшему, что есть в этом мире, я мыслю себе на благо... понимаете? Но как только наша умственная деятельность направляется на негативные стороны реальности, в этот момент мы начинаем мыслить себе во вред. И Вы не имели достатка в своей жизни потому, что не концентрировались на нём. И раньше у Вас ничего не получалось потому, что Вы были сосредоточены на неудачах, провалах или на отсутствии движения вперёд. Теперь Вы понимаете, что это нужно изменить в положительную сторону: от неудач переключиться хотя бы к маленьким успехам или прогрессам. Вы были недовольны своим положением дел, и из-за этого не было просвета, и Ваше положение ухудшалось. Теперь от этого недовольства нужно избавиться. Это Ваша основная задача в изменении восприятия.

Мы ищем вокруг богатство, и мы его находим. Мы ищем вокруг несправедливость, агрессию или неблагополучие, неважно что, но находим то, что искали. Когда Вы ищете положительные изменения от применяемых Вами методик, Вы их тоже находите и тем самым плодите всё больше собственных успехов. Если Вы начнёте искать опровержения чему-либо, Вы найдёте опровержение. Если Вы начнёте искать доказательства чего-либо, то Вы найдёте доказательства. Это как с поисковыми системами в интернете по типу Google. Смотрите, как интересно: если Вы введёте в поисковой строке «разоблачение такой-то теории», Вы получите сотни или тысячи страниц о том, как эту теорию разоблачили, но если вбить «доказательство такой-то теории», Вы найдёте столько же страниц с реальными

доказательствами той теории. Вы находите то, что Вы ищете. Даже элементарно на этом примере видно: на что Вы настроены, то Вы и находите. Ваша задача — изменить мысленный настрой в то русло, которое будет Вам благоприятно и полезно. Если бы мы все думали о мире, что он только такой, каким видим его мы, то никто бы никогда не смог его менять. Задумайтесь над этим. Это отсылка к тем людям, которые видят негативные стороны жизни, повторяя при этом: «Но я просто констатирую факт». У истины всегда несколько сторон. Метафорично, она скорее трёхмерная форма, чем плоскость. И порой даже одна её сторона противоречит другой, и при этом обе стороны будут являться истинными. И какие факты Вам констатировать (какую сторону истины выбирать), решать только Вам. Если Вы будете искать опровержения, Вы будете их находить на физических уровнях. То же самое будет происходить, если Вы будете искать доказательства истинности Ваших фактов. Другими словами, это Вы выбираете, что видеть в реальности. Кто-то видит отсутствие положительных результатов от своих действий, и он топчется на месте. А кто-то же во всём замечает положительные изменения и новые возможности. И он двигается вперёд. Обучая одну из групп своих учеников через интернет, я рассказал им метафору про куб. Расскажу и Вам.

Представьте, что мир — это куб. У него много сторон. Все они составляют единое целое — куб (мир). Плоскость каждой стороны куба украшена своими узорами. Некоторые плоскости могут повторять друг друга, на какой бы стороне они ни находились. А некоторые могут быть в корне отличными. Ваша видимая реальность — это то, на какую сторону многомерного куба направлено Ваше внимание. Повернись в другую сторону — и увидишь абсолютно другой узор. Тут и получается, что два выражения: «ничто не истинно» и «всё истинно» — одинаково верны. Возможно, кто-то легко понял, что имелось в виду, а кому-то трудно понять. И тогда я упрощаю ещё сильнее: видишь только то, на что направляешь внимание. У Вас одновременно есть и какие-то результаты, положительные изменения, и ухудшения в чём-то, потому что реальность многогранна и в ней полное изобилие происходящего. Вы и только Вы вправе выбирать, что из этого Вы будете видеть, то есть замечать и тем самым, силой своего внимания, плодить ещё больше. Недовольные правительством будут видеть во всех действиях высшей власти подоплёку, даже несмотря на то, что правительство часто принимает более верные решения, чем это кажется народу. Эти самые недовольные будут получать во всём проявление того, на чём они фиксируют свой фокус внимания. Их постоянное и агрессивное недовольство высокими платежами за коммунальные услуги ведёт к тому, что их доходы наверняка будут всё снижаться и снижаться, и этому регрессу нет границы. В реальности они будут получать, что «тут не порядок, там беспорядок». Весь мир буквально будет затачиваться под них. А, например, люди, чей фокус внимания настроен по-другому; люди, которые рады тому, что у них хотя бы правительство есть, есть пища и есть свобода выбирать, кого любить, с кем дружить, с кем гулять и т. д.; люди, принимающие всё как есть, потому что всё хорошо на самом деле; люди, которые осознают, что они живут в раю по сравнению с некоторыми, — в их же «объективной реальности» всё будет совсем по-другому на физическом уровне. Удивительно, но первым будут попадаться повсюду, например, нищие и голодающие, а вторым вокруг действительно будут попадаться, так сказать, «сытые», вполне обеспеченные люди, например.

А вот тут мы попадаем в достаточно неординарную ситуацию: первые и вторые будут считать, что всё то, что они видят, — это и есть страна или мир в целом, а это не так. Нельзя говорить о том, каков весь мир или какова целая страна, упершись лбом в стекло своего окна, выходящего во двор. Ты не видишь мир или страну в целом — ты видишь свой маленький

двор. Люди привыкли освещать проблемы, но не их решения. Как в новостях по телеканалам, например. Глупо только и делать, что освещать и доносить до остальных истину о том, что есть слой населения, живущий в нищете. Мудро — рассказывать, доносить до остальных, освещать и думать о том, как найти решение этой задачи. Создать благополучное во всех сферах и слоях население.

Ваши увлечения и стремления несут в окружающий мир соответствующие материализации, так как Вы погружены мыслями в Ваши хобби и интересы. Попробуйте изменить свои интересы и предпочтения, чтобы изменить свою жизнь и наполнить её тем, чем хотите.

Вы ищете в людях плохое — Вы это находите. Вы ищете подтверждение или опровержение какой-то информации — Вы найдёте то, что ищете. Начните искать лучшее, и этого станет больше вокруг Вас. Ищите в себе то, за что Вас можно уважать или любить, а после того, как найдёте и увидите это в себе, Вы удивитесь от того, что люди тоже заметят это в Вас.

СМЕНА ФОКУСА ВНИМАНИЯ

Что Вы наблюдаете в своём поле зрения (доход или нехватка, революция или мир, регресс или прогресс, любовь или ссоры), то материализуется снова и снова. Поэтому я рекомендую менять восприятие через мысли. Восприятие будет работать по-другому, и обращать внимание Вы будете на другие вещи в своём поле зрения. Всё, что Вы видите в Вашем поле зрения, — это создаёте Вы своим фокусом внимания. Нет ситуаций, которые НЕ являются следствием Вашего мышления, если они находятся в Вашем поле зрения. Это означает, что всё, что Вы видите, возможно менять и формировать. Делать это нужно правильной фокусировкой внимания. Если ситуация не нравится, то нужно сменить фокус на позитивно противоположное. Например: от недостатка — к изобилию, или от убытка — к доходам, от ссор — к дружбе и т. д. Измените Ваше восприятие человека — и его ситуации изменятся. Речь не о том, чтобы менять ЕГО точку зрения, угол обзора, или восприятие. Речь о том, чтобы Вы изменили то, как воспринимаете его. В мире становится больше того, о чём Вы думаете. Всё идёт правильно. Вопрос лишь в Вашем восприятии. Восприятие влияет на результат. Поэтому важно его менять, но оно меняется лишь генерированием мыслей. Продолжайте в этом же духе генерировать положительные размышления и воспоминания. Вы делаете всё более чем правильно! Потому что Вы получаете материализации, это проникает в Ваше поле зрения постепенно, и если Вы продолжаете так же фокусироваться, со временем это охватывает большую часть Вашего поля зрения, а, соответственно, приходят и нужные успехи. Измените своё восприятие Вашего окружения, а пока оно лишь соответствует Вашему сознанию. Вы можете перенастраивать людей. Просто сами контролируйте темы, о которых Вы говорите. Неважно, что Вам говорят, — важно, заикнитесь Вы на этом или нет. Просто сами говорите на темы, которые Вам приятно видеть материализованными. Мысли одной направленности нельзя подавить, можно просто переключиться на другую направленность. Поймите, сомнения — это генерирование мыслей так же, как и вся остальная умственная деятельность, они (сомнения) и материализуются. Сомнения можно перевесить напором проекций и сменой фокуса внимания на уверенность.

Некоторые мои ученики, имевшие трудности в общении с близкими, часто обращались ко мне по этому вопросу, и мы решали его в индивидуальном порядке. В основном было достаточно изменить то, как они воспринимают человека, чтобы изменился сам этот человек.

Вам нужно перестать обращать внимание на недостатки и переключиться на достоинства: как в себе, так и в окружающих. Искать то, что Вас объединяет с людьми, а не то, что разъединяет. Одна моя ученица долго не могла понять эту мысль. Ей хотелось воссоединиться с одним человеком. Я доносил до неё, как работает фокус внимания и почему важно его перенаправить в другую сторону, такой метафорой. Я сказал:

«Представьте, что Вы стоите в открытом поле вместе со своим любимым человеком лицом друг к другу. Один из Вас посмотрел вниз на землю и увидел там маленькую ямку. Он указал на неё и начал раскапывать. Вы принялись заниматься тем же самым. Когда Вы оторвали взгляд от этой ямки и посмотрели на партнёра, Вы увидели, что эта ямка стала настоящей пропастью между Вами и Вы с близким человеком оказались по разные стороны этого карьера. Докопались? Вот почему так важно управлять своим вниманием. Не ищите то, что Вас разъединяет. Ищите то, что Вас соединяет. Если бы вместо того, чтобы смотреть вниз, Вы смотрели бы в небо, тогда бы Вы летали. Смените свой фокус внимания на позитивные стороны ситуации, которые Вы будете в состоянии аргументировать и разглядеть».

Можно хотеть одного, а быть сосредоточенным на противоположном. В итоге Вы получите не то, чего хотите, а то, на чём сфокусированы. Вы можете заполучить от жизни ВСЁ, что пожелаете. Нужно сменить фокус своего внимания, чтобы начать получать от жизни что-то другое. Если фокус внимания остаётся прежним, то и жизнь остаётся прежней.

Вот как это отражается в одной притче. Один юноша стыдился своего лица. Его взгляд казался чуть косым. Улыбка — нелепой. Нос — неправильным. Его кожа на лице была не такая ровная и гладкая, как у сверстников. Она была покрыта ранками и угрями. Он часами боролся с ними, стоя перед зеркалом. Но ничего не менялось в лучшую сторону, а даже наоборот. Однажды юноша отправился в долгое путешествие туда, где нет зеркал. Долгие месяцы он не ухаживал за своим лицом, желая сделать его лучше. Когда он вернулся и впервые за длительное время посмотрел в зеркало, то обнаружил, что его лицо стало красивее, чем когда-либо.

Когда раньше он смотрел на своё лицо в зеркало, в первую очередь было видно всё нежелательное. Когда зеркала пропали — пропало и всё нежелательное... Если хотите от чего то избавиться, то просто забудьте про это. Когда оно исчезнет из Вашего сознания, оно исчезнет из реальности. Мы находим в мире и в людях только то, что носим в своём сознании.

Мир имеет много добрых и позитивных сторон, в нём много радости и счастья, к этим сторонам нужно только повернуться, сфокусироваться на них. Когда хотите обсудить проблему, Вы лишь усиливаете её. Должен стоять автоматический игнор для того, что в Вашей жизни Вам не нужно. Ставить его необыкновенно просто. Нужно лишь сфокусироваться на чём-то таком, рост чего Вам был бы приятен. Фокусироваться — это на самом деле легко. Вот сейчас Вы фокусируетесь на том, что пишу я. Это автоматическая функция сознания. Ваша задача просто контролировать луч фокуса внимания, освещающий реальность.

ДОВОЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Будьте мысленно довольны собой и окружающим миром, тогда Вы будете получать успехи в своих начинаниях. Человек, у которого всё получается, сосредоточен на прогрессах, успехах, улучшениях, и он развивает их. Если Вы будете постоянно испытывать РЕЗКУЮ необходимость, потребность в чём-то, то Вам будет постоянно не хватать и этого, и многого другого. А если Вы будете довольны своим положением дел, то они будут улучшаться, понимаете? Если Вы будете сосредоточены на недостатке, то Вы будете получать ещё больше того, чего хотите. Путь к Вашему благосостоянию лежит через довольное мышление.

ВОТ ЦИТАТА ИЗ БИБЛИИ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ:

«Кто имеет, тому дано будет и приумножится, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет».

Иметь удовлетворённую психику, довольное мышление — это не значит отказаться от желаний и целей. Например: Вы сейчас сытые, но конфетку всё-таки хочется. Вы сытые, просто хотите ещё чего-нибудь сладенького. Так же и с Вашими желаниями и целями по отношению к довольному мышлению. Например, у Вас есть одежда и крыша над головой, но Вы стремитесь иметь вдобавок ещё и яхту с крутой машиной, при этом любя то, что Вы имеете. Довольное мышление — это ЛЮБИТЬ ТО, ЧТО УЖЕ ЕСТЬ, несмотря на то, что Вы хотите это заменить чем-то. Можно любить свой дом и копить на новый. Любовь к жизни открывает в ней все двери.

Счастье — это топливо успеха. Смех — это топливо счастья. Это Ваши альтернативные ресурсы. Нельзя быть вечно недовольным и ждать изменений. Тут всё происходит наоборот: Вам нужно измениться. Не нужно менять что-то внешнее: города, друзей, возлюбленных, работу. Нужно менять внутреннее — Вы должны измениться. И тогда изменится внешнее. В обратном случае, сменив, например, работу, Вы со временем начнёте сталкиваться с тем, от чего убегали, меняя работу. Потому что оно бежало оттуда вместе с Вами — внутри Вас.

Довольное мышление сосредоточено на лучшем из того хорошего, что есть уже сейчас, и на том, что доставляет радость или заставляет ощущать себя хорошо. Довольный человек счастлив уже сейчас, а не после того, как все мечты сбудутся.

Каждое утро начинайте с того, чтобы искать вокруг себя то, что у Вас уже есть хорошего и что доставляет Вам удовольствие. Начните с утра искать прекрасное настроение, и весь день будет в радость. Месяц подобной практики может принести в Вашу жизнь то, что Вы пытались заполучить годы напролёт. Самые сложные трудности решатся, вокруг всё начнёт постепенно налаживаться. Занимайтесь поиском радости в настоящем моменте, а не в мечтах и визуализациях. Попробуйте так делать хотя бы месяц, и Вы будете впечатлены результатами. Всё, чего Вы хотели, станет намного ближе, чем раньше.

Начните искать радость и удовлетворение в настоящем моменте. Сделайте это образом своего мышления, и больше Ваших начинаний станут заканчиваться успешно из-за того, что довольное мышление — это совокупность правильной фокусировки. С помощью неё все мечты постепенно начнут становиться ближе. Найдите время, чтобы почувствовать себя хорошо. Найдите время, чтобы от души посмеяться и повеселиться. Благодаря этому со временем исправится самая неисправимая ситуация. Сама собой.

Счастье и успех зависят от того, как часто мы обращаем на них внимание, хотя бы в мелочах. Утро несчастного, недовольного человека превращается в ритуал самобичевания. Открыв с утра веки, он застилает на них занавески, которые мешают ему видеть всё остальное. Найдите способ почувствовать себя хорошо, начиная прямо с утра, и попробуйте провести в этом состоянии весь день. Подумайте, от чего Вам будет хорошо? Выпить тёплого чая и посмотреть телевизор? Подышать минут 10 воздухом, выглянув в окно? Вспомнить свои детские игрушки? Займитесь с утра тем, что вызывает у Вас удовлетворение, вместо того, чтобы заниматься тем, что у Вас вызывает раздражение. Вам это нужно. Поступайте так всегда, а не только утром.

Просыпаться нужно в основном рано. Вставать через «не хочу» и сразу вливаться в жизнь, в свои будни. В первый час после волевого тонусного пробуждения Вы сначала будете чувствовать усталость, но потом это перерастёт в настоящий приток жизненных сил. Ваша моральная вялость со временем пропадёт. Чем дольше Вы спите, тем сильнее Вы теряете инициативу к жизни. Надо учиться брать свою вялость в руки, учиться самому становиться той жизненной силой, которая ведёт не только Вас, но и всех остальных вперёд. Сон затягивает, лень затягивает, это как болото или зыбучие пески, и Вы «покрываетесь мхом»... Но на это нет времени! Жизнь не ждёт Вас, она постоянно двигается вперёд. Нужно скорее просыпаться и догонять её!

Недовольные люди чувствуют себя плохо, потому что они зацикливаются на нежелательных вещах; и на том, что у них нет того, чего они хотят.

А довольные люди чувствуют себя хорошо. И может, у них нет того, на что они нацелены (например, машины или отношений), но они замечают то хорошее, что у них УЖЕ есть, и обращают на это внимание.

Тем, чего нет, — не искушаться. То, что нужно, — брать. Желание не должно становиться страданием отсутствия чего-то. Просто почувствуйте себя лучше, будьте счастливыми уже сейчас и перестаньте париться. Все Ваши цели, мечты и желания будут воплощаться в жизнь очень быстро, когда Вы будете иметь довольное мышление. Имея правильный фокус внимания, Вы можете заполучить то, что раньше казалось невозможным. Со временем Вы сможете направлять своё внимание более эффективно.

Найдите место смеху. Ставьте себе это Вашей утренней задачей: проснуться, почувствовать себя хорошо, сделать что-то приятное для себя, рассмеяться. Желательно громко, задорно и до слёз. В течение всего дня ищите то, что может Вас развеселить. День, в котором не было смеха, не считается прожитым. Делайте так систематично изо дня в день, длительное время. Благодаря этому начнёт меняться вся жизнь. С Вами начнёт происходить больше приятных вещей. Дела, которые шли не так, как хотелось, начнут налаживаться. Радость и счастье медленно, но верно начнут входить в Вашу жизнь. Именно так Вы впускаете то, что Вам нужно, в свою жизнь. Смех часто меняет любую ситуацию. Достаточно просто расслабиться и посмеяться над ней. Смех — убийца страха. Когда страхи, связанные с ситуацией, уйдут, ситуация изменится в лучшую для Вас сторону.

Думайте 5 позитивных мыслей на одну негативную, и Вы не только уберёте её влияние, но и значительно улучшите свою жизнь. Но тут речь скорее о размышлениях, чем о мимолётных заметках в голове. Вот основные рекомендации применения подхода 5+.

- В любых ситуациях Вы можете находить минимум 5+, то есть 5 позитивных размышлений. Если Вас посетили нежелательные мысли, то генерируйте на них 5 положительных размышлений.
- Ищите выгоду. Что полезного несут для Вас ситуации, мысли либо вещи?
- Ищите хорошее. Например, опоздали на встречу? Хорошо, что на Вас есть штаны, чтобы вообще ходить на всякие встречи.
- Подумайте, поразмышляйте над своими «плюсами». Вы помните, какие наши мысли сильнее? Вспомните пример про ручейки и реки. Генерируйте нужные мысли. Размышляйте.
- Всякий раз, когда Вам станет грустно или Вас будут беспокоить Ваши мысли, применяйте подход 5+.
- Не останавливайтесь ни в коем случае, пока не сгенерируете именно 5 позитивных размышлений на одно негативное. Если Вас что-то перебило, разберитесь с этим, затем мысленно снова возвращайтесь к своим 5+ и доведите их до конца. Всегда заканчивайте свои 5+.

Вы можете не верить в то, что Вы делаете. Если Вы будете генерировать правильные мысли, то Вы получите желанный результат! Всякий раз большинство людей, которых я обучал, были в приятном шоке от того, как это работает!

МЕТОД Т-ПУНКТОВ (тэшек)

Я могу предложить довольно простой и поразительно эффективный метод материализации какого угодно желания. Вы удивитесь, насколько это очевидный, но результативный метод, и будете смеяться, не понимая, почему сами до него не додумались. А не додумались Вы потому, что у Вас не было верного понимания темы материализации мыслей и образов. Теперь оно есть, благодаря всему тому, что Вы узнали выше. И я верю в то, что Вы можете самостоятельно придумать разнообразные индивидуальные подходы к самим себе, чтобы достигать результаты. Ну, а сейчас, готовы ли Вы к методике, которая поразила результатами многих людей? Сядьте, чтобы не упасть. Этот метод основан на воспоминаниях, и суть его в том, что вспоминая что-то, мы материализуем подобное нашим воспоминаниям. Это же так просто: вспомнить всё самое хорошее, чтобы стало лучше, вспомнить свои самые прибыльные периоды, чтобы заработать больше денег, вспомнить моменты хорошего общения с человеком, чтобы помириться и т. д. Многие мои ученицы пробуют это сначала на

знакомствах или свиданиях. Они вспоминают 10 своих самых романтических свиданий, описывают их по пунктам, выбирая фокусировку на том, что им больше всего понравилось в этих свиданиях. Этот метод я и назвал Т-пункты (тетрадь пунктов). Т-пункты — это компилирование своих мыслей по пунктам, сортирование мыслительного процесса с помощью ручки и тетради, например, или же с помощью ноутбука, — неважно. То есть «Т» расшифровывается как «тетрадь», пунктов — условное количество, на самом количестве пунктов совсем не нужно заикливаться, просто чем больше, тем лучше. Чем больше Ваше сознание наполнено нужными мыслями, тем лучше Ваша жизнь. Пункты генерируют эти самые нужные Вам мысли.

Т-пункты, основанные на воспоминаниях, чаще получают наивысший отклик в реальности. Например, Вам хочется сходить с кем-нибудь на свидание: Вы описываете 10 (условно 10) самых лучших свиданий с этим человеком, которые когда-то у Вас действительно были.

Сколько получилось у Вас пунктов, столько и достаточно. Нет определённого какого-то числа, чтобы, например, написав 10 пунктов, Вы сразу получили материализацию. Даже если после 50 или 100 пунктов Вы ещё не получили конкретно то, что хотели, Вы продолжаете направлять свой фокус внимания через Т-пункты или как либо ещё. Позже я объясню, как это делать. Например, если Вы хотите увидеться с кем-то из своих бывших партнёров, тогда Вы вспоминаете 10 Ваших лучших свиданий с ним и думаете обо всём, что Вам в них понравилось. Я рекомендую сосредоточиться во время этого именно на процессе приглашения на свидание. Например, Вы помните, как Ваш партнёр впервые пригласил Вас сходить куда-нибудь? Как это было? Как выглядело это приглашение? Как оно было исполнено и реализовано с его стороны? В какое время, когда поступило это приглашение? Что Вы ощущали при этом? И т. д. Вот так и нужно вспоминать и думать о каждом из пунктов. Это всё всего лишь пример того, как это можно применять. Конечно, Вы можете делать по-своему. Ведь, например, у некоторых не было свиданий с желаемым человеком вообще или их было мало. Я знаю, как можно выкрутиться во втором случае. Просто берёте какое-то одно свидание, которое у Вас было, и вспоминаете детально, например, 10 пунктов того, что Вам в нём понравилось. В случае, если вспоминать нечего, просто вспоминайте другое — то, что может положительно сказаться на Вашем положении дел. Например, вспомните 10 моментов проявления интереса к Вам от желаемого человека или 10 комплиментов от него. Материализуется его интерес к Вам и комплименты в Ваш адрес от него. А дальше просто кормите это фокусом своего внимания, игнорируя всё, что Вам не нравится, и Ваша цель будет достигнута скорейшим образом, ну это, конечно, при правильном восприятии и мысленном настрое. Если есть хотя бы одно воспоминание о чём-то, например, об одном свидании, то этого достаточно. Совсем не обязательно, чтобы их было много, но когда их, например, 10, то для меня лично это было бы удобнее. Можно постоянно вспоминать приятные события этого одного свидания, и Вы вновь встретитесь с тем человеком, с которым хотели, то есть Ваше желание материализуется. Материализуются Ваши мысли. Если есть хотя бы одно свидание, или что угодно помимо свиданий, например, хотя бы один клиент в Вашем бизнесе, то постоянно, вспоминая всё, что связано с появлением этого, Вы вновь материализуете подобное.

Однако Т-пункты можно применять не только по воспоминаниям. Т-пункты — это компиляция Вашего мыслительного процесса, разложение Ваших хороших мыслей по полочкам, как говорится. Например, если Вы замечаете в себе какие-то качества, например сообразительность, то будут материализоваться ситуации, когда Вы сможете её удачно

применить. И Вы это сделаете. Если Вы будете уважать себя, то и окружающие будут проявлять уважение к Вам. Те характеристики Вашей личности, на которых Вы можете сосредотачиваться в Т-пунктах, будут замечать и окружающие, и это будет Вам во благо. Например, Вы можете составлять список своих лучших профессиональных качеств, и Ваше начальство или клиенты тоже начнут замечать эти качества в Вас, это может привести к хорошему премиальным или продвижению по карьерной лестнице. Просто главное — не обманывать себя, нужно не выдумывать какие-то качества, а именно заметить их, описав в Т-пунктах. Чтобы не обмануть себя, я рекомендую прописывать в каждом пункте к каждому качеству какие-то моменты, когда они реально были Вам полезны или проявлялись в лучших ситуациях. На чём Вы в себе заикливайтесь, на том и концентрируется Ваше окружение.

Писать можно сколько угодно Т-пунктов на разные темы одновременно, если Вам больше нечем заняться, конечно. Но повторюсь: достаточно просто изменить то, как Вы думаете в течение дня, необязательно весь день копать в этих пунктах. Вашего сосредоточения на 2–3 пунктах в день достаточно, по моему скромному мнению.

Не сидите и не ждите, когда произойдёт материализация, потому что Ваше внимание сильно будет акцентировано на наблюдении отсутствия результатов. Вместо этого используйте свой мыслительный процесс и внимание во благо. Многие работают с этим так: они пишут 10 воспоминаний подобного, потом 10 причин того, почему это может произойти (то есть случиться или реализоваться), затем 10 вариантов того, как это может реализоваться, воплотиться в жизнь. Понимаете? Главное — не волноваться о том, что Вы делаете что-то неправильно, ведь Ваше беспокойство об этом — это тоже Ваши мысли. Поверьте, если Вы генерируете нужные мысли в своём сознании систематически, то именно то, чего Вы хотите, уже практически в Ваших руках. Будьте уверены. Не тратьте свои мысли на сомнения, они ведь тоже материализуются. Само знание и понимание того, что если в Вашем сознании будут мысли уверенности при применении методик, то желаемое точно реализуется, добавляет Вам уверенности, само понимание этого убирает беспокойство. У Вас всё получится, если Вы не будете заикливаться на подобных мыслях: «ничего не получается, получается что-то, но всё идёт не так...». Все сомнения и т. д. — всё это отбросьте! Выкиньте из головы! Думайте о хорошем! И всё будет хорошо. Представьте: что бы Вы ни стали обрабатывать своими мыслями, всё это принесёт Вам нужные плоды. Вот и радуйтесь! Потому что если Вы хотите больше денег — у Вас будет больше денег; если Вы хотите отношения — у Вас будут нужные Вам отношения и т. д. Всё, чего Вы хотите и что будете прорабатывать мыслетерапией, у Вас будет. Это ли не повод для радости? Так радуйтесь! Предвкушайте получение желаемого и не теряйте энтузиазма, потому что это правильные мысли, и они способствуют тому, что у Вас будет всё хорошо, так, как Вам нужно.

Итак, выберите лучшее из лучшего и сосредотачивайтесь на этом. Обычно люди просто не умеют сосредотачиваться, забывают подумать нужные мысли, а ещё бывает, что просто дело идёт туго. Во всех этих случаях поможет подход Т-пунктов.

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНЕГО

Сейчас большое значение придают роли Вселенной в качестве своеобразного джинна, который исполняет любые желания. Но большинство людей так и не поняли, что это всего лишь красивая метафора, необязательно отражающая истину со всех сторон. Это не Вселенная. Это Вы. Вы делаете это всегда даже по отношению к тому, чего Вы не хотели, а не только Вашим желаниям. Энергии космоса, буддизма, мистические силы Вам не нужны. Лично я многое из этого считаю бредом, что не только не мешает мне формировать свою жизнь, как мне захочется, но, возможно, к Вашему удивлению, — это ещё и помогает мне это делать. Я просто знаю, что умственная деятельность настолько влиятельна, что создаёт даже эти индивидуальные законы действительности. И никакие энергии, знаки и приметы, внутренние блоки или подсознание сами по себе тут ни при чём, но вполне при делах тут то, какие мысли Вы им посвящаете. Это работает так: начиная изучать эффект, углубляясь в него мыслительным процессом, Вы его создаёте и раздуваете, а впоследствии Вы видите его повсюду. Это как популярный эффект бумеранга, суть которого в том, что к нам вернётся всё, что мы пошлём в жизнь других. Это интересный пример иллюзорных законов действительности. В тот момент, когда Вам его внушили, он начинает действительно проявляться в Вашей жизни. Я не говорю о самообмане, я говорю о том, что если бы Вы о нём не знали, то есть если бы закон бумеранга отсутствовал в Вашем сознании как концепция, то он отсутствовал бы вообще в Вашей жизни. Неужели Вы не замечали ни разу, что этот эффект бумеранга, как пример, начинал проявляться в Вашей жизни активно в следующих ситуациях: когда Вам кто-то про него рассказал, а Вы внимательно послушали; когда Вы кому-то его объяснили, а через какое-то время «убедились» в правильности своих объяснений; когда Вы о нём почитали и тут же увидели, как он в Вас работал всю Вашу жизнь (успешно подогнали все факты под теорию); когда Вы написали статью о нём; когда Вы поразмышляли над ним и т. д. Вы не замечаете, что объединяет все эти ситуации? Я Вам покажу: этот так называемый «закон» срабатывает только в том случае, если Вы посвящаете ему Вашу умственную деятельность, если Вы думаете о нём. Вот так... Многие авторы со своими методиками и догадками просто запутались во всём этом лабиринте, запутав всех, кто пошёл за ними.

Для того чтобы управлять своей жизнью, применяя силу внимания и мышления, формируя новые возможности и благоприятные обстоятельства, необязательно познавать какие-то энергии Вселенной, большинство из которых — всего лишь иллюзия человеческого воображения. Не обязательно быть сыроедом или бегать по утрам, не обязательно повышать свою энергетику, которую почему-то путают с элементарным жизненным тонусом, а этот тонус независим от каких-то энергий, он зарождается у Вас в голове и пропадает не из Вашей жизни, а из Вашей головы, как и, в принципе, всё остальное. Не нужно идти в крайности, повышая какую-то свою энергетику, ведь её попросту нет, есть то, что Вы об этом думаете. Ни космос, ни Вселенная, ни звёзды — ничего из этого не влияет на Вашу жизнь. Вообще ничего на свете: ни курс валюты, ни нынешний строй общества, ни действующее правительство и даже Бог — не влияет на Вашу жизнь, больше, чем Вы сами. Не карма и не энергетика влияет на то, что Вы получите, а Ваши мысли об этом. Если Вы этого не осознаёте, то Вы всё ещё очень далеко от понимания связи Ваших мыслей и Вашей жизни. Высшие силы не придут на помощь, чтобы изменить поток Ваших мыслей и темы Ваших разговоров. Только ВЫ управляете своим вниманием.

У Вас в левой руке миллионы клеток, заботитесь ли Вы о каждой из них индивидуально? Наивно полагать, что Вселенная или Бог за Вас что-то решает в размере Вашей личной жизни. Высший замысел не касается того, сколько у Вас денег, еды, машин, свиданий и прочих маленьких человеческих радостей. Это именно ВЫСШИЙ замысел, и Ваши маленькие делишки совсем не влияют на этот механизм. Отжиматься или бегать по утрам для улучшения здоровья Вам никто не мешает, учиться вести себя правильно с противоположным полом можете только Вы, и Вселенная тут ни при чём. Всю работу выполняете Вы. Неудачник при любой государственной власти остаётся неудачником. Во Вселенной более чем 200 млрд звёзд, и Вы реально думаете, что именно на Вас она имеет какие-то особые планы? Бросает всё это огромное пространство и бежит смотреть, всё ли у Вас в порядке? Вот это изнеженность... На земле человек — Всевышний. Только он тут что-то решает, создаёт или разрушает. Возьмите себя в руки и творите сами свою личную историю. Высший замысел Бога и Вселенной обходится без Вашего осознанного вмешательства. У миллионов людей это получилось без каких-либо запросов в космос... Отдай себя полностью своему благому делу, и твои старания увенчаются успехом. Тебе вернутся в образе успехов твои сила и энергия, затраченные на усилия и старания. Всё достижимо, всё возможно. Вселенная тебя вообще не трогает, у неё забот на 200 млрд звёзд и замыслов хватает... Пойми же, Вселенной не интересна твоя личная история, Вселенная занимается более масштабными делами, и хорошо бы на самом деле тебе взять с неё пример и улучшать не только свою жизнь, но и мир в целом. Вы можете служить обществу, делая человечество лучше. Вы можете применять силу фокуса внимания на благо человечества. Эта сила поможет Вам научиться чему угодно и достичь чего угодно. Ты можешь стать исследователем, инженером, космонавтом, писателем, мыслителем, музыкантом, режиссёром и кем угодно! Тут ты отдан сам себе, в свои руки. Замысла на тебя, возможно, и нет никакого, если и дела твои не масштабны... Поймите, я говорю это, пока придерживаюсь этой точки зрения. Возможно, я её сменю, но в этом случае Вы обязательно об этом узнаете. Сейчас я смотрю на положение дел именно с этой перспективы, однако это не значит, что я прав на все 100%. Я просто пытаюсь сказать, что Ваша судьба только в Ваших руках. Вы можете всё при любых условиях. Вы можете быть последователем любой традиции и религии, однако, всё это остаётся лишь тем, что Вы об этом думаете. Вы помните начало книги? «Не бойтесь познавать новое и менять свою точку зрения. Смените перспективу, с которой Вы наблюдаете мир, и найдёте открытия в нём. Измените свой фокус внимания и угол обзора, и тогда Ваше сознание и восприятие расширятся, а именно так и происходит развитие человека». Если Вы думаете, что я не вспоминаю о Высших силах в тяжёлых моментах, то Вы ошибаетесь. Даже самый последний атеист молится Богу временами. Просто от этого становится легче. Помните: кто решает, куда ему поворачивать на развилках судьбы, — это Вы. Свои решения принимаете Вы. Только это я и имел в виду. Это моё мнение, Ваша точка зрения, конечно, может быть другой, но это же не помешает нам с Вами дружить, как поступают взрослые люди, верно?

ДУМАТЬ О ЖЕЛАЕМОМ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ФАНТАЗИРОВАТЬ!

Речь не идёт о том, чтобы внушить себе, что Вы миллионер или постоянно воображать это, если это не так на самом-то деле. Речь идёт о том, чтобы искать плюсы в своей ситуации и перестать перебирать минусы. Развить у себя мышление довольного своей жизнью человека. Ищите в ней хорошее, и этого станет больше. Ничего не нужно выдумывать, аффирмировать и визуализировать, нужно просто сменить фокус внимания. Вам нужно настраивать сознание

на желаемые проекции. Думать о желаемом, а не об обратном. И это тоже интересный момент, который ведёт ещё к одной ошибке начинающих и давно практикующих, которую я обозначил так: «Они только визуализируют, а мышление в целом до сих пор несёт лишь отрицательные проекции действительности».

НЕ ВИЗУАЛИЗИРОВАТЬ, А ДУМАТЬ!

Если Вы хотите что-то получить, сначала это должно появиться в Вашем сознании. И речь не идёт исключительно о визуальных образах. Заполнить сознание — это не значит визуализировать. Деятельность сознания намного шире, чем воображение. Многие думают, что визуализации — это главный рычаг реализации желаемого. Это неправильно. Визуализируете Вы, может быть, и каждый день, но обращаете внимание на отсутствие результата чаще, чем осмысливаете положительные изменения. Вам надо переключиться с фантазий на реальный мир и начать его интерпретировать по-другому, тогда начнётся мощное движение вперёд.

Чтобы думать о желаемом, не нужно входить в какие-то особые состояния медитации или транса. Вы, как и раньше, думаете и размышляете в течение дня, но просто теперь Вы делаете это О ДРУГОМ.

ФОКУСИРУЙТЕСЬ НА ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ, А НЕ НА УХУДШЕНИЯХ ИЛИ ОТСУТСТВИИ ЖЕЛАЕМОГО

Что мы кормим вниманием, то и растёт. Но дело в том, что многие на самом деле получают постепенно какие-то результаты, но они ими недовольны и, Вы представляете, даже жалуются на них! Жалуются на маленькие и незначительные (незначительными они, конечно, являются для их восприятия) результаты. Как следствие, получается так, что эти самые незначительные результаты — единственное, что им удалось заполучить с помощью силы мышления. Произошло это из-за их же недовольного мышления и мыслепроцессов, из-за того, что они думают либо о регрессе (ухудшении), либо о других негативных проекциях. Им трудно объяснить, что причина их неудач и отсутствия успехов в том, что они на этом сосредотачиваются, тогда как для обратного эффекта нужно концентрироваться на противоположных проекциях. Речь идёт о следующих проекциях: успех — положительное завершение дел, достижение результата; прогресс — продвижения вперёд, положительные сдвиги, плюсы, извлечение положительного опыта и т. д. Люди, которые имеют обратное положение дел, просто уже бессознательно ищут их. Хотите иметь результат, ищите в реальности вышеперечисленные проекции. Сначала их будет находиться всё больше, а затем уже всё это снежным комом приведёт к впечатляющим успехам.

Многие устроены так, что для них ожидание — это наблюдение отсутствия желаемого. Есть такие люди, которые ждут реализации желаемого с энтузиазмом. Они подмечают положительные изменения и интерпретируют происходящее позитивно. Однако есть другой тип людей, более пессимистичный. Их ожидания превращаются в настоящую муку и целые поэмы о том, как плохо не иметь того, чего ты хочешь, что, по сути, и есть генерирование мыслей, только неправильных — антиобразов. Представьте, что проекция сознания — это семя, посаженное в землю. Нужно это семя питать вниманием, чтобы оно проросло и в конце концов выросло. Но если каждый раз Вы будете бросаться выкапывать семя из земли, чтобы посмотреть, проросло ли оно, то Вы его погубите. Когда оно прорастёт, Вы это сами увидите, необязательно его губить, постоянно копаясь в ещё не давшей ростки земле. То, что мы наблюдаем, мы получаем снова и снова. Я пытаюсь сказать, что есть первый тип людей, которые просто радуются посаженному семени и ждут с предвкушением и энтузиазмом, когда оно прорастёт. Им от этого хорошо. А есть второй тип людей. Это пессимисты. Им плохо от того, что семя не вырастает на следующую миллисекунду после того, как они положили его в землю. Смотрите на любые ситуации более оптимистично и помните про свой фокус внимания. Если Вы не кормите вниманием рост, но фокусируетесь на том, что что-то идёт не так и семя не прорастает, то Вы не получаете результата. Измените своё восприятие... Дело не в том, что у Вас завышена важность, совсем не в том! Эта важность не играет вообще никакой роли! Не нужно ничего (имеются в виду желания и цели) «отпускать», если у Вас правильные мысли и фокус внимания. Можете хоть до дрожи вождельть что-то. Дело в том, что Вы наблюдаете. Также для второго типа людей, я часто использую такую метафору: когда Вы смотрите, как ведро по каплям наполняется водой, этот процесс кажется Вам бесконечно долгим, или кажется, что вообще нет никакого процесса. Но если Вы уйдёте от ведра и займётесь какими-нибудь интересными делами, то, когда Вы вернётесь к нему в конце дня, Вы увидите очень большой прогресс! Вам нужно переключиться. Например, на свои достижения и успехи. Их в итоге станет больше. Но когда Вы зациклены на том, что у Вас нет того, чего Вы хотите, отнимается и всё остальное. Вот это и есть сила внимания. Пока Вы наблюдаете отсутствие положительных сдвигов, у Вас ничего не меняется. Пока Вы смотрите, как долго наполняется Ваше ведро, Вы растягиваете получение желаемого. Но когда Вы меняете свой угол обзора, свою точку зрения и стараетесь наблюдать, как и в каких образах у Вас постепенно реализуется то, чего Вы хотели, — Вы ускорите материализацию Вашей цели.

Тут имеется в виду, что те, кто не получает нужных результатов, в основном склонны концентрировать своё внимание на регрессе, а не на прогрессе. Их сознание заполнено отсутствием или нехваткой. Они думают про то, что у них не получается или не выходит, вместо того, чтобы думать о том, что получается и что выходит. То есть те люди, которые не получают материализацию именно своих желаний, на самом деле получают материализацию мыслей, только не тех, которых хотели. Не допускайте популярной ошибки, наполняя своё сознание нехваткой, неимением того, что хочется, посвящая этому кучу жалоб и размышляя, как без этого плохо. Вам поможет то, что Вы перестанете воображать, визуализировать свои цели и просто начнёте направлять на них умственную деятельность, позитивные, положительные размышления.

ВЫ ПОЛУЧИТЕ НЕ ТО, ЧЕГО ХОТИТЕ, А ТО, О ЧЁМ БУДЕТЕ ДУМАТЬ

НЕ ЖЕЛАНИЯ ИЛИ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ ИЛИ МАТЕРИАЛИЗУЮТСЯ, А ИМЕННО МЫСЛИ

Пока Вы думаете — Вы созидаете, неважно, понравилось Вам то, что Вы создали, или нет. Причина всё равно в Вас, в Вашем мышлении. Вы делаете это всегда! Даже по отношению к тому, чего Вы не хотели. И думаете Вы постоянно, в течение всего дня, поэтому Ваше влияние на свою жизнь силой внимания и мыслей происходит постоянно. Мы не различаем желания и нежелания. Мысли материализуются независимо от того, хотите Вы этого или нет. Вы будете думать о неудачах — Вы будете постоянно получать неудачи. Вы будете думать об успехе — Вы станете успешным человеком. Потому что желать и думать — это разное. Многие просто «ХОТЯТ», а «ПРОСТО ХОТЕТЬ» — это не совсем то, что нужно. Именно поэтому не все получают то, чего хотят. Поймите: Вы получите не именно то, чего захотите, а то, о чём будете думать. Это значит, что если Вы будете хотеть жить в достатке, но думать будете о нехватке, то получите в качестве материализации второй вариант. То есть хотеть — это одно дело, думать — другое. Результаты даёт второе.

НЕ СДАВАЙТЕСЬ БЫСТРО! ЗАЙМИТЕСЬ СОБОЙ ВСЕРЬЁЗ!

Многие просто не справляются с предрасположенностями своего мышления и не получают значительных изменений в жизни, впоследствии забывая то, что содержимое их сознания формирует их среду. И ошибкой было бы заметить сам эффект материальности мысле процесса, но, не достигнув высоких вершин, оттолкнуть его и назвать вымыслом. Возможно, Вы просто не сполна поняли механизм. Помните, как я в самом начале посоветовал Вам повторять пройденный материал? Меня всегда это забавляло. Некоторые люди, которых я обучал контролю своих мысле процессов, выбирались просто из невероятных ситуаций, удивляясь при этом: «Как это?! Это я сделал своими мыслями?!» Но потом у них что-то пошло не так, и они разочаровались во всех своих практиках. Приходилось всегда встряхивать их ум: «Ты прекратил получать результаты, потому что сконцентрировался на их отсутствии». Большинство людей как будто пребывают во сне. Они видят невероятные чудеса, но не осознают их и увязают в своём быту.

Кто будет стремиться к результату, тот его и получит. Он будет победителем. Неудачники же за что ни возьмутся — только и делают, что ноют после первых попыток. Оттого они и неудачники и многие их попытки безуспешны. Если хотите изменить жизнь, то Ваша задача — провести самотерапию своего мышления, а это, как Вы понимаете, не 10-минутная работа. То, о чём мы думаем постоянно, приходит в нашу жизнь. Можно ли назвать разовое выполнение рекомендованных методик постоянством?

Постоянство — залог успеха. Мало всем заявить, что Вы хотите 1 миллион долларов наличными, или подумать об этом один раз. Нужно погрузить эту мысль в каналы своего мыслительного процесса: говорить об этом, но не о том, как плохо, что у Вас мало денег. Искать визуально достаток и прибыль (то есть видеть его в окружающем мире, а не противоположное ему); стремиться, идти в направлении желаемого! Само по себе действие — это тоже часть мыслительного процесса.

Некоторые люди не видят результатов прямо сейчас и почему-то думают, что их не будет вообще. И всё бросают. Это их ошибка. Порой требуется достаточно длительное время для того, чтобы в Вашей жизни появилось то, чего Вы хотите. И нужно пробовать снова и снова! Вместо того, чтобы снова и снова разочаровываться. Так часто не хватает всего лишь ЕЩЁ ОДНОЙ попытки. Если бы у Вас хватало веры в свой успех, Вы бы совершили её, ту самую последнюю попытку, которая привела бы к желаемым результатам. Но Вы постоянно разочаровываетесь и опускаете руки вместо того, чтобы пробовать снова и снова. **ИДИТЕ ДО КОНЦА В РЕАЛИЗАЦИИ МЫСЛЕОБРАЗОВ И ПРОЕКЦИЙ МЫШЛЕНИЯ.** Не сдавайтесь быстро. **НЕ СДАВАЙТЕСЬ ВООБЩЕ.** Тот, кто не сдаётся, тот никогда не проигрывает. Пока Вы живы, у Вас всё ещё есть шансы на что угодно. Измените своё отношение к ситуации, и ситуация следом за Вашим восприятием тоже изменится. Это не всегда легко, но всегда достижимо. Всё будет так, как Вы хотите. Верите Вы в это или нет, но направленный мыслительный процесс со временем принесёт нужные плоды, так что можете расслабиться и просто направлять свои мысли в нужное русло. Другое дело — как направлять свои мысли в это русло. И как раз для этого были разработаны некоторые методики, которыми я с Вами и поделюсь. Фокусироваться на нужных мыслях можно в письменном виде, но помните, что мыслеобраз материализуется не от того, что Вы именно написали его, именно в дневнике мыслеобразов. Он материализуется за счёт генерирования Вашего внимания на нём. Это можно делать не только в письменном виде, но и в устном, и в визуальном.

Сделайте 10 попыток, среди которых обязательно будет та самая. Лучше вообще перед началом любого дела использовать подход 10 попыток. Не 100 и даже не 50. Вас просят сделать всего 10 попыток. Это как закон. Попробуйте подбросить монетку 10 раз, желая, чтобы выпал орёл. Решка очень маловероятно выпадет 10 раз подряд! Среди 10 попыток обязательно будет орёл. Но если не подбрасывать монетку, то у него вообще нет шанса выпасть. Вывод: нужно пробовать снова и снова. Возможно всё, но сделаете ли Вы всё возможное? Всегда прежде чем разочароваться в своих силах или забросить начатое, попробуйте ещё 10 раз достичь цели. Сделайте ещё 10 шагов.

Всё просто: пишите, думайте и говорите о том, что хотите иметь. Многие способны заблудиться в четырёх стенах и начинают создавать какие-то внешние и внутренние намерения, повышать энергетику, переходить на другую еду и забывают наполнять свою умственную деятельность нужными мыслями, которые должны материализоваться в каких-либо образах.

Они начинают зачем-то программировать подсознание, вешать трусы на люстру, говорить с космическими существами, а направлять мыслительный процесс на желаемые вещи забывают. Я так не делаю. Направленность умственной деятельности определяет, что Вы получите в итоге. Посвящайте свою умственную деятельность желаемым аспектам жизни, и всё получится. Остальное — лишняя трата времени. Вы думаете, что просто увлекаетесь чем-то, но посмотрите вокруг себя: фильмы, которые Вы смотрите, музыку, которую Вы любите. Ваши интересы влияют на то, о чём Вы думаете. Попробуйте сменить свои интересы и хобби. Окружите себя новой информацией и продержитесь в ней достаточно долго. Ваш образ жизни начнёт соответствовать Вашим интересам, и Вы будете привлекать к себе то, что как-либо относится к Вашим интересам и увлечениям. Это Ваш фокус внимания, с которым нужно работать, чтобы получать от жизни желаемое.

Может быть, Вы и получите результаты от молитв, адресованных высшим силам, от намерений, от affirmаций, от загадывания желаний и их отпусканий в космос и т. д. Но это, скорее всего, просто удача, которую не удастся повторять снова и снова таким же методом, а ВАМ НУЖЕН ПОСТОЯННЫЙ УСПЕХ! Это просто редкость, а успех постоянен, просто надо учиться, учиться и ещё раз учиться! Без тренировок могут быть только редкие удачи, а с тренировками — постоянный успех.

САМАЯ КРАТКАЯ И УПРОЩЁННАЯ СУТЬ КНИГИ

Мысль первична. Вы — причина всего, что происходит. Нет влияния на результат извне

Забудьте про влияние на Вас внешних сил. Имеются ввиду: Бог, Вселенная, космос, какие-то энергии. Вы начало всего! Вы причина того, что Вы видите. Если хотите изменить то, что имеете, то Вам нужно изменить себя, и тогда в Вашу жизнь будет приходить уже что-то другое. Любая жизненная последовательность или любой психологический эффект берут начало в Вашем мышлении. Нет никаких других правил, кроме того, что Ваши мысли создают индивидуальные законы действительности и формируют окружающий мир. Важно только то, что Вы думаете, — это играет главную роль во всём. Все учения о внутренних блоках, подсознании, эзотерические учения и прочие религиозные или магические законы работают только тогда, когда Вы генерируете о них свои мысли. Мысль первична.

Генерируйте нужные мысли в своей голове, а остальное не важно!

Вы можете чего-то захотеть и не посвящать этому свою умственную деятельность, и в итоге это не придёт в Вашу жизнь, так как это отсутствует в Вашем сознании. Поэтому нужно генерировать мысли о желаемом. Фантазии не мешают получению желаемого, но можно действовать эффективнее: генерировать правильные мысли о желаемом, то есть думать — это не значит только фантазировать. Те мысли, которыми будет наполнено Ваше сознание, станут материальными. В каком времени Вам думать? Думайте во всех временах, падежах, склонениях и т. д. Мало генерировать одну форму, измените образ мышления — и у Вас будут нужные мысли. Речь идёт о постоянном восприятии мира. Вы думаете каждый день, это лёгкий, но нескончаемый поток мыслей. Он ежедневен. Меняйте образ своего мышления через смену фокусировки внимания.

Фокусируйтесь правильно

Вы можете думать о желаемом в неправильном контексте. Запомните этот момент. То есть положительные сдвиги и позитивные результаты могут отсутствовать только из-за Ваших мыслей об этом. Сколько Вам ждать получения желаемого зависит от того, сколько Вы генерируете мыслей неуверенности в голове и насколько у Вас удовлетворённое мышление или психика.

Может быть, Ваше восприятие позволит Вам сразу понять всю информацию из книги, а может быть, угол обзора и точка зрения Вашего восприятия не позволят Вам увидеть чего-то важного. В любом случае я рекомендую подписаться на моё сообщество в социальной сети «ВКонтакте». Я думаю, это поможет Вам лучше усвоить знания и правильно настроить фокус своего внимания. Это официальное сообщество: <https://vk.com/mematika>.

Послесловие

Мечта — это смысл пребывания на земле. Чем ниже или бесполезнее мечта, тем бессмысленнее жизнь. Смысл жизни любого человека — делать мир лучше, совершенствовать и развивать его. Только в этом случае человек обретает гармонию со своим предназначением. Это лекарство от депрессии, стресса и апатии. Когда Вы посвящаете себя служению обществу, Ваша жизнь обретает глубокий смысл. Вы становитесь ценным как личность и важным в масштабах деятельности цивилизации. Ваша задача — улучшать человечество. Вы можете стать инженером, учёным, музыкантом — кем угодно, лишь бы служить во благо самой Вселенной. Когда Вы начнёте улучшать свою жизнь с помощью полученных знаний, помните, что весь мир нуждается в Вашем фокусе внимания. Экономика должна быть изобильной, наука должна улучшать и развивать цивилизацию, люди должны дружить, а не воевать. Используйте свой фокус внимания во благо всем. Нам нужна новая ступень. Личная эволюция.

Каким будет человек через 100 лет? Это может быть не сразу понятно, но следующее поколение всегда зависит от предыдущего. Чтобы мы продолжились в земных бессмертных богах, которых называют людьми, нам нужно подготовить для них платформу. И это будет уже даже не человек, это будет что-то принципиально новое. Что-то, что ещё на один шаг ближе к тайнам мироздания, что-то, что ближе к творцу ещё на один уровень. Если мы не сможем сами подняться выше, мы должны согнуться к земле и подставить следующим поколениям спину, став для них живой ступенью наверх. Это крайняя самоотдача для туманного образа молодых и сильных богов во плоти, которых мы видим лишь как слабый блик света в туманности нашего сознания. Человеческому виду не суждено деградировать обратно до примитивных животных, даже не надейтесь. Наша судьба — вечность. Если отнять все дары цивилизации у типичного индивида, то он не сможет воссоздать их вновь и скатится в каменный век. Нам нужен шаг от потребителей к созидателям. И мы не можем этого требовать от всех вокруг, мы сами, прежде всего, как личности должны делать этот шаг. Только я продолжусь в моих детях — в поступках, в надежде на то, что это они станут теми самыми бессмертными богами во плоти. Моя и твоя роль в этой эпохе такова: мы — смертные существа, которые породят божественных существ, коими будут наши с тобой

дети. Возможно, в старости мы уже будем гордо наблюдать, как они навсегда преодолеют гравитацию и нынешние физические границы, отправившись в поиски Творца в бескрайний космос. Если это не мы сами, но те, кто будет после нас, то мы должны подставить им крепкое плечо. И мы не имеем права, зная это, провести свою жизнь бесследно. Я вижу смутный образ их, следующих. Они завораживающе восхитительны, сильны и загадочны, в них невозможно не влюбиться. Они — это процедура божественного самопознания. Для меня будет честью стать для них живой ступенью, по которой они пройдутся прямо к звёздам. Но ступенью этой ещё нужно СТАТЬ, чему мы и обязаны посвятить всю нашу жизнь. Только любовь к следующему поколению может сделать поколение нынешнее лучше, стабильнее, сильнее. Давайте возьмём свой разум в крепкую узду ради них! Ради следующих!

Мы можем использовать потенциал нашего разума во благо цивилизации и Вселенной. Ваш фокус внимания определяет, чем наполняется этот мир. Наш потенциал необъятен, как сама Вселенная. Среди простых наблюдателей, проживающих жизнь по течению, на протяжении всех эпох находились самые настоящие титаны. Передовые лица человечества. Причём не всегда их жизнь увековечивалась в памятниках или на бумаге. Это не те, кто на слуху, но те, кто прорывают в одиночку границы возможностей, прокладывая за собой ковровую дорожку для остальных, кто последует за ними. Они кажутся безумцами, но впоследствии оказываются самыми вменяемыми индивидами на тот момент прорыва. От первого человека, добывшего огонь, до космонавта в открытом космосе. Кем-то из них можешь быть ты, если окунешься с головой в неизведанное. Стать проводником высшего разума в земном мире, оставляя сигналы сквозь вечность... Где-то в этот момент, имея такую возможность, кто-то заморачивается о своей фотке на аватарке или о ботинках, о макияже или о наручных часах, а кто-то делает ещё один рывок в бесконечность. Кто из этих двух типов ты? Глупо использовать полученные знания только на развлечения и разные игрушки. В Ваших руках целый мир, эта прекрасная голубая планета. Вы можете улучшить её по-настоящему! Вселенная строит сама себя: галактики кружат свой танец, на планетах рождаются цивилизации, потом погибают и снова возрождаются из пепла. Так много теорий о том, какая у всего этого цель. Вероятнее всего, если Вселенная — большой механизм, снабжённый интеллектом, или хотя бы малая часть этого, то, скорее всего, она стремится к благосостоянию, к стабильности своего «организма», к систематизированному, работоспособному состоянию, чтобы, возможно, стать твёрдой опорой для других, более больших миров. Тогда кто среди всего этого мы? Какая роль может быть у существа, осознавшего всё это, у человека? Возможно, ответ очевиден. Такая же роль, как и у нашей Вселенной: стать опорой для более большого мира. Вселенная строит сама себя... Прямо на наших плечах. Упрощённо: может ли сам Бог найти опору в твоих плечах? Во Вселенной всё нестабильно: галактики не образуют совместную стройную систему, хотя кажется очевидным, что это и должно происходить таким образом. Как клетки существ и города становятся более геометричными, симметричными в этой жиже физических элементов, так и на высшем уровне строения галактик: большое в малом, малое в большом. Шагая по земле, мы сотрясаем миллионы миров подошвами, но это нужно для движения. Так и Вселенной нужны какие-то движения. Через потрясения — к стабильности, благосостоянию. Только почему не хватает одной цивилизации, чтобы приблизиться к состоянию творцов Вселенной? Они рождаются и исчезают вновь и вновь... И с каждой новой попыткой что-то пытается родиться вместе с ними. Каждая бесполезная бесследная жизнь кончается смертью, но всё не останавливается на этом. ЖИЗНЬ ПОЯВЛЯЕТСЯ СНОВА... Вселенная делает ещё одну попытку. И ты — ещё одна её попытка. Где-то там, в центре Вселенной, или вообще за её пределами что-то ждёт тебя или твоих потомков. Сможешь ли ты теперь прожить несозидательную жизнь или наконец уже подставишь плечи Богу / Высшему разуму? Что-то

зарождается или делает ещё одну попытку зародиться. Если бы мы поняли, что являемся клеткой зародыша, мы были бы другими. Вместо икон у нас были бы окна на звёзды. И стремились бы мы не в призрачный рай, а прямо к звёздам, и судьбой нашего рода была бы Вечность. Мы сегодня обладаем невиданной силой: можем создавать, разрушать миры и снова создавать их, наши учёные работают над технологиями терраформирования планет и технологиями биологического бессмертия. Мы могли бы буквально строить Вселенную... Мы?.. Каждое «Мы» состоит из «Я»... Я мог бы. У меня есть эти знания, которые позволяют мне стать кем угодно, развивать что угодно и творить то, что мне заблагорассудится из пустоты. У Вас они теперь тоже есть. Вероятно, Вселенная снова и снова делает каждый раз ещё одну титаническую попытку для того, чтобы получить этих самых «архитекторов Вселенной» из людей, которые, путешествуя между звёздами, образуют соединения как в мозге и организме. И так как Ты и есть нынешняя попытка Вселенной, ты не можешь жить дальше просто так, игнорируя этот факт. Пора перестать молиться на Бога, когда Бог молится на тебя. Когда всё разрушится, ты сделаешь попытку снова. Как это делает Вселенная ради тебя — титанически — так и ты будешь делать это ради неё, снова и снова, сквозь века и бесконечное пространство... Пока сам не станешь Вселенной.

Мы можем создать рай на Земле, правильно используя наше восприятие. Пока они говорят, что это невозможно, мы, влюблённые в наших ещё не рождённых детей, совершаем прорывы, преодолеваем границы, сотрясаем теории. Только с любовью можно начинать этот путь. Влюбиться в сказку. Рассказать её детям. И вместе с ними идти к этой мечте планетарного масштаба. Будущее не страшное. Оно светлое. Мы не просто в это верим, мы ещё собираемся тратить на это свои силы. За нами сама природа, наши цели — её прихоть. Природа говорит нашими голосами. Вселенная строит сама себя через нас. У нас получится.

Напоследок я хочу процитировать мою ученицу Ольгу, она пишет:

«В каждой древней культуре есть упоминание про неких "богов", обычно изображаемых в костюмах астронавтов, которые обучали знаниям, технологиям людей. Так вот, подобно этим самым "пришельцам", ты нам даёшь такие технологии. Буквально научил "палкой" пользоваться примитивный ум. Тут уже каждый решает сам, кому из неё палку-копалку, кому волшебную палочку сделать. Мало того, что удовлетворённое счастливое мышление, такое комфортное и сытое, в повседневности приносит колоссальные осязаемые в этой самой физической реальности результаты, ещё и невольно рождает мысли о Великом, о создании благости для окружающих, гуманистические идеи, хочется оставить след как минимум своими благими деяниями. И оно уже начало проявляться в реальности: эти идеи и размышления.(...)».

Я хочу, чтобы Вы оставляли после себя благой след своей деятельностью. Живите во благо людям и миру. Когда человек удовлетворяет первичные потребности, он начинает всё больше задумываться о гуманистических идеях. После того, как он налаживает свою жизнь, ему хочется всё больше помогать людям. Поэтому я помогаю людям. После того, как Вы помогаете кому-то, в этом мире становится на двух хороших людей больше. Эта книга дала Вам шанс удовлетворить свои важные потребности, но теперь Вы можете быть намного влиятельнее, чем раньше. Вы можете вершить судьбы людей. Вы можете делать этот мир лучше, развивать его. Огромная Вам благодарность, если Вы этим займётесь.

Я желаю Вам успехов в своих начинаниях и буду рад всех видеть в своём официальном сообществе в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/mematika>

Следите за новостями! Всех благ Вам, Друзья!

Благодарности

Спасибо всем моим ученикам онлайн-школы за то, что всё время стимулировали меня глубже проникать в эту тему и применять свой интеллект во благо. Я понял, благодаря Вам, что мне нравится заниматься этим. Приятно осознавать, что мой интеллект может быть полезен тут. Спасибо Вам за то, что постоянно вдохновляли меня тем, что делились своими результатами! Я уверен, что это продолжится! Отдельное спасибо ученице из Лондона — Елене! Однажды она спасла онлайн-школу и мои труды своей финансовой поддержкой. Благодаря ей, всё дошло до того, что я написал эту книгу! Большое спасибо моей любимой, она сделала многое для того, чтобы эта книга вышла в свет, и для того, чтобы у меня был смысл просыпаться по утрам. Она — моя Валькирия. Если потерял смысл — влюбись, всё вокруг станет важным. Если нет сил — влюбись, это будет поднимать тебя на ноги, даже когда вокруг всех косит. Будучи влюблённым, ты будешь строить корабли, ракеты, поезда и называть их именем любимых. Когда ты влюблён — для тебя нет преград и не существует момента, когда ты сдашься. Это влюблённые творят историю планеты. Нам нужно полюбить кого-то так сильно, чтобы осознать, что великое счастье в масштабах всей Вселенной — это посвящение своей жизни и деятельности кому-то другому. И после этого не найти покоя, но после этого он и не нужен... Влюбись — и рамки мира раздвинутся. Любовь — это самый лучший и доступный способ изменения сознания. Открыв это однажды, Вы откроете целый резервуар созидательных сил природы. Я люблю тебя, мой элемент.

Данная книга написана для бесплатного распространения в России. Авторские права защищены.

Пожалуйста, получите более подробную информацию на моих ресурсах:

Официальный сайт: <http://nikobauman.ru/> (Также поинтересуйтесь разделом «Консультации»:
<http://nikobauman.ru/?p=94>)

Сообщество в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/mematika>