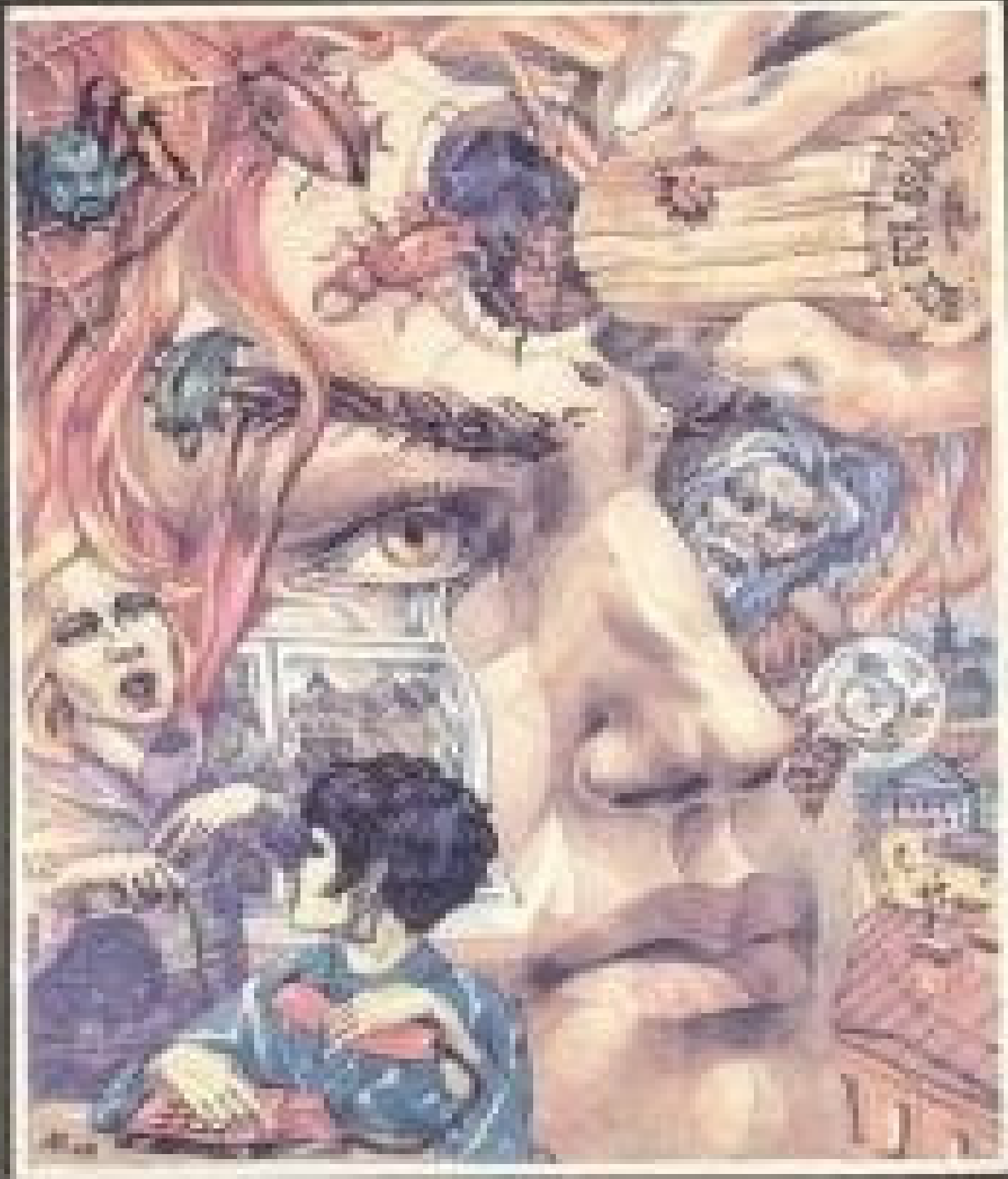
ДЖИНИ Г. СКОТТ

# СИЛА УМА



## Грехем Скотт - Подготовка к использованию техники силы ума

***Упражнение*** 1. Сконцентрируйтесь на вашем дыхании. (стр. 21) Время: 2-5 мин.

Начните с обращения внимания на свое дыхание. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела.

Направляйте дыхание в ногу, в руку, и посувствуйте, как течет воздух при дыхании вовнутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубооко 110 раз. При этом повторяйте про себя: "Я расслаблен, я расслаблен".

Теперь вы должны быть расслаблены. Для еще большего расслабления продолжайте выполнять упражнения на расслабление.

***Упражнение*** 2. Успокойте свое тело. (стр. 21) Время: 3-5 мин.

Используйте напряжение мышц и ощущение теплоты для успокоения.

Для начала напрягите изо всех сил все мышцы. Сожмите кисти рук, напрягите ступни, руки, ноги, желудочные мышцы. Стисните зубы, напрягите лицо, напрягите все мышцы. Затем ослабьте их и расслабьте все мышцы, насколько это возможно. Когда вы проделаете это, обратите внимание на разницу.

Выполните все это три раза.

Теперь, начиная со ступней и продвигаясь к голове, концентрируйтесь на каждой части тела, внушая тепло и расслабление. При этом говорите себе:

"Мои пальцы ног (ступни, ноги, бедра) теплые и расслабленные". Проделайте это последовательно для каждой части тела.

Когда вы проделываете это, вы можете обнарущить определенное напряжение или скованность в определенных чапстях тела. Если это

ток, вы можете послать целительную энергию в эти части тела (см. лечебные упражнения).

Продолжайте поочередно расслаблять каждую часть тела. После того, как вы расслабили голову, закончите упражнение, говоря про себя: "Сейчас я абсолютно спокоен, расслаблен полностью готов ко всему, что произойдет".

***Упражнение*** 3. Сконцентрируйтесь на успокаивающем образе или звуке.

(стр. 21) Время: 2-3 мин.

Используте образы и звуки для расслабления.

Существуют множество успокаивающих образов и звуков, на которых вы можете сосредоточиться. Вот несколько возможных вариантов.

- Представьте себе, что вы входите в лифт. Нажмите одну из кнопок для спуска вниз. По мере того, как вы проезжаете каждый этаж, вы все больше и больше расслабляетесь, все больше и больше и больше расслабляетесь. Когда вы полностью расслабились, выйдите из лифта с ощущением покоя и свежести.

- Представьте себя на берегу моря. Обратите внимание на волны и наблюдайте их прилив и отлив, прилив и отлив. В это время вы чувствуете, как вы все больше и больше успокаиваетесть. Затем, когда вы будете чувствовать абсолютное спокойствие, покиньте берег.

- Пойте один слог или звук, наприер "ом" или "а-а-а". При этом представляйте, что звук заполняет вашу голову и стирает все отвлекающие образы и мысли.

Преодоление стрессов и напряженных состояний - обучение расслаблению.

***Упражнение*** 4. Прибегните к альтернативе. (стр. 21) Время: 3-5 мин.

Представьте себя кинорежиссером. Вы сидите на режиссерском месте на съемках фильма, которые проходят там же, где возникли ваши текущие проблемы. У вас также есть в руках сценарий, в

котором идет речь об этой проблеме. Актеры ждут за кулисами своей очереди, чтобы начатьт разыгрывать сценарий, и одно из действующих лиц - это вы. Сейчас, пока вы некоторое время наблюдаете за дейтсвием, персонажи разыгрывают события, которые ведут к теперешней ситуации. Например, если это производственная проблема, то актеры будут играть вашего начальника, ваших коллег или служащих. Если вы беспокоитесь о деловом предприятии, то увидите, что вы ведете переговоры с основными действующими лицами.

Действующие лица разыгрывают сцену именно так, как вы ее помните.

Когда действие подойдет к настоящему моменту, войдите в роль режиссера и спросите: "Что написанно в сценарии по поводу того, что я должен делать сейчас?". Затем слушайте ответ. У режиссера может быть несколько предложений, которые вы можете испробовать. Или же он может сказать вам, чтобы вы подождали и расслабились. Если режиссер сомневается, то это говорит вам о том, что вы не должны предпринимать никаких активных действий, отрицательно влияющих на ситуацию (хотя вы можете представить себе желаемый исход для подтверждения вашего желания принять то, что произойдет).

Какими бы не были результаты, считайте, что вы можете доверять этому внутреннему голосу, и поэтому больше нет необходимости волноваться. Затем действуйте, ждите или расслабьтесь, как вам было предложено, и чувствуйте уверенность в том, что будет приемлемый результат.

***Упражнение*** 5. Представьте себе желаемый исход. (стр. 21) Время: 3-5 мин.

Если вы уже сзнаете, какой исход дела вас устроит, представьте себе, что произойдет, чтобы сделать этот результат более вероятным. Например, если вы хотите, чтобы ваши сотрудники согласились с вашими предложениями на встрече, представьте, что вы выдвигаете сильный аргумент и что они согласились с тем, что вы должны сказать. При этом, когда вы видите этот результат, чувствуете

уверенность в том, что это произойдет, и вы можете выбросить из головы все тревоги относительно результатов.

Для усиления вашего мысленного представления используйте следующее упражнение: "телеграмма".

Представьте, что вы работаете в частном офисе. Даже если у вас нет частного офиса, представьте себе, что он уже есть, и в нем очень комфортабельно и спокойно. Теперь представьте себе, что это происходит сейчас и что вы обдумываете ситуацию, которая вас беспокоит. Вдруг стучат в дверь. Вы встаете, отвечаете на стук, и курьер вручает вам телеграмму, на которой написано большими красными буквами: "Срочно и чрезвычайно важно".

Вы открываете телеграмму, читаете ее и чувствуете восторг, потому что в телеграмме сообщается, что все произошло именно так, как вы хотели.

Например, если вы были озабочены презентацией, вы провели ее успешно. Если вы беспокоитесь о повышении по службе, то вы получили его. Если у вас проблемы с сотрудником, то все они решились.

Теперь еще несколько минут концентрируйтесь на том, что вы видите перед собой желаемую ситуацию. Вы получили именно то, чего вы хотели.

***Упражнение*** 6. Напоминайте себе, что вы сделаете это. (стр. 21) Время: 1 мин.

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

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

Ключевой момент состоит в том, чтобы представить, что вы делаете любое желаемое действие здесь и сейчас, и ваше внутреннее

сознание привыкнет к тому, что вы делаете это. Кроме того, чувствуйте твердость и уверенность в том, что вы выполните эту работу правильно и эффективно. Возможно, представьте себе, что другим людям это нравится, и что они хвалят вас за то, что вы делаете ( например, пишете хороший отчет, хорошо выполняете презентацию, успешно проводите встречу).

Вы сразу почувствуете себя лучше. Вы будете более спокойны, более расслаблены и будете меньше волноваться о том, что вам нужно сделать.

Кроме того, когда настанет время выполнять работу, вы ее выполните лучше, потому, что чувствуете больше уверенности и вы уже мысленно отрепетировали ее.

***Упражнение*** 7. Утверждайте, что вы все примите. (стр. 35) Время: 3-5 мин.

Иногда, сколько бы вы ни пытались активно или мысленно повлиять на события, обстоятельства могут не сложиться так, как вы надеетесь. Вы не получаете желаемого перевода или прожвижения, вы неожиданно обнаруживаете, что клиент, на которого вы рассчитывали, подвел вас. Тем не менее, часто с течением времени дела принимают лучший оборот, если только вы сохраняете спокойствие. Например, Джейн Д. чувствовала сильную депрессию несколько дней, когда она не получмла задания на исследовательский проект после того, как она написала свое предложение по поводу проекта на двадцати страницах. Но через несколько недель она узнала даже о еще большем проекте и, используя информацию, которую она собрала для своего предложения, она смогла выдвинуть великолепное предложение руководителям проекта в рекордно короткий срок. Они были поражены, и Джейн получила работу.

Таким образом, одним из ключевых моментов при преодолении беспокойства является понимание того, что часто может казаться,что дела идут плохо, но мы можем пойти в обход или использовать то, что идет плохо, для приобретения опыта, чтобы сделать что-либо лучше. Другой способ рассматривать нежелательные вначале события состоит в понимании того факта, что часто наши желания и

потребности не совпадают, и когда это происходит, мы обычно получаем то, что нам нужно. Например, человек страстно желает получить новую должность с дополнительными возможностями и новым офисом. Но фактически, у него еще не было достаточного опыта, чтобы справиться с работой, если бы он получил продвижение прямо сейчас, он бы обнаружил что эта работа ему не по силам и его бы могли уволить.

Таким образом, важно развивать чувство того, чтобы вы примете все, что произойдет, а также пытаться сделать все, что в ваших силах, для достижения целей. Другими словами, если вы действительно чувствуете, что сделали все возможное для достижения цели, но не достигли ее, примите этот исход. Важно то, что вы сделали все, что могли, и теперь пришло время быть восприимчивым и спокойным до тех пор, пока не представиться следующая возможность.

Ценность этого подхода состоит в том, что вы сообразуетесь с ходом событий вместо того, чтобы бороться против их течения. Далее, вы будете основывать свои действия на предпосылке, что ничто в мире не происходит в следствие совпадения, а скорее, как видно, мир отвечает нашим запросам тем, что дает нам то, в чем мы нуждаемся. Таким образом, происходит то, что должно произойти.

Далее, если вы используете эту предпосылку для того, чтобы направлять свою жизнь, вы обнаружите, что все стало для вас гораздо проще. Вы будете попрежнему стараться изо всех сил, чтобы достичь своих целей. Однако у вас также будет чувство удовлетворения и завершенности независимо от того, что произойдет, и вы будете знать, что вы сможете извлечь какую-то пользу из этого опыта и считать, что все это приведет к лучшему со временем.

Описанные ниже зоительные образы помогут вам развить эту способность.

Представьте себе, что вы сидите в парке возле своей работы. Солнце ярко светит, все спокойно и мирно. У вас обеденный перерыв, и вы чувствуете себя очень спокойно, расслабленно, и вы восприимчивы ко всему, что произойдет. Вот издалека идут люди и несут небольшие свертки, перевязанные лентами. Эти люди выглядят

так, как будто они вышли из одного из магазинов, распоженных неподалеку, они подходят к вам и вручают свертки, как подарки.

Когда вы открываете каждый сверток, вы обнаруживаете в них разные подарки.

Это могут быть деньги, предмет, сертификат на какие-либо услуги для вас.

Некоторых подарков вы ожидали, другие вам нужны, третьи - неожиданные. Но когда вы открываете каждый подарок, вы берете их с одинаковым чувством, что принимаете все, как есть, и вы просто говорите человеку, который вам его вручил: "Спасибо, я принимаю". Потом этот человек поворачивается и уходит, а вы получаете и открываете следующий сверток.

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

Напомните себе, что эти подарки представляют собой случаи и шансы, которые вы встречаетк в жизни. И также, как вы получаете и принимаете каждый подарок, вы должны получать и принимать любой случай, приходящий, как подарок. Вы должны пользоваться им по мере своих возможностей и использовать опыт, чтобы учиться и расти. И каким бы он не был, вы должны научиться принимать его.

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

Увеличение вашей энегии и преодоление усталости.

***Упражнение*** 8. Увеличение вашей энергии и энтузиазма. (стр. 39) Время: около одной минуты.

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

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

Если вас окружают другие люди и вы не можете активно выполнять это упражнение, представьте себе мысленно, что вы его выполняете.

Использование всего тела лучше стимулирет вас, но использование только ваших сил ума тоже поможет вам взбодриться и побудит вас к действию.

***Упражнение*** 9. Поглощение энергии из космоса. (стр. 39) Время: 2-3 мин.

При выполнении этого упражнения вы представляете себе, как через вас проходит эненргия земли и космоса для того, чтобы придать вам энергию, необходимую для выполнения каких-либо действий, которые вы хотели выполнить.

Вначале сядьте, держа спину прямо, ноги на полу, ладони верх для поглощения энергии, и закройте глаза.

Теперь представьте, что энергия земли проходит вверх через землю и направляется в ваше тело. Чувствуйте, как она поднимается через ваши ступни, через ноги, в основание позвоночника, расходится по туловищу, в руки и в голову. Чувствуйте ее силу в руках и в голове. Чувствуйте ее силу и мощь.

В то время, как энергия земли проходит через вас, представляйте себе энергию космоса, которая входит в вас через верхнюю часть головы в позвоночник, в руки и опускается вниз по вашему туловищу. Заметьте, что эта энергия светлая, легкая и заполняет все пространство.

Затем сосредоточьтесь на том, что две энергии встречаются у основания позвоночника, и представляйте себе, что они соединяются и переплетаются, движутся вверх и вниз по вашему позвоночнику и наполняют вас силой. Вы можете сбалансировать две энергии, если захотите, поглощая дополнительную энергию из земли (тяжелую) или из космоса (легкую) по своему желанию.

Создавайте поток этой энергии вверх и вниз по вашему позвоночнику до тех пор, пока вы не почувствуете, что переполнены энергией.

Теперь, если у вас есть план или задание, которое вы хотите выполнить, направьте эту энергию на выполнение этого плана. Если

вы не чувствовали побуждения, чтобы выполнить его, заметьте, что сейчас вы чувствуюте побуждение и интерес к началу работы над осуществлением этого плана. Если вы чувствовали нежелание что-либо сделать, потому что нужно сделать очень много, осознайте, что теперь у вас есть энергия и энтузиазм для того, чтобы энергично взяться за осуществление плана, и вы чувствуете уверенность, что вы можете его выполнить. Если вы чувствовали, что у вас спад творческой энергии, осознайте, что сейчас у вас прилив творческих сил, и знайте, что вы способны выполнить это задание.

По мере того, как вы направляете эту энергию, представляйте, что она выходит из вас, как как вам это нужно, и вы можете осуществить этот план. Например, если вы хотите сто-либо писать или печатать, представляйте себе, что энергия выходит через ваши руки. Если вы намерены поднимать какие-либо тяжести, мысленно представляйте себе, что энергия выходит через ваши ноги, тело и руки. Что бы вы ни намеревались делать, представляйте, что энергия проходит через ваше тело, как вам это нужно, и вы можете сделать все, что захотите.

*[Академия Знакомств [Soblaznenie.Ru] - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!]* После окончания этого упраженения сразу же принимайтесь за осуществление своего плана. Внезапно у вас появится много энергии и энтузиазма.

Развитие уверенности в себе и чувства собственного достоинства для достижения большего успеха

***Упражнение 10***. Утвердите себя и свои таланты. (стр. 50) Время: около 3 минут Так как вы являетесь тем, кем вы себя мысленно считаете, то если вы себя оцениваете положительно, вы себя будете хорошо чувствовать. Более того, если вы думаете, что обладаете опреджеленными качествами и талантами, то вы ими будете обладать. Даже если вы сейчас не обладаете этими чертами, но вы думаете, что имеете их, вы разовьете их и ваше чувство собственного

достоинства стремительно возрастает. Короче говоря, подтвердите, чего вы хотите добиться, и твердо знайте и верьте в идею, в которой вы утвердились. Данная техника поможет вам сделать это.

Запишите ваши утверждения о том, кто вы есть или кем вы хотите стать, и о том, что у вас есть или чего вы хотите. Выберите, что для вас важно и утверждайте, что это существует сейчас, даже если вы пока не имеете этой вещи или качества потому что мы становимся такими, какими мы себя видим.

Например, вы можете утверждать следующее:

У меня захватывающая, увлекающая меня работа, которая мне очень нравится.

Я зарабатываю более 5 тысяч долларов в месяц на сбыте продукции.

Я увлекающаяся, динамичная личность, и окружающие увлеченно воспринимают все , что я говорю.

Я добиваюсь успеха во всем, что я делаю, и сейчас я успешно завершаю задание на работе.

Я процветаю и становлюсь богатым и т.д.

Когда вы закончите писать, выберите самые важные ваши утверждения и сосредотачиваетесь на них примерно минуту. Потом закройте глаза и повторяйте про себя свои утверждения по много раз в течение 2-3 минут.

Делая это, постарайтесь увидеть написанное положение мысленным взором.

Причем, не просто услышать или увидеть, попробуйте преобразовать ваши утверждения в зрительные образы.

Занимайтесь этими упражнениями ежедневно около недели, и вы заметите, что чувствуете себя увереннее, и то, вы хотите, начинает происходить в вашей жизни.

Например, когда одна продавщица начала сосредотачиваться на объеме сбыта в 4 тысячи долларов после среднего объема сбыта от 2 до 3 тысяч долларов в предыдущие 6 месяцев, она достигла сбыта около 5 тысяч долларов в следующем месяце. Консультант по менеджменту, который концентрировался на том, чтобы быть хорошим оратором, начал получать платежи на первой же встрече. А ведь перед этим было несколько месяцев тщетных переговоров с

местными клубами деловых людей "Лайон" и "Ротари". Секретарша, которая считала свою работу скучной, но концентрировалась на том, что работа захватывающая и увлекательная, неожиданно получила специальную исследовательскую работу от своего начальника, которая в конце концов вела к повышению до должности помощника администратора, потому что ее начальник сказал ей: "Я думаю, что могу быть уверенным в том, что вы сделаете эту работу правильно".

Эти утверждения помогли этим людям, потому что данный процесс приводил к небольшим изменениям в их позиции, которые вызвали изменение их взглядов на самих себя и привели к тому, что другие воспринимали их и относились к ним также по-другому. Таким же образом вы можете поставить эту технику на службу себе.

***Упражнение 11***. Представьте себе, что вы добились успеха. (стр. 51) Время: около 5 минут Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если вы представите, что вы добились успеха, это поможет вам чувствовать большую уверенность в себе. Этот процесс приносит пользу, потому что вы не только больше узнаете о возможностях достичь успеха, но представляя себе, что вы добились успеха здесь и сейчас, вы узнаете, что значит добиться успеха. Вы чувствуете в себе больше сил, больше динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства - и все эти чувства помагают утвердиться чувству большей уверенности в себе. В действительности, вы используете мысленные образы для того, чтобы убедить себя, что вы имеете здесь и сейчас то, что вы хотите, и ваши чувства и действия отзываются тем, что дополняют и усиливаю этот мысленный образ.

Я встречала десятки людей, проделывавших это на многих занятиях, которые я посещала. В основном они посещали эти занятия потому, что чувствовали неуверенность в выборе цели жизни, им нехватало чувства уверенности в себе и в своем деле. Но потом, концентрируясь и представляя себе желаемый успех они обнаруживали перемены в своей жизни. В основном они возвращались на занятия ил собрания неделей позже и сообщали о необыкновенных изменениях, вызвавших у них чувство большей

силы и уверенности в своих способностях достичь желаемых результатов.

Например, Медж Ф., которая работала в зубоврачебной клинике, сообщила, что достаточно уверена в себе, чтобы уйти с работы и заниматься тем, чем она действительно хотела заниматься - основать компанию по конструированию одежды.

Следующее ***упражнение*** даст вам возможность "вкусить" тот успех, которого вы хотите. Повторяйте это ***упражнение*** регулярно в течении нескольктх дней для укрепления этого образа успеха и усиления вашего чувства собственного достоинства. Позже вы сможете претворить эти чувства в жизнь, предприняв новые действия для достижения успеха или успешно используя представившиеся возможности.

Сначала определите, какой успех наиболее важен для вас - хорошо работать на новой работе, приобрести более просторный дом, основать новую фирму и т.д. Затем расслабтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигаете цели.

Сделайте образ достижения этой цели как можно более жизненным и представляйте, что вы достигли успеха здесь и сейчас. Например, если ваша цель - хорошо работать на своей работе, представьте, что работа полностью завершена и выполнена превосходно. Если ваша цель - заключение крупной сделки, представьте, что вы выбросили на рынок партию товара, немедленно его сбыли и уже пожимаете руки после подписания контракта. Если ваша цель - приобрести большой офис, представьте, что вы действительно сидите в нем и беседуете с клиентами.

Представляя свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, который он приносит. Почувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией. Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы поздравить вас. Вы чувствуете теплоту и вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят вам, какой вы удачливый. И вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите сделать.

***Упражнение 12***. Деньги, деньги везде. (стр. 54) Время: около 5 минут Если сами деньги являются для вас важным символом успеха и вы заинтерисованы в том, чтобы заработать их побольше - путем продвижения по службе, удачной акционерной сделкой, продажей недвижимости - эта техника позволит вам белее успешно зарабатывать деньги, неважно каким способом вы их зарабатываете.

Вначале расслабьтесь и закройте глаза. Теперь представьте, что вы сидите дома в гостинной или в офисе. Вы концентрируетесь на слове "деньги".

В то время, когда вы концентрируетесь, неожиданно раздается стук в дверь, заходит посыльный, неся большой дипломат. Этот посыльный, мужчина или женщина, элегантно одет и выглядит, как банкир или финансист.

Посыльный ставит дипломат на стол и вручает вам ключ от него, говоря, что это специальный подарок для вас - награда за все, что вы сделали. Открыв дипломат, вы видите около двадцати аккуратно разложенных пачек крупных банкнот. Тут есть банкноты по 50 долларов, 100 долларов, всего миллион доллларов.

Вы берете несколько пачек и проводите рукой по каждой из них. Вы чувствуете волнение, прилив энергии и силы, прикасаясь к новой хрустящей поверхности банкнот. Каждая пачка кажется толстой, к ней приятно прикоснуться, и вы пробегаете пальцами вверх и вниз по краям и поверхности каждой банкноты.

Вы начинаете складывать большую гору этих пачек банкнот на вашем столе, и при этом вы проводите пальцами вверх и вниз по этой горе. Чувствуйте в них трепет от силы всех этих денег и, прикасаясь к ним, замечаете, что образы всего, что вы хотите сделать с этими деньгами возникают вокруг этой горы.

Затем вновь посмотрите на дипломат, и вы увидите, что он до отказа заполнен деньгами. Знайте также, что стоит вам только открыть дипломат, он всегда будет полон.

Таким образом, у вас есть все деньги и в которых вы нуждаетесь. Вы всегда можете сложить из них гору и представить, что вы хотите иметь, зная, что вы можете получить это. Затем, чувствуйте силу и уверенность, вызванной этой возможностью.

Концентрируйтесь на этом чувстве уверенности и силы некоторое время и наслаждайтесь им. Потом, понимая, что у вас есть все, что вы сейчас можете захотеть, закройте дипломат и уйдите из комнаты, зная, что вы всегда можете прийти к этой горе, чтобы взять еще денег, и вы всегда можете открыть дипломат, чтобы взять еще денег и сложить свою гору. Позже у вас останутся образы дипломата и горы, и как только вы захотите почувствовать силу и богатство, вы можете опять вспомнить о них.

***Упражнение 13***. Увеличение ваших сбережений. (стр. 55) Время: 2-3 минуты Эта техника создана для того, чтобы помочб вам лучше осознать возможности увеличения ваших сбережений в ближайшем будущем. В этом качестве оня является хорошим приложением к упражнению "Деньги, деньги везде", которое делает вас открытым и восприимчивым, так как данная техника указывает вам пути для того, чтобы получить больше денег.

Вначале возьмите банкноту из своего бумажника - используйте самую крупную, которая у вас есть. Затем, держа ее перед собой, концентрируйтесь на ней около двух минут. При этом обращайте внимание на ее цвет и надписи.

Держите ее в руке по-разному. В это время думайте: "Эта банкнота умножается сама по себе. Много этих банкнот попадут ко мне".

Так жэе представляйте, что эта банкнота увеличивется в достоинстве. Если это 1 доллар, представляйте, что она увеличивается до 5 долларов, если это 5 долларов - до 10 долларов, если это 10 долларов - до 20 долларов и т.д.

При этом думайте думайте: "У меня неограниченное количество денег. Я могу увеличить сумму моих денег в любой момент".

Теперь, по-прежнему держа банкноту, мысленно спросите себя: "Как ко мне может прийти больше денег?" и представьте себе образ. Например, это может быть образ вашей новой работы, получение нового проекта, нгачало нового бизнеса, плата за речь перед аудиторией. Затем спросите себя "Как еще я могу получить деньги?" и представьте себе другой образ. Продолжайте задавать себе этот вопрос и представлять себе образы до тех пор, пока образы не

перестанут свободно приходить к вам. В то же время чувствуйте, что вы обладаете силой для увеличения для поступления к вам денег.

Позже вы можете использовать информацию, полученную при этом упражнении, для внесения некоторых изменений в свою жизнь, если это необходимо, с целью увеличения ваших сбережений. Или используйте чувство уверенности и силы, полученное при данном упражнении, для того, чтобы лучше осознать возможности увеличения вашей прибыли в повседневной жизни.

***Упражнение 14***. Представьте свое преуспевание. (стр. 56) Время: 3-5 минут Если вы хотите лучшую работу, расширение бизнеса или что-нибудь еще, эта техника поможет вам сосредоточиться на вашей цели. В совю очередь, положительная энергия, которую вы направляете на достижение этой цели, поможет вам мобилизовать ваши внутренние силы на ее достижение.

Это ***упражнение*** включает создание зрительного образа, чтобы сделать ваши мысли и желания более конкретными, что сделает их сильнее и могущественнее. Процесс протекает также, как запись целей. Это делает их более реальными, и вы не просто случайно мечтаете о чем-либо, но вы работаете над претворением в жизнь желаемых результатов. Вы делаете шаги для того, чтобы безусловно произошло то, чего вы хотите.

Для подготовки вырежте картинку того, что вы хотите, из газеты или журнала или нарисуйте ее. Вы также можете вырезать слова или фразы, выражающие вашу цель. Используйте образ или набор слов, возможно более близких к тому, чего вы хотите.

Теперь наклейте эту картинку на кусок картона. Раскрасьте ее, чтобы она была как можно более привлекательной, используя фломастеры, рисунки, и т.д. Или, возможно, вставьте ее в рамку, или обведите золотой каймой.

Наконец, поместите небольшое изображение самого себя в центре этой картинки.

Затем, держа это изображение перед собой, концентрируйтесь на нем в течение нескольких минут. Представляйте, что вы получили то, чего вы хотите, и направляйте поток положительной энергии от своего ума к этому изображению.

Если вам кажется, что вы нуждаетесь в дополнительной энергии, зарядитесь ею от земли или из космоса, как было описано выше. Представляйте себе энергию земли, поднимающуюся по вашим ногам через позвоночник в голову, и представляйте энергию космоса или воздуха, поступающую в вашу голову.

Затем направляйте эту энергию на изображение.

Потратьте примерно 3 минуты на концентрацию ваших внутренних сил таким образом и, делая это, представляйте, что вы достигли всего, изображенного на картинке или выраженного словами, которые вы себе представляете.

После этого держите эту картину дома или в офисе, там где вы можетеее видеть время от времени, как напоминание о вашем ожидаемом успехе.

Желательно положить ее где-нибудь, где ее не могут найти другие (например, в выдвижном ящике стола или в уборной), чтобы лучше сохранить особенность этого изображения и придать ему большую силу.

***Упражнение 15***. Утвердите ваше преуспевание (стр. 57) Время: 1-2 минуты Для усиления этого упражнения на представление преуспевания время от времени подтверждайте рост вашего богатсва. Вы можете это делать, где бы вы ни находились - ожидая в очереди, в автобусе, в самолете и т.д.

В действительности, когда вы чувствуете, что вас что-то угнетает или раздражает, например, когда сотрудник или служащий не выполняет то, что обещал, это подтверждение - хорошее средство, чтобы воспрянуть духом и помочь вам вновь чувствовать себя спокойно и уверенно.

Просто повторяйте про себя около минуты что-нибудь наподобие: "Я богат и имею столько денег, сколько хочу и сколько мне нужно". Когда вы закончите, почувствуйте, как через вас проходит поток богатсва, благополучия и силы.

Почувствуйте, что у вас есть все, что вы хотите, и вы можете использовать это, чтобы сделать все, что вы хотите.

***Упражнение 16***. Чувствуйте уверенность в себе, где бы вы не находились.

(стр. 57) Время: около 1 минуты Последний шаг к достижению полной уверенности - это ощущение того, что вы полностью владеете собой и владеете ситуацией, где бы вы ни были.

Утверждение своих способностей и талантов и представление себя богатым и добившимся успеха человеком помогает получить это чувство. Кроме того, вы можете усилить это мощное чувство владения ситуацией, используя мысленные образы, чтобы напомнить себе, что вы владеете ситуацией.

Следующее ***упражнение*** создано для достижения этой цели, позволяя вам почувствовать, что вы владеете собой в любой ситуации. Будьте наготове, используя эту технику, включающую удержание мысленного образа полного владения ситуацией. При этом используется один образ заряда энергией, о котором будет расказанно ниже. Вы можете использовать другой образ, который вам кажется удобным.

Знайте, что вы можете чувствовать уверенность в себе, где бы вы ни были.

Чтобы почувствовать это, когда вы входите куда-либо, представьте себе силовое поле мощной энергии, которое излучается из вашей головы во все углы комнаты. В то же время представьте себе столб энергии, опускающийся сверху в вашу голову и проходящий вниз через позвоночник и ноги. Этот столб энаргии дает вам ощущение силы и твердости, в то время как силовое поле, выходящее из вас, дает вам контроль над любой обстановкой.

Когда вы ходите и разговариваете с людьми, чувствуете, как эта энергия или сила сдвигается вместе с вами. Она остается с вам, защищает вас, обеспечивая уверенность и контроль. Кроме того, она постоянно пополняется от энергии, входящей в вас. Как только вы убедитесь, что эта энергия вогкруг вас, вам больше не надо будет концентрироваться на ней. Однако, как только вы почувствуете, что ваша уверенность или контрооль над ситуацией ослабли, представьте, что вы посылаете дополнительную энергию по всей

комнате и вновь ощущаете, как мощная энергия из земли и воздуха вокруг вас проходит через вас и наполняет вас своей мощью.

***Упражнение 17***. Отчетливо представьте сбебе свое внутреннее "я" и осознайте, чего вы хотите. (стр. 57) Время: 10-15 минут Цель этого упражнения - более четко уяснить, кем вы являетесь в действительности, очистив себя от шелухи до самой сердцевины, как луковицу. Когда вы располагаете этой информацией, вам легче осознать, что вы действительно хотите добиться определенной цели, вместо того, чтобы перенимать ее у других, потому, что это будет тем, чего хотят от вас окружающие. Другими словами, вы ищите истинное "я", потому что именно это "я" принимает на себя обязательство делать то, что необходимо для достижения цели. Но прежде всего это "я" должно быть достаточно уверенно в важности цели, чтобы принять решение.

Чтобы использовать эту технику "чистку луковицы", полностью расслабьтесь и желательно лягте. Следующее описание может быть использовано в качестве руководства - вначале просто прочитайте его, затем используйте в качестве основного варианта упражнения. Или начитайте его на магнитофон и воспроизводите, чтобы направлять свои занятия.

Представьте себя большой белой луковицей, состоящей из множества слоев.

Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Она снимается легко. Но по мере того, как вы углубляетесь, слои становятся толще и толще, белее и белее. Теперь начинайте очищать, начав с тонкого наружного слоя. Это ваше внешнее "Я". Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление образа, олицетворяющего другое "я". Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него. Сейчас неважно, что он значит.

Теперь снимите следующий слой. Это слой вашего физического тела. Это ваш материальный, физический слой. Снимая его, наблюдайте другой образ, олицетворяющий вас, при появлении вашего тела. Вновь просто наблюдайте и обратите внимание на него.

Затем снимите ваш средний слой. Это слой вашего интеллекта, в котором содержатся ваши мысли. Наблюдайте, что приходит вам на ум сейчас. Теперь примемся за ваш четвертый слой, после каоторого следует ваша сердцевина.

Этот слой намного толще и белее других. Этот слой, представляющий ваши эмоции. Он содержит ваши чувства. Наблюдайте приходящие к вам образы.

Наконец представьте, что вы снимаете последние слои и добираетесь до вашей сердцевины. Теперь вы подошли к своей внутренней сущности или к духовному "я". Здесь находятся ваши внутренние желания. Заметьте появившийся теперь образ "я".

Теперь увидьте перед своим мысленным взором картину всех пяти образов, одного над другим. Что вы замечаете? Похожи ли они? Различны? Какой из них вам особенно нравится? Есть ли среди них образы, которые вам не нравятся? Не кажутся ли они связанными? Если нет, то можете ли вы что-нибудь сделать, чтобы сделать их более согласующимися и взаимосвязанными? Теперь сконцентрируйтесь на вашем внутреннем уровне, представляющем собой внутреннюю сущность вашего бытия, и спросите себя: "Чего я действительно хочу? Что действительно удовлетворит меня? Чем я могу искренне посвятить себя?" Затем наблюдайте, какие к вам приходят образы или мысли. Если к вам приходят картины, слова или чувства, которые вы до конца не понимаете, спросите у себя, что означают эти образы или мысли, вновь расслабьтесь и будьте восприимчивы ко всему, что вам приходт на ум. К вам может прийти полное прояснение, когда вы находитесь в этом расслабленном состоянии, или в противном случае запомните это впечатление и думайте о том, что оно означает, после окончания упражнения.

Когда вы закончите, сосчитайте в обратном порядке от десяти до одного, и когда вы дойдете до единицы, откройте глаза чувствуя свежесть и что вы вновь вернулись в комнату. Теперь если вы хотите, запишите все мысли, пришедшие вам относительно вас самих.

***Упражнение 18***. Используйте автоматическую запись, чтобы обнаружить, что вы хотите. (стр. 64) Время: около 10-15 минут Другой подход для того,чтобы узнать, чего вы хотите - использование

автоматичнской записи. Это способ "уйти" от вашего сознательного ума, чтобы позволить вашим мыслям течь более спонтанно. Затем вы можете задавать себе вопросы о чем угодно, включая то, чего вы хотите. Кроме того, вы можете использовать эту технику для дальнейшего задавания вопросов о том, как достичь своих целей, как это было описано в предыдущем разделе, как только вы решите, каковы ваши цели.

Чтобы начать этот процесс, возьмите лист бумаги и запишите вопрос, на который хотите получить ответ, например: "Чего я хочу?", "Чего я хочу достичь?", "Какая самая важная цель из всех моих целей?", "Почему эта цель так важна для меня?".

Закройте глаза и сосредоточьтесь на этом вопросе на несколько минут.

Замечайте любые образы, слова или фразы, приходящие на ум. Но пока не пытайтесь анализировать или понять их. После окончания концентрации запишите эти образы и впечатления.

Затем, попрежнему находясь в расслабленном состоянии, задавайте себе тот же вопрос вновь и вновь. Формулируйте его так, чтобы подчеркнуть, что вы ищите более полный ответ. Например: "Чего я хочу?", "Чего я действительно хочу?", "Чего я хочу больше всего?". Запишите первый ответ на каждый вопрос, возникающий у вас в голове.

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

***Упражнение 19***. Что со мной может случиться? (стр. 64) Время: около 5 минут Расслабтесь, используя любую технику расслабления, и закройте глаза. Затем представьте, что вы поглощаете энергию из окружающего пространства и чувствуете как эта энергия входит в вас

и переполняет вас мудростью и ясностью. Вы можете представлять, что поглащаете энергию из земли через ваши ноги и энергию из воздуха через голову. Представляйте, что эта энергия соединяется в вашем теле в сверкающий луч света, который обновляет все ваше существо и дает вам почувствовать мудрость и знание.

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

Поезд доставит вас туда. Салитесь в один из вагонов и решите, в какое время в будущем вы хотите отправиться. Через два месяца, через шесть месяцев, один год, два года или больше? Поезд может перевезти вас до десяти лет вперед.

А теперь садитесь и отправляейтесь. Езда очень плавная и быстрая. Города, люди, вокзалы проносятся мимо, как расплывшиеся пятна. Вы едва успеваете их увидеть, когда проезжаете мимо. И вот вы в будущем.

Теперь выйдете из поезда в будущее. Заметьте, что и кто окружает вас. Что вы делаете? То ли это, что вы хотите делать? Задайте себе любые вопросы о том, какова ваша жизнь сейчас. Затем ждите каждого ответа.

Когда вы узнали все, что вы хотели, вновь садитесь в поезд. Если хотите, отправляйтесь дальше в другое время. Или возвращайтесь в настоящее и приходите в нормальное сознательное состояние.

После этого опыта задавайте себе вопросы о будущем, которое вы видели. Что вы думаете об этом будущем? Видите ли вы его? Если да, то вы можете подумать, что именно вы можете сделать для лучшего достижения этой цели.

Если нет, вам нужно подумать о создании другого будущего и изменении вашего настоящего, и вы можете создать то будущее, которого вы действительно хотите.

***Упражнение 20***. Что может произойти? (стр. 67) Время: около 3-5 минут Это ***упражнение*** полезно как для обдумывания отдаленных целей, так и для достижения результата в повседневной деятельности. Вы спрашиваете себя, что может произойти завтра, в следующем месяце, в следующем году - в любой промежуток времени, о котором вы хотите узнать. Затем, если вам нравится вероятное будущее, вы можете или расслабиться, или делать то, что необходимо для претворения его в жизнь. Или вы можете вмешаться, чтобы найти новый, более желательный путь.

Чтобы начать процесс, расслабьтесь и закройте глаза. Как только вы почувствуете, что готовы, представьте, что вы в небольшой темной комнате.

Вы сидите на большом удобном стуле перед маленьким столом. В комнате горит одна слабая лампа и освещает своим светом стол. На нем вы видите большой хрустальный шар, круглый и твердый, или если вам больше нравится, представляйте себе большой освещенный экран компьютера. Теперь возьмитесь руками за шар или за консоль компьютера. Сделав это, почувствуйте, что то, к чему вы прикасаетесь, пульсирует от энергии. Он как радиоприемник, принимающий волны энергии из вселенной. Как только вы зададите ему вопрос, на нем загорится изображение или вы услышите голос в ответ на вопрос.

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

После этого запишите ваши предсказания и обдумайте их. То ли это, чего вы хотите? Если нет, то что вы можете сделать, чтобы изменить это?

***Упражнение 21***. Насколько реалистичны мои цели? (стр. 68) Время: 1-2 минуты Это быстрое ***упражнение*** для оценки целесообразности ваших целей после того, как вы решили, чего вы

хотите, или обдумали, что может произойти. Это ***упражнение*** особенно полезно, когда вы или надеетесь, что что-то произойдет, или боитесь, что что-нибудь случится и не уверены в себе.

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

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

***Упражнение 22***. Каковы мои самые главные цели? (стр. 70) Время: 5-10 минут Возьмите лист бумаги и карандаш и нарисуйте таблицу.

Мои цели Их важность для меня Мои наиболее важные цели Оценка моих наиболее важных целей Теперь успокойтесь и расслабьтесь, используя любой метод, который вам подходит. Вы должны быть в спокойном медитативном состоянии ума для выполнения этого процесса.

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

Затем сосредоточьтесь еще примерно на минуту, пока не почувствуете, что процесс закончился.

Теперь быстро просмотрите этот список и оцените каждую цель с точки зрения того, насколько она важна для вас, используя шкалу

оценки от 10 (наиболее важные) до 0 (наименее важные). Запишит первое впечатление, пришедшее вам на ум, когда вы делаете это, во второй колонке на той же стороке, на которой записана цель. Не думайте о причинах, побудивших вас дать определенную оценку - просто дайте своему внутреннему "Я" отвечать интуитивно. Тогда ваш непосредственный ответ даст вам точную картину того, насколько важна для вас данная оценка.

Далее перечислите ваши цели с наивысшими оценками в третьей колонке. Начните с любой цели с оценкой 10 и перечислите их, затем с любой цели с оценкой 9 и т.д., пока вы не запишите три или более целей. Остановитесь когда вы перечислите не менее трех целей - просто будьте уверены, что все остальные входят в последнюю оценочную категорию из перечисленных.

Наконец, посмотрите в этот список ваших наиболее важных целей и как можно быстрее классифицируйте их, присвоив им цифры от 1 (наиболее важная) до 3.

Не беспокойтесь об остальных целях в вашем списке. Вас интересует 3 наиболее важные для вас цели. Кроме того, пытайтесь не думать во время классификации.

Просто реагируйте как можно быстрее, чтобы уловить ваши внутренние чувства.

Результатом этого упражнения должно явиться определение цели, которая наиболее важна для вас, и вы сможете сосредоточиться на том, что вы должны сделать для достижения этой цели. Затем, если у вас есть дополнительное время работы над достижением ваших целей, вы можете попытаться достичь также целей 2 и 3. Но придавайте особое значение цели 1. Это ваша самая важная цель, именно ее вы должны иметь введу в первую очередь.

***Упражнение 23***. Приобретение уверенности. (стр. 73) Время: 3-5 минут Расслабьтесь и закройте глаза. Выберите несколько минут в течение дня, когда вы можете сделать это или, может быть, когда вас клонит ко сну утром или сразу же после пробуждения.

Затем сконцентрируйте все свое внимание на понимании вашей цели.

Представляйте, что ваша цель уже достигнута. Например, если это обладание материальным объектом, представляйте, что вы владеете им и наслаждаетесь им.

Если это новая работа или бизнес, представляйте себя в новой роли. Если это новое место, представляйте себя в этой новой обстановке.

Сделайте образы вашей новой цели как можно более четкими. Осознавайте все, что вы видите - цвета, предметы, людей, комнаты, обстановку комнат и т.д.

Прислушивайтесь ко всему, что вы слышите вокруг - к звукам, голосам, разговорам. Прикасайтесь к окружающим вас предметам. Замечайте все, что вы нюхаете, пробуете, ощущаете движущимся и т.д.

Короче говоря, испытайте достижение вашей цели как можно более полно. В действительности, вы можете представлять себя режисером фильма на натуре, прямо сейчас устраивая все, как вы хотите.

Затем, очень красочно видя картину достижения этой цели, скажите себе: "Я достигну этой цели. Я сделаю все необходимое для ее достижения. Эта цель вполне реальна. Просто мне нужно действовать, чтобы добиться ее, и это произойдет сейчас!".

Наконец, закончите вызывать эти зрительные образы и вернитесь в нормальное сознательное состояние, абсолютно уверенные и убежденные в том, что достигните желаемой цели. Это чувство будет оставаться у вас весь день и поможет вам предпринять необходимые шаги для достижения вашей цели.

***Упражнение 24***. Определение шагнов к моей цели. (стр. 74) Время: 5-10 минут Вначале возьмите лист бумаги и начертите таблицу.

Что мне нужно делать Необходимые мне средства Порядок выполнения (1,2 и т.д.) Важность действия (A,B или C) Затем, положив перед собой этот лист бумаги, некоторое время расслабляйтесь и концентрируйтесь. Когда вы почувствуете абсолютное спокойствие и медитативное состояние ума, начинайте.

Начните с обдумывания всех шагов, которые вам необходимо предпринять для достижения цели. Не пытайтесь оценивать, насколько важны эти действия.

Просто запишите все, что вам приходит на ум, в первую колонку: "Что мне нужно сделать". Оставьте по несколько строчек после каждого действия, и вы сможете вписать перечень средств в следующую колонку. Продолжайте "мозговой штурм" и выдвижение идей, пока вы не почувствуете, что закончили.

Затем переходите к следующей колонке: "Необходимые мне средства". Теперь посмотрите на каждое действие, которое вам необходимо выполнить, и напротив него перечислите все необходимые средства и снова не пытайтесь обсуждвть или оценивать ваши мысли. Просто запишите их. Продолжайте пока не почувствуете, что закончили с каждым пунктом, и если вы не нуждаетесь ни в каких специальных средствах для определенной деятельности, переходите к следующему пункту.

Перейдите к третьей колонке: "Порядок выполнения", в которой вы последовательно пронумеруете действия, перечисленные в первой колонке.

Начните с того действия, которое вы намерены выполнить первым, затем присвойте номер второму, третьему и т.д. Если вы неуверенны в последовательности ил думаете, что будете выполнять некоторые действия в одно и то же время, присвойте им одинаковые номера.

Наконец перейдите к последней колонке: "Важность действия". Вновь посмотрите на действия в первой колонке и как можно быстрее оцените их по степени важности как А (очень важное), В (важное) и С (выполнить, если возможно).

Когда закончите, вернитесь в свое обычное сознательное состояние.

Совершенствуйте свое мастерство и увеличивайте творческую энергию

***Упражнение 25***. Примеры мысленного совершенствования мастерства: улучшение ваших способностей говорить перед

аудиторией. (стр. 8374) Время: 5-10 минут Закройте глаза. Расслабьтесь. Теперь представьте, что вы своем офисе ил в спокойном месте на работе. У вас есть некоторое время на подготовку к предстоящему собранию группы, и вы мысленно повторяете то, о чем вы собираетесь говорить.

Вы представляете, как вы обдумываете ключевые моменты того, что собираетесь делать. Вы представляете, как вы будете это говорить слушателям и с каких вопросов вы начнете. Затем вы мысленно повторяете эти идеи. Вы произносите их про себя вновь и вновь, пока не почувствуете полную уверенность в том, что вы хотите сказать и как это сделать.

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

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

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

***Упражнение 26***. Примеры мысленного совершенствования мастерства: улучшение ваших способностей в машинописи и в работе с текстовым процессором. (стр.

84) Время: 3-5 минут Закройте глаза. Расслабьтесь. Представьте, что вы находитесь у себя в офисе и как обычно печатаете или

используете текстовый процессор. Ваша пишузая машинка или текстовый процессор - это то, чем вы часто пользуетесь.

Теперь садитесь за пишущую машинку или текстовый процесор и приготовьтесь печатать. Вы чувствуете, что вам очень удобно. Пробегите глазами по буквенным клавишам. Если вы используете пишущую машинку, вставьте лист бумаги и выровняйте его. Если вы используете текстовый процессор, включите устройство, вызовите соответствующую программу и используйте соответствующие команды, чтобы подготовить систему к записи.

Теперь положите пальцы на клавиши и начинайте печатать. Ваши рукт отлично знают, что делать и ваши пальцы легко двигаются по клавишам.

Представьте, что вы печатаете определенное письмо или отчет, и представляете, что вы нажимаете на нужные клавиши. Продолжайте печатать нескольео минут и заметьте, что вы это делаете это отлично.

Позже, когда вы действительно сядете за пишущую машинку или текстовый процессор, вы обнаружите, что можете печатать быстрее и что увеличилась точность, и вы ощущаете уверенность в себе и в своих силах.

***Упражнение 27***. Создание мысленного образа вашего мастерства (стр. 84) Время: 3-10 минут Вы можете использовать приведенную выше технику для создания мысленного образа вашего мастерства. Решите, какое мастерство вы хотите усовершенствовать, создайте мысленный сценарий, в котором вы используете это мастерство и представляйте, что вы делаете эту работу великолепно.

После того, как вы несколько раз попрактикуетесь в этом, вы сразу же начнете замечать результаты, состоящие в улучшении вашей производительности. Продолжайте вызывание зрительных образов, пока вы не достигните легкости, которую вы хотите иметь в этом мастерстве. Когда вы достигните высокого уровня, при регулярном занятии этот уровень мастерства войдет в ваши повседневные привычки, и вы сможете заниматься той или иной деятельностью автоматически и эффективно.

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

***Упражнение 28***. Что нового? (стр. 87) Время: 2-5 минут Подумайте, как много новых и полезных применений вы можете найти для знакомых вещей. Попробуйте проделать это сами или проведите "мозговой штурм" с другом или сотрудником.

Вначале возьмите бумагу и карандаш и напишите названия каких-либо знакомых предметов. Вы можете посмотреть вокруг в своем офисе или дома и кратко записать названия предметов, которые вы видите. Теперь для каждого предметазапишите как можно больше способов применения,  выбирая  по возможности новые применения. Вы можете свободно изменять размеры, форму или цвет предметов. Или комбинируйте два или  более  предметов  и придумывайте применение для их комбинации.

Например, что вы можете сделать с канцелярской скрепкой, линейкой, ноожницами, лампой? Что вы пожете сделать с листом бумаги и стулом, с газетой и чашкой, с приспособлением для сшивания скрепками и крюком для вешания картин? Закончите эту тренировку.

Когда вы почувствовали, что размялись, подумайте об определенных ситуациях в вашей жизни, в которых вы могли бы захотеть применить эту технику.

Например, если ваша фирма продает новый товар, подумайте о всех возможных способах применения для него или придумайте все возможные способы, которыми фирма могла бы его рекламировать. Или, если вы входите в рабочую группу в вашем офисе, вы можете обдумать все, чем может заниматься группа кроме того, чем она занимается сейчас. Подумайте о том, что происходит у вас на работе,

и придумайте свои собственные ситуации для "мозгового штурма" с использованием этой техники.

***Упражнение 29***. Новый подход (стр. 90) Время: 3-5 минут подумайте, сколько подходов вы можете найти для удовлетворения какой-либо потребности. Если хотите, проведите "мозговой штурм" с товарищем или сотрудником. Вначале на листе бумаги составьте короткий список некоторых видов деятельности, которую вы хотели бы организовать по-другому, например: поездки на работу, организация служащих в офисе, составление извещений, рассылаемых компанией, или меры предосторожности против воров.

Затем рассмотрите в отдельности каждый вид деятельности и запишите как можно больше подходов к нему, чтобы они были наиболее новаторскими.

Представляйте, что у вас неограниченные возможности для отыскания решений и пусть ваши идеи приходят как можно быстрее. Позже вы сможете оценить эти идеи и выбрать любую, которую вы можете использовать.

Как использовать силу ума для улучшения вашей памяти ***Упражнение 30***. Увеличение вашей способности концентрироваться на том, что вы хотите запомнить(стр. 97) Время: 3-5 минут Одной из причин того, что у многих людей возникают затруднения при запоминании чего-либо, является то, что они не создают четкую картину того, что они хотят запомнить, потому что вначале они не уделяют этому достаточного внимания. Конечно, вы можете запомнить любые вещи без специального сосредоточения, потому что подсознательно мы все время поглащаем информацию и большинство ее запоминаем, даже когда мы не осознаем этого. Но это непреднамеренное поглощение информации, возможно, является спорным утверждением.

Таким образом, когда вы находитесь в ситуации, когда особенно важно что-либо запомнить, научитесь сосредотачитвать свое внимание, используя "переключатель" памяти. Этот "переключатель" может быть почти любым жестом или движением, например, соедините большой и указательный палбцы, сложите руки, так чтобы

большие и указательные пальцы образовали стрелку, или поднимите вверх большой палец. Какой бы знак вы не представляли, он создан для того, чтобы напомнить вам, что сейчас нужно быть особенно бдительным, внимательно слушать или смотреть, и вы запомните все, что можете.

Чтобы создать этот переключающий знак, расслабьтесь, вы также можете закрыть глаза, и выберите знак, который вы хотите использовать. Затем сделайте этот жест и, делая его, думайте "Сейчас я буду внимателен. Я буду очень бдителен и буду все осознавать, я буду фиксировать эту информацию в памяти и смогу вспомнить ее позже". Проделайте это несколько раз и позже в этот день (или на следующий день, если вы начали это ***упражнение*** вечером) практикуйтесь в использовании этого переключающего знака в каких-нибудь реальных ситуациях. Найдите по крайней мере три ситуации, когда вы особенно заинтерисованы запомнить что-либо, и используйте ваш переключающий знак, чтобы повысить свою бдительность. При этом, делая этот жест, повторяйте про себя те же слова, что и при упражнении на концентрацию: " "Сейчас я буду внимателен. Я буду очень бдителен и буду все осознавать, я буду фиксировать эту информацию в памяти и смогу вспомнить ее позже".

Повторяйте обе части этого упражнения (медитацию и практику в реальных ситуациях) в течении недели, чтобы приучить себя связывать действие которое вы хотите выполнить (концентрация внимания) с переключающим знаком (поднятие вверх большого пальца). Позже, когда эта связь закрепится, вам не нужно будет продолжать выполнять упражнение, пока вы продолжаете регулярно применять переключающий знак в реальных ситуациях.

Как только вы оказываетесь в ответственной ситуации, когда вы хотите быть особенно внимательны (например, на решающем заседании правления или на приеме, на котором присутствуют важные перспективные клиенты), используйте ваш переключающий знак, и вы автоматически станете более внимательны и бдительны.

***Упражнение 31***. Увеличение вашей способности создавать четкую мысленную картину или запись. (стр. 98) Время: 3-5 минут Кроме концентрации внимания хорошая память зависит от создания

ясной и отчетливой мысленной картины или записи о человеке, месте или событии, которое вы хотите запомнить. Но часто мы не создаем достаточно четкой картины или записи. В результате мы можем представлять, что что-то помним, что-то видели, но на самом деле ничего этого не помним. Например, свидетели в суде часто ошибаются, когда вспоминают события, хотя уверены, что говорят правильно.

Поэтому, прежде чем вы сможете что-либо точно вспомнить, прежде всего вы должны иметь четкое впечатление об этом. Один из способов - это представлять себя фотоаппаратом или магнитофоном, фиксирующим абсолютно точную картину или запись того, что вы испытываете. Затем, когда вы наблюдаете и слушаете, попробуйте выразить ваши впечатления через мысленные картины или запись.

Для развития этой способности нужна практика, и следующие упражнения созданы, чтобы помочь вам в этом. Вначале используйте их, чтобы убедить себя, как вы хорошо уже запоминаете то, что вы видите. Затем при практике вы обнаружите, что можете запомнить все болше подробностей.

Лежащий в основе этих упражнений принцип дает возможность наблюдать объект, человека, события или обстановку для получения картины, или с той же целью вслушиваться в разговоры, различные звуки вокруг нас. Затем отключитесь от того, что вы наблюдаете, или прекратите слушать и вспомните все, что можете. Вы можете записать то, что вспомнили. Наконец, посмотрите и спросите себя: "Как много я запомнил? Что я забыл? Что я вспомнил такого, чего здесь не было?" Вначале вы можете быть поражены тем, насколько вы плохой наблюдатель или слушатель. Но практикуясь, вы будете совершенствоваться, и ваша способность запоминать будет распространяться и на другие ситуации, потому что вы автоматически начнете создавать более точные мысленные картины или записи.

Идеальный способ использования этой техники - это использовать ее с иысленным "переключаиелем" сознания. Потом, когда вы будете использовать этот переключающий знак, вы сразу же представите себя фотоаппаратом или магнитофоном и точно запечатлите эту обстановку в памяти, чтобы вспомнить ее позже.

Первые два упражнения созданы, чтобы вы попрактиковались в восприятиии информации в роли "фотоаппарата" или "магнитофона" в контролируемой вами обстановке. Последнее ***упражнение*** вы можете использовать в любой ситуации для более эффективного восприятия.

Изучение предмета. (Это ***упражнение*** поможет вам лучше осознавать то, что вы видите и воспринимать его более полно и правильно).

Положите обычный предмет или несколько предметов перед собой (например, набор предметов с вашего письменного стола, картину на стене, рекламу или картину из журнала, букет цветов в вазе). Внимательно смотрите на предмет или на совокупность предметов около минуты и заметьте на нем как можно больше деталей, таких как форма, стороение, цвет, дизайн, модель и т.д.

Осознайте, сколько имеется предметов, и мысленно составьте список всех предметов.

Затем уберите этот предмет или совокупность предметов, так чтобы они были вне поля зрения, но продолжайте смотреть в то место, где он был, и, представляйте, что предмет (предметы( все еще находятся здесь. Пытайтесь воссоздать то, что вы видели с как можно большим количеством деталей.

Чтобы проверить вашу точность, напишите список того, что вы себе представили.

Для фиксации ваших успехов при каждой тренировке подсчитывайте общее число наблюдений, которое по вашему мнению было возможным (оно будет разным для каждого наблюдателя), и считайте каждое ваше правильное наблюдение, как "+1". Считайте каждое ваше неправильное наблюдение, как "-1". Наконец, подсчитайте сумму и разделите ее на определенное вами общее число наблюдений для получения своего рейтинга в процентах.

Продолжайте практиковаться в этом упражнении, и вы обнаружите повышение вашего рейтинга в процентах.

Вслушивание в то, что звучит. (Это поможет вам лучше осознавать то, что вы слышите, слышать более полно и правильно).

Запишите короткий отрывок разговора или какие-либо звуки на магнитофонную касету. Вы можете сделать эту запись во время разговора, телевизионной или радиопередачи или записать окружающие звуки на улице. Записывайте в течение двух-трех минут.

Затем воспризведите запись и прослушайте ее. Вы можете при этом создавать мысленные образы.

Наконец, попробуйте вспомнить разговор или звуки с возможно большим количеством деталей. Кроме того, попытайтесь как можно тщательнее вспомнить, в какой последовательности они звучали.

Для проверки своей точности напишите список того, что вы слышали. Вам не нужно записывать все слово в слово, но запишите столько, чтобы определить суть каждой мысли или утверждения. Затем проиграйте кассету и посмотрите, насколько полны и точны были ваши наблюдения.

Как и при упражнении с наблюдением, для фиксации ваших успехов при каждой тренировке оцените общее количество звуков, утверждений или фраз, которое по вашему мнению могло быть (это число опять будет разным для каждого наблюдателя), и считайте каждое ваше правильное наблюдение как "+1".

Считайте каждое ваше неправильное наблюдение как "-1". Давайте себе десятьпризовых баллов, если вы вспомнили все в правильной последовательности. Наконец, подсчитайте сумму и разделите этот результат на определенное вами общее чмсло звуков, утверждений или фраз для получения вашего рейтинга в процентах.

По мере практики ваш рейтинг в процентах будет расти.

Смотрите как фотоаппарат, слушайте как магнитофон. (Это поможет вам наблюдать и слушать более тщательно и полно в повседневных ситуациях).

Вы можете использовать эту технику везде, где бы вы ни были, и она особенно полезна для приемов, деловых встреч и в других важных ситуациях, когда вы хотите быть уверены в том, что запомните все точно. Кроме того, вы можете использовать эту технику для тренировки и оттачивания вашего мастерства, когда вы ожидаете в очереди, едете в автобусе, в фойе театра во время антракта, и там, где вы ожидаете чего-либо.

Просто представьте себе, что вы - фотоаппарат и сделайте снимок того, что вы видите. Или представьте, что вы магнитофон, который записывает разговор. Или представьте, что вы - звуковая кинокамера и записываете и то, и другое.

затем отвернитесь или закройте глаза, если это удобно, и несколько секунд концентрируйтесь на том, что вы только что видели или слышали. Если вы выбрали картину, тщательно мысленно представляйте ее и концентрируйтесь.

Какие предметы или людей вы видите? Какие цвета или подробности вы замечаете? Какая мебель в комнате? Во что одеты люди? и т.д.

Затем осмотрите обстановку и сравните вашу картину с тем, что вы видите сейчас. Что вы упустили? Что вы прибали из того, чего здесь нет? Какие детали вы заметили неправильно? Чем бльше вы занимаетесь этим, тем более полной и точной будет авша картина.

Если вы пытались слушать, как магнитофон, попытайтесь мысленно проиграть то, что вы слышали. Что говорили люди? Какие звуки вы слышали вокруг? Вы не сможете действительно услышать этот разговор или звуки опять, но вы хотя бы можете почувствовать, как много деталей вы смогли уловить. Чем больше вы практикуетесь, тем более полно вы будете слышать.

Если вы представили себя звуковой кинокамерой, просмотрите и изображение, и звуки.

Как создать по своему желаниею индивидуальность и имидж.

***Упражнение 33***. Что я хочу изменить или каким стать? (стр. 108) Время: 5-10 минут Чтобы приготовиться, возьмите лист бумаги и карандаш и разделите лист на две колонки. Одну колонку озаглавьте так: "Черты характера, от которых я хочу избавиться". Вторую колонку озаглавьте так: "Черты характера которые я хочу приобрести".

Теперь, положив перед собой лист бумаги и карандаш, перейдите в расслабленное состояние ума. Вы можете выключить свет, чтобы способствовать сосредоточению, но оставьте достаточное освещение, чтобы вы могли писать.

Потом посмотрите на первую колонку, начните "мозговой штурм" и быстро запишите все черты, от котрых вы хотите избавиться.

Записывайте все, что приходит вам в голову и не пытай тесь рассуждать, реально ли избавиться от этого качества. Продолжайте, пока вы не запишите хотя бы пять черт характера или пока процесс не начнет замедляться.

Зетем обратитесь ко второй колонке, начните "мозговой штурм" и быстро запишите все черты, котрые вы хотите приобрести. В некоторых случаях они могут быть обратны чертам, от которых вы хотите избавиться (например, вместо того, чтобы быть застенчивым, вы хотите быть более общительным, вместо того, чтобы быть нетерпимым к людям, вы хотите быть более отзывчивым и чутким). Прекрасно. Просто продолжайте этот процесс и записывайте все, что авм приходит в голову, не пытаясь критиковать или оценивать это. Кроме того, не пытайтесь сейчас рассуждать, рассуждать, реально ли для вас приобрести это качество. Вновь продолжайте записывать, пока вы не перечислите хотя бы пять черт или пока процесс не начнет замедляться.

Когда вы почувствуете, что закончили, вы готовы к тому, чтобы определить приоритетность черт, от которых вы хотите избавиться или хотите приобрести. Чтобы сделать это, вначале просмотрите ваш список черт, от которых вы хотите избавиться, для каждой их них выдвиньте противоположную черту, которую вы хотели бы приобрести, и запишите ее во второй колонке.

Например, если вы записали: "стать менее негативным и критично настроеныи", противоположной чертой было бы "стать более позитивным и благосклонным". После того, как вы записали эту противоположную черту, вычеркните ту черту характера, от котрой вы хотите избавиться. Если вы уже записали противоположную черту во второй колонке, просто вычеркните ее в первой колонке.

Для установления приоритетов поочередно рассмотрите каждую из черт в списке и определите, насколько она важна для вас, приписывая буквы: А (очень важная), В (важная), и С (желательно иметь, но не так важно).

напишите эти буквы рядом с каждой чертой.

Наконец, посмотрите на черты, отмеченные буквой А. Если в этой категории у вас имеется более, чем одна черта, оцените их по приоритетности: 1,2,3 и т.д. Если у вас нет черт А, то же самое для В.

Сейчас вы установили приоритеты и в первую очередь будете работать над развитием наиболее важных для вас черт. Но работайте над развитием максимум трех черт одновременно. Как толко вы почувствуете уверенность, что сделали их своими индивидуальными качествами, переходите к следующим чертам в вашем списке в порядке их приоритетности (работайте по порядку над всеми чертами А, потом над всеми чертами В и, наконец, над чертами С.

Или если вы почувствуете, что вы сильно изменились, составьте новый список приоритетов.

***Упражнение 34***. Используйте вызывание цветв, чтобы стать более дружелюбным и динамичным. (стр. 112) Время: 5-10 минут Начните с того, что представьте себя в ситуации, в котрой вы проявляете болше черт характера, которые вы хотите иметь - в данном случае дружелюбие и динамичность. Представляйте себя в жтой ситуации и мысленно играйте эту роль как можно более жизненно. Завершите тем, что представьте, как вас окружает цвет, который вы ассоциируете с этими качествами, например, красный. В следующм примере использована деловая встреча. Как обычно, вначале закройте глаза и расслабьтесь.

Представьте, что вы прибываете на деловую встречу. Когда вы откроете дверь, встреча в полном разгаре. Атмосфера кажется заряженной и переполненной энергией, люди ходят по залу и приветсвтуют друг друга. Они говорят с энтузиазмом, чокаются бокалами, смеются, улыбаются. Некоторые обмениваются визитными карточками или жмут друг другу руки.

Вы замечаете людей, которые стоят посреди комнаты. У вас возникает к ним интерес. Когда вы подхрдите ближе, вы видите у каждого на грудизначок с именем, профессией владельца.

Без колебаний вы подходите к ним, широко улыбаетесь и здороваетесь. Затем вы что-то говорите, чтобы сразу же завязать разговор, например, говорите, что вы хотели встретиться с кем-нибудь, работающим в их области, или что вы просто услышали, как они упоминали об общем знакомом. Что бы вы ни сказали, вы говорите уверенно, так что другие охотно слушают вас и реагируют на это. Они хаходят ваш бизнес лслбенно интересным и готовы к

деловому сотрудничеству. Вы заканчиваете разговор обменом визитными карточками и договариваетесь связаться позже.

Потом вы вежливо извиняетесь и переходите к следующему человеку или группе. Когда вы это делаете, вы вновь испытываете то же чувство уверенности и точно знаете, что сказать.

Потратьте примерно пять минут на то, чтобы мысленно переходить от одной группы к другой. Затем перед уходом на мнгновенье остановитесь у двери.

Делая это, вы представдяете себе цвет, который символизирует личные качества, которые вы проявили - дружелюбие и динамичность. Это может быть красный цвет или другой цвет. Вам кажется, что он окружает вас и ярко излучается на вас.

Несколько мнгновений чувствуйте мощную энергию или силу, которую излучает этот цвет. Образ этого цвета останется у вас в памяти, и как только вы захотите быть более дружелюбным и динамичным, подумайте о цвете. Он вновь появится вокруг вас и даст вам новый заряд энергии и уверенности в себе, и вы сможете проявить желаемые черты характера.

Когда вы будете готовы покиньте деловую встречу и откройте глаза.

Аналогично, если вы находитесь в любой другой ситуации, где вы хотите развить какие-либо черты характера с использованием образа цвета, живо представляйте, что вы играете данную роль (например, если вы - преподаватель, мысленно читайте лекцию, если вы - торговый агент, выполняйте презентацию при коммерческом визите). Затем, закончите вызывание образов, представив вокруг себя определенный цвет. В реальной ситуации также представляйте вокруг себя этот цвет.

***Упражнение 35***. Используйте вызывание образа животного, чтобы стать сердечным и дружелюбным. (стр. 113) Время: 5-10 минут При использовании метода вызывания образа животного вначале представьте себя животным, символизирующим качества, которые вы хотите приобрести, а именно - быть более сердечным и дружелюбным по отношению к другим людям.

Затем, предятавляя себе этот образ, вообразите себя в ситуации, в которой вы хотите проявить эти качества. Позже этот образ поможет вам так себя вести в реальной жизни, потому что вы будете действовать, подчиняясь ощущениям, связанным с данным образом.

Этот сюжет иллюстрирует, как данный процесс может происходить, если вы хотите улучшить свои отношения с другими, став более сердечным и дружелюбным по отношению к вашим сотрудникам. Начните с того, что закройте глаза и расслабьтесь, как обычно. Представьте себя нежным, ласковым и дружелюбным животным, например, котенком или щенком. Кто-то держит вас на коленях и гладит. От его поглаживаний вы чувствуете тепло и уют, вам удобно и вы подж защитой. Вы чувствуете дружелюбие и проявляете его то потягиваясь, то сворачиваясь в клубочек. Этот человек продолжает вас гладить и вы чувствуете покой, доверие и удовлетворенность.

Теперь, держа в уме этот образ, представляйте, что вы находитесь в ситуации, в которой вы хотите проявить по отношению к какому-либо человеку открытость и дружелюбие. Подойдите к нему, обратитесь ласково и непринужденно, и он, конечно, доброжелательно отреагирует на это. Затем вы спокойно поговорите несколько минут, все происходившие в прошлом конфликты будут забыты и в будущем вы сможете работать вместе более продуктивно.

Теперь в течение нескольких минут держите в уме эти два образа и по очереди концентрируйтесь на нежном, дружелюбном зверьке и на ситуации, которую вы представили. Позже, когда вы будете в реальной ситуации, где вы захотите быть более открытым и дружелюбным, подумайте об образе этого животного и это поможет вам войти в желаемое состояние.

Вы можете использовать образы других животных. Например, если вам предстоит особенно сложная коммерческая встреча, образ волка может сделать вас упорнее. Если вам нужно обдумать сложный, требующий умственных усилий вопрос, то образ хитрой лисы может помочь вам приобрести большую живость ума. Если во время своей работы вы окажетесь в опасном окружении, то образ медведя или львва сможет придать вам большую уверенность.

В какой бы ситуации вы ни были, на короткое время сконцентрируйтесь на образе животного, а затем представьте себе ситуацию, на которую вы хотите повлиять. Наконец, в реальной ситуации вызывайте образ животного, чтобы он служил усилением для вашего образа действий.

***Упражнение 36***. Используйте образ эксперта, чтобы стать более осведомленным.

(стр. 114) Время: 5-10 минут Образ эксперта особенно подходит тогда, когда вам нужно почувствовать силу и авторитет в какой-либо области. Начните с того, что представьте себя экспертом в контролируемой ситуации, например, при телевизионном "ток-шоу" или интервью.

Потом, если вы столкнетесь с ситуацией, в которой вы захотите использвоать ощущение силы или осведемленности, вы представите, что в этой ситуации вы действуете эффективно и полностью контролируете ее. Если у вас в мыслях нет определенной ситуации и вы просто хотите приобрести авторитетный и осведомленный вид, пропустите этот этап.

Последняя стадия данного упражнения - применение этого образа в повседневной жизни. Вы представляете себя экспертом, чтобы напомнить себе, что вы умеете говорить сознанием дела и уверенностью по поводу возникшего вопроса.

Вначале закройте глаза и расслабьтесь. Теперь представьте себя экспертом в какой-либо области. Вы только что закончили книгу на эту тему и вы - гость телевизионного "ток-шоу". Вам спокойно и комфортно. Вы прекрасно осведомлены в своей области и готовы отвечать на любые вопросы.

Включаются телекамеры и ведущий начинает интервью. Как вы пришли к написанию вашей книги? Где вы собрали материал? Почему вы думаете, что ваша книга удалась? Что вы думаете по тому, или иному вопросу? Что бы вы посоветовали другим? И т.д. Когда вы отвечаете на вопросы, ведущий внимательно слушает и кажется, что на него производят впечатление ваши глубокие познания в данной области.

Продолжайте несколько минут беседовать и отвечать на вопросы. Обратите внимание, как приятно ощущать такую хорошую осведомленность и выражать свои мысли и чувства.

Теперь, если есть какая-нибудь жизненная ситуация, в которой вы хотите, чтобы вас считали экспертом или авторитетом, представьте себя в этой ситуации. Вы только что совершили очень успешную поездку по стране в качестве эксперта и вы перенесете эту осведомленность и уверенность в данную ситуацию. Например, вы можете проводить презентацию, звонить по важному коммерческому вопросу, пытаться убедить взять вас на работу или продвинуть вас по службе. Какой бы ни была ситуация, представляйте, что вы отвечаете с осведомленностью и уверенностью так же, как вы это делали в телевизионном "ток-шоу".

Позже в реальной ситуации вызывайте этот образ, и не сомневайтесь, что вы можете говорить компетентно и уверенно о своей теме.

Как лучше понять людей и улучшить ваши взаимоотношения с другими людьми.

***Упражнение 37***. Первые впечатления. (стр. 124) Время: 1-3 минуты Определите свое впечатление о человеке, когда вы впервые его видите.

Это ***упражнение*** идеально приспособлено для случая, когда вы идете на какое-либо мероприятие и видите человека, с которым вы собираетесь позже поговорить или встретиться. Или используйте это упраженение во время встречи, когда вы приходите впервые и вам еще никто ничего не говорил.

Смотрите по очереди на каждого человека, о котором вы хотите узнать, и обдумайте первое же слово или картину, пришедшую вам на ум. Запишите это как можно скорее и подумайте, что может означать дял вас это слово или образ. Это даст вам общее представление о человеке. После встречи с этим человеком просмотрите ваши заметки и определите, насколько вы были точны.

Заметьте, что ваша точность повышается по мере того, как вы продолжаете выполнять это упражнение.

Определите свое впечатление при первой встрече с человеком.

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

Определите свое впечатление, когда вы впервые физически прикасаетесь к человеку при рукопожатии.

Каждый раз, когда вы пожимаетие кому либо руку и собираетесь вести с ним дальнейший разговор, вы можете использовать эту технику, чтобы получить впечатление и проверить свою прочность. При рукопожатии сконцентрируйте свое сознание на этом рукопожатии и замечайте любые слова или образы, которые при этом появляются у вас в голове. Спросите себя, что они для вас означают и позже, если вы продолжаете разговор, проверьте свою точность.

Как много сказало вам это первое впечатление о человеке, на сколько согласуется это впечатление с тем, что вы ощущаете или узнаете от человека при разговоре? Вновь вы заметите, что с практикой ваша точность возрастает.

***Упражнение 38***. Предварительное впечатление. (стр. 126) Время: 3-5 минут Расслабьтесь, закройте глаза и мысленно вызовите образ или имя человека, с которым вы собираетесь встретится. Примерно в течении минуты сконцентрируйтесь на том, чтообы заставлять этот образ или имя расширяться и сжиматься. Потом представьте, что образ превращается в белый шар энергии, представляйте, как эта энергия кружится в водовороте еще минуту и превращается в экран компьютера. Потом на экране появляется слово, которое описывает человека, как личность, берущую на себя ответственность, аналитика - исследователя, человечную личность или добросовестного

планировщика. Если появится одновременно два или больше названий, вы будете знать, что эта личность представляет собой комбинацию данных основных типов.

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

***Упражнение 39***. Психометрия (использование предмета для того, чтобы узнать что-либо о людях) (стр. 127) Время: 5-10 минут Вначале попросите у кого-нибудь маленький предмет. Затем, держа его в руке, медитируйте на нем. Постарайтесь увидеть его перед своим мысленным взором. Попытайтесь прикоснуться к своему лбу. Обратите внимание, какие появляются слова, образы или впечатления. Говорите о них вслух, если присутствует этот человек. Если хотите, запишите их. Эти впечатления могут быть для вас подсказкой относительно индивидуальности, интересов, отношений, образа жизни этого человека и т.д. После того, как вы поделитесь своими впечатлениями с этим человеком, спросите о подтверждении.

***Упражнение 40***. Восприятие энергетических центров человека. (стр. 128) Время: 5-10 минут Согласно многим традиционным холестическим взглядам на здоровье и спиритуалистическим традициям, в теле каждого человека имеется ряд точек концентрации энергии или центров, расположенных начиная с основания позвоночника до темени. Эти центры иногда называют "чакра" (термин, заимствованный у индуистов и буддистов) и могут служить окном во внутренний мир человека, потому что индивидуальность человека отражается на потоке энергии, проходящей через его тело.

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

1) Основание позвоночника - жизнь 2) Область половых органов - сексуальная энергия 3) Желудок или солнечное сплетение - личность, воля 4) Сердце - сердечность и эмоции 5) Горло - общение 6) Центр на лбу (третий глаз) - восприятие 7) Темя (чакра темени) - духовность Для восприятия энергетических центров человека сядьте напротив него или мысленно представьте его перед собой. Затем расслабьтесь, закройте глаза и мысленно представьте себе следующее.

Во время этого процесса вы будете представлять себе розу поочередно перед каждым центром. Но вначале представьте только лепестки или всю розу со стеблем.

Теперь начинайте с основания позвоночника. Расположите образ розы перед этим энергетическим центром и наблюдайте, что будет происходить с розой.

Изменяет ли она цвет или форму? Начинает ли двигаться? Принимает форму животного или человека? Происходит ли сней что-нибудь еще? Пусть впечатления приходят спонтанно и не пытайтесь их анализировать. Если хотите, произнесите их вслух или запишите.

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

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

Теперь переходите к следующему энергетическому центру, наблюдайте, что будет происходить срозой на этот раз и спросите, что это означает.

Продолжайте выполнение упражения, пока вы не закончите его для энергетического центра на темени.

При выпонении этого упражнения обратите внимание на то, что не существует определенного значения для любого образа. Оно зависит от того, что означают для вас эти образы или символы, так как все люди разные и каждый имеет свою систему символов. Кроме

того, образ означает различные понятия в зависимости от того, с каким энергетическим центорм он связан. Например, если кажется, что роза раскрывается и становится очень яркой перед перед первым энергетическим центром (который связан с жизнью), это может означать, что человек может быть честолюбивым, потому что он интенсивно действует в области жизни. Но если тот же образ появляется перед сердечным центром, это может означать, что человек очень сердечный и эмоциональный, потому что его сердце открывается.

***Упражнение 41***. Узнайте о прошлом или будущем человека.(стр. 129) Время: 5-15 минут Вы можете узнать о настоящем или прошлом человека, когда он находится перед вами или отсутствует. Вы просто мысленно представляете этого человека перед собой, если он отсутствует. В любом случае используйте в качестве руководства следующий сценарий.

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

Перед вами большая мраморная лестница. Вы поднимаетесь по ступенькам и в конце лестницы вы видите дверь с табличкой, на которой написано:

"Справки". Вы открываете ее и входите в большую комнату, в которой много длинных столов и картотек. Вы подходите к ряду больших выдвижных ящиков картотек в центре комнаты. На каждой картотеке написаны буквы, и вы ищите выдвижной яшик с буквой, соответствующей имени человека, который вас интересует. Когда вы найдете ее, выдвиньте этот ящик и просмотрите карточки.

Наконец, вы доходите до имени данного человека и вынимаете его карточку. В верхнем правом углу написана дата. Посмотритена нее. Она указывает период в жизни этого человека. Или она может относиться к прошедшему или к предстоящему периоду жизни. Чтобы узнать, что случилось или что случится, посмотрите в ценрт карточки. Здесь написана биография. Прочитайте ее и узнайте то, что вам нужно.

После того, как вы прочитаете ее, вставьте карточку назад. Если хотите, выньте другую карточку и прочитайте ее тоже. Потом, когда

вы будете готовы, покиньте библиотеку. Спуститесь по тем же мраморным ступенькам, и когда вы выйдете на улицу, вернитесь в нормальное состояние.

*[Академия Знакомств [Soblaznenie.Ru] - это практические тренинги знакомства и соблазнения в реальных условиях - от первого взгляда до гармоничных отношений. Это спецоборудование для поднятия уверенности, инструктажа и коррекции в "горячем режиме". Это индивидуальный подход и работа до положительного результата!]* В качестве разновидности этого упражнеиня войдите в библиотеку, имея в виду какой-либо период времени, и найлите карточку с этой датой.

Представьте, что карточки расставлены в порядке дат, и просматривайте карточки, пока не найдете нужную дату.

После того, как вы закончите чтение, будет полезно записать ваши впечатления, и вы сможете лучше их запомнить. Позже найдите подтверждение этим сведениям для проверки ваших догадок, если сможете. Если вы не можете прямо прямо спросить у человека (например, вам может быть неудобно сказать своему начальнику: "Я пытался кое-что узнать о вас"), попробуйте затронуть эту тему во время разговора. Вы обнаружите, что ваша точность с течением времени повышается, и даже если некоторые конкретные детали будут неверны, вы обнаружите, что ваше общее впечатление правильное. Например, вы видите вашего делового партнера, когда он подросток, и учавствует в чемпионате по боксу, в то время как он дрался, чтобы защитить себя от бандитов в своем районе.

Вы можете использовать эти интуитивные догадки, чтобы сегодня же установить лучшие отношения с этим человеком. Например, некоторые из этих интуитивных догадок могут подсказать вам тему разговора, чтобы улучшить взаимоотношения (если вам кажется, что человек с детства любил подраться, вы можете рассказать о недавно напечатанной в газете статье о человеке, который расправился с ганстерами и предотвратил преступление). Эти интуитивные догадки могут указать вам, как относиться к человеку.

Допустим, вы увидели образ человека, говорящий о том, что он азартный исследователь. Это может подсказать вам мысль поставить перед человеком дополнительные проблемы, которые над решить,

если вы его работодатель. Или вы могли бы предложить какое-нибудь предприятие или проект компании, если этот человек - деловой партнер или начальник.

***Упражнение 42***. Поймите другого человека путем отождествления (стр. 130) Время: 5-10 минут Еще один способ получить информацию о человеке лоя улучшения ваших отношений - это использование сил вашего ума для отождествления себя с этим человеком. Один из подходов проиллюстрирован в следующем упражнении, в котором вы представляете, как вы "надеваете" голову другого человека и реагируете также, как реагировал бы он. Используйте следующее руководстов, чтобы испытать это ощущение.

Вначале закройте глаза и расслабьтесь. Теперь представьте, что этот человек стоит пред вами. Внимательно присмотритесь к его лицу. Обратите внимание на его глаза, губы и черты лица. Присмотритесь к тому, как он улыбается.

Потом протяните руки, "снимите" его голову с тела и "оденьте" на свою.

Теперь оглядитесь по сторонам и осознайте, как выглядит мир, если смотреть его глазами. Что вы видите, слышите, чувствуете? Теперь задавайте себе вопросы о вашем новом "я" - обо всем, что вы хотите узнать. Задавайте вопросы от первого лица: "Что я хочу сделать? Где я жил в детстве? Какой работой я занимаюсь?". Не пытайтесь отвечать сознательно - пусть ответы сами приходят в голову. Затем скажите эти ответы вслух или запишите.

После того, как вы закончите задавать вопросы, "снимите" голову и "оденьте" обратно на тело этого человека. Затем вернитесь в нормальное сознательное состояние и откройте глаза. Позже, если сможете, попросите подтверждение (непосредственно или в ходе обычного разговора) у этого человека, чтобы прверить свою точность. С практикой ваши способности будут возрастать.

***Упражнение 43***. Нанесите мысленный визит (стр. 131) Время: 5-10 минут Когда вы разовьете ваши интуитивные способности, еще одним способом получения информации будет сконцентрировать ваше сознание вне вашего тела и представить себе, что вы приходите домой к этому человеку. То как выглядит этот дом в вашем

воображении, пусть это будет и неточная картина, даст вам некоторые сведения о том, кто этот человек.

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

А теперь пора спуститься вниз, чтобы нанести визит. Спуститесь со своего облака и под собой вы увидите дом этого человека. Обратите внимание как он выглядит. Осмотрите окресности. А теперь вплывите в дом через дверь. Если там кто-то есть не разговаривайте с ним, просто наблюдайте. Как выглядит интерьер? Сколько комнат в доме? Каков их размер и форма? Какая мебель? Есть ли там животные или растения? Кто еще живет в доме кроме этого человека? Потом спросите себя, что вам говорит об этом человеке каждый из этих образов.

Когда вы закончите, вернитесь на ваше облако и плывите на нем туда, откуда вы отправились. Потом спуститесь по спирали вниз и пусть ваша эергия и сознание вернутся в вашу голову.

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

***Упражнение 44***. Наблюдение ауры. (стр. 133) Время: 5-10 минут Общепринятые цветовые ассоциации:

- красный - энергия, мощь, смелость, сила, любовь, сердечность - желтый - интеллект, мысли - оранжевый - сексуальность, деятельность, радость - зеленый - здооровье, исцеление, духовный рост - синий - мир, спокойствие, духовность, хладнокровие - пурпурный - величие, мистицизм, духовная истина - белый - чистота,

духовное знание - серый, черный - печаль, уныние, болезнь Чтобы увидеть ауру, посмотрите на человека не концентрируясь на нем, как будто вы вглядываетесь вдаль. Затем продолжайте смотреть. Аура появится, как световое и цветовое обрамление вокруг человека. Обычно вначале она появляется вокруг его головы, как белое мерцающее облако, а затем может окружить также все тело. Вначале вы можете увидеть только белый цвет. Но с практикой будут появляться другие цвета. Они будут различных, пастельных тонов.

Со временем вы сможете видеть ауру при любых условиях. Просто посмотрите, и она появится. Однако, чтобы в начале ее было легче видеть, тренируйтесь при оптимальных условиях, в тихом месте со слабым освещением. Идеальным случаем было бы, если бы субъект сидел перед большой стеной, белой или окрашеной в мягкие тона (это может быть друг с которым вы отрабатываете упражнения). Затем, пристально смотрите в центр его лба в течение нескольких минут. Наблюдайте, как вокруг головы появляется размытое белое свечение. Это и есть аура. Постепенно она может становиться больше и ярче.

Она может иметь разные размеры и интенсивность вокруг определенных частей тела. Могут появиться мягкие цвета, позже вы сможете истолковать их смысл.

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

После нескольких минут наблюдения ауры поделитесь вашими наблюдениями с субъектом и объясните цвета, которые вы видели. Вы получите подтверждение вашей точности и используете его, чтобы помочь вашему совершенствованию.

Для дальнейшего развития ваших способностей видеть ауру ниже приводятся упражнения с наблюдением ауры, которые вы можете попробовать выполнить с другом. Один из вас должен медитировать на какой-либо мысли или образе, чтобы повлиять на вашу ауру, в то время как другой будет наблюдать. Потом наблюдатель сравнивает свое восприятие с тем, что выполнял медитирующий человек. Вы

будете поражены своей точностью. Вот два эксперимента, которые рекомендуется поставить:

1) Один человек концентрируется на образе силы или слабости, чтобы расширять или сжимать ауру, а другой наблюдает.

2) Один человек концентрируется на посылании своей энергии влево или вправо, а другой наблюдает.

Применение техники силы ума для улучшения отношений ***Упражнение 45***. Посылание любви. (стр. 136) Время: 3-5 минут Поставьте перед собой портрет человека, которому вы посылаете любовь, и представьте светящийся шар любви, который излучается из вашего сердца.Направляйте луч любви от вашего сердца к этому человеку. При этом вновь и вновь произносите про себя слово "любовь" и посылайте это слово вместе с лучом. Когда этот луч достигнет цели, заметьте, что этот человек начинает светиться и излучает любовь обратно. Продолжайте сосредотачиваться на этом образе несколько минут. Обратите внимание, как он становится все более сверкающим по мере того, как вы продолжаете посылать любовь.

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

***Упражнение 46***. Укрепление взаимоотношений. (стр. 137) Время: 3-5 минут Чтобы побудить человека наладить с вами отношения или быть более отзывчивым к вашему влечению к нему, представьте, что вы направляете послание этому человеку. Однако, если вы думаете, что в ваших отношениях возникли какие-либо проблемы, которые вы

должны вначале преодолеть (например, спор или чувство обиды), или если вы хотите сделать отношения более сердечными, начните с посылания любви, как это делалось в предыдущем упраженении. Потом используйте приведенную ниже технику связи между умами для укрепления связи между умами для укрепления желаемых связей.

Уделяйте по нескольку минут в день примерно в одно и то же время расслаблению в тихом месте. Потом представьте перед своим мысленным взором человека, с которым вы хотите установитьмысленную связь. Теперь мысленно попросите его вступить с вами в контакт или быть отзывчивым к вашему влечению к нему, представляя себе кабель из абсолютно белой энергии с вашим посланием, который исходит из вашего мозга по направлению к этому человеку. Представляйте, что этот луч энергии продолжает передавать этот призыв около трех минут. Потом представьте, как этот человек звонит вам, пишет письмо или встречается лично - любым способом, каким вы хотите получить ответ, или что он проявляет отзывчсивость, когда вы завязываете с ним отношения. Проделывайте это регулярно в течение нескольких дней, и очень часто вы будете обнаруживать, что человек откликнется. Или если человек не откликается, чувствуйте уверенность, что вы проложили дорогу к успеху, когда вы сами к нему обратитесь.

***Упражнение 47***. Налаживание более близких отношений. (стр. 137) Время: 3-5 минут Еще один способ налаживания более близких отношений или побуждения человека вступить в контакт с вами состоит в использовании предметов, символизирующих вас и другого человека, например, свечи, чтобы помочь вам сконцентрироваться и усилить ваше послание. Эта техника часто использовалась, когда затрагивались любовные отношения, но вы также можете использовать ее для установления дружеских отношений и тесного взаимопонимания с людьми, с которыми вы вместе работаете. Как и в предыдущем упражнении, предназначенном для укрепления взаимоотношений, уделяйте по нескольку минут каждый день в течение нескольких дней до тех пор, пока ваше послание не начнет оказывать действие. В следующем

примере в качестве объекта используются свечи, но вы можете использовать любой предмет, который вам будет удобен, например маленькие статуэтки, статуи или даже авторучки или карандаши, которые должны символизировать вас и другого человека.

Чтобы подготовиться, возьмите две свечи, одну, символизирующую вас и другую - человека, от которого вы хотите добиться реакции. Например, розовая и голубая свечи могут быть использованы соответственно вместо мужчины и женщины, хотя подойдут любые цвета, которые вы понимаете по-своему В первый день выполнения этого упражнения поставьте свечи на расстоянии около 12 дюймов одна от другой. В каждый следующий день, когда вы начинаете выполнение упражнения, ставьте свечи на два дюйма ближе друг к другу до тех пор, пока на седьмой день они ни будут соприкасаться. После этого оставьте свечи, чтобы они соприкасались.

Теперь зажгите свечи и выключите все освещение. Смотрите по очереди то на одну, то на другую свечу около минуты. Потом закройте глаза и перед своим мысленным взором представьте горящие свечи. Потом представляйте, как два огонька сближаются, пока они не сольются в один. Смотрите на яркий желтый луч, который излучает этот огонь.

Теперь возьмитесь руками за каждую свечу и держите руки в этом положении, представляя, как луч проходит через пространство и время к человеку, который должен вступить с вами в контакт. Продолжайте держать эти свечи и концентрируйтесь на этом образе около трех минут. Потом осторожно придвиньте свечи примерно на дюйм одну к другой (или если они уже сдвинуты вместе крепче сожмите их). Делая это, думайте: "Мы становимся все ближе друг к другу. Мы становимся все ближе друг к другу. Пусть он (или она) вступит со мной в контакт (или будет отзывчив к моему влечению к нему". Или выразите эти чувства другими словами. Затем, когда вы почувствуете, что послание отправлено, погасите свечи, вернитесь в нормальное сознательное состояние и откройте глаза.

Оставьте свечи в том же положении, если вы намерены повторить это упражнение. Делайте это ***упражнение*** регулярно примерно в

течении недели и ожидайте ответа на ваш призыв. Довольно часто человек после этого откликается. В противном случае чувствуйте уверенность в том, что ваш призыв достигнет цели и сами завяжите отношения с человеком.

***Упражнение 48***. Увеличение своей силы. (стр. 139) Время: 3-5 минут Поставьте перед собой портрет человека, который должен почувствовать увеличение вашей силы, и представьте перед собой также образ того, что вы считаете могущественным. Например, это может быть такое сильное животное как лев, мощная установка, такая как пресс, мощное транспортное средство, такое как ракета, могучий человек, например, тяжелоатлет или культурист.

Сосредоточтесь на том, чтобы ярко видеть перед собой этот образ и чувствовать силу, которую излучает этот образ.

Потом направляйте луч своей энергии из вашего энергетического центра в области желудка к этому объекту, животному или человеку. Представляйте, что вы входите в этот образ и становитесь им. Когда вы делаете это, повторяйте про себяслово "сила" и посылайте это слово вместе с лучем.

Обратите внимание, что когда вы это делаете, вы становитесь все сильнее и сильнее, и заметьте, что человек, на которого вы хотите произвести впечатление, тоже знает об этом. Продолжайте концентрацию на этом образе несколько мгновений и заметьте, как он становится все сильнее и сильнее по мере того, как вы продолжаете излучать вашу силу в этот образ.

Теперь представьте вашу следующую встречу с этим человеком. Как можно ярче представьте обстановку. Замечайте все, что есть вокруг вас. Представляйте, во что одет человек и что он делаетПотом, приближаясь к нему, продолжайте испытывать то же чувство силы и энергии и заметьте, что ваш "визави" реагирует соответствующим образом. Например, он относится к вам с большим уважением, более почтителен, с большим желанием прислушивается к вам и т.д. Также обратите внимание, что вся неуверенность, которую вы могли чувствовать раньше, полностью исчезла и вы чувствуете полную уверенность в себе и в своих силах. Когда вы встретитесь, продолжайте разговор и продолжайте относиться к этому человеку,

чувствуя эту силу. Когда вы заканчиваете разговор, вы чувствуете полную удовлетворенность от того, что вы достигли цели.

Город Творцов