



Джон Кехо

Подсознание может всё

Попурри, или Фрагменты [\[21.172\]](#),

[Заголовки и вёрстка мои — Андрей К. Гоголев]

В 1975 году Джон Кехо ушёл жить в леса, чтобы в течение трёх лет вдали от цивилизации изучать и постигать внутренние механизмы работы человеческого мозга. Черпая информацию из самых разнообразных научных и духовных источников, а также опираясь на личные наблюдения и опыт, Кехо разработал свою первую простую и весьма удачную программу развития силы мозга...

Проектирование своего счастья	2
Самоутверждение	2
Два условия успешного применения метода закладки мыслей	2
Берегитесь всех форм самоуничтожения	3
Сны и управляемая ими реальность	3
Как запрограммировать свой мозг на сон с выходом на явь	4
Мысли, создающие будущее	5
Человек — часть Вселенной	5
Четыре основных убеждения веры в успех	5
Убеждение 1. Этот мир полон богатств	6
Убеждение 2. Жизнь приносит радость и удовлетворение	6
Убеждение 3. Каждый аспект моей жизни содержит неограниченное количество возможностей	7
Убеждение 4. Мой успех зависит только от меня самого	7
На пути к собственной удаче	8
Счастье в семье и в любви	8



Проектирование своего счастья

Любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившаяся там, окажет воздействие на вашу жизнь.

1.

Всегда представляйте свои цели так, как будто все это происходит с вами прямо сейчас. В своём сознании сделайте это реальностью. Создавайте детальные образы. Войдите в роль и мысленно играйте её.

2.

Мысленно представляйте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение — мать учения.

Любая мысль, возникшая в вашем мозгу и укрепившаяся там, окажет, воздействие на вашу жизнь...

Самоутверждение

Постоянно укореняйте в себе чувство, что вы имеете то, что хотите, независимо от характера желаемого. Это ваше. Живите с этим. Ощущайте это. Радуйтесь и трепещите. Считайте, что оно полностью принадлежит вам. Владейте им в своём внутреннем мире.

Заложите мысли, которые вы хотите материализовать

Два условия успешного применения метода закладки мыслей

1.

Всегда применяйте этот приём с мыслью, что имеете то, что хотите, или добились того, к чему стремитесь.

2.

Делайте это регулярно, буквально каждый день, по крайней мере в течение пяти минут. Намного лучше выполнять этот приём по пять минут ежедневно, чем целый час раз в неделю...



Берегитесь всех форм самоуничужения

Остерегайтесь использовать утверждения, неосознанно направленные против самих себя:

«Я никогда не добьюсь этого»

«Я никогда не сделаю это»

«Это невозможно»

«Я провалюсь»

«Я не умею общаться с людьми»

«Я знаю, что совершу ошибку»

«Я всегда проигрываю»

Люди часто неосознанно употребляют подобные утверждения.

Всячески избегайте их!

Сны и управляемая ими реальность

Сны — это забытый язык человеческой расы. Содержащиеся в них странные символы и аллегории полны скрытого смысла, нужно только научиться их понимать... Сновидения показывают, где мы правы, а где нет, указывая на скрытую причину внутренней дисгармонии или эмоционального срыва... Сны — это послания, которые шлёт вам подсознание, поэтому они несут информацию о вашем внутреннем мире.

Мы видим сны в среднем пять–семь раз за ночь. Некоторых это удивит: есть люди, которым кажется, что они редко видят сны. На самом деле каждый человек видит сны каждую ночь, независимо от того, помнит он их потом или нет. Это можно точно установить, так как во время сна происходят «быстрые движения глаз». Зафиксировав это явление, физиологи точно определяют, как часто человек видит сны.

Младенцы видят сны 50 процентов всего времени, пока спят; недоношенные дети — 70 процентов, мы чаще видим сны, если предыдущий день был наполнен переживаниями, активной учёбой, новыми событиями.



Следовательно, сны помогают человеку адаптироваться к переменам в его жизни.

Как запрограммировать свой мозг на сон с выходом на ЯВЬ

1.

Скажите мозгу перед отходом ко сну: «Сегодня мне будут сниться сны, и я их запомню».

Повторите это про себя около двадцати раз. Вы даже можете предположить, что бы хотели увидеть во сне, какую область исследовать, однако помните, что сны возникают по своей собственной программе. Организм лучше знает, что человек в данный момент хочет понять.

2.

Положите рядом с кроватью лист бумаги и карандаш. Это не только практично, но и символично. Так вы продемонстрируете своё желание вникнуть в смысл своих снов. Ваше отношение к своим сновидениям определит их отношение к вам. Готовясь понимать сны, надо их в первую очередь уважать и признавать, тогда сны будут вам сниться намного чаще.

3.

Проснувшись, не вскакивайте с постели в момент, когда к вам медленно возвращается сознание. Это промежуточное время между сном и бодрствованием имеет очень большое значение. Это расщелина между двумя мирами. Может быть, где-то вокруг ещё витает обрывок сна? Если это так, то наблюдайте за ним, как охотничья собака, следящая за своей добычей.

Постарайтесь по крупицам восстановить его. Мысленно прокручивайте сон несколько раз, каждый раз добавляя новую деталь, пока не восстановите практически весь сон. Теперь встаньте и запишите свой сон, добавляя детали, которые всплывут в вашей памяти по мере записи. Когда сон записан, можно сразу же заняться его толкованием или отложить это на потом.



Мысли, создающие будущее

Всегда осознавайте то, о чем думаете. Сегодняшние мысли создают ваше будущее.

Измените отношение к любым жизненным неприятностям. Если вы не продвигаетесь по служебной лестнице, у вас не ладится личная жизнь, вы больны, безработны или все обстоятельства складываются против вас, примите это как должное. Не пытайтесь внушить себе, что это не так. — Это так!

Не тратьте время, жалея себя или противясь обстоятельствам; боритесь с ними с помощью силы мозга.

Определите для себя ежедневный «период созидания», свободный от повседневных забот. Это время, когда вы будете получать необходимый заряд энергии.

Себялюбие, если оно не относится к типу: «Я лучше всех», играет очень важную роль. Следуйте принципу: «Я хорош такой, какой я есть»; осознайте, что вам не нужно быть кем-то другим. Парадокс заключается в том, что, приняв себя каким есть, вы сможете с лёгкостью измениться и стать другим.

Человек — часть Вселенной

Ничто не происходит случайно. Мы — часть Вселенной, которая всегда шлёт нам определенные знаки и сигналы, часто в виде проблем. Это не случайность и не совпадение, что именно эта конкретная проблема затронула данную область вашей жизни; наши трудности, — это указатели, которые нужно прочитать. Спросите себя: что эта проблема хочет сказать обо мне? Что она говорит о моих мыслях? Надеждах? Действиях? Альтернативах? Образе жизни? Что эта проблема пытается мне сказать?

Последние медицинские исследования в области юмора и здоровья доказали, что у смеющегося человека из головного мозга выделяются два важных типа гормонов — энкефалины и эндорфины, которые способствуют снятию боли, напряжения и депрессии.

Четыре основных убеждения веры в успех

Вера в успех содержит в себе четыре основных убеждения.



Убеждение 1. Этот мир полон богатств

Сознание удачливого человека полагает, что Вселенная полна всего и для всех, — осталось лишь принять её дары. Взгляните на природу: она щедрая, неэкономная, даже расточительная в своих дарах. Попробуйте сосчитать количество звёзд в небе: у вас не получится, никто никогда не мог этого сделать, и никто никогда не сможет; они исчисляются сотнями миллиардов. Посмотрите на дикие цветы в поле, они расстилаются далеко за пределы взгляда.

Куда бы вы не посмотрели, везде увидите изобилие. Аналогично, и на рынке везде существуют возможности, надо лишь сосредоточить внимание, чтобы их увидеть. А если где-то и существует дефицит возможностей, то лишь у вас в голове.

Сознание неудачника говорит: «Не так уж много мест, куда бы я мог пойти»; «Если у меня будет много всего, то у кого-то этого не будет» или «Если я получу продвижение по службе, то его не получит кто-то другой».

Сознание неудачника верит, что каждый человек состязается с остальными в борьбе за достижение одних и тех же целей и что вокруг слишком мало возможностей, или же что вечно не хватает денег и все так дорого. Внимательно задумайтесь, не одолевают ли вас какие-либо из этих мыслей — это является верным признаком того, что сознание неудачника овладевает вашим умом.

Убеждение 2. Жизнь приносит радость и удовлетворение

Сознание неудачника уверено, что жизнь тяжела и полна проблем. Оно уверено, что придётся упорно трудиться, чтобы что-то получить.

Вы встречали много людей, полагающих, что вы должны упорно трудиться, чтобы что-то получить, и все даётся им тяжёлым трудом. С подобным убеждением и не могло быть иначе. Помните, что я говорил раньше об убеждениях? Какое бы убеждение вы не выбрали, ваш ум будет всегда находить достаточно оснований, чтобы его поддержать. Многие верят, что жизнь сурова и трудна, и для них она такой и будет. Сознание неудачника всегда ищет и ожидает проблемы, трудности, разочарования, и оно всегда их находит.

Сознание удачливого человека смотрит на жизнь как на приключение. Оно ожидает поощрения, ищет радости и комфорта в жизни и всегда находит его. А если вдруг появляются какие-то проблемы или трудности, то они рассматриваются как вызов, и в результате всегда находят новые возможности и решения. Сознание удачливого человека ценит жизнь и



знает, что каждый новый вызов приносит ещё большее вознаграждение, новые приключения и удовольствие. Жизнь полна, богата и щедра, и новые впечатления и успех ждут вас за каждым углом.

Убеждение 3. Каждый аспект моей жизни содержит неограниченное количество возможностей

Сознание неудачника уверено, что вокруг не существует никаких возможностей, и что лучшее, что с вами может произойти, это то, что происходит прямо сейчас. Оно пытается заставить вас поверить, что, независимо от того, чем вы занимаетесь, все хорошие идеи уже принадлежат кому-то другому или что сейчас просто неподходящее время создания новых замыслов. Для сознания неудачника ситуация всегда безнадежна, и нет смысла даже пытаться что-то предпринять.

Сознание удачливого человека верит, что каждый аспект вашей жизни содержит огромное количество возможностей, просто громадное! Не одна и не две, и не пять и не десять, а неограниченное количество возможностей. «Где они?» – спросите вы. Да везде! Раскройте свои глаза, откройтесь сознанию удачливого человека, и очень быстро вы начнёте их видеть.

Убеждение 4. Мой успех зависит только от меня самого

Сознание неудачника верит, что иметь много денег плохо, что вы должны иметь ровно столько, сколько необходимо для удовлетворения основных нужд. А если у вас их хотя бы немного больше, то вы отбираете деньги у других людей. Сознание неудачника уверено, что преуспевающие люди всегда эгоистичные, жадные, не заботятся о своих семьях и у них неверные приоритеты.

Сознание удачливого человека уверено, что, если у вас много денег, это хорошо, и что ваш успех зависит только от вас самих. Оно уверено в этом, потому что, чем больше денег вы зарабатываете, тем больше у вас возможностей помочь другим людям, в особенности в финансовом отношении. Только это имеет смысл: как может филантроп отдать на благотворительность десять или десять тысяч долларов, если сперва он не заработал их?

Есть множество способов использовать деньги на благо окружающих нас людей. Наслаждайтесь своим благополучием и помогайте другим приобретать его.

Когда вы преуспеваете, вы можете жертвовать деньги на благотворительные цели, помогать друзьям, давать их тем, кто менее удачлив, чем вы, создавать огромное количество финансовой энергии и направлять её, куда захотите.



Стать преуспевающим, зарабатывать много денег и помогать остальным, насколько это возможно, — это ваш долг.

На пути к собственной удаче

Первый шаг в формировании мышления удачливого человека состоит в том, чтобы зафиксировать у себя в подсознании четыре основных убеждения, которые помогут сформировать веру в успех:

1. Этот мир полон богатств.
2. Жизнь приносит радость и удовлетворение.
3. Каждый аспект моей жизни содержит неограниченное количество возможностей.
4. Мой успех зависит только от меня самого.

Никогда не завидуйте чужому успеху. Признайте его и порадитесь — это доказательство того, что он вообще возможен. Затем напомните себе, что вы тоже можете это сделать. Ищите успех везде, где можете его найти. Только сознание неудачника будет возражать против успеха и пытаться подавить тех, кто достиг его. Постарайтесь уберечь себя от таких мыслей, как будто они являются смертельным ядом. Так оно и есть, это яд, отравляющий ваше сознание, настроенное на успех.

Испытывайте радость каждый раз, когда видите успех, независимо от того, ваш он или чей-то ещё. Раскройте свои глаза, и вы заметите, что успех везде, он всюду окружает вас. И он будет принадлежать и вам, если только вы сможете настроить себя на успех.

Счастье в семье и в любви

Как привлечь к себе идеального супруга (супругу):

Шаг 1:

Представьте себе человека, который бы вам подошёл. Какие качества вы ищете? У вас есть физический идеал? Представьте себя рядом с таким человеком, представьте, как вы гуляете вдвоём, веселитесь, смеётесь, переживаете вместе моменты любви и нежности. Создайте своего партнёра в воображении. Не старайтесь представить его лицо или слишком все



детализировать; позвольте это сделать судьбе, снабдив вашего спутника теми качествами, которые вы себе представляете.

Шаг 2:

Сосредоточьтесь на том, что вы можете дать этому человеку. Вы можете многое предложить. Хорошенько о себе подумайте и представьте все то, что вы можете дать и разделить с этим человеком.

Шаг 3:

Добейтесь помощи от своего невидимого партнёра – вашего подсознания. Попросите ваше подсознание помочь вам представить, каким образом вы можете встретить этого человека. Прочитайте главу про интуицию и следуйте инструкциям и идеям, которые подсказывает вам подсознание.

Шаг 4:

Поразмышляйте над следующим: в мире есть тысячи людей, которые бы очень хотели быть с вами, разделить с вами то, что вы можете дать. Ваши зрительные образы, желание и интуиция приводят в движение силы, которые сделают возможной вашу встречу с идеальным супругом (супругой). Помните, что этот человек тоже ищет кого-то похожего на вас.