

## УПРАВЛІННЯ ДУМКАМИ – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ДОСЯГНЕННЯ ЩАСТЯ, ЗДОРОВ'Я, УСПІХІВ

*Вся справа в думках. Думка початок всього. І думками можна управляти. Тому головним в самовдосконаленні – працювати над своїми думками.*

*Л. Толстой*

Доля людини! Багато хто звик вважати, що його долю формує хтось зовні. Проте це не так. Тільки у людини є одна енергія, властива їй, - вона називається «енергією, силою думки». *І якщо людина зрозуміє, чим вона володіє, навчиться користуватися нею повною мірою, то вона стане володарем всього Всесвіту.*

Від того, наскільки повно ми можемо це усвідомити, відчути й зрозуміти, залежить те, у якому ступені перед нами будуть відкриватися таємниці світобудови, механізми чудес, а вірніше, закономірних явищ.

Тільки усвідомлення й прийняття енергії, сили думки дозволить зробити своє життя й життя близьких, звичайно, включаючи і наших дітей, більш щасливим. А саме щасливе життя визначено для людини на Землі.

**1. Думка – матеріальна.** Розумова енергія, яка організована в вигляді думки, має велику потужність. Кожна наша думка впливає на неї. Здоров'я, інтелект, успіх в житті, радість і щастя – все залежить від природи та якості наших думок, від того, наскільки ми здатні управляти ними. Ця якість (управляти своїми думками) потенційно дається кожній людині від народження. Вивчення та реалізація її вкрай корисно та необхідно для здоров'я, щастя, успіху, а також формування оптимізму кожної людини.

З усіх енергій, що існують у Космосі, наймогутнішою енергією, що володіє як творчою, так і руйнівною силою, є думка. Людина як мисляча істота користується протягом усього життя цією великою силою, *не розуміючи ні значення, ні наслідків свого мислення як для неї особисто, так і для всієї Світобудови.* Її могутність полягає в тому, що вона пускає в хід і рух стихійні сили природи, що самі по собі нерухомі й інертні й вимагають для приведення в дію поштовху, що дається їм думкою людини. *Тому наша доля значною мірою визначається нашими думками.* Згадаймо давно відоме. ***Посієш думку – пожнеш вчинок. Посієш вчинок – пожнеш звичку. Посієш звичку – пожнеш долю. Що посієш, то й пожнеш.***

Ми володіємо лише тією силою, що намалювали у своїй уяві. Світ навколо нас такий, яким ми його подумки уявляємо. Наші життєві ситуації і навколишнє оточення - це не що інше, як матеріалізація наших думок. Обмеженість думок спричиняє обмеженню наших можливостей («Я це можу!» або «Навряд чи я з цим впораюсь»). Чому? Бо будь-яка думка, що народжується в нашій свідомості, кінець-кінцем реалізується.

Але що ми знаємо про дію думки? Ось як її характеризують у філософських, наукових працях.

*Ми представляємо собою результат того, про що думаємо. (Будда)*  
*Які думки в людини, така і вона. (Соломон)*

*Які в тебе думки, таке і життя. (М. Аврелій)*

*Самим великим відкриттям мого покоління є те, що люди змінюючи аспекти свого мислення, можуть змінити життя. (У. Джеймс)*

*Вища стадія духовної культури настає тоді, коли ми розуміємо, що повинні контролювати свої думки. (Ч. Дарвін)*

Всі предмети, які створені людиною – матеріалізація її думки. Проте розуміння матеріальності думки було забуто в 17 столітті, коли західна наука, яку очолював Р. Декарт, розділила людину на дві окремі частини: тіло і душу.

Думка — продукт нашої свідомості, який надає нам можливість пам'ятати, аналізувати, робити висновки, моделювати ситуацію, асоціювати модель з реальністю. Саме думка формує тканину нашого життя й долі. В результаті наше життя – це відбиття того, про що ми думаємо.

Думка - початок всіх початків, ким би ми не були й чим би не займалися. **Сутність людини визначає те, як вона мислить.** В Індії наука про розумовий розвиток називається «раджа-йога». «Раджа» означає «королівський», цим підкреслюється чільна функція розуму. Йога означає «дисципліна». Раджа-йога - це теорія й практика концентрації мислення, творчого підходу до керування собою за допомогою контролю над думками.

**Думку — результат або процес мислення — можна визнати однієї з найбільших сил або здібностей, якими ми наділені.** Як і більшість інших сил і здібностей, її можна використовувати за власним вибором, позитивно або негативно. **Проте більшість людей не навчені розумінню й використанню позитивної сили думки, яку філософи часто називають «ключовою силою розуму».** Отже, для побудови пристойного життя **необхідне вміння правильно мислити — воно не менш важливе, ніж вміння правильно говорити.** Наше мислення дає нам інструменти, за допомогою яких ми з матеріалу Всесвіту майструємо історію свого життя. Хіба ви не погодитеся з тим, що коли ви управляєте своїм розумом, ви управляєте своїм життям, а він діє за допомогою думки.

Великий Піфагор говорив своїм учням: «Ви можете запалити нове сонце, але можете створити темряву, такий закон співробітництва думок і простору».

Можна перелічити назви мільйонів предметів: від примітивного молотка до космічного корабля, у появі кожного з них передувала думка.

Уява будує матеріальний предмет у невидимому нами просторі, ми ще не бачимо його матеріалізації, але це зовсім не означає, що предмета не існує. Він уже побудований в уявному просторі, а це більш значимо, ніж його наступна матеріалізація. Космічний корабель будуються думкою одного або декількох людей. Ми його ще не бачимо, не можемо його поторкати, і в той же час він існує! Існує в невидимому нами вимірі, а згодом матеріалізується, приймаючи видиму нашим звичайним зором форму.

Що є більше значимим у створенні космічного корабля? Думка винахідника, конструктора або дії робітника, що виточує деталі відповідно до представлених креслень? Звичайно, усяка праця в цьому випадку необхідна,

але первинної все-таки є думка.

З реальним космічним кораблем може відбутися аварія, і причиною її завжди буде не якась бракована деталь, а нечітко спрацьована думка.

Думка може передбачати всі аварії. Для думки не існує непередбачених ситуацій. Але аварії, безладдя всілякі відбуваються. Чому? Поквапилися з матеріалізацією, не давши думці завершити проект.

***Так, самотійно помізкувавши, кожний сам може переконатися в безперечності висновку: всі предмети, коли-небудь виготовлені на Землі, є матеріалізацією думки, абсолютно всі життєві ситуації, включаючи саме життя, формуються спочатку в думках.*** Це дійсно так.

Якщо ваша думка розвинена слабо, або під впливом якихось причин їй не дають вільно використовувати властиві їй енергію й швидкість, на ваші життєві ситуації будуть впливати чужі, можливо, ваших близьких, знайомих думки, загальноприйняті установки в суспільстві.

Але й у другому випадку ваші життєві ситуації вибудовуються спочатку людською думкою. ***І ви самі винуваті, якщо затисли, закріпили свою власну думку, тим самим підкорилися волі думок іншої людини, і тепер уже від цього іншого або інших будуть залежати ваші невдачі або успіх.***

Переконатися у вищесказаному можна на численних життєвих прикладах. Подумайте, що робить людина, перш ніж стати, наприклад, відомим артистом? Звичайно ж, спочатку мріє про це, потім подумки вишиковує план досягнення мрії й далі діє: самодіяльність, навчальні заклади, влаштування на роботу в театр, кіностудію або філармонію.

Звичайно, ви можете заперечити, що всі мріють бути найвідомішими артистами, але стають такими лише одиниці, а деякі взагалі змушені шукати роботу в іншій галузі, не пов'язаній з артистичною кар'єрою: крім мрії необхідний талант. Так, необхідний. Але талант теж виробляється силою думки.

***Однак, багатьом буває важко зрозуміти, яка величезна сила полягає в найпростішій думці. Їм набагато легше зрозуміти енергію, що дають атомна або гідроелектростанція.*** Вони бачать силу в дії й розуміють функції всіх пристроїв, тоді як сила думки може здатися більше невизначеною й тому менш доступною для розуміння.

***Думку можна вважати мотивуючою силою, яка стоїть за будь-яким учинком, подібно тому, як електрика є джерелом світла в наших будинках.*** Усі люди — багаті та бідні, молоді й старі — володіють силою думки. ***Важливо навчитися використовувати цю величезну силу собі на користь.***

***Якщо скористатися езотеричним підходом, то нагадаємо, що це Ісус призвав нас уподібнитися дітям, щоб ми змогли увійти в ту повноту життя, що він назвав Царством Небесним. Однак найчастіше самообмеження у вигляді віку, правил пристойності, ділових зобов'язань, вимог і заборон, понять про те, що можна й що не можна здійснити, наших уявлень про себе й про те, на що ми здатні, позбавляють нас всієї повноти життя.***

Пригадаймо... Коли ви востаннє гайдалися на гойдалці? Коли ви востаннє робили щось розпачливе, що виводило вас за обкреслене коло життя й демонструвало світу, що ви по-справжньому живі? Коли та дитина, що живе у вас, могла відкрито виразити своє збудження й радість? Ні, вік отут не виправдання, як і ваш вузький погляд на самого себе: **ніщо не виправдує тих, хто не користується дарованим йому життям і не дає йому всю повноту вираження.** Ви представляєте одночасно й радісну дитину, і безсмертного мудреця. Чи є у вас щира віра в те, що ваш дух нічим не обмежений? Якщо вірите, то що вам заважає виражати достаток життя на всіх рівнях: тілесного та психічного здоров'я, взаєминах з навколишніми, ділового життя, навчання, фінансах, мисленні й почуттях!

**Все, чим ми є, є результат того, що ми думали: воно засновано на наших думках і складено з наших думок** (спрацьовує, так званий, закон причини та наслідку: посіяв думку (**причина**) ... пожав долю (**наслідок**)).

Якщо людина говорить або поводитьсь, мислячи негативними думками, негарзди слідує за нею подібно тому, як за днем наступає ніч. Якщо людина говорить або поводитьсь, мислячи чистими (позитивними) думками, щастя слідує за нею, подібно тіні, що ніколи її не залишає.

*Життя, яке створює кожен з нас, - це життя в межах нашого власного мислення. Щоб це життя стало більш багатим, радісним треба мислити в межах безмежного багатства позитивно.*

*Саме тому сьогодні ви перебуваєте там, куди вас привели ваші думки. І завтра ви виявитесь там, куди вас приведуть ваші сьогоднішні думки.*

**2. Характеристика думок.** В цілому розрізняють думки сильні або слабкі, позитивні або негативні. Якщо думки позитивні, але слабкі, вони подібні до світлячків: на них приємно дивитися, але вони не здатні розсіяти нічний морок. Слабкі негативні думки подібні до бліх: вони дуже малі, але боляче кусаються, такі думки породжують сум'яття, хаос. Хаотичне ж мислення небезпечне, оскільки спричиняє непередбачені вчинки. Такому мисленню бракує стійкості й спрямованості, і воно легко піддається зовнішнім впливам — різного роду соціальним стереотипам, масовому психозу й поширеній істеричності. Сильні негативні думки породжують негативний настрій у людини, що, будучи вузько спрямованим і жорстко обмеженим, руйнівний по своїй суті, а отже, заподіює шкоду самій людині й оточенню. Є старе єврейське прислів'я, що стверджує, що розум іржавіє від злості. *Не тільки злість, але й заздрість, страх, а також деякі інші негативні емоції піддають корозії наше мислення.*

Сильні позитивні думки (ідеали) творчо конструктивні й здатні до розвитку. Вони значно зміцнюють життєву енергію, активізують творчі здатності й стимулюють гарні вчинки. І хоча інтелектуалізм 21 століття відрізняється різноманітними успіхами в галузі техніки, **однак індустріальна й технологічна революції не змогли зробити людини щасливішою й мудрішою насамперед тому, що мислення, пов'язане з технічним прогресом, не зігрівалося теплом людських сердець.** Думка, не підкріплена розумінням і жалем, часто неефективна або навіть руйнівна. Той факт, що до недавнього часу більша половина всіх науковців, була зайнята роботою військового профілю, свідчить наскільки знання може відділятися від душі. Інша ж частина вчених

зайнята роботою, що визначається приватним сектором, де приватні інтереси, а потім і наукові, нерідко вступають у протиріччя з інтересами й добробутом суспільства. Наукові, художні й соціальні досягнення, що принесли найбільші блага людству, були породжені сильною й всеосяжною думкою про добро.

*Крім того у свідомості більшості людей фізичні й розумові процеси відділені одне від одного, і це призвело до сумних результатів: люди забули про особисту відповідальність за своє власне здоров'я (у тому числі й духовне), а також, життя в цілому.* Вони надали карт-бланш медицині й перетворили лікарів у богів. Ситуація ця й абсурдна й трагічна. Кожна людина керує розвитком свого організму, контролюючи всі процеси його функціонування. Той факт, що «керівництво» в основному відбувається на підсвідомому рівні, не робить ці процеси менш реальними або менш керованими.

Думка, свідомо або підсвідомо, - головна причина, що спонукує людину до дій. **Саме відсутність відповідальності за свідому думку й викликало той самий розрив між мисленням і дією, що характерний для більшості наших сучасників.** Хвороби розуму, крім випадків, пов'язаних з органічними порушеннями мозку, як правило, є наслідком особистої відмови від відповідальності за раціональне мислення, тобто за свої власні дії. *На жаль, людям здається, що характер і спрямованість мислення не мають значення, якщо їхнє поведіння перебуває в межах загальноприйнятих норм.* Але це - хибне розуміння власних можливостей. Дослідження свідчать, що негативне мислення впливає на зміну біохімічних процесів і викликає стресові симптоми, послабляючи імунітет організму; у результаті негативне, мислення передається й навколишнім. Позитивне мислення, навпроти, зміцнює наш дух, активізує життєдіяльність, імунітет організму і до того ж сприятливо впливає на навколишніх.

Емоційно «зафарбовані» думки й спонукання негативного характеру (облудність, жорстокість, страх, жадібність тощо), які стимулюються за допомогою пропаганди насильства засобами масової інформації, управляють як потенціалом, так і підсвідомою тенденцією реалізовуватися в житті глядачів і читачів мимомовно, а думки, наповнені позитивними ідеями й образами (любов, краса й героїзм), втілюються в добрі, гарні і героїчні дії. Саме тому потрібно займатися **гігієною (екологією) розуму, як основою основ моралі й етики.**

Кожна думка народжує дію, що буде тим сильнішою, чим більше вкладено в неї уявної сили. Думка сильна, яскрава, з визначеною метою свідомо послана, створює з ментальної матерії живу просторову істоту - мислеобраз, що буде прагнути реалізуватися.

Потужність наших думок визначається їх силою, глибиною і теплотою. **Думки стають могутніми, коли їх невпинно культивують і плачуть.** Постійне обмірковування, бажання або представлення однієї і тієї ж ідеї вносить великий вклад у її матеріалізацію. Тому для досягнення успіху в житті варто розвивати в собі непохитну рішучість, що сприяє реалізації наших думок. Сила людської думки не має обмежень. Чим більш сфокусованою є людська свідомість, тим більше сили зосереджено в одній думці. Проте у звичайної людини промені свідомості розсіюються на безліч

справ і турбот.

І тому пересічна людина, яких на землі переважна більшість, мислить безперервною стрічкою дрібних, слабких, неясних і туманних думок. Не потрібно думати, що вони нешкідливі. У Всесвіті діє закон притягання подібного подібним (закон психічного магнетизму). Слабка думка створює відповідне нечітке відображення в ментальному плані, що притягується подібними ж думками інших людей. Потім вони групуються за своїм змістом, підсилюють одна одну, утворивши величезні резервуари хаотичної сили, в якій немає навіть тіні творчого імпульсу, але є надлишок енергії негативного характеру. Ця енергія, не знаходячи застосування собі у творчій діяльності, діє на людство у виді всіляких стихійних лих, ускладнює життя сучасної людини.

**3. Мислення в житті сучасної людини.** Мислення пересічної людини подібно мавпочці, що стрибає й бігає з місця на місце, любить витівки, може вкусити, може бути підступним і злим. Мислення віддавна «спотикається» через ряд помилкових концепцій і тому навіть у наше століття найчастіше «блукає в сутінках». *Але особистість людини розвивається лише при усвідомленні нею відповідальності за власні думки й при вмінні контролювати їх.*

*На жаль, мисленню частіше надавалося (та й надається) другорядне значення.* І саме тому «багато хто стурбований станом своєї зовнішності, але хто стурбований станом свого мозку?» Ми пишаємося машинами, які здатні «думати», але варто людині спробувати всерйоз зайнятися тим же самим, як вона відразу стає об'єктом підозри в обивателів. Але ж, мислення — вищий продукт людського мозку.

Це самий потужний і складний «апарат», коли-або винайдений, був розроблений не якоюсь знаменитою фірмою, а Матір'ю-Природою. Його можна вдосконалювати, але замінити неможливо. Розвиток його необмежених можливостей залежить від тренування. *Якби люди для тренування свого мозку використовували хоча б частину тих зусиль і часу, які наші прославлені атлети вкладають у розвиток свого тіла, вони могли б ставити перед собою більш високі цілі й відповідно досягати набагато більшого.* Якби сила, необхідна, скажемо, для стрибка в довжину, стрибка у висоту або для олімпійського десятиборства була спрямована на розумову діяльність, мислення людини стало б більше рухливим, сміливим і різнобічним. Розширення можливостей інтелекту вирішило б багато людських проблем, а еволюція людини піднялася б на більше високий рівень.

*Цим варто було б зайнятися нашим загальноосвітнім установам, але більшість навчальних закладів закрило в методиці, яка заснована на зубрінні та насильстві, що ніяк не сприяє розвитку мозку, а навпаки, формує у слухачів навчену безпорадність, песимізм.*

Система освіти й засобів масової інформації зробили людей залежними від влади в придбанні знань. Ця тенденція викликала часткову атрофію природних основ, необхідних розуму для збагнення реальності. Люди майже повністю втратили здатність довіряти своїм власним спостереженням, власному

розумінню. Все це призвело до втрати в людині індивідуальних якостей і здатності до творчої діяльності.

*Люди дивляться на світ крізь окуляри, скла яких затемнені світлонепроникною плівкою умовностей, забобонів, неущта й застарілих способів мислення. Діти - природжені художники, вчені, винахідники – бачать світ у всій його свіжості й первозданності; щодня вони заново придумують своє життя. Вони люблять експериментувати й дивляться на чудеса навколишнього світу з подивом і захватом. Однак їхні творчі здатності в переважній більшості розбиваються об стіну загальноприйнятих поглядів і догм, видаваних за знання й досвід. У дітей, наприклад, є витончене природне почуття кольору й відтінків, але воно, як правило, «атрофується» у школі, де вони довідаються, що сніг білий, а земля - коричнева.*

Але ж під ясным зимовим піднебінням сніг може виявитися блакитним, відбиваючи небовий колір, а земля – багрянний рожево-фіолетовими відтінками. Цінність великих творів мистецтва в тім, що вони дозволяють нам побачити дійсність очами художника, чий оригінальний підхід не зіпсований ортодоксальним мисленням і стандартним сприйняттям.

*Покладаючись в основному на те, що говорять інші, діти поступово розучуються довіряти власному сприйняттю, перестають вірити у власні сили й користуються цим унікальним дарунком (творчі здатності) усе рідше й рідше.*

Люди часто самі «ставлять на собі хрест», коли перестають використовувати свої вроджені здатності до спостереження й мислення, коли починають вірити безапеляційній думці релігійних і політичних лідерів, батьків і вчителів, засобам масової інформації й іншим «пророкам». Навіть якщо тисячі людей прийдуть до згоди по питанню, про яке мають досить туманне уявлення, їхня точка зору може бути помилковою. Воля й творчий пошук вимагають незалежності суджень, заснованих на особистій спостережливості й самостійному усвідомленні.

Освіта, влада і релігія створили невлівиму атмосферу залежності, яка утримує пересічну людину в стані інтелектуального рабства. В результаті більшість людей шукає допомоги ззовні (це люди-екстернали – вони вважають, що від них нічого не залежить). Вони хочуть від влади, Бога того, що можуть зробити для себе самі. Вони не усвідомлюють, що вся мудрість, любов, здібності містяться в них самих (сила думки). Вони забули слова великого вчителя: «Все, що вам потрібно, знаходиться усередині вас, царство небесне усередині вас». Мільйони людей до цього часу не зрозуміли, що вони наділені здатністю вибору та потенційною силою досягнути всього, чого вони хочуть.

У сучасному світі загублена цілісність, спрямованість і об'єднуюча сила мислення, воно відірвалося від дії, почуття й фізичного єства. Думка стала настільки абстрагованою, що не містить ні логіки, ні переконань, необхідних для дій, і, коли людина зважується на вчинок, вона робить його, не думаючи про причини або наслідки.

Думки сучасної людини часто зосереджені тільки на власному «я», хаотичні, недобрі й убогі, у них немає широти, ясності й інтересу. У свідомості більшості людей психічні процеси, це щось таке, на яке не можна впливати; фізіологічні і психічні процеси відділені одне від одного. ***Це призвело до сумного результату: люди забули про особисту відповідальність за власне життя.***

Відрив розумових функцій від фізичних послабив здатність до самоцілення при хворобах, порушив природну гармонію духу й тіла, настільки необхідну для досягнення успіху у всіх сферах життя.

*Що ж нам заважає реалізувати потенційну силу нашої думки?*

**4. Перешкоди на шляху реалізації сили думки.** Віра в різноманітні обмеження - у те, що ми не можемо піднятися над обставинами, у те, що ми насправді є жертвами обставин і не несемо відповідальності за те, що наша працездатність знижується, наші старання не оцінюються по достоїнству, а наше життя не таке, яким нам хотілося б його бачити - призводить до трагічних наслідків. Така життєва позиція, на величезний жаль, є широко розповсюдженою нормою, приводячи людей до постійних, нескінченних невдач і розчарувань.

***Перевага над обставинами - це наше законне право, яке дано при народженні, але ми віддаємо перевагу слабості й обмеженості. Ми навішуємо на себе ярлики невдач, відштовхуючи від себе багатство, щастя й волю.***

Як нам позбутися від своєї неповноцінності, поки ми не подумаємо й не повіримо, що це можливо? Чи є така наука, що припускає, що хтось може зробити якісь дії, думаючи, що не здатний на це?

Чи існує філософія, що дає можливість людині піднятися нагору, якщо вона націлена долілиць?

Чи є хоча б єдина можливість для того, хто постійно живе, думає й говорить про себе з відчуттям власної неповноцінності, піднятися до вершини?

Ми не можемо рухатися одночасно у двох різних напрямках. ***Поки ми не зітремо слова «не можу» і «сумніваюся» з нашого словникового запасу, ми не зможемо піднятися вище.***

Ми не станемо сильніше, поки не припинимо потурати власним слабостям. Ми не зможемо жити із упевненістю в завтрашньому дні, поки є місце для сумнівів у нашій душі. Ми не зможемо стати щасливими, потопаючи в жалості до себе й у думках про власну нещасну долю.

Не можна очікувати від себе прекрасного здоров'я, якщо ми постійно думаємо й говоримо про погане самопочуття (***хоча й хочемо бути здоровими***), стверджуючи, що нам ніколи не мати здоров'я при такому житті.

***Ніщо не позбавляє наш розум сил для боротьби й продуктивної праці так, як постійне негативне самонавіяння.***

Більшість негараздів починається із сумніву у своїй здатності вийти із ситуації переможцем. ***Допускаючи сумнів у свій розум, ви відкриваєте двері шпигунові, що обов'язково зрадить вас і видасть ворогові у вирішальний***



**момент.**

Якщо ви не проженете сумніви, то поступово такі думки, як: «Не варто занадто напружуватися», «Зменш оберти», «Не треба лізти туди, де прийдеться стикатися із труднощами», «Почекай до кращих часів» стануть вашими постійними супутниками.

І як тільки це відбудеться, ви можете попрощатися зі своїми амбіціями. Ваше прагнення до успіху, процвітання й самовдосконаленню не встоїть перед спокусою розслабитися й плисти за течією, нічого не вживаючи. Ці думки позбавлять вас сил, знищать вашу здатність притягати до себе успіх. Поразка незабаром стане саме собою визначальною у вашій життєвій установці.

***У ту мить, коли ви зізнаєтеся самі собі у своїй безпорадності й «здаєтеся на милість переможця», ви перестаете існувати як особистість.***

Людина, що відмовилася від боротьби - безнадійна. Ви нічого не можете для неї зробити, поки вона сама не підніме голову й не продовжить боротися за своє майбутнє.

Якщо ми постійно чіпляємося за думку про те, що ми «знаходимося на дні» й не можемо подолати цю ситуацію, що успіх недосяжний, що щастя - доля інших людей, більш щасливих, ми стаємо єдиним цілим із цими думками, невіддільним від них, і починаємо жити відповідно цій ментальній програмі.

Як ви можете стати щасливим, якщо ви постійно говорите про свої невдачі? Доти, поки ви вважаєте себе бідним, непомітним, жалюгідним хробаком під ногами в більш успішних людей, ви будете їм. Ви не можете піднятися вище своєї самооцінки, не можете жити іншим життям, ніж те, котре ви задумали для себе.

Якщо ви дійсно вірите у свою невдачу, вона буде переслідувати вас до кінця ваших днів. Немає таких ліків у світі, що змогли б допомогти вам подолати хворобу, *поки ви самі не зміните напрям ваших думок.*

***У цьому немає ніякої таємниці або чарівництва. Люди, що роблять великі справи, у першу чергу знаходять могутність за рахунок своєї впевненості.*** Вони не дозволяють собі ставитися до себе або до своєї справи негативно. Коли вони зважуються на вчинок, вони сприймають свою здатність зробити його, як щось таке, що саме собою розуміється. У їхніх серцях немає місця страхам і сумнівам, навіть якщо люди насміхаються над ними й кричать: «Невдаха!».

Майже всі люди, які коли-небудь зробили щось значиме, спочатку піддавалися глузуванню і недовірі з боку суспільства. Їм часто говорили, що вони «витають в облаках». Проте, ми зобов'язані всіма благами цивілізації тій непохитній впевненості в собі й своїй правоті, які наповнювали тих людей, що змінили цей світ. Згадаймо про них.

Що було б, якщо Копернік і Галілей відмовилися від своїх досліджень тільки тому, що їх оголосили безумцями і еретиками? Сучасна наука донині тримається на їхній непохитній впевненості в тім, що наша планета має

форму кулі й обертається навколо сонця, а не навпаки.

А що було б зараз на місці Сполучених Штатів Америки, якби Колумб відмовився почати свою подорож на Захід, коли вся Європа глузувала з його ідей?

Що було б, якби Олександр Белл зневірився в собі, коли він витрачав останні гроші, експериментуючи над принципами передачі звуку на відстані, коли всі називали його божевільним?

Без віри у свою місію тендітна сільська дівчина Жанна де Арк не змогла б повести за собою цілу армію. Не володіючи силою, даної їй вірою, як би вона змусила, начебто слухняних дітей, підкорити собі тисячі воїнів? Ця божественна впевненість, примноживши її силу, поширювалася на всіх, хто був навколо її, навіть король підкорявся їй.

*Віра - це сила, що творить, що робить, створює ідеї, допомагає домагатися мети. Невпевність й сумнів руйнують, знесилюють і паралізують будь-які спроби людини змінити ситуацію на краще.*

Потужний імпульс упевненості, знищує сумнів й збільшує силу концентрації волі, тому що звільнює нашу свідомість від негативних думок, що перешкоджають найбільш ефективній роботі. Впевненість уможливорює просування вперед без порожніх витрат енергії.

Успіх у будь-якій справі завжди несе в собі дух непохитної впевненості, і якщо ми проаналізуємо будь-яку поразку, то виявимо, що головною причиною її була відсутність віри.

Розум не може працювати на повну силу, поки йому заважає сумнів. Люди без освіти, але впевнені в собі й повні рішучості домогтися успіху, часом залишають позаду тих, хто закінчив коледж і одержав диплом.

Отже, ніколи не дозволяйте собі втратити віру в себе. Варто вам піддатися негативному впливу страхів і сумнівів, як весь ваш внутрішній стрижень розвалиться на шматки. *Але ж як не дивно, створені людиною засоби масової інформації (ЗМІ) руйнують віру самої людини у власні сили та краще майбутнє.*

**5. Вплив ЗМІ на ментальну сферу людини.** Все частіше вчені та пересічні люди засвідчують щодо негативного впливу ЗМІ на нашу ментальну сферу. У погоні за вигодою, а не за правдою ЗМІ нав'язливо «подають» нам негативні, буквально «нафаршировані» стресами різноманітні аспекти життя - насильство, катастрофи, корисливість, злочинство, безчестя, жорстокість, цинізм тощо - і тим самим послаблюють життєву енергію глядачів, читачів і слухачів. Але ж наша життєва енергія підсилюється або послабляється не тільки в особистих контактах у тими або іншими людьми, але й завдяки особам, образам, символам, словам і голосам, які ми «усмоктуємо» в себе за допомогою телебачення, радіо, кіно, газет, книг і журналів.

Фальшивість, навмисне перекручування дійсності, реклама сумнівних цінностей - все це використовується для того, щоб загипнотизувати нас, відволікти наша увагу, і, треба сказати, ЗМІ домоглися чималого успіху в ослабленні нашої життєвої енергії, у позбавленні гармонії й рівноваги. Так, середньостатистична дитина в США до чотирнадцяти років устигає подивитися кілька сотень тисяч рекламних роликів і більше

10 тисяч телевізійних убивств (на жаль така негативна тенденція стає характерною й для нашої країни). Соціологічні дослідження злочинності свідчать, що суспільна думка з цього приводу, особливо відносно злочинів із застосуванням насильства, схильна до перебільшення в порівнянні з реальною статистикою. Так, широко розповсюджений страх американців (наприклад, вийти одному вечором на вулицю) не що інше, як рефлекс, вироблений зовсім не в результаті власного життєвого досвіду, а завдяки засобам масової інформації.

Але існує й протилежний ефект. Якщо нас знайомлять із життєстверджуючими особистостями, які звертаються до нас зі словами, повними щирості, правди, теплоти, наша життєва енергія відповідно зростає. Оскільки можливостей потрапити під вплив (головним чином негативний) ЗМІ незліченна безліч, варто виявляти увагу й обережність у виборі того, що нам дійсно необхідно. Якщо розумно підходити до використання ЗМІ, можна уникнути багатьох шкідливих впливів. Якщо ж позбутися від деяких ЗМІ неможливо, треба пустити в хід «внутрішні фільтри», щоб відсіяти все негативне, що нас дратує, а отже, відбивається на життєвій енергії.

*Розглянемо приклад.* Одна жінка досить успішно навчилася користуватися подібними «внутрішніми фільтрами», коли чоловік повертаючись із роботи додому, насамперед повідомляв їй всі неприємні новини. Як правило, він заходив на кухню, де дружина готувала сімейну вечерю, і з ходу «обрушував» на неї весь «негативний багаж», починаючи з негараздів на його роботі й кінчаючи катастрофами світового масштабу. До моменту, коли він закінчував свій щоденний «звіт», вечеря була готова. Чоловік з апетитом приймався за їжу, а дружина, уважно вислухавши розповідь про всі «катаклізми», відчувала себе вкрай погано.

Цей ритуал протягом тривалого часу отруював їхнє сімейне життя. Дружина, фізично здорова, бадьора, повна життєвих сил жінка, як правило, щовечора після вечері почувала себе зовсім розбитою, абсолютно не розуміючи, у чому причини такого стану. Одного разу наше подружжя було запрошена в гості, де дружина почула, як її чоловік визнавався своєму другові: «До кінця робочого дня я "готовий". Почуваю себе огидно, але, як тільки я приходжу додому, я викладаю всі неприємності своїй дружині, і мені відразу легшає». Почувши цю розмову, дружина стала поводитися по-іншому, удавшись до свого внутрішнього «фільтру». Тепер, коли її чоловік вертався додому, входив на кухню й починав свій негативний «репортаж», дружина, як завжди, продовжувала готувати вечерю, **але, уже не слухаючи чоловіка.** Можливо, це не краще рішення, однак воно виявилось цілком ефективним, тому що дружина зрозуміла, що їй легше змінити *своє відношення до того, що говорить чоловік, ніж його звичку.*

Але ж як це не сумно, проте більшість людей мають патологічну прихильність до дурних звісток. Імовірно людській природі властива якась перекрученість, що спонукує багатьох у важкі періоди життя знаходити розраду в нещастях інших. Багато в чому це пов'язане з нашим інстинктом самозбереження, що в умовах відсутності реальних погроз, активно продовжує шукати віртуальні загрози, які отримує від ЗМІ, часто роблячи з «мухи слона».

Звичайний набір низькопробних, орієнтованих на людські слабості «цінностей», які постійно пропонують нам ЗМІ, найчастіше адекватні помилковому стресовому стимулятору, тобто штучно створюваному супротивникові або безглуздому випробуванню. Подібного роду стимулятори без якої-небудь соціальної необхідності наділяють нас справжніми симптомами стресу, такими, як гнів, страх або депресія, що має й фізіологічні наслідки - ослаблене здоров'я, неврівноваженість тощо.

Інформаційні, «заряджені стресом» новини й повідомлення практично не піддаються нашому контролю й не забезпечують можливість особистої участі. Непряма ж «участь» у реальних (або вигаданих) світових катаклізмах поступово стає звичним відчуттям, не приносить ніякої користі й значно збіднює нас самих. Більше того, коли наша життєва енергія послабляється під постійним впливом образів і символів, що персоніфікують нелюдськість і жорстокість (часто романтизованих для масового споживання), ми непомітно втрачаємо ту саму силу особистості, що надихала б нас на безкорисливу допомогу дійсно нужденним людям і на активні спроби якимось поліпшити й виправити життя на нашій багатостраждальній планеті.

ЗМІ тримають нас на шкідливій дієті з негативно заряджених стимулів, при цьому використовуються самі новітні методи психологічного впливу вкупі з високопрофесійним артистизмом. Хитрі секрети витонченого впакування й уміння "подати товар" збивають споживача з пантелику, при цьому спотворюється шкала цінностей, пишним цвітом розцвітає цинізм. Якби можна було придумати спосіб зарядки різних машин і механізмів тією антиенергією, що ми постійно отримуємо із ЗМІ, наші автомобілі, пральні машини, друкарські машинки, супутники миттєво перестали б діяти. Не чи правда, дивно, що сучасні люди навчилися прекрасно розуміти потреби своїх машин і не можуть розібратися у власних інтелектуальних і емоційних потребах?

Засоби масової інформації, стали для людини не менш небезпечні, ніж засоби масового знищення. Не даремно їх так назвали. Ось тільки розповідають вони нам найчастіше не про позитивні, радісні події, а моторошні історії про хвороби, що насуваються, про теракти, що відбуваються та готуються тощо.

І відбувається це не тому, що немає позитивних і радісних подій, просто вони не цікаві засобам масової інформації, тому що з них не зробиш сенсації. Та й просто прийнято розповідати нам про різні жахи, і лише десь наприкінці інформаційної програми повідомити про який-небудь позитивний факт.

Ми не замислюємося щодо такої ситуації, але хочемо ми цього чи ні — нами керують, нами маніпулюють, і все це має негативне забарвлення.

Нас готують до епідемії грипу, і, знаючи, як працюють контексти, будьте впевнені — число хворих буде великим. І не тому, що ці шкідливі мікроби зробиють свою справу.

Наше очікування хвороби, наш страх занедужати призведуть до того, що ми будемо хворіти.

Нам просто наказують: настав час хворіти. І для більшості людей, що живуть важким, повсякденним життям, це як команда. Є привід зупинитися — всі хворіють грипом. І ми занедужуємо...

Нас лякають кривавими злочинами.

Лякають катастрофами.

Озлобляють бойовиками.

Розбещують цинічними фільмами.

Так діють на нас засоби масової інформації, які щедро діляться з нами негативною інформацією.

Ми постійно перебуваємо під ударами, під впливом потужного негативного мислення. Порахуйте, будь ласка, скільки негативних програм на тиждень в розкладі телепередач. Цифри вас просто вразять. Адже навіть протягом дня постійні інформаційні програми киплять негативними сенсаціями, фактами про катастрофи, вибухи, стихійні нещастя...

Саме тому люди обурюються й говорять:

— Ну, просто жах якийсь! Дивитися по телевізору нема чого! Куди не перемкнеш — одні постріли, кров, бандити...

**Що можна їм порадити?**

— *Так не дивіться!* Не дивіться ви всю цю гидоту! Хто змушує вас вмикати телевізор і дивитися ці бойовики, ці історії про те, як планувалися й здійснювалися вбивства... Хто силує вас натискати кнопку телевізора? Хто неволить вас брати в руки пульт і перегортати програму за програмою, сприймаючи надмір негатив? Хто, якщо не ви самі?!

Але якщо ви настільки не відповідаєте за своє життя, що не можете навіть контролювати таку просту річ — дивитися або не дивитися негативні передачі, читати або не читати відносно різноманітні сенсації в суто негативних газетах — то тоді про що ми взагалі можемо говорити?! Про який успіх?! Про яке гармонічне життя?! Про яке створення власного життя, такого яким ви хочете його бачити?! Як ви можете щось створювати у своєму житті, якщо не можете навіть самі себе відгородити від натискування кнопки телевізора?!

Ми в черговий раз забули про своє дивне унікальне єдине життя. Про самих себе — єдиних і неповторних, яких треба берегти й про яких треба піклуватися. І це так важливо — опікуватися собою й турбуватися про себе, створювати для себе найкращі умови життя.

Подбайте про себе, будь ласка! Зовсім не схоже, що ми любимо себе, якщо дозволяємо обливати себе потоком бруду, вульгарності, нечистот. Яка ж тут любов до себе? Напевно, тільки не люблячи себе, можна так жорстоко до себе ставитися!

Відгородіть себе від негативу. Проаналізуйте, які програми, які видання неварті того, щоб ви до них долучалися. Просто подумайте, коли ви прочитаєте статті під назвами «Смерть у водах каналізації», «Відомого співака обвинуватили в шахрайстві» тощо, чи зміниться ваше життя на краще? Ні! З'являться злість, непевність у завтрашньому дні, розпач, недовіра, заздрість — почуття, що роблять нас нещасними.

Не дивіться ті передачі, які руйнують ваше життя. Викресліть їх: запитайте себе, чи корисні вони вам? Чи підтримують вас? Чи стає вам краще? Чи отримуете ви нову інформацію, що сприяє вашому життю, здоров'ю? Чи спонукують вони вас до позитивних змін у собі? Якщо так — то це ваш друг. Якщо ні — це ваш ворог. І тому не впускайте ворогів у своє життя. Це у ваших силах!

*В цьому нам допоможе знання законів, котрі визначають закономірності нашої ментальної сфери.*

**6. Ментальні закони.** Сьогодні більшість з цих законів описані й обговорюються у відкритій літературі. Але, незважаючи на це, з ними знайомі тільки окремі люди, яким дійсно вдалося досягти успіху в житті. Кожного разу, коли життя йде успішно, думки і дії людини приведені в гармонію з цими законами. Коли ж ми стикаємося з якимись проблемами, це свідчить про порушення одного або більшості з цих законів, незалежно від того, знаємо ми про це чи ні. Через їхню центральну роль у досягненні щастя, успіху, здоров'я варто познайомитися з ними й інтегрувати в усе, чим ми зайняті.

**Закон контролю** говорить, що наше відношення до самих себе позитивне в тій мірі, в якій ми контролюємо своє життя і, навпаки, негативне, коли втрачаємо над ним контроль або потрапляємо під контроль іншої, зовнішньої сили.

Звичайно вважається, що стрес, тривожність, напруженість і психопатичні захворювання є результатом втрати людиною почуття контролю або відчуття відсутності контролю над тим, що для неї важливо.

**Контроль буває зовнішній або внутрішній, в обох випадках контроль над нашим життям починається з наших же думок. Це єдине, над чим контроль безмежний.** Те, що ми думаємо про ситуацію, визначає наші почуття, а останні визначають нашу поведінку. *Самодисципліна, володіння собою, самоконтроль починаються з контролю над власним мисленням.* Закон контролю пояснює, чому так важливо бути рішучим і чому так важливо знати, чого ми хочемо. Впевненість у собі й відчуття контролю і є перевагою людини, яка має ясну мету, перед тими, хто коливається і не впевнений у собі. Тому один з найголовніших обов'язків - взяти власне життя під контроль. Це є фундаментом для побудови щастя й успіху в майбутньому.

**Закон причини і наслідку** говорить, що кожен наслідок у нашому житті має причину. Він настільки важливий, **що був названий залізним законом Всесвіту.** Немає нічого випадкового. Ми живемо в упорядкованому Всесвіті, керованому чіткими законами, і розуміння цього відіграє центральну роль стосовно до будь-якого іншого закону або принципу. Цей закон настільки простий, що багато з нас не звертає на нього уваги. Люди продовжують робити те, що призводить до розчарування і нещастя, і звинувачують у своїх проблемах навколишніх.

Найбільш важливе застосування закону причини і наслідку, або сівби і жнив, таке: **думки є причини, а умови в яких ми живемо є наслідки. Наші**

*думки служать головною причиною умов нашого життя. Змiнивши якість свого мислення, ми змiнимо і якість свого життя. Змiни в нашому зовнiшньому досвiдi пiдуть за змiнами внутрiшнiми. У результатi ми пожинаємо те, що посiяли.*

**Закон вiри.** Все, у що ми гаряче вiримо, стає реальнiстю. Нашi переконання створюють тунель нашого зору. Вони редагують вхiдну iнформацiю й вiдкидають те, що не вiдповiдає нашим рiшенням або переконанням. Люди з оптимiстичним пiдходом до життя надзвичайно рухливи, енергiйни. Для них характернi невипробуванi ментальнi пiдходи, що дозволяють реагувати позитивно і конструктивно на неминучi зльоти і падiння нашого життя.

*Имовiрно, найбільш серйознi ментальнi переешкоди, що нам доводиться переборювати, утримуються в переконаннях, що обмежуються всiма можливими способами.*

Вони утримують нас вiд здiйснення нових спроб і найчастiше змушують нас бачити те, що не iснує в дiйсностi. Якщо ж ми вiримо досить сильно - це стає реальнiстю. Бiльшiсть переконань, що обмежують нас, зовсiм невiрнi. Вони заснованi на негативнiй iнформацiї, яку ми засвоїли або прийняли як iстину. І тiльки нашi переконання зробили її реальним фактом.

**Закон очiкувань.** Вiн вiдiграє надзвичайно важливу роль у досягненнi людиною обраних цiлей і життєвого успiху в цiлому. Вiн говорить: усе, що ми очiкуємо, стає нами ж виконуваними пророцтвами. *Иными словами, ми одержуємо вiд життя не те, чого ми хочемо, а те, чого ми очiкуємо вiд нього (про що постiйно думаємо).* Нашi чекання роблять могутнiй невидимий вплив на нашi думки і вчинки, змушуючи людей робити певнi дiї, а ситуацiї - складатися вiдповiдно до того, чого ми вiд них чекали. Для людей, що не досягають успiху, характернi негативнi чекання, цинiзм і песимiзм, що не тiльки прогнозують, але, значною мiрою, визначають подiї, що вiдбуваються в майбутньому.

Цей закон також називають **законом притягання** (психiчного магнетизму). Вiн говорить, що ми являємо собою живий магнiт, залучаючи у своє життя людей і оточення, що знаходяться в гармонiї з нашими домiнуючими думками. **Подiбне притягає подiбне.**

*І саме тому ми нiколи не можемо пiднятися вище власних очiкувань, тому що вони знаходяться пiд нашим повним контролем. Тому треба чекати вiд себе тiльки найкращого.* Почавши свiдомо працювати над цим ментальним законом, ми здобуємо сили, що не мають нiяких меж. Це змiнює нашу особистiсть і наше життя.

**Закон переважачої психiчної iмпресiї.** Саме вiн вiдповiдає на запитання: «Як вiдбувається формування певних звичок, нових якостей, наших мрiй, програмування пiдсвiдомостi».

Вiдомо, що наша пiдсвiдомiсть реагує на вербалiзацiю (мовлення), почуття та емоцiї, а також на вiзуалiзацiю /уяву /.

Розглянемо дiю цього закону на прикладi вербалiзацiї. В словах мiститься надзвичайна сила. Слова можуть побудувати або зруйнувати ваше

життя. Вони можуть зробити вас тим, ким ви є зараз. В Біблії сказано, що жодне слово не проходить безслідно.

Мовлення - це вербалізоване /словесне/ мислення. Людина промовляє щодня майже двадцять тисяч слів. Те, як ви розмовляєте /про що ви розмовляєте/, справляє значний вплив на ваші почуття та вчинки. Промовлене вами визначає практично все, що вами робиться. Наприклад, слова можуть змінити тиск крові, пульс або бажання.

Саме тому потрібно стежити за власним мовленням /не лише мовою, а й емоціями, почуттями, уявленнями/ і не робити панічних заяв. Потрібно знову й знову повторювати позитивні твердження, **доки ваша підсвідомість не сприйме їх за реальність**. Треба стежити за власним мовленням /не лише мовою, а й емоціями, почуттями, уявленнями/ і не робити панічних заяв.

**В психології цей закон називається законом переважаної психічної імпресії.** В процесі його використання кількість (число повторень) переходить в нову якість, нову «Я-концепцію» тощо.

Пригадаймо, цим законом ми несвідомо користуємося майже все життя для того, щоб оволодіти певними навичками, звичками або рисами характеру.

Наприклад, ми спочатку свідомо натискуємо на ту чи іншу клавішу піаніно, але після неодноразових повторів /коли вже відбулося програмування підсвідомості/ ми вже робимо це автоматично, а в цей час свідомо можемо співати. Проте багато людей, які бажають змінити свою «Я-концепцію», не володіють, на жаль, потрібним терпінням і, зрозуміло, в такому разі змін не відбувається.

**Закон відповідності.** Цей закон багато в чому узагальнює і пояснює всі попередні. Він означає, що наш зовнішній світ - відображення світу внутрішнього. Наш зовнішній світ проявив відповідає внутрішньому світові думок і емоцій. Багато хто намагається поліпшити або змінити деякі аспекти власного життя, намагаючись змінити інших людей. Їм не подобається відображення їхнього власного життя, що вони бачать у дзеркалі. Тому вони працюють над поліруванням дзеркала замість того, щоб зайнятися об'єктом, тобто собою.

**Закон ментальної еквівалентності.** Він також називається законом розуму і може розглядатися як нове формулювання попередніх законів. По суті, він говорить, що наші думки матеріалізуються. За допомогою живої уяви і повторення вони стають реальністю.

**7. Управляємо думками – управляємо життям.** Думка - це володар життєвої енергії, капітан корабля нашого життя. Капітан, якщо він досвідчений, зіркий і пильний, може провести свій корабель повз підступні рифи й крізь люту бурю. Якщо ж капітан недосвідчений і безрозсудний, ледачий або п'яний, він неодмінно «посадить» свій корабель на мілину. Про людину можна судити по тому, як вона думає. Секрети наших життєвих «не пощастило» часто складаються в перекрученому (негативному) мисленні, якому не вистачає простоти, ясності, чіткості й чесності. Люди часто плутаються у своїх думках, оскільки, починаючи мислити, «вступають на зовсім незнайому їм територію».



*Думка - це все. Кожне бажання, будь-то бажання багатства, щастя, здоров'я, задовільних відносин, починається з думки й виражається думкою.*

*Але чи багато хто з нас по-справжньому вміють управляти своїми думками?*

*Але як часто ми приділяємо хоч децимну уваги керуванню нашими думками? Хіба досить часто ми не дозволяємо нашим думкам «текти» через свідомість, як їм захочеться? Хіба не дозволяємо ми вітрам люті й страсті розхитувати корабель наших думок? Хіба не дозволяємо ми своїм приятелям, безцільній поведінці, слухам і пліткам будувати наше життя в напрямку, що ми самі для себе ніколи б не вибрали? Хіба найчастіше ми не втрачаємо контроль над своїми думками, дозволяючи іншим людям управляти ними, поки не виявимо себе на пустельному березі поруч із уламками власного життя?*

***Розум править усім у світі, але, незважаючи на це, ми занадто часто зневажаємо його силою й не розуміємо її.***

*В давньому даоському трактаті говорилося: «Якщо мудрець не зможе контролювати думки, він стане безумцем. Якщо ж безумець почне контролювати свої думки – він стане мудрецем».*

***Проте до цього часу існують досить розповсюджені погляди, що логічні міркування, наші свідомі думки не мають влади над підсвідомими процесами і механізмами і для того, щоб змінити негативні переконання, почуття, емоції, звички, потрібно неодмінно «копати глибше», втручаючись у сферу підсвідомого.***

*Але ваш автоматичний механізм, підсвідомість, вільний від усяких емоцій. Підсвідомість функціонує як комп'ютер, який не має своєї «волі» і завжди реагує згідно з вашими переконаннями, уявленнями. Вона створює необхідний настрій, прагнучи досягти мети, яку ви свідомо визначили.*

*Працює ваш автоматичний механізм тільки з допомогою тієї інформації, яку ви закладаєте в нього у вигляді ідей, переконань, інтерпретацій і поглядів. «Контрольна кнопка» вашої підсвідомості - свідомі думка.*

*І навіть коли хто-небудь віддає належне здійсненням нашого розуму, хіба ми не думаємо найчастіше, що робота свідомості лежить за межами нашого контролю, що натхнення, за яке ми вдостойлися похвали, прийшло по своїх власних причинах, а не по нашій волі?*

*Ми всі згодні з тим, що розум - це велика сила, але ми також думаємо, що цю силу може використовувати тільки той, хто народився генієм. І, звичайно ж, думаємо, що самі не належимо до їхнього числа!*

*Чи є ми справжніми капітанами своїх власних кораблів, що ведуть нас у надійні гавані щастя, миру й успіху? Чесно говорячи, ні. Гірше того, більшість із нас скажуть, що сьогодні світ накладає на наші життя такі вимоги й обмеження, що ми просто не можемо стати такими. Однак досягти капітанського звання набагато простіше, ніж ми думаємо. Ми повинні почати з того, що приймемо кілька основних істин, а потім дамо собі тверду обіцянку розвинути в собі свої кращі риси.*

*Здатність контролювати свої думки з метою змінити себе, змінити наше зовнішнє оточення — або хоча б його вплив на нас — і забезпечити собі здорове, щасливе, успішне життя останнім часом вивчається все більшою кількістю людей.*

*Виявлено, що здобутки, одержувані від тренування свідомості, нескінченні, його результати неминуці - при цьому, насправді, ми поки бачимо тільки незначну частину його можливостей.*

*На превеликий жаль, мало хто з нас робить хоча б якісь зусилля, щоб навчитися керувати думками й зайнятися самовдосконаленням. Навпроти, ми продовжуємо залишати все на долю випадку, тисячам і тисячам випадкових обставин, які в'ються над нами хмарами голодних гедзів і жалять нас, поки, зрештою, яка-небудь жахлива подія, важка втрата або втома від постійних невдач не змусить нас почати хоч якісь дії.*

*Немає ніякого більш важливого знання й ніякої більшої відповідальності перед самим собою, ніж контроль над своїми думками - який є те ж, що самоконтроль і саморозвиток. Імовірно, через те, що більшість із нас вірять, начебто потоком думок дуже складно управляти, у нас виникає враження, що керування активністю нашого розуму неймовірно важке й навіть неможливе завдання, щось, що жадає від нас величезних сил і здатностей, ніж ті, котрими ми володіємо.*

*Але всі ми, як би не були зайняті, як би освічені або неосвічені, маємо даровану нам природою можливість, щоб контролювати наші думки з метою змінити наше життя, характер, якщо в нас є таке бажання, і, відповідно, змінити наше життя. У кожного з нас є свої невирішені проблеми, невиконані завдання, ми прагнемо до різних результатів, але досягнення наших цілей за допомогою контролю над думками доступно кожному з нас.*

*Однак перед тим як ви зможете зробити перші кроки на шляху до керування власним життям, ви повинні дійсно відчувати силу й важливість ваших думок, а не тільки прийняти це як тільки фразу. Ви повинні відчувати, ви повинні впевнитися в тім, що негативна (погана) думка ранив вас, а позитивна (гарна) - допомагає вам. У цьому випадку не можна грати з вогнем, допускати безтурботної думки.*

*У самих глибинах вашої свідомості ви повинні розуміти, що кожна виникаюча думка щомиті вирішує вашу майбутню долю. Ви повинні почувати, що повний контроль над вашими думками принесе у ваше життя тільки гарне, і, у той же час, неправильне використання ваших сил принесе вам тільки нещастя.*

*Ми ніколи не повинні забувати, що в наших руках знаходиться сила вибудувати або зруйнувати свою особистість та власне життя. І тому кожна людина зобов'язана виявляти повагу до дарованої їй можливості прямого впливу її думок на своє життя.*

*Скульптор не робить випадкових ударів, не дивлячись на мармур. Пильно вдивляючись у камінь, скульптор робить один точний відкол за іншим, досягаючи кінцевого результату - результату, що він увесь час тримав*

у своїй свідомості. Ми повинні діяти так само, висікаючи наші характери, формуючи наше оточення, створюючи життя. Ми повинні знати, чого ми хочемо. Знати, що ми можемо досягти цього, і присвятити себе цілком виконанню цього завдання, ніколи не зупиняючись й не розслаблюючись на шляху до його виконання - інакше ж нерозумно використаємо силу нашого розуму й зазнаємо невдачі в досягненні життя, повної краси, гармонії, щастя й успіху.

Ще ми повинні завжди пам'ятати, що долото скульптора в руках невігласа може погубити прекрасну статую, а в руках злочинця може стати знаряддям вбивства.

Однак між звичайним інструментом і думкою є різниця: думка активна завжди, так що ми в будь-який момент повинні бути готові що-небудь почати. Ми не можемо покласти її в ящик з інструментами й виймати при необхідності.

Отже, для зміцнення сили думки необхідно організувати своє мислення, зупинивши безладну роботу розуму. Для цього варто вибрати тему і думати про неї в різних аспектах і з різних боків. Коли ви упорядковано думаєте на одну тему, не допускайте у свій свідомий розум сторонні думки. Знову занурюйте свідомість в обрану тему. Нехай ваша думка плавно перетікає з однієї точки зору на іншу одна за одною. Розгляньте всі пункти. Знову і знову фіксуйте свідомість в одній точці, а потім переходьте до іншої теми. За допомогою такої практики ви розів'єте упорядковану роботу розуму. Ментальні образи знайдуть стійкість і силу. Вони стануть чітко визначеними і ясно окресленими. У звичайних людей ментальні образи розпливчасті і неясні. Вони не відають, що таке глибоке міркування. Часом у їхніх думках панує повна плутанина. У тих, хто практикує концентрацію і медитацію, розвиваються здібності до створення виразних і добре оформлених ментальних образів.

*Якщо концентрувати свою думку на одній цілеспрямованій ідеї і багаторазово направляти цю думку в одну область відчуттів, при цьому за допомогою уяви перетворити зміст думки в образ, то можливе перетворення образного бачення в конкретну реальність.* Таким чином, інформація може досягти своєї мети і вплинути на психічний і фізичний стан організму. На основі правильного мислення слід вносити ясність у свої думки. Тоді зникне плутанина в думках, вони стануть стійкими й добре обґрунтованими. Не давайте розумові можливості метушитися. Нехай лише одна хвиля думки тихо здійснюється й опускається. Відганяйте всі сторонні думки, що не мають відношення до теми, яку ви в даний момент розробляєте.

Так нещастя формується в людини за допомогою хибно спрямованих думок, думок, які орієнтовані на негативні аспекти об'єктивної реальності. Але ж можна свої думки спрямувати і на інше – світле, позитивне, життєстверджуюче, і в результаті людина буде сповнена щастя, натхнення та оптимізму.

Таким чином, думка - це життєва сила, жива, тонка і нестримна сила у Всесвіті. Думки живі: вони рухаються, знаходять форму, колір, якість, силу і

вагу. Думка - це реальна дія, вона виявляється як динамічна сила. Радісна думка викликає близьку за духом думку в інших людей. Виникнення шляхетної думки - це могутня протиотрута і протидія злій думці.

Отже, ключ до щастя людини – в її думках. Якщо нам, шановні добродії, вистачить мужності визнати, що всі нещастя в нашому житті викликані негативними думками, то тим самим буде закладена підвалина для їх усунення шляхом їх змін.

*Ми повинні пам'ятати, що кожна думка - наша власна або та, що «прийшла із зовні» - змінює якийсь аспект нашого життя.*

*Саме тому ми повинні захистити наше життя, утримуючи позитивні думки й «виганяючи» (витісняючи) негативні, ми зобов'язані бути капітанами безцінного вантажу нашого розуму. І це дозволить нам нагородити самих себе та досягти щастя, здоров'я, успіху. Але поки людина не усвідомить, що за свої думки вона відповідає так само, як і за свої вчинки, вона не зможе зробити жодного кроку до щастя, самореалізації.*

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бейлс Ф. Основные принципы науки разума. – Донецк: Центр науки разума, 1993 .
2. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. - 72с.
3. Вайнцваг П. Десять заповедей творческой личности. – М.: Прогресс, 1990. – 192 с.
4. Иванова Т. Ресурс вашего подсознания. – М.: АСТ: Астрель, 2007. – 282 с.
5. Калошин В.Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. - Х.: Вид. група «Основа», 2008. - 256 с.
6. Калошин В.Ф. Как стать счастливым по собственному желанию. – Х.,: Вид.группа «Основа», 2010. – 400 с.
7. Кехо Д., Фишер Н. Сила разума для детей. Мн.: Попурри, 2008. – 176 с.
8. Ковпак Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта.. СПб.: Наука и техника, 2007. – 240 с.
9. Марден О.С. Секрет: невероятная сила мысли. - М.: АСТ МОСКВА, 2007. -343 с.
10. Мольц М. Новая психокибернетика. – М.: АСТ, 2003. – 439 с.
11. Настольная книга практического психолога. – М.: АСТ: ХРАНИТЕЛЬ, 2008. – 671 с.
12. Орлов Ю.М. Оздоровляющее (саногенное) мышление / Составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1. - 2-е изд. исправленное. М.: Слайдинг, 2006. – 154 с.
13. Панкратов. В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство. – М.: Институт Психотерапии, 2001.
14. Романовський О.Г. Філософія досягнення успіху. Психологічний аспект. – Х.: НТУ «ХПІ», 2007. – 592 с.
15. Сазоненко Г.С. Педагогіка успіху (досвід становлення акмеологічної моделі ліцею) – К.: Гнозис, 2004. – 684 с.
16. Самоукина Н. В. Психология оптимизма. – М.: Институт Психотерапии, 2001. – 240 с.
17. Сан Лайт Энергия мысли: искусство созидательного мышления. – СПб.: Невская перспектива, 2007. - 158 с.
18. Соммер Б., Фолстейн М. Психокибернетика 2000. – Мн.: Попурри, 2002. – 432 с.
19. Сударенков В.В. Научись думать оптимально, или счастье и успех в твоих мыслях. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 364 с. (С.68-76)
20. Темплтон Д. Всемирные законы жизни. - М.: ООО АСТ, 1999. - 624 с.
21. Федоренко Л.Г. Позитивная (проектирующая) психология в школе: Курс практических занятий для педагогов, учащихся и родителей. – СПб.: КАРО, 2009. – 160 с.

22. Хилл Н. Добейся успеха с помощью позитивного мировосприятия. - Минск: Попурри, 1998 .
23. Холл М., Боденхамер Б. НЛП-мастер: полный сертификационный курс. Высшая магия НЛП. СПб., 2006. – 325 с.
24. Шварц Д. Магия оптимизма. – Минск: Парадокс, 1998 .
25. Щербатих Ю.А. Психология успеха. – М.: Эксмо, 2007. – 560 с.
26. Шереметьев К.П. Полноприводный мозг. Как управлять подсознанием. СПб.: Крылов, 2007. – 224 с.