

Вся ПРАВДА О

Уильям Хьюитт

СИЛА РАЗУМА



- ♦ Природа гениальности
- ♦ Как улучшить память
- ♦ Безопасные и легкодоступные техники самогипноза
- ♦ Все о самолечении, творчестве и самоуважении

Удвойте силу вашего разума!

Единственное различие между вами и гением состоит в том, что гений просто-напросто научился использовать свой разум по максимуму.

Эта книга покажет вам, как при определенных усилиях, терпении и настойчивости вы сможете удвоить силу вашего разума. Вы научитесь специальным упражнениям по самогипнозу, развитию памяти и медитации. Книга проиллюстрирована примерами из реальной жизни, которые демонстрируют вам, что вы можете развить свое мышление — быстро и безопасно

- ◆ Удвойте способности вашего разума с помощью специальных меток
- ◆ Узнайте, как сила разума может помочь в самолечении, в повышении самооценки и достижении желаемого статуса
- ◆ Запрограммируйте ваше подсознание на успех, просто немного изменив свои позиции
- ◆ Совершенствуйте свое мышление, изучая такие возможности, как реинкарнация, общение с духами и НЛО и экстрасенсорика
- ◆ При занятиях медитацией используйте самогипноз, тренируйте с его помощью память, погружайтесь в прошлое и так далее...

Пробудите в себе гения прямо сейчас. С помощью книги «Сила разума»!

ISBN 5-17-029218-X



9 785170 292189

РАСКРОЙТЕ ТАЙНЫ ВАШЕГО РАЗУМА!

Дуайт Эйзенхауэр использовал креативную визуализацию, чтобы преодолеть заражение крови... Томас Эдисон применял ментальное расслабление, чтобы достичь вдохновения. Гипноз использовался для лечения ран, повышения чувства собственного достоинства, борьбы с вредными привычками и извлечения на свет давних воспоминаний как об этой, так и обо всех прошлых жизнях человека. Использование этих техник принесло пользу очень многим людям.

Ваш разум обладает удивительной мощностью. В нем заключены такие способности, о которых вы даже не подозреваете, а следовательно, и не используете. Но «Вся правда о силе разума» представляет собой простой и удобный для применения сборник определенных упражнений для повышения потенциала вашего разума — чтобы избавиться от боли, улучшить память, повысить энергию, сделать вашу жизнь лучше.

Руководствуясь четкими и короткими установками, приведенными в настоящей книге, вы научитесь тому, как использовать тайные силы, о которых вы даже не подозревали!

Об авторе:

Уильям Хьюитт большую часть жизни посвятил обучению и консультированию людей. Он читает лекции и ведет семинары по развитию личности и в качестве профессионального гипнотизера и астролога консультирует сотни людей и учит их, как извлекать выгоду из собственных возможностей, преодолевать проблемы и улучшать жизнь. Один из разработчиков компании IBM и офицер ВВС в запасе, в настоящее время он пишет книги как для широкого, так и для узкого профессионального круга читателей.



СИЛА РАЗУМА

Уильям Хьюитт

Москва
АСТ•Астрель
2005

УДК 1/14
ББК 86.41
Х 98

Оформление
Дизайн-студия «Дикобраз»

Перевод с английского
Все права защищены
Перевод с издания
The Truth about Mind Power
William Hewitt

Подписано в печать 15.11.2004. Формат 70х90/32.
Гарнитура «Ньютон». Бумага газетная. Усл. печ. л. 2,0
Тираж 10000 экз. Заказ № 5314

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры
Санитарно-эпидемиологическое заключение
№77.99.02.953.Д.000577.02.04 от 03.02.2004 г.

Хьюитт, У.

Х 98 Сила разума: пер. с англ. / Уильям Хьюитт. — М.: АСТ: Астрель, 2005. — 44,[4]с.: ил. — (Вся правда о...).

ISBN 5-17-029218-X(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-10750-7 (ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-56718-350-6 (англ.)

Эта книга покажет вам, как при определенных усилиях, терпении и настойчивости вы сможете в несколько раз увеличить силу вашего разума. Вы научитесь специальным упражнениям по самогипнозу, развитию памяти и медитации.

УДК 1/14
ББК 86.41

ISBN 5-17-029218-X

(ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-10750-7

(ООО «Издательство Астрель»)

ISBN 1-56718-350-6 (англ.)

© 1994 Llewellyn Publications

© ООО «Издательство Астрель», 2004

ВСЯ ПРАВДА О СИЛЕ РАЗУМА

Единственное различие между вами и гением состоит в том, что гений просто научился максимально использовать свой разум. Вы тоже можете научиться пользоваться скрытыми возможностями своего разума и стать гением или, по крайней мере, приблизиться к гениальности. Когда вы узнаете всю правду о силе вашего разума, вы поймете, каким образом можно добиться большего и стать лучшим.

Подумайте обо всем, чего вы достигли в жизни. А теперь подумайте о том, как можно удвоить достигнутое и потрясти ваше воображение. Может такое быть?

Да, вы можете легко и быстро в два раза увеличить силу вашего разума, а при определенных усилиях, настойчивости и терпении ваш разум станет мощнее во много-много раз. Эта книга расскажет вам о том, с чего начать.

Единственный предел возможностей разума — это предел, который мы сами себе придумываем: достичь большего, чем есть сейчас, невозможно, поэтому не стоит и стараться, — то есть сами пророчим себе неудачу.

Но когда вы верите — ЗНАЕТЕ, — что предела силы вашего разума не существует, то достигаете большего и становитесь гением. Это тоже пророчество, которое обычно сбывается.

Повторяю: единственное различие между вами и гением состоит в том, что гений просто научился максимально использовать свой разум. Запомните это раз и навсегда. Знание этого поможет в увеличении силы вашего разума.

Эксперты полагают, что большинство людей в течение жизни используют лишь 1–2 % своих умственных способностей, а гений — в лучшем случае 10 %. Если вы научи-

тесь выгодно использовать просто еще 1 % вашего разума, вы вдвое увеличите его силу. Десять процентов — и вы гений. Не так уж много, верно? Каждый способен увеличить силу своего разума на 1 %. От вас многого не требуется. Однако награда за ваши усилия окажется просто феноменальной.

Ученые пришли к ошеломляющему выводу: в течение тысячелетий большинство потрясающих научно-технических открытий было сделано людьми, которые использовали лишь 1–2 % своего разума, за исключением немногочисленных гениев, которые используют свой разум не более чем на 10 %.

Мы можем снять трубку телефона и поговорить с человеком, который находится в другом полушарии.

Медицина тоже значительно продвинулась вперед. Живые органы пересаживают от одного человека другому. Изобретены вакцины от множества болезней. Список открытий в области медицины поражает воображение.

Человек ступил на Луну, проник в глубины океана, посетил каждый уголок земного шара.

В каждой области человеческой деятельности были сделаны просто фантастические открытия. Например, вплоть до XVII столетия ученые и доктора считали, что в теле человека кровь течет лишь в определенных органах и тканях — обратное считалось невероятным. А затем появился доктор Уильям Харви, который доказал, что кровь течет по всему человеческому телу, и это открытие произвело революцию в медицине того времени. Доктор Харви лучше использовал силы своего разума, чем его коллеги, и благодаря ему медицина сделала гигантский шаг вперед.

Все эти прогрессивные достижения были сделаны с использованием 1–2 % коллективного разума людей со случайными вкраплениями «десятипроцентной» гениаль-

ности. А представляете, чего могло бы добиться человечество, если бы использовало силу коллективного разума на 10 %? Или на 20 %? Или даже больше? Потенциал ошеломляет.

Отвлечитесь от глобального и подумайте о себе. Представьте, как может повлиять на вас удвоение силы вашего разума. Увеличение силы разума всего на 1–2 % сможет повысить ваши способности, скажем, зарабатывания денег. Вы будете получать в два раза больше денег, чем сейчас.

А может быть, вы всегда хотели писать рассказы, статьи или книги, но у вас не было к этому способностей? Удвоение силы вашего разума может помочь вам в достижении вашей мечты — вы станете публикуемым автором. Я живой пример тому.

Хотите ли вы стать более осведомленным о том, что происходит и будет происходить в будущем? Вам не хватает чувства уверенности? Вы хотите развить чувство собственного достоинства?

Чего вы могли бы достичь, если обрели бы возможность учиться больше и быстрее, чем сейчас? Какое значение имел бы для вас тот факт, что вы можете контролировать каждый аспект своей жизни — мысленно, физически и эмоционально — в любой момент?

Ключ ко всему этому лежит в способности использовать разум максимально эффективно. Благодаря силе своего разума вы можете достичь практически всего, если будете использовать его «на полную катушку». Даже пара процентов откроют перед вами мир новых возможностей и достижений.

Перейдем к частностям.

Я называю ваш разум «золотой жилой». Если вы владеете участком земли, под которым находятся огромные за-

лежи золота, вы потенциально очень богаты, разве нет? Ключевое слово здесь — «потенциально», потому что все это золото абсолютно бесполезно, пока вы не извлечете его на поверхность. Другими словами, вы должны разрабатывать вашу «золотую жилу», чтобы извлечь из нее прибыль. Чем упорнее вы работаете над этим, тем больше золота в вашем распоряжении, тем богаче вы становитесь. Другого способа нет. Именно так «работают» «золотые жилы».

Теперь давайте поговорим о «золотых разумах».

Ваш разум представляет собой бесконечно богатые залежи золота иного типа, не того, из которого делают ювелирные украшения. Золото вашего разума гораздо ценнее, нежели золото, которое добывают из земли. Это — «неограниченная сила». Именно она, при правильном использовании, может сделать для вас очень много. Эта сила никогда не иссякнет, в отличие от золота, чьи запасы в земле со временем истощаются.

Подумайте над этим. При рождении вам совершенно бесплатно была дана неограниченная сила вашего разума, ваш «золотой запас». Чтобы научиться ходить, есть, говорить, думать и так далее, вы использовали только малую часть этой силы. Теперь вы стали взрослым и все еще используете лишь 1–2 % своего «золотого разума».

Почему? Потому что вы не разрабатывали свою «золотую жилу». Как золото требует разработки, чтобы обрести ценность, так и неограниченная сила вашего разума должна быть освоена вами для выявления ее ценности. Перечитайте предыдущее предложение и твердо запомните его, потому что это ключ к вашему успеху.

За этим следуют логичные вопросы: «Как работать с неограниченной силой разума, чтобы она обрела ценность?» и «Что делать с этой силой?»

В оставшейся части буклета мы попытаемся ответить на эти вопросы.

ПРИМЕРЫ

Для начала я расскажу вам небольшую историю, которая иллюстрирует то, что может произойти, если сила разума увеличится хотя бы немного. Эта история о том, как три водителя грузовика по-разному справились с одной и той же проблемой.

Водитель грузовика № 1 обладал умом чуть ниже среднего, потому что никогда не стремился развить силу своего разума.

Водитель грузовика № 2 обладал средним умом, потому что волей-неволей научился мыслить путем проб и ошибок.

Водитель грузовика № 3 обладал умом выше среднего, потому что недавно прочел книгу «За пределами гипноза» и начал учиться тому, как увеличить силу разума.

Проблема, с которой столкнулись три этих человека, состояла в следующем: каждому нужно было доставить груз на склад, который закрывался в 5 часов вечера. В половине пятого каждый из них подъехал к тоннелю, который находился в миле от склада. При въезде стоял знак, который гласил: «Максимальный клиренс — 13 футов 10 дюймов. Проезд транспорта с клиренсом, превышающим указанную высоту, запрещен».

Грузовики наших водителей имели клиренс в 13 футов 10,5 дюймов, то есть были выше на полдюйма, чем требовалось. Если водители не доставят груз вовремя, им придется всю ночь провести в своих машинах, дожидаясь, пока в 8 утра не откроется склад. Никто из них не хотел спать в грузовиках, им хотелось вернуться домой в тот же день.

Водитель грузовика № 1 (который ни на йоту не озабочен увеличением силы разума) остановил грузовик и прочел то, что было написано на знаке. Он сильно возмутился, когда понял, что ему запрещают делать его работу. «Меня ничто не остановит, я доставлю этот груз!» — громко заявил он и осторожно огляделся по сторонам. Вокруг никого не было. «Черт возьми, — подумал он, — никто и не увидит, как я нарушаю правила». Он нажал на педаль газа, направив грузовик в тоннель.

Полпути он проехал, ободрав верх грузовика на те самые полдюйма, а потом намертво застрял в тоннеле. Прошло много времени, прежде чем ему удалось выбраться оттуда.

Подобное решение проблемы абсолютно неприемлемо. Водитель грузовика № 2 (который по чистой случайности и на собственном опыте учился развивать разум) остановился и прочел надпись на знаке. Он вытащил дорожную карту и стал искать объездные пути. Альтернативная дорога нашлась, однако объезд отнял бы у него час времени, склад бы закрылся, и ему ничего не оставалось, как провести ночь в грузовике. Водитель смирился с этой мыслью, развернул машину и поехал в объезд.

Решение проблемы водителем второго грузовика приемлемо. Он доставит посылку, но днем позже. Лучше поздно, чем никогда.

Водитель грузовика № 3 (тот, кто читал «За пределами гипноза» раньше и уже начал изучать, как увеличить силу своего разума) остановился и обратил внимание на знак. Он сидит в своей кабине с закрытыми глазами и он расслаблен. Затем он представляет себе проблему. Перед его мысленным взором встает шоссе, проходящее под ним, и его грузовик, который на полдюйма выше, чем

нужно. Он мысленно дает команду своему разуму найти ему наилучшее решение этой проблемы. Мысленно он видит, как его грузовик уменьшается на полдюйма, чтобы проехать под мостом, и спрашивает себя: «Как это возможно?» — а его разум отвечает: «Немного спусти шины».

Итак, водитель № 3 вышел и спустил нужное количество воздуха из шин, и его грузовик смог продолжать свой путь. В шинах осталось достаточное количество воздуха, чтобы осторожно доехать оставшиеся мили и доставить посылку туда, где он сможет накачать шины до нужного уровня.

Водитель № 3 увеличил силу своего разума, и последний помог ему найти удачное решение проблемы. Он доставил посылку вовремя и смог поехать домой.

Единственным различием между двумя этими водителями была степень развития силы их разума. Ни возраст, ни образование, ни социальная среда, ни что-либо еще не имело никакого значения.

Все население земного шара может быть поделено на три группы, в каждую из которых будут входить люди, похожие на одного из этих водителей. Представители первой группы будут подобны водителю № 1, делающему ошибки на протяжении всей жизни, который опоздал на час и заработал меньше. Представители другой группы подобны водителю № 2, который делает свою работу, основываясь на своем опыте, и получает довольно неплохой результат. А представители третьей группы похожи на водителя грузовика № 3, который идет по жизни, решая проблемы с относительной легкостью и получая за это вознаграждение. Практически всегда различие между ними заключается только в силе разума.

Обычно третью группу считают «везунчиками» или «одаренными».

Сэм Левенсон в своей книге «Ты можешь сказать это снова, Сэм!» рассказывает, что чем больше энергии было в его действиях, тем счастливее он становился.

Это путь, с помощью которого вы можете увеличить силу вашего разума. Чем больше и старательней вы будете работать над этим, тем счастливее и одареннее вы станете. Развивая силу своего разума, вы перестаете создавать проблемы, вы уже не жертва проблем, вы можете их решать.

Решение проблем — это ключ к жизненному успеху, и увеличение силы вашего разума — это один из лучших путей в разрешении поставленных задач.

Что сделал водитель грузовика № 3? Он расслабился, визуально представил себе проблему и позволил силе своего разума получить решение. Это очень просто. И вы можете этому научиться.

Несколько лет тому назад, катаясь на моторной лодке по озеру, я упал и ударился подбородком о стальную окантовку носа, разбив подбородок до кости. Никто не мог мне помочь. Я немедленно сел на нос лодки, закрыл глаза, плотно зажал рану, расслабился и представил себе свой подбородок полностью зажившим, мысленно давая команды: «Не кровоточить, не рубцеваться, не заражаться, не чувствовать боли, не набухать», — и сам вылечил себе рану. И вы можете научиться этому.

Когда Дуайт (Айк) Эйзенхауэр был подростком и жил на семейной ферме в Эбилен, Канзас, он упал в конюшне и поцарапал колено. Спустя два дня его колено раздулось до размеров грейпфрута и появилось угрожающее жизни заражение крови. Семейный врач сказал, что нужно ампутировать ногу или он умрет.

Мечтой Дуайта было поступить в военную академию и быть солдатом, потеря ноги означала крах его мечты. Он заперся у себя в комнате и приказал своему старшему брату Эдгару, с которым у Айка был договор об обоюдной поддержке на всю жизнь, охранять его, чтобы никто не смог заставить его лечь под нож хирурга. В своем сознании Дуайт отказывался принимать поражение; он лучше бы умер, чем согласился бы на ампутацию. Следующие несколько дней Эдгар охранял дверь в его комнату, принимая пищу прямо там в коридоре, дремля напротив двери. Он отлучался ненадолго, только для того, чтобы сходить в туалет.

В комнате Айк страдал от боли. У него стремительно развивалась лихорадка, он терял сознание, а затем приходил в себя. Когда он был в сознании, то представлял себя здоровым, как он бежит, марширует, работает. Его упрямство не сломила даже смертельная инфекция.

Спустя два дня лихорадка прошла, нарыв рассосался. Он выздоровел.

Дуайт (Айк) Эйзенхауэр был настоящим экспертом в использовании силы своего разума, и посмотрите, какие изменения в результате он сделал в мировой истории. И вы тоже можете научиться это делать.

Томас Эдисон практиковал расслабления минут на 15 или чуть больше, чтобы дать своему разуму сформировать какие-либо идеи. Никто его этому не учил. Он делал это инстинктивно, потому что знал, что это работает. Формально он отучился только три месяца. Он получил очень краткое официальное образование.

Учителя Эдисона считали его скучным и ленивым. Преподаватели делали свои выводы, основываясь на своих собственных понятиях о «нормальности». Они были умственно «слепы» и несведущи.

К 12 годам Эдисон прочел фактически все книги в местной публичной библиотеке. Он умел думать и решать проблемы. Он был гением.

Он буквально перевернул весь мир. Когда Эдисон в 1931 году умер, у него была тысяча патентов на несметное количество изобретений, которые имеют огромное значение в нашей жизни: электрическую лампочку, фонограф; я назвал только два наиболее выдающихся открытия, которые мы используем в быту.

Формальное образование не учит, как решать проблемы с помощью силы разума. Сила уже есть в вашем разуме; вам нужно только научиться реализовывать ее.

Давайте сравним два примера: Дуайт Эйзенхауэр имеет высшее образование, закончил Военную академию в Вест-Пойнт; Томас Эдисон практически без образования. Оба гении. Оба могли решать проблемы. Оба эксперты в использовании силы своего разума определенным образом. Каждый по-своему способствовал улучшению жизни человечества.

Следует упомянуть и Мари Кюри, которая боролась с угнетением и невежественными предрассудками в отношении женщин и дважды получила Нобелевскую премию. Она — великолепный пример французской аксиомы: «И пятьдесят тысяч человек не смогут превзойти одного француза, если тот отказывается сдаваться». Правда, Мари Кюри была полячкой, но также и гражданкой Франции. Кюри была гением — человеком, который знает, как максимально использовать свой разум.

Если вы подумаете, то с легкостью сможете составить длинный список тех, кто научился максимально использовать свой разум.

Также существуют и божества из истории, которые использовали свой разум так, что превзошли само понятие

«гений». Это такие личности, как Иисус Христос, Кришна, Вишну, Сиддхартха (Будда) и другие люди их уровня, добившиеся экстраординарных способностей с помощью развития силы своего разума.

Для многих из нас может оказаться интересным происхождение этих божеств; возможно, мы сможем достичь этого в какой-то отдаленной реинкарнации. На данный момент мы довольствуемся увеличением силы нашего разума на несколько процентов, которые ведут нас к гениальности.

Я повторяю: единственное различие между вами и гением состоит в том, что гений просто научился максимально использовать свой разум.

Все книги, которые я написал, тем или иным образом связаны с определенными аспектами увеличения и использования силы разума: самогипноз, психосенсорные способности, построение мостов к завтрашнему дню, беседы с самим собой, астрология, и многое другое. Мой путь не единственный, но он «работает».

В основном увеличение силы вашего разума состоит из развития сильной, здоровой самооценки, самоуважения, умения мысленно видеть и расслабляться, не пугаться кого-либо или какой-либо ситуации, умения держать свой разум открытым для возможностей, умения увеличивать свой разум.

Разум, который однажды уже был увеличен за счет каких-либо идей, не примет прежних размеров.

КАК УВЕЛИЧИТЬ СИЛУ ВАШЕГО РАЗУМА

Чтобы развить какой-либо навык, у вас должно быть желание, и вы должны усердно практиковать этот навык, чтобы довести его до совершенства.

Великие атлеты упражняются каждый день, чтобы поддерживать форму. Джо Луис не стал бы одним из великих тяжеловесных боксеров, долбя грушу по несколько часов в день в течение недели. Он работал на износ в течение всего дня и был за это вознагражден.

Профессиональные музыканты постоянно упражняются, чтобы поддерживать себя в форме.

То же правило действует и в отношении развития силы вашего разума. Выполнение пары несложных умственных упражнений каждый день в течение недели не сделает из вас гения. Развитие силы вашего разума — это полноценная каждодневная работа до конца вашей жизни.

Я подозреваю, что существует две причины, по которым большинство людей не развивают силу их разума. Первая: они не захотели найти время для регулярных тренировок разума. Вторая: они просто не знают, как начинать его тренировать.

Они знают, какие упражнения нужны их телу, но не в курсе, как тренировать разум. Эта брошюра покажет вам нужное направление и подскажет, как вам следует действовать.

Найти время на упражнения для вашего разума гораздо проще, чем для тела.

Физические упражнения требуют, чтобы вы уделяли им определенное количество времени каждый день, обычно не меньше нескольких часов, и в это время вы ничем больше не можете заниматься.

Умственные упражнения можно делать с небольшим интервалом — несколько минут здесь, несколько минут там, часто тогда, когда вы заняты еще чем-нибудь. Вы можете выполнять их, когда ведете машину, лежите в кровати, пытаетесь уснуть, сидите в офисе, ожидая встречи, во время ланча, гуляя или нежась в теплой расслабляющей

ванне (мое самое любимое место для подобных занятий). А для таких сложных упражнений, как медитация и гипноз, вам нужно будет уделить всего 15 или 20 минут личного времени.

Очень хорошо, что умственные упражнения вы можете делать практически везде. Вам не нужно идти в спортивный зал или в какое-либо другое специальное место. Ваш разум все время с вами и готов привести себя в рабочее состояние.

После того как вы привыкнете использовать ваш разум, то заметите, что «проигрываете» эти упражнения постоянно в течение всего дня, одновременно занимаясь другими делами.

Сейчас будьте готовы изменить ваш разум окончательно и бесповоротно, если вы хотите развить силу вашего разума с целью улучшить свою жизнь.

Вы можете совсем немного упражнять ваш разум и достичь небольших улучшений.

Вы можете случайно выполнить упражнение для тренировки своего разума и получить случайный результат.

Вы можете усердно тренировать свой разум, сделав это частью жизни, и получить выигрыш больше, чем вы можете себе представить.

Вы можете решить не упражнять свой разум вообще и остаться таким, какой вы сейчас — без выигрыша — без силы — без удовольствия. То есть быть просто скучным созданием.

Выбор за вами, и он будет таким, каким вы пожелаете.

Сейчас я предложу вам несколько упражнений для увеличения силы вашего разума и реализации его полной силы. Запомните, что этот буклет недостаточно большой, чтобы дать вам развернутый курс по развитию разума. Эта книга расскажет вам правду о силе разума и даст вам на-

правление для его развития. Эта книга как дорожная карта, и вы можете свободно путешествовать по ней. В приложении в конце этого издания я даю рекомендации по некоторым книгам, которые вам следует прочесть, чтобы вы могли тренировать и развивать силу вашего разума.

ОТНОШЕНИЕ

Неотъемлемой частью автомобильного путешествия является наличие хорошего автомобиля. А неотъемлемой частью ментального путешествия является отношение. Ваше отношение — это ваш автомобиль по жизни, независимо от того, понимаете вы это или нет.

Хорошее, позитивное отношение позволит вам совершить счастливое, удачное путешествие по вашей жизни. А отрицательное отношение не даст вам ничего, кроме плохого путешествия.

Об отношении можно написать целую книгу, но здесь для нас важно лишь отношение к развитию силы вашего разума.

Если вы хотите развить свой разум, у вас совершенно точно должно быть отношение «Я МОГУ». Слова «Я МОГУ» должны постоянно перемещаться из ваших мыслей в вашу речь. Я не могу — это самая разрушительная фраза в любом языке.

Если вы думаете «Я не могу», вы автоматически программируете свое подсознание на провал.

Если вы думаете «Я могу», то вы автоматически программируете ваш подсознательный разум на успех.

Начните сейчас развивать ваше отношение «Я МОГУ». Обратите внимание на то, что вы говорите и думаете. Если постоянно возникает фраза Я НЕ МОГУ, немедленно скажите или подумайте: ОТМЕНИТЬ. Потом пе-

рефразируйте высказывание так, чтобы оно укладывалось в контекст Я МОГУ. Например: кто-то спрашивает вас, можете ли вы кататься на лыжах. Вы отвечаете: Я НЕ МОГУ, — немедленно задумайтесь и пошлите своему сознанию команду ОТМЕНИТЬ. Затем перефразируйте ответ: «Я не учился кататься на лыжах, но я смог бы, если бы захотел».

Позже мы кратко обсудим самогипноз, который является прекрасным инструментом для развития отношения Я МОГУ.

Причина, по которой я прошу вас думать об ОТМЕНЕ, когда бы вы ни употребили фразу Я НЕ МОГУ, состоит в том, что таким образом вы посылаете вашему подсознанию сигнал: вы не человек, который НЕ МОЖЕТ, и не хотите им становиться.

Отношение Я МОГУ жизненно необходимо для увеличения силы вашего разума, так как вы должны будете научиться делать некоторые уникальные вещи, которые вы сможете выполнить, только если действительно будете верить в то, что вы можете это сделать. Например, решать какую-либо проблему, появившуюся в вашей жизни; исцелять себя (что было ранее описано в двух примерах); заниматься телепатией, предсказаниями, если вы решите повысить ваш доход, быстрее учиться, и многое другое.

Никола Тесла был великим медиумом, он мог видеть вещи, которые в данный момент не существовали, и он создавал их. Например, он мысленно увидел генератор переменного тока и создал его без всяких чертежей и инструкций. О генераторе переменного тока до него никто не слышал и не задумывался. Этот генератор создает электричество, которое мы используем в наших домах, офисах и на заводах по всему миру. Без него мир не смог бы

существовать таким, какой он есть сейчас. Этот пример иллюстрирует то, что возможно сделать благодаря увеличению силы разума.

Ваше отношение отражает ваши мысли. Человек — то, о чем он думает. Вы создаете свою реальность, так начните же думать: Я МОГУ!

УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ

Улучшение вашей памяти может дать вам толчок к развитию силы разума. Это превосходное средство для расширения вашего разума, и конечно, его необходимо выполнять в союзе с более сильными упражнениями для увеличения способностей вашего разума.

Если прыгать через веревочку по часу в день, из вас не получится великого боксера, но если это будет делаться в тандеме с упражнениями с боксерской грушей, спаррингом, пробежками и другими очень важными упражнениями, необходимыми для боксера, то, возможно, вы добьетесь многого.

Я советую вам начать развитие вашего разума с работы над памятью.

Перед вами лежит список покупок, постарайтесь запомнить его. Сохраните этот список, но не подглядывайте в него. Делайте покупки по памяти. А когда вы уже соберетесь идти к кассе, сверьте ваши покупки со списком. Если вы что-то пропустили, у вас есть возможность это купить. Не будьте к себе слишком жестоки, если у вас с первого раза не все получилось. А если вы проделали хорошую работу, похвалите себя. После того как проделаете это упражнение несколько раз, оставьте лист дома — это послужит хорошим стимулом, чтобы вспомнить все, что вам нужно купить.

Пусть у вас войдет в привычку ради шутки учить наизусть разные вещи, стихотворения, преамбулу к конституции. Президентов Соединенных Штатов. Отрывки из Библии или любимой книги. Все что хотите. Выберите то, что вас интересует, и запоминайте. Каждый раз, когда просматриваете то, что запоминаете, повторяйте это вслух. Расширьте спектр вещей для запоминания.

Я всегда был поклонником развития памяти. Даже в детстве я ради собственного удовольствия заучивал наизусть стихотворения Киплинга, одно из которых состояло из 84 строчек.

Список того, что я выучил наизусть, довольно велик. Как у профессионального гипнотизера, у меня в запасе есть дюжина длинных процедур, совершенствующих память. Вот что еще я запомнил наизусть: Декларацию независимости, дюжины стихотворений, 23 псалма, Экклезиаст 3:1—8 (Каждой вещи свое время и т. д.) и некоторые другие отрывки из Библии, а также кое-что из произведений Шекспира.

Работа над памятью разнообразна и занимательна, если использовать ее в комплексе с другими более сильными развивающими упражнениями, так как это дает толчок к развитию вашего разума.

Для начала я предлагаю вам несложное упражнение на запоминание:

Я пройду этот мир, но единожды.

Поэтому любое благо, которое я смогу сделать, или любую доброту, которую смогу проявить по отношению к

любому человеку, позволь мне сделать сейчас.

Не позволяй мне медлить и пренебрегать этим,

Чтобы мне не пришлось проходить этот путь снова.

ОТКРОЙТЕ СВОЙ РАЗУМ ВОЗМОЖНОСТЯМ

Это главное! Открыто, жадно воспринимая новые или даже кажущиеся невозможными идеи, вы можете совершить гигантский прыжок вперед на пути к увеличению силы вашего разума. Конечно, это еще и означает отделяться от предрассудков. Закрытый разум никогда не будет развиваться.

По-видимому, доктор Харви принял на веру невозможную в те времена идею о том, что кровь течет по всему человеческому телу, и в результате произвел революцию в медицине.

Эйзенхауэр поверил в то, что он сможет вылечить себя от заражения крови, и сделал это.

Эдисон сделал 1000 изобретений, которые раньше считались невозможными.

Мари Кюри отвергла научное мышление того времени и открыла новый элемент — радий.

Ваша вера в то, что я смогу писать книги, статьи и истории и стану успешным писателем, помогла мне стать им.

Если вы верите, что сможете сделать что-либо, и упорно преследуете эту цель, вы тоже сможете достичь вашей мечты. Достижение мечты, казавшейся ранее несбыточной, может произойти благодаря увеличению силы вашего разума.

Вы можете доверять или не доверять своему внутреннему чувству, когда начинаете исследовать какой-либо предмет и сформировывать свое собственное мнение о нем. Так и должно быть.

К сожалению, огромное количество людей верят или не верят чему-то, основываясь на собственном незнании или потому, что их родители или их окружение так дума-

ли. И это настоящая трагедия, потому что это закрывает ваш разум для возможностей и препятствует увеличению силы вашего разума.

Как часто вы слышали высказывания типа: «Все республиканцы (демократы) — полные... (продолжение вы добавите сами)»?

По отношению к религии большинство людей склонны держать свой разум закрытым, считая: «Моя религия или мой образ мышления единственно верны».

Как все-таки грустно, что мы не замечаем того, как думают другие, те люди, чей разум открыт. Выясните, во что они верят и почему. Это не значит, что мы должны будем думать как они, это лишь значит, что мы примем во внимание тот факт, что одновременно существуют иной образ мышления, который отличается от нашего в данный момент времени, и, соответственно, наш образ мышления, отличающийся от их на данном этапе. Возможно, в будущем мы и они свободно выберем веру во что-то другое, отличное от того, во что мы верим сейчас. С таким образом мышления мы позволим нашему разуму усовершенствоваться и принимать и другие идеи. Если мы не сделаем этого, мы обречем себя на умственный застой и уже не сможем увеличить силу нашего разума, необходимую нам для нашего духовного роста и обогащения.

Я собираюсь предложить вам семь возможностей, для которых, к сожалению, многие люди держат свой разум закрытым; я же хочу, чтобы вы открыли для них свой разум. Мне бы хотелось, чтобы вы изучили хотя бы несколько из них, а если хотите, то и все. Моей целью является не переворот в ваших убеждениях, а тренинг вашего разума, чтобы расширить процесс вашего мышления, и вы могли впоследствии принять свое собственное решение.

Это процесс глубинного исследования, который позволяет увеличить ваш разум, но не вопрос веры. Значимый аспект увеличения вашего разума — это обсуждение всех возможностей, казавшихся нереальными.

Возможность № 1 — реинкарнация. Вашим первоначальным желанием может быть желание сказать: «Я не верю в это!» Если вы решите не углубляться в дальнейшие исследования, то подавите в себе возможность реинкарнации и таким образом ограничите развитие силы вашего разума.

Если вы не будете верить в реинкарнацию после того, как исследовали эту возможность, ничего страшного. Это ваш выбор, но вы, по крайней мере, обрели опыт усовершенствования вашего сознания, а также вы узнали что-то в процессе. Этот абзац обращается к каждой из ниже перечисленных возможностей.

Возможность № 2 — астрология. Насколько она действительна? Имеет ли она силу? Что это вообще такое? Вы должны исследовать ее, прежде чем делать заключение. Позвольте вашему разуму изучить эту возможность.

Возможность № 3 — духи. Может, это вздор, а может быть, и нет? И существуют ли какие-нибудь доказательства?

Возможность № 4 — НЛО и пришельцы. Реальность это или вымысел? Исследуйте эту возможность и затем дайте свою собственную оценку. Существуют тысячи книг на эту тему.

Возможность № 5 — Бог. Существует ли Бог на самом деле?

Возможность № 6 — предсказания. Как насчет предсказания по листьям чая, чтения карт Таро, гадания по руке, предсказывающим жезлам и т. д.? Большинство людей не хотят воспринимать эту чепуху, но большинство и не

хочет увеличить силу собственного разума. Взаимосвязано ли это? Так сделайте свой выбор. Вы хотите иметь статус кво до конца вашей жизни или же усилить ваш разум, чтобы охватить все возможности? Вам решать.

Возможность № 7 — беседа с собой. Научитесь выговариваться вслух самому себе для увеличения силы вашего разума.

Вышеперечисленные семь возможностей представлены на рассмотрение в приложении вместе с особо рекомендуемыми для прочтения материалами, которые могут помочь вам начать одно из этих исследований. Эти семь пунктов — лишь верхушка айсберга тех возможностей, с которыми вы можете столкнуться на протяжении вашей жизни. Ваш разум всегда должен быть открыт для изучения нового и составления своего собственного мнения.

Так или иначе, меня не волнует, поверите ли вы или нет в эти семь возможностей после того, как проведете собственное исследование. Я забочусь лишь о процессе, который ваше сознание должно постепенно проделать в данном исследовании. Я повторяю: это процесс, который увеличивает силу вашего разума.

САМОГИПНОЗ

Это главный инструмент, увеличивающий силу вашего разума.

Без этого вы не сможете достичь максимального потенциала силы разума.

С помощью самогипноза вы можете избавиться от плохих привычек, негативных мыслей и т. д. И можете добиться позитивного настроения, обрести положительные привычки и научиться рационально использовать свое

время. Вы можете повысить скорость и глубину способности к обучению и развить вашу память.

Некоторые другие сферы использования гипноза: избавление от боли, ускорение заживления; изучение прошлого, настоящего и будущего, усиление медитации, постановка цели, увеличение силы воли, устранение предрассудков, улучшение способности вызывать зрительные образы, запоминать и понимать сны, анализировать и решать проблемы, и многое другое. Гипноз снабжает вас необходимыми навыками для тренинга вашего сознания, увеличения его силы быстрыми темпами и под вашим контролем.

Вашему вниманию представлено небольшое упражнение.

Сядьте и закройте глаза.

Представьте школьную доску.

В меловом ящичке лежит мел, а на нем губка.

Нарисуйте на доске большой круг.

Затем нарисуйте букву «Х» в центре этого круга.

Затем сотрите Х, не удаляя при этом круг.

Теперь сотрите круг.

И откройте глаза, забыв о школьной доске.

Выполните это упражнение, прежде чем продолжить чтение. А лучше повторите его дважды; это займет всего минуту.

Хорошо!

Если вы можете выполнить это элементарное упражнение, вы с легкостью сможете загипнотизировать себя и увеличить возможности своего разума настолько, насколько вы сами того пожелаете. У вас нет никаких ограничений за исключением тех, что вы сами перед собой

ставите, не веря в себя или не тренируя достаточно свой разум. Я даю вам карту, но пройти по этому маршруту вы должны сами; я не могу сделать это за вас.

УПРАЖНЕНИЯ, «ЗАРЯЖАЮЩИЕ» РАЗУМ

Время от времени мы все испытываем психологическую усталость. Суeta повседневной жизни, проблемы, пробки, дети, налоги, финансовые трудности, комплексы, которые мучают нас, толкотня и суматоха, стрессы на работе и дома, стрессы везде — иногда их бывает слишком много, и наш разум начинает вязнуть в этой рутине. И это заставляет задуматься. Мы нуждаемся в перезарядке нашего разума, чтобы снова получать от жизни как можно больше.

Например, веселое упражнение, которое оживит ваш разум, устранив психологическую усталость и дав вашей психике новую жизнь. Это упражнение также превосходно подходит для увеличения силы вашего разума. Я называю его «Упражнение цветных мячей».

Прежде чем я дам вам рекомендации по его выполнению, я хотел бы описать его концепцию так, чтобы вы знали, о чем идет речь и чего ожидать.

Концепция: закрыв глаза, вы позволите семи разноцветным мячам входить в ваше сознание справа налево. Один цветной мяч мягко всплывает от правого края вашего сознания, пересекает его и исчезает в левом краю. У этих мячей будет определенный цвет и порядок, и каждый цвет будет ассоциироваться с определенной мыслью. Общая сумма цветов и сопутствующих мыслей проектируется с целью привести вас в порядок, расслабить ваш разум и постепенно освежить вашу психическую энергию.

Как только вы позволите мячам пройти справа налево, вы сможете мысленно провести их слева направо и обдумать те же самые мысли, которые ассоциируются у вас с каждым из этих цветов.

Один проход мячей справа налево и обратно — прекрасная психологическая настройка, и обычно этого достаточно, чтобы рассеять большую часть усталости. Тем не менее вы можете повторять это упражнение столько, сколько нужно, чтобы получить необходимый вам заряд энергии. Если ваш разум действительно перегружен усталостью, вы можете повторить это упражнение несколько раз. Вы сможете сами определить, достаточно ли вы отдохнули.

Вас не должно волновать, если вы не можете мысленно представить себе цвета; в конце концов вы сможете это сделать. Просто «навесьте» что-то вроде цветного ярлыка на каждый мячик, например «КРАСНЫЙ», обдумывая образы, которые у вас возникают, когда вы видите красный мяч.

Вы не должны расстраиваться, если не можете ничего себе представить. Просто позвольте себе увидеть цветные мячики. Вы же знаете, на что похожи мячи и как выглядят цвета, так позвольте себе увидеть их.

Чем чаще вы будете делать это упражнение, тем больше вы будете развивать свой разум и улучшите способность вызывать зрительные образы и четко понимать их. Человек, мысленно представляющий себе все в черно-белом виде, учится видеть все в цвете. А тот, кто вообще не может ничего представить, сможет этому научиться. Те, кто мысленно могут представлять цвета, учатся видеть формы и все большее количество цветов.

Мысли, появляющиеся у вас при виде цветов, создают психологический и духовный настрой.

Вы можете записать себе кассету с упражнениями и затем проигрывать ее, когда отдыхаете с закрытыми глазами. Это может помочь вам сконцентрироваться и достичь больших результатов.

Упражнение с цветными мячами: сядьте в удобное кресло или, если хотите, на пол. Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха, позволяющих вам расслабиться.

Я хочу, чтобы вы представили, как красный мяч входит в ваше психическое видение с правого края. Позвольте красному мячу медленно и плавно плыть влево, а сами мысленно задержитесь на нем: почувствуйте чистоту, то, как теплые потоки наполняют ваше тело, давая вам обновленную физическую и психическую энергию, как солнце питает все живое теплом и силой. Когда красный мяч достигнет левого края вашего сознания, позвольте ему исчезнуть из вида.

Я хочу, чтобы вы представили, как оранжевый мяч проникает в ваше психическое видение с правой стороны. Позвольте оранжевому мячу медленно и плавно проплыть влево, а сами мысленно задержитесь на нем: почувствуйте, как теплая энергия стимулирует каждую клетку вашего тела. Почувствуйте звон в ушах. Обратите внимание, как расслабляется ваше сознание. Когда оранжевый мяч достигнет левого края вашего психического видения, позвольте ему исчезнуть из поля вашего зрения.

Сейчас я хочу, чтобы вы представили, как желтый мяч входит в ваше психическое видение с правой стороны. Позвольте желтому мячу медленно и плавно проплыть в левую сторону, а сами мысленно сфокусируйтесь на этом — теперь ваш разум кристально чист и готов принимать новые вызовы. Когда желтый мяч достигнет левого края вашего сознания, позвольте ему исчезнуть из поля вашего зрения.

Теперь представьте, как с правой стороны вашего психического сознания входит зеленый мяч. Дайте ему медленно и плавно проплыть в левую сторону, а сами мысленно сосредоточьтесь на следующем: вы созрели психически и духовно, как зерна, произрастающие из тепла вашей энергии. У вас появляется ощущение успеха и счастья. Когда зеленый мяч достигнет левой стороны вашего психического видения, дайте ему исчезнуть.

Сейчас я хочу, чтобы вы представили, как голубой мяч проникает в ваше сознание с правой стороны. Позвольте голубому мячу медленно и плавно проплыть в левую сторону, а сами мысленно сфокусируйтесь на том, как удобное лоскутное одеяло окутывает вас. Вы чувствуете уверенность и защищенность. Ваше тело в прекрасном состоянии. Когда мяч достигнет левой стороны вашего сознания, позвольте ему исчезнуть.

А сейчас я хочу, чтобы вы представили, как мяч синего цвета проникает в ваше сознание справа. Позвольте мячу медленно и плавно проплыть в левую сторону, а сами мысленно сфокусируйтесь на том, как углубляется ваше самосознание, и вы испытываете огромное уважение к самому себе и другим. Когда синий мяч достигнет левой стороны вашего сознания, позвольте ему исчезнуть из поля вашего зрения.

Сейчас я хочу, чтобы вы представили, как фиолетовый мяч проникает в ваше сознание с правой стороны. Позвольте ему медленно и плавно проплыть в левую сторону, а сами мысленно сфокусируйтесь на том, как в вас проникает космический разум. Почувствуйте, как любовь наполняет вас. Вы пребываете в счастливом состоянии духа, все мирские проблемы позади. Когда фиолетовый мяч достигнет левой стороны вашего сознания, позвольте ему исчезнуть.

А сейчас повторите это упражнение, но теперь мячи будут проникать в ваше сознание с левой стороны и, медленно проплывая вправо, исчезать. Используйте те же цвета в той же последовательности, обдумывая те же мысли.

Потом откройте глаза и продолжайте заниматься своими делами, до тех пор пока вам не захочется повторить это упражнение снова.

Обратите внимание на то, как улучшилось ваше самочувствие и насколько лучше стал функционировать ваш разум. Я советую часто выполнять это упражнение в качестве перехода к изучению более сложных умственных упражнений.

САМОГИПНОЗ УПРАЖНЕНИЯ, РАЗВИВАЮЩИЕ РАЗУМ

Следующее упражнение — одно из наиболее сильных во всем процессе самогипноза. Этот процесс дает вам возможность создать свое собственное внутреннее пространство, где вы сможете решать проблемы, творчески мыслить, заниматься умственным трудом, исцелением, увеличением своей самооценки и уверенности, усовершенствованием своих навыков. Это упражнение очень развивает ваш разум. Как только вы регулярно начнете выполнять его, то заметите необычные изменения в вашей жизни и умственных способностях.

Представьте, что вы стоите на верхней ступеньке огромной деревянной лестницы. Ощущаете ковер под ногами. Вы можете представить себе любой ковер, какой вам будет угодно. А теперь дотроньтесь до перил. Почувствуйте гладкое полированное дерево, из которого сделаны эти перила. Вы стоите всего лишь в десяти ступень-

ках от пола. Лестница очень плавно изгибается вниз. В какой-то момент вы спускаетесь вниз. И с каждым шагом вы расслабляетесь все больше и больше. К тому моменту как вы достигнете пола, вы будете расслаблены как никогда. Сделайте очень плавный и легкий шаг вниз, вниз на девятую ступень. Почувствуйте, как погружаетесь все глубже и глубже. Теперь на восьмую, и еще ниже. Теперь вниз — седьмая, шестая, пятая, четвертая, третья, вторая, первая.

Вы стоите на полу. Перед вами дверь. Откройте ее. Из комнаты, которая находится за дверью, сквозь дверной проем на вас хлынет поток света. Пройдите в комнату. Оглянитесь. Это ваше личное внутреннее пространство, и оно может быть таким, каким вы пожелаете. Любого размера, формы и цвета. В этом месте может быть все, что вы захотите. Вы можете что-то добавить, передвинуть какие-то вещи или переделать их. Здесь у вас могут быть любая мебель, приспособления, картины, окна, ковры, все что угодно вашей душе, потому что это ваше место, ваше личное внутреннее пространство и здесь вы свободны. Свободны, чтобы творить, свободны, чтобы быть тем, кто вы есть, делать то, что вы хотите, и свет в этой комнате — это ваш свет. Почувствуйте, как он окружает вас, освещает красивые вещи в вашем личном внутреннем пространстве, почувствуйте его энергию. Позвольте свету пройти сквозь вас. Пусть он проникнет сквозь каждую пору вашей кожи. Полностью наполнит вас. Прогонит все сомнения прочь. Уберет все страхи и напряжение. Вы наполнены этим светом. Вы чисты и излучаете свет, вы сияете в своем личном внутреннем пространстве.

Вы находитесь в вашем личном внутреннем мире и можете делать там все что угодно. Когда вы будете готовы

покинуть ваше личное внутреннее пространство, просто выйдите из этой двери, поднимитесь на десять ступенек вверх по лестнице и откройте глаза.

Когда вы совершите вышеупомянутые действия и создадите ваше личное внутреннее пространство, то сможете возвращаться туда, когда захотите; вам нужно будет просто закрыть глаза, спуститься на десять ступенек и войти в дверь. Вам не нужно создавать его заново каждый раз, если вы не хотите произвести в нем какие-либо изменения.

Если вы используете вашу «мастерскую» как место для работы с вашей памятью, то вот упражнение: откройте глаза и взгляните на лист бумаги или книгу, содержащую информацию, которую вы хотите запомнить. Когда вы будете это делать, просто мысленно скажите себе: «Я собираюсь быстро открыть глаза и прочесть информацию, которую хочу запомнить. Я останусь в этом измененном статусе сознания в моем личном внутреннем пространстве, даже когда открою глаза». Потом откройте глаза и прочтите предложение, а затем снова закройте глаза (вы окажетесь в вашем личном внутреннем пространстве) и зрительно представьте себе, что вы находитесь в процессе запоминания. Вы можете продолжать делать это так долго, как захотите.

Вы можете записать кассету с упражнением, чтобы проигрывать ее, когда будете делать это упражнение. Это поможет вам лучше сконцентрировать ваш разум.

МЕДИТАЦИЯ

Медитация также очень важна и близко связана с самогипнозом. Если вы можете заниматься самогипнозом, то вы вполне сможете заниматься медитацией, и наоборот.

Главное различие между медитацией и самогипнозом — это то, что медитация служит для расслабления и очищения вашего разума.

Существует несколько методов медитации. Для начинающих мы предлагаем слегка усовершенствованную версию описанного выше упражнения с цветными мячами.

Представим упражнение «Цветные мячи», позволим красному, оранжевому, желтому, зеленому, голубому и синему мячам входить в ваше сознание с правой стороны и исчезать слева и одновременно будем обдумывать те мысли, которые возникают при виде этих мячей. А когда фиолетовый мяч появится справа, позвольте ему достигнуть центра вашего психического видения, а потом зафиксируйте его в определенной точке.

Заставьте фиолетовый шар увеличиваться до тех пор, пока он не поглотит все ваше тело, окунитесь в чистый ультрафиолетовый свет.

Позвольте духовной фиолетовой энергии полностью заполнить ваше тело, вытеснить все страхи, все сомнения, весь негатив, всю ненависть и наполнить вас любовью, самоуважением и чистотой.

Позвольте вашему разуму сфокусироваться только на одной мысли, которая является ответом на ваш призыв о помощи, информацией к размышлению, мысли, с помощью которой вы хотели бы увеличить свою силу.

В этом состоянии вы можете оставаться столько времени, сколько пожелаете. Вы почувствуете, когда придет время поблагодарить высший разум, а затем открыть глаза и продолжить заниматься вашими повседневными делами.

Ниже приведены несколько примеров того, о чем вы можете размышлять, в то время как вас наполняет фиоле-

товый цвет. На самом деле вы можете использовать эти медитативные упражнения бесконечно.

1. Вы болеете и хотите вылечиться. Вы представляете себя здоровым. Ваш разум сканирует ваше тело, благоговяет и исцеляет каждую его часть. Например: в вашем желудке находится некачественная пища, и вы мысленно заменяете ее превосходной здоровой едой.

2. Вы хотите помочь кому-нибудь еще решить проблемы со здоровьем. Представьте этого человека и сделайте для него то же самое, что и для себя в примере № 1.

3. Вы хотите получить какие-либо специфические знания (например, насчет реинкарнации, вашего жизненного предназначения, того, что вам необходимо для развития вашего разума и т. д.). В этом случае вы задаете вопрос и ждете, когда информация «захлестнет» ваш разум. Она может появиться немедленно, или это может занять какое-то время. Если вы не получили ничего в течение десяти минут, просто поблагодарите и откройте глаза. Это значит, что информация придет к вам немного позже и другим путем. Однажды я получил ответ на свой вопрос спустя две недели почтой от анонимного отправителя.

Этих трех примеров должно быть достаточно, чтобы подсказать вам, как эффективно использовать фиолетовый цвет в целях медитации. Всегда благодарите высший разум, когда заканчиваете, потому что в противном случае дверь к этой доступной коммуникативной тропе для вас может закрыться.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы рассмотрели множество сведений, касающихся силы вашего разума.

Давайте перечислим главные пункты и попробуем сделать заключение.

При рождении вам был дан «золотой разум», сила которого нуждается в совершенствовании; вначале вы учили, как им пользоваться лишь на 1—2 %, так как не прилагали никаких усилий для его усовершенствования.

Если вы научитесь тому, как использовать свой разум, вы сможете стать практически гением или даже больше чем гением. Потенциал есть у всех. Единственное различие между вами и гением состоит в том, что гений просто научился максимально использовать свой разум.

Решение проблем — это часть благополучного существования, поэтому увеличение силы вашего разума поможет вам стать человеком, способным легко разрешать любые трудности.

Чем больше вы работаете над увеличением силы вашего разума, тем удачливей вы становитесь.

Большой плюс увеличения силы вашего разума состоит в том, что вы не создаете проблем и сами не становитесь их жертвой, а можете самостоятельно их решить.

В обычных учебных заведениях вас не учат, как обращаться с силой вашего разума. Ваша сила — уже в вашем разуме; вам нужно просто научиться реализовывать ее.

Вы можете усовершенствовать ваш разум с помощью определенных упражнений, используя гипноз и прегипнотическую технику, беседу с собой, учение о том, как построить «светлое завтра», как держать свой разум открытым для всех возможностей и как искоренить собственные предрассудки.

При закрытом разуме вы никогда не будете успешны.

Несколько упражнений на усовершенствование разума дано в этом буклете.

Увеличенный однажды разум с внедренными в него новыми идеями никогда не примет своих прежних размеров.

Мыслительные упражнения можно делать постоянно, где угодно, когда угодно, и займет это у вас всего несколько минут.

Такая позиция, как «Я МОГУ», абсолютно верна и необходима для успешного развития силы вашего разума.

То, что вы думаете, — это то, что вы есть.

Усовершенствование вашей памяти помогает развить ваш разум.

Если вы действительно верите, то сможете свернуть горы, упорно преследовать свою цель и в конце концов достичь ее.

Рассматривайте даже те возможности, которые кажутся неприятными или нереальными. Этот процесс поможет увеличить силу вашего разума.

Вам нужно научиться техникам гипноза и прегипнотическим методам (включая медитацию). Это главные инструменты для увеличения силы вашего разума.

Чтобы помочь вам высвободить скрытые ресурсы своего разума и открыть новые горизонты, выпущено множество тематических пособий.

Из рекомендованного списка литературы вы почерпнете широкий спектр расширяющих разум методик.

Вероятно, вам захочется несколько раз перечитать этот буклет, чтобы более внимательно вникнуть в детали, стоящие за обрисованными нами фактами.

До сих пор этот буклет отвечал на один из двух поставленных ранее вопросов: «Как работать с «золотым рудником» вашего разума, чтобы извлечь все самое ценное?»

Чтобы дать ответ на второй вопрос: «Что делать с извлеченной и освобожденной силой?» — я могу предложить вам следующее.

Вопрос: Где сидит Кинг-Конг?

Ответ: Где ему вздумается.

Вот ответ: с освобожденной силой разума вы можете делать фактически все что угодно. Вам, как и Кинг-Конгу, не нужно спрашивать разрешения.

Если вы будете использовать этот буклет как руководство к действию и путеводитель в указанном мной направлении, следуя моим рекомендациям, то получите полную программу по развитию потенциала вашего разума.

Это непросто и требует целенаправленности и настойчивости. Точно так же как вы регулярными упражнениями укрепляете и развиваете свое тело, то же самое вы можете проделать и в отношении вашего разума. Я не хочу сказать, что мой способ развития умственного потенциала единственно верен — есть и другие методы. Фактически вы можете придумать подходящий для себя способ.

Я лишь показал вам, как это делаю я, так что вы из первых рук узнали, что мой метод работает.

ЭПИЛОГ

Позвольте мне рассказать вам об одном случае из моего личного опыта, который может послужить прекрасной иллюстрацией того, что происходит, когда ваш разум становится во много раз сильнее. Этот пример взят из моей книги «За пределами гипноза».

Из всех экспериментов, проведенных мной, этот запомнился мне как наиболее экстраординарный.

Моя жена Ди показывала пищевые продукты брокерам соответствующих направлений. Однажды на работе она встретила женщину, которую я назову Нэнси, мужу которой в этот день врач сказал, что ему осталось жить только два месяца. Муж, назовем его Том, подхватил кишечную инфекцию, которая в буквальном смысле привела его к смерти и была неизлечима. Зараженный участок кишечника можно было удалить хирургическим путем, но физическое состояние Тома было настолько плохим, что, по словам доктора, он почти наверняка умер бы на операционном столе. Операция, призванная спасти жизнь, убьет его, но и без этого вмешательства ему грозит смерть. Выбор еще тот!

Ди была так тронута историей Нэнси, что, придя вечером домой, она спросила меня: «Билл, почему бы тебе не помочь этому человеку?»

«Но что я могу сделать? Если доктор сказал, что надежды на спасение нет, я не вижу, каким образом я могу оказаться полезным».

«Я видела, как ты помогаешь людям. Ты просто каким-то особенным образом говоришь с ними, и они чувствуют себя лучше. Просто позвони Нэнси и попроси ее и Тома прийти к нам сегодня вечером. У меня есть ее номер телефона».

Ди протянула мне листок бумаги с номером. «Я не знаю этих людей, — проговорил я. — Я просто не представляю себе, что делать».

«Просто позвони им. Ты придумаешь, что сказать».

Я никогда и ни в чем не мог отказать своей жене, так что я позвонил и пригласил к нам Тома и Нэнси. Позже я узнал, что моя жена сказала Нэнси, что я собираюсь позвонить ей. Это объясняло тот факт, что они уже были готовы и приехали к нам, опоздав меньше чем на полчаса.

Физическое состояние Тома ужасало. Ростом почти в шесть футов, он весил меньше сотни фунтов. В его теле совсем не было плоти... только бледная кожа, обтянувшая кости. Глаза были пустыми и мертвыми, он не ходил — он шаркал, словно поднимать истощенные ноги ему было слишком тяжело. Плечи его сгорбились, обе руки были густо испещрены кровоточащими струпьями от бесчисленных уколов. У его организма даже не хватало сил на то, чтобы залечить эти струпья. Я понял, почему доктор сказал, что Том умрет на операционном столе. В моем мозгу мелькнула мысль, что я видел покойников поздоровее Тома на вид.

Мы вчетвером сели в гостиной. Ди подала чай. У меня не было никаких мыслей насчет того, что говорить или делать. Смутно подумалось, что я мог бы загипнотизировать его, но что потом?

Эта мысль мгновенно улетучилась, едва я заговорил с ним. Он потерял слух на 65 %. Когда я сел напротив него и стал медленно и громко проговаривать слова, он улавливал только каждое третье или четвертое слово. И что теперь? Я не знал, как загипнотизировать того, кто меня не слышит, — не записки же ему писать.

Поэтому я поступил так, как обычно поступаю, когда не знаю, что делать. Я откинулся в кресле, расслабился и

сконцентрировал свое сознание в тета-области мозговой активности. Я мысленно прошептал высшему разуму: «Помоги!»

И внезапно в мое сознание пришел ответ. Я теперь точно знал, что нужно делать. Если честно, то, что мне было предложено сделать, казалось мне бессмысленным, но еще раньше я запомнил одну прописную истину: не оспаривать верность инструкций, поступивших от высшего разума, а просто следовать им. Вот что мне было велено сделать.

Я отвел Тома в соседнюю комнату и велел ему сесть в удобное кресло. Я написал ему на бумаге: «Откиньтесь на спинку кресла и расслабьтесь. Закройте глаза и не открывайте их до тех пор, пока я не коснусь вашего лба». Он подчинился. Я поместил ладони на расстоянии полудюйма от его головы с двух сторон и стал медленно вести их вниз, сканируя все его тело. Почти мгновенно мои руки стали горячими, словно их окунули в кипяток. Чем дольше я «сканировал», тем горячее они становились — ладони стали красными и опухшими. Я водил над ним руками в течение десяти минут. Затем мои ладони внезапно стали прохладными, и к ним вернулся естественный цвет. Процедура была окончена, я коснулся лба Тома, побуждая его открыть глаза.

Том вскочил с кресла как ошпаренный. «Боже мой, что вы сделали? Я был словно в огне, но мне не было больно. А сейчас я чувствую себя просто великолепно».

Его кожа обрела нормальный розоватый оттенок, глаза заблестели, и к жене он вышел бодрой походкой.

Остаток вечера он говорил без умолку. А когда мы обращались к нему нормальным тоном, он слышал каждое слово.

Ди приготовила закуску, и он жадно все съел. Его жена сказала, что Том не ел твердую пищу уже несколько дней.

За нескольких недель он поправился настолько, что доктор дал добро на операцию, которая прошла успешно.

После операции я навесил Тома в больнице. На его руках все еще красовалось месиво кровоточащих струпов. Все ресурсы его организма были брошены туда, где они были больше всего необходимы, так что следы от инъекций пока не зажили.

«Билл, вы можете сделать что-нибудь вот с этим?» — спросил Том, указывая на струпа.

Я повторил ту же процедуру, которую проделал над ним несколькими неделями ранее.

На следующее утро Том позвонил мне и сообщил, что все струпа засохли и сошли в течение ночи.

Его выписали из больницы на неделю раньше, чем полагал доктор.

В течение нескольких следующих недель я работал с Томом лично и по телефону. У него было самое скудное и негативное представление о самом себе из всех, кого я знал. Я сказал ему, что корень его проблем кроется именно в этом, обучил его самогипнозу и перестроению умственной позиции. Напоследок я дал ему совет взять на себя ответственность за собственную жизнь. Он не мог жить, фигурально выражаясь — «посредством меня», а я не мог дено и ношно делать это за него. Я сказал ему, что если он вернется к своим негативным мыслям, то снова испортит себе здоровье.

Я ни разу не потребовал с него денег, а он и не предлагал. Я чувствовал, что это возможность для меня научиться чему-то новому. Ни разу Том не поблагодарил меня, за него это сделала его жена. Она сообщила мне, что ее муж ни разу за всю свою жизнь никому не сказал «спасибо».

В течение нескольких лет Том практиковал то, чему научился у меня, и пребывал в неплохой физической фор-

ме. Но в итоге все равно скатился в свой излюбленный негативизм. Он перестал помогать себе и сделал жизнь несчастной не только для себя, но и для жены и для всех, кто с ним общался.

Когда я узнал об этом, Том снова был на пороге смерти. Он сдался и действительно хотел умереть. Ничего нельзя было поделать. Он умер, но он выиграл целых пять лет жизни и возможность учиться и развиваться духовно. К несчастью, он остановился в своем развитии, но когда-нибудь и где-нибудь он непременно продолжит обучение.

У всех нас есть возможность для обучения, роста и получения опыта, необходимого для самореализации. И мы будем тренироваться и тренироваться, пока у нас не получится.

Было бы хорошо, если у нас все получилось с первого раза. Так давайте сделаем выбор и будем стремиться к большему.

В описанном выше случае я использовал термины «измененное состояние сознания» и «тета-область мозговой активности». Эти термины относятся к исключительно мощному методу увеличения силы разума, которому вы научитесь, прочитав рекомендованные мной книги.

Этот буклет призван лишь подтолкнуть вас к самостоятельному мышлению. Хватит бездействовать, начните разработку «золотоносной жилы» вашего разума!

Я закончу цитатой Лао Цзы многовековой давности: «Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага».

И вы его сделали.

И напоследок еще раз о чтении. Я рекомендую вам отобрать несколько биографий знаменитых людей и прочесть их (например, биографии Томаса Эдисона, Айка Эйзенхауэра, Мари Кюри, Никола Тесла или других, на ваш выбор). В вашей местной библиотеке или книжном магазине они есть почти наверняка. По сути, эти книги не являются источниками упражнения для развития разума, но они могут здорово поддержать вас в трудную минуту. Это живые примеры силы человеческого разума, поскольку каждый из великих людей максимально использовал свое мышление. Вы тоже можете научиться это делать, если захотите.

Научно-популярное издание

Вся правда о...

Уильям Хьюитт

Сила разума

Ответственный редактор *Г.В. Щёлокова*

Технический редактор *Э.С. Соболевская*

Корректор *И.Н. Мокшина*

Компьютерная верстка *М.В. Потапкина*

ООО «Издательство АСТ»

667000, Республика Тыва, г. Кызыл,
ул. Кочетова, д. 93

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, проезд Ольминского, д. 3а

Наши электронные адреса: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

E-mail редакции: magistr@astrel.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Типография ИПО профсоюзов Профиздат»
109044, Москва, Крутицкий вал, 18