

СЕКРЕТЫ ПОДСОЗНАНИЯ

ЛЕГКИЙ СПОСОБ СОЗДАНИЯ УСПЕХА

ДЖОН КЕХО

АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА №1
«ПОДСОЗНАНИЕ
МОЖЕТ ВСЁ!»



ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ПОД

О Джоне Кехо	3
Введение	4
Основы Силы разума	5
Новая жизнь – это новое мышление	6
Подсознание и синхронистичность	7
Синхронистичность	8
Визуализация	9
Аффирмации	11
Признание своего успеха	13
Избавление от негативного мышления	15
Подсознание	17
Разработка программы «Сила разума»	19
Готовы узнать больше?	21

О ДЖОНЕ КЕХО

Более 40 лет автор бестселлеров Джон Кеко помогает миллионам людей раскрыть свой потенциал, используя силу разума.



Легкий способ создания успеха

Джон получил всемирную известность за свою новаторскую работу в области сознания и подсознания. Впервые он начал преподавать свой курс «Сила разума» в 1978 году и с тех пор путешествует по всему миру, обучая людей тому, как добиться успеха и реализовать свой потенциал. Его отличает бесконечное восхищение способностями человека и стремление раздвинуть границы возможного.

Международный бестселлер Джона «Подсознание может всё!» (оригинальное английское название: «Mind Power into the 21st Century») разошелся тиражом более 3 миллионов экземпляров. Он написал еще 5 книг, включая «Квантовый воин: сознание будущего» и «Сила разума для детей». Книги Джона переведены на несколько языков по всему миру.

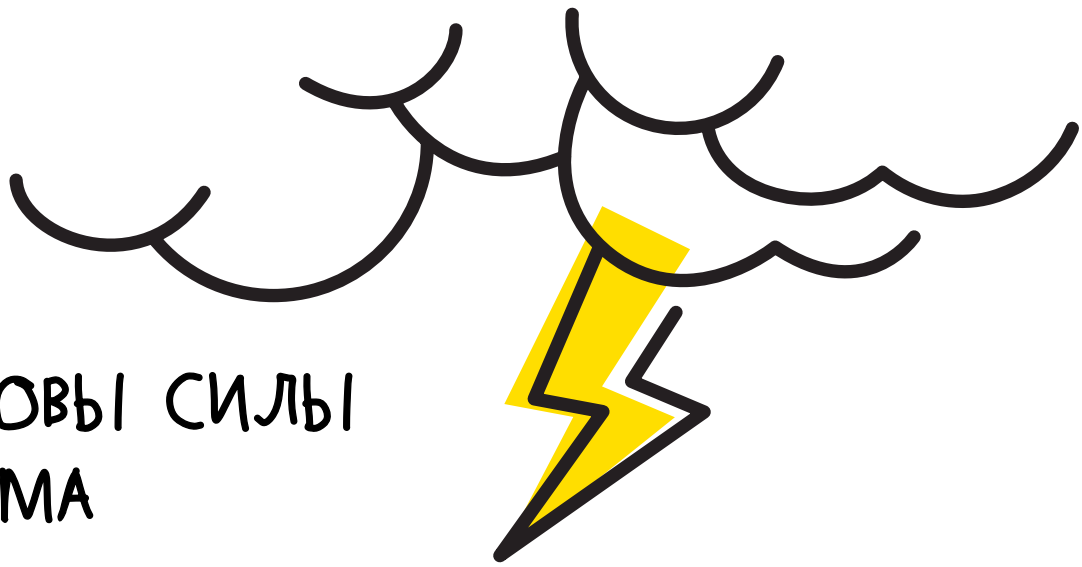
ВВЕДЕНИЕ



Как вы представляете себе жизнь, наполненную счастьем и смыслом? Чего вы хотите? Финансового благосостояния? Духовного просветления? Крепкого здоровья? Может быть, вы хотите иметь и то, и другое, и третье, почему бы и нет? Какую бы картину жизни вы ни выбрали для себя, вы можете добиться этого, используя Силу разума.

За последние сорок лет я научил миллионы людей жить счастливой и успешной жизнью и могу научить вас. Каждый из нас определяет успех по-своему. Для кого-то это значит зарабатывать много денег. Для других успех – это победа в спортивном состязании или мастерство в своей профессии.

Третьи видят успех в создании семьи, посвящении себя достойному делу, путешествии по миру или творчестве. Каждый из нас сам решает, что значит для него успех, так и должно быть. Каким бы ни было ваше понимание успеха, вы можете достичь его; вы сможете достичь всего, к чему стремитесь, когда постигните Силу разума.



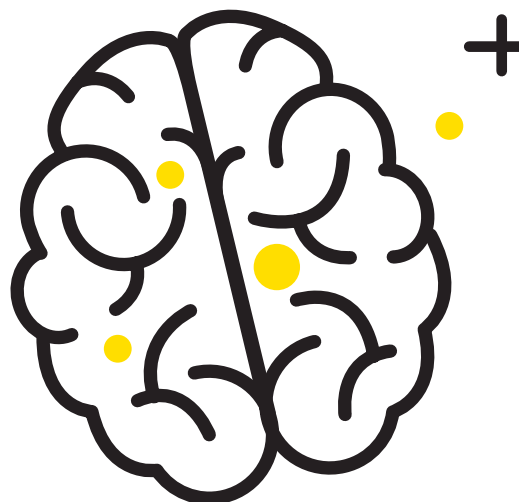
ОСНОВЫ СИЛЫ РАЗУМА

Давайте перейдем к основам Силы разума. Вся физическая реальность состоит из вибраций энергии. Ваши мысли тоже являются вибрациями энергии. Это не умозрительная концепция и не теория, это потрясающая новая реальность, которую открывает нам квантовая физика. Ваши мысли имеют огромную силу: они влияют на то, что происходит с вами. Знание этого факта бесценно. Большинство из нас идут по жизни, не обращая внимания на мыслительные процессы: как работает наш разум, чего он боится, к чему он прислушивается, что он говорит самому себе, от чего он отмахивается. Большую часть времени мы едим, работаем, общаемся, переживаем, надеемся, планируем, занимаемся любовью, ходим по магазинам, играем, практически не обращая внимания на то,

как мы думаем. Это прискорбно, потому что мы пренебрегаем одной из самых важных и мощных сил в нашей жизни.

Сила разума – это умение направлять свои мысли к желаемому результату. Проще говоря, вы привлекаете к себе то, на чем сосредоточено ваше внимание. Сосредоточьтесь на успехе, и вы будете привлекать успех. Сосредоточьтесь на страхе и неудачах, и вы будете привлекать неудачи. Сила разума заключается в том, чтобы понимать эти законы и заставлять наши мысли работать на нас. Ваши мысли – главные творческие силы в вашей жизни. Используйте их осознанно, используйте их регулярно, и вы откроете для себя совершенно новую жизнь, полную силы и возможностей.

НОВАЯ ЖИЗНЬ - ЭТО НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ



Легкий способ создания успеха

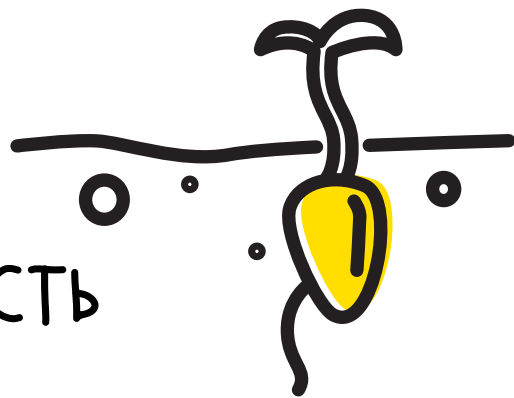
Если вы хотите изменить свою жизнь, вы должны искать причины, а причины почти всегда заключаются в том, как вы используете свой разум – в том, как вы думаете. В вашем сознании не могут одновременно находиться негативные и позитивные мысли. Те или другие будут преобладать. Разум – продукт привычки, поэтому каждый человек обязан следить за тем, чтобы положительные эмоции и мысли занимали главенствующее положение в его разуме.

Чтобы изменить внешние условия, вы должны сначала изменить свой внутренний мир. Большинство людей пропускают этот шаг. Они пытаются изменить внешние условия, работая непосредственно над этими условиями. Это всегда оказывается бесполезным или, в лучшем случае, дает временный результат, если

не сопровождается изменением мыслей и убеждений. Если осознать эту истину, путь к лучшей, более успешной жизни станет кристально ясным. Тренируйте свое сознание думать об успехе, счастье, здоровье, процветании и избавляться от негатива, страха и беспокойства.

Ваше сознание должно всегда ожидать самого лучшего, а ваши повседневные мысли должны быть ориентированы на то, что вы хотите получить от жизни. Вода принимает форму любого сосуда, в который она попадает, будь то стакан, ваза или река. Точно так же ваш разум будет создавать события в соответствии с образами, о которых вы привыкли думать в своем повседневном мышлении. Так создается ваша судьба. Новая жизнь создается новыми мыслями.

ПОДСОЗНАНИЕ И СИНХРОНИСТИЧНОСТЬ

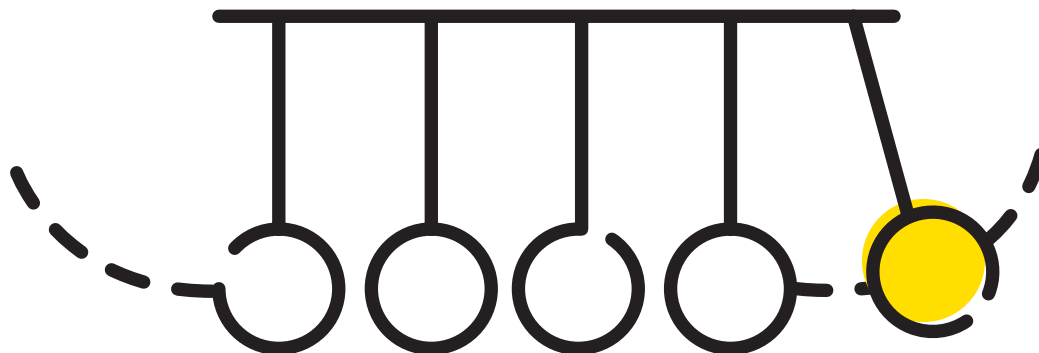


Ваше подсознание - это второй, скрытый разум, который существует внутри вас. Он интерпретирует мысли, преобладающие в вашем сознании, а затем действует в соответствии с ними. Задача подсознания - привлекать в вашу жизнь обстоятельства и ситуации, которые соответствуют образам, существующим в вашем сознании.

Чтобы объяснить, как взаимодействуют сознание и подсознание, создавая вашу реальность, я снова воспользуюсь аналогией. Ваше подсознание подобно почве с глубоким плодородным слоем, оно принимает любое семя, которое вы в него посеете. Ваши привычные мысли и убеждения - это семена, которые вы постоянно сеете в эту почву, а ваша жизнь - результат того, что было посеяно. Из кукурузных зерен вырастает кукуруза, из пшеничных зерен - пшеница, точно так же ваши мысли влияют на вашу жизнь. Что посеешь, то и пожнешь. Это закон.

Сознание подобно садовнику. Вы обязаны знать, как работает этот процесс, и мудро выбирать семена для своего внутреннего сада. К несчастью для большинства из нас, нам никогда не объясняли нашу роль садовника. И, неправильно понимая эту роль, мы позволяли любым семенам, как хорошим, так и плохим, попасть во внутренний сад нашего подсознания.

Подсознание не делает различий, не судит и не оценивает. Ему так же легко создать успех, изобилие и здоровье, как неудачи, болезни и несчастья. Оно воспроизводит нашу жизнь в соответствии с теми семенами, которые мы взрастили в своем внутреннем саду. Ваше подсознание воспринимает то, что в нем запечатлелось благодаря эмоциям и повторению, независимо от того, являются эти мысли позитивными или негативными. Оно не в состоянии дать оценку, как это делает ваше сознание.



СИНХРОНИСТИЧНОСТЬ

Как только вы осознаете тот факт, что ваше подсознание принесет вам всё, что вам нужно, чего вы желаете или хотите, и вы начнете ежедневно проецировать мысли и образы желаемого, с вами начнут происходить, казалось бы, случайные счастливые события. Мощественный внутренний партнер, работающий совместно с вашим сознанием, привлечет к вам людей и обстоятельства, необходимые для достижения ваших целей. К вам на помощь придет «тысяча невидимых рук», как говорит Джозеф Кэмпбелл. Для непосвященных синхронистичность кажется совпадением или удачей, но это не так. Это просто действие естественных законов, которые вы приводите в движение своими мыслями.

Позвольте мне объяснить, как это работает. Современная физика представляет вселенную как огромную, неделимую паутину, которая постоянно находится в движении. Мало того, что вселенная живет и непрерывно изменяется, всё сущее во вселенной влияет на все остальное. На самом базовом уровне вселенная представляет собой единое целое, бездонное море энергии, пронизывающей каждый объект и каждое действие. Всё едино. Короче говоря, ученые сейчас подтверждают то, что мистики и провидцы говорили нам много тысяч лет: мы - не отдельные существа, а часть одного гигантского целого.

Теперь мы знаем, что всё во вселенной состоит из энергии. Стул,

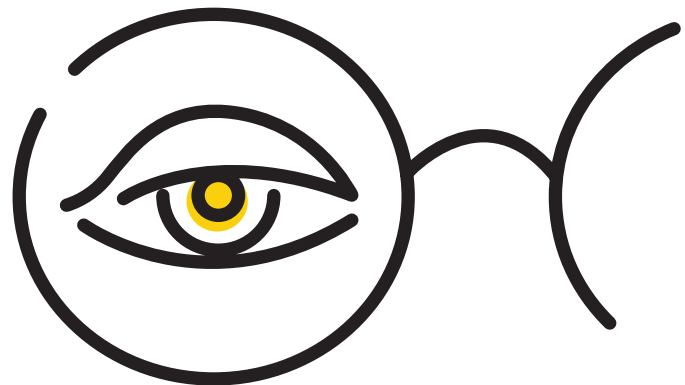
на котором вы сидите, состоит из энергии. Стены комнаты, в которой вы сейчас находитесь, ваш компьютер, события, которые происходят с вами, - всё это вибрации энергии. **И наши мысли тоже являются вибрациями энергии.** Наши мысли состоят из того же вещества, что и строительные блоки вселенной. Как только мы осознаем этот удивительный факт, мы сможем использовать его в свою пользу.

Нам повезло, что наука начинает понимать законы физической реальности и разума. В прежние годы могло показаться невероятным, что мы можем создавать

нашу реальность с помощью этого процесса, но теперь, благодаря новым открытиям, мы не только знаем, как это сделать, но и понимаем, как это работает. Если наши мысли – это энергия, неудивительно, что образы, повторяющиеся в нашем сознании, аффирмации, визуализации, глубоко укоренившиеся убеждения, страхи и желания, вибрирующие в огромной паутине реальности, будут влиять на эту реальность. На самом деле, если остановиться и задуматься, как может быть по-другому, если все в мире взаимосвязано?

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Вы привлекаете к себе то, на чем сосредоточено ваше внимание. Причина очень проста. Даже если мы не осознаем этого, мы живем в огромном квантовом море вибрирующей энергии, которая всегда реагирует на то, как и о чем мы думаем.



Наши мысли всё время пытаются проявить себя в нашей жизни. Наши мысли - это творческие силы, и чем раньше мы это осознаем, тем скорее сможем начать целенаправленно творить нашу жизнь.

Как мы можем использовать эту реальность в нашей жизни? Ответ прост: каждый день уделяйте внимание тому, что вы хотите получить. И здесь вам помогут приемы «Силы разума». Система «Сила разума» - это простые приемы, которые помогут вам сосредоточить и направить свои мысли. Первая техника, которой я хочу научить вас, - визуализация.

Визуализация - это просто мысленная репетиция. В своем сознании вы представляете, что уже имеете или делаете то, что вы хотите получить или сделать. Вы снова и снова воспроизводите эти образы. Я предлагаю своим ученикам практиковать эту технику по пять минут каждый день. В этой пятиминутной практике вы обращаетесь к своему воображению и представляете, как добиваетесь успеха, заключаете сделку, обретаете свою половинку, излечиваетесь от болезни – то есть, всё то, чего вы желаете в своей жизни.

Ключевой момент, который нужно помнить при визуализации, - **всегда представлять, что у вас уже есть то, что вы хотите получить. Это** психологический трюк.

Недостаточно просто надеяться, что вы достигнете желаемого, или укреплять свою уверенность в том, что это когда-нибудь произойдет. Нет, в технике визуализации вы должны «прожить и прочувствовать», как будто это происходит с вами прямо сейчас. Да, в глубине души вы знаете, что это всего лишь психологическая уловка, но надо понять одну важную вещь: подсознание не может отличить реальное от воображаемого. Ваше подсознание будет действовать, исходя из образов, которые вы создаете в своем воображении, независимо от того, отражают ли эти образы вашу нынешнюю реальность или нет.

И что, это работает? Спросите Арнольда Шварценеггера. «Всё дело в мышлении», - говорит Арнольд, пятикратный обладатель титула «Мистер Вселенная», успешный предприниматель в сфере недвижимости, кинозвезда и бывший губернатор Калифорнии. Арнольд добился огромного успеха, но так было не всегда. Были времена, когда у него не было ничего, кроме веры в то, что его разум - ключ

к достижению целей. «Разум – это нечто невероятное. Еще до того, как я выиграл свой первый титул «Мистер Вселенная», я расхаживал по залу так, будто титул у меня в кармане. Мысленно я уже столько раз его выигрывал, этот титул уже принадлежал мне. Затем, когда я начал играть в кино, я использовал ту же технику. Я ежедневно представлял себя успешным актером, зарабатывающим большие деньги».

То, что сработало для Арнольда, будет работать и для вас. Я знаю это, потому что я научил этой системе миллионы людей во всем мире и видел результаты. Это не волшебство, и результаты не будут мгновенными, но если вы будете упорны в своем стремлении, вы всего добьетесь. Вы привлекаете к себе то, на чем сосредоточено ваше внимание.

АФФИРМАЦИИ



Еще одна техника «Силы разума» - аффирмации. Аффирмации - это утверждения, которые вы проговариваете вслух или про себя. В аффирмациях вы говорите о желаемом развитии событий. Например, если вам предстоит пройти важное собеседование, вы можете сформулировать такую аффирмацию:

«Отличное собеседование» и повторять её в течение нескольких минут. Или, скажем, вы восстанавливаетесь после травмы ноги, вы можете повторять про себя: «У меня сильные и здоровые ноги».

Почему аффирмации работают? Они работают, потому что

все, что вы повторяете про себя в словесной форме, влияет на ваши мысли. Скажите себе: «Отличное собеседование», и вы автоматически начнете думать о предстоящем собеседовании как об «отличном собеседовании». Повторяйте про себя: «У меня сильные и здоровые ноги», и ваш разум начнет представлять сильные и здоровые ноги. Помните: вы привлекаете к себе то, на чем сосредоточен ваш разум, поэтому начинайте сосредотачивать внимание на том, что вы хотите получить.

Вот три простых правила, которые следует помнить при работе с аффирмациями:

1. Аффирмация всегда должна быть позитивной. Формулируйте свои аффирмации в позитивном ключе. Не спрашивайте себя: «Что будет, если я провалю это собеседование?». Не говорите себе: «Я так нервничаю». Эти утверждения ориентированы на то, чего вы хотите избежать. Если вы хотите чувствовать себя уверенно, используйте это слово в своей аффирмации. Если вы

хотите быть энергичным, используйте именно это слово. Используйте слова, которые отражают желаемое развитие событий. Будьте конкретны.

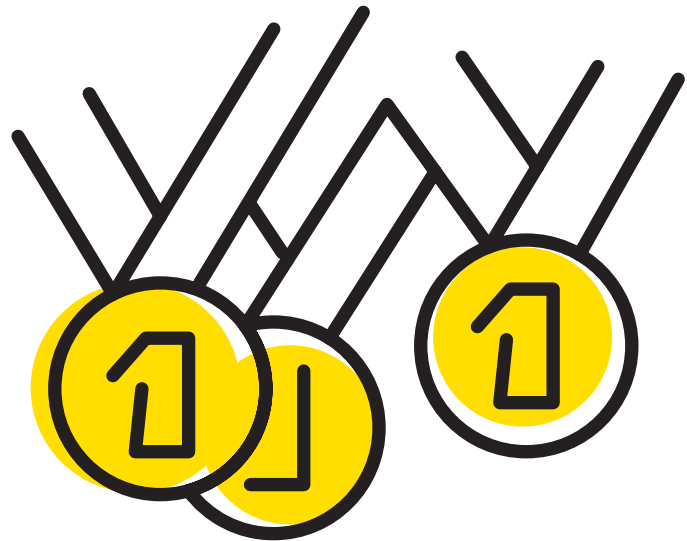
2. Сделайте свою аффирмацию короткой и простой. Используйте словосочетание или максимум одно предложение. Ваша аффирмация должна звучать как мантра, которую вы можете повторять снова и снова, даже не задумываясь об этом. Избегайте многословия.
3. Не заставляйте себя верить этому утверждению, просто проговаривайте его. Все, что вам нужно делать, - это повторять аффирмацию снова и снова, и результат появится сам собой. В конце концов, вы же не заставляете себя верить в то, что лекарство, которое прописал вам ваш врач, подействует. Вы просто принимаете лекарство в указанной дозировке и предполагаете, что оно подействует. То же самое с аффирмациями: многократное повторение аффирмации заставит её подействовать.

Аффирмации – простой в применении и очень мощный метод. Многие профессиональные спортсмены используют их, чтобы хорошо выступить на соревнованиях. Успешные бизнесмены пользуются ими для заключения сделок и управления бизнесом. Творческие люди используют их, чтобы подстегнуть воображение и придумать

что-то новое. Вы также можете использовать их в любой сфере своей жизни. А теперь повторяйте за мной: «Я успешен, уверен в себе и достигаю своих целей. Я успешен, уверен в себе и достигаю своих целей. Я успешен, уверен в себе и достигаю своих целей».

Идея понятна?

ПРИЗНАНИЕ СВОЕГО УСПЕХА



Существует старое изречение, в котором говорится: «Ничто так не способствует успеху, как успех». И это верно: вибрация успеха действует как магнит, который привлекает к вам успех и возможности. Когда вы думаете о своем успехе и переживаете его, вы вибрируете с энергией успеха и действуете соответствующим образом.

Те из вас, кто уже добился успеха: преимущество на вашей стороне, закон притяжения уже работает на вас. Вы привлекаете к себе ещё бóльший успех благодаря природе ваших преобладающих мыслей. Вибрация вашего успеха - это ваш огромный актив. Те из вас, кто переживает не лучшие времена и пока не добился успеха, не отчаивай-

тесь! Вы тоже можете создать такую же вибрацию успеха, используя технику «признание своего успеха».

Эта техника начинается с того, чтобы найти области вашей жизни, где вы уже добились успеха. К сожалению, большинство из нас быстрее замечают свои собственные неудачи и недостатки, чем признают достижения и успехи. Чтобы создать вибрацию успеха, вы должны отказаться от этой привычки к самоуничтожению и сосредоточиться на успехе. Изучите свои личные качества и текущую ситуацию и найдите то, что позволит вам почувствовать себя успешным. Не можете ничего найти? Поищите еще раз. Может быть, вы любящий родитель? Хороший друг? У вас есть определенные навыки? Вы оптимист? Люди любят бывать в вашей компании? Вы щедры? Вы хорошо одеваетесь? Хорошо водите машину? Не ограничивайте себя узким определением успеха «богатый, знаменитый и красивый». Существует в буквальном смысле сотни других аспектов вашей жизни, которые столь же важ-

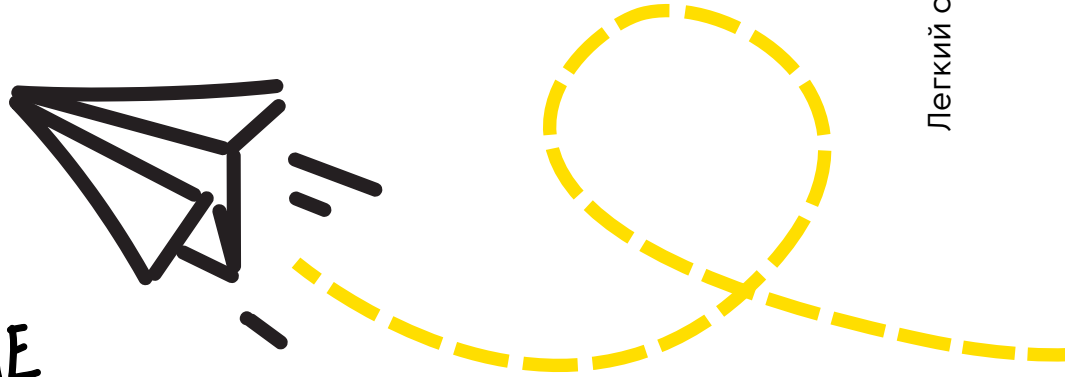
ны. Ключ в том, чтобы найти аспекты, которые помогают нам чувствовать себя успешными в жизни. Это создает вибрацию успеха.

Вы также можете заглянуть в прошлое и вспомнить свои прошлые достижения. «Но ведь это было в прошлом», - возрадите вы. Это не имеет значения, вы можете использовать что угодно: прошлое или настоящее, чтобы почувствовать себя успешным. Я предлагаю вам поразмышлять о своей жизни и составить список своих достижений - десять или пятнадцать качеств, которые помогут вам почувствовать себя успешным. Уделяйте этому списку по пять минут каждый день: перечитывайте свои положительные качества и проживайте ощущение успеха. Позвольте этим элементам проникнуть в ваше сознание.

Список достижений может быть общим или конкретным. Скажем, вы идете на собеседование на должность менеджера по продажам. Вы можете составить список достижений, в котором подчеркиваются те качества, которые помогут вам добиться

успеха в этой работе, например: у меня хорошие коммуникативные навыки, я умею общаться с людьми, я организован и так далее. Перечитывая этот список, вы создаете особую вибрацию успеха. Тот же принцип работа-

ет, когда вы хотите заключить сделку на миллион долларов, получить работу на стартовой позиции или найти свою половинку. Создайте вибрацию успеха, и вы привлечете успех. Чего вы ждете? Начните прямо сегодня.



ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Успешная жизнь и достижение целей - это навыки, которые может освоить каждый с помощью практик Силы разума. Для этого нужно запомнить главное:

вы привлекаете к себе то, на чем сосредоточено ваше внимание.

Проще говоря, вы тренируете свой ум думать о том, чего вы хотите добиться в жизни, и прекращаете думать о том, чего вы не хотите. Беспокойство, страх, негативное мышление - всё это позволяет разуму сосредоточиться на том, чего вы не хотите. Это не только лишает вас

энергии, но и наносит вам вред. Вот почему страх настолько разрушителен, вот почему следует остерегаться чувства отчаяния и безнадежности. По сути, это Сила разума наоборот.

Так как же нам избавиться от негативного мышления? Первый шаг - осознать, как важно избавиться от негативных мыслей, второй шаг - научиться отслеживать негативные мысли.

Вы не сможете полностью освободиться от негативного мышления. Иногда негативные

мысли просто проскальзывают в наш разум. Однако мы можем проявлять бдительность и осознанность, чтобы мгновенно распознать негативное мышление. И когда мы поймаем себя на негативной мысли, мы можем воспользоваться одним из следующих приемов:

Замена негативной мысли на позитивную. Например, если вы волнуетесь и думаете о том, что может пойти наперекосяк в данной ситуации, подумайте о том, что всё будет хорошо. Разум может одновременно думать только одну мысль, поэтому замена негативной мысли на позитивную приводит к исчезновению негативной мысли.

Использование аффирмаций. Начните проговаривать про себя что-нибудь позитивное и самоутверждающее. Разум сосредоточится на том, что вы повторяете про себя. Используйте юмор и шутки. Мы становимся очень серьезными и испытываем стресс, когда думаем о плохом. Подумайте о чем-нибудь забавном, чтобы изменить энергию, или сделайте что-нибудь для своего удовольствия, например, сходите в кино или проведите

вечер с друзьями. Не позволяйте своим негативным мыслям получить над вами власть. Будьте проактивны и устраняйте их. Напоминайте себе, что негативная мысль, которая пришла в ваш разум, - это «всего лишь негативная мысль». У нее нет силы, кроме той, которую вы сами ей придаете. Негативные мысли получают силу от того, что вы постоянно возвращаетесь к ним. Так что перестаньте думать эти мысли.

Ключ в том, чтобы внимательно следить за тем, о чем вы думаете, и ловить негативные мысли до того, как они успеют укорениться. По мере тренировки вы сразу будете замечать негативные мысли и сможете принять соответствующие меры. Разум - продукт привычки, поэтому поощряйте позитивные мысли и устраняйте негативные. Вы же не сидите сложа руки, глядя как в вашем доме вырастает гора мусора. Поэтому не позволяйте негативным мыслям проникать во внутреннее святилище вашего разума. Мы несем ответственность за мысли, которые мы думаем. Примите меры для устранения негативного мышления.



ПОДСОЗНАНИЕ

Многим известно, что внутри нас существует нечто, именуемое подсознанием, но совсем немногие знают об этом больше этого факта, не говоря уже о том, чтобы поставить его себе на службу. Это прискорбно, потому что ваше подсознание может и должно стать хорошим союзником в достижении успеха в вашей жизни. Все, что вам нужно сделать, - это установить рабочие отношения с вашим подсознанием. Чтобы сделать это, нужно осознать и познакомиться с этим скрытым, таинственным аспектом нашего «я» и той ролью, которую он играет в нашей жизни.

Один из способов, как это сделать, - каждый день в течение нескольких минут повторять про себя: «Мое подсознание – мой партнер в достижении успеха». Таким образом, мы перестраива-

ем свое мышление и начинаем осознавать тот факт, что мы обладаем вторым мощным разумом и что подсознание – наш партнер в достижении успеха. Если мы сумеем осознать факт наличия подсознания и перестанем думать о нем как об абстрактной концепции или плоде нашего воображения, это будет очень важный шаг.

Вторым шагом является понимание совместной работы сознания и подсознания, изучение функций и роли каждого из них. Подсознание выполняет в нашей жизни две основные функции. Первая функция заключается в привлечении к нам обстоятельств и ситуаций в соответствии с преобладающими шаблонами мышления, которые в нем укоренились. Моя неизменная мантра звучит так: «Вы привлекаете к себе то, на чем

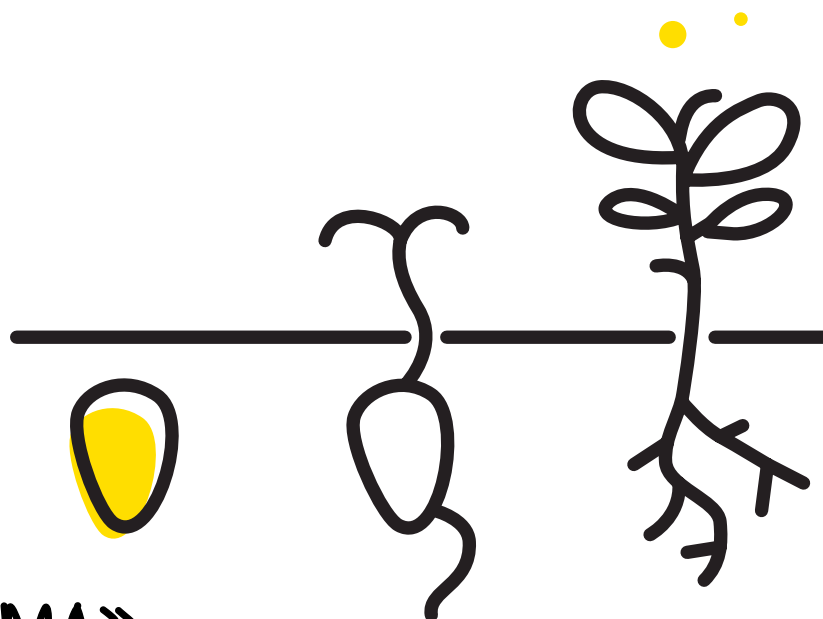
сосредоточено ваше внимание». Теперь, получив эту новую информацию о подсознании, вы начнете понимать, что это действительно так. Ваше подсознание ничем не ограничено и всегда будет привлекать к вам ситуации в соответствии с вашими мыслями. Он не имеет собственной воли и действует на основании того, что находится и вибрирует внутри.

Кроме того, ваше подсознание будет действовать в соответствии с любым запросом или инструкцией, которую вы ему дадите. Любая повторяющаяся мысль будет отпечатываться в подсознании, которое не может отличить реальное от воображаемого. Вот почему

визуализации, аффирмации и повторяющиеся образы могут оказывать такое сильное влияние на нашу жизнь. Выполняя эти упражнения, мы создаем внутри себя образы, в соответствии с которыми действует подсознание.

Наше сознание – это сторож у ворот подсознания. Роль сознания заключается в том, чтобы убедиться, что в подсознание попадают только мысли высшего качества. Когда мы в полной мере осознаем, что любые мысли и убеждения, которые попадут в подсознание, в конечном итоге реализуются в нашей жизни, мы начинаем тщательно контролировать и направлять наши мысли.

РАЗРАБОТКА ПРОГРАММЫ «СИЛА РАЗУМА»



Если бы вы выполняли каждую технику «Силы разума», описанную в книге «Подсознание может всё!», по пять минут каждый день, вам, вероятно, потребовалось бы полтора часа для их выполнения, а это слишком много. В нашей современной, занятой, активной жизни время бесценно и должно использоваться с умом. Вот почему я предлагаю вам заниматься по 20-30 минут в день. Этого достаточно, чтобы увидеть впечатляющие результаты за относительно короткий промежуток времени, но при этом вполне по силам даже для самого занятого человека.

Чтобы увидеть результаты, применяя «Силу разума», нужно работать. Это не волшебная палочка. «Сила разума» - это прак-

тика, а не философия, и в мире не так уж много практик, которые гарантируют результат за 20-30 минут в день, так что нам повезло, что у нас есть эти методы.

Некоторые упражнения могут быть общими, а другие – более конкретными. Например, у вас может быть общее упражнение, направленное на укрепление здоровья, и конкретное упражнение для вашей больной спины. Или общее упражнение на изобилие денег и конкретное упражнение на заключение важной сделки с одним из ваших клиентов.

Разработка собственной программы «Сила разума» подобна созданию картины. Существует несколько основных правил

композиции и цвета, но после этого каждый художник рисует по-своему. Картины Пикассо и Рембрандта радикально отличаются друг от друга, но оба они признаны мастерами своего дела. Точно так же вы можете стать мастером Силы разума по-своему: все, что вам нужно, - это желание и готовность ежедневно уделять время этому новому потрясающему способу мышления.

Лично обучив этой системе больше миллиона людей, я хорошо знаю, как люди используют методы «Силы разума». Каждый

человек индивидуален, и в этом одна из сильных сторон «Силы разума» - она подойдет вашему персональному стилю и характеру. Некоторые люди используют разнообразные методы, другие применяют только один или два. Я знаю людей, которые достигли больших успехов, используя одну только технику аффирмации и больше ничего. Лично мне кажется, что использование только одного метода сильно ограничивает, но это сработало для них, и это главное. Я большой сторонник РЕЗУЛЬТАТОВ!

ГОТОВЫ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?



КУРС «СИЛА РАЗУМА» ДАСТ ВАМ ЗНАНИЯ, ИНСТРУМЕНТЫ И МЕТОДЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЖЕЛАЕМОЙ ЖИЗНИ.



Практика «Сила разума», которую Джон Кехо успешно преподавал по всему миру более 40 лет, теперь доступна в виде 6-недельного онлайн-курса, транслируемого прямо на ваш ноутбук, планшет или мобильный телефон.

Точно так же, как вы ходите в тренажерный зал и работаете с личным тренером, Джон Кехо ведет вас во внутренние святилища вашего разума и шаг за шагом учит вас, как тренироваться и применять мощные приемы и принципы, чтобы максимально увеличить вашу личную силу.

Не упустите эту великолепную возможность навсегда изменить свою жизнь!

НАЧАТЬ СЕГОДНЯ »

