

Как мои убеждения влияют на мою жизнь?

Каждый живет в том мире, который он создал своими мыслями. (Н. Правдина).

Ученые Принстонского университета во главе с Робертом Дж. Джан в 1970 году разработали программу по изучению «роли сознания в определении материальной действительности». После проведения сотни научных экспериментов Джан и его помощники обнаружили веские основания утверждать, что мозг непосредственно влияет на материальную действительность человека. Позже, в 1994 году в этом же университете была проведена конференция, которая обсуждала, как развивать и применять на практике эту теории в конкретных областях науки. В этой конференции участвовали ведущие ученые и специалисты мира, изучающие человеческий мозг и его возможности.

Для сегодняшнего дня взаимодействие сознания и материи уже не являются чем-то сверхъестественным. Наши мыслительные процессы являются видом тонкой энергии и естественном образом влияют на более грубую энергию – материю. Исходя из вышесказанного, становится понятно то, что фантазии, желания, мысленные образы, сомнения и страхи оказывают влияние на реальность человека. Если мы глубже осознаем то, что являемся частью динамичной и открытой Вселенной, что наш мозг играет решающую роль в создании реальности, то наверняка сможем развить в себе более творческий и активный подход к жизни.

У каждого человека есть определенные взгляды и убеждения, для нас они являются, жизненными постулатами и редко мы сомневаемся в них. Конечно, мы их считаем правильными, если это не так, тогда зачем они нам нужны? Если человек считает себя недостойным - тогда он будет на самом деле недостойным, а если другой считает себя богатым – он и будет по настоящему богатым. Каждый человек живет с верой в свои убеждения, не бывает того, что нет веры в человеке, вера – это естественная составляющая жизни, как солнечные лучи являются частью солнца, или как у огня есть тепло. Кто-то верит в то, что он может выиграть деньги в лотерею, если он искренен в этом, то он, в конце концов, это и получит. Если другой человек не верит в лотерею, то где же тогда здесь вера? Спросите вы. Но в этом случае он верит в то, что игра в лотерею не принесет ему денег, все равно здесь работает вера. Вера - это истина для

человека, а истина – это реальность, а от реальности вытекает – уверенность и убеждения. Одним словом: во что вы верите, то и получите.

Если вы внимательно проанализируете свои проблемы, то можете прийти к выводу, что они происходят от ваших неправильных взглядов. Если вы испытываете трудности в финансах, тогда пересмотрите взгляды на финансовый мир. При затруднительных взаимоотношениях с людьми стоит обратить внимание на отношение к людям. Аналогично, если проблемы со здоровьем, то пересмотрите взгляды на здоровье.

Можно часто слышать такие высказывания, «в это трудное время тяжело зарабатывать деньги» или «у меня некогда не будет достаточно денег». Такие убеждения, глубоко укоренившись в подсознании, непрерывно действуют и создают окружающую реальность для такого человека. Если рассматривать дальше, то такие убеждения не являются единственными, и тянут за собой цепь себе подобных: «Сегодня очень трудно зарабатывать деньги», «Если я получу много денег, то кому-то их не хватит», «Хорошо оплачиваемые места уже давно заняты другими», «Чтобы преуспеть в жизни, надо много работать», «Чтобы быть богатым, нужно быть нечестным» и т.д.

Если логически завершить этот список, то он будет примерно таким: «Чтобы преуспевать, мне придется поступиться многими вещами». Представьте, какую войну надо вести в своем сознании, сражаясь с кучей таких убеждений и при этом желать улучшить свою жизнь.

Мы должны хорошо понимать ответственность за мыслительный процесс в своем сознании. Ведь наше подсознание подобно почве в саду, а наши мысли и убеждения – это семена, наш разум – садовник, а растения и саженцы – это наша материальная действительность. При попадании в почву семян сорняков они так же благополучно будут расти, как и негативные мысли и ограничивающие убеждения, попавшие в наше подсознание. Что интересно, когда негативные и ограничивающие убеждения попадают в подсознание, то оно сразу же принимает их за истину и начнет действовать соответственно им, вызывая в жизни обстоятельства, подтверждающие такую же жизненную позицию. Если, к примеру, верить в несчастье и бедность, то наше подсознание приложит все усилия, чтобы воплотить эти убеждения в действительность.

Задача развивающейся личности состоит в том, чтобы контролировать свою умственную деятельность и отсеивать негативные мысли. Ведь когда в подсознании возникают

новые убеждения, перед нами проявляется совершенно другая реальность. Если мы хотим изменить наш «сад» тогда нам необходимо посадить новые «саженцы» и ухаживать за ними.

Сейчас давайте выработаем новые, позитивные убеждения и идеи. Если вы в начале и не совсем верите в них, то тогда вам стоит настойчиво напомнить себе, что вы легко можете укоренить в своем подсознании любую идею или мысль, и ваш мозг постепенно может воспринять ее через чувства, если повторять их многократно. При постоянном повторе вслух позитивных утверждений (убеждений), происходит привыкание к ним и они становятся для вас как бы своими и родными, и при этом происходит вытеснение старых и негативных убеждений, которые ограничивали вас. Таким образом, мы можем сделать некоторую уборку и обновление в нашем подсознании.

Для начала вам необходимо определить ту часть жизни, которую хотите изменить: карьера, здоровье, секс, взаимоотношения, финансы и т.д. Потом напишите все свои взгляды и убеждения в этой области, уделите достаточно времени для этого и не жалейте бумагу, ведь это очень важно для вас. Пишите только то, что на самом деле чувствуете. Весь список должен составлять не меньше двадцати утверждений (взглядов).

Закончив ваш список, определите ограничивающие взгляды и убеждения.

После этого напротив каждого ограничивающего взгляда напишите противоположное, позитивное. К примеру:

Ограничивающие взгляды: Новые утверждения:

Мои возможности ограничены. Мои возможности безграничны.

Сейчас не мое время. Сейчас именно мое время.

У меня нет времени для этого У меня много времени для этого проекта. проекта.

Я не знаю, что делать. Я точно знаю, что делать.

Для меня этот план невозможен. Для меня этот план возможен.

Трудно заводить друзей. Легко заводить друзей.

Потом расположите позитивные утверждения таким образом, чтобы вы их могли видеть часто. И, пожалуйста, возьмите за правило каждый день повторять их вслух. С течением определенного времени вы заметите, что эти утверждения начинают эффективно работать.

Конечно же, любые новые убеждения должны сначала прорасти, прежде чем пустить основательно корни. Естественно, это требует времени и определенных сил, может даже пройти несколько месяцев, прежде вы ощутите какие-то реальные результаты. Чтобы ускорить эффект новых убеждений вам, конечно же, необходимы ежедневные и систематические повторения по десять-пятнадцать минут каждое.

Я думаю, вы легко можете понять тех людей, которые пытались сразу же воспринять новые убеждения или идеи, прочитав их несколько раз, а потом потерпели неудачу. Ну, конечно же, и здесь нужны необходимые усилия и терпения, как тому же спортсмену, который решил накачать свои мышцы и достичь определенных результатов в спорте.

Работая с подсознанием, вы не сразу обнаружите, какие вас ждут скрытые возможности, это бывает редко, обычно они маскируются под неудачи и проблемы. Но если вы на самом деле искренни и желаете изменить свою жизнь в лучшую сторону, то тогда вы их на самом деле обнаружите в изобилии. Вас будет ждать много разных сюрпризов и приятностей на этом поприще, ведь не зря же эта область человеческой деятельности считается самой загадочной.

Вот таким образом сознание человека влияет на его жизнь и быт. Как говорится, сознание первично, а материя вторична.

Автор - Урал Нуриев

[Источник](#)