Автор: Thordidar
04.04.2010 07:52 -

Привет друзья!

Сегодняшняя тема "Влияние наших мыслей на нашу жизнь" была выбрана по одной единственной причине. Именно это в корне изменило мою жизнь за последний год. Я и до этого слышал истории про силу мысли, но относился к этому если не с отрицанием, то как минимум с недоверием. И разумеется никогда не пытался проверить это на собственном опыте. Но все меняется...

Прежде всего хочу сказать, что я не отношусь ни к какой секте, касте, компании по рекламе. Я просто хочу рассказать вам, что я думаю. И только.

Как я и сказал, все что я сегодня рассказываю, основывается на моем личном опыте. Поэтому сначала немного обо мне. Обо мне, каким я был год назад.

Если честно, то рассказывать особо нечего. Обычный человек. Немногим более 30-ти. Семья, дети, работа, отдых. Проблемы, нервы, ссоры, примирения. Все шло своим чередом. Стремления, осуществления желаний, чувство удовлетворенности и опять "Семья, дети, работа, отдых. Проблемы, нервы, ссоры, примирения."

Наверное, так бы и продолжалось, если бы однажды у меня не появилась небольшая проблемка. Я вдруг обнаружил небольшие пятнышки на своем теле. Сходил к врачу, он мне дал мазь. Помазал, не помогло. Но вроде не мешало сильно, так что я об этом и забыл. Но вот примерно год назад это стало прогрессировать и пятна стали красными и большими, это стало мешать. Я уже не мог раздеться на пляже, сходить с бассейн. Я опять пошел к врачам. Безрезультатно, состояние становилось все хуже и хуже. Я даже стал свыкаться с существующей ситуацией, когда жена прислала мне ссылку на форум гомерпата, о котором многие давали положительные отзывы.

Что мне терять? Я решил попробовать. Мы приехали всей семьей, попросила врач, и около 2-3 часов вели разговор, точнее она спрашивала вопросы о моей жизни, отношениях с людьми, работе. В конце встречи она сказала, что ей нужно проанализировать ситуацию, добавив также, что у меня есть огромный дисбаланс моих

внутреннего и внешнего миров. Я и сам это понимал, но не имел ни малейшего понятия, как "отрегулировать" это. Она мне сказала, когда будет баланс исчезнут пятна. На тот момент меня интересовали пятна, хотя проблема была куда большего размера...

Выходя от нее я заметил диски на ее столе, один из них был диск Луизы Хэй. Она предложила мне послушать. Этот диск стал на несколько дней моей "музыкой" в машине. Мне кажется, что это диск стал началом моего "пробуждения". Я стал пробовать на практике то, о чем рассказывалось на лекциях. Буквально за неколько дней я стал чувствовать результаты. Я уже не помню точно, но одной из практик от Луизы Хэй было отвечать улыбкой на внешний мир, вне зависимости от ситуации. Звучит странно, да? Могут подумать, что дибил, улыбается везде и всюду. Я тоже так думал, но пытался. Через несколько дней я стал замечать, что там где раньше я получал негативные реакции, я вдруг стал получать совершенно иное поведение.

Я стал изучать дальше, что и как влияет на реакции которые мы получаем от мира, людей. Сначала был фильм "Секрет", в принципе несущий ту же информацию, что и лекции Луизы Хэй. Затем на одном из форумов я увидел ссылку на первую степнь "Трансерфинга" - "Пространство вариантов". Не имея понятия, что это такое, стал читать. Там есть понятия маятники и как они нас затягивают в свои сети, для достижения ИХ желаний. Именно этот раздел "подтолкнул" меня на следующий уровень восприятия мира. Благодаря маятникам, я довольно неплохо научился **управлять своими эмоциями**
. А это было ОЧЕНЬ большое достижение для меня.

Получив такие результаты, я определенно заинтересовался и стал изучать дальше. Трансерфинг, Клаус Джоул, Кастанеда, Уолш Нил Доналд, Джон Кехо. Результаты поражали. Я стал со всех сторон получать только положительное, изменились многие отношения, которые до этого я считал, и так были неплохи. Я стал забывать когда я был в плохом настроении. На работе, в интернете, стал получать интересные предложения, о которых я даже и не просил никого. Что я могу сказать? Почувствовав такое состояние, уже не можешь и не хочешь вернуться туда, где был еще совсем недавно. Но почему же раньше я этого не сделал?

Я прочитал несколько книг по психологии и понял, что основная моя проблема была, что я за 30 лет построил свой мир, который считал правильным и даже не допускал, что что-то в нем можно изменить, что есть еще другие дороги в этой жизни. Я не говорю, что мой мир был неправильный, а только что я даже мысли не допускал, что его можно изменить. Это известный в психологии факт, что изменить этот сформировавшийся

внутренний мир очень сложно, и порой болезненно для человека.

Изменив свой внутренний мир ты неизбежно меняешь мир внешний. Это происходит автоматически, именно об это говорится во многих книгах, что если хочешь изменить кого-то - измени себя. Но разве я в это верил? Но, как говорится, лучше поздно чем никогда...

Еще один пример из жизни. Раньше я очень сильно переживал за родственников. Если кто-то не отвечал на телефон, то я придумывал различные ситуации, доводя себя до душевного истощения тем, что я называл "переживание за близкого человека". Меня так научили родители, и моих родителей тоже так научили их родители. Но нужно ли нам такое наследство и помогает ли это тому родственнику, за которого вы переживаете? Вряд ли. Да и нужна ли была, так называемая, помощь? Ведь почти во всех случаях все было совсем иначе, чем я себе представлял. В моей жизни подобные ситуации происходили почти каждый день. А как я себя чувствовал после таких переживаний? Мог ли я быть радостным и с хорошим настроением? Разумеется нет. Но в чем же причина? А причина та же самая! Я сотнями "запихивал" все эти негативные мысли в свою голову. Одним словом "умственный мазохист". Избавившись от подобных переживаний, я стал чувствовать себя совершенно иначе. Многие часы этой работы по "осознанию" негативной информации я заменил на общение с людьми, медитации, чтение книг.

Мы даже не представляем себе сколько времени мы посвящаем подобным мыслям. Попробуйте всего один день спрашивать себя каждые 10-15 минут о чем вы думаете? Я не знаю, как у вас, но у меня 90% это было что-то негативное, хотя до подобной проверки я был уверен, что данный процент с трудом достигнет 10-20 процентов. Какими нас видят люди со стороны, если мы в данный момент думаем о чем-то плохом? Вот такой я и был 90% своей жизни.

Я хочу привести пример не из собственной жизни, а эксперимент на который решился Фрэнсис Гальтон, знаменитый английский ученый и двоюродный брат Чарльза Дарвина. Прежде чем отправиться на ежедневную прогулку по улицам Лондона, он встал перед зеркалом и, глядя себе в глаза, стал внушать: «Я – гадкий, мерзкий, ничтожный, отвратительный человек, которого в Англии ненавидят все!» После пяти минут такого самогипноза он отправился, как обычно, на прогулку.
Поначалу все шло как обычно. Но очень скоро Фрэнсис стал ловить на себе презрительные и брезгливые взгляды прохожих. Он подумал, что это ему только показалось. Однако многие прохожие откровенно отворачивались от него, и несколько

раз в его адрес без всякого повода прозвучала грубая брань. В порту один из грузчиков, когда Гальтон проходил мимо него, так саданул, якобы ненароком, ученого локтем, что тот плюхнулся в грязь. Более того, казалось, враждебное отношение передалось даже животным. Когда он проходил мимо запряженного жеребца, тот ни с того ни с сего лягнул ученого в бедро так, что он опять повалился на землю. Гальтон пытался вызвать сочувствие у очевидцев, но, к своему великому изумлению, услышал, что люди принялись защищать животное. Решив не дожидаться, пока его мысленный эксперимент приведет к более серьезным последствиям, Гальтон поспешил домой.
Эта достоверная история описана во многих учебниках психологии.

Человек представляет собой то, что он о себе думает. **Каждому из нас нет необходимости сообщать окружающим о своей самооценке и душевном состоянии – они и так это почувствуют** .

То о чем вы думаете или что вы думаете о себе и есть **ВАША ЖИЗНЬ**.