Автор: admin
26.09.2011 21:50 - Обновлено 29.10.2014 10:48

Как избавиться от ненужных убеждений, или Сбрось ментальные кандалы

Знаете, в чем основное отличие успешного, счастливого и получающего удовольствие от жизни человека от неуспешного, несчастного и страдающего?

В количестве денег? В месте или стране проживания? В наличии власти? В людях, которые его окружают?

Нет, нет и еще раз нет. Все это или не имеет отношения или вторично по отношению к счастью или успеху.

Главное отличие таких людей – в их мышлении, которое, как вы понимаете, у них кардинально отличается от мышления счастливых.

Предвижу закономерный вопрос: «В чём заключается это отличие?». Что ж, не удивлю вас, если скажу, что в наличии тех или иных убеждений.

А что такое убеждение? Это непоколебимая вера в истинность того или иного умозаключения.
Убеждения могут быть абсолютно любыми. От «Земля плоская», «все бабы стервы (все мужики сволочи)» и «астрология – самая точная наука» до «честным путём много не заработаешь», «без блата трудно выбиться в люди» и «мне всегда не везёт».
И совершенно не важно, что это убеждение получено на основании ошибочных, искаженных или неполных данных. От этого оно своей силы ничуть не теряет.

Можно долго рассуждать, зачем нам нужны убеждения. Самое простое и логичное объяснение – они нужны для ощущения стабильности и постоянства.
Согласитесь, жить легче, когда убежден, что земля твердая, и нет необходимости каждый раз задумываться, не провалится ли нога, когда ты сделаешь следующий шаг. Конечно, бывают казусы в виде подземных пустот или плохо закрытых люков, но ввиду их редкости они нами и не учитываются. А раз так, вы смело чеканите шаг, обдумывая в

это время, чем бы потешить свой голодный желудок, а не куда ставить ногу.

Отсюда вытекает один вывод: убеждения – это программы, в соответствии с которым действует наше подсознание и, соответственно, мы сами как индивид в целом. А на что мы запрограммированы, то и будем получать в своей жизни.

У убеждений есть одно характерное свойство: находить себе доказательство везде, где только возможно. Так, с каждым новым шагом вы всё больше убеждаетесь, что земля твердая, а с каждым новым выговором от начальника – что он черствый тиран. Вот и выходит: во что веришь – то и получаешь.
Примеров можно привести много. Взять хотя бы общеизвестный эффект плацебо в медицине, когда пациенту становится лучше от таблетки-пустышки, если её дали под видом эффективного лекарства.

Так же и с убеждениями относительно самого себя и своих действий. Если вы верите, что неуспешны, то это действительно так и будет. Потому что вы постоянно находите этому подтверждения и сами создаёте себе такую реальность своими действиями.

И есть довольно хорошее объяснение этому. Как известно, объём нашего активного внимания 7±2 единиц информации в момент времени.
Всё, что сверх этого, – без особого напряга проходит мимо вас прямиком в подсознание, где и вершит свои грязные или не очень грязные дела. А информации поступает много.

Судите сами: зрение, слух, ощущения с кожи, импульсы от внутренних органов, положение тела, множество эмоций и чувств. Попробуйте-ка сознательно уследить за всем этим одновременно. Если ваш мозг не взорвется, можете смело ставить себе памятник и записываться в книгу рекордов Гиннесса.

Вы будете удивлены, но от нас практически не зависит, какие именно события попадают в сферу нашего внимания. Что же мы замечаем из всей череды происходящего? Итак, по пунктам:

Во-первых, то, во что мы на данный момент вовлечены и в чём активно заинтересованы, находится в фокусе нашего внимания естественным образом.
Во-вторых, сюда попадает любая информация, которая сообщает о возможной опасности. Вы скорее среагируете на гудок и визг тормозов автомобиля за спиной, чем на желание почесать в этот момент свой нос, так ведь?
А в-третьих, вы обращаете внимание именно на то, что соответствует вашим убеждениям. Подсознание послушнее самого верного пса находит подтверждения всему, во что вы верите, с такой же достойной звания ударника соцтруда исполнительностью и трудолюбием, игнорируя всё, что в эти убеждения не вписывается.

И до тех пор, пока вы не осознаете неверность того или иного ограничивающего убеждения, вы будете, как запрограммированный, действовать в соответствии с ним.
И каждая ваша неудача будет укреплять веру в вашу никчемность, а любой успех списываться на случайное стечение обстоятельств.
Если верить в бедность, неудачу и недружелюбность мира и людей, подсознание приложит все имеющиеся у него ресурсы, чтобы это стало реальностью.

Мораль сей басни такова: если вас не прельщает всю жизнь болеть от ментальных вирусов ограничивающих убеждений, то нужно делать прививку, формируя позитивные, развивающие установки, пока ригидность (отсутствие гибкости) не стала характерной чертой вашего мышления.

Что ж, вперед и с песней! Даёшь перевыполнение плана на ниве изменения ментальных установок!

Когда вы обнаруживаете, что в какой-либо области у вас что-то не получается, «стопорится», «хочу, но не могу» – значит, вам мешает какое-либо убеждение, ментальный блок. На этот случай есть одна простая, но довольно эффективная техника для избавления от них, которую приводит Джо Витале в «Духовном Маркетинге».

Возьмите два листа бумаги. На первом опишите вашу ситуацию, то, что вас сдерживает и мешает вам. При этом вам нужно пережить и испытать все негативные чувства, которые вызывает эта проблема. Как бы неприятно это ни было. Не пожалейте на это времени и сил. Чем более полно вы испытаете и проживете эти чувства, тем лучше будет

результат.

Теперь отложите этот листок. А на втором напишите, как вы видите решение этой проблемы, что бы вам хотелось иметь вместо этого, какие чувства испытывать. При этом, как вы уже поняли, вам нужно в полной мере испытать эти чувства, погрузиться в них, представить себе картинку идеального разрешения ситуации. Естественно, потратив столько времени, сколько нужно. Пока не появится чувство завершенности.

Теперь возьмите свой первый листок, окиньте его взглядом и сожгите. Возьмите второй листок, сложите его и носите с собой в течение недели. Вот и всё. Если вы считаете, что недостаточно очистились, то просто повторите процедуру.

Как видите, ничего сложного. Вам осталось лишь сесть и испытать на себе.

Автор - Айнур Сафин
Источник