

В мире продан  
**1 000 000**  
экземпляров!

РОБЕРТ ЭНТОНИ

# ГЛАВНЫЕ СЕКРЕТЫ АБСОЛЮТНОЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ



ПРОВЕРЕННАЯ ФОРМУЛА,  
ТЕПЕРЬ ОНА ПОМОЖЕТ И ВАМ

 ПИТЕР®

Сам себе психолог (Питер)

Роберт Энтони

**Главные секреты абсолютной  
уверенности в себе**

«Питер»

2012

**Энтони Р.**

Главные секреты абсолютной уверенности в себе / Р. Энтони —  
«Питер», 2012 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-459-01644-4

Как добиться абсолютной уверенности в себе? Те, кто советует вам воспитывать силу воли, правы, но они не так далеко продвинулись на пути к цели. Одного решения преуспевать и вести более плодотворный, творческий образ жизни недостаточно, ибо оно не затрагивает суть проблемы, которая заключается в ошибочном восприятии. Как только мы правильно оценим положение вещей и истолкуем свое окружение в истинном свете, мы сможем изменить себя. Только изменив себя, можно обрести стопроцентную уверенность в себе! В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

ISBN 978-5-459-01644-4

© Энтони Р., 2012

© Питер, 2012

# Содержание

Введение	5
Несчастливое большинство	5
Овечье мышление	6
Сила, способствующая переменам	7
Удовлетворяйте сперва свои потребности	8
Занимайте места! время отправляться в путь!	9
21 день может многое изменить	10
Секрет № 1 Выйдите из гипноза	11
Каким образом убеждения ограничивают свободу	14
Мы ограничены ошибочными фактами	15
Никому не нравится менять теперешний уровень осознания	16
Приоритет номер один	17
Почему вы можете измениться	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Энтони Роберт

## Главные секреты абсолютной уверенности в себе

### Введение

#### Несчастливое большинство



Если повнимательнее приглядеться к окружающим, то вряд ли можно проигнорировать тот факт, что среди них крайне мало счастливых людей, сумевших реализовать себя и обрести смысл жизни. Многие не в состоянии справиться с проблемами и ежедневными жизненными трудностями. Подавляющее большинство, примирившись с посредственностью существования, уже давно просто плывет по течению.

Принятие посредственности стало образом жизни. Ощущение собственной неадекватности заставляет людей обвинять в своих неудачах и разочарованиях общество, окружающих, обстоятельства и искать им различные причины. И это так по-человечески! Убежденность в том, что жизнь контролируется другими людьми и зависит от внешних обстоятельств, прочно закрепились в их сознании. Они отказываются воспринимать логические аргументы, доказывающие обратное.

Уильям Джеймс, выдающийся философ и психолог, однажды заметил: «Величайшим достижением нашего времени является тот факт, что, изменяя внутренние аспекты мышления, мы способны изменить внешние аспекты жизни». В этом лаконичном утверждении кроется великая истина — мы *не жертвы*, а *соавторы* книги собственной жизни и окружающего нас мира. Или, как гласит другая мудрость: «Мы не то, что о себе думаем, мы то, что мы думаем!»

## Овечье мышление

Мы слишком дорогой ценой познали, что противоположностью мужества является не трусость, а конформизм. Мы тратим бесценные годы своей жизни на попытки подстроиться под толпу, но слишком поздно понимаем – нам это никогда не удастся.

Что заставляет нас слепо плестись друг за другом, подобно овцам? Наше желание быть похожими на остальных. Пришло время избавиться от овечьего мышления и перестать казнить себя, понять, что мы отличаемся от членов семьи и друзей. Можно избежать многих страданий, если не позволять большинству контролировать нашу жизнь. Ведь убежденность в том, что она подчинена другим людям или обществу, означает добровольное внутреннее рабство, делающее нас узниками по собственной воле.

Наши мысли есть своего рода копии, которые отражают все элементы подсознания, эти копии воплощаются в положительных или отрицательных понятиях и представлениях. Жизнь является точным отражением работы разума. Мы в буквальном смысле слова *притягиваем* в свою жизнь все плохое или хорошее, радостное или печальное, успешное или неудачное. Это относится ко всем сферам – работе, браку, здоровью и личной жизни.

Задумайтесь о сказанном! Окружающий мир – всего лишь внешнее отражение внутренней работы мысли. *Поняв, почему выявляетесь тем, кем являетесь, можно найти ответ на вопрос, как стать тем, кем вы хотите быть.*

## Сила, способствующая переменам

Шекспир писал: «Мы знаем, кто мы такие, но не знаем, чем можем стать». Это относится к вам? Вы заикнулись на своей ограниченности, неудачах, ошибках? Вы редко останавливаетесь, чтобы задуматься, кем можете стать? Проблема кроется в следующем: с раннего детства вы запрограммированы на ложные представления, ценности и убеждения, которые мешают увидеть ваши истинные способности и осознать свою уникальность.

На самом деле благодаря роли соавтора собственной жизни вы наделены силой, способной изменить любые ее аспекты. Все великие наставники приходили к одному и тому же выводу: *никто, кроме вас, не может разрешить ваши проблемы*. Как говорил Великий Учитель: «Божье Царство внутри Вас». Оно не где-то в далеких краях или на небесах. Будда пришел к аналогичному выводу, когда говорил: «Сами светите себе, не опираясь ни на что, и не ищите опоры ни в чем, кроме как в самих себе». Исцеляющая сила сокрыта внутри нас. Здоровье, счастье, достаток и душевное спокойствие – возможны, стоит только разбить оковы негативного мышления.

Пока вы не осознаете свою истинную ценность, вам не удастся обрести полную уверенность в себе. Вы сможете освободиться от собственноручно воздвигнутых ограничений лишь в той степени, в какой сумеете признать свою уникальность.

Да, я сказал *собственноручно воздвигнутых*! Ни родители, ни семья, ни босс, ни общество к этому не причастны. Мы сами ограничиваем себя, позволяя другим контролировать нашу жизнь.

Пока вы не избавитесь от чувства вины и не прекратите принижать себя за воображаемые недостатки, вы не сможете выбиться из рядов тех, кто ведет бесконечную и бесполезную борьбу за полную уверенность в себе и личностную свободу. Чтобы стать по-настоящему свободным, сострадательным, любящим и внимательным человеком, вам необходимо научиться понимать и любить себя. Вам сызмальства повторяли: «Возлюби ближнего своего, как самого себя», но пока вы не научитесь *ценить себя*, не будет пользы ни вам, ни вашему ближнему!

## **Удовлетворяйте сперва свои потребности**

Чтобы стать уверенной в себе личностью, необходимо удовлетворять прежде всего собственные потребности. На первый взгляд данное утверждение может показаться эгоистичным, но давайте еще раз повторим – только реализовав себя в полной мере, мы сможем принести пользу семье, друзьям, коллегам, обществу и т. д.

Многие используют философию служения людям как повод снять с себя ответственность за собственную жизнь. Они отговариваются тем, что на первом месте стоит муж или жена, друг или подруга, церковь, семья или весь мир. Это есть не что иное, как самообман. Наглядным примером такого поведения можно считать человека, который с головой уходит в достойный проект, хотя на самом деле он просто не в состоянии посмотреть в лицо собственным проблемам и приняться за их разрешение.

Вы не можете изменить мир, но *вы можете изменить себя*. Человечество изменится к лучшему, лишь когда каждый возьмет свою жизнь под контроль и будет нести за нее ответственность. Пришло время поставить на первое место удовлетворение собственных потребностей. Это единственный путь стать по-настоящему свободным. Физическое рабство, несомненно, является преступлением. Однако гораздо страшнее рабство внутреннее и умственное, ибо наказанием за него, как хорошо написал Декарт, служит «жизнь, полная тихого отчаяния».



## **Занимайте места! время отправляться в путь!**

Скоро вы отправитесь в увлекательное путешествие, которое поможет вам в будущем. Вы узнаете, как сбросить оковы, мешающие идти вперед.

Если вам кажется, что вы зашли в тупик, считаете себя неполноценным и неспособным смотреть на жизнь с уверенностью и энтузиазмом, эта книга для вас. Если вас возмущает заурядность, вы недовольны прошлыми результатами и не хотите безвольно плыть по течению жизни, на последующих страницах вы узнаете об альтернативе серой беспросветной жизни. Если вы готовы открыть свое сердце новым представлениям, ценностям и убеждениям, то узнаете, каким образом можно реорганизовать мыслительный процесс и *пробудить свое новое «Я»*.

Как только вы овладеете этими принципами, ваша жизнь наполнится счастьем, любовью, свободой, деньгами и уверенностью. Ведь нет ничего более стимулирующего и вдохновляющего, чем высвобождение собственного безграничного потенциала и насыщенная творческая жизнь. Независимо от того, кто вы, чем занимаетесь и в какой ситуации находитесь, *вы в состоянии обрести полную уверенность в себе*. И сделать это гораздо проще, чем вам кажется!

## 21 день может многое изменить

Давайте на минуту проскользнем за кулисы и украдкой взглянем на простой, но очень эффективный метод обучения. Он называется «ПРИВЫЧКА 21 ДНЯ».

Установлено, что на избавление от старой деструктивной и формирование новой позитивной привычки требуется 21 день. Примерно столько же вам понадобится, чтобы полностью усвоить материал, изложенный в данной книге. Не хочу ввести вас в заблуждение. Понять его вы сможете сразу, но одного интеллектуального понимания недостаточно, чтобы стимулировать необходимые перемены. Истинное воодушевление приходит с *осознанием*.

Вы должны пройти путь от простого понимания до *осознания*. Чтобы *осознать* что-то, необходимо сделать это частью мышления, чувств, действий и реакций. На все потребуется время. Поэтому не думайте, что, прочитав книгу раз, вы все осознали. Этого не случится, пока усвоенная информация не станет новой привычкой.

Оставьте на время все дела, целиком и полностью сосредоточьтесь на книге. Время, затраченное на изменение старых негативных привычек на новые, конструктивные и положительные, – лишь малое вложение по сравнению со свободой, которую вы обретете.

Если иногда я буду говорить резко, то лишь для того, чтобы преодолеть ваше упорное сопротивление и заставить услышать и принять правду. Когда это произойдет, вас переполнит возвышенное чувство, внутренний голос скажет вам: «Да, теперь ты знаешь, что есть истинная правда».

Чтобы получить наилучшие результаты, сперва прочтите книгу целиком, познакомьтесь со всем ее материалом. После чего перечитайте и проработайте главы, которые имеют для вас наибольшее значение. Позвольте описанным принципам как можно глубже проникнуть в ваше сознание, но самое главное – воплощайте их в жизнь незамедлительно.

Итак, если вы готовы, приступаем!

## Секрет № 1 Выйдите из гипноза



Каждый человек в той или иной мере загипнотизирован либо идеями, перенятыми от других людей, либо идеями, в истинности которых он убедил себя сам. Эти идеи оказывают на его поведение такое же воздействие, как и мысли, внушаемые гипнотизером своему объекту.

За долгие годы работы я погружал в состояние гипноза сотни людей, демонстрируя тем самым силу воображения и внушения. Для большей наглядности позвольте пояснить, что происходит с человеком, находящимся под гипнозом.

Я говорю нормальной здоровой женщине, введенной в состояние гипноза, что она не сможет поднять карандаш со стола. И она действительно не выполняет столь простое действие. Заметьте, здесь не идет речь о том, что она не пытается это сделать. Она напрягается и старается, но, к немалому удивлению зрителей, поднять карандаш ей все равно не удастся. С одной стороны, она пытается совершить действие посредством сознательных и физических усилий. Но с другой стороны, внушение «вы не можете поднять карандаш» заставляет ее разум поверить, что это действительно *невозможно*. В данном случае мы имеем дело с физической силой, которая нейтрализуется силой умственной. Это пример борьбы силы воли и воображения. В ней *победителем всегда выходит воображение!*

Многие люди пребывают в уверенности, будто могут изменить свою жизнь одним лишь усилием воли. Это не так. Негативные мысли, зарождаемые воображением, заставляют их наносить поражение самим себе. Независимо от затраченных усилий они не достигают результата. Они воспринимают ложное убеждение как доказанный факт. Все их способности, добрые намерения и сила воли совершенно бесполезны против влиятельного ложного убеждения, принятого за истину.

Аналогичным образом я могу доказать, что под гипнозом возможности человека безграничны, поскольку такова же и сила его воображения. Сторонним наблюдателям я кажусь неким волшебником, ибо заставляю человека совершать то, что в обычном состоянии он бы не смог или не захотел делать. Правда заключается в следующем: сила, побуждающая его к этому, сокрыта внутри него. Сам того не осознавая, мой объект гипнотизирует *себя*, убеждая в том, что он может или не может совершать некие действия. *Ни одного человека нельзя загипнотизировать против воли, поскольку он сам участвует в процессе.* Гипнотизер – лишь проводник, помогающий ускорить переход в состояние гипноза.

Я привел пример гипноза в качестве иллюстрации психологического принципа, который может оказать вам неоценимую пользу. Тот же принцип наглядно проявляется в современной сфере образования, где студент, по большому счету, обучается самостоятельно, преподаватель лишь направляет его. Более впечатляющий пример – искусство исцеления, когда пациент излечивает собственное тело под руководством опытного целителя.

Стоит человеку *поверить* в истинность чего-либо (независимо от того, так ли это на самом деле), как он начинает *действовать* соответствующим образом, подсознательно собирая факты в поддержку своей убежденности, пусть даже и ложные. Никто не сможет убедить его в обратном, пока он сам в силу личного опыта или теоретического познания не решит измениться. Отсюда можно сделать вывод: если кто-либо принимает информацию, не являющуюся истинной, как должную, *все его последующие действия и реакции будут основываться на ложном убеждении*.

Данная идея не претендует на оригинальность. С начала времен люди пребывали в своего рода гипнотическом сне, о котором и сами не догадывались. О нем знали лишь великие наставники и философы. Они понимали, что человечество ограничивает себя посредством ошибочных фактов, и пытались направить его потенциал на великие свершения, намного превосходящие все, о чем мы только могли мечтать.

Вот почему так *важно не пребывать в уверенности, что вам открыта Истина о себе*. Говоря иными словами, *вы не должны однозначно утверждать, что ваши теперешние представления об Истине и есть Истина*. Наоборот, с этого момента вы должны идти вперед, понимая, что находились под гипнозом ложных убеждений, понятий и ценностей, которые препятствовали раскрытию вашего потенциала.

Мы с вами являемся результатом преимущественно того, что вам внушили и чему учили.

Большинство обычных людей даже близко не приближаются к раскрытию безграничного потенциала, ибо живут с ложной уверенностью, что истина им *известна*. Они верят родителям, учителям, религии, книгам, даже не пытаются доказать правдивость внушаемого.

Миллионы из нас бездумно следуют за пылкими речами так называемых «умных людей», не утруждая себя попытками убедиться в соответствии принципов, исповедуемых этими «экспертами», реальной жизни. Мы еще больше ограничиваем себя, слепо цепляясь за эти ценности и убеждения даже после того, как перерастаем их. К счастью, кто-то или что-то побуждает нас выйти за рамки теперешнего уровня осознанности. Это означает раскрытие и развитие абсолютной уверенности в себе.

Вашей первой задачей является *пробуждение* от гипнотического сна, который сейчас мешает вам стать тем, кем вы хотите быть. Познакомьтесь со следующим утверждением:

Степень пробужденности находится в прямой зависимости от объема истины о себе, который вы в состоянии принять.

А теперь перечитайте эту фразу еще раз! Это фактор, определяющий вашу способность изменить свою жизнь. Говоря словами Великого Учителя, «познайте Истину, и Истина сделает вас свободным».

Многие представленные в данной книге концепции войдут в резкое противоречие с тем, что вы сейчас считаете Истиной. Некоторые даже могут показаться странными или нелогичными и пошатнуть вашу систему убеждений. За вами выбор: либо выяснить, истинны ли они, либо сопротивляться им. Это возвращает нас к сказанному ранее: *ваша жизнь изменяется в прямой зависимости от объема истины о себе, который вы можете принять*.

Если вы искренне настроены на перемены и повышение уверенности в себе, вы должны открыть разум. Я не жду и, более того, не хочу, чтобы вы приняли написанное в этой книге как должное, основываясь только на моих словах об истинности. Если вы сделаете именно так, то от прочитанного будет мало пользы. Опробуйте все принципы на собственном опыте. Внутренняя убежденность и уверенность, которые придут, когда вы *докажете* себе истинность того, что раньше просто считали Истиной, станет фундаментом, на котором вы в дальнейшем создадите свою уверенность.

Чтобы построить новое «конструктивное» здание на месте старого, вам для начала придется разрушить первоначальное строение и сровнять его с землей. Сделать это вы сможете,

расшатать «фундамент» ошибочных фактов, которые мешают вам вести полноценную, яркую и богатую жизнь. Преимущественно об этом и пойдет речь в данной книге.

## Каким образом убеждения ограничивают свободу

Что же такое убеждения? Они представляют собой сознательную и бессознательную информацию, принятую нами за истинную. К сожалению, убеждения нередко ограничивают свободу и лишают нас доступа к подлинному знанию. Фильтр ложных представлений отсеивает Истину, и мы видим лишь то, что хотим, отвергая все остальное.

Истина никогда не раскроется так называемому «упрямому верующему». Вы наверняка знаете таких людей. Они всегда оперируют «фактами», не желают признавать то, что выходит за рамки их представлений, и рассматривают это как угрозу. На все новое, необычное и светлое ими наклеиваются ярлыки «плохо» или, по крайней мере, «неприемлемо». Все же старое, традиционное и подавляющее – это хорошо. Они отказываются понимать, что Истина, какой бы болезненной она ни была, есть добро, а ложь, как бы сильно она нам ни нравилась, – всегда зло.

Ради защиты своих убеждений эти люди возводят вокруг себя прочные стены. И вне зависимости от их размеров они призваны отсечь от «строителя» Истину, которую он не способен принять.

«Упрямый верующий» не задумывается об изменении образа мышления, что делает его невежественным. Он признает лишь находящееся внутри выстроенных им стен, и это не дает ему изучить безграничную Истину за их пределами. Такие люди не осознают, что *Истина всегда больше, чем любая конструкция, выстроенная для ее ограничения.*

Убежденность и истина не являются синонимами, и путать их не стоит. В противоположность убежденности истина не ограничивает. Она призывает к новым познаниям. Каждый человек должен стремиться постичь Истину как можно глубже. «Упрямый верующий» думает, что ему известны ответы на все вопросы. Человек, который верит в Истину, знает: всегда остается нечто непознанное – и поэтому непрестанно стремится к просвещению.

## Мы ограничены ошибочными фактами

Если мы желаем коренным образом изменить свою жизнь, то сперва следует выяснить причину преследующих нас проблем. Она неизбежно кроется в ошибочных фактах.

Ошибочные факты – это то, что мы считаем истинным, но что в действительности таковым не является. Они, как правило, основываются на *принятии желаемого за действительное*. Это искажает реальность и ведет к самообману. Мы хотим видеть все так, как нам *хочется*, а не так, как есть на самом деле, смотря на мир сквозь призму убеждений и закрывая глаза на *реальное*.

Мы в состоянии изменить мир лишь в той степени, в какой способны изменить себя. Изменить себя же можно, лишь осознав ошибочные факты. Большинство проблем возникает из-за ожиданий, так и не воплотившихся в реальности. Разочарования – следствие ошибочного идеализированного представления о том, каким, по нашему мнению, *должен быть* мир и кем мы, опять же по нашему представлению, *должны* или *обязаны быть*. Данное явление известно как сопротивление реальности.

Эмерсон говорил: «Мы есть то, о чем думаем на протяжении целого дня». Все, что сейчас происходит с вами в интеллектуальном, эмоциональном, физическом и духовном плане, есть результат происходящего в вашем сознании.

Вы принимаете или отвергаете ВСЕ интеллектуальное и физическое, основываясь на настоящем уровне осознания.

Настоящий же уровень осознания обуславливается образованием, окружением, семейной жизнью, детскими впечатлениями, успехами, неудачами и религиозными убеждениями.

Скоро вы увидите: многое из того, что вы до сих пор считали истинным, на самом деле таковым *не* является. Это касается убеждений, составляющих прочный фундамент вашей реальности. Знакомясь с изложенным в данной книге материалом, вы обнаружите, что принимаете или отвергаете информацию, основываясь на теперешнем уровне осознания. А он, к сожалению, может быть *неправильным* или *искаженным*.

## **Никому не нравится менять теперешний уровень осознания**

Нам обычно трудно менять существующий уровень осознания по следующим причинам.

Все, что мы рисуем в своем сознании, основывается на нашем представлении об Истине. Мы не учитываем, насколько она искажена или извращена. Наш разум контролирует все действия и реакции.

Гораздо проще придумывать оправдания, или, как мы привыкли их называть, «логические обоснования», почему для нас нет необходимости или даже возможности меняться.

Мы выбираем лишь те впечатления, которые поддержат наши теперешние ценности. В то же время игнорируем или даже решительно отвергаем те, что не соответствуют существующим убеждениям.

Мы запрограммировали в подсознании и центральной нервной системе неверные реакции на жизненные ситуации. Это заставляет нас воспринимать происходящее именно так, а не иначе. Другими словами, мы реагируем в соответствии с тем, как заставили себя чувствовать и действовать. Мы *сами создали* подобную систему, и только мы в состоянии изменить ее основные законы.

Разум подсказывает, что есть вещи, которые следует поменять, но при этом нам кажется: наша ситуация отлична от ситуаций других людей. Это вынуждает нас многого избегать и в случае необходимости решительно отвергать любую идею, угрожающую нашим убеждениям. Возьмите, к примеру, алкоголика. С его точки зрения, продолжать пить – рационально и логично. Наркоман, азартный игрок, человек, который не может ограничить себя в потреблении пищи, – все они чувствуют одно и то же по отношению к собственным пристрастиям, придумывая убедительные объяснения своим поступкам, основываясь при этом на *теперешнем уровне осознания*, каким бы ложным оно ни было.

Самый большой камень преткновения на пути к изменению сознания – отказ признать то, что ошибочные факты искажают наше восприятие. Вот почему так важно время от времени ставить под сомнение свои взгляды и проверять, не руководствуемся ли мы ложными позициями.

Убеждения и мировоззрение нормальной цельной личности подвергаются непрерывному процессу убеждения и мировоззрение нормальной цельной личности подвергаются непрерывному процессу преобразования. А вот что касается невротической личности, то она надолго цепляется за убеждения, какими бы ложными и деформированными они ни были. Единственный повод для невротика задуматься над прежними суждениями – серьезные кризисы, вынуждающие его реорганизовать старые модели и изменить привычки.

Если ваш разум запрограммирован на ложные и искаженные понятия и ценности, то вы будете подгонять свой образ жизни таким образом, чтобы всячески оправдывать их. Вы станете принимать ложное за истинное. После чего в попытках доказать свою правоту начнете подтачивать факты. Вы уподобитесь собаке, гонящейся за собственным хвостом. Одно ложное убеждение приведет к другому. После чего вы утратите способность здраво мыслить и действовать.



## Приоритет номер один

Приоритетом номер один для вас является *расширение границ сознания*. Осуществив это, вы избавитесь от ошибочных фактов, мешающих стать уверенным человеком, о чем вы давно мечтаете. Чтобы добиться желаемого результата, вам придется сделать следующее.

1. Прекратить автоматически и безосновательно защищать свои представления о правильном и неправильном, из-за чего блокируется доступ к новым идеям.

2. Не переоценивать понятия, ценности, убеждения, идеалы, предположения, средства защиты, действия, цели, надежды и побуждения.

3. Осознать и реорганизовать истинные потребности и мотивы.

4. Довериться интуиции.

5. Научиться признавать и исправлять ошибки; понять, что они приносят ценные уроки.

6. Полюбить себя и других.

7. Научиться слушать, не делая заранее выводов и не вынося суждений типа «это хорошо», «это плохо»; слушать, что говорят, не обязательно веря этому.

8. Внимательнее относиться к тому, что вы отстаиваете.

9. Понять: новое сознание обеспечит вас средствами и мотивами для перемен к лучшему.

Спросите себя: «*Рациональны ли мои убеждения?*», «*Может, я ошибаюсь?*». Если бы вы задавались такими вопросами относительно другого человека, то должны были бы судить объективно. В этом случае вы, вне всяких сомнений, обязаны убедительно доказать, почему они являются ошибочными. Научитесь рассматривать свои убеждения именно под таким углом. Ставьте под сомнение любую информацию и делайте выводы только после того, как рассмотрели и проанализировали все возможности.

Положительный ответ появляется лишь тогда, когда человек не боится самоанализа и самопознания. Если он настроен решительно, то не только обнаружит некую важную истину о себе, но и завладеет психологическим преимуществом. Он словно бы собственноручно подпишет декларацию своего человеческого достоинства и сделает первый шаг к формированию самосознания.

*Карл Юнг*

## Почему вы можете измениться

Точкой отсчета любых перемен является замена доминирующих убеждений, ограничивающих сознание. Это возможно потому, что *мы сами творим собственный мир*.

Перемены обусловлены подсознанием и воображением. Как говорил профессор Джеймс, они начинаются с изменения *внутренних аспектов мышления*. Нам по опыту известно, что *внешние* перемены есть *следствие* перемен *внутренних*.

Изменив доминирующие мысли и убеждения, мы повлияем на внутреннюю осознанность и, как следствие, внешние обстоятельства.

В знакомой с детства сказке про Алису в Зазеркалье у главной героини возникла одна проблема. Прежде чем она смогла понять свой новый мир, ей пришлось принять *новую истину* о старых знакомых вещах. Она была вынуждена приспособливаться к новому миру. При встрече с игральными картами

Алиса обратила внимание, что у карты две стороны. Если она хотела по-настоящему узнать кого-то, нужно было посмотреть на обе стороны. Другими словами, необходимо было получить ПОЛНУЮ КАРТИНУ. То же относится и к нашей жизни.

Чтобы направить жизнь в правильное русло, следует проверить все, что не дает результата, выяснить, почему так происходит. Это позволит начать строительство моста между местом, где мы находимся сейчас, и местом, где хотим быть; между тем, кто мы есть в данный момент, и тем, кем хотим стать.

Первая причина человеческого внутреннего рабства есть невежество, и превыше всего – невежество по отношению к себе. Без самопознания, без понимания принципов функционирования своих психологических механизмов человек не может быть свободным, не может управлять собой и навсегда останется рабом, игрушкой в руках могущественных сил. Вот почему во всех древних учениях первым требованием на пути к освобождению было «познай себя».

*Гурджиев*

До сих пор вашей величайшей проблемой было незнание того, *кто вы есть и кем вам предначертано стать*.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.