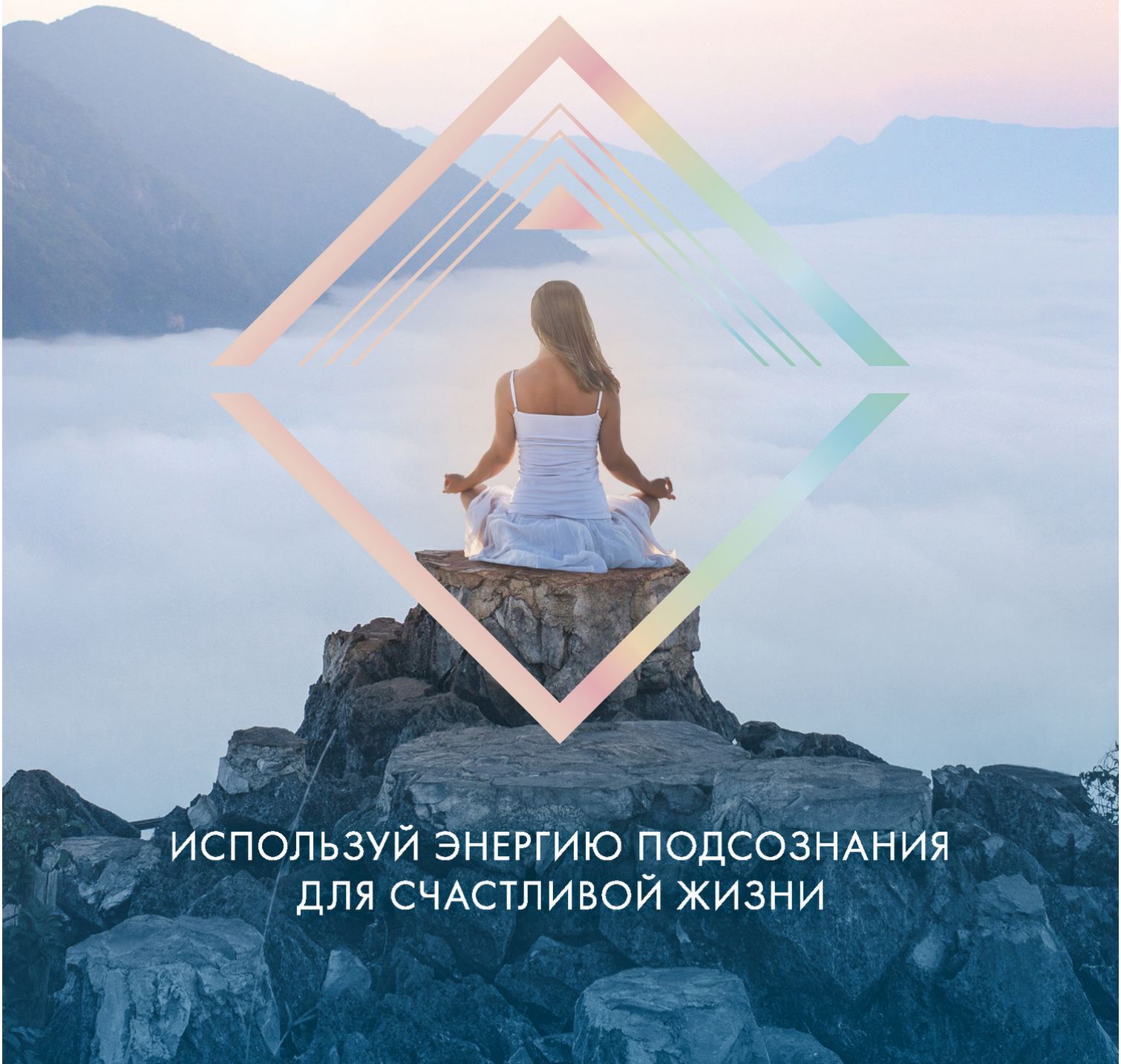
Кимберли Фридмуттер

# Сила позитивного мышления



## ИСПОЛЬЗУЙ ЭНЕРГИЮ ПОДСОЗНАНИЯ ДЛЯ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Кимберли Фридмуттер

# Сила позитивного мышления. Используй энергию подсознания для счастливой жизни

«Эксмо»
2019

УДК 159.962
ББК 88.6

**Фридмуттер К.**

Сила позитивного мышления. Используй энергию подсознания для счастливой жизни / К. Фридмуттер — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-102165-8

Можно ли преодолеть эмоциональные и материальные барьеры, воплотить мечты и изменить свое настоящее при помощи одного лишь интуитивного и в то же время практичного метода? Известный гипнотерапевт, коуч голливудских звезд Кимберли Фридмуттер в своей книге доказывает – это реально! Она откроет вам дорогу к неисчерпаемому источнику энергии и силы подсознания и поделится комплексом простых ежедневных упражнений, благодаря которым вы справитесь со стрессом, травмами и вредными привычками и начнете двигаться навстречу своим мечтам и целям.

УДК 159.962
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-102165-8

© Фридмуттер К., 2019
© Эксмо, 2019

# Содержание

Введение. Сила для формирования вашей жизни 6
Восьмилетний ребенок внутри вас 7
Найти себя 8
Дело всей моей жизни 10
Вырубиться, чтобы по-настоящему врубиться снова 11
Как работает программа 12
Легкая тропинка 14
Часть 1. Скрытый потенциал вашего подсознания 15
Глава 1. Возвращение в состояние первородной чистоты 15
Как я открыла для себя гипноз 15
Транс: Отключись! 19
Конец ознакомительного фрагмента. 21

# Кимберли Фридмуттер
# Сила позитивного мышления

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- как преодолеть постоянное беспокойство и страхи
- как избавиться от вредных привычек
- как перестать откладывать дела на потом
- как быть честным с самим собой
- как отличать важное от пустяков

* * *

*Эта книга посвящается моему мужу и родственной душе Брэду, который каждый божий день рискует головой и всем, что у него есть, используя свой юмор и исключительный интеллект. Его глубокая духовность, твердые этические принципы и верность моральным нормам служат мне эталоном для воспитания собственной души. В грозы и бури, на ухабах и колдобинах жизни он не сбивается с курса и несется вперед с расправленными крыльями, а я благодарна ему за возможность лететь рядом.*

# Введение. Сила для формирования вашей жизни

Что, если я скажу, что собираюсь поделиться с вами интуитивным, но практичным методом, при помощи которого можно пробиться через эмоциональные и материальные заслоны, преграждающие вам путь; что у вас появится возможность увидеть жизнь своей мечты и воплотить это видение в реальность? Что, если я скажу, что хочу научить вас комплексу простых трехминутных упражнений, которые помогут унять боль, избавят от злости и гнева и уничтожат остаточный стыд, порожденный событиями прошлого или настоящего? Что, если я подарю вам уверенность в вашей способности активировать свои внутренние ресурсы и наконец начать играть в жизни по-крупному, без того чтобы становиться в какую-либо позу или притворяться тем, кем вы на самом деле не являетесь?

Посвятить себя созданию собственной прекрасной жизни – право каждого человека, данное ему с рождения. Почему же так мало людей верят, что они способны получить то, чего хотят больше всего на свете? Почему многие из нас так и не осуществляют свои мечты? У нас есть возможность познать вкус удовлетворения и предназначения, но в итоге мы всего лишь стоим и смотрим, разочарованные и беспомощные, как судьбоносное событие или важное достижение уходит из нашей жизни, испаряется и превращается в туманное воспоминание. Это все равно что сидеть на диете, чтобы подготовить себя к важному событию, а потом смотреть как сброшенные килограммы возвращаются, словно демонстрируя, что вес контролирует вас, а не вы его. Порой вообще кажется, что наш разум, тело и поступки работают не на нас, а преследуют совершенно иные цели, отличные от тех, к которым стремимся мы. Почему так получается?

Ответ заключен в вас самих.

Книга «Сила позитивного мышления» покажет вам дорогу к кардинальному самосовершенствованию; его можно достичь, получив доступ к мощной силе, заключенной внутри вас, и обретя способность к действию, о которой вы скорее всего даже не подозревали. Что же это за таинственная сила, заключенная внутри вас? Эта сила называется подсознанием.

# Восьмилетний ребенок внутри вас

Подсознанию в разное время давались многочисленные определения; оно описывалось и объяснялось самыми различными способами. Само это понятие впервые появилось в результате перевода французского слова «subconscient». Его ввел в употребление психолог Пьер Жане (1859–1947) для обозначения способности мозга к «осознанию более широкого спектра», способности, «лежащей за пределами» сознательного мышления. Более распространенное определение, на которое сегодня опирается большинство, подразумевает мысли и чувства, существующие «под» сознательным разумом. Примечательно, что с тех пор Фрейд популяризовал термин «подсознание» (впоследствии замененный на «бессознательное»), а психологи и другие ученые-теоретики ходят вокруг да около этой темы, так и не придя к консенсусу, какой использовать. В итоге некоторые взяли на вооружение слово «бессознательное», а другие, включая меня, употребляют слово «подсознание».

Я предпочитаю термин «подсознание», потому что он содержит больше положительной коннотации и кажется мне более инстинктивным по духу, а также более тождественным способности, которую мы называем интуицией. Ее сила проистекает из внутреннего мозга, доступ к которому дает подсознание. Этот внутренний мозг зачастую знает гораздо больше, чем мы осознаем, и это знание всегда отчасти волшебно, неуловимо и необъяснимо.

Когда вы встречаете кого-то впервые и вдруг без очевидных причин испытываете чувство тревоги, это с вами говорит ваше подсознание. Когда по пути в гастроном, куда вы обычно ходите одной и той же дорогой, некая сила неожиданно заставляет вас повернуть направо, а не налево, то и в этом случае с вами говорит подсознание. Когда вы идете на собеседование и выходите из кабинета со звенящим в каждой клетке вашего тела чувством, что именно сейчас открывается возможность, которой вы ждали всю жизнь, – это тоже звучит голос подсознания. Когда вы учитесь подстраиваться к его силе и получать доступ к его энергии, оно становится внутренним компасом, ведущим вас по жизни, о которой вы мечтаете и которую заслуживаете.

Я часто называю подсознание восьмилетним ребенком, живущим внутри вас. Почему именно восьмилетним? Вспомните себя в восемь лет. Он, этот ребенок, был достаточно взрослым для самостоятельного мышления, но довольно юным и невинным, чтобы прислушиваться к голосу своего естества, не беспокоясь о том, что он должен делать и как ему надлежит себя вести, по мнению окружающих. Если этому ребенку не нравилась двоюродная бабушка, он не собирался притворяться будто любит ее всей душой, как было принято в семье. Другими словами, это тот возраст, когда мы можем выражать мысли и формировать суждения, однако нас еще не взял под контроль бдительный сознательный разум. Восьмилетний ребенок режет правду-матку в глаза, открыто, без прикрас, выражая свои взгляды на мир, без оглядки на ожидания и реакцию других людей. Он любит окружающих всем сердцем, не сдерживаясь и не пряча чувств, и интуитивно понимает, что все мы связаны друг с другом. Наш восьмилетний ребенок полагается на язык символов, все принимает на свой счет и полностью погружается в ту деятельность, которой занимается в данный момент. По мере взросления и созревания мы сами затыкаем голос своего подсознания. Наш внутренний ребенок растет, теряя контакт с этим голосом правды и, кажется, совсем исчезает. На страницах, которые вас ждут впереди, вы не только встретите собственное подсознание, но и восстановите его силу.

# Найти себя

Сегодня человечество находится на таком витке своего эволюционного развития, когда мы утратили связь со своей истинной природой и живем в разладе с ней, поэтому нуждаемся в подсознании больше чем когда-либо. Ситуация парадоксальная: создается впечатление, что чем больше растет интеллектуальный потенциал нашего мозга – благодаря информации и знаниям, – тем сильнее шум сознательного разума и тем меньше у нас доступа к подсознанию, обеспечивающему внутреннюю пластичность и гибкость мозга и просветленность мышления. Только подумайте: наша жизнь стала такой сложной, какой она еще никогда не была.

Технологии, которые призваны облегчать нам существование, часто утомляют и перегружают мозг. В то же время мы потеряли связь с природой. Этот сложный, напичканный высокими технологиями мир заставил нас отключить подсознание и позволил сознанию взять бразды правления в свои руки. Мы слишком часто полагаемся на сознание, слишком мотивированы внешними стимулами, слишком одержимы. К чему это приводит? К разладу с собой, эмоциональной нестабильности и стрессу. Мы испытываем дисбаланс и потерю контроля, потому что утратили связь со своим подсознанием, с внутренним, истинным «я», которое лучше знает, что нам нужно для счастья.

Проникая в свое подсознание (я расскажу, как это делается), вы пробьетесь сквозь хаос и запутанность повседневной жизни, чтобы узнать здесь и сейчас, что нужно лично вам; что именно требуется вашему разуму, телу и душе, чтобы создать ту жизнь, которую вы на самом деле хотите. Все мы иногда делаем такой выбор и принимаем такие решения, которые находятся вне сферы наших интересов. Моя программа научит вас принимать жизнеутверждающие решения, которые положительно скажутся на вашей личности.

«Сила позитивного мышления» выявит препятствия, которые стоят между вами и вашими целями – большими и малыми, – долгое время остававшимися вне пределов досягаемости. Заново обретая доступ к своему подсознанию, позволяя ему проявить себя, допустить к своим ресурсам и показать правильное направление, вы научитесь преодолевать препятствия, которые удерживают вас от реализации вашего истинного права, дарованного с рождения. Это право вести полноценную, счастливую жизнь, устроенную в соответствии с вашими представлениями о высшем вознаграждении. На страницах, которые нас ждут впереди, я покажу, как преодолевать конкретные преграды, которые мешают вам прожить лучший вариант вашей жизни. В зависимости от своих индивидуальных потребностей и целей вы научитесь:

- Справляться с тревогой и депрессией.
- Бросите курить.
- Возьмете под контроль потребление еды и напитков.
- Сбросите вес, если вы этого хотите.
- Избавитесь от постоянных беспокойств и страхов, которые держат вас в тисках.
- Преодолеете привычку к хроническому откладыванию дел.
- Справитесь с хронической болью.
- Улучшите память.
- Устраните нарушения сна.

И многое другое

Вы, может быть, удивитесь, как при помощи одной книги, одной программы можно осуществить такой большой спектр задач. В этом-то и фокус: ваше подсознание обладает ресурсами для решения как серьезных проблем, так и незначительных затруднений. Это суперсила, которую можно применить к любому виду задач, сообразно масштабу действий, в которых вы нуждаетесь. Один из моих клиентов, Мэтью, 39-летний банкир, работающий в инвестицион-

ном банке, смог бросить курить, хоть испытывал пристрастие к этой привычке на протяжении 25 лет. Лори, сорокадвухлетняя бывшая модель, снизила количество стероидных препаратов, которые она принимала от боли, вызванной фибромиалгией. Кендра, 60-летняя женщина, торгующая предметами искусства, начала новую жизнь без изнурительной тревоги и страхов, заставлявших ее чувствовать себя узницей в собственном доме. В книге вы встретитесь и с другими людьми, которые при помощи моего метода решили свои физические и эмоциональные проблемы, не только мешавшие им вести полноценную, удовлетворительную жизнь, но и не дававшие им достичь своего высшего потенциала.

# Дело всей моей жизни

Возвращение людей в сбалансированное состояние стало делом всей моей жизни. Как врач высшей категории, лицензированной гипнотерапевт, я использовала свои знания по гипнозу и нейролингвистическому программированию (НЛП), для того чтобы помогать людям решать ежедневные проблемы, которые ограничивают их возможности и мешают им наслаждаться жизнью в полную силу. Моя работа базируется на традициях эриксоновской гипнотерапии (основанной врачом и ученым Милтоном Эриксоном) и подкреплена результатами исследований в области нейрологии, когнитивной науки, положительной психологии и гештальт терапии. На протяжении более чем двадцатилетней работы сертифицированным гипнотерапевтом и консультантом по вопросам управления жизнью мне приходилось общаться **с** самыми разными людьми – артистами мирового класса, звездами спорта, миллионерами и миллиардерами. Я обнаружила, что эти люди, несмотря на свою славу и богатство, ничем не отличаются от прочих смертных. Они сталкиваются с такими же проблемами, вызовами и препятствиями, от которых, по мнению многих, они избавлены благодаря своему звездному статусу, богатству и доступу ко всему, что только можно пожелать. Однако вы ошибаетесь.

Человек подобен машине или другому механизму. Любая машина в какой-то момент сталкивается с механической неисправностью. А теперь представьте себе машину, которая стареет, как стареем мы. При этом любые проблемы, если ими не заниматься, будут усугубляться со временем, независимо от того, сколько денег вы зарабатываете и насколько вы знамениты. Ваши мысли – и сознательные и бессознательные – подвержены влиянию механических поломок и страхов. Депрессия. Зависимость. Страх. Одиночество. Низкое самоуважение. Лишний вес. Хронические болезни. Недомогания. Конфликты в отношениях. Это обычные проблемы, которые вторгаются в нашу жизнь, блокируют нам дорогу, разрушают наши шансы на воплощение мечты и во многих отношениях подрывают наше здоровье и счастье.

Гипноз может предложить людям облегчение и избавить от разных проблем. Некоторым необходимо излечиться от старых травм. Другие должны преодолеть неудачный опыт отношений, чтобы встретить подходящего партнера. Кто-то приходит ко мне с желанием сбросить линий вес, который полностью сожрал их представление о себе, убил надежды и веру в собственный потенциал. Многие клиенты начинают путь с обучения новым способам управления тревогами, депрессией и другими эмоциональными состояниями. Другие наконец добиваются долговременного снижения веса. Люди приходят к ясности и целостности, когда осознают, что затруднительные обстоятельства, вызванные социальными или личными факторами, не дают им добиться успеха в других сферах жизни – профессиональной, творческой или духовной. А есть и такие, кто достиг огромного успеха в одной сфере, но вдруг, получив доступ к силе своего подсознания, находит еще больше удовлетворения в другой области и начинает новую карьеру.

Получение ресурсов из подсознания в конечном итоге дает вам возможность полностью взять под контроль собственную жизнь. Сила этого контроля позволяет вам активно формировать ее, вместо того чтобы быть пассивным участником происходящих с вами событий. Шесть принципов силы подсознания познакомят вас с внутренними инструментами для овладения способностью, которая выражается в финальном принципе: уметь играть по-крупному. «Сила позитивного мышления» сделает для вас то же, что я делаю со своими клиентами – провожу их через процесс, который я использую для самой себя, – и откроет все доступное и достижимое для вас в вашей жизни. Поняв, как именно действует гипноз, и освоив разработанные мною упражнения, предназначенные для углубленного исследования подсознания, вы обретете уникальный дар: вы поймете, кто вы сейчас, и узнаете, кем хотите стать. Вы устраните препятствия, которые стоят на вашем пути, и соединитесь со своей суперсилой.

## Вырубиться, чтобы по-настоящему врубиться снова

Трансовое состояние, возникающее при гипнозе, позволяет получить почти мгновенно озарение и ясность понимания глубинной сущности явлений. Сегодня много значения придается самоосознанности, но мой подход иной, и во многих отношениях он проще: он требует от вас вырубиться, вместо того чтобы врубиться по полной. Поскольку транс – наше естественное состояние (подробней я расскажу о нем чуть позже), для вхождения в него вам не нужно никакого специального оборудования. Транс – естественное продолжение силы вашего подсознания. Все, что вам нужно, – осознанность и готовность к действию, а упражнения в этой книге (я называю их гипнотрюками) разработаны, чтобы помочь вам обрести и то, и другое.

Вы можете использовать транс для радикальных изменений в вашем текущем состоянии и обретения того, чего вы на самом деле хотите и заслуживаете. Эта программа научит вас быстро проникать в свое подсознание, продираться через детали и мелочи быта, освобождаться от общепринятых, но фальшивых верований и перестать настраиваться на посредственное существование – ведь вы способны достичь *великой* жизни. Жизни, которую вы заслуживаете.

Мои клиенты приходят в восторг, осознав, насколько просто избавиться от таких привычек, как самосаботаж, и от стресса, который обрушивается на нас каждый день вместе с нескончаемым списком дел. Это волшебная часть «Силы позитивного мышления»: она позволяет вам легко устранить отвлекающие факторы и беспокойства, чтобы проживать свою жизнь более полноценно. Поэтому вы не просто выживаете, а выживаете успешно. Вместо того чтобы влачить существование, ограниченное сомнениями и страхами изоляции, вы открываете для себя жизнь, полную превосходных и поддерживающих отношений, заряжающих энергией.

Некоторые люди придерживаются ложных представлений о гипнозе или верят, что они «не поддаются внушению». Другие боятся «зайти куда-то не туда», когда их загипнотизируют. В этой книге объясняются все ошибочные концепции и проясняется раз и навсегда, как гипноз и практические занятия приводят к значительной трансформации личности. Как будто освещая тропинку фонариком, я помогаю своим клиентам найти выход из темноты, подняться над безнадежностью и идти вперед, невзирая на препятствия. Большинство вопросов – просто воображаемые пугающие тени, созданные давно ушедшими скелетами прошлого или долговременными, но неверными убеждениями. Будто шорохи в ночи, они продолжают пугать нас еще долгие годы после того, как мы осознали их присутствие и нелепость. Эта книга соединит вас с вашим подсознанием и откроет вам доступ к источнику энергии и света, который поможет справиться с грузом, тянущим вас вниз, покажет путь к облегчению жизни, изобилию и даст вам еще очень многое.

За годы работы я видела, как много жизней изменились и в больших, и в малых масштабах. Соединяясь с собственным подсознанием, мои клиенты учились отличать реальное от воображаемого; понимать, что имеет значение, а что не важно; что необходимо, а без чего можно прожить – понемногу, шаг за шагом. Каждый шаг, который они делают, поднимает их на следующий уровень понимания и просветления в отношении себя и силы, которой они обладают для изменения своей жизни. Вы прочитаете их истории, понаблюдаете за их трансформациями и, я надеюсь, вдохновитесь сами на создание той жизни, о которой мечтаете.

# Как работает программа

В этой книге изложены Шесть принципов, разработанных для выявления вашего подсознания и его активации. Эти принципы основаны на достоверных фактах, которые я обнаружила в ходе многолетней работы с людьми разных типов, используя мощные техники гипнотерапии. Как и мои клиенты, вы можете использовать эти принципы и упражнения для выяснения того, что не ладится в вашей жизни, и для самостоятельного подсоединения к своему подсознанию. Именно подсознание дает людям возможность понять, что делать. Как только мы научимся прислушиваться к своему подсознанию, оно поможет нам прийти к той жизни, которую мы по-настоящему желаем.

Когда я работаю с клиентами лично, я погружаю их в состояние расслабленного гипнотического транса (ничто иное в мире не приносит такого наслаждения). Потом я задаю вопросы, которые помогают им раскрыться – процесс откровения, который становится одновременно и исцеляющим, и трансформирующим.

Принципы и упражнения из этой книги помогут вам сделать то же самое самостоятельно, действуя в духе самогипноза, который вы можете использовать в своей ежедневной жизни. Относитесь к этим трехминутным гипнотическим трюках как к мини-урокам. Они необременительны, хотя могут создавать затруднения на первых порах. Они не потребуют от вас многолетнего лечения (у кого есть время для этого?). Эти упражнения призваны отучить вас поступать и думать сознательно. Настраиваясь на подсознание, вы даете своему уставшему сознанию столь необходимую ему передышку. Это общий план книги «Сила позитивного мышления»: используя свою способность достигать транса и налаживать контакт с тем самым восьмилетним ребенком, который сидит внутри каждого из нас, вы заглушите слишком громкий голос разума, чтобы снова услышать свое подсознание. Вы почувствуете, что работаете уже не так усердно, но при этом получаете больше.

В части 1, «Скрытый потенциал вашего подсознания», излагаются шесть принципов и даются основные гипнотрюки, которые помогут вам получить доступ к хранилищу мудрости вашего подсознания. Эти трюки работают на вас в двух важных направлениях: они помогают осознать мощную энергию подсознания, что, в свою очередь, готовит вас к сбалансированной работе вашего переутомленного работой сознательного разума. Чем лучше у вас получается налаживать связь с собственным подсознанием, тем больше вы учитесь использовать его самопроизвольную направленность и неоспоримую проницательность для подавления контроля и избегания длительного обдумывания сознательным разумом. Я шутливо называю наш рассудок или сознательный разум Критическим мыслителем из-за его склонности обдумывать каждую мельчайшую деталь при принятии решений в попытке получить контроль над всеми аспектами жизни. Критический мыслитель часто вызывает у нас такую сильную тревогу, что все заканчивается состоянием, называемым горем от ума или бессилием от изобилия.

Помимо знакомства с подсознанием и осознающим разумом, вы также узнаете о другом измерении, имеющем отношение к этой программе: я называют ее Духовной сферой человека. Думайте о ней как о Боге, вашей внутренней божественности или вашей связи с нематериальным миром. Эта сфера очень личная, так как все мы отличаемся в плане духовных верований, однако ее присутствие не только вездесуще, но и бесконечно, потому что оно соединяет вас с более обширной Вселенной. В книге вы встретите напоминалки, соединяющие вас с вашей духовной сферой, которая усиливает доступ к подсознанию и закрепляет вашу вечно длящуюся связь со Вселенной как с единым целым. Наконец, к финалу вы совершите полный круг и узнаете о приемах, которые соединят вас напрямую с энергией духовной сферы.

В каждой из глав в части 1 вы будете использовать шесть принципов для облегчения проведения изменений, которые хотите видеть в своей жизни. Некоторые изменения касаются

негативных или пораженческих мыслециклов или моделей поведения; другие связаны с отношениями, которые нуждаются в переоценке и перезагрузке. И хотя Шесть принципов появляются в определенном порядке, как и гипнотрюки, они в конечном итоге могут использоваться любым образом, который подходит вам. Вы заметите, что возвращаетесь к определенным трюкам снова и снова.

Главы в части 2 «Наладь свою лучшую жизнь» посвящены особым вопросам, которые подрывают силу вашего подсознания или нарушают баланс между работой сознания и подсознания. Вы будете использовать новые трюки в комбинации с уже известными вам из части 1, чтобы исправлять различные аспекты вашей жизни, включая выход из состояния так называемой засухи, т. е. чувства негативизма, которое отделяет вас от вашего подсознания. Вы узнаете, как поддерживать и питать свое тело так, чтобы оно могло выполнять свою работу более эффективно, как излечить старые раны и восстановить отношения. Все мы в тот или иной момент испытывали разочарование по поводу своего тела, мозга, сердца, своих отношений, своих жизненных событий и т. п. Любая боль или дискомфорт, независимо от степени травмы, создает чувство разобщения личности с собой и ведет к отделению от того, кто мы действительно есть, отдаляя нас от нашего подсознания. В этих главах вы научитесь соединять разрозненные фрагменты, чтобы осознанность, развитая благодаря Шести принципам, повела вас в вашу новую жизнь.

Наконец, в части 3, «Прыжок в неизвестность», вы придете к пониманию, что жизнь – это не прямая линия, а замкнутая петля. Соединяясь со своими близкими, которые отошли в мир иной (состояние трансформации, которое я называю «переходом»), вы усилите связь с духовной сферой. В соответствии с универсальным принципом сохранения энергии, мы никогда не прекращаем существовать, а просто меняем форму своего жития. Вспомните, как лед под влиянием температуры переходит из твердой в жидкую форму, а потом превращается в пар. Я полагаю, что у жизни нет конца, а лишь одно непрерывное начало.

В ходе проработки всех Шести принципов я предлагаю вам вести заметки, но не просто фиксировать хронологию процесса. Снова повторюсь: мне хочется, чтобы вы читали всю книгу легко и без напряжения. Лучше записывать мысли и чувства по мере продвижения от одной главы к другой и выполнения упражнений, оставаясь погруженным в подсознание самым удивительным способом. Пока вы настраиваете отношения с своим внутренним «я», вы сможете с легкостью совершать маленькие подвиги: ставьте ежедневные цели и достигайте их; выделяйте себе больше времени для истинного расслабления; ладьте с окружающими; оптимизируйте ваши силы, чтобы получить желаемое.

# Легкая тропинка

Прежде чем начать, я расскажу вам кое-что о себе. Я проделала это путешествие сама. У меня за плечами свой набор ошибок: я сбивалась с курса, связываясь с неправильными людьми в неправильное время, и полагала, что жизнь должна быть битвой. Я была воспитана с верой во все эти клише: без труда не вытащишь рыбку из пруда, кишка тонка – слава невелика, и другие ложные утверждения. Все это продолжалось до того момента, когда я открыла гипнотерапию и поняла, что могу исцелиться от ложной веры, привычек и моделей поведений, которые удерживали меня в темной пещере, – и двигаться дальше. Гипноз научил меня, что вовсе не обязательно сражаться и быть несгибаемой, как гвоздь, или твердой, как металл, чтобы преуспеть в жизни. Другими словами, благодаря гипнозу я узнала, что жизнь вовсе не битва и мне не нужно превращать ее в войну.

Этот процесс привязан к реальности, но направлен к звездам. Вы знаете фразу: «Я люблю тебя, как до луны и обратно». На этот канал мы и настроены. Шесть принципов могут доставить вас с лужайки вашего сада на поверхность Юпитера, от моря до стратосферы Сатурна, от кружки пива до бокала пенистого шампанского – и все это происходит, пока вы становитесь настоящим собой или улучшенной версией себя. Это не путешествие во времени, а путешествие *души*. Моя миссия – показать вам, как использовать ваше путешествие для достижения своих преимуществ. Ваше будущее может разливаться, как широкий океан, и быть бесконечным, как небо. И я покажу вам как попасть туда.

Однако вам придется открыться – не для меня, а для себя. Вам придется быть честным, когда вы смотрите на себя. Вам нужно будет создать пространство для правды, чтобы она могла проявиться со всей ясностью. С правдой на вашей стороне – не важно, какой пугающей, неопределенной или угрожающей может показаться вам ситуация, – вы создадите более счастливую жизнь, жизнь обучения и любви, которую вы действительно заслуживаете.

Вы готовы?

# Часть 1. Скрытый потенциал вашего подсознания

## Глава 1. Возвращение в состояние первородной чистоты

*«Самая важная вещь, которую вы только можете сделать на этой планете – приподнять, трансформировать и открыть для себя свое собственное сознание».*
***Карлос Сантана***

Все мы переживали в жизни яркие моменты. Вспомните об этом прямо сейчас. Когда это происходило, появлялось ли у вас чувство, будто все звезды выстроились в ряд? Вселенная оправдала ожидания? Притягивающиеся энергии полюсов встретились? Почувствовали ли вы присутствие или существование Бога, кармы или мощного источника энергии? Ощутили ли целостность и соединенность со Вселенной в более обширном и осязаемом виде?

А если эта тяга, этот зов, эта сила, были не чем-то сторонним, находящимся *снаружи*, но жили *внутри вас* все это время? Эта сила и есть ваше подсознание, и когда вы соединены с ним, вы подключаетесь к неисчерпаемому источнику энергии, которая находится внутри вас и только ждет, чтобы ее выпустили. В дальнейшем я научу вас получать доступ к своему подсознанию, матери всех системно-базовых плат интеллекта, и покажу, как подключаться к биологической цепи, которая управляет нашими телами, дыханием и нашими глубочайшими мыслями. Шесть принципов силы подсознания будут направлять вас, выступая в качестве ящиков с инструментами для решения ежедневных проблем и получения доступа к чувству контроля над собственной жизнью. Это умение осуществлять контроль называется деятельным подходом, или агентивностью, и она – ключ к обучению тому, как играть по-крупному и создавать ту жизнь, которую вы хотите: жизнь своей мечты.

### Как я открыла для себя гипноз

Я открыла силу своего подсознания через личный опыт работы с гипнозом. Хотя я всегда обладала сильной интуицией, мое доверие к силе гипноза углубилось и расширилось, когда я стала профессиональным гипнотерапевтом. Этот курс обучения позволил мне услышать и развить свой внутренний голос и уделить внимание тем мудрым мыслям, которые он нашептывал. Так я начала меняться. Чрезвычайно напряженная сознательная часть меня перестала работать в режиме перегрузки и начала успокаиваться. Формирование отношений с собственным подсознанием также позволило мне выйти на новый уровень сознания, и я увидела себя и мир вокруг свежим, обновленным взглядом. А самое главное – я осознала, что это изменение в сознании можно легко сохранять и поддерживать. Оно было на 100 % органичным и естественным, и для него как будто не надо было прилагать никаких усилий. Неожиданно я увидела, что мои цели – мои надежды и мечты – находились прямо передо мной все это время. До этого я слишком усердно разбегалась для взлета, не зная, как управлять своими крыльями, а подсознание позволило мне воспарить высоко в небеса.

Как же выглядела эта личностная трансформация?

До того как я открыла силу собственного подсознания, я была не удовлетворена собственной жизнью. Я на все реагировала реактивно, как хамелеон, постоянно приспосабливаясь к обстоятельствам. Я старалась быть всем сразу для окружающих, выматываясь, перенапрягаясь, слишком много отдавая и по-настоящему не доверяя ни себе, ни другим. Все мои отношения казались мне транзакциями, соответствующими моему стремлению к порядку и выгоде в про-

фессиональной сфере. Я полагала, что визуальное несоответствие между моей мягкой, чрезвычайно женственной внешностью и успехом, которого я добилась, работая на крупной радиостанции в Лос-Анджелесе, оттесняло меня на обочину в такой высококонкурентной сфере, как поиск сексуальных партнеров в столице штата Калифорния.

Я не вполне понимала, что была своего рода ходячим противоречием даже для самой себя. Я воспитывалась на юге, где считалось, что девочка должна быть тихой, женственной и покорной. В то же время от девочки требовали, чтобы она была сильной и надежной, но не выставляла свою жизнестойкость напоказ. А поскольку Бог наградил меня приятной внешностью и высоким ростом, то неудивительно, что я с юных лет пошла в модельный бизнес. Приобретенный в этой индустрии опыт подарил мне первый вкус успеха… и уверенность в том, что я могу положиться на свою внешность. Но что оказалось? Я научилась использовать свою красоту как источник дохода, в буквальном смысле предлагая «видимую ценность» своего лица как товар.

Все это может показаться очень гламурным – в 14 лет я уже работала за границей и подписала контракт с несколькими модельными агентствами мирового класса. Но уже тогда я знала, что мне чего-то не хватает.

К счастью, у меня была голова на плечах, и я намеревалась учиться, пока путешествовала по заграницам. Кроме того, статус независимой личности в таком юном возрасте научил меня другим приемам выживания: я стала внимательным и проницательным наблюдателем за людьми и приобретала житейский опыт, глядя, как взрослые вокруг меня действовали и реагировали, принимали решения и совершали ошибки.

Перепрыгнем вперед лет этак на десять. Я обосновалась в Лос-Анджелесе и продолжала работать моделью еще какое-то время, а потом стала приобщаться к актерскому мастерству. Я все больше оттачивала свои знания о человеческом поведении, слушая тех, кто находился вокруг меня, вбирая информацию о том, как устроен мир и как люди получают желаемое. Этот интерес к людям привел меня к новой карьере: в ток-шоу на одной из самых крупных радиостанций Лос-Анжелеса. Внешне моя жизнь складывалась как нельзя лучше.

Но как мы знаем, не все золото, что блестит. Несмотря на явный внешний успех, я по-прежнему пребывала в состоянии эмоционального замешательства, в противоречии с собой. Это противоречие сильнее всего проявлялось в моих романтических отношениях, которые протекали бурно и заканчивались печально. Вместо того чтобы найти человека, который видел бы во мне женщину и партнера, я притягивала состоявшихся мужчин, которым был нужен менеджер и организатор их жизни. По умолчанию все заканчивалось тем, что я начинала выполнять обязанности контролера.

Я часто ловила себя на мысли, что «играю в генерала», т. е. занимаюсь устройством важных дел, но при этом переступаю через других людей. Я вызывала страх, а не сексуальное желание. Да, я чувствовала себя сильной, и у меня было все под контролем, но я была лишена счастья. Чего я действительно хотела, так это быть более нежной и открытой, а не пробивной. И да, я мечтала, чтобы обо мне заботились и ценили бы меня за то, какая я, а не за внешность «детки-конфетки», с которой приятно выйти в свет. (Многие мужчины хотят того же самого; это чувство не зависит от половой принадлежности). Моя внешняя оболочка была защитным фасадом, который мог дать трещину в любой момент. При всей моей браваде и способности «все устраивать», я была отрезана от своей истинной внутренней силы.

Наглядный пример – мои отношения с Джоном. Он, конечно же, не был моим единственным неудачным партнером, однако стал последним любовником, который в конечном итоге помог мне вырваться из замкнутого круга и вытолкнул меня на тропу любви, на которой я стою сегодня. Джон был крупным боссом в индустрии развлечений – стройный, хоть и не слишком худой, с заразительной улыбкой. Он был известен тем, что упорно шел к цели, не разменываясь по мелочам, не позволяя себе отвлекаться на личностные драмы или на что-либо еще, что

имело косвенное отношение к успешному бизнесу и зарабатыванию кучи денег. Я восхищалась его амбициозностью и желанием добиться успеха, меня привлекали его сосредоточенность на своем деле и его самоотдача в работе.

Со своей стороны, Джон обожал меня, потому что, по его словам, у меня было «все на вместе». Он говорил, что ему нужен «настоящий» партнер, который был бы в состоянии понять его мир и не отставал от него в гонке за богатством и успехом. Другими словами, я усвоила сценарий и отлично играла свою роль.

Наши отношения какое-то время складывались нормально. Для окружающих я была правой рукой Джона, неизменно излучающей уверенность и шарм красотки с юга. Я была также главным организатором жизни своего бойфренда, готовой взять в руки бразды правления его царством и освободить его от некоторых социальных или бытовых обязанностей. Я руководила его офисом, его работниками и его детьми – по сути, все управление его повседневной жизнью лежало на мне. В личной жизни я была его верным другом и поддержкой, указывая ему направление, которое я определяла, основываясь на своем опыте наблюдений за поведением людей, практически укладывая его в кровать ночью, часто ободряя и хваля его без меры. И – ох, уж мать вашу за ногу! – ему нравилось все, чем я его обеспечивала, и потребность в этом была необычайно высока. Джон расцвел под моей заботой и опекой.

Однажды все изменилось. Поздно вечером, когда я готовилась к новому трудовому дню, мне нужно было пройти через комнату, примыкающую к той, где находился Джон, и я случайно услышала обрывки разговора моего любимого. Поначалу я подумала, что он обращается ко мне, так как он говорил тем тоном, который обычно использовал в беседах на интимные темы, тем голосом и интонациями, предназначенными для меня, его любовницы. Именно модуляции его голоса привлекли мое внимание, и я не могла не прислушаться. Он не шептал, но вел весьма доверительный разговор. С кем он беседовал в такой приватной и интимной манере?

Вскоре я сообразила, что он говорит *про меня*, а потом услышала, как он произнес то самое страшное слово на букву «к»: контролерша. Я испытала внезапный прилив ярости, а вместе с ней пришли замешательство, стыд и страх. Я еле устояла на ногах! Если все усилия, направленные на осчастливливание Джона, вызвали у него ощущение, что я была властной хабалкой, то, получается, я подвела нас обоих.

Моя защита сработала, и мои мысли убежали назад. *Если бы он просто вел себя по-мужски, мне бы не пришлось брать все в свои руки, быть* контролершей *и играть в его жизни так много ролей, включая роль его матери.* Но какую бы защитную позицию я ни занимала, я продолжала возвращаться мыслями к факту, который не могла отрицать: уже не в первый раз меня называли этим словом на букву «к». Неожиданно и впервые в жизни я ясно увидела, как моя встроенная потребность ублажать и поддерживать других людей (в особенности мужчин) превратила меня в жесткую «мисс-все-под-контролем», которая утратила свою внутреннюю нежность и шарм. Кем же я стала?

Я не только вела себя так с мужчинами, но и применяла тот же подход с семьей, с друзьями и людьми, с которыми работала. Я неожиданно осознала свою роль, сыгранную в других не удавшихся отношениях, и ощутила *усталость*. Я не могла смотреть на Джона, когда он повесил трубку. Я даже не хотела знать, с кем он говорил. Я слышала его разговор, и этого было более чем достаточно.

Мне пришлось заняться самоанализом. Кем бы я была, если бы не вела хозяйство, не удовлетворяла потребности Джона или любого другого своего партнера? Что говорила обо мне склонность снова и снова впускать в свою жизнь еще одного человека, который хотел, чтобы я стала «упаковкой», а не личностью? Налицо была постоянная модель поведения. Почему я выбрала конъюнктурщика, прагматичного соглашателя, а не такого человека, который был бы искренне готов инвестировать в меня? Я также задумалась над тем, что меня привлекло в Джоне. Может быть, я рассматривала его как проект? До того как я смогла найти любовь,

которую хотела, мне пришлось ответить на эти вопросы и решить другие «головоломки». Какой бы соблазнительной ни была такая мысль, я не имела права винить Джона в своих проблемах. Я могла разве что попытаться понять себя и объяснить себе самой, почему я выбрала Джона и каждый раз выбирала мужчин, подобных ему.

В поисках помощи я наткнулась на гипноз. Много лет назад я подвергалась воздействию гипноза, и теперь мне стало интересно, как он мог бы помочь мне. У меня было стойкое чувство, что причина моих постоянных действий по одной и той же укорененной и отработанной схеме, частично заключалась в том, что я потеряла связь со своим подсознанием: я даже не осознавала того, как именно я поступала. Почему я все время подрывала собственное счастье? В итоге я прошла курс гипнотерапии, а потом решила пойти еще дальше и заняться профессиональным образованием.

Благодаря гипнозу я смогла сопоставить свои действия, проанализировать поведенческие модели и динамику отношений и научиться любви через мягкость, а не эффективность и потребность все контролировать. Мне нужно было освободиться от гнета своего внутреннего «генерала», чтобы принять свою истинную личность.

В ретроспективе Джон умел быть мужчиной, которого я желала – счастливым, расслабленным и удачливым, – но только потому, что рядом с ним была я, женщина, которая управляла его беспорядочной жизнью. Я относилась к нему так, как хотела, чтобы относились ко мне, но не ожидала такой же заботы и поддержки в ответ. Поступая так, я сама создала ситуацию, в которое наши отношения не имели шансов. В них не хватало баланса сил и энергии, который так важен для здорового взаимодействия: я отдавала больше, чем получала, – несправедливая динамика, которая в конечном итоге подрывает все связи.

Однажды я так отозвалась об этом периоде своей жизни: я ощущала себя мощным двухсоткилограммовым вышибалой у дверей ночного клуба. Внутри я чувствовала себя гопницей. Я превратилась в женщину, создающей такие отношения, которые в итоге заканчивались крахом. Перемена, так необходимая мне, произошла однажды утром, когда я проснулась и *сдалась*. Я увидела, куда я иду, и осознала правду: вместо роли генерала, я должна занять нейтральную позицию; сделать небольшую передышку, а не носиться как угорелая.

Я ясно поняла, что только я сама могу решить, как мне жить, стареть и любить. Но чего же именно я хотела? В моем случае – всего: идеального здоровья, преданного мужа, жизни, полной смеха и новых впечатлений от путешествий в волшебные места. Я хотела богатства на всех уровнях: духовном, эмоциональном, физическом и финансовом – как если бы я сделала подробный список и просила Вселенную дать все это мне.

Оценивая себя честно, такую как есть, без прикрас и со всеми недостатками, и предпринимая необходимые шаги, я осуществила свою мечту. То же самое можете сделать и вы.

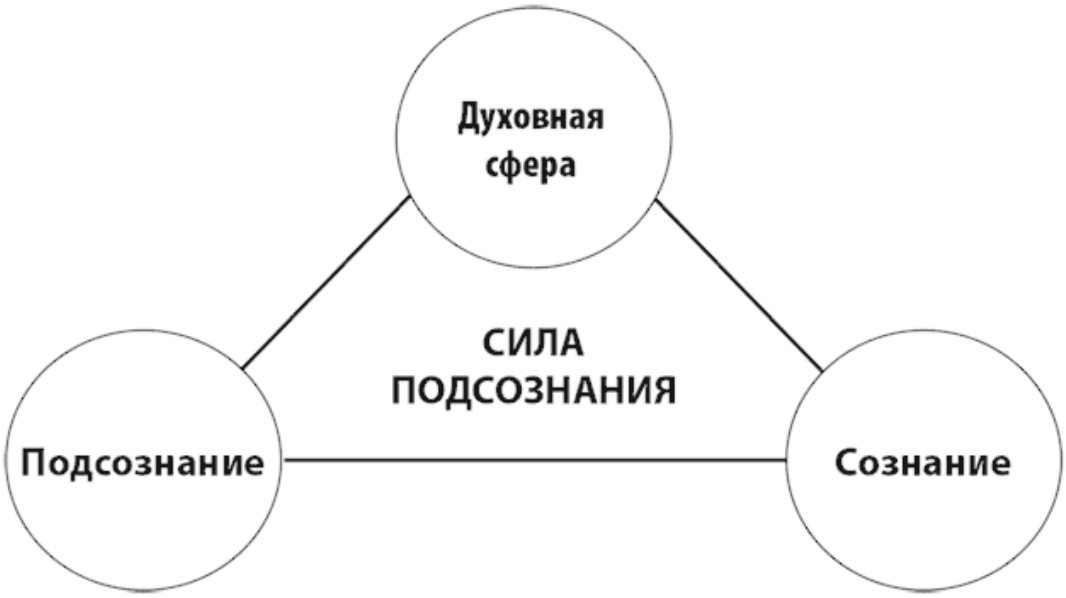
Как мне это удалось?

Я создала для себя тропинку, которая эволюционировала в шесть основных принципов этой книги:

- Я признала, как я создавала различные ситуации в своей жизни.
- Я настроила утерянную связь с собственным подсознанием.
- Я освоила методы, которые позволили мне заставить работать сознание и подсознание в одной связке.
- Я избавилась от ложных убеждений и плохих привычек.
- Я научилась просить о том, чего я хочу.
- Я создала энергию, необходимую, чтобы добиваться всего желаемого.

В конечном итоге эти шаги объединились и стали теми самыми Шестью принципами. С их помощью, наряду с гипнозом и исследованием силы подсознания, я научилась играть по-крупному в своей жизни.

В этом состоянии ясности и силы я открыла для себя удивительный мир разума вместе с источником энергии и мудрости, которые помогают мне в принятии решений, поддерживают меня, обеспечивают мое здоровье и счастье. По мере взращивания уверенности в силе своего подсознания, я также сделала другое открытие: я способна доверять духовной сфере, этому огромному источнику энергии, сконцентрированному вокруг духа, который пронизывает всю Вселенную. Чем больше я обучалась гипнозу, осваивая его нюансы и глубины, тем больше я приходила к пониманию, что именно духовная сфера помогает закрепить связь сознательного и бессознательного разума. Когда две части личности – сознание и подсознание – находятся в гармонии, происходит нечто волшебное: мы встраиваем свой организм во Вселенную при помощи нового, более глубокого способа. Это похоже на то, как будто мы открываем еще один канал понимания и восприятия мира вокруг нас, пребывая в возвышенном состоянии абсолютной осознанности.




Более чувствительная осознанность начинается с настройки на подсознание, ведь оно и есть тот проводник, который позволяет нам строить взаимовыгодные отношения со Вселенной: мы излучаем положительную энергию и получаем ее от Вселенной обратно.

Этот способ соединения с подсознанием оказал на меня еще один удивительный эффект: я осознала, что могу доверять своей мягкости и восстановить свою врожденную женственность; моя мягкость – это не слабость, а сила. Я избавилась от оборонительной позиции двухсоткилограммового вышибалы и от воинственных криков, которые, как я думала раньше, необходимы для достижения моих целей. Мой внутренний восьмилетний ребенок и мой Критический мыслитель показали бы мне путь, если бы я просто заткнулась и слушала, сидела бы тихо и воспринимала. Я бы в конце концов пришла бы к себе самой. Это применимо, конечно, и к мужчинам, которые хорошо знают, что такое фрустрация, ограничения и негативные последствия дробящего кулака. Истинная сила шепчет, а не кричит.

## Транс: Отключись!

Гипноз – это просто. На самом деле, транс – естественное состояние бытия. Каждый раз, когда вы поглощены любимой песней в исполнении любимого певца, вы входите в транс. Когда толпа фанатов синхронно движется на концерте под ритм мелодии, они все находятся в

трансовом состоянии. Когда вы обнаруживаете, что стоите у окна или перед холодильником, не в силах сдвинуться с места, – это тоже транс. В общем, транс – это естественное состояние восьмилетнего ребенка, который сидит внутри каждого из вас.

Когда мы отдыхаем, отключаемся от реальности или мечтаем, мы погружаемся в транс. Пребывать в нем приятно, не правда ли? И на то есть причина: транс заложен в самой природе человека. Помните, как ребенком вы неожиданно приходили в себя, когда учитель привлекал внимание класса, щелкая пальцами или стуча по доске? В детском возрасте мы все мечтатели по вполне конкретной причине: мы все еще сильно связаны со своим подсознанием.

Не все утрачивают эту связь, став взрослыми. Креативные люди – ученые, художники, изобретатели – часто говорят о том, как погружение в мечтательное раздумье приносит им самые яркие озарения, способствует созданию инноваций и совершению открытий. Исследование, опубликованное в 2017 году в журнале «Neurophycholgica», выявило более высокий уровень интеллекта и креативности у людей, которые часто предаются мечтаниям. При помощи сканирования мозга участников и его исследования методом магниторезонансной томографии, исследователи обнаружили связь между расслабленным состоянием мечтания и более высокими показателями при решении заданий креативного и аналитического характера. Так что в следующий раз позвольте своим «ментальным заскокам» катиться куда им вздумается! Как вы увидите в главе 3, ваш внутренний восьмилетка любит отпускать свой мозг с поводка и позволять мыслям бродить, как им заблагорассудится.

Хотя история с Джоном раскрывает только один аспект моего трансформирующего путешествия, она показывает силу гипноза, которая поможет вам перейти от одного способа бытия и жития к другому. Для понимания того, как работает гипноз в качестве средства изменения и трансформации, вам нужно сделать две вещи: 1) *принять* Шесть принципов Силы подсознания, которые позволят вам избавиться от старых убеждений, изменить ограничивающие модели поведения и в конечном итоге выработать такие мыслепривычки, которые активируют деятельный подход и 2) *совершить* прыжок в неизвестность, руководствуясь этими принципами.

# 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.