

ALEX BRUNGARD

Искусство Разума: как управлять своими мыслями

ДУМАЙ ПО-ДРУГОМУ, ЖИВИ ПО-
ДРУГОМУ: КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ПРОЦЕСС ИЗМЕНЕНИЯ ДЛЯ
УЛУЧШЕНИЯ СВОИХ МЫСЛЕЙ
И СВОЕЙ ЖИЗНИ

Alex Brungard

**Искусство разума: как
управлять своими мыслями**

«Издательские решения»

Brungard A.

Искусство разума: как управлять своими мыслями /
А. Brungard — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-606812-4

Вы мечтаете о том, чтобы изменить свои мысли и свою жизнь, но не знаете, как это сделать? Вы хотите узнать секреты процесса изменения, который используют успешные и счастливые люди? Вы готовы к тому, чтобы стать автором своей собственной реальности? Если вы ответили «да» на эти вопросы, то эта книга для вас. В ней вы найдете не только теорию, но и практику процесса изменения. Вы узнаете о трех ключевых этапах изменения: опыт, обучение и окружение. Вы познакомитесь с разными инструментами.

ISBN 978-5-00-606812-4

© Brungard A.
© Издательские решения

Искусство разума: как управлять своими мыслями

Alex Brungard

© Alex Brungard, 2023

ISBN 978-5-0060-6812-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Искусство Разума: Как Управлять Своими Мыслями

Введение

Мы все – это удивительные существа, живущие в мире своих мыслей и представлений. Наши мысли – это не просто слова, которые мы произносим или слышим в своей голове. Они – это сила, которая определяет нашу жизнь. Они влияют на то, что мы делаем, как мы чувствуем и как мы общаемся с другими людьми. Мысли – это инструмент, который мы используем каждый день, и он работает даже тогда, когда мы не замечаем его, как невидимый механизм, управляющий нашей судьбой. В этой книге мы хотим приоткрыть завесу над этим удивительным миром наших мыслей и показать, как они формируют нашу жизнь. В каждой главе мы будем открывать новые грани этой загадки, погружаться в глубины разума и раскрывать его секреты. Мы постараемся понять, как человек становится рабом своих мыслей, иногда не осознавая этого, и как эти мысли диктуют нам, как жить. Но эта книга – не просто анализ того, как мысли определяют нашу жизнь. Она – ваш руководитель к тому, как можно изменить свое отношение к своим мыслям и взять контроль над своим разумом. Когда мы осознаем силу своих мыслей, мы можем начать менять свою жизнь к лучшему. В этой книге мы изучим методы и приемы, которые помогут нам перестать быть заложниками бесконечного потока мыслей и начать управлять своим разумом. За страницами этой книги вас ждут откровения и прозрения, которые помогут вам освободиться от оков своих мыслей и стать хозяевами своей собственной жизни. Мы будем затрагивать сложные вопросы и искать ответы вместе, внимательно изучая каждую нить мысли и каждый уголок разума. Это ваше путешествие в мире разума и знания. Давайте начнем это захватывающее путешествие вместе и окунемся в исследование чудес, которые скрываются в наших собственных мыслях.

Глава 1. Что такое мысли и откуда они берутся?

Мысли – это нечто, с чем мы сталкиваемся каждый день. Мы думаем о том, что нам нужно сделать, о том, что происходит вокруг нас, о том, что мы чувствуем и о том, кто мы такие. Мысли – это то, что делает нас людьми, способными к творчеству, обучению и развитию. Но что же такое мысли? Откуда они берутся? И как они работают?

Мысли – это продукт нашего разума, который состоит из двух основных частей: сознания и подсознания. Сознание – это та часть разума, которая отвечает за наше внимание, осознание и логическое мышление. Подсознание – это та часть разума, которая отвечает за наши эмоции, воспоминания, интуицию и автоматические реакции.

Мысли могут возникать как в сознании, так и в подсознании. Когда мы сознательно думаем о чем-то, мы используем свою логику, анализ и критическое мышление. Когда мы подсознательно думаем о чем-то, мы используем свои эмоции, ассоциации и воображение. Обе эти формы мышления имеют свои преимущества и недостатки.

Сознательное мышление помогает нам решать проблемы, планировать будущее и обучаться новому. Однако сознательное мышление также может быть ограничено нашим зна-

нием, опытом и предубеждениями. Кроме того, сознательное мышление требует много усилий и энергии от нас, поэтому мы не можем думать сознательно все время.

Подсознательное мышление помогает нам выражать свои чувства, творить и интуитивно понимать окружающий мир. Однако подсознательное мышление также может быть подвержено нашим страхам, комплексам и заблуждениям. Кроме того, подсознательное мышление работает по своим законам и не всегда согласуется с нашим сознанием.

Мысли – это то, что связывает наше сознание и подсознание. Мысли – это то, что позволяет нам обмениваться информацией между этими двумя уровнями разума. Мысли – это то, что формирует нашу реальность.

Но как же мысли формируют нашу реальность? И как мы можем управлять своими мыслями? Об этом мы поговорим в следующих главах этой книги.

Глава 2. Как мысли формируют нашу реальность?

Мы все живем в одном мире, но каждый из нас видит его по-своему. Это потому, что наша реальность – это не просто то, что происходит вокруг нас, а то, как мы это воспринимаем. А как мы воспринимаем реальность? С помощью наших мыслей.

Мысли – это то, что дает нам возможность интерпретировать и оценивать то, что мы видим, слышим, чувствуем и делаем. Мысли – это то, что придает смысл нашему опыту и нашей жизни. Мысли – это то, что определяет нашу личность, наши цели и наши мечты.

Но как же мысли делают все это? Как они влияют на нашу реальность? Давайте рассмотрим несколько способов, которыми мысли формируют нашу реальность.

Мысли влияют на наши эмоции. Наши эмоции – это реакции на то, что мы думаем о том, что происходит с нами и вокруг нас. Например, если мы думаем, что кто-то нас обидел или обманул, мы можем почувствовать гнев или разочарование. Если мы думаем, что кто-то нас похвалил или поддержал, мы можем почувствовать радость или благодарность. Наши эмоции в свою очередь влияют на наше самочувствие, настроение и поведение.

Мысли влияют на наши убеждения. Наши убеждения – это то, что мы считаем правдой или ложью о себе, о других людях и о мире в целом. Например, если мы думаем, что мы умные и талантливые, мы можем верить в свои способности и возможности. Если мы думаем, что мы глупые и неудачники, мы можем верить в свою беспомощность и безнадежность. Наши убеждения в свою очередь влияют на нашу самооценку, самоуважение и самодоверие.

Мысли влияют на наши действия. Наши действия – это то, что мы делаем или не делаем в ответ на то, что мы думаем о том, что происходит с нами и вокруг нас. Например, если мы думаем, что у нас есть цель или задача, которую мы хотим достичь или выполнить, мы можем приложить усилия и сделать шаги к ее реализации. Если мы думаем, что у нас нет цели или задачи, которая была бы для нас важна или интересна, мы можем отказаться от действий или сделать их без энтузиазма. Наши действия в свою очередь влияют на наши результаты, успехи и неудачи.

Как видим, мысли играют ключевую роль в формировании нашей реальности. Они определяют то, как мы чувствуем себя, как мы себя видим и как мы себя проявляем. Они создают то, что мы называем своей жизнью.

Но если так, то почему же мы не можем просто думать позитивно и сделать свою жизнь лучше? Почему мы не можем контролировать свои мысли и изменить свою реальность? Об этом мы поговорим в следующих главах этой книги.

Глава 3. Почему мы не можем контролировать свои мысли и изменить свою реальность?

Мы уже узнали, что наши мысли формируют нашу реальность. Мы также узнали, что наши мысли возникают как в сознании, так и в подсознании. Но почему же мы не можем про-

сто выбирать свои мысли и менять свою реальность по своему желанию? Почему мы не можем думать позитивно и сделать свою жизнь лучше? Почему мы не можем избавиться от негативных и разрушительных мыслей, которые мешают нам быть счастливыми и успешными?

Чтобы ответить на эти вопросы, нам нужно понять, как работают наши мысли и как они образуются. Давайте рассмотрим несколько факторов, которые влияют на наши мысли и нашу реальность.

Наши мысли зависят от нашего опыта. Наш опыт – это все, что мы пережили в своей жизни: все, что мы видели, слышали, чувствовали и делали. Наш опыт формирует наши воспоминания, которые хранятся в нашем подсознании. Наши воспоминания в свою очередь формируют наши ассоциации, которые активизируются в нашем сознании. Наши ассоциации – это связи между разными объектами, явлениями или понятиями, которые мы установили в своем разуме. Например, если мы ассоциируем цвет красный с опасностью или страхом, то каждый раз, когда мы видим красный цвет, мы можем испытывать негативные эмоции или реакции. Наши ассоциации влияют на то, как мы интерпретируем и оцениваем то, что происходит с нами и вокруг нас.

Наши мысли зависят от нашего обучения. Наше обучение – это все, что мы узнали в своей жизни: все, что мы прочитали, услышали, увидели или сделали. Наше обучение формирует наши знания, которые хранятся в нашем сознании. Наши знания в свою очередь формируют наши убеждения, которые активизируются в нашем подсознании. Наши убеждения – это то, что мы считаем правдой или ложью о себе, о других людях и о мире в целом. Например, если мы убеждены, что мы способны достичь любой цели или задачи, которую мы себе поставим, то каждый раз, когда мы сталкиваемся с трудностями или препятствиями, мы можем испытывать позитивные эмоции или реакции. Наши убеждения влияют на то, какие цели и задачи мы себе ставим и какие действия мы предпринимаем для их достижения.

Наши мысли зависят от нашего окружения. Наше окружение – это все, что нас окружает: люди, предметы, события, информация и т. д. Наше окружение воздействует на нас через наши чувства: зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Наше окружение формирует наши впечатления, которые хранятся в нашем сознании. Наши впечатления в свою очередь формируют наши ожидания, которые активизируются в нашем подсознании. Наши ожидания – это то, что мы предполагаем или надеемся получить от себя, от других людей или от мира в целом. Например, если мы ожидаем, что нас будут любить и уважать, то каждый раз, когда мы общаемся с кем-то, мы можем испытывать положительные эмоции или реакции. Наши ожидания влияют на то, как мы взаимодействуем с другими людьми и как мы строим свои отношения.

Как видим, наши мысли не возникают из ничего. Они – это результат нашего опыта, нашего обучения и нашего окружения. Они – это отражение нашей жизни.

Но если так, то почему же мы не можем просто изменить свой опыт, свое обучение и свое окружение и тем самым изменить свои мысли и свою реальность? Почему мы не можем выбирать свои мысли и менять свою жизнь? Об этом мы поговорим в следующих главах этой книги.

Глава 4. Как мы можем изменить свой опыт, свое обучение и свое окружение и тем самым изменить свои мысли и свою реальность?

Мы уже узнали, что наши мысли зависят от нашего опыта, нашего обучения и нашего окружения. Мы также узнали, что наши мысли формируют нашу реальность. Но почему же мы не можем просто изменить свой опыт, свое обучение и свое окружение и тем самым изменить свои мысли и свою реальность? Почему мы не можем выбирать свои мысли и менять свою жизнь?

Чтобы ответить на эти вопросы, нам нужно понять, что наши мысли не являются постоянными или неизменными. Наши мысли – это динамичные и пластичные процессы, которые

могут быть модифицированы, корректированы или заменены. Наши мысли – это не факты, а интерпретации. Наши мысли – это не реальность, а перспектива.

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.