АЛХИМИЯ ПЕРЕМЕН: ИСКУССТВО ТРАНСФОРМАЦИИ СЕБЯ

Татьяна Пе́тр

Татьяна Петр

Алхимия перемен: искусство трансформации себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72091810
Татьяна Пе́тр «Алхимия перемен: искусство трансформации себя»: Издательство «Перо»; Москва; 2025
ISBN 978-5-00258-593-9

Аннотация

Откройте тайны глубоких перемен и станьте мастером своей жизни с книгой «Алхимия перемен: Искусство трансформации себя». Этот уникальный путеводитель погружает вас в мир, где внутренние силы, намерения и мысли способны изменять реальность.

На страницах книги вас ждут практические техники, которые помогут переписать вашу судьбу, преодолеть внутренние барьеры и активировать скрытые ресурсы. Сочетая древние знания и современные методы работы с сознанием, вы научитесь управлять своей энергией, изменять убеждения и прокладывать новый путь к самореализации.

Пройдя путь алхимии перемен, вы откроете для себя:

– Как перепрограммировать своё восприятие и достичь желаемого.

– Способы работы с намерением и внутренней силой для создания новой реальности.

– Практики ежедневной трансформации, которые изменят ваше мышление, энергию и действия.

«Алхимия перемен» станет твоим личным проводником и поддержкой в самые важные моменты жизни – это твой ключ к гармонии, успеху и истинной свободе. Твоя реальность в твоих руках. Какой выбор сделаешь ты?

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Благодарности 7
Давайте познакомимся 9
Тебе 12
Введение: Магия мышления 14
Глава I. Психология восприятия реальности 18
1.1. Основные концепции восприятия в психологии 21
1.2. Как наши убеждения и мышление формируют реальность 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Татьяна Пе́тр
Алхимия перемен: искусство трансформации себя

© Татьяна Пе́тр, 2025

Благодарности

Моё становление началось задолго до того, как я это осознала. Оно началось с тех, кто вложил в меня душу и сердце. Я – продолжение их силы, любви и веры.

Моим бабушке и дедушке – моим первоучителям, моим корням, моей правде. Вы были рядом с самого начала, когда я только начинала понимать мир. Вы не просто заботились – вы учили. Каждое ваше слово, молчание, взгляд – были вложением в мою душу. Вы дали мне не просто воспитание – вы дали мне **ценности**, которые стали моей системой координат.

Сегодня, когда я веду людей по пути осознанности, я знаю: всё, что вы заложили во мне, **не подлежит переписыванию**. Это **не убеждения** – это **истина**. Я с благодарностью несу их в себе. И хотя вас больше нет рядом, я чувствую вас в себе.

Моему мужу – моему тылу, моей опоре, моему океану. Ты рядом со мной больше 36 лет, и за это время ты ни разу не ослабил веру в меня. Ты не задавал лишних вопросов, ты просто держал опору. С тобой я сильная, но мне не нужно защищаться. Ты – мой дом. И эта сила быть собой – в том числе твоя заслуга.

Моим детям – моей самой важной миссии, моей гордости и бесконечному вдохновению. Вы – мои самые главные

учителя. Вы научили меня смотреть на мир иначе, видеть глубже, чувствовать сильнее. Вы сделали меня женщиной глубже, чем я когда-либо могла стать сама. Вы – мои зеркала, моя гордость и вдохновение. Быть вашей мамой – не только честь, это путь роста, открытий и безусловной любви.

Моим учителям – тем, кто встречался на моём жизненном пути и оставил след. Некоторые из вас учили с любовью, другие – через боль. Вы открывали мне горизонты или закрывали двери, и каждое из этих событий было поворотной точкой. Вы научили меня мыслить, чувствовать, выстоять. И я благодарна за всё – без исключения.

Жизнь – это не одиночный путь. Это путешествие с голосами тех, кто шёл до нас, рядом с нами и через нас.

Моя книга – мой голос. Но в ней звучите вы.

Извечно с вами.

Давайте познакомимся

Как перепрограммировать мышление? Как превратить ограничения в силу? Как соединить точность аналитики, мощь психологии, глубину гипноза и стратегическое мышление, чтобы создавать свою реальность, а не подстраиваться под чужую?

Я не верю в случайности. Всё, что у нас есть – результат наших решений. **И если ты читаешь это – значит, ты готов к переменам.**

Как я пришла к себе?

Я не искала удобных путей. **Я строила их.**

Сначала была юриспруденция – логика, структура, контроль. Но там, где одни видят только букву закона, я увидела психологию. Страхи, убеждения, паттерны поведения – всё это формирует наши решения, бизнес, отношения и жизнь.

Так начался мой путь **создания собственной системы трансформации** – от судебных разбирательств до изменений подсознания.

С 2001 года – преподаватель ведущих университетов. Приглашённый эксперт по уголовным делам.

С 2000 года – основатель международного бизнеса в ключевых сферах:

Юриспруденция – стратегическое сопровождение, международное право, защита интересов.

Закрытый туризм – работа с главами государств, администрациями, дипломатическими и корпоративными элитами.

Психология и коучинг – работа с бизнес-лидерами, силовыми структурами, людьми, принимающими решения.

Чем я горжусь:

Международный патент на работу с ПТСР – уникальная методика перепрограммирования травм и перезапуска мышления.

Собственная методика работы со сложными случаями и онкобольными – когда другие говорят «невозможно», я нахожу решение.

Программы о личностном росте – не мотивация, а инструмент, после которого ты не останешься прежним.

Я не даю иллюзий. Я не обещаю лёгкого пути. Но если ты готов, я покажу, **как стать тем, кем ты всегда хотел быть.**

Эта книга – не просто слова. Это код. Код трансформации, который меняет мышление, жизнь и реальность. Я понимаю, что просто прочитать книгу – это одно. А внедрить – другое. Поэтому я вас не оставлю на этом пути.

Если вы хотите реальных изменений, присоединяйтесь:

У нас есть чат-сообщество, где мы обсуждаем книгу, делимся опытом, поддерживаем друг друга. Есть Telegram-канал, где я разбираю реальные кейсы, даю практики и отвечаю

на вопросы. Мы проводим мастер-классы, где показываем, как применять всё, что есть в книге.

А для тех, кто хочет максимальной скорости и глубины – есть индивидуальные консультации, где мы работаем точечно (бизнес стратегии, личные проблемы, отношения).

Книга – это только начало. А что будет дальше – решаете вы.

Присоединяйтесь к сообществу, читайте, практикуйте – и мы пройдём этот путь вместе.

Тебе

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Прежде всего, хочу поблагодарить тебя за то, что выбрал эту книгу. Я рада, что наше путешествие начинается именно с этой страницы. Ведь если ты держишь её в руках, значит, внутри тебя уже живёт стремление к переменам, и ты ищешь ответы на важные вопросы о себе и мире вокруг.

Возможно, ты чувствуешь, что настало время для чего-то нового. Может быть, ты уже на пути к самопознанию, или, наоборот, стоишь на пороге и пока не знаешь, с чего начать. Я помню этот момент – момент, когда хочется понять, как устроен мир и, что важнее, как устроены мы сами. Эта книга – мой способ поделиться с тобой теми знаниями и инструментами, которые однажды изменили мою жизнь, и которые, я надеюсь, помогут и тебе.

Мы будем говорить о психологии, нейролингвистическом программировании, эзотерики и духовных практиках. Но главная цель этой книги – не просто дать тебе информацию, а почувствовать себя творцом своей реальности. Все изменения, которые тебе нужны, уже внутри тебя. Это не учебник и не сборник теорий, а руководство по трансформации – твоей личной трансформации. И я буду рядом на каждом этапе твоего пути.

Помни, что этот путь – это не гонка. Каждый человек про-

ходит его в своём темпе, и самое важное – это не скорость, а искреннее желание измениться. Здесь нет правильных или неправильных ответов, ведь это твой уникальный процесс. Я прошу тебя только об одном: будь терпелив к себе и открытым к тому новому, что придёт на твоём пути.

Будь готов задавать вопросы, сомневаться, искать и находить ответы. И что бы ни случилось, знай, что ты уже делаешь важный шаг, потому что ты здесь, и ты готов к переменам.

С уважением и верой в твой успех, Твой друг и проводник,
Tatiana Pétr.

Введение: Магия мышления

«Привет! Я очень Рада, что ты открыл эту книгу и решил отправиться со мной в это путешествие. Возможно, сейчас ты не представляешь, как именно всё это изменит

твою жизнь, но поверь – каждый шаг важен. Ты уже сделал первый – выбрал начать. И это самое главное.»

Что, если реальность – это не что-то фиксированное и неизменное, а нечто податливое и пластичное? Что, если она создана нашими мыслями, эмоциями и убеждениями? Эта книга – приглашение в мир, где наука встречается с магией, где разум и душа находят точки соприкосновения, а твой потенциал раскрывается в полной мере.

В жизни каждого человека наступает момент, когда привычные объяснения и модели перестают удовлетворять его. Чувствуется необходимость взглянуть на мир по-новому, найти более глубокий смысл, пробудить внутреннюю силу и уверенность. Именно для таких моментов предназначена эта книга.

Психология помогает нам понять, как устроен наш разум, как мы воспринимаем мир и как наши убеждения и мысли формируют реальность. Но психология – это не просто наука о поведении. Это наука о трансформации. Когда вы начинаете понимать, как работает ваш ум, у вас появляется возможность изменить свою жизнь.

НЛП (нейролингвистическое программирование) – это мощный инструмент, который позволяет вам управлять своими мыслями, эмоциями и поведением. С помощью его техник вы сможете не только преодолеть внутренние огра-

ничения, но и создать новые возможности для роста. Это искусство и наука о том, как использовать язык и восприятие для достижения своих личных и профессиональных целей.

Эзотерика – это древняя мудрость, скрытая за пределами видимого и осязаемого. Это знание о тонких энергиях, законах Вселенной и духовных практиках, которые помогают человеку обрести гармонию с собой и окружающим миром. Эти знания дают нам инструменты для работы с энергией, интуицией и намерением, позволяя преобразовать свою жизнь на глубинном уровне.

Объединяя эти три мощных подхода – психологию, НЛП и эзотерику – вы сможете открыть новые горизонты, расширить свое сознание и создать ту реальность, о которой всегда мечтали. Эта книга – ваш путеводитель в мир неограниченных возможностей.

История про силу мышления: «Эффект Плацебо»

(История о мистере Райте и эффекте плацебо, демонстрирующая силу веры и влияния сознания на физическое тело).

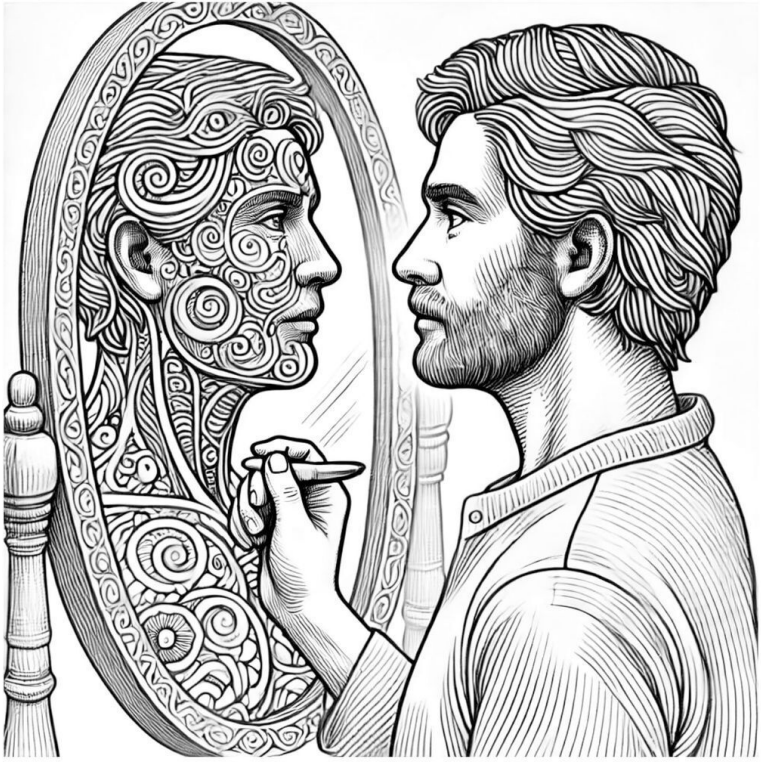
Одним из ярких примеров силы мышления является эффект плацебо. В 1957 году был проведен эксперимент с пациентом по имени Мистер Райт, который страдал от рака. Его болезнь считалась неизлечимой, и врачи не ожидали улучшений.

Однако пациент услышал об экспериментальном препарате под названием «кребиозен», и его вера в исцеляющую силу лекарства была невероятно сильной. После введения препарата опухоли мистера Райта значительно уменьшились – хотя позже выяснилось, что «кребиозен» был абсолютно неэффективен против рака. Когда пациент узнал об этом, его состояние резко ухудшилось, и вскоре он скончался. Этот случай демонстрирует, насколько мощным может быть влияние разума на тело.

«Надеюсь, здесь я немного развеяла магию твоего мышления. Но самое главное – это твоя готовность действовать. Представь, что мы с тобой сидим за чашкой приятного напитка и обсуждаем, что можно сделать уже завтра, чтобы начать менять восприятие. Что бы ты хотел изменить в своей жизни в первую очередь? Подумай об этом, а в следующей главе я расскажу, как это можно сделать.»

Глава I. Психология восприятия реальности

«Все, что мы видим или представляем себе, есть только сон внутри сна.» – Эдгар Аллан По



Наш мир – это отражение того, что мы о нем думаем. Реальность, которую мы воспринимаем, формируется не только внешними событиями, но и тем, как мы их интерпретируем. Убеждения, которые мы носим в себе, определяют наши решения, поступки и даже то, какие возможности мы замечаем. Но если наша картина мира не совпадает с тем, чего мы действительно хотим, можно ли её изменить?

В этой главе мы разберем, как наши убеждения создают реальность, каким образом наше подсознание управляет восприятием и что можно сделать, чтобы изменить ограничивающие установки. Мы рассмотрим примеры из жизни, практические методы трансформации мышления и научимся видеть мир шире и глубже.

Мы привыкли думать, что воспринимаем мир объективно, но реальность каждого человека – это его собственное отражение убеждений, опыта и эмоционального состояния.

1.1. Основные концепции восприятия в психологии

Ты когда-нибудь задумывался, как именно мы воспринимаем мир вокруг нас? С тех пор, как ты проснулся сегодня утром и увидел первый луч Солнца, услышал шум за окном или почувствовал запах утреннего кофе, твой мозг уже начал сложную работу – интерпретацию всех этих сигналов. Мы думаем, что видим объективную реальность, но на самом деле воспринимаем ее через призму своих убеждений, опыта и эмоций – это гораздо более глубокий и многослойный процесс.

То, как ты видишь и чувствуешь мир, зависит не только от того, что происходит вокруг, но и от того, что происходит внутри тебя.

Восприятие – это не просто отражение, это интерпретация.

Мы привыкли думать, что наши глаза видят, уши слышат, а разум просто принимает информацию. Но восприятие – это гораздо больше, чем просто получение данных. Это как если бы у тебя был персональный фильтр, через который ты интерпретируешь весь окружающий мир. Этот фильтр складывается из твоих прошлых опытов, убеждений, настроений и даже того, что ты ел на завтрак!

Психологи выделяют несколько ключевых концепций,

объясняющих, как работает наше восприятие и сейчас мы их рассмотрим:

1. Эффект самоисполняющихся пророчеств – наши ожидания влияют на поведение и результаты. Если мы верим в успех, мы подсознательно действуем так, чтобы он стал реальностью. Если сомневаемся в себе, то, вероятно, столкнемся с препятствиями.

Селективное восприятие – оно влияет на каждую секунду нашей жизни.

Мозг фиксируется только на том, что кажется ему важным, игнорируя остальную информацию. Это объясняет, почему мы замечаем определенные вещи, а другие остаются вне нашего сознания.

Каждый раз, когда ты сталкиваешься с чем-то новым – будь то человек, событие или ситуация – твой мозг пытается соотнести это с тем, что уже знакомо. Он сортирует, выбирает и даже «добавляет» детали, которые могут вовсе не существовать.

Пример: Как работает селективное восприятие

Представь, что ты недавно решил купить машину определённого цвета – скажем, ярко-красную. Ты ещё даже не купил её, но вдруг начинаешь замечать красные автомобили повсюду! Они заполняют парковки, встречаются на каждом перекрестке, и, кажется, что весь мир тоже решил выбрать такой же цвет машины, как и ты. Что изменилось? Машин больше не стало, но твоё восприятие «подсветило» именно

этот цвет. Это и есть селективное восприятие – ты видишь только то, что считает важным твой разум.

То же самое происходит с людьми. Если ты веришь, что люди вокруг тебя в основном эгоисты, ты будешь замечать случаи, когда кто-то действует эгоистично, и игнорировать моменты, когда они проявляют доброту. Наш мозг любит подтверждать то, во что мы уже верим, и игнорировать то, что противоречит нашим убеждениям.

Фильтры восприятия – Что мы на самом деле воспринимаем?

Каждый человек обрабатывает входящую информацию по-разному в зависимости от своего опыта, воспитания и культуры. Два человека могут смотреть на одно и то же событие, но видеть его совершенно по-разному.

Есть старая поговорка, которая часто используется в психологии: «Карта – это не территория». Это значит, что наша версия реальности (наша «карта») – это не точная копия того, что на самом деле происходит (настоящая «территория»). То, что мы воспринимаем, – это всегда субъективное отражение реальности, а не сама реальность.

Представь себе двоих людей, которые идут по одной и той же улице. Один может наслаждаться красотой деревьев, пением птиц и солнечным светом, а другой – думать только о том, что он опаздывает на встречу и что улицы полны шума и грязи. Реальность одна и та же, но восприятие у каждого своё.

Твоя «карта» реальности постоянно пересматривается и обновляется. Ты строишь её с самого детства, собирая кусочки информации и интерпретируя их через призму своего опыта. Эта карта позволяет тебе ориентироваться в мире, но она никогда не будет полной копией реальности.

Когнитивные искажения – Как наш мозг нас обманывает.

Автоматические ошибки мышления, из-за которых мы неправильно интерпретируем ситуацию.

Звучит странно, но иногда наш мозг может намеренно обманывать нас. Он использует когнитивные искажения – «сбои» в процессе восприятия, которые заставляют нас воспринимать реальность искажённо. Они могут приводить к ошибочным суждениям и неправильным выводам. Давайте рассмотрим несколько примеров.

2. Эффект подтверждения: Мы склонны искать и замечать только ту информацию, которая подтверждает наши уже существующие убеждения. Например, если ты веришь, что «мир – это опасное место», ты будешь постоянно находить подтверждения этому в новостях, игнорируя позитивные события.

3. Эффект якоря: Наш мозг часто опирается на первую информацию, которую он получил, и затем оценивает всё остальное в её свете. Например, если тебе сказали, что что-то стоит 1000 рублей, и затем ты видишь такую же вещь за 700 рублей, твой мозг воспримет это как выгодную сделку,

хотя ты не оценил, сколько она на самом деле стоит.

4. Фундаментальная ошибка атрибуции: Мы склонны обвинять других в их ошибках, объясняя их действия их личными качествами, а не обстоятельствами. Например, если кто-то тебе нахамил, ты подумаешь, что этот человек грубый, а не то, что у него был тяжёлый день.

Все эти когнитивные искажения играют важную роль в том, как мы интерпретируем и реагируем на мир вокруг нас. И если мы не осознаём их, они могут заставить нас принимать неверные решения и формировать ошибочные суждения о себе и других.

Пример когнитивного искажения

Давайте вернёмся к истории, связанной с эффектом подтверждения. Однажды ко мне на сессию пришёл молодой человек, назовём его Алексей. Он был убеждён, что его начальник настроен против него. Каждый раз, когда начальник проходил мимо и не здоровался, Алексей принимал это как доказательство того, что его не уважают. Он начал замечать каждый холодный жест или короткую фразу со стороны начальника. Но, когда мы начали разбираться в ситуации, выяснилось, что Алексей просто искал подтверждения своим страхам. Он игнорировал те моменты, когда начальник хвалил его или предлагал помощь. Это и есть пример эффекта подтверждения – Алексей видел только то, что хотел видеть, и игнорировал всё остальное.

Эффект самоисполняющихся пророчеств – наши

ожидания влияют на поведение и результаты.

Если мы верим в успех, мы подсознательно действуем так, чтобы он стал реальностью. Если сомневаемся в себе, то, вероятно, столкнемся с препятствиями.

Влияние настроения на восприятие

Эмоции – это ещё один мощный фактор, влияющий на наше восприятие. Плохое настроение может заставить тебя воспринимать мир гораздо более негативно, чем он есть на самом деле. Когда ты зол или расстроен, твой мозг фокусируется на проблемах, игнорируя положительные аспекты.

Представь себе, что ты провёл напряжённый день на работе, и по дороге домой кто-то случайно толкнул тебя на улице. В нормальном состоянии ты, возможно, просто посмеялся бы над этим или вовсе не придал бы значения. Но в плохом настроении этот случай может показаться тебе ужасно раздражающим, и ты начнёшь думать, что весь мир настроен против тебя.

Эмоции влияют не только на то, что мы воспринимаем, но и на то, как мы реагируем на окружающие события. Это, в свою очередь, создаёт замкнутый круг: если ты в плохом настроении, ты видишь больше негатива, а это только усугубляет твоё состояние.

Как изменить своё восприятие?

Осознание того, что наше восприятие субъективно и что

оно зависит от множества факторов, – это первый шаг к его изменению. Ты можешь начать тренировать свой ум, чтобы замечать больше хорошего, расширяя свой фильтр.

Вот несколько практических шагов:

1. Замечай свои эмоции и их влияние.

Каждый раз, когда ты сталкиваешься с негативными эмоциями, спроси себя: «Как это влияет на то, что я сейчас вижу?»

2. Присматривайся к деталям.

Если ты заметил, что воспринимаешь что-то негативно, попробуй осознанно найти что-то хорошее в этой ситуации. Это тренирует твой ум видеть обе стороны ситуации, а не только негативную.

3. Работай над своими убеждениями.

Проверь свои убеждения: что ты принимаешь за правду о себе и окружающем мире? Это убеждения помогают тебе или ограничивают?

4. Практикуй осознанность.

Осознанность помогает тебе быть здесь и сейчас, не давая эмоциям и автоматическим мыслям захватить контроль над твоим восприятием.

История изменения восприятия

Я хочу рассказать историю одной женщины, которую я знала. Её звали Ольга. Она была очень умной и амбициозной, но постоянно сталкивалась с проблемами на работе.

Она чувствовала, что её недооценивают, что начальство и коллеги не замечают её усилий. Каждый раз, когда её игнорировали на совещании или не обращались за советом, она воспринимала это как знак своей некомпетентности.

Ольга была уверена, что ей никогда не удастся подняться по карьерной лестнице, потому что, по её мнению, она не нравилась начальству. Эти мысли буквально съедали её изнутри. Она начала замечать всё больше мелких знаков, которые, как ей казалось, подтверждали её страхи: начальник редко говорил с ней, а коллеги не искали с ней общения. Она думала: «Я просто никому не интересна».

Однажды Ольга приняла участие в тренинге по личностному росту, где ведущий предложил ей задуматься о том, что на самом деле определяет её восприятие. Он задал ей простой вопрос: «А что, если всё это не о том, как к тебе относятся другие, а о том, как ты воспринимаешь себя?» Это было откровением для Ольги. Она поняла, что, возможно, её восприятие мира искажается из-за собственных страхов и неуверенности. Она осознала, что, возможно, люди вокруг неё не игнорировали её специально – она сама закрывалась от них, из-за чего они не замечали её.

После этого Ольга решила проверить свои убеждения. Она начала более активно общаться с коллегами, делиться своими идеями на совещаниях и даже пошла к начальнику с предложениями по проектам. Вначале ей было страшно, но, к её удивлению, начальник с интересом выслушал её и

предложил обсудить её идеи подробнее. Она стала замечать, что её мнение имеет вес, а коллеги ценят её вклад в общие дела. Постепенно её карьера пошла в гору, и она получила повышение.

Что изменилось? Сама Ольга. Она изменила своё восприятие себя и своих возможностей. Она поняла, что её убеждения о себе были искажены, и осознанная работа над этими убеждениями позволила ей открыть новые перспективы.

Как изменить своё восприятие? Практические советы

Понимание того, что восприятие можно менять, – это мощный инструмент для трансформации. Важно не только осознавать влияние наших убеждений и эмоций, но и активно работать над тем, чтобы перестраивать их. Вот несколько шагов, которые помогут тебе начать:

1. Регулярная рефлексия.

Каждый вечер находи несколько минут, чтобы записывать моменты, которые вызвали у тебя сильные эмоции за день.

Проанализируй их:

– что именно ты почувствовал?

– как это повлияло на твоё восприятие ситуации?

Это упражнение поможет осознать, как твои эмоции и убеждения управляют твоими реакциями.

2. Оспаривай свои убеждения.

В следующий раз, когда ты столкнёшься с негативной

мыслью, спроси себя: «Правда ли это? Какие доказательства у меня есть?» Например, если ты думаешь: «Все вокруг меня критикуют», спроси себя: «А все ли? Может, это только один человек, и даже его слова не так уж важны?»

3. Работай над позитивным восприятием.

Важно осознанно направлять внимание на хорошие вещи. Каждый день находи три позитивных момента, которые произошли с тобой, и записывай их. Это помогает мозгу тренироваться замечать хорошее, что со временем изменит твоё общее восприятие.

4. Займись осознанной медитацией.

Практика медитации помогает успокоить ум и избавиться от эмоциональных фильтров. Это поможет тебе научиться отделять реальность от эмоций и работать с восприятием более осознанно.

5. Окружай себя поддержкой.

Когда рядом с тобой люди, которые поддерживают тебя, твой фильтр восприятия меняется. Старайся окружать себя людьми, которые вдохновляют и помогают видеть в жизни положительное.

...

Вы стоите на пороге удивительных перемен. Осознание того, что реальность формируется через призму убеждений, даёт вам возможность не только наблюдать за этим процессом, но и активно его трансформировать. Это открывает двери к бесконечным возможностям. Мы начинаем видеть, что

внутренние перемены приводят к внешним результатам. Теперь, когда вы понимаете, как работают ваши убеждения, давайте углубимся в то, как подсознание играет ключевую роль в нашей жизни, чтобы понять, как использовать его для ещё более глубоких изменений.

1.2. Как наши убеждения и мышление формируют реальность

Если ты когда-нибудь задумывался, почему одни люди с лёгкостью добиваются успеха, а другие остаются на месте, то, возможно, ответ кроется не в их навыках, талантах или даже удаче, а в том, как они мыслят. Наши убеждения – это не просто мысли, которые приходят и уходят, а глубоко укорененные установки, формирующие наш взгляд на мир. Они влияют на наши решения, поведение и даже на события, которые происходят в нашей жизни.

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.