



## Подсознание может всё!

Чтобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики или понимать сущность реальности, как не обязательно знать устройство карбюратора или системы зажигания, чтобы водить автомобиль. Лишь немногие разбираются в автомобилях, но это не мешает большинству людей управлять ими. Так и с силой мозга - любой может овладеть основами этой системы и успешно применять её на практике в повседневной жизни.

### Общие инструменты

#### Позитивные утверждения

*Короткая ёмкая фраза в позитивном ключе. Определите, что вас ограничивает и переформулируйте в позитивное утверждение. Повторяйте несколько раз в день, пока мысль не укоренится. Переходите к следующей.*

#### Визуализация

*Мысленное представление желаемого результата или ситуации, эмоций и чувств с ними связанных. Используйте по 5-10 минут ежедневно, чтобы настроиться на достижение результата.*

#### Осознание успеха

*Успех притягивает успех. Найдите не менее 20 поводов гордиться собой и регулярно обновляйте список.*

#### Интуиция

*Расслабьтесь и глубоко вдохните. Ваша интуиция подскажет вам наилучшее решение. Скажите себе 10 раз "Я всегда принимаю верное решение", чтобы настроиться и примите решение.*

#### Сон

*Это образные подсказки. Что они вам говорят? На какие мысли наталкивают? Какие*

*эмоции вы ощущаете? Что самое странное в вашем сне? О чём это может быть?*

**Размышление и концентрация**

*Учитесь концентрироваться на самом важном. Сосредотачивайте внимание на вопросе, исследуйте его, учитесь поддерживать концентрацию.*

## **Как улучшить любую сферу своей жизни?**

**1. Определите сферу, в которой хотите изменений**

**2. Опишите ваши взгляды на неё**

*Напишите всё-всё, что вы думаете об этой сфере своей жизни. Не ограничивайте себя - пишите всё, что приходит в голову.*

**3. Выделите ограничители**

*Какие формулировки имеют негативную окраску? Найдите фразы, похожие на "я не умею", "у меня не получается", "мне не дано" и т.д.*

**Замените все ограничивающие формулировки на позитивные утверждения**

*Формулируйте коротко, позитивно, про себя. Избегайте частицы "не"*

**Практикуйте позитивные утверждения 10 - 15 минут ежедневно**

*Лучше меньше, но каждый день, чем 30 минут раз в неделю*

**Растите свою веру в успех**

*У вас всё получится! Начните обращать внимание на факты, подтверждающие это.*

Внимательно изучите все принципы. Постоянно тренируйтесь, и очень скоро результаты превзойдут все ваши ожидания.