«Во что вы верите, то и получаете»: 20 цитат Джона Кехо о секретах подсознания

10.11.2017 [*Великие мысли*](http://www.knigikratko.ru/news/velikie-mysli)

«Мое подсознание — это мой партнер в достижении успеха, — пишет автор бестселлера «Подсознание может все» Джон Кехо. — Первый шаг к началу новой жизни на удивление прост: нужно всего лишь следить за течением своих мыслей и направлять их соответствующим образом». Предлагаем вам 20 цитат из книги Кехо о том, как с помощью мысли сделать ваши мечты реальностью. По мнению автора, это по силам каждому.

1. Чтобы изменить внешние обстоятельства, нужно сначала изменить внутренние. Большинство людей пытаются изменить именно внешние обстоятельства. Если не поменять мысли и убеждения, такие попытки ни к чему не приводят или дают лишь кратковременный эффект.
2. Любая мысль, возникшая в вашем мозге и укрепившаяся там, окажет воздействие на вашу жизнь.
3. Всегда осознавайте то, о чем думаете. Сегодняшние мысли создают ваше будущее.
4. Когда вы меняете свое отношение к людям, они начинают по-другому относиться к вам.
5. Для того чтобы сдвинуться с места, необходимо — и это довольно серьезное условие — изменить свой образ мыслей.
6. Вы хотите изменить обстоятельства? Для этого развивайте в себе необходимый тип сознания. Преуспевающий человек всегда обладает сознанием, настроенным на успех. Обеспеченный человек вырабатывает у себя сознание, настроенное на богатство, его мысли посвящены достатку, успеху и материальному благополучию. Это его образ мышления.
7. Всегда представляйте свои цели так, как будто все это происходит с вами прямо сейчас. В своем сознании сделайте это реальностью. Создавайте детальные образы. Войдите в роль и мысленно играйте ее. Мысленно представляйте свою цель не менее одного раза в день, не пропуская ни дня. Повторение — мать учения.
8. Решите, чего вы хотите добиться: сдать экзамен, получить повышение, с кем-то познакомиться, заработать много денег, выиграть в сквош. Расслабьтесь. На несколько минут отвлекитесь от дел и переведите дух, отдыхая телом и душой. В течение пяти-десяти минут мысленно представляйте желаемую реальность.
9. Всегда применяйте этот прием с мыслью, что имеете то, что хотите, или добились того, к чему стремитесь. Делайте это регулярно, буквально каждый день, по крайней мере в течение пяти минут. Намного лучше выполнять этот прием по пять минут ежедневно, чем целый час раз в неделю.
10. Единичная мысль не обладает большой силой, но, многократно повторяя, ее можно сконцентрировать и направить, увеличить ее силу. Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль.
11. Качество вашей жизни зависит от качества ваших мыслей.
12. Приучайтесь думать об успехе, счастье, здоровье, благополучии и изгонять из своих мыслей беспокойство и страх. Пусть ваше сознание будет занято ожиданием лучшего, при этом следите за тем, чтобы ваши привычные мысли занимало то, что вы хотите получить от жизни.
13. Вода принимает форму сосуда, в котором находится, будь то стакан, ваза или русло реки. Точно так же ваше подсознание будет творить в зависимости от того, какие образы вы заложите в него в своих каждодневных размышлениях. Так творится ваша судьба.
14. Вынашивайте кучу идей. «Лучший способ родить хорошую мысль — это родить множество мыслей», — сказал Лайнус Паулинг, лауреат Нобелевской премии по химии. Если у вас только одна мысль, только одно решение проблемы, то у вас только одно направление действий. А это рискованно для жизни в мире, где требуется гибкость и приспособляемость.
15. Всякий раз, поймав себя на мысли, что вам достаточно только одного варианта, напомните себе, что это нетворческий подход. Жизнь наполнена несчетными версиями и альтернативами. Ищите вариации, открыв сознание, учитесь находить дополнительные возможности и решения.
16. Расслабьте все тело, сделав несколько глубоких вдохов или круговых движений плечами. Почувствуйте спокойствие и расслабление. Успокойте свой мозг, а затем уверенно скажите себе десять раз: «Я всегда принимаю правильные решения». Почувствуйте силу слов. Говорите уверенно. Произнеся фразу последний раз, сразу же примите решение. Таким образом вы избежите логических рассуждений и получите ответ из подсознания. Первое, что придет вам в голову, и будет вашим решением.
17. Каждый день проводите несколько минут, купаясь в мыслях о собственном здоровье и силе. Посылайте эти мысли в кровяную систему, к тканям, клеткам. Представьте, как энергия распространяется по вашему телу. Изучите свое тело, как волшебный врачующий механизм. Это упражнение — придающий силы оздоровительный тоник, на который требуется всего две минуты.
18. Любые новые идеи или убеждения должны сначала пройти этап прорастания, прежде чем пустить корни в вашем сознании. Это требует времени. Ничего не произойдет, если вы попытаетесь один раз или дважды, а может быть, даже двадцать раз подстегнуть новое убеждение. Для того чтобы эффект от нового убеждения укоренился в мозге, должно пройти от одного до трех месяцев. А это — от тридцати до девяноста ежедневных занятий по пять-десять минут каждое.
19. Все существует в виде потенциальной возможности. От вас требуется лишь обеспечить заряд необходимой энергии, и тогда ваша цель станет реальностью.
20. Будущее человека заключено в нем самом; оно живет в нем в это самое мгновение.