



Книга Н. Баумана изменила мое отношение к жизни, буквально поменяла ее, очень БЛАГОДАРНА за это Нико, и да, мысли действительно материальны! Просто люди не до конца понимают закон притяжения и не везде получают успех в его применении. Нико объясняет его, приводя различные примеры.

Теперь все идет так, как я хочу!

*Гузель Галиуллина,  
Уфа*

**Н**ико дошел до точки, когда ему действительно есть что сказать людям. Он дает искомый механизм тем, у кого никогда не было времени или желания побыть наедине с собой и самостоятельно найти ответы на самые главные вопросы в жизни. А таких людей сейчас очень много. Их жизнь идет, а ответов все нет — ситуация начинает «напрягать». И тут приходит Нико. Через сто лет это будет знать каждый школьник, а пока... Пока — это новая классическая литература, товарищи.

*Великанова Мария,  
Санкт-Петербург*

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Нико **Бауман**

**#СИЛА  
ФОКУСА  
ВНИМАНИЯ**

**МЕТАФИЗИЧЕСКИЙ  
ЗАКОН  
УСПЕХА**

3-е издание

ПРАЙМ  
У

Издательство  
АСТ  
Москва



# Содержание



<b>Предисловие</b> . . . . .	8
Получите ту жизнь, которую хотите! . . . . .	10
Какие успехи вас ждут? . . . . .	15
А сколько у вашей мухи лапок? . . . . .	19
Не усложняйте процесс понимания: в простоте — ясность! . . . . .	20
Изменения к лучшему могут начаться сразу. . . . .	21
Чудо, которое вы ждали всю жизнь. . . . .	22
<b>Восприятие информации</b> . . . . .	25
Не бойтесь менять точку зрения! . . . . .	29
Вы сможете даже то, что вам и не снилось . . . . .	33
До кого-то доходит с первого раза, а до кого-то — с тридцатого.... . . . . .	36
<b>О теориях и практике</b> . . . . .	39
Ваше мышление связано с мирозданием. К этому надо привыкнуть... . . . . .	44
Сила восприятия . . . . .	50
Несколько слов о вере . . . . .	52
Изменяй себя, а не ситуацию . . . . .	54
<b>Сила внимания</b> . . . . .	61
Постоянно удерживайте в сознании позитивные возможности . . . . .	63
Внимание определяет ваш жизненный путь. . . . .	66

<b>Мифы о силе внимания и материальности мыслей . . . . .</b>	<b>73</b>
Очень неожиданное и важное осознание . . . . .	76
Мой личный путь к пониманию механизма силы внимания . . . . .	78
И мои ошибки... . . . .	83
Как работают индивидуальные законы действительности. . . . .	87
«Вселенная позаботится обо мне!» Стоит ли верить в красивый миф? . . . . .	92
Придется взять ответственность за свои мысли . . . . .	95
 <b>Как это работает . . . . .</b>	 <b>101</b>
Предугадать стихию сложно, но направить её легко! . . . . .	103
Нет ограничений для ваших желаний . . . . .	105
Жизнь не изменится, пока вы не изменитесь! . . . . .	109
Ваше сознание влияет на мир, а не наоборот . . . . .	113
 <b>Внутренние изменения . . . . .</b>	 <b>119</b>
Изменение убеждения — это ваше «перерождение» . . . . .	122
Вы сильнее обстоятельств! . . . . .	125
Запомните формулу: Сознание = Внимание = = Притяжение . . . . .	130
 <b>Проявления . . . . .</b>	 <b>133</b>
Желания имеют свойство сбываться. . . . .	135
Каналы внимания . . . . .	138
Немного практики . . . . .	143
 <b>Как правильно концентрироваться? . . . . .</b>	 <b>147</b>
Не только смотреть на желаемое, но и видеть его. . . . .	149
Мы находим то, что ищем. Вопрос лишь в том, что мы ищем на самом деле... . . . . .	153

Мы слишком часто говорим и думаем о плохом . . . . .	156
Больше говорите о любви . . . . .	163
<b>Прогрессивное мышление . . . . .</b>	<b>167</b>
Не выпускайте успех из виду! . . . . .	170
Двигаться вперед или топтаться на месте? Время выбрать! . . . . .	179
«Довольное» мышление . . . . .	187
Альтернативные ресурсы, или Как получить счастье сегодня . . . . .	191
<b>Руководство по улучшению жизни . . . . .</b>	<b>199</b>
Методика «Что это значит?» — ЧЭЗ . . . . .	202
Применяйте этот подход к генерированию мыслей . . . . .	208
Метод материализации желаний, который впечатляет! . . . . .	210
Как правильно писать Т-пункты . . . . .	215
Если не знаете, с чего же начать.... . . . . .	220
Пять упражнений, которые закрепят результат . . . . .	223
Упражнение 1. Срочные перемены . . . . .	223
Упражнение 2. Ключ к счастью и свободе . . . . .	224
Упражнение 3. Концентрация фокусировок . . . . .	225
Упражнение 4. По зову сердца . . . . .	226
Упражнение 5. Улыбаемся. . . . .	226
<b>Ответы на главные вопросы. . . . .</b>	<b>228</b>
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>254</b>
Благодарности. . . . .	255

# Предисловие

**У**важаемый читатель! Верю, что вы стремитесь к своим *желаниям* и мечтаете улучшить свою жизнь. Вы старательно ищете пути и способы перемен. Есть множество учений, мнений и теорий о том, как *получить* счастливую жизнь. Люди теряются в огромном потоке книг, статей и тренингов на эту тему. Для многих книга «Сила фокуса внимания» уже стала настоящим «алмазом» в современном информационном вихре. Количество жизней, измененных в лучшую сторону благодаря практике развития силы внимания, с каждым днем растет. Хотите ли вы присоединиться к этим людям? Сейчас у вас есть такой шанс! Позвольте мне сказать вам несколько очень важных слов.

Изменив самую, казалось бы, «малость», можно кардинально изменить всю жизнь! Как будто вы нажали особую кнопку, которая запустила фантастические программы обновления. Ураган перемен мгновенно подхватит вас, вовлекая в самую гущу невероятно интересных событий, и вам уже очень

сложно будет поверить в то, что когда-то вы жили совершенно иначе. Освежающий бриз творчества, свободы, успеха подует на вас! А жизнь преподнесет свои лучшие дары. Именно так!

Вы слышали о том, что мысли материальны? Так вот, это не совсем так. Наше внимание просто притягивает подобное тому, что мы наблюдаем в настоящем моменте. Эта книга — о силе **ВАШЕГО** восприятия, мышления и внимания. В ней вы отыщете эту «психическую кнопку», которая многократно повысит вашу эффективность! И кнопка эта называется — внимание.



Книга уже помогла многим людям улучшить жизнь благодаря правильной концентрации внимания. Я получаю тысячи сообщений об успешных практиках. Спасибо вам большое за тёплые слова, которые вы пишете. Надеюсь, вам понравятся и другие мои книги о влиянии мыслей на нашу жизнь.

Но с чего же всё началось? С чего вдруг в моей жизни начались такие перемены к лучшему?

Я перестал мечтать любой ценой стать миллионером и переключился на все блага жизни, которые были доступны мне «сегодня и сейчас». Вскоре я стал замечать, что у меня появилось больше

денег. Они приходили ко мне из разнообразных источников. Я легко начал погашать кредиты и жить, ни в чём себе не отказывая! Через некоторое время моё здоровье стало улучшаться. А ещё я встретил идеальную девушку, ту, которую всегда искал. Это стало настоящим подарком судьбы. И самым ценным по сей день.

Хорошее самочувствие, увеличение дохода, встреча большой любви, улучшение отношений, решение внутренних проблем... Неужели всё это способен принести нам всего лишь правильный фокус внимания? И что же нужно сделать для этого? Просто **изменить самовосприятие!**

## Получите ту жизнь, которую хотите!

Пару лет назад я переехал в город своей мечты, желая сменить обстановку. Я просто начал жить так, как всегда хотел. Но до этого моя жизнь была совсем иной. Благодаря чему произошли эти судьбоносные перемены?

Я изучал внимание и восприятие. Потом начал рассказывать об этом на специально созданной для этого публичной странице в социальной сети. С тех пор множество жизней изменилось в лучшую сторону! Постепенно к этой теме и моему личному опыту читатели стали проявлять всё больший интерес. Люди, которым я помогал, порекомендовали

мне написать книгу или организовать тренинги. Прежде всего я попробовал проводить тренинги. Через некоторое время написал бесплатную книгу, которая разлетелась по Интернету и называлась «Сила фокуса внимания». Даже сейчас вы можете найти её на моих официальных страницах. Она отличается по содержанию от этой книги. За год моя небольшая книга стала довольно популярной. Потом со мной связался представитель издательства и предложил выпустить печатную версию уже известной читателям книги. Я подумал и решил, что должен переработать её, так как сейчас я уже несколько иного мнения о том, что писал раньше. Менять своё мнение, если оно было ошибочным, — очень эффективно!

Итак, я взялся за переработку книги... Интересно, что изначально в ней было на 10 глав больше, но, когда книга была почти готова, я уронил ноутбук. Ни один файл специалисты не смогли полноценно восстановить. Это стало хорошим вызовом для проверки моей памяти! Но всё же я оказался сильнее обстоятельств, по крайней мере мне нравится так думать.

Я очень рад, что теперь у меня есть своя книга. Надеюсь, вы разделите эту радость со мной и оцените работу, которой я посвятил несколько лет жизни. Я понимаю, что многие читатели возлагают на меня и мою книгу большие надежды. Кто-то считает это единственным способом наладить свою жизнь. Я хочу, чтобы вы осознавали, что я пытаюсь вам помочь, предоставляя в полное ваше

распоряжение бесценный багаж знаний, накопленный мною за годы упорного труда. Не стоит обижаться на меня, если вам не удалось что-то понять или у вас что-то не получилось. Я не даю гарантий, что после чтения книги всё в жизни в одночасье станет лучше. Я не могу принимать ответственность за то, за что ответственны только вы. Но **то, как мы фокусируемся в жизни, во многом определяет то, что мы от неё получаем.**

Знайте, что я искренне верю в то, о чем пишу, а не пытаюсь «вписаться в популярную тему». Не стоит связывать свои неудачи (если таковые возникнут) с силой фокуса внимания, так будет правильно с точки зрения самого благоприятного фокуса. Это вам же на пользу. Ведь силу нужно использовать эффективно! Даже если игнорировать мистически-эзотерический контекст силы фокуса внимания, то информация из книги всё равно будет вам полезна и интересна.

В книге я затрону теорию материальности мысли, но придерживаясь мы всё-таки будем теории силы внимания. Она намного глубже и имеет некоторые принципиальные отличия в объяснении эффектов влияния ума на действительность. Если вы уже знакомы с данными теориями и вас не нужно убеждать в них верить, то вступление и суть теории всё равно стоит внимательно прочитать.

Мне самому всегда не терпится сразу рассказать о том, что делать, чтобы получать от жизни всё самое лучшее. Но это невозможно, если изначально не заложить ученику определённый информационный

фундамент. Для этого нужно знать хотя бы что-то про стихию, с которой мы собираемся взаимодействовать. Да, я мог бы ответить очень просто на непростые вопросы. Например, на вопрос «Как улучшить свою жизнь?» я бы сказал: «Фокусируйтесь на том, что вам приятно, и на том, что вы хотите видеть в жизни больше всего». Но разве этого достаточно? Вы удивитесь, но в принципе это и есть ответ на все вопросы, однако знать его мало. Его нужно осознать! Я расскажу вам некоторые основы управления своим вниманием и механизмом достижения целей, реализации желаемого.

Вы не первый, кто откроет для себя это знание. Мне известно, что происходит с людьми после подобных личных открытий. Подходы, которые предложены в некоторых главах, испробованы учениками моих тренингов и школы. Я собрал основной материал воедино, сделал его простым и понятным для восприятия. Я видел, как эти рекомендации повлияли на многие жизни и какие позитивные изменения с ними произошли! Эта радость, когда твои рекомендации и знания сделали кого-то счастливее, меня вполне устраивает в качестве мотивации для написания книги. Я предвосхищаю ваши восторженные отзывы и откровения. Такие же, которые мне писали люди из разных стран и городов после моих тренингов и занятий в онлайн школе. Я желаю, чтобы благодаря этой книге вы сотворили такую жизнь, от которой будете в восторге!

С таким намерением я и писал книгу. Но если что-то не получилось, то прошу у вас прощения за

неоправданные ожидания. В свою работу я вложил всю свою душу, самые светлые мысли и искренние надежды. Как вы понимаете, какие цели — такие и действия. Так что обманывать, приукрашивать или намеренно что-то недоговаривать я не собираюсь.

Ведь действительно в большинстве случаев люди реально улучшают свою жизнь с помощью предложенных рекомендаций. Но случается, что некоторые просто не могут воспринять или осознать необходимую информацию. Как избежать этого, мы непременно поговорим на страницах книги. Мне нравится восхищаться эффективностью своих подходов заинтересованных людей. Вот только людям не заинтересованным я ничего объяснить не смогу. У вас обязательно должен быть живой интерес в поиске истины. А также здоровое и адекватное отношение к теме книги.

Вы узнаете о свойствах мыслей и о том, как работать над ними, чтобы они положительно влияли на вашу жизнь. Данная книга является концентрацией знаний, полученных в процессе работы над собой, а также при совместной практике с участниками занятий на моих ресурсах. Особое внимание я уделил эффективному самообучению и усвоению практик и знаний. Это должно помочь вам зафиксировать книгу «Сила фокуса внимания» не только в своём уме, но и в сердце, для того чтобы она запустила механизм позитивных изменений в жизни. Я желаю вам больших успехов и главное — внимательности!

## Какие успехи вас ждут?

На моей памяти — бесчисленное количество успехов учеников и читателей, работавших со своим вниманием. Но самое ценное — не только их достижения, но и гора ошибок, заблуждений и неудач, благодаря которым наметился самый верный путь достижения желаемого через управление вниманием. Пройдено много этапов понимания этой информации. Эффективность подходов в моей работе вызвала определённый интерес к моим блогам. Ведущий редактор крупнейшего издательства РФ сам нашёл меня и написал письмо с предложением выпустить эту книгу, что говорит о многом и прежде всего о том, что у людей есть большой интерес к обсуждаемой теме. Пусть эта книга надолго останется в вашем уме и сердце.

Чем проще всего заинтересовать читателя? Обещаниями всего хорошего и рассказами об успехах, не так ли? Давайте посмотрим, что я могу вспомнить... Наиболее яркие успехи на моих тренингах — это когда нескольким людям дарили готовый бизнес. Достаточно халявное, как принято говорить, улучшение жизни, в которое многие не верят. Справедливости ради стоит отметить, что эти люди и до того жили хорошо, так что, если вы захотите выиграть в лотерею с помощью полученных знаний, меня ваша цель ничуть не удивит. Но, честно говоря, ещё ни один ученик моих курсов не выигрывал миллионы в лотереи. Был один