

Вероника
Медведева



НАСТРОЙСЯ ★ НА ПОЗИТИВ

НАУЧИСЬ
ИСПОЛНЯТЬ СВОИ МЕЧТЫ



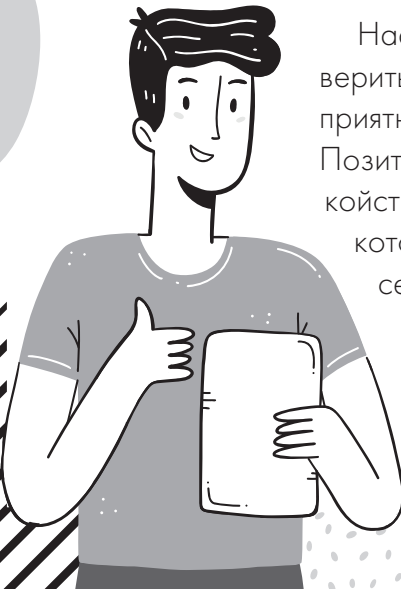
Аванта



Введение


★ Эта книга научит тебя мыслить по-новому. Настроиться на позитив — не значит видеть во всём только хорошее. Жизнь не состоит только из белых и чёрных полос или только из плохих и хороших событий. Мы испытываем самые разные эмоции и должны учиться их проживать, а потом отпустить. Когда происходит что-то грустное и неприятное, это обязательно нужно разрешить себе почувствовать и пережить.

Позитивное отношение к жизни — самый важный навык, который стоит освоить. Это именно то, что поможет в будущем обрести успех, справляться с неудачами и не опускать руки.



Настроиться на позитив — значит верить, что каждое событие, даже неприятное и тяжёлое, идёт нам во благо. Позитивное отношение к миру — это спокойствие, радость и внутренняя опора, которая даёт возможность чувствовать себя счастливым даже в непростые времена.

Испытания в течение жизни — уроки, которые мы должны усво-

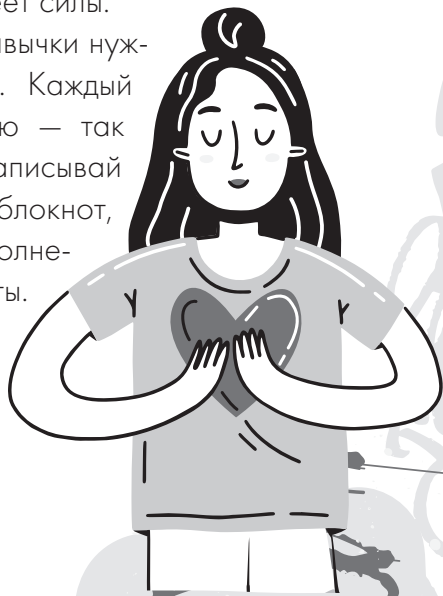


ить. Школьное образование, конечно, необходимо. Но основные уроки мы проходим на протяжении всей жизни, когда ищем ответы на самые важные вопросы: как не сдаваться, как найти своё место в жизни, как обрести счастье.

Даже успешные и счастливые люди прошли через многие тяжёлые испытания, совершали ошибки, но не сдавались. Каждую ситуацию можно использовать для внутреннего роста. Возможно, сейчас у тебя много проблем и неприятностей, которые кажутся непреодолимыми. Но спустя годы ты оглянешься назад и поймёшь, что именно благодаря им тебе удалось стать сильнее и мудрее. Известный писатель Оскар Уайльд говорил: «То, что представляется нам тяжкими испытаниями, иногда на самом деле — скрытое благо». А актёр Уилл Смит считает, что неудача — это огромная часть успеха.

В этой книге тебя ждут разные задания, благодаря которым ты настроишься на позитив и обретёшь уверенность в себе. Главное — не просто прочитать эту книгу, а выработать полезные привычки. Они будут помогать тебе всю жизнь, но лишь при условии, что ты станешь им следовать. Ведь знание без действия не имеет силы.

Для формирования новой привычки нужно её регулярное повторение. Каждый день делай по одному заданию — так сформируется новый навык. Записывай свои ответы и мысли в отдельный блокнот, чтобы потом, при повторном выполнении заданий, сравнить результаты. Ведь жизнь постоянно меняется, а полученные знания без практики быстро забываются.



Мысли материальны

4

Ты наверняка знаешь выражение, что наши мысли материальны. Что же это значит на самом деле? Учёные утверждают, что мысли человека способны влиять на реальный, то есть материальный, мир. То, на что мы обращаем внимание, на что тратим свою мысленную энергию, приобретает силу. Всё в мире взаимосвязано.

Да-да, каждый человек влияет на мир своими мыслями. Это не что-то сверхъестественное или мистическое, а давно исследуемый учёными феномен. Известный писатель и преподаватель Джон Кехо в своей книге «Подсознание может всё» пишет: «Чтобы использовать силу мозга, совсем не обязательно знать законы физики или понимать сущность реальности — вам ведь не обязательно знать устройство карбюратора или системы зажигания, чтобы водить автомобиль». И конечно же, очень важно, какие мысли преобладают в нашей голове: позитивные или негативные. Наше внутреннее, эмоциональное состояние важно не меньше (а часто даже больше), чем наш внешний вид. Можно сравнить мысли с выбором одежды. Ты же не хочешь надевать грязную, порванную, некрасивую одеж-

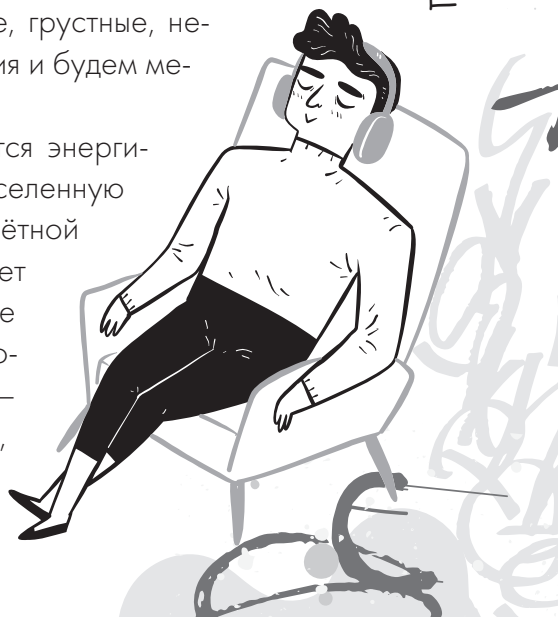
ду, когда идёшь на учёбу? Неопрятный внешний вид влияет на то, как на нас будут реагировать люди.



Хорошие, позитивные мысли каждый день нужно именно выбирать — как утром в шкафу выбираешь одежду, чтобы день сложился удачно. Мы сами решаем, продолжать ли нам снова и снова прокручивать неприятные события и диалоги в своих мыслях или же думать о чём-то приятном. «Мозг создаёт свою собственную реальность».

Усилием воли мы можем переключаться на позитивные мысли. Хочу предупредить — сразу, скорее всего, получаться не будет. Привычные тревожные мысли постараются снова взять власть над сознанием. Это похоже на любую спортивную тренировку, когда навык становится привычным после многократного повторения. Поэтому мы научимся отслеживать плохие, грустные, неприятные мысли и переживания и будем менять на новые — позитивные.

«Всё по сути своей является энергией», — пишет Джон Кехо. Вселенную он называет «огромной учётной системой», которая учитывает энергию, «...и ни одна мысль не остаётся без внимания с её стороны». Каждая наша мысль — это энергетическая частота,



которая притягивает события, соответствующие ей. Поэтому очень важно следить за тем, о чём мы думаем в течение дня. А особенно — за тем, о чём мы думаем чаще всего. Мимолётные мысли можно сравнить с искорками костра, которые быстро исчезают в воздухе.

Но часто повторяющиеся мысли обретают силу. «Чем больше число повторений, тем большую силу и способность к выражению приобретает мысль», — заключает Кехо.



Благодаря открытиям Альберта Эйнштейна стало понятно, что «атом есть энергия».

Об этом в своей книге «Сила подсознания» пишет профессор нейрохимии и нейробиологии Джо Диспенза. Всё, что нас окружает, на самом деле — «энергетические поля или информационные частоты». В квантовой физике признан «эффект наблюдателя», который «воздействует на поведение энергии и материи». Это значит, что фокус внимания во многом определяет будущие события нашей жизни. Мы можем влиять на мир!

Мы притягиваем события и людей, которые созвучны нашему восприятию реальности. Чем чаще мы благодарим других, испытываем чувство любви, тем больше у нас будет поводов



для радости. Чем больше в нас ненависти и обиды, тем чаще могут случаться всякие неприятности, досадные стечения обстоятельств.

Иными словами, в нашей жизни больше того, что соответствует нашим самым сильным и частым переживаниям.

Задание



Выпиши 5 действий, за которые можешь себя сегодня похвалить. Пусть это будет что угодно: подготовка к контрольной, чтение книги, помощь родным — то, что ты считаешь полезным и позитивным.

1. _____



2. _____

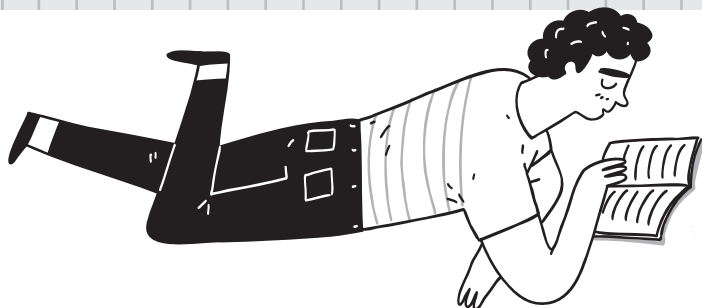


3. _____

4. _____



5. _____



Глава 2

«Качели» негатива

Очень сложно оставаться позитивными и радостными, когда происходят раздражающие и неприятные события.

8

У каждого бывают такие дни, когда буквально всё выводит из равновесия. Простой спор о чём-то неважном может незаметно перерасти в большой конфликт, в который вовлекается уже много людей. Словно кто-то невидимый специально накаляет отношения участников спора.

Этого невидимого участника писатель Вадим Зеланд называет маятником. Маятник начинает раскачиваться, когда где-то возникает «энергетический перекося», нарушается равновесие. То есть когда появляется негативная энергия.

Конечно, мы говорим о некоем «маятнике» условно, чтобы легче было представить, как это работает. Можно назвать это явление как угодно. Например, «качели негатива». Представь обычные

