

Расскажу-ка я Вам старую индейскую притчу.

Старый индеец учит маленького внука.

-В каждом из нас, внучек, живут два волка. Один добрый, как ездовая собака, и нарты довезёт куда надо, и в мороз согреет, и от недругов защитит. А другой волк – злой, разворовывает запасы, сбивает с пути, а зазеваешься, так и загрызть может. И они постоянно охотятся друг за другом, постоянно вступают в схватку...

- Дедушка, а какой же из этих волков побеждает?

- Знамо, какой. Который сильнее!

- Дедушка, а как узнать, который из них сильнее?

- А сильнее тот, которого ты больше кормишь!

В каждом из нас постоянно живут эти два волка. Именно исход их борьбы определяет нашу жизнь.

Называют их по разному. Назову их для простоты Позитив (добрый волк) и Негатив (злой волк). И кормим мы их своими мыслями. Доброго - добрыми, злого – злыми. Кого больше кормим – тот и побеждает. Следовательно, чтобы кормить только доброго волка (злой и сам прокормится), Вы должны:

1. стараться мыслить только позитивно;
2. избавляться от негатива.

Тема эта стара, как мир. Однако, человек такое... существо, что частенько негативные мысли возникают у него в голове независимо от его желания. О методах позитивного мышления написано много. Я лишь добавлю очень простую, но эффективную методику, как совместить два этих действия в одно.

Для этого достаточно носить с собой блокнот и карандаш (ручку) или, если у Вас их вдруг не оказалось, достаточно мобильного телефона.

Итак, если у Вас возникла негативная мысль, то:

1. Записываем её в блокнот или набираем на клавиатуре мобильного телефона.

Пример: «Эта шикарная девушка считает меня простачком, недостойным своего внимания». Даже просто записав негативную мысль, Вы уменьшаете её разрушительную силу.

2. Записав, подумайте, действительно ли это объективная информация или Ваши субъективные домыслы. Если первое, подумайте, как эта информация может помочь Вам. Если второе – перефразируйте эту информацию в позитив. Пусть это будет полный бред, но с позитивным уклоном! Вернёмся к нашему примеру. Ну откуда мужчина может знать, что за мысли в голове у девушки. Вероятность 99% из 100, что она Вас просто не замечает, потому, что все люди большую часть времени думают только о себе, не замечая ничего вокруг! Негатив ещё уменьшается!

3. Теперь меняем всё это негативное безобразие на позитивное, идя от общего к

Как программировать ваше подсознание по принципу «кого кормишь, тот и сильнее»?

Автор: Ironweaver
14.11.2009 06:46 -

частному! От глобальных позитивных утверждений к Вашей маленькой, ничтожной проблемке! В нашем примере это может звучать так: - «Я пользуюсь уважением абсолютно всех окружающих, в том числе и у этой шикарной девушки». Обычно на этом этапе негатив очень близко приближается к нолю.

4. Усиливаем позитив. Повторяем это утверждение несколько раз. Причём, основное правило здесь - не использовать частицу «НЕ». Утверждение: «Я хочу не курить» - полный бред! Правильно говорить так, например, «Я хочу с наслаждением дышать чистым воздухом без всякого дыма»!

5. И Самое Главное! Чтобы это позитивное утверждение закрепилось в подсознании, надо совершить какое – либо действие, созвучное Вашему утверждению, совпадающее с ним по смыслу. В нашем случае, например, познакомиться с девушкой. Если такая глобальная задача пока не по плечу, как-нибудь упростим задачу. Я бы предложил девушке мороженого. Берём две порции мороженого. Откажется - мне же лучше! В меня в руках – утешительный приз! Улыбаемся, уверенной походкой подходим к девушке. Небрежно здороваемся и протягиваем мороженое. Вероятность того, что девушка возьмёт его примерно четыре к одному. У меня. У Вас не знаю. Ну, а дальше по ситуации.

Что-то увлёкся я. Вроде бы всё, что хотел сказать, сказал.

Помните, в Вас всегда борются два волка.
Который сильнее, тот и побеждает!

Вот и вся система.

Пользуйтесь.

Удачи!

PS Когда я показал этот «шедевр» одной хорошей знакомой, она, прочитав сказала; «Ой, интересно как. Только я не так делаю. Я всегда ношу на запястье тонкую резинку, знаешь, такую, для денег. И вот, как ловлю себя на нехорошей мысли – чпок себя по руке резинкой! И чтоб больно было! Причём, чем сильнее негатив, тем сильнее оттягиваю, чтобы было больнее!»

Да, битиЁ определяет сознание!

Тоже метод.

Причём, я думаю, очень эффективный!