

# Коварные мысли

Мечтайте, и Вселенная исполнит ваши мечты

настроение. Несколько лет назад многие газеты и журналы рассказали историю онкологического больного из США, которому, по прогнозам врачей, оставалось жить не более двух месяцев. Тот решил последние недели своей жизни провести в приятных для себя занятиях и начал коллекционировать анекдоты, шутки, юморески, смотрел комедии и юмористические передачи. По его словам, столько он не смеялся никогда в жизни! Вскоре «смертник» полностью излечился.

Это невероятная история еще раз доказала человечеству, какую роль в нашей жизни играет настрой его мыслей. Вывод напрашивается сам собой: чаще улыбайтесь, старайтесь верить в лучшее, не подпускайте к себе хандру, и ваше состояние значительно улучшится.

– А еще в последнее время врачи все громче говорят о том, что источник самых страшных болезней, включая онкологические, – обиды, которые мы копим годами. Одни люди обижаются на судьбу – мол, жизнь сложилась не так, как хотелось бы. Другие – на друзей, не подставивших плечо в нужную минуту. Третьи – на возлюбленных, ушедших от них к другим. Четвертые – на детей, не оправдавших надежд.

Мысли об этом постоянно крутятся в голове, не давая покоя. Человек, находящийся в плену неприятных воспоминаний, все время ведет внутренний диалог сам с собой, снова и снова прокручивает разные ситуации, прикидывая, что бы произошло, если бы он поступил не так, а иначе...

Вот почему люди злопамятные, не умеющие прощать, болеют чаще и живут меньше, чем люди доброжелательные и оптимистично настроенные!

## Сила мысли

– **Получается, что и все беды, проблемы и рядовые неприятности мы сами притягиваем в свою жизнь: сгущая на бедность, никак не выберемся из долгов; жалуясь на неудачи в личной жизни, остаемся одиночками; думая о слабом здоровье, постоянно «подхватываем» болячки и вирусы?**

– Подобные сигналы своему организму подают многие. Вспомните, сколько раз во время застолий вы восклицали: «Мой желудок этого не

**Александр Дородный (Израиль) – сертифицированный коуч-тренер, опытный психотерапевт. С помощью коучинга – метода психологического консультирования, своеобразного тренинга, – он помогает обратившимся к нему людям выйти на пик собственных возможностей, обрести гармонию в семье и понять самого себя, легко и с удовольствием достигать поставленных целей, обеспечить себе достойное качество жизни и осознанно двигаться к раскрытию своего потенциала.**

## Дурные слова и мысли – причина бед и болезней

За более чем двадцатилетний опыт психологического консультирования Александр убедился, что не все люди понимают: здоровье и жизненный успех в значительной степени зависят от мыслей, которые нас посещают. Внушая себе негативные мысли, можно и в самом деле разрушить свою карьеру, личную жизнь, здоровье.

– Проблема в том, что мы порой совершенно не отдаем себе отчета в собственных словах, – начинает наш разговор Александр Дородный. – Мы нередко говорим в шутку ужасные вещи: «глаза бы мои этого не видели», «меня чуть инфаркт не хватил», «все это мне поперек горла» и – неосознанно притягиваем болезни. Мне известен случай, когда женщина, муж которой любил выпить, в эмоциональном возбуждении не раз говорила: «Видеть тебя не хочу!» И в итоге... практически полностью потеряла зрение из-за катаракты.

Поймите, каждая мысль о недуге, каждый болезненный образ задерживаются в нашем подсознании. Специалисты утверждают, что плохие мысли активизируют определенный

отдел правого полушария головного мозга, а хорошие – левого, и подобная реакция организма оказывает влияние на нашу иммунную систему.

– **А если человек болеет давно, и у него, к примеру, рак?**

– Даже при раке с метастазами человек может вылечиться, если будет правильно мыслить, если перестанет верить, что обречен.

Болезнь, даже на первый взгляд неизлечимую, прежде всего, нужно принять. Не сопротивляться мысленно, не отчаиваться, а именно принять: не я болен раком, а мое тело. У меня же впереди еще много лет, я должен многое в жизни сделать.

Такой поворот мысли наше сознание принимает спокойно, и очень часто организм начинает с раком бороться сам, лечение проходит более успешно.

## Оптимизм – лучший лекар

Большую роль в выздоровлении играет не только волевая установка, но просто доброе и оптимистическое



Психотерапевт Александр Дородный помогает людям понять самих себя

Психологи считают, что громкий вызывающий смех – признак распушенности. У мужчин он является

выдержит!» И чем чаще вы ее производили, тем быстрее проявлялись реальные болевые ощущения. У агрессивных и вспыльчивых людей часто проявляется бронхиальная астма (как говорят – «от злости перехватило дыхание»); скандальные и упрямые люди, обожающие всех поучать, страдают от повышенного давления; люди, непереносимые к чужому мнению и чужим ошибкам, – жертвы частых мигреней. Список можно продолжить.

Конечно, все это можно списать на обычные совпадения, однако специалисты, изучающие работу человеческого подсознания, давно пришли к выводу, что наши мысли – это своеобразный магнит, притягивающий желаемое и делающая его реальным.

**– Вы считаете, что человеческая мысль настолько мощественна?**

– Да. Отличной иллюстрацией силы мысли может служить история, произошедшая в 1950-е годы. Она описана в книге французского писателя Бернара Вербера «Энциклопедия относительного и абсолютного знания».

Английский грузовой корабль привез в Шотландию бутылки с мадерой из Португалии. Один из членов экипажа вошел в холодный грузовой отсек, чтобы проверить, все ли бутылки выгружены. Другой моряк, ничего не зная об этом, запер дверь снаружи. Пленник изо всех сил стучал в дверь и переборки, звал на помощь, но никто его не услышал. Корабль отправился обратно в Португалию.

Моряк понимал, что при низкой температуре долго не проживет. Всю свою энергию он направил на то, чтобы день за днем, час за часом выцарапывать куском металла на переборках рассказ о своих мучениях. Как холод сковывает его тело... как он отмораживает пальцы и нос... как трудно и больно дышать ледяным воздухом. Наконец, корабль прибыл в Лиссабон. Отсек открыли и нашли там мертвого моряка. Затем товарищи прочли его страшную историю. Но поразительно – другое. Когда капитан измерил температуру воздуха внутри отсека, термометр показал... 19 градусов тепла! Обратно корабль шел без товара, и система охлаждения была отключена.

**– Значит, человек умер только оттого, что думал, что ему холодно?**

– Это прекрасный пример нашей внутренней обратной связи: появилась мысль о чем-то плохом, – и мозг начал отслеживать те ощущения, которые есть в теле. В природе существует простое правило – подобное притя-

гивает подобное. Хорошие мысли будут притягивать в вашу жизнь добро, улучшать настроение, и от болезней не останется и следа.

**Бойтесь ваших желаний – они могут исполниться**

**– А что делать, если человек по природе пессимист и не верит в перемену к лучшему?**

– Представляйте в сложной ситуации, как бы на вашем месте поступил оптимист – у вас как минимум появится проблеск надежды. Чтобы освободиться от коварных мыслей, воспользуйтесь необычной методикой: если вы подумали о чем-то плохом, тут же остановите внутренний монолог и переключите внимание – скажем, на телевизор, музыку. Но каждый свой срыв отмечайте «галочкой». В конце дня подсчитайте их и старайтесь день ото дня уменьшать их число. Важно также осознать, что вы можете контролировать негативные мысли, что вы сами их породили.

**– Говорят, все желания рано или поздно исполняются – так уж устроено наше подсознание...**

– Да, но только правильно сформулированные желания. Кстате, Вселенная фиксирует жалобы (например, на одиночество) именно как желания – они исполняются, а мы продолжаем и продолжаем жаловаться. То же самое можно сказать о наших страхах. Недаром говорят, что с нами случается то, чего мы больше всего боимся. Так что желайте осторожно!

Один из моих клиентов очень хотел получить чемодан денег. Он все время думал об этом, мысленно представлял новенькие хрустящие купюры, трогал их, ощущал их запах, посвящая этому занятию не один час в день. И даже когда жена предложила ему поехать с ней и дочерью в отпуск в Германию, отказался: ему не хотелось отвлекаться от своей мечты.

Через несколько дней в квартире зазвонил телефон, и ему сообщили, что жена и дочь погибли в автомобильной аварии. Однако их жизнь была застрахована на большую сумму, и вскоре страховая компания выплатила ему страховку – деньги едва поместились в «дипломат».

**– То есть, его мысли притянули к нему деньги, и он стал-таки обладателем вожеленного чемодана денег?**

– Да, мечта сбылась, только жизнь без близких людей показалась ему бессмысленной, и он выбросился из

окна. А ведь если бы он, допустим, представлял себя владельцем бизнеса или крупным руководителем с большим окладом, его мысли могли бы притянуть совсем другую ситуацию. Поэтому мечтайте, но – осторожно!

**Построим модель будущего**

**– А как научиться думать правильно?**

– Чтобы изменить судьбу в лучшую сторону и привлечь в свою жизнь желаемые блага, нужно научиться правильно формулировать свои желания. Выбросьте, как старый хлам, все старые негативные мысли, с которыми привыкли жить. Пересмотрите прошлое, нарисуйте себе счастливое будущее и думайте о нем только позитивно. Поймите, наши собственные убеждения, окрашенные в черные тона, – залог серой беспросветной жизни с массой проблем и отсутствием радужных перспектив.

**– Но ведь от пагубной привычки жаловаться на жизнь избавиться не так-то просто...**

– Согласен. Это как бросить курить: если вы этого не хотите от всего сердца, то никакая сила воли не поможет. Поэтому, чтобы научиться мыслить позитивно, нужно раз и навсегда запретить себе унылые и пессимистические мысли. И наоборот, ежедневно подпитывать «светлые» мысли, мечтать, фантазировать – только тогда ваша жизнь начнет меняться.

Научитесь контролировать свои фантазии и речь, и подсознание – верный слуга – примет любые ваши слова и мысли как руководство к действию, начнет выстраивать волшебный новый мир – тот, который вы «заказали».

**Беседовала  
Светлана ВАСИЛЬЕВА**



**Смейтесь почаще, и жизнь улыбнется вам в ответ!**

**показателем низкого интеллекта, у женщин – сексуальной агрессивности. У обоих полов это признак конфликт-**