




**Где
внимание -
там и
энергия**

Знакомы ли вы с фразой "где внимание — там и энергия"?

Туда, куда направлено наше внимание, мы отдаем свою жизненную энергию, которая, в свою очередь, формирует окружающую нас реальность.





Теперь посмотрите на свою жизнь с этой точки зрения:

- Когда вы смотрите телевизор, где ваше внимание и, соответственно, ваша энергия?
- Когда вы обсуждаете кого-либо (например, политиков или соседку) - где ваше внимание и ваша энергия?
- Когда вы думаете о том, кто вас обидел, вновь и вновь прокручивая в памяти произошедшие события - где внимание и энергия?

Вы питаете своей жизненной энергией тех, о ком думаете, на кого направляете своё внимание. Что будет происходить у вас в жизни, если вы постоянно отдаете свою энергию телевизору или работе?



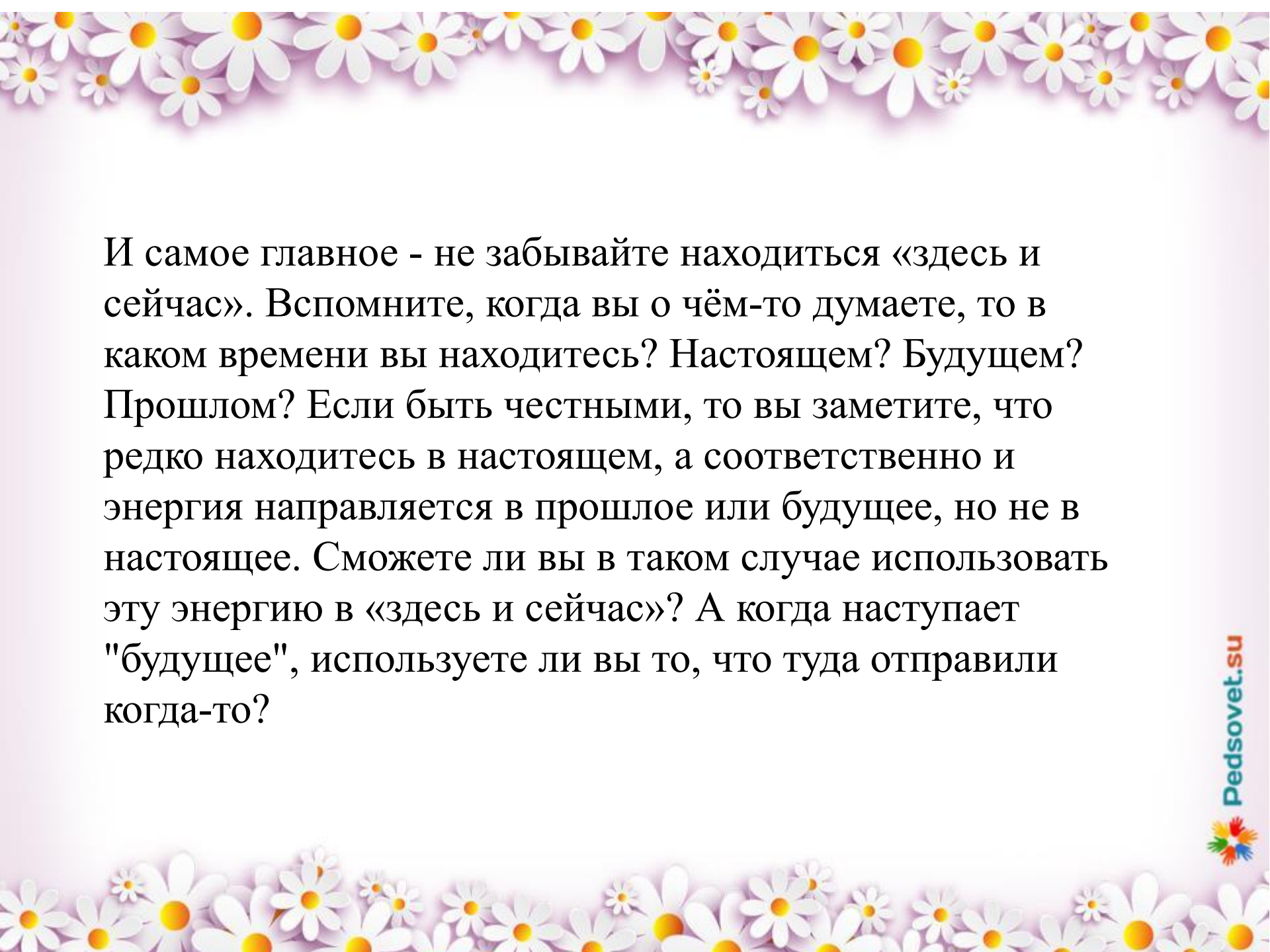


Может, есть смысл задуматься и посмотреть на свою жизнь с позиции этого правила и перестать отдавать энергию своего внимания политикам, соседям.

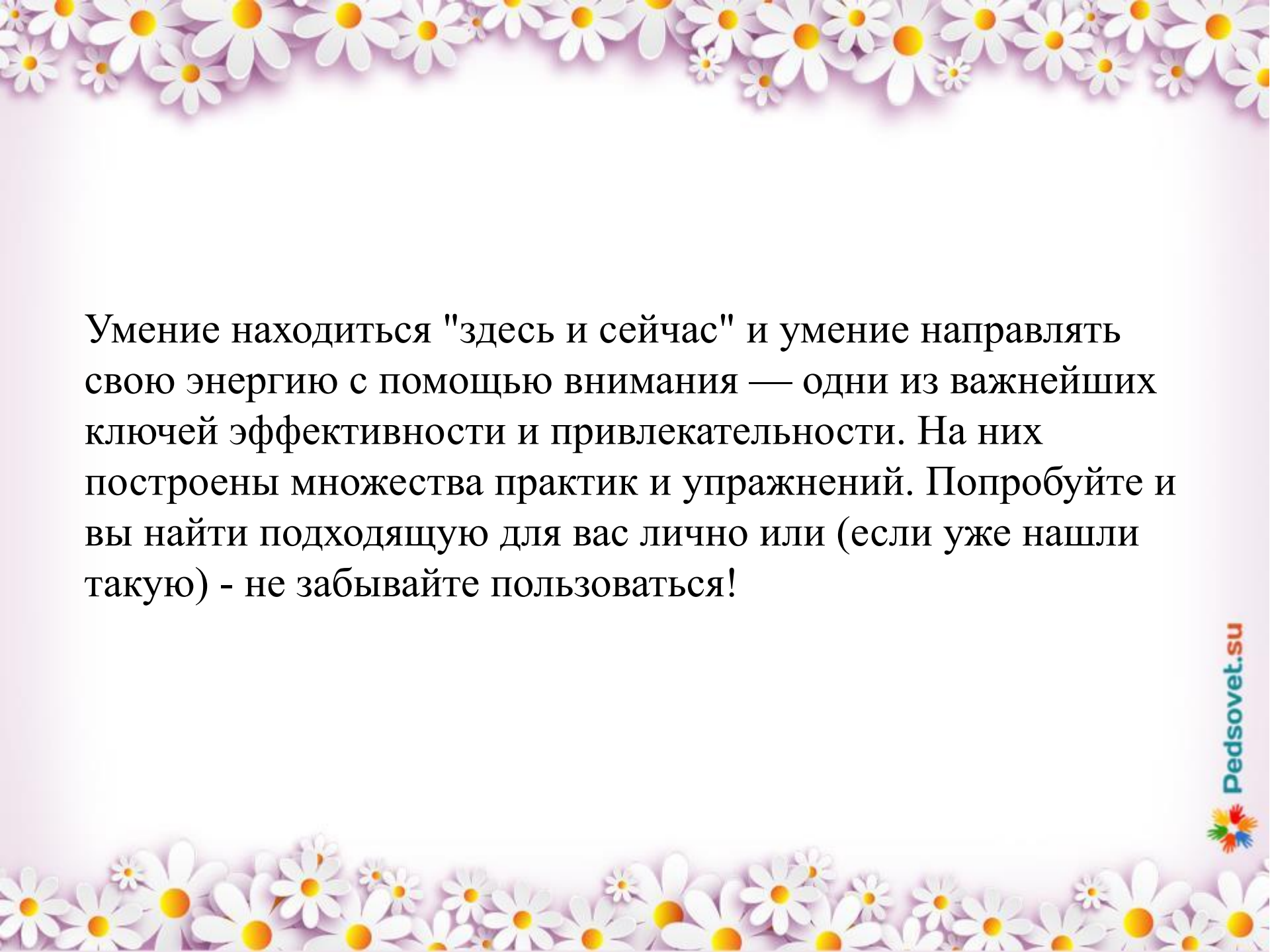
Ведь как бы мы ни стремились наполниться энергией, если мы ее бездумно раздаем налево и направо, то все наши стремления быть наполненным - пустая трата времени!

Очень важно не только искать способы наполнения энергией, но и жизненно необходимо научиться не тратить ее попусту. Не разбрасываться, а умело направлять на улучшение своей жизни и жизни окружающих.






И самое главное - не забывайте находиться «здесь и сейчас». Вспомните, когда вы о чём-то думаете, то в каком времени вы находитесь? Настоящем? Будущем? Прошлом? Если быть честными, то вы заметите, что редко находитесь в настоящем, а соответственно и энергия направляется в прошлое или будущее, но не в настоящее. Сможете ли вы в таком случае использовать эту энергию в «здесь и сейчас»? А когда наступает "будущее", используете ли вы то, что туда отправили когда-то?



Умение находиться "здесь и сейчас" и умение направлять свою энергию с помощью внимания — одни из важнейших ключей эффективности и привлекательности. На них построены множества практик и упражнений. Попробуйте и вы найти подходящую для вас лично или (если уже нашли такую) - не забывайте пользоваться!



*Сила логики:
Сократ и его
философия*



Однажды знаменитый греческий философ Сократ встретил на улице знакомого, и тот ему говорит:

— Сократ, знаешь, что я только что услышал об одном из твоих учеников?


— погоди, прежде, чем ты мне это расскажешь, я хочу провести небольшой экзамен, который называется «**Испытание тройным фильтром**».

— Тройным фильтром?

— Да, — продолжил Сократ. — Прежде, чем ты мне расскажешь что-либо о моем ученике, было бы неплохо, чтобы ты минутку подумал и профильтровал то, что ты собираешься мне рассказать. Первый фильтр — на **Правдивость**. Ты абсолютно уверен, что то, что ты собираешься мне рассказать, является абсолютной правдой?

— Нет, Сократ, я услышал об этом от одного знакомого и решил...

— Значит, — сказал Сократ, — ты точно не знаешь, правда это или нет.



Тогда давай применим второй фильтр — на **Добродетель**. То, что ты собираешься мне сказать о моем ученике, — это что ни будь хорошее?


— Нет, как раз наоборот...

— Итак, — говорит Сократ, — ты хочешь мне сказать о нем что-то плохое, но ты не уверен, правда ли это. Однако, ты по-прежнему можешь пройти испытание и сообщить мне эту информацию, если она пройдет через третий фильтр — на **Полезность**. Принесет ли мне то, что ты собираешься рассказать, какую-либо пользу?

— Скорее всего, нет...

— Таким образом, — подвел итог Сократ, — если ты собираешься

рассказать мне что-то отрицательное, неправдивое и бесполезное о моем ученике, то зачем это рассказывать вообще?



***Как говорим – так и живем.
Что заявляем, то и имеем.***

Слова – это одежда наших мыслей, и энергия слов имеет еще более плотную структуру – и эта энергия в разы быстрее (по сравнению с энергией мысли) формирует материю.

Доказательств тому приведено уже настолько много, что и прибавить к ним почти нечего.


Но все-таки приведу еще одно – и оно такое серьезное, что безоговорочно признано открытием, способным исцелять самые опасные болезни.

Это открытие сделал немецкий психотерапевт Носсрат Пезешкиан – он первый обнаружил (а потом научился обезвреживать) слова, программирующие болезни тела.

Со временем Пезешкиан убедительно доказал, что эти разрушительные слова присутствуют в лексиконе всех людей.

Понимаете? Нет ни одного человека, кто бы уберегся от слов, которые:





Программируют болезни,
Материализуют их в теле,
И ни в какую не позволяют их исцелить

Вам отлично известны эти слова и выражения, а я их просто напомню - чтобы обозначить, что это не просто слова.

Это по-настоящему опасная и разрушительная энергия, которая способна подорвать даже самое крепкое здоровье – будь оно хоть трижды богатырским.

А еще хочу обратить ваше внимание на то, насколько виртуозно замаскированы слова-разрушители – вот просто и не сразу верится, что такие безобидные на вид слова могут так сильно вредить.



- Вот смотрите:
- лопнуло мое терпение
- я уже голову сломал
- что-то меня гложет
- всю плешь мне проели
- сидит у меня в почках (что-то, кто-то)
- мне перекрыли кислород
- не перевариваю (что-то или кого-то)
- все соки из меня выжали
- много крови мне испортили

- чихать я хотел
 - надоело до тошноты
 - просто ножом по сердцу
 - меня уже колотит (трясет)
 - всю шею отсидели
 - сыт по горло
 - с души воротит
 - загоняли меня до смерти
 - побывай в моей шкуре
 - давят на меня
 - найти бы отдушину
- Ну и так далее.

Правда же, отличная маскировка?

Нам кажется, что мы употребляем емкие метафоры, а на самом деле, отдаем своему телу такие четкие команды, что тело их даже и не смеет не выполнить – вот и выполняет.



- И вот еще что примечательно: создав болезнь, слова-разрушители еще более укореняются в активной речи – и совсем не для того, чтобы о болезни сообщать (сигнализировать).
- Задача слов-разрушителей совсем другая – поддержать болезнь, дать ей возможность «жить и процветать».

- И это понятно: **органическая речь**– это самостоятельная психическая программа,
- и у нее вполне обоснованная миссия: поддерживать то, что создано.



Эти слова и выражения создают и поддерживают болезнь:

Надело до тошноты, сыт по горло, с души воротит,...(*Нервная анорексия*)

Взвалить груз забот. Нести свой крест. Проблемы, которые сидят на шее,...(*Остеохондроз*)

Что-то гложет, отравлять жизнь, сам себе не принадлежу, надоело все до смерти, ...(*Рак*)

Заниматься самоедством, язвительно, что-то (или кого-то) не переваривать,...(*Язва*)

Что-то сидит в почках, моча в голову ударила, нет сил, смертельно устал,...(*Урологические заболевания*)

Найти отдушину, дать волю своему гневу, перекрыть кислород, чихать на кого-то...(*Бронхиальная астма*)

Высасывать кровь, выжимать соки, это вошло в мою плоть и кровь...(*Заболевания крови*)

Принимать близко к сердцу, сердце разрывается, удар в самое сердце...

(*Инфаркт миокарда*)


Он и не чешется, не хотел бы оказаться в его шкуре, легкоранимый, тонкокожий...

(*Заболевания кожи и аллергия*)

Ломать голову, рисковать головой, еще головой побейся, сплошная головная боль...

(*Мигрень, метеозависимость*)





Хромать на обе ноги,
неустойчивый, шаткий,
непроходимый

*(Хронические судороги,
подагра)*

Выпускать пар, лопнуло
терпение, поддавать жару,
подстегивать...

(Гипертония)

Едкий, мне горько, желчный,
чтобы жизнь медом не
казалась, никакой радости...

*(Заболевания печени и
желчного пузыря, а также
ожирение)*

Глаза бы не видели, страшно
смотреть, смотря зачем, свет не
мил, непроглядный...


(Заболевания глаз)

Не хочу этого слышать, не
говори, замолчи, заткнись,
шумно, грохочет....

(Снижение слуха, глухота)

Колотит, трясет, бесит, претит,
не морочьте (мрак), лопнуло
мое терпение ...

(Депрессия)



Ну а теперь- о хорошем. О том, какие слова надо говорить!
Слова-Крылья.

Просто обозначу то, что
поменяв слова, меняют
люди свою личную
историю, встают с
больничных кроватей,
вытаскивают себя из
финансовых ям,
раскрывают свои таланты и
вообще начинают жить так,
как каждому человеку и
положено: радостно и
взахлеб.

Вот он, наш истинный
ресурс:

- Я могу

-У меня всё получается

И самое мощное:

-Я намерен (-а)

Чтобы не быть голословной, предлагаю вот что:

прямо сейчас произнесите, пожалуйста, вслух: «**Я хочу**»,
а потом так же вслух: «**Я намерен (-а)**» - и вы отчетливо почувствуете,
что сделали энергетический переход: более тонкую энергию перевели в
значительно более плотную.

И этот переход распознается не умозрительно, а на биологическом уровне –
и как раз в этом-то секрет и состоит: глагол «**намерен**» запускает в теле
совершенно определенные химические реакции (не гипотеза – проверили
замерами)

И как раз эти реакции и заставляют и мыслить продуктивно,
и действовать уверенно (а не наугад).





***Благодарю
за
Внимание!!!***