

ИННА СОЛНЦЕВА, АЛЕКСАНДРА ЧЕХОВА

9 ШАГОВ КАК ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ

ДРАГОЦЕННЫЙ ОПЫТ ЗНАМЕНИТЫХ ЛЮДЕЙ
ДЛЯ СОЗДАНИЯ ВАШЕЙ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

Более 100 цитат: Джозеф Мэрфи,
Луиза Хэй, Дейл Карнеги,
Конфуций, Сократ и другие



Sila-Misli.ru

Введение	5
Мысль как инструмент и энергия созидания	10
Негативное и позитивное мышление	11
Мысленное самопрограммирование	13
Примеры:.....	15
Как восстановить свою память	15
Как улучшить свое настроение.....	15
Происшествие с ожогом	16
Мысленное программирование своей жизни	16
Программирование с помощью воображения	18
Примеры:.....	19
Как получить новое жилье.....	19
Как помочь ребенку в учебе	19
Необходимость прощения.....	22
Формулы прощения.....	23
Прощение как освобождение	24
Притча.....	27
Приятные мысли – приятная жизнь	29
Негативные мысли – негативные чувства – неблагополучие в жизни	30
Влияние негативных мыслей на здоровье	31
Позитивные мысли – позитивное состояние здоровья	32
Мукула мудра.....	34
Влияние мыслью на других людей	34
Пример чудо - исцеления силой мысли	35
Сила мысли и успех.....	36
Негативные мысли и финансовое состояние	37
Разумное отношение к деньгам.....	39

Позитивные мысли и финансовое благополучие.....	40
Как стать счастливым	45
Жить в радости	47
Сила улыбки	48
Помогать другим	48
Сонастройка человека и Целого.....	52
Помощь Универсального разума	53
Пример: как бросить курить	54
Отношение к себе	56
Общение с людьми	57
Как успешно общаться с другими людьми	57
Как улучшить отношения с другими людьми	58
Общение в семье	60
Помощь другим людям силой мысли	61
Как встретить любимого и близкого человека	62
Отношения с детьми	63

Инна Солнцева, Александра Чехова

9 ШАГОВ КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ, 2014. – 65 с.

Эта книга является пособием для тех, кто хочет изменить свою жизнь к лучшему. Важно осознать, что все случаемое - это результат мыслей и, как следствие, чувств и действий.

В нашей новой книге Вы познакомитесь **с конкретными рекомендациями КАК изменить свою жизнь к лучшему**. Мы приводим сведения, которые даны многими людьми, имеющими многолетний опыт помощи людям. **Всегда лучше спрашивать совета у того, кто смог одержать победу над самим собой**. Именно поэтому мы обратились в частности к опыту Луизы Хэй и Джозефа Мэрфи, которые за более чем 50 лет помогли множеству людей. И смогли помочь себе. Они исцелили себя от такой тяжелой болезни как рак и наладили свою прекрасную жизнь.

Вполне реально испытывать радость и привлекать в свою жизнь события и отношения, какие хочется. А как этого достигнуть - можно узнать из данной книги.

Информационная поддержка: веб-портал Sila-Misli.ru

Copyright © 2013 by Inna Solnceva and Alexandra Chehova

All right reserved

1. ВВЕДЕНИЕ

Введение

Дорогие друзья!

Жизнь человека является результатом его мыслей и, как следствие, чувств и действий. Сила мысли человека является энергией созидания, такой же, какой творилась наша планета и все на ней. Под термином « чувства » мы понимаем ответ (отклик, реакцию) Высшего «Я» (Души) человека на правильность его мыслей и действий. Чувства – долговременны. Эмоции – краткосрочны.

Если человек мыслит и действует в позитивном, положительном для него направлении, то он испытывает приятные чувства (эмоции).

Если человек своими мыслями разрушает себя и жизнь, то испытывает негативные, отрицательные, неприятные чувства (эмоции).

Позитивные мысли и чувства человека создают приятную для него жизнь. И наоборот. Неприятные, негативные мысли и чувства человека создают такую жизнь, какой, по всей вероятности, ему НЕ хочется.

И вот, чтобы изменить свою жизнь к лучшему при помощи силы мысли, нужно:

1. Захотеть изменений.
2. Программировать себя и свою жизнь.
3. Простить себя и других.
4. Быть благодарным.
5. Думать о приятном.
6. Быть счастливым.
7. Осознать, кто человек есть на самом деле.
8. Наладить отношения.
9. Любить.

1. ЗАХОТЕТЬ ИЗМЕНЕНИЙ

1.ЗАХОТЕТЬ ИЗМЕНЕНИЙ

1. ЗАХОТЕТЬ ИЗМЕНЕНИЙ

Для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, нужно захотеть изменений и принять решение:

«Изменить свою жизнь к лучшему!» И – начать!



Начало есть более, чем половина всего».

Аристотель

(384-322 гг. до н.э., древнегреческий философ)

Очень важно думать, что изменить жизнь к лучшему – это возможно, это реально. Скажите себе:

«Я –на пути позитивных перемен во всех сферах жизни. Я готов (готова) и способен (способна) на позитивные перемены в жизни».

Если Вы думаете и говорите себе: «Я никогда не смогу. У меня не получится», значит – не сможете, не достигнете, не получится.



Как только вы вообразили, что не в состоянии выполнить определенное дело – с этого момента его осуществление становится для вас невозможным».

Бенедикт Спиноза

(1632-1677гг., нидерландский философ)

Проблемы, с которыми человек сталкивается в жизни, так или иначе преодолимы. В переводе с греческого слово «проблема» означает – задача. А значит – решаемая.



Самая большая ошибка в том, что мы быстро сдаемся. Иногда, чтобы получить желаемое, надо попробовать еще один раз».

Томас Алва Эдисон

2. ПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ И СВОЮ ЖИЗНЬ

Если Ваш ребенок отстает в учебе, мысленно вообразите его перед собой. Представьте как он говорит Вам: « Я учусь на одни пятерки. Учительница хвалит меня!» Вы видите своим внутренним взором ребенка счастливым и радостным. Глаза у него сияют. Вы слышите от него: « Я прекрасно успеваю по всем предметам!»

Мысленно прокручивая этот « кинофильм», то есть, используя направленное воображение, Вы можете создать нужные Вам результаты.

3. ПРОСТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

3. ПРОСТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

Необходимость прощения

«**Нужно освободить себя из тюрьмы обиды и горечи. Я прожила слишком много лет в жалости к себе и обиде. И только после того как простила прошлое, я смогла начать создавать хорошую жизнь для себя. Обида, жалость к себе не могут принести радость в нашу жизнь».**

Луиза Хэй

Поймите, что все прошедшее сыграло неоценимую роль в Вашей жизни, так как Вы приобрели необходимый жизненный опыт.

Прощая каждого человека, мы очищаем свой внутренний мир от негативных образований и деструктивных мыслей, оставляя весь негативный опыт в прошлом.

«**Человек, полный ненависти, противостоит потоку любви и радости. Он должен решиться и отбросить свои обиды и брюзжание, выпустив солнечный свет Божественной любви».**

Джозеф Мэрфи

Обиды в отношениях чаще всего накапливаются из-за отсутствия взаимопонимания. Мы ошибочно считаем, что люди реагируют на слова так же как и мы. Но ведь это не так. Все понимают по-своему. А обиды могут накапливаться. И в итоге нарушается доверие и взаимоотношения. Недаром **Старинные истины** предлагают:

« Когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш небесный простил вам согрешения ваши».

В научно-медицинской литературе по психосоматике постоянно подчеркивается, что обида и осуждение других людей, угрызение совести и чувство враждебности являются причиной огромного количества заболеваний. Заболевшие люди, которых обидели, обманули, уязвили,

3. ПРОСТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

полны обиды и ненависти к причинившим им боль. Для них существует только одно средство исцеления: простить своих обидчиков. А хорошо бы и понять их точку зрения.



С пониманием приходит прошение, а с прощением – любовь».

Луиза Хэй



Для того, чтобы понять и простить, требуется характер и самообладание»

Дэйл Карнеги

(1888-1955гг., американский педагог, психолог, писатель)



Слабый никогда не прощает. Прощение признак сильного».

Махатма Ганди

Формулы прощения

Для того, чтобы простить, можно мысленно произносить, например, следующее:

« Я прощаю себя и всех. Все изменения, которые происходят в моей жизни, только позитивные».

Или:

«Я полностью прощаю (имя). Я полностью прощаю ему все, что связано с нашими взаимоотношениями. Он свободен. И я свободен».

Можно применить формулу Луизы Хэй:

« Я прощаю других. Я прощаю себя, и я свободен (свободна) для любви и наслаждения жизнью».

3. ПРОСТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

О том, что Вы простили другого человека, Вы всегда узнаете по внутреннему чувству спокойствия, которое Вы испытываете, когда будете думать о нем.

Прощение как освобождение

Человек не может быть счастливым, если он гневается или обижается. Прощение себя и других станет избавлением от негативного прошлого.

« Сожаление, грусть, боль, страх, чувство вины, обвинение, гнев, обида, желание отомстить – каждое из этих состояний является следствием нежелания простить, освободиться и жить настоящим. Только настоящее может стать фундаментом будущего».

Луиза Хэй

Когда мы обвиняем других, мы растрачиваем свою силу.

Существует разница между прощением и принятием чего-либо. Прощение не означает смирение с негативным поведением другого человека. Истинный смысл прощения состоит в избавлении от боли, в освобождении от негативных воспоминаний. Прощение означает освобождение. Мы прощаем себя, прощаем других и освобождаемся от состояния вины и обиды, чтобы начать новую счастливую и радостную жизнь. Простить себя и других – означает настроиться на один лад с Бесконечным.

4. БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ

5. ДУМАТЬ О ПРИЯТНОМ

(1821-1892гг., французский драматург, журналист)

«**Всем известно, что за деньги можно купить туфли, но не счастье, еду, но не аппетит, постель, но не сон, лекарство, но не здоровье, слуг, но не друзей, развлечение, но не радость, учителей, но не ум».**

Сократ

(469-399гг. до н. э., древнегреческий философ)

Если бы деньги могли принести полное удовлетворение в жизни, беззаботную, счастливую жизнь... Но ведь нет.

«**У каждого свои заботы – у кого суп пустой, у кого жемчуг мелкий».**

Вацлав Вацлавович Михальский

(1938г., советский и российский писатель)

Позитивные мысли и финансовое благополучие

Сбалансированная, гармоничная жизнь предполагает наличие в жизни человека достаточного количества денег. Для этого важно убрать из мышления ограничивающие стереотипы, например, такие как:

- Копейка рубль бережет.
- Я этого не заслуживаю.
- Нужно откладывать деньги на черный день.
- Деньги достаются тяжким трудом.
- Я не могу себе этого позволить.
- У меня нет ни талантов, ни способностей.
- Я терпеть не могу свою работу.
- Я мало зарабатываю.

5. ДУМАТЬ О ПРИЯТНОМ

- Я ненавижу своего начальника.
- На работе меня не ценят.
- Я не могу ладить с коллегами.

Это негативный образ мышления, который приведет к соответствующим результатам в жизни. Нужно полностью избавиться от подобных мыслей.

Определите для себя то, что Вы хотите иметь и задайте нужную программу, например:

- Мой начальник относится ко мне с уважением.
В каждом человеке есть положительные качества. Неважно как реагируют на вашего начальника другие сотрудники. Думайте о нем всегда с теплом и любовью. И Вы можете получить приятные результаты.
- Я работаю в прекрасном месте и хорошо зарабатываю.
- Деньги приходят ко мне легко и быстро из различных источников.
- Мое финансовое состояние постоянно и неуклонно растет.
- У меня достаточно денег.
- Мой доход постоянно растет.
- У меня финансовое благополучие.
- Я хорошо зарабатываю, занимаясь тем, что мне нравится.
- Моя работа доставляет мне радость.
- В моей жизни ВСЕ прекрасно.

Всегда нужно помнить о том, что финансовое состояние - это состояние нашего сознания, отражение наших мыслей. Поэтому всегда необходимо сосредотачивать внимание на доходах, а не на долгах, кредитах, счетах. Очень важно утвердиться в своих мыслях в том, что возможностей, путей и

5. ДУМАТЬ О ПРИЯТНОМ

способов получения благ и доходов существует множество. Вселенский Закон Притяжения увеличивает то, о чем человек думает. Каждый день думайте о благосостоянии, успехе, о том, что хотите иметь в своей жизни. Размышляйте, занимайте свой ум как можно чаще подобными мыслями и конструкциями. Сделайте подобный образ мышления своей привычкой. И в вашей жизни могут произойти разительные перемены соответственно Вашим мыслям.



Размеры состояния определяются не величиной доходов, а привычками и образом жизни».

*Марк Тулий Цицерон
(106-43гг. до н.э., древнеримский политик, философ)*

Используя метод направленного воображения, мы можем оказать помощь своим родным и друзьям обрести финансовое благополучие. Для этого представьте того, кому хотите помочь, финансово обеспеченным. В своем воображении увидите его радостным, довольным, улыбающимся. Услышьте, как он говорит Вам то, что Вы хотите от него услышать. Всегда представляйте его преуспевающим и счастливым.

6. БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ

6. БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ



Человек создан для счастья, как птица для полета».

Владимир Галактионович Короленко

(1853-1921гг., русский и советский писатель).



Чтобы быть счастливым, нужно постоянно стремиться к этому счастью и понимать его. Оно зависит не от обстоятельств, а от себя».

Лев Николаевич Толстой

(1828-1910гг., русский писатель)



Счастье зависит не столько от самих вещей, сколько от мнения, которое мы возымели о них».

Эразм Роттердамский

(1466-1536гг., ученый)



Счастье не объект для поисков. Это всего лишь состояние».

Джон Берроуз

(1837-1921гг., американский писатель)



Не гоняйся за счастьем. Оно всегда находится в тебе самом».

Пифагор Самосский

(570-490гг. до н.э., древнегреческий философ, математик)



Я преисполнена решимости и впредь оставаться веселой и жизнерадостной в любой ситуации, поскольку на собственном