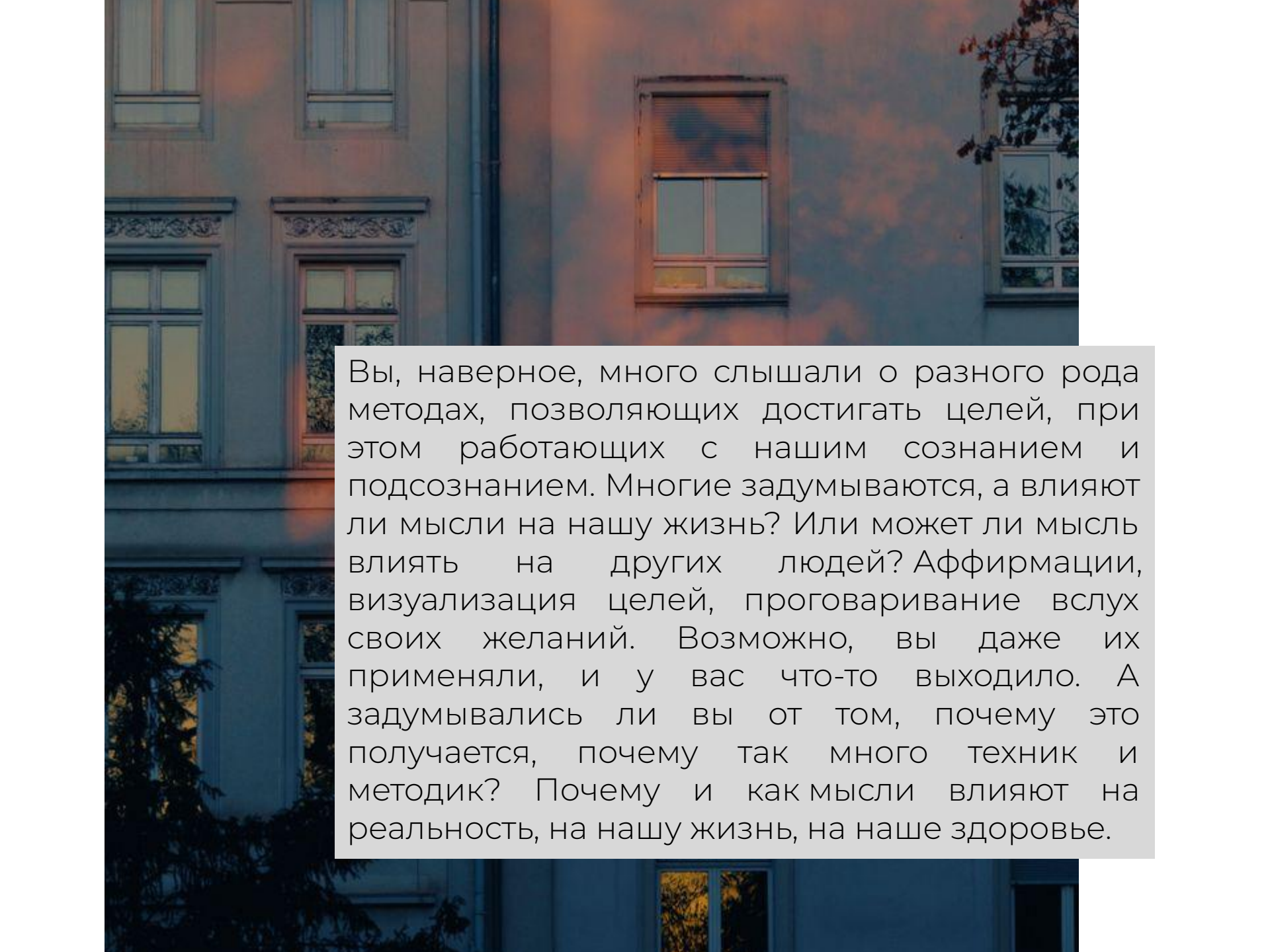
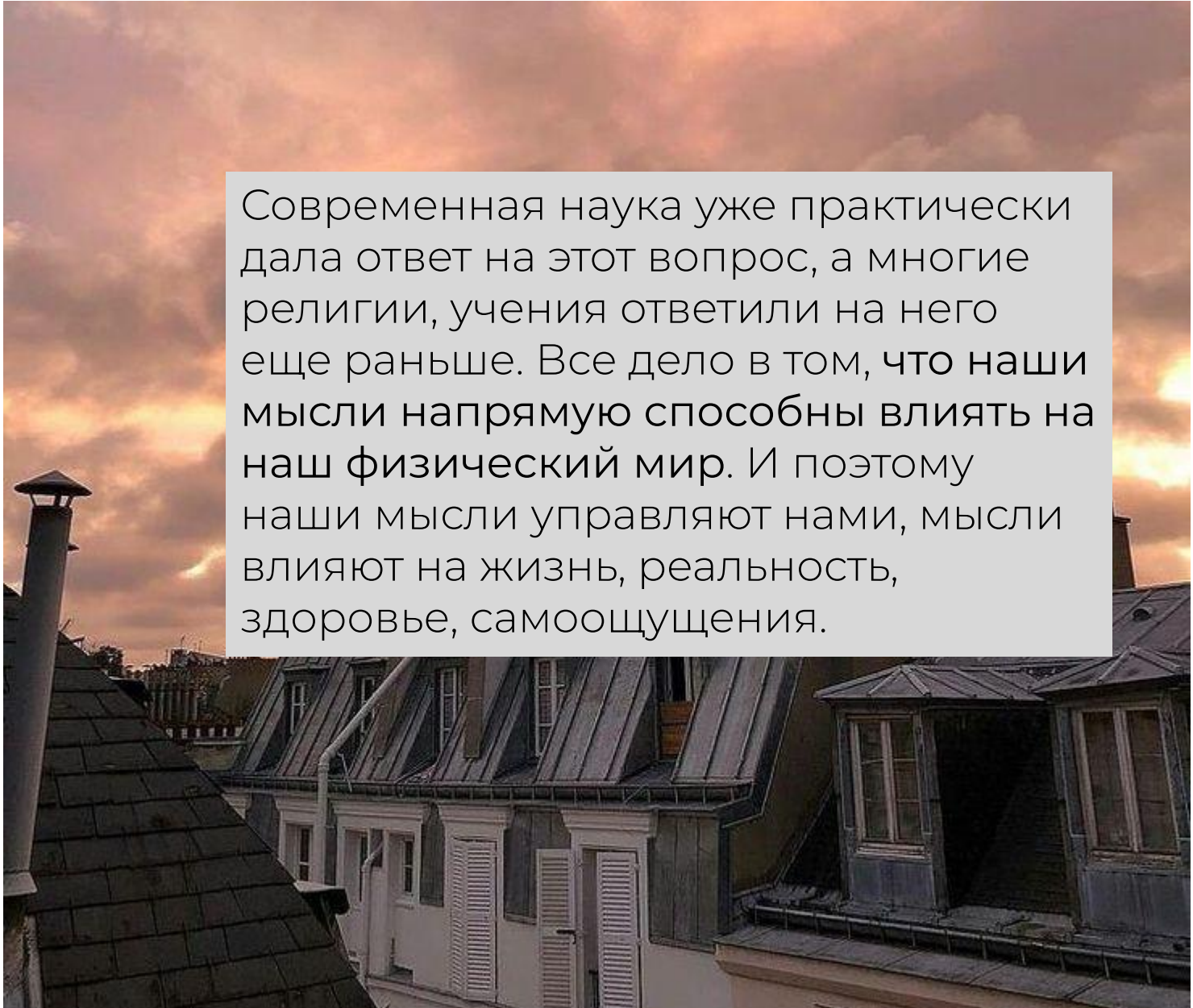


Счастлиное или ужасное завтра

Или как наши мысли влияют на реальность



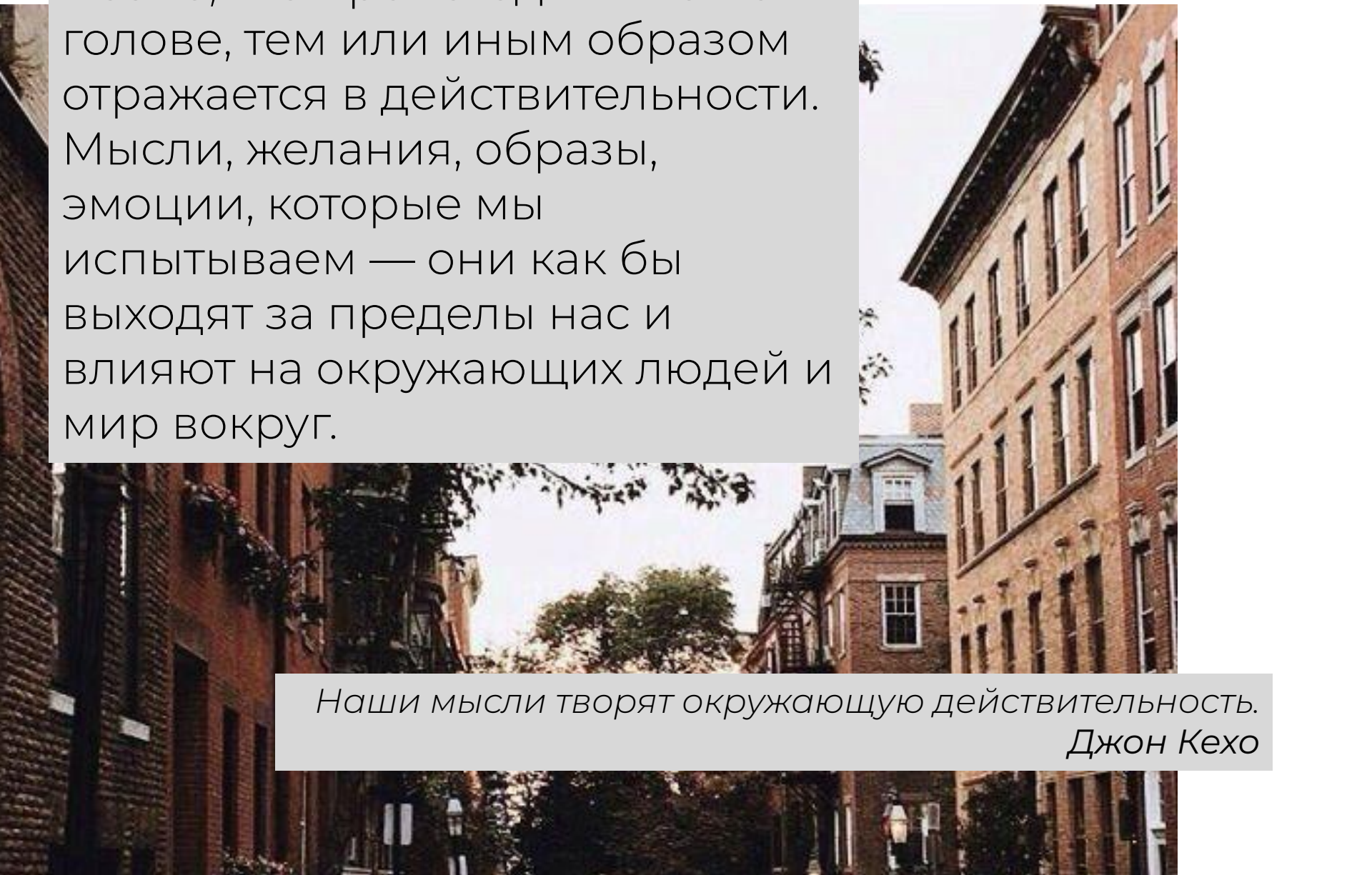
Вы, наверное, много слышали о разного рода методах, позволяющих достигать целей, при этом работающих с нашим сознанием и подсознанием. Многие задумываются, а влияют ли мысли на нашу жизнь? Или может ли мысль влиять на других людей? Аффирмации, визуализация целей, проговаривание вслух своих желаний. Возможно, вы даже их применяли, и у вас что-то выходило. А задумывались ли вы от том, почему это получается, почему так много техник и методик? Почему и как мысли влияют на реальность, на нашу жизнь, на наше здоровье.



Современная наука уже практически дала ответ на этот вопрос, а многие религии, учения ответили на него еще раньше. Все дело в том, что наши мысли напрямую способны влиять на наш физический мир. И поэтому наши мысли управляют нами, мысли влияют на жизнь, реальность, здоровье, самоощущения.

Все то, что происходит в нашей голове, тем или иным образом отражается в действительности. Мысли, желания, образы, эмоции, которые мы испытываем — они как бы выходят за пределы нас и влияют на окружающих людей и мир вокруг.

*Наши мысли творят окружающую действительность.
Джон Кехо*

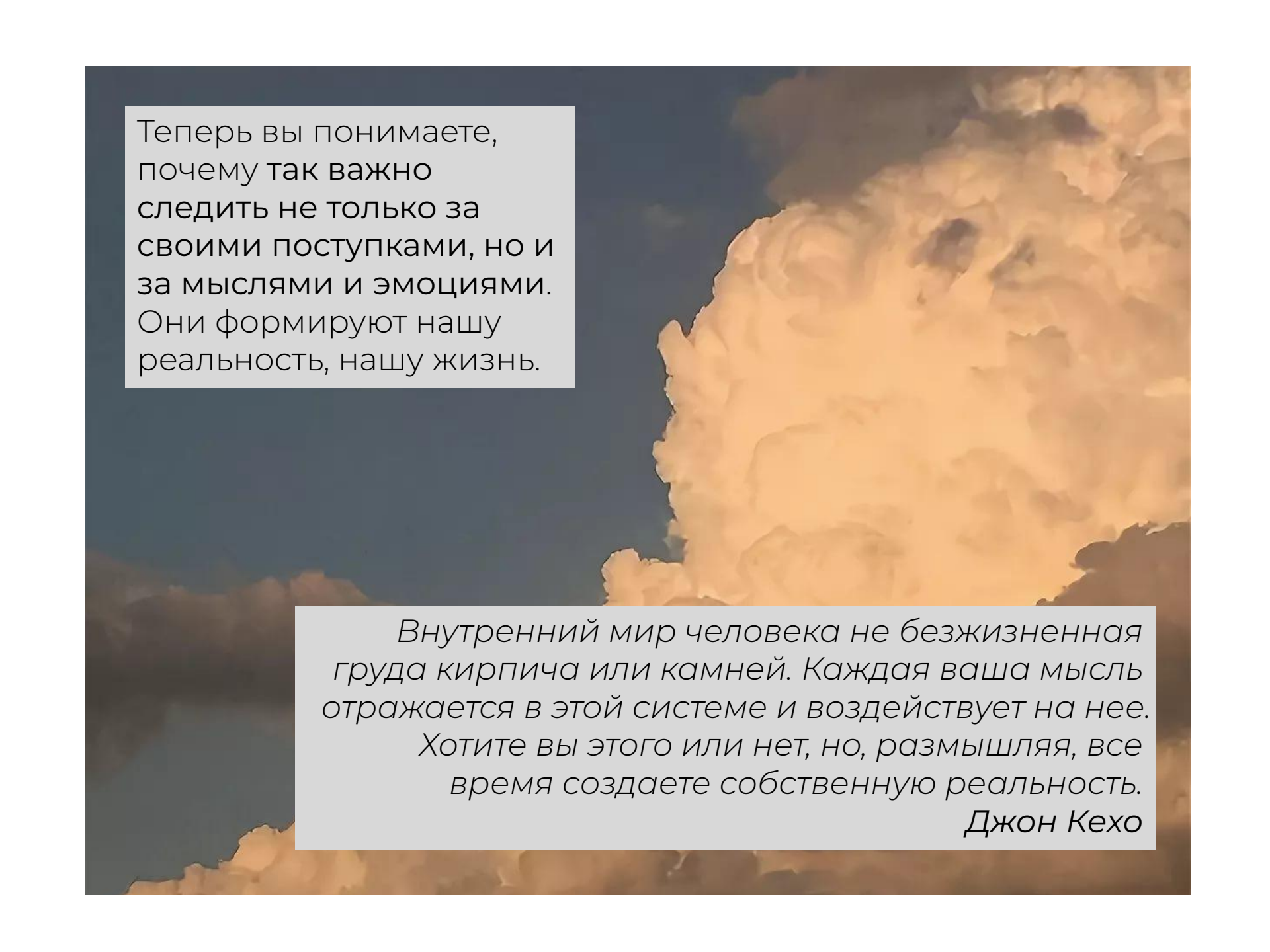


На что влияют наши мысли

Наши мысли способны влиять на многое: на нашу жизнь, отношение, наше здоровье, на внешние обстоятельства, которые удачно или неудачно складываются, на сознание, на наши поступки, на отношения других людей к нам. Иногда Вы, думаю, встречали такое явление. Если Вы усердно о чем-то думаете, особенно если мысль очень эмоциональна, то близкий Вам человек может вдруг произнести это вслух, как будто сняв с вашего языка обрывки фраз. Это яркое проявление того, как мысли влияют на наше окружение.

Оптимизм и пессимизм

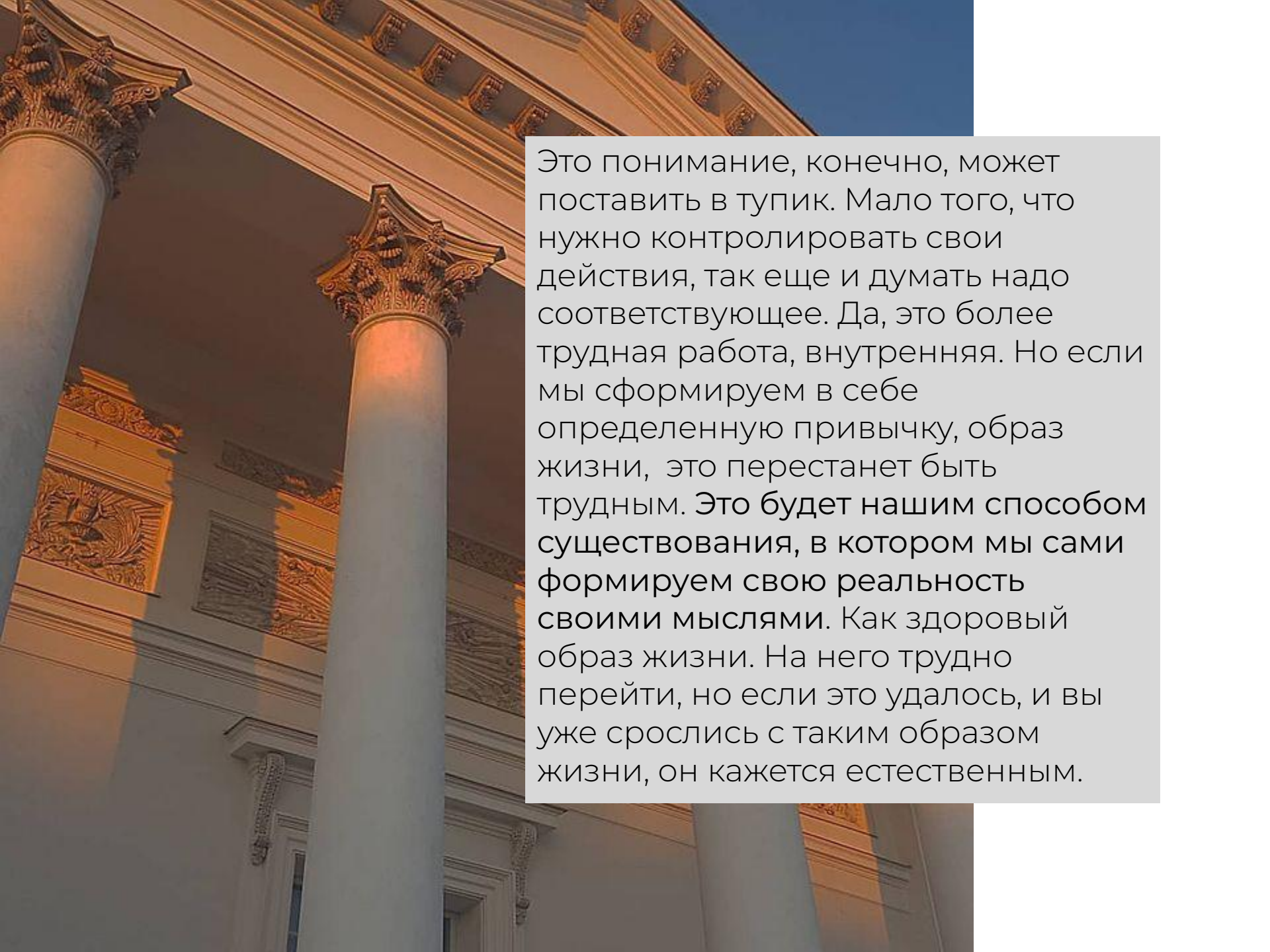
Замечали ли вы, что у людей, которые говорят, что у них «это плохо, то плохо, там не выходит» — у таких людей и вправду все валится из рук. Замечали, что у пессимистов печальных ситуаций больше, чем радостных. Пессимисты постоянно концентрируются на негативных идеях, которые рано или поздно воплощаются в реальность. Оптимистично настроенные люди, наоборот, все свое усиленное внимание обращают на самые радостные и желанные мысли, оттого кажется (и на самом деле так и есть) в их жизнь приходит больше радостных моментов.



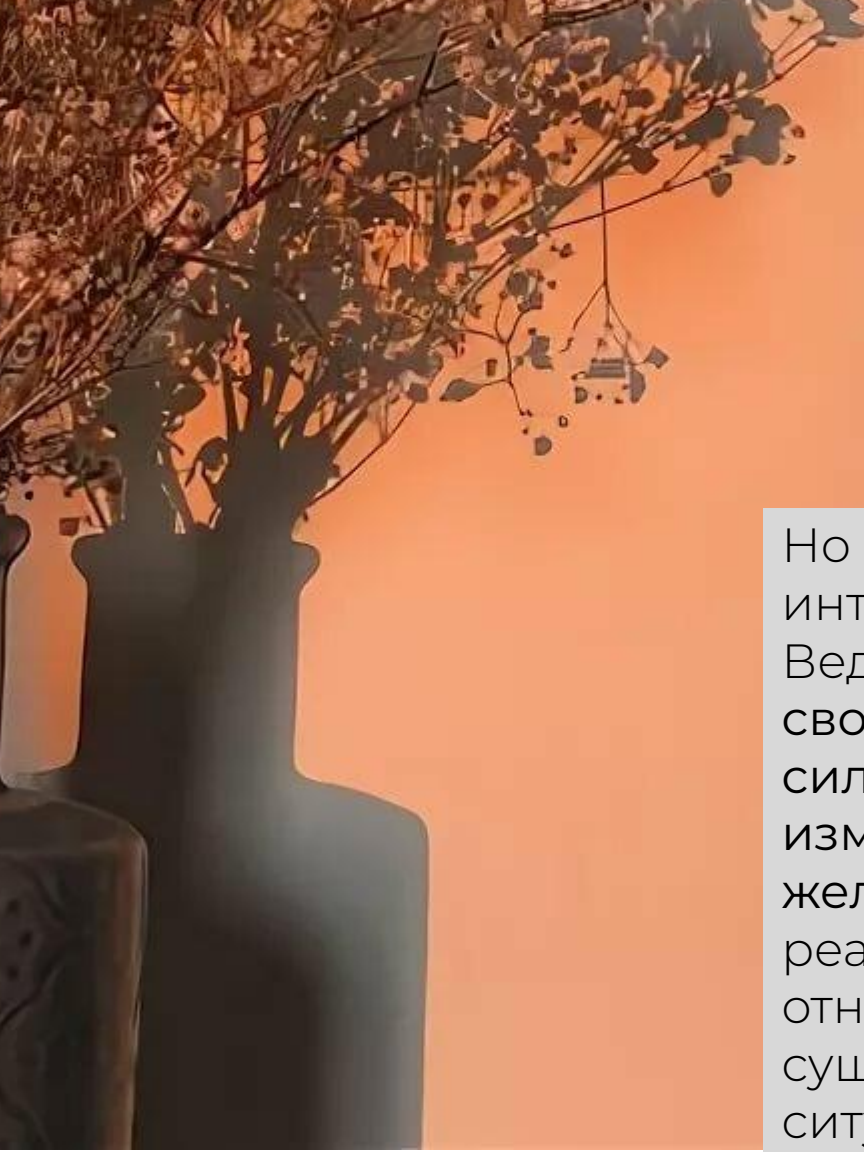
Теперь вы понимаете,
почему так важно
следить не только за
своими поступками, но и
за мыслями и эмоциями.
Они формируют нашу
реальность, нашу жизнь.

*Внутренний мир человека не безжизненная
груда кирпича или камней. Каждая ваша мысль
отражается в этой системе и воздействует на нее.
Хотите вы этого или нет, но, размышляя, все
время создаете собственную реальность.*

Джон Кехо



Это понимание, конечно, может поставить в тупик. Мало того, что нужно контролировать свои действия, так еще и думать надо соответствующее. Да, это более трудная работа, внутренняя. Но если мы сформируем в себе определенную привычку, образ жизни, это перестанет быть трудным. Это будет нашим способом существования, в котором мы сами формируем свою реальность своими мыслями. Как здоровый образ жизни. На него трудно перейти, но если это удалось, и вы уже срослись с таким образом жизни, он кажется естественным.



Но есть очень практичная и интересная сторона этого явления. Ведь правильно концентрируясь на своих идеях и мыслях, сделав их сильными, мы можем существенно изменить нашу жизнь, воплощая желаемое. Мы можем реализовывать мечты, налаживать отношения, менять все существующие негативные ситуации с помощью своего мышления. Это замечательный и действенный инструмент для каждого человека.

О том, какие именно техники позволяют работать и управлять своим подсознанием, мы поговорим позже, а пока стоит сделать еще одну ремарку. Мы всегда должны помнить о взаимосвязи и гармонии в мире. Любые наши действия и (как мы уже поняли и мысли) имеют последствия в этом мире. И если в своей основе действия и мысли содержат благостные намерения, которые направлены на помощь и служение людям, то это настроение возвращается к нам в нашу жизнь. Как бумеранг.



Правда, вернуться может совсем в другой сфере. Если же мы используем какие-то методики и практики, которые в основе своей предполагают эгоизм или, что еще хуже пренебрежение и угнетение других людей, то эта же самая энергия возвращается к нам. Баланс в мире соблюдается удивительно точно.



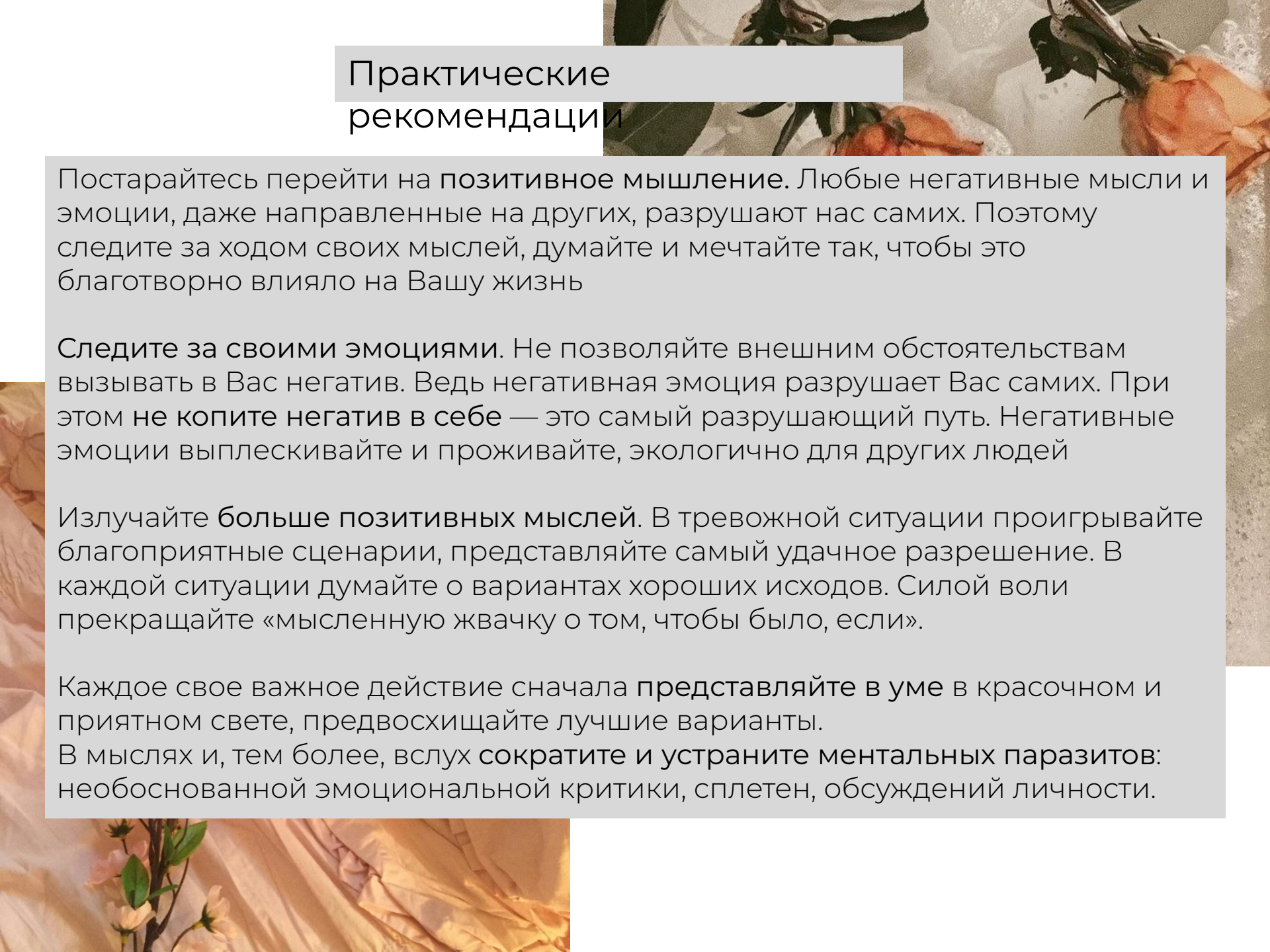
Плацебо

Думаю, Вам известен распространённый медицинский эффект «Плацебо» или эффект самовнушения. Он имеет под собой физиологическую основу. Если мы сильно верим в эффект какого-то лекарства или метода лечения, то высокая концентрация на этом положительном действии может приводить к тому, что наш мозг реально начинает посылать положительные сигналы органам и системам, как будто излечение произошло. Это особенно характерно для хронических вялотекущих заболеваний.

Психосоматика

Психосоматика является прямым следствием отражения наших мыслей в реальности. Жизнь с постоянными негативными эмоциями, агрессивными мыслями постепенно сказывается на состоянии нашего организма. С течением времени, чаще с годами, постоянное систематическое нахождение в поле негативных эмоций разрушает наши органы и системы и в итоге это выливается в серьезные заболевания, часто в онкологические заболевания, заболевания нервной и сердечно-сосудистой системы.





Практические рекомендации

Постарайтесь перейти на позитивное мышление. Любые негативные мысли и эмоции, даже направленные на других, разрушают нас самих. Поэтому следите за ходом своих мыслей, думайте и мечтайте так, чтобы это благотворно влияло на Вашу жизнь

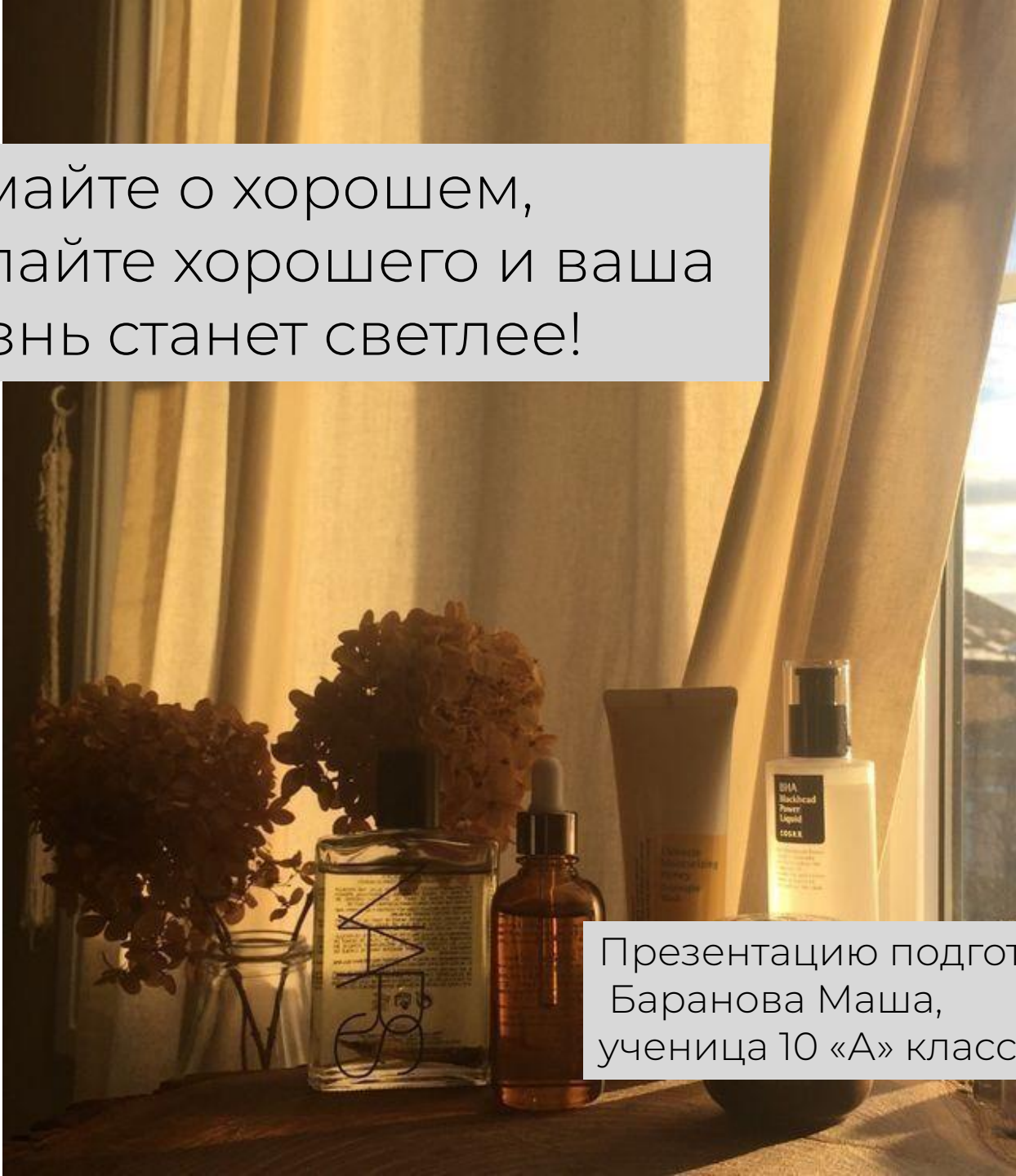
Следите за своими эмоциями. Не позволяйте внешним обстоятельствам вызывать в Вас негатив. Ведь негативная эмоция разрушает Вас самих. При этом **не копите негатив в себе** — это самый разрушающий путь. Негативные эмоции выплескивайте и проживайте, экологично для других людей

Излучайте **больше позитивных мыслей**. В тревожной ситуации проигрывайте благоприятные сценарии, представляйте самый удачное разрешение. В каждой ситуации думайте о вариантах хороших исходов. Силой воли прекращайте «мысленную жвачку о том, чтобы было, если».

Каждое свое важное действие сначала **представляйте в уме** в красочном и приятном свете, предвосхищайте лучшие варианты.

В мыслях и, тем более, вслух **сократите и устраните ментальных паразитов**: необоснованной эмоциональной критики, сплетен, обсуждений личности.

Думайте о хорошем,
желайте хорошего и ваша
жизнь станет светлее!



Презентацию подготовила
Баранова Маша,
ученица 10 «А» класса