



Утверждение является, пожалуй, простейшим из известных мне мыслительных приемов, способных осознанно воздействовать на мозг. Оно использовалось на протяжении веков в религии и магии в виде молитв и мантр. Сегодня оно применяется самыми различными людьми для заключения деловых контрактов, излечения от различных недугов, знакомства с новыми людьми, победы в соревнованиях, а также во многих других видах деятельности.

Утверждение - это простое заявление, которое человек повторяет вслух или про себя, в зависимости от обстоятельств. Вы можете заниматься этим где угодно: за рулем автомобиля, в приемной врача, в постели перед сном. Просто выбираете утверждение, выражающее ваши желания в данный момент, и повторяете его несколько раз.

Предположим, вы оказались в дискомфортной ситуации, а вам хотелось бы расслабиться и ни о чем не беспокоиться. Тогда самое время применить метод утверждения. Неторопливо повторяйте себе: "Я спокоен и расслаблен. Я спокоен и расслаблен. Я спокоен и расслаблен". Не пытайтесь заставить себя успокоиться и расслабиться, просто продолжайте утверждать это в течение нескольких минут. Аналогично, если вам предстоит выступить на большом собрании, и вы хотите, чтобы все прошло хорошо, начните утверждать это заранее, говоря: "Собрание пройдет удачно. Собрание пройдет удачно".

ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, УТВЕРЖДАЯ?

Утверждая, вы влияете на мысли, возникающие в вашем мозгу. В каждый момент времени человеческий мозг способен удерживать только одну мысль, поэтому суть утверждения состоит в "наполнении" мозга мыслями, подкрепляющими вашу цель на данный момент. Слова задают мозгу установку, какие мысли он должен порождать. Если вы утверждаете себе: "Собрание пройдет удачно", ваш мозг начнет естественным образом порождать мысли, связанные с мыслью об удачном собрании. Мозг без всяких усилий с вашей стороны выбирает скрытый смысл и основное содержание вашего утверждения. Внешне все кажется слишком простым, но на деле этот метод способен весьма эффективно помочь вам в достижении поставленной цели.

Оформите свое желание в виде соответствующего утверждения и регулярно используйте его. Один мой знакомый, удачливый бизнесмен, начинает каждый свой день с утверждения: "Много продаж, много улыбок". Он повторяет эту фразу несколько раз утром и несколько раз в течение дня.

О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, УТВЕРЖДАЯ

1. Необязательно верить в то, что утверждаете! Должно быть, те, для кого метод утверждения оказался малоэффективным, поступали именно так. Эта ошибка может свести на нет весь эффект от утверждения. Не думайте об этом, просто повторяйте утверждение. Если вы верите в то, что утверждаете, что ж, великолепно! Если не верите, ничего в этом страшного нет. Это не имеет значения. Мозг сам выберет содержание вашего утверждения, и в сознании возникнут нужные в данной ситуации мысли. Не нужно прилагать особых усилий.
 2. Утверждение всегда должно быть позитивным. Оформите его в виде утвердительного, а не отрицательного предложения. Например, если вы хотите, чтобы собрание прошло удачно, не стоит говорить: "Я не потерплю крах на собрании". Желая не волноваться, не следует утверждать: "Я не буду волноваться". Мозг почему-то пропускает это "не", и в результате вы обнаружите, что настраиваете себя "потерпеть крах на собрании" или "волноваться". Мозг сконцентрируется на этих саморазрушающих образах, а не на том, что вы предполагали.
 3. Утверждение должно быть кратким. Оно сродни мантрам: короткое и простое высказывание, которое нетрудно произнести и повторить. Я обычно придумываю утверждения, состоящие не более чем из десяти слов. Иногда даже два слова могут иметь потрясающий эффект: "головокружительный успех" или "рекордное число продаж".
- Мне приходилось видеть утверждения, занимавшие полстраницы. Маловероятно, что вы сможете повторить такую фразу несколько раз. Даже два предложения - это уже много для утверждения. Вы повторяете утверждение, чтобы оно закрепилось в вашем сознании, поэтому, чем короче оно будет, тем лучше. Я повторяю: утверждение должно быть кратким, ритмичным и несложным для повторения.
- Остерегайтесь использовать утверждения, неосознанно направленные против самих себя.
- "Я никогда не добьюсь этого".
"Я никогда не сделаю это".
"Это невозможно".
"Я провалюсь".
"Я не умею общаться с людьми".
"Я знаю, что совершу ошибку".
"Я всегда проигрываю".

Из книги Д. Кехо Подсознание может все