

# **50 Способов Задействовать Позитивную Психологию и Закон Притяжения.**

**Автор: д-р Ларина Кейз (Larina Kase)**

<http://www.pascoaching>

<http://www.Anxious9to5.com>

**Перевод: Айнур Сафин**

<http://Suxxessology.com>

## **Внимание!**

**Разрешается свободное распространение данной книги при условии сохранения её электронного формата в исходном виде. Запрещается коммерческое использование данной книги.**

Вы, наверное, слышали или читали книги о Позитивной Психологии (такие как авторства д-ра Мартина Селимена, преподавателя Университета Пенсильвании, где я работала, и одного из самых влиятельных психологов наших дней) и Законе Притяжения (такая как бестселлер Джо Витале «Фактор Притяжения»). Суть таких книг - фокусироваться на том, что вы хотите и что уже имеете, чтобы еще больше притянуть это в жизнь.

Я верю, что эти два способа мышления - ключ к успеху и счастью, преодолению препятствий и настолько полноценной жизни, какая только возможна. После того, как я стала применять эти принципы и обучать им, моя жизнь довольно круто поменялась. После того, как мои клиенты стали регулярно использовать эти принципы, они стали достигать все свои цели.

Часто к нам приходит замечательная идея, но мы сомневаемся, что же нужно делать, чтобы воплотить ее в жизнь прямо сейчас. Я специализируюсь на том, чтобы помочь людям превратить знания в действия. Самопомощь часто поверхностна, если мы не действуем в соответствии с доступным нам многообразием ресурсов. Чтобы дать сдвинуть дело с мертвой точки, я создала список из 50 пунктов, которые вы можете выполнять, чтобы задействовать Позитивную Психологию и Закон Притяжения.

По мере чтения этого списка, выпишите несколько пунктов, которые вы можете делать достаточно регулярно. Через несколько недель или месяцев работы с ними, выберите другие. Я считаю, что гораздо эффективнее постоянно быть сфокусированным на нескольких пунктах, чем пытаться делать все сразу.

Утверждения, которые вы прочитаете, звучат просто, но каждое из них прошло проверку относительно того, что меняет ваш ментальный настрой и ваши результаты. Итак, вот этот список:

1. Напишите список того, что вы хотите.
2. Чувствуйте свои намерения каждой частичкой своего существа.
3. Задействуйте ритуал для того, что вы не хотите в своей жизни, например, записывать это на бумагу и рвать ее на кусочки.
4. Делайте что-нибудь, что вы ЛЮБИТЕ делать, каждый день - будь это поесть ваше любимое блюдо (маленькую порцию, если в больших количествах оно вредно), простая прогулка, выгуливание собаки, приём ванны - что угодно, если вам это нравится.
5. Позвольте себе менять свои желания - спросите себя, не изменилось ли то, что вы хотите, и если это так, запишите это.

6. Рассказывайте всем о своём намерении. Например, «Я действительно хочу написать бестселлер» (спорный пункт, имхо – но я оставил его как есть – прим.переводчика).
7. Осмеливайтесь на изменение убеждений. Если вы думаете: «Люди меня отвергнут», опровергните это убеждение, спрашивая себя «Откуда я знаю, что это на самом деле так? Где доказательства? А не может быть по-другому?»
8. Занимайтесь благотворительностью, когда - и только когда - вы действительно этого хотите.
9. Посещайте дома, в которых вы хотели бы жить (хотели бы иметь).
10. Найдите себе наставника. Вы необязательно должен быть знакомы со своим наставником лично. Это может быть историческая личность, философ, художник, писатель, ученый, актер... кто-либо, кто воплощает в себе что-то, что вам хочется выработать в себе.
11. Находите позитивные черты в том, кто доставляет вам неудобства.
12. Запишите сумму, которую вы имеете на счету в банке, и замените ее на ту, которую хотите иметь.
13. Заменяйте утверждения, содержащие «Я не могу...», утверждениями «Я могу... (что-то, что вы можете сделать сейчас)».
14. Каждый день в течение 5 минут визуализируйте себя, как если бы вы уже достигли свой цели.
15. Выпишите на листок все качества, которыми привыкли себя описывать. Измените те, которые вам не нравятся, на те, что вам нужны.
16. Каждый день в одно и тоже время вслух или про себя произносите список того, за что вы можете быть благодарны.
17. Говорите людям, что вы в них цените.
18. Давайте анонимные положительные отзывы о тех, чей сервис вам понравился.
19. Посмотрите в зеркало и дайте себе положительную характеристику.
20. Найдите фото того, что хотите получить, и, смотря на него, представьте, что бы вы чувствовали, если бы уже имели это.
21. Дарите подарки, которые, вы знаете, понравятся получателю.
22. Оставьте хорошие чаевые в ресторане тому, чье обслуживание было просто великолепным.
23. Читайте анекдоты, смотри юмористические передачи и комедии.

24. Расскажите кому-нибудь анекдот, пригласите кого-нибудь смотреть юмористическую передачу или комедийный фильм вместе.
25. Позвольте своим мыслям течь свободно в течение 10 минут. Когда у вас хорошее настроение и позитивный настрой, закройте свои глаза и посмотрите, куда вас заведет ваше воображение.
26. Научитесь чему-нибудь новому, чему давно хотели научиться - писать картины, играть на флейте, плести корзины, народному танцу - чему-нибудь, что вы всегда хотели делать.
27. Примерьте яркую одежду ручной работы. Сфотографируйтесь, чтобы потом посмотреть на это.
28. Сделайте что-то, что, вам казалось, не сможете сделать.
29. Оглянитесь вокруг и найдите что-нибудь красивое.
30. Составьте список 10 своих страхов и пронумеруйте его, начиная от самого простого к самому сложному. Начните работать с первым.
31. Заведите домашнее животное.
32. Устройтесь волонтером в приют для животных и играйте с животными
33. Начните вести журнал благодарности - выписывайте всё, за что можете быть благодарны этом дню.
34. Просите то, что хотите. Будь вы в магазине, ресторане, на прогулке с друзьями или в любой другой ситуации - не стесняйтесь просить то, что хотите.
35. Благодарите тех, кто оказал вам помощь, так, чтобы им понравилось.
36. Отважьтесь на что-нибудь экстравагантное. Позвольте внутреннему голосу говорить «Ты не можешь себе это позволить», но всё равно сделайте это.
37. Напишите список причин, почему жить хорошо (а хорошо жить еще лучше – прим.переводчика ☺).
38. Отправьте кому-нибудь открытку.
39. Составьте список всего, что вы успели сегодня. Это может быть что-то не очень значительное, как, например, «Я постирал белье». Напишите минимум 10 пунктов.
40. Подарите кому-нибудь самый драгоценный для вас подарок. Если вы очень заняты, подарите кому-нибудь ваше время. Если у вас есть долг - подарите деньги. Если вы обессилены - дайте кому-нибудь возможность отдохнуть.

41. Подумайте о ситуации, в которой вы хотите быть безупречным. Это может быть тост на свадьбе разговор с шефом или игра в гольф. Закройте глаза и проживите ее в своем воображении. Если вы, например, играете великолепную игру в гольф, почувствуйте прохладный бриз, запах травы, обратите внимание на разнообразие красок вокруг вас и гладкую ручку клюшки.
42. Поднимите свое настроение с помощью разминки. Выберите любимый вид активности и займитесь им в течение минимум 30 минут.
43. Оптимистично подумайте о том, как хорошо разовьется определенная ситуация в будущем.
44. Послушайте свою любимую песню.
45. Подарите себе что-то, что, вам кажется, вы не заслуживаете.
46. Скажите кому-либо, что вы его (её) любите.
47. Предложите другу прогулять его собаку.
48. Соберите с единомышленниками деньги для одной из благотворительных организаций (например, борьбы с раком, лейкемией и лимфомой).
49. Напишите вашу «Резолюцию Нового Дня». Каждый день заполняйте её тем, что вы хотите привлечь в свою жизнь. Вы можете придумать Резолюцию Нового Года в любой день года. (не совсем понял, о чем это – прим.переводчика)
50. Поздравьте себя за использование этих подсказок.

Надеюсь, вы получили несколько хороших идей и вдохновение от этого списка.

Как только вы начнете регулярно применять эти идеи, вы заметите изменения, и ваша мотивация работать с ними, будет расти. Наслаждайтесь!

**Larina Kase, PsyD, MBA**

<http://www.pascoaching>.

<http://www.Anxious9to5.com>

**Этот отчет скачан с сайта <http://Suxxessology.com>  
Заходите за новыми материалами и рекомендуйте их другим!**