

Приём «Книга Положительных Аспектов»

Фрагмент из Учения Абрахама

Этот прием является элементом Учения Абрахама.

Изучите этот прием, а потом поставьте эксперимент:

выполняйте этот прием в течение 30 дней.

По истечению этого периода:

- оглянитесь – вернитесь памятью в точку начала – и
- скрупулезно зафиксируйте все изменения, которые вы сами назовете значимыми.

Порадуют ли вас результаты эксперимента?

Если нет, то вы станете первым человеком,

кому не улучшила жизнь Книга Положительных Аспектов.

А еще знаете...

Не торопитесь думать, что не может быть всё так просто.

Не уподобляйтесь тем, кто делает выводы с ориентиром:
мол, так не бывает.

Бывает или не бывает – не узнаешь, пока не проверишь.

То есть пока не получишь личный опыт.

Книга Положительных Аспектов

Этот процесс очень прост:

- купите блокнот, который вам понравится с первого взгляда и будет удобен при использовании.
- На обложке напишите: Моя Книга Положительных Аспектов.
- На первой странице - Положительные Аспекты...
(и тут обозначьте ситуацию, касательно которой хотите достичь улучшений).
- А затем перечислите собственно позитивные стороны данной ситуации.
- **Очень важно!**
- Пожалуйста, не пытайтесь насильно «выдавливаться» из себя идеи. Пусть мысли свободно перетекают на бумагу. Пишите до тех пор, пока их поток не прекратится. Затем перечитайте написанное и порадитесь собственным словам. Было бы неплохо, если бы вы сосредоточились на ситуации и спросили себя:
«Что же мне в ней нравится? Что в ней хорошего?»

А теперь несколько примеров того,

как Книга Положительных Аспектов помогает избавиться от несовпадения между тем, что происходит с вами сейчас, и тем, чего бы вы на самом деле хотели.

Ситуация «Дом»

Мы живем в одном и том же доме, в одной и той же квартире много лет, и мне это ужасно надоело. Жилье нас совершенно перестало устраивать, да только вот переезд - слишком дорогое удовольствие. Я постоянно ловлю себя на том, что придумываю разные оправдания, только бы не возвращаться домой - настолько мне там неуютно.

Я подавлен(а). Я раздражен(а). Мною овладел пессимизм.

Положительные стороны ситуации

- ✓ В этом доме я точно знаю, где лежат мои вещи.
- ✓ Когда живешь в знакомом и привычном месте, ощущаешь определенную стабильность.
- ✓ Мы уже сделали ремонт, как и собирались, так что теперь можем распоряжаться свободным временем по своему усмотрению.
- ✓ Живя здесь, мы сохраняем связь со многими друзьями и деловыми партнерами.
- ✓ Мы в хороших отношениях с соседями.
- ✓ Мы были свидетелями, как выросли деревья у нас под окнами. За эти годы они стали нам как родные.

✓ *И так далее.*

Отметьте все положительные аспекты в этом вопросе.

Ситуация «Сослуживцы»

Вместе со мной работает женщина, которую я выношу с большим трудом. Она вечно всем недовольна, а главное - не перестает говорить об этом. Похоже, рот у нее вообще никогда не закрывается. Она терпеть не может свою работу, а на меня смотрит, как на тяжелобольного человека, только потому, что мне нравится то, чем я занимаюсь. Как было бы хорошо, если бы она уволилась... ну, или ее уволили. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на общение с подобными людьми.

Я раздражаюсь и злюсь. Я негодую.

Положительные стороны ситуации

- ✓ Хорошо, что у меня есть работа.
- ✓ Приятно, что я получаю от нее удовольствие.
- ✓ Мне приятно общаться со многими людьми, которые здесь работают.
- ✓ Мне нравится чувствовать, что я приношу пользу.
- ✓ У моей коллеги стол всегда в идеальном порядке.
- ✓ Она хорошо одевается.
- ✓ Она своим имиджем подает идеи для моего гардероба
- ✓ У нее заразительный смех.

- ✓ Она хороший специалист в своей области.
- ✓ Она все схватывает на лету.
- ✓ Ей интересно побеждать трудности.
- ✓ У нее прекрасно воспитанный сын
- ✓ *И так далее.*

Отметьте все положительные аспекты в этом вопросе, который в данный момент можете видеть.

Ситуация «Государственные органы»

Как мне надоело засилье бюрократизма в управленческом аппарате! Понапридумывали уйму самых разных правил и предписаний, а потом сами же нанимают людей, которые ни на что не годны... кроме как заполнять всякие бумажки. Бюрократизм во всем - даже в разговорах по телефону. Сколько времени тратишь даже на то, чтобы просто получить нужную информацию! Не хочется ведь переделывать все по сто раз. Нам нужны другие управленческие структуры, которые будут работать по-другому.

Я разочарован. Я сбит с толку.

Я испытываю желание осуждать и критиковать.

Положительные стороны ситуации

- ✓ Хорошо, что государство берет на себя решение вопросов, которыми я не хочу (да и не способен) заниматься.

- ✓ Многие люди находят в государственном аппарате подходящую для себя работу.
- ✓ Правительство и законодательство обеспечивают сносную стабильность в нашей стране.
- ✓ В управленческом аппарате работает много талантливых и прогрессивно мыслящих специалистов.
- ✓ Чиновники приходят... и уходят. А жизнь продолжается. И она становится все же лучше (достаточно заглянуть в историю)

Когда вы будете читать эти примеры или вспоминать события собственной жизни, то легко можете заблудиться в дебрях идеологических рассуждений о достоверности, точности, справедливости, актуальности... и *так далее, и тому подобное.*

На свете так много вещей, которые кто-то когда-то сделал правдой. Многие были правдой и в вашем прошлом. Но это далеко не всегда та правда, которая нужна вам в будущем.

Если у вас накопились наболевшие вопросы, которые вы готовы внести в *Книгу Положительных Аспектов*, то мы гарантируем, что с помощью этого процесса вы легко сможете полностью устранить несоответствие того, что сейчас с вами происходит, с тем, что вы хотите. И сделаете своей правдой то, что пока можете числить в невозможном.

И уж, конечно, на это потребуется гораздо меньше времени и сил, чем отнимают у вас бесконечные споры об истине.

Процесс «Книга Положительных Аспектов» всегда дает *немедленное улучшение*. Порадуйтесь тому, как мгновенно поднимается ваше настроение, поздравьте себя с тем, что вы умеете это делать: отчетливо видеть ситуации со всех сторон.

И самостоятельно выбирать, на чем вам устанавливать фокус своего внимания:

- ✓ на том ли, что заставляет вас раздражаться, злиться, переживать и чувствовать себя как не в своей тарелке,
- ✓ или на том, что вызывает удовольствие.

Все дело в фокусе вашего внимания.

И больше ни в чем. Когда вы это проверите лично – простым выбором, на чем его (фокус внимания) устанавливать, - вы сами скажете: *все дело в фокусе моего внимания*.

На чем его устанавливаю, то и вижу.

И чем больше вижу (хорошего или плохого), тем больше оно увеличивается.

Про 30 дней помните?

Проверьте Книгу Положительных Аспектов в этом сроке.

И скрупулезно зафиксируйте все удивительные изменения, которые она вам обеспечит.

Только не говорите «все произошло случайно» - не говорите так, ладно? Не принижайте могучей силы фокуса внимания.