



Ниже приводятся три шага, которые помогут вам естественно и без особых усилий пробудить свою интуицию и получить ответы на интересующие вопросы:

### Шаг 1

Несколько минут думайте о том, что вы действительно обладаете мощным подсознанием, что существуют абсолютно правильные ответы и решения и что ваше подсознание отыщет их для вас. Попробуйте перейти от логического осознания этих фактов к их эмоциональному восприятию. Когда это произойдет, вы почувствуете радостное возбуждение. Сознанию следует постоянно напоминать о существовании столь могущественного помощника, как подсознание. Вы должны ощутить уверенность, осознав скрытую в вас силу.

### Шаг 2

Четко сформулируйте, чего вы добиваетесь от своего подсознания: какие ответы, решения и взгляды на проблему хотите от него получить. Несколько раз повторите про себя, что в этот самый момент ваше подсознание работает на вас. Не напрягайтесь, пытайтесь представить возможные ответы. Разговаривайте со своим подсознанием уверенно, постоянно повторяя, чего вы от него хотите, но выражайте это словами так, как будто оно уже делает это для вас. "Сейчас мое подсознание подсказывает мне..." Повторите это про себя по меньшей мере десять раз, чтобы почувствовать, что процесс пошел.

### Шаг 3

Расслабьтесь и наполните свой мозг уверенностью, что вам откроется правильный ответ. Помните, что вера и уверенность - это не просто ощущения, а колебания энергии. Эти колебания будут притягивать правильные решения и ответы, как магнит притягивает металл. Мозг, в котором происходят колебания энергии уверенности в правильном ответе естественным образом найдет этот ответ. Представьте, что вы почувствуете, когда найдете правильный ответ: возбуждение, радость, облегчение. Ощутите это прямо сейчас, но не напрягайтесь слишком сильно. Не стоит день и ночь думать о том, что подсознание скоро подскажет вам правильный ответ. Выполнение всех трех шагов занимает не более пяти-десяти минут. Их лучше всего выполнять каждый вечер перед сном. Переход от бодрствования к сну является наиболее подходящим моментом, когда можно достигнуть подсознания.

### ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

Часто ответ приходит в виде предчувствия или мысли, возникающей в вашем мозгу в момент, когда вы меньше всего этого ожидаете. Это может произойти, как у Стивена Спилберга, за рулем автомобиля или во время завтрака. Иногда ответ может быть подсказан "тихим голосом изнутри", который шепчет вам: "Иди туда, попробуй это, позвони этому человеку и т. д."

Способность распознавать эти предчувствия и прислушиваться к внутреннему голосу приходит не сразу, однако со временем вы овладеете ею. Не стоит огорчаться, если сначала у вас не все получится.

Большинству никто не объяснял, как использовать интуицию, поэтому нет ничего удивительного, что многие сначала испытывают затруднения. Эта способность подобна мускулам, которые растут и становятся сильнее от тренировок. Вы разовьете интуицию, уделяя ей должное внимание, обращаясь к ней, доверяя ей и действуя по ее подсказке. Но сначала следует поверить в ее существование и начать к ней прислушиваться.

Вы когда-нибудь гуляли по лесу с человеком, великолепно разбирающимся в птицах? Он заметит десять птиц, в то время как вы увидите лишь одну. Его глаз уже наметан, и он знает, что ищет. От постоянной практики его слух стал более острым. То же происходит и с интуицией. Внимательно следите и прислушивайтесь к тому, что происходит внутри вас. Сначала вы, возможно, будете пропускать большую часть того, что подсказывает вам интуиция, но вскоре научитесь слышать ее. Это намного проще, чем вам кажется. Все, что от вас требуется, - это немного практики и веры.

Очень часто интуитивные идеи приходят к нам во сне. Доктор Фредерик Бантинг, блестящий канадский врач, открыл химический состав инсулина во сне. Ему в точности приснились все те шаги, которые нужно было сделать, чтобы открыть так долго

ускользавшую от него формулу. Изобретатель швейной машины Элиас Хоу работал над ее проектом многие годы, но для завершения своего творения ему оставалась одна маленькая деталь, которую он никак не мог придумать. Однажды ночью ему приснилось, будто он окружен дикарями, которые направили на него странные копья - на конце каждого копья было отверстие. Хоу проснулся с твердым решением - проделать на конце иглы ушко! Эта маленькая деталь стала ключом к изобретению швейной машины. Подсознание может подсказывать решения каждый раз по-разному, но вы всегда почувствуете, что получаете интуитивную информацию, по качеству идей, а также по возникающему ощущению. Радость, уверенность и переполняющее вас чувство: "Вот оно!" - именно эти ощущения отличают интуитивные идеи от остальных мыслей, возникающих в вашем мозгу.

### ОТКРЫТЬСЯ ИНТУИЦИИ

Определенное отношение и тип поведения будут способствовать развитию интуиции, поэтому их стоит культивировать. Есть множество способов, с помощью которых можно передать подсознанию, что от него требуется, и получить желаемое. Приняв факт существования интуиции и уверившись в ее мощи, вы создадите предпосылки для ее работы. Если вы научитесь думать об интуиции как о естественной и полезной составляющей повседневной жизни, она обязательно проявит себя. Но такие мысли, как "Я никогда не решу эту проблему" или "Мне ни за что не найти ответ на этот вопрос" сигнализируют интуиции, что не стоит и беспокоиться. Позитивные мысли и убежденность, что вы заслуживаете не просто ответа, а самого лучшего ответа, подвигают интуицию на позитивную деятельность.

Не стесняйтесь. Смело говорите своему подсознанию, что его мудрость, знания и сила направляют и ведут вас. По ночам я разговариваю со своим подсознанием так, как я бы разговаривал со своим другом. Я говорю ему (одновременно повторяя это и для себя), что оно всемогуще и имеет доступ к "абсолютному знанию". Я уверенно объясняю ему, что оно должно исполнить для меня. Затем я спокойно засыпаю в полной уверенности, что все будет выполнено. Так всегда и происходит.

Вот утверждение, которое вам тоже стоит попробовать:

"Мое подсознание - это мой партнер в достижении успеха".

Разделив это утверждение на части, можно заметить, что оно состоит из трех ключевых элементов:

1. "Мое подсознание..." Утверждая это, вы признаете факт существования подсознания. Вы признаете и принимаете своего "невидимого партнера" как реально существующего. Вы еще раз напоминаете себе о его существовании. Не бойтесь, с такими напоминаниями невозможно переборщить.
2. "... мой партнер..." Партнер - это тот, кто работает с вами рука об руку для

достижения общей цели, тот, кто делит с вами все тяготы этой работы, при этом каждый из вас решает свой круг проблем. Почему бы не позволить вашему подсознанию заниматься тем, что ему лучше всего удастся, - предоставлять вам точную информацию, идеи и ответы? В любой ситуации вы не одиноки и не брошены на произвол судьбы, потому что всегда можете рассчитывать на свое подсознание. Оно снабжает вас идеями и является источником позитивной деятельности.

3. "... в достижении успеха". Слово "успех" является мощным утверждением, выражающим все, чего вы хотели бы добиться в работе, отношениях с людьми и в жизни в целом. Простое повторение этого утверждения вызывает колебания энергии, которая поможет вам добиться поставленной цели.

Из книги Д.Кехо Подсознание может всё