

ДИМИТЪР БОЖАНОВ

ШКОЛА ЗА ОПТИМИСТИ



Поздравления!

Вие държите в ръцете си първата българска школа за личностно развитие. В поредицата от 3 (три) учебни модула постепенно ще се запознавате с информация, която има потенциала **да промени живота ви из основи завинаги**. Вече направихте първата крачка като се сдобихте с книга №1. Екипът на Leaders Rules™ ви поздравява за това решение! Вие току що се класирахте сред първите топ 10 процента от българските граждани, които искат да развият потенциала си и знаят, че това ще им гарантира по-добър, по-изобилен и по-щастлив живот!

Школа за оптимисти е практически наръчник за пълноценен живот. Отделните модули са структурирани въз основа на най-ефективните, най-използваните и най-търсените световни обучителни програми и курсове от подобен тип. Изследвали сме и изпробвали най-известните и доказани примери от бранша, дело на най-големите международни компании в сферата на личностното развитие, оптимизирането на човешкия потенциал и ефективното управление на живота и бизнеса. **Школа за оптимисти** е рожба само и единствено на най-доброто от жанра.

Всеки модул е гигантска крачка напред във вашето личностно израстване и ще фокусира вниманието ви върху най-важните аспекти от модерния живот. Всеки модул има конкретна цел и е критично важен етап за пълноценното усвояване на материята и за постигане на **реални и трайни резултати**. **Школа за оптимисти** радикално ще промени живота ви и начина, по който възприемате всичко около вас. **Школа за оптимисти** ще промени резултатите във всеки аспект от ежедневието ви, ако се отнесете сериозно към предложенията, идеите и практическите упражнения в серията от книги.

Целта ни е да ви помогнем **да създадете живота, за който наистина мечтаете!** Направете живота си по-добър! Сбъднете мечтите си, преодолейте страховете тръгнете смело към всичко, което наистина искате. Не се задоволявайте с това, което си мислите, че можете да си позволите. Заслужавате много повече! И ще имате много повече, ще правите много повече и ще бъдете много повече, защото го можете.

Всеки от модулите, с които ще се запознаете, е голяма крачка не само за вас и за личното ви щастие и добруване, но и за благо на цялото ни общество. Всичко е свързано! Както е казал великият Махатма Ганди, бъди промяната, която искаш да видиш в света. Когато един човек стане по-добър, хората около него стават по-добри. Помогнете на себе си, помогнете на всички!

Екипът на Leaders Rules™

Защо да си оптимист?

Каквото и да сте способни да направите, когато сте нещастни, можете да направите по-добре, когато сте щастливи.

Оптимистите постигат повече! Постигат повече в кариерата, бизнеса и личния си живот, имат по-добро здраве и живеят по-дълго и по-пълноценно от песимистите. Факт! Науката го доказва – хората го показват.

Обикновено категоризираме себе си като оптимисти или песимисти. Има и трета група – хора, които нарича себе си реалисти. Ще поговорим и за тях в тази програма. Оптимистите са известни със способността си да виждат доброто във всичко. Те приемат света като място, пълно с приключения и възможности.

Песимистите, от друга страна, посрещат живота с чувство на безсилие, виждайки света с определено ниво на цинизъм и отрицание. Това са две радикално противоположни нагласи, два различни модела на съзнание.

За оптимистите е присъщо да извличат хубавото от всеки житейски опит. Дори при нещастие оптимистът е способен да се фокусира върху изгодите. А те могат да бъдат взети от почти всяка една ситуация. Обикновено, по време на неизбежните спадове в живота, оптимистът избира да се фокусира върху наученото, така че да избегне за в бъдеще подобни грешки.

Песимистът от друга страна е погълнат от негативното събитие, подсилвайки своето вярване, че животът е пълен с разочарования и неочаквани лоши случайности. Песимистът в общия случай преживява себе си като жертва и търси вината за нещастията си във външни фактори, които след това обвинява за начина, по който се чувства. И двата модела на съзнание имат напълно различни начини за приемане на едно и също преживяване.

Оптимистите са известни с това, че постигат повече в живота от песимистите. Това е така, защото оптимистът не скланя глава пред трудности и открива възможностите в тях, докато песимистът е твърде вероятно да се признае за победен при първия знак за тревога. Песимистът ще си каже – ето, пак нещастieto ме застигна. Оптимистът ще си каже – какво имам да науча от това? Издръжливостта и решителността са два от най-сигурните показатели за

успех и тези характеристики вървят ръка за ръка с модела на съзнание, който оптимистите притежават.

Проучванията показват, че освен всичко останало, оптимистите са и по-здрави физически. Доказано е, че хората с оптимистичен модел на мислене имат значително по-здрава сърдечно-съдовата система и е по-вероятно тя да остане здрава за по-дълго време, в сравнение с тази на песимиста. Изследванията също така показват, че хората, които се определят като крайно оптимистични, в сравнение с песимистите, имат по-малък процент на смъртност, причинена от сърдечно-съдови заболявания. Световно известният социален психолог Мартин Селигман също подкрепя тази позиция като доказва, че песимистите и оптимистите се различават подчертано по това колко време ще живеят.

Да бъдеш оптимист обикновено върви ръка за ръка с това да си мечтател и идеалист. Целта на Школа за оптимисти е да ни помогне да прекрачим отвъд голото мечтателство и да погледнем реално на хилядите ползители, които можем да извлечем от позитивната нагласа в живота си. Ще разберем, че тревогите, притесненията, стресът, ниското самочувствие и негативното очакване никога не могат да решат един проблем по-добре от позитивната нагласа. Ще узнаем и какво означава всъщност да си реалист. Ще разберем и кои са най-ефективните стратегии за управление на нагласата ни, поведението ни и живота ни.

Приятно четене!

МОДУЛ I

ПОЗНАЙ СЕБЕ СИ

Позитивната нагласа и науката на 21-и век – основни принципи и понятия

Ти създаваш своята реалност и можеш превърнеш живота си в сбъдната мечта, когато пожелаеш. Науката го доказва, хората го показват. Можеш да започнеш още днес!

Въведение

Първият модул от „Школа за оптимисти“ има за цел да ни представи основните положения в науката за човешкия потенциал. Източниците на информацията, с която ще ви запозная тук, са най-модерните научни изследвания в сферата на психологията, неврологията, физиката, биологията и социологията.

Съвременните учени създават истински топ новини за хомо сапиенс. Изследванията в различни сфери на науката от последните години ни дават увереност да търсим и откриваме за себе си качествено нови алтернативи за пълноценен живот и щастие. С всеки изминал ден се увеличават познанията на цивилизацията ни за функциите на човешкия мозък, природата на човешкото съзнание и мислене, причините за човешкото нещастие и болести. Това ни дава възможност да правим истински лъвски скокове в личностното си развитие.

В този модул ще направим първата крачка. Ще набележим основните понятия и подходи и ще отговорим на някои фундаментални въпроси.

- Какво означава позитивна нагласа и защо е толкова важна за нас?
- Каква е природата на реалността и всичко онова, което виждаме с очите си?
- Какво означава да управляваме живота си съзнателно?
- От какво зависят резултатите в живота ни? От непредвидените обстоятелства и неизвестността или от собствения ни начин на мислене и действие?
- Виновен ли е някой, когато се проваляме?
- Кой управлява живота ни? Ние или нещо друго?
- Какво означава да си жертва?
- Как работи мозъкът?
- Кои са аспектите на щастливия и пълноценен живот?
- Кои са универсалните принципи в нашата вселена, според които се случва всичко, включително и собствения ни живот?

Когато откриете отговорите на всички тези въпроси и разберете значението им, вие вече сте започнали да се променяте. А промяната е единственото нещо, което е неизменно в нашия свят и с което би следвало да сме в хармония. А това означава да го случваме съзнателно.

Всичко тече, всичко се променя. Този принцип присъства винаги и навсякъде около нас, независимо дали го осъзнаваме и разбираме или не. Много хора си мислят, че нещата си остават все същите за тях, но грешат. Принципът на промяната има само два аспекта. Единият е растеж, а другият – смърт. Нещата във вселената или растат, или умират. Така е с цветята, така е с плодовете, така е с животните, така е и със звездите в небето. Това важи и за всеки един от нас. Ние никога не сме в покой. Или растем, или умираме. **И този принцип не е функция на биологичната ни възраст, а на нагласата ни към живота.** Или искаш да създаваш нови неща, да бъдеш полезен на себе си, на семейството си и на всички около теб, или си се предал и си оставил принципът на промяната да умъртвява лека полека душата и тялото ти.

Аз знам нещо за вас. За всеки от вас, които държите една от тази тетрадки в ръце. Вие сте избрали да се развивате. Вие сте избрали да искате повече, да знаете повече, да можете повече и да бъдете повече. А това е естествен стремеж. Това е най-натуралният инстинкт, с който всички ние разполагаме. Да се развиваме! Да растем. Това е единственият начин да бъдем в хармония с вселената, в която живеем.

Съвременната космология, в лицето на гении като прочутия Стивън Хокинг, ни казва, че вселената, в която живеем, се разширява. Не забравяйте, всичко е свързано. Ако искаме да сме щастливи и пълноценни, нужно е да сме в хармония с този вселенски процес. А това означава да растем самите ние. Да растем в ума си, в познанията си, в способностите си, в щедростта си, в желанията си.

Поздравявам ви още веднъж, защото вие избрахте да растете! Това е добра новина не само за вас, а за цялото ни общество. Защото ако искаме да живеем в по-добър свят, трябва да създадем по-добро АЗ.

*Димитър Божанов
Управител на Leaders Rules™
Автор на „Школа за оптимисти“*

Част I

За позитивната нагласа

Има два начина, по които можем да гледаме на живота. Единият е да мислим, че чудеса не съществуват и всичко около нас е низ от случайности. Другият е да виждаме чудесата във всичко около нас и да знаем, че всяка ситуация, всяка мисъл, емоция или реакция означават нещо специално. Всеки от двата пътя предполага различни резултати, различен живот. В тази първа част на Модул 1 ще изследваме причините, които определят нашата обвързаност с един от тези два мирогледа.

Важно е да разберем и приемем, че само и единствено от нас зависи според коя от тези две визии ще живеем живота си. Няма научен труд, който да може да ни докаже кое от двете е по-добро. Няма религиозна доктрина, която да ни даде недвусмислен отговор на този въпрос. Няма учен, гуру, гений или световен лидер, който да ни помогне да повярваме в едното или в другото. Зависи само и единствено от нас. В края на школата ще разберем и защо това е така. Защо двойствеността на живота е толкова неизбежна и ключова за всичко около и в самите нас.

Първо – какво е нагласа.

Нагласата е съвкупността от нашите мисли, чувства и действия, които се проявяват в живота ни чрез резултатите, които получаваме.

→ Ако трябва **да дефинираме позитивната нагласа**, то тя е *да живееш живота си според убеждението, че всичко около теб носи специално послание и е тук, за да ти помогне да развиеш себе си и да бъдеш щастлив, пълноценен и полезен на себе си и на всички останали*. Позитивната нагласа **не означава** позитивно мислене. Всеки може да си мисли за хубави неща, но това надали само по себе си ще направи качествена разлика в живота му, ако не е обвързано с едно по-дълбоко и основно разбиране на нещата.

Да си мислим позитивни мисли е приятно, но не винаги е ефективно. Много хора се запознават с някоя ню ейдж теория за живота и веднага решават, че ще получат всичко, което искат само ако си мислят за хубави неща. Или само ако си представят нещото, което искат, то ще се появи в живота им. Ако и вие сте от тях, добре е да знаете, че пропускате много критично важна

информация и това вероятно ви пречи да привлечете в живота си всичко онова, за което мечтаете. Независимо дали става дума за парите, къщата, любовната връзка или работата на мечтите ви. В тази школа няма да оставим място за подобно неразбиране и още сега ще ви уверя, че ако отговорно се отнесете към информацията тук и дръзнете да я приложите в живота си,

ще имате всичко, което поискате и ще живеете пълноценен и щастлив живот, изпълнен с приятни изненади и вълнуващи уроци.

→ Ако позитивната нагласа е да виждаш чудесата във всичко около теб, то негативната нагласа е да мислиш, че всичко е случайност и не означава нищо специално, а просто се случва. Сигурно вече сте се досетили и сами, но точно това е доминиращата философия в света, в който живеем. Ние не вярваме в чудеса. Затова и не сме се научили да ги разпознаваме. Тъкмо това е и централната причина 95 процента от нас да живеят живота си в оскъдица, неразбиране, стрес, нерви, болести, злоба, завист и нетолерантност.

Да вярваш, че всичко е случайно, означава да вярваш, че нямаш **контрол над собственото си съществуване**. А това е много тежък мироглед, който е доста пагубен за индивида в общия случай.

Да разгледаме днешния свят. Още от деца културата ни започва да ни обяснява, че сме в перманентна опасност. Че неизвестното ни дебне от всеки ъгъл и трябва винаги да сме подготвени да се изправим срещу най-трудни обстоятелства. По телевизията постоянно ни дават примери за хора, които са пострадали от неизвестното. В училище ни учат как да се пазим от неизвестното. В университета евентуално ни запознават с правата ни и ни казват, че неизвестното може да ги наруши във всеки един момент. Ако растем в религиозно семейство пък обикновено ни запознават с фигурата на някакъв гневен антропоморфизиран Бог с дълга брада и светкавица в ръка, който се чуди за кое наше действие да ни накаже по напред.

Такъв тип информация създава у човек едно определено очакване, според което той живее. Създава у човека очакване за непредвидено нещастие и го освобождава от личната му отговорност за нещата, които му се случват. Ако не знам какво ми предстои и провидението може да ме прецака във всеки един момент с някоя случайност или Божие проклятие, то аз няма как да нося отговорност за последствията от тази случайност, когато тя се

появи. Това означава, че **аз не нося отговорност за живота си!** Ето това е негативната нагласа. А какъв е резултатът? Съвсем очевиден за всички ни.

Модерното общество възпитава **жертви**. Това са хора, които вярват, че някой друг е отговорен за живота им, някой друг е виновен за неуспехите им и някой друг трябва да ги спаси от нещастieto на собственото им невежество. Тези хора не са виновни за невежеството си. Научени са така. Да бъдат жертви на обстоятелствата, на правителството, на гените си, на съседите, на трафика по улиците, на Бог и най-вече – на себе си.

В общия случай тези хора са много нещастни. Те рядко постигат нещо забележително в живота си. Страхуват се да си поставят истински цели. Дните им минават в търсене на вина у другите и проклинане на обстоятелствата. Тези хора нямат информация за природата си и не познават истинския си потенциал. Те не вярват в себе си. Така се самообричат на нещастие завинаги.

Според психологията над 85 процента от хората на планетата повтарят почти дословно живота на родителите си. Тези 85 процента не знаят как да се развиват според себе си. Те не растат в хармония с естествените си желания, влечения и таланти, защото са научени да се съобразяват с ограниченията на родителите си и на средата, в която са израснали. Така се възпроизвежда социум от жертви, които доброволно убиват креативния си потенциал заради остарелите вярвания на околните.

Поколения растат в тази схема. Милиарди нещастни хора се отказват от мечтите си, защото ТРЯБВА да правят нещо друго. Милиарди родители учат децата си да се примиряват с обстоятелствата, защото „такъв е животът“. Но този „ценен“ съвет отдавна не отговаря на истината! Животът е такъв, какъвто си го направиш. Науката го доказва, хората го показват.

Ти си автор на живота си. Създаваш реалността около себе си през цялото време. И го правиш с нагласата си.

* * *

Част II

За природата на реалността

Определяте ли себе си като реалист?

Много хора казват, че не могат да гледат позитивно на нещата, защото са реалисти. Аз, казват, виждам всички тези лоши неща около мен. Как да мисля позитивно? Как да разпознавам чудесата на живота и да им се радвам, като около нас е пълно със страдание, болка, страх и какви ли не още ужасни емоции и ситуации? Как да бъда щастлив в такава реалност?

Ако и вие си задавате същия въпрос, спокойно. Засега е достатъчно да знаете, че за всяка болка си има цяр. И на този въпрос, както и на всички останали, има поне един отговор, който да ви удовлетвори и тук ще го получите. Но нека първо изясним понятията.

Какво значи реалност?

Повечето от нас сме свикнали да наричаме реалност всичко онова, което можем да преживеем с петте си сетива. Ако мога да го видя, да го пипна, да го чуя, помириша или вкуся, значи е реално. Това се оказва обаче една доста непълна перспектива за разбиране на реалността. Съвременната наука ни казва, че нещата, които възприемаме със сетивата си, не са нищо повече от химически реакции и електрически импулси в мозъка ни. Да разгледаме сетивата едно по едно.

- **ЗРЕНИЕ**

Зрението е способността на живите същества да възприемат информация за околния свят като улавят и анализират светлинните лъчи, които достигат до специални предназначени за целта органи — очи. Светлината навлиза в окото през роговицата (прозрачната част на окото) и преминава през зеницата (черната точка в окото). Лещата в окото обръща образа наопаки и той се проектира върху ретината в задната част на окото. Ретината е покрита с милиони чувствителни нервни клетки, които изпращат образа под формата на биоелектрически импулси до задната част на мозъка чрез зрителния нерв. Мозъкът преобръща картинката и проектира образ в правилната посока.

Но до мозъка не достига светлина! Този втори по големина орган в тялото ни е винаги в пълен мрак. С други думи, това, което „виждаме“ не е светлинно

отражение, а холограмен образ. Телевизионно предаване в ефира на собственото ни съзнание.

На всичкото отгоре човешките същества нямаме достъп до целия вибрационен спектър на светлината. Според класическата биология очите ни възприемат около 3 процента от целия светлинен спектър, което означава, че сме буквално „слепи“ за реалността. Според последните проучвания, ако обхватът на светлинния спектър е колкото височината на 100-етажен небостъргач, ние възприемаме чрез очите си реалност, колкото една песъчинка. Иначе казано, почти нищо. Помислете над това, докато се запознаваме с останалите ни сетива.

- **СЛУХ**

Слухът е способността на живите същества да възприемат информация за околния свят като улавят и анализират звуци, които достигат до специално предназначени за целта органи — уши. Звукът се носи из въздуха като вибрации, наречени звукови вълни. Те преминават по ушния канал и достигат до тъпанчето, което вибрира. Тъпанчето е свързано с три малки кости - чукче, наковалня и стреме. Вибрациите преминават през тези кости. Стремето притиска ушния охлюв – малка спираловидна част, която се намира дълбоко в ухото и е запълнена с течност. Течността се раздвижва, като раздвижва и малки реснички, които са прикрепени към нервните клетки. По слуховия нерв, невроните изпращат сигнали към мозъка.

За сравнение, кучетата могат да долавят звукова вибрация от 16 Hz до 45 kHz. При хората този обхват е едва от 20 Hz до 20 kHz. Прилепите пък могат да чуват високи честоти до 80 kHz.

- **ОБОНЯНИЕ**

Обонянето се състои в способността да се определят веществата, разсеяни във въздуха или разтворени във водата по тяхната миризма. Въздухът навлиза в носната кухина през ноздрите. След това прониква в гърлото, преминава по дихателната тръба (трахеята) и достига до белите дробове. В горната част на носната кухина има около 1 милион обонятелни рецептора или над 10 милиона обонятелни клетки. Те изпращат нервни импулси към обонятелната лигавица и от там към мозъка, където се разпознават различните миризми. За сравнение, кучетата разполагат с повече от 40 милиона обонятелни рецептора. Обонянето на копринената буба пък е толкова мощно, че може да долови аромата на партньора си от километър и половина разстояние. Помислете как

се отнася това към природата на човешката реалност и нещата, които ние възприемаме с обонянието си.

- **ОСЕЗАНИЕ**

Осезанието е способността на живите същества да възприемат информация за околния свят и състоянието на физическото си тяло като улавят и анализират сигнали, посредством кожата си. Кожата е най-външния пласт, който покрива цялото човешко тяло и е най-големият сетивен орган. Чрез кожата усещаме болка, допир, а също и ни предпазва от вредните влияния на околната среда. Най-външния слой се нарича епидермис. Под него се намира друг слой, наречен дерма. В дермата са разположени множество нервни окончания, които изпращат до мозъка сигнали. Така ние усещаме допир, студ, топлина, болка. Ако в мозъка ни са блокирани рецепторите за осезание, ние няма да усещаме нито болка, нито допир.

- **ВКУС**

Вкусът е способността на живите същества да възприемат информация за околния свят като улавят и анализират химически реакции, които достигат до специално предназначен за целта орган — езикът. По езика са разположени над 10 000 клетки, които възприемат вкуса. Има четири вида вкусови клетки, като те са разположени в различни области по езика. Така всяка област възприема различен вкус - сладко, солено, кисело и горчиво. Вкусът е химически процес, който трансформира молекулите на храната в разпознаваем за мозъка формат.

Както разбирате, има огромна разлика между сетивния свят, който възприемаме през физическите си органи и приемаме за единствено реален и същинската реалност в пълната ѝ вибрационна всеобхватност.

Какво ли щяхме да видим с очи, ако можехме да възприемем поне още две-три пращинки от 100-етажния светлинен спектър?

Най-модерните научни теории за природата на реалността и вселената, каквато е мембранната теория, ни казват, че вселената, в която живеем, **не е** триизмерна. Модерната физика е съгласна, че старата концепция за света, според която реалността е изградена от три измерения плюс времето, вече не е адекватна на познанията които имаме. Най-актуалните научни доказателства говорят за 10 измерения на реалността, плюс флуидното измерение „време“. Когато разберем това, започва да ни става ясно, че сетивата ограничават възприятието, с което разполагаме. Имаме лимит на

собственото си разбиране за реалността. Има неща и процеси отвъд това, което виждаме, които се случват тук-и-сега, но физическото ни тяло не ни позволява да им станем свидетели.

Учените смятат, че всичко това ни води към **едно ново и съвсем рационално и смислено обяснение на феномени като ясновидството, спиритуалното общуване с отвъдното, енергийното лечение, телепатията, преживяванията извън тялото, екстрасензитивността**. Оказва се, че всичко, което някога сме смятали за „необяснимо“ и мистично, вече си има съвсем задоволително обяснение. Това включва и разбирането на феномени като Баба Ванга, Вера Кочовска и много други знайни и незнайни хора, които по някаква причина успяват да работят отвъд сетивата си*.

Ако вече ви се струва, че реалността, с която сте свикнали, започва да изглежда странно, затегнете коланите. Нещата отиват много по-далеч!

„В наше време един от най-добрите инструменти, които използваме за изследване на непознатите аспекти на реалността, е науката. И все пак, когато дойде време за обясняване на психичните и духовните измерения на човешкия опит, науката в основни линии непрекъснато се проваля. Очевидно, ако науката иска да постигне напредък в тези области, необходимо е тя да претърпи основно реструктуриране.“

Това са думи на прочутия Майкъл Талбот от мултимилionenния му бестселър „Холографската вселена“, издаден през 1991-а, година преди смъртта на автора. Талбот предлага холографски модел на вселената, според който обективната реалност не съществува. Всичко е гигантска холограма, с която съзнанието си играе. Ние **сме** това съзнание. Талбот далеч не е сам в твърденията си. Той базира теорията си на тезите на легендарният квантов физик Дейвид Бом и прочутия неврофизиолог Карл Прибрам.

Историята на тази прочута идея, която днес вече се превръща в научен фундамент, датира още от Айнщайн. Има нещо, което физиците наричат „ефект на наблюдателя“. В началото на 20-те години на миналия век на голяма научна конференция в Брюксел се събрали топ умовете от света на физиката

* Ще навлезем в дълбочина с тези въпроси в модул III, в главите **Позитивната нагласа и духовната ни връзка**: Открий източника на твоето автентично и непреходно АЗ. Разбери най-сетне отговора на вечните въпроси – „Кой съм аз?“, „Защо съм тук?“, „Има ли Бог?“, „Защо човечеството страда?“, „Има ли съдба?“... ;и **Позитивната нагласа и човешките страхове**: Преодолей страха от смъртта, пребори фобииите, излекувай се от тревожността и стреса, преоткрий себе си, поemi отговорност за щастието си, превърни живота си в сбъдната мечта).

по онова време, за да потърсят отговор на въпроса от какво е направена енергията – от вълни или от частици. Вълната означава безформена субстанция – частицата означава форма, материя. Лагерът на Айнщайн вярвал, че отговорът е *частици*, докато лагерът на Нийлс Бор твърдял, че енергията има *вълнова природа*. И за да не ви отегчавам с дълги научни обяснения, ще ви разкажа за този ключов експеримент съвсем простичко и накратко, а ако имате по-задълбочен интерес към квантовата механика, всеки може да се поразрови за допълнителна информация по темата.

Умните глави установили, че когато **наблюдателят** – този, който измерва достоверността на експеримента, очаква да открие вълни, докато се визира през микроскопа, той открива вълни. Ако търси частици, открива частици! Но чакайте малко... Как така? Какво означава това? Че материята се променя от това, че някой я гледа?

Във вселената, в която живеем, всичко е енергия. Телата ни, книгата, която държите в ръце, столът на който седите – всичко е енергия. Със сигурност си спомняте още от часовете по физика, че атомът е 99,999... процента празно пространство! Онова, което наричаме материя и очакваме да бъде солидно, твърдо и неизменно, всъщност е направено от... нищо. От светлина. Всъщност, това в което науката вярваше до неотдавна е, че ако съберем всичката „твърда“ материя във вселената, която според разбиранията ни трябва да е някаква малка частица от ядрото на всеки атом във вселената, ще имаме точно една човешка шепа неизменна солидна субстанция. Шантаво, а. Днес повечето учени смятат, че е време да изсипем шепата.

Всичко е енергия – 99,999 процента празно пространство – светлина. Светлина между впрочем е и научният синоним за енергия. Какво научихме за енергията от ефекта на наблюдателя? От какво е направена – от вълни или от частици? И двете! Ако вземеш микроскопа и намерението ти е да откриеш, че поведението на светлината е вълново, точно това ще наблюдаваш. Ако намерението ти е да откриеш частици в субатомното битие на светлината, точно това ще намериш там. Това означава, че наблюдателят, съзнанието, което изследва света въвн от нас, променя наблюдаваното на субатомно равнище. Но нали и ние сме направени от атоми?

Точно така! Добре дошли в клуба на просветените! Наблюдателят променя експеримента с акта на наблюдение – с намерението си. Този научен факт и до днес се демонстрира в много лаборатории по света и можете да видите резултата от култовия опит на живо. Самият експеримент пък е

известен като *експериментът с двата отвора*. Схемата, по която учените проверили как се държи светлината, била като изстрелват фотони (най-малката порция светлина, позната на науката) срещу плоскост с два отвора в нея, за да видят дали на екрана отзад фотоните ще демонстрират ефект на интерференция (отблъскване) или ще реагират като частици. Резултатът вече го знаете.

Експериментът е проведен за пръв път още през далечната 1803 година от физика Томас Йънг. По онова време Йънг открил интерферентния ефект – светлината има природата на вълна. Двойствената природа на светлината е открита едва през 20-те години на миналия век, когато експериментът е усъвършенстван. Резултатът и значението на опита с двата отвора се коментира широко и днес.

Сега се питате каква връзка има това с вашата позитивна нагласа, с живота ви, със здравето и бизнеса ви. Ами в общи линии, кажи-речи **ВСИЧКО**. Ако съзнанието ни променя природата на физическия свят, който наблюдаваме, не значи ли това, че от съзнанието ни зависи какво ще наблюдаваме във физическия свят около нас? Да, точно това означава. С други думи, както казва един от най-известните на планетата бизнес експерти Джеймс Артър Рей, собственик на мултимилionната компания James Ray Int. и консултант на компании като Coca Cola, IBM и Xerox, ако парите ви в момента са във вълновото си състояние, това е причината да не ги откривате като частици в портфейла си.

Всичко е енергия! Светлина в различна честота на вибрация. И хартията, на която е написано банковото ви извлечение, и сутрешното ви кафе, и колата която карате, и самото ви физическо тяло. Мислите и емоциите ви също са енергия. Какво знаем за енергията? Тя не може да бъде създадена или разрушена, тя е всичко което е било и всичко, което ще бъде, тя е вечна и основното ѝ занимание е да преминава от форма във форма. Всичко около нас е една вибрираща енергийна вечност, приятели. Включително и самите ние.

Законът за вибрацията гласи, че сходните вибрации създават резонанс. Ако държите в ръка камертон, настроен на тон Ла и в стаята има друг камертон, настроен на същия тон, когато издадете звука Ла с вашия камертон, другият сам ще започне да произвежда същия звук по силата на закона за вибрацията. Ако обаче другият камертон е настроен на Ла Бемол, това няма да се случи. Инструментът ще остане в покой.

Производен на този закон е така нареченият Закон на привличането. Той гласи, че подобните неща се привличат – енергията привлича подобна енергия. Ако сте гледали филми като „Тайната“, „Отвъд тайната“, „Опусът“, „Копасът“, „Квантов скок“, „Мистерията на живота“, „Промяната“, знаете точно за какво става дума. Ако пък не сте, държете в ръцете си четивото, което ще ви обясни.

Всичко, което минава през главите ни под формата на мисли, изпраща мощен магнетичен сигнал към всемира, точно както камертонът изпраща своя звук в пространството. Тази вибрация привлича към нас всичко, което е на нейната честота. Ако сме на лоши честоти и си мислим за дългове, за това колко непослушни са децата ни или колко ни дразнят съседите или колегите ни, или колко сме зле физически, или как всички ни лъжат, как не можем да имаме доверие на никого, как всичко около нас ни изнервя и стресира, как бизнесът ни не върви, как кризата стопява спестяванията ни, как нещата стават все по-зле за нас, това което всъщност правим е, че създаваме всичко това и се обричаме на същото или по-лошо в бъдеще. Ако си мислим, че няма да успеем в нещо, няма да успеем. Един от най-емблематичните предприемачи на планетата – Хенри Форд, го е казал по следния начин:

„Независимо дали си мислиш, че можеш да направиш нещо или си мислиш, че не можеш и в двата случая си прав.“

Повечето хора не знаят, че

мислите имат честота,

която може да бъде измерена с апаратура. Сърцето ни, емоциите и чувствата ни също имат такава честота. Сигналът от мислите ни се усилва дори още повече от вибрацията, която създават емоциите ни, предизвикани от тези мисли. По закона на привличането, това ще привлече в живота ни всичко, което отговаря на вибрацията, която сме създали с тези мисли и емоции. Лошите вибрации привличат лоши неща, хубавите вибрации привличат хубави неща.

Ако се вгледаме безпристрастно в живота си, ще видим ефектите на този принцип във всеки един епизод от личната ни история. Ако се вслушаме в мъдростта на вековете, също ще открием този принцип. Има го дори в народните ни мъдрости!

- Каквото повикало, такова се обадило.
- Каквото си надrobiш, това и ще сърбаш.
- Каквото посееш, това и ще жънеш.
- Който зло мисли, зло и намира.
- Който бяга от дъжд, на град налита.
- Който жали подковата, загубва и коня.
- Клин клин избива.
- Както му свирят, така играе.
- В голяма река голяма и рибата.
- Кой каквото прави, на себе си го прави.
- Който не слуша и него не го слушат.
- Който пита, той не скита.
- Който завижда, не вижда.
- Каж ми какви са приятелите ти, за да ти кажа какъв си.
- Пази се ти, да те пази и Господ.
- Пари при пари отиват.
- Под голям камък – голяма риба.

Законът за вибрацията е навсякъде около нас. Най-просто казано, каквото извадим от себе си, това ще намерим пред себе си. Днес и най-големите скептици разбират точно какво означава това. Означава, че случайностите са за хората, които вярват в случайности, а чудесата – за хората, които вярват в чудеса. Негативната нагласа, произвежда негативни резултати за нас. Позитивната нагласа произвежда щастие, любов, разбирателство, съчувствие, успех, късмет.

Реалността, в която живеем, е продукт на убежденията ни за реалността. Богатите дружат с богати – бедните с бедни. Успелите продължават да преуспяват, неудачниците губят по навик. Нашите мисли са причината за емоциите ни. Мислите и емоциите ни се проявяват в действията ни. Трите заедно са причината за резултатите в живота ни. Ако искаме да променим реалността, в която сме свикнали да живеем, трябва да почнем от мислите си. Те са първият критичен фактор, който определя нагласата ни. На следващо ниво мислите са причината за нашите убеждения или вярвания, според които живеем живота си. Но преди да навлезем в дебрите на неврологията и функциите на мозъка ни, нека обобщим какво научихме за реалността и позитивната нагласа до момента.

Да си реалист означава нещо много повече от това да съдиш за света само по видимите му проявления. Всъщност, трудно може да си по-далеч от

реалността, отколкото когато съдиш за нея само по видимите ѝ проявления. Със сетивата си възприемаме една нищожна част от спектъра на реалността. С технологиите, които човечеството е създадо до момента, сме изследвали една незначителна част от видимата вселена, живота и процесите в нея. Ето какво пише в най-модерния световен каталог на човешкото познание Уикипедия (Wikipedia™):

„Днес, почти никой не се опитва да дефинира Вселената, без да прибегне поне малко до философията - сиреч човекът не може да се изключи от опита за дефиниция. Ето един от многото опити: Вселената е цялата материя, енергия и пространство, които човек може да възприема, чието съществуване може да предположи или да има основание да допусне.“

Какво означава това ли? Означава, че **ТИ** не можеш да бъдеш изваден от уравнението. Няма как да бъдеш пренебрегнат в определението за реалност. Реалността не може да бъде дефинирана без теб. Тя **НЕ** Е независима от теб. Точно това ни казва и науката. Според квантовата механика – висшият пилотаж в съвременната физика и наука изобщо, ни казва, че вселената не може да съществува без съзнание, което да я наблюдава, осъзнава, осмисля и променя. Това съзнание сме аз и ти. Или **със сигурност** сме поне част от него. Помните ли онзи стар философски въпрос – „издава ли звук дървото, което пада в гората, ако няма кой да го чуе“. Ако няма кой да го чуе няма никакво дърво и никаква гора! Камоли звук...

Какво тогава значи да си реалист? Да се доверяваш на сетивата си? Сериозно се съмнявам. Да си реалист означава да си отворен за нова информация и нови възможности. Означава да разбираш принципа на развитието и промяната. Означава да знаеш, че ти създаваш света около себе си. Ти си авторът на собствената си реалност. Едва когато разберем това, можем да започнем да се подписваме под творенията в живота си, да поемем отговорност за тях, да ги приемаме такива каквито са, без да се съдим за тях, и, разбира се, да ги променяме. Това е критичната първа крачка. Когато разберем тази идея, ние хващаме кормилото в ръце. Взимаме руля от мощната хватка на случайността и започваме да управляваме машината на собственото си битие.

Ако приемем тази идея за истина, а **ТЯ** Е истина и точно ще докажем в тази школа, ние *вече* сме с позитивна нагласа. Какво можем да си позволим да създадем от тук натък в живота си с тази нагласа? Как ще живеем занапред,

като знаем, че съзнанието ни променя реалността около нас? Какво ще изберем да създадем? Какви хора ще привличаме в обкръжението си? Какво призвание ще изберем за себе си? Как ще се отнасяме към себе си и към другите?

Обмислете тези въпроси, докато се запознаем с още факти от света на науката, които ще ни помогнат да разберем по-добре нашата реалност и ролята ни в създаването ѝ.

* * *

Онези от вас, които са гледали култовия руски филм „Вода“ или са чели книгата на Масару Емото „Тайните послания на водата“, вече знаят, че мислите и емоциите ни влияят на средата около нас. За всички останали, в следващите редове ви предстои да разберете нещо, което, простете ми откровеността, но по един или друг начин **ще промени живота ви завинаги**, както промени моя и този на много мои приятели.

Японският изследовател и учен Масару Емото направи истинска революция по света с тезата си за свойствата на водата. Масару цял живот бил твърдо убеден, че водата има ключова роля за живота на човек. Определено има основания да мисли така, при положение, че между 70 и 90 процента от тялото на хомо сапиенс се състои от вода. Той вярвал, че качеството и чистотата на водата, която консумираме влияе директно на здравето ни, на емоционалното ни състояние и на щастието ни. Освен това бил напълно убеден, че мислите и емоциите ни влияят директно на живителната течност. Години наред се опитвал да измисли как да докаже това на невежата ни наука. Накрая, разбира се, го измислил.

Взел две колби, напълнил ги с вода от един и същи източник и ги замразил. След това със специален микроскопски апарат снимал кристалите на водата, за да види каква структура имат. След това на едната колба залепил надпис „Обичам те“, на другата – „Ще те убия“. Оставил двете проби да престоят през нощта и на сутринта повторил упражнението с микроскопския апарат. Резултатите били смайващи. Кристалът от водата с позитивния надпис бил променил формата си. Превърнал се в красива и чиста, бяла, симетрична снежинка. Същата проба от колбата с негативния надпис изглеждала като кафеникаво и безформено петно от токсичен кладенец.

Масару, разбира се, повторил експеримента множество пъти. Резултатите винаги били едни и същи, а изводът – неизбежен. Мислите и

емоциите на хората променят структурата на водата! Нещата отиват и още по-далеч. Оказва се, че водата се влияе буквално от всичко. Включително и от канализацията, през която минава. Учените открили, че молекулата на живителната течност придобива четвъртата геометрична форма заради правите ъгли в канализацията. Оказало се също, че естеството на метала, от който са направени тръбите, ръждата и всички ужасни неща, на които водата се натъква докато потече през чешмата, буквално я умъртвяват.

Учените сравнили проби от един от най-чистите извори на планетата във Венецуела, с проба от стандартна вода от градска среда. Установили толкова много структурни и химически различия, че били принудени за заключат, че това са две радикално различни субстанции! Същият експеримент бил проведен и с минерална вода, с каквато можем да се сдобием в супер маркета. Уви, резултатите били същите. С други думи, независимо дали си купуваме водата от магазина или я точим от чешмата, ние пием мъртва вода. Нещата се влошават, ако емоциите и мислите, с които е заредено пространството в дома ни, са негативни. Водата има памет! Тя помни всичко. И терора в канализацията, и ръждата от тръбите и псувните във вашия апартамент. **И това днес е научен факт.**

За щастие има начин да съживим водата в дома си. Преварената и след това замръзена вода показва тенденцията да се връща към живот. Ако комбинирате това с позитивна и оптимистична атмосфера, можете да сте спокойни, че пиете качествена течност. Уви, няма как да контролираме водата, с която се къпем. През порите на кожата си всъщност приемаме огромно количество от субстанцията. Но аз ви обещавам, че позитивната ви нагласа ще окаже влияние дори на водата от душа.

И още един бърз съвет за H₂O. Водата, заредена със сребърни йони, има специални позитивни свойства. Не само е много здравословна и цери много болести, но и ви зарежда с положителна енергия. В България на много места могат да се намерят уреди за йонизация на водата. Не забравяйте какво прави попа в църквата, когато осветява живителната течност. Потапя в нея сребърен кръст. Това е една от тайните на светената вода.

Ако всичко това все още ви звучи невероятно, направете си един експеримент вкъщи, за да сте сто процента сигурни, че нещата са точно така, както ви казвам. Вземете три съда и сипете в тях бял ориз и вода. На единия залепете позитивно послание, на другия негативно, а на третия не слагайте нищо. Всяка сутрин, като станете от сън, минете покрай съдовете. Към първия

се обърнете на глас с позитивното послание, което сте му залепили, към втория с негативното, а третия го игнорирайте. След 30 дни ще разполагате с три различни резултата. Но ще оставя изненадата лично за вас.

В следващата глава ще разясним структурата на мозъка ни и начина, по който този ключов орган функционира. Но само, за да сме сигурни, че разбираме още по-ясно природата на реалността ни, ще ви предложи още един научен факт, над който да размислите.

Всички ние разчитаме много на логиката. Научени сме, че за всичко трябва да има добро логическо обяснение. Научени сме, че математиката и логиката са висшите науки, които могат да изразят и обяснят всичко в нашата вселена.

Уви, това не е вярно поне от 1931 година насам.

Австрийски учен на име Курт Гьодел – икона в световната математика и логика, доказва теза, известна в науката като Теорема на Гьодел за непълнота. Математиците и логиците и до ден днешен избягват да говорят за това, защото теоремата на Гьодел поставя под въпрос метода на цялата съвременна наука. При това го прави по изключително безспорен начин. Тя гласи следното:

Независимо колко разширяваш базата си от аргументи, доказателства и аксиоми, винаги ще има факти, които са истинни, но не могат да бъдат доказани.

С други думи, независимо с колко данни разполагаш за определен въпрос или област от въпроси, винаги ще има твърдения, които са практически и фактически верни, но **никога** няма да бъдат доказани. Тази идея е доразвита от един от бащите на компютъра (не е нашият Джон Атанасов) – Алън Тюринг. Британският математик, логик и криптограф успява да адаптира теоремата на Гьодел към своята област на интерес – компютъра. Той доказва, че при компютъра, колкото и да се развива тази машина, винаги ще се появяват проблеми, които не само не могат да бъдат решени, но и не могат да бъдат предвидени. Тази логическа бомба и до ден днешен тиктака в сърцето на модерната наука. Това означава, че реалността ни винаги ще съдържа твърдения, които никога няма да бъдат доказани нито като верни, нито като

неверни. Какво отношение има това към вашия живот и нагласа? Огромно! Ще се спрем подробно на това в следващите модули.*

В тази втора част от Модул I се срещнахте с много информация. Може би е нова за вас, а може би не. Отделете време, за да прегледате отново прочетеното и да си отговорите на въпроса какво значение има това за вас и вашия живот. Как би се променил светът ви, ако всичко до тук е вярно (а то е)?

Какво ще изберете да създадете с намерението и нагласата си от тук насетне?

Когато сте готови, на следващата страница ви очаква истината за вашия мозък и нещата, които той случва в живота ви – със и без ваше знание.

* * *

* Модул III Позитивната нагласа и духовната ни връзка: Открий източника на твоето автентично и непреходно АЗ. Разбери най-сетне отговора на вечните въпроси – „Кой съм аз?“, „Защо съм тук?“, „Има ли Бог?“, „Защо човечеството страда?“, „Има ли съдба?“...

Част 3

За тайните на изумителния човешки мозък

Всички си имаме по един. И до днес той е най-голямата загадка за науката. Не знаем какво точно прави, нито как точно го пави. Но той управлява живота ни. Това е човешкият мозък – командният център на нашето същество. Макар все още въпросителните да са много, разполагаме с огромни количества качествено нова научна информация за функциите на мозъка и ролята му в управлението на живота ни. През последните години неврологията и психологията постигат резултати в изследването на феномените на мозъка, за каквито не сме и мечтали в миналото. Не е нужно излишно да се убеждаваме, че колкото по-добре разбираме устройството и функциите на собствения си команден център, толкова по-добре ще управляваме мислите, емоциите, поведението и живота си.

Мозъкът, пишат в Уикипедия, е най-удивителният орган в човешкото тяло. Той управлява както нашите жизнени функции, така и поведението ни. Нашите мисли, спомени и чувства са плод на неговата дейност. Много често погрешно го сравняват със сложна телефонна централа или суперкомпютър. Този орган е много по-сложен и от най-сложната машина. Познанията ни за мозъка, въпреки интензивните изследвания, са все още частични.

Интересно да знаем:

Ето няколко интересни факта за този извънредно важен орган, които ще ни дадат известна яснота за комплексността и сложността му. Човешкият мозък разполага с около 100 милиарда неврона и близо 150 000 километра кръвоносни съдове, които използват около една пета от цялата кръв в тялото ни. 150 000 километра са повече от четири обиколки на планетата. Мозъкът използва $\frac{1}{4}$ от всичкия кислород в организма ни и е съставен от 80 процента вода. Помним експериментите на Масару Емото, нали? Мозъкът има способността да обработи, внимание (!) 10 000 трилиона операции в секунда! Цифрата за целият ви живот е 1 с 6 милиона нули! В информационни единици това са около 6 000 000 тома литература. Капацитетът ни е буквално неизчерпаем! Точно затова всеки един от нас има неограничен потенциал да учи, да се развива и расте. Мозъкът е активен и мисли повече през нощта, отколкото през деня. В следващите модули ще научим някои извънредно ефективни упражнения за пълноценното използване на сивото вещество по време на сън.

Ключовият факт за нашия мозък, който съвременната неврология предлага на вниманието ни, се нарича приспособимост или **пластичност на мозъка**. Устроени сме да вярваме, че с възрастта способностите на мозъка ни

отслабват по някаква причина. Че колкото повече растем в годинките, толкова повече отслабваме в главата, или изкуфяваме, както му казваме на жаргон. Е, имам новина за вас. Това не е вярно! Науката днес доказва, че мозъкът е като мускулите. Ако го упражняваме както трябва и използваме качествени техники за развитието му, той няма да ни предаде и ще се развива независимо от възрастта ни. През последната година излязоха безброй книги по темата. И на български език може да се намери много теоретична информация за възможностите и характеристиките на този най-важен за поведението и живота ни орган.

Мислите ни са съвсем истински! Можем дори да ги наречем **неща**. Мислите са биоелектрически и биохимически импулси. Със съвременната апаратура, с която медицината разполага, можем да ги засечем и да ги измерим. Активността на мозъка също може да бъде засечена и дори визуализирана с диаграма. Още през 70-те години на 20 век учените открили, че мозъкът ни функционира основно на четири честоти – алфа, бета, тета и делта. Това са различните нива на вибрация на електрическите импулси в главите ни.

БЕТА

Това е най-високата честота, на която работи мозъкът ни. Асоциира се с будното състояние. Мозъкът произвежда предимно Бета вълни, когато сме будни и на щрек, работим активно или общуваме. Това е обичайното ни будно състояние.

АЛФА

Това е по-ниска честота на вибрация. Асоциира се с отпуснатото състояние на тялото и ума, фокусираното четене, учене и гледане. В Алфа сме, когато се унасяме или сме в лека дрямка, както и когато се будим сутрин и още сме в просъница. Мозъкът на бебетата е перманентно в това състояние в първите месеци от живота им. В това състояние хипоталамусът произвежда много серотонин, което е едно от прочутите **вещества на щастието**. Алфа е и състоянието на лека медитация. На тази честота започваме да навлизаме в квантовото поле.*

* *Всичко е свързано! Телата ни, въздухът, предметите, планетите, звездите – всичко е направено от една и съща субстанция – 99,999 процента светлина. Всичко око нас е едно вибриращо цяло. Ако погледнете ръката си под микроскоп, ще видите маса от трептящи молекули. Ако погледнете кислорода под микроскоп, ще видите същото. Единствената преграда помежду ни е ограниченото възприятие, което имаме за себе си в собствените си умове. Истината е, че всичко е едно безкрайно поле от възможности, мисли, идеи и форми. Теолозите го наричат Бог, физиците го наричат Квантово поле. То има още толкова имена, колкото и мераклии да обяснят необяснимото. Терминът, който аз обичам е квантово поле. Можете да го наречете и Матрицата – става дума за все същото нещо. Така че, да, матрицата в*

ТЕТА

Това е състоянието на сън, също и на така наречения REM сън (Rapid Eye Movement, от англ. – учестено движение на очите, бел. ред.). Учените са установили, че когато сме в начална фаза на сън и вече сънуваме, очите под клепачите ни се движат учестено. Това се нарича REM сън. Не е най-дълбоката фаза на сън, но в Тета дверите към универсалния интелект – квантовото поле, както го нарича физиката, са широко отворени. Освен това в централната нервна система се отделят много катехоламини. Това са вещества, които се асоциират с повишена креативност и повишена способност за учене и памет.

ДЕЛТА

Това е състояние на много дълбок сън, а мозъчните вълни са много забавени. Тялото освобождава хормона на растежа. До неотдавна се смяташе, че в това състояние не сънуваме. Вече има доказателства за обратното. Мозъкът на дзен монасите е в това състояние, когато са в много дълбока медитация. Истинските мастъри могат да общуват с квантовото поле в Делта дори докато са в привидно будно състояние. В Модул III ще разберем как да използваме различните емисии на мозъка си за освобождаване от стреса, запаметяване на информация, промяна на устойчиви вярвания и убеждения, самолечение.

Другият ключов факт за нашия мозък се нарича **подсъзнание**. На науката все още не ѝ е ясно дали съзнанието и подсъзнанието произлизат от мозъка. Със сигурност обаче се случват там по някакъв начин. И тук е уловката.

Интересно да знаем:

Няма мозъчен център на мисълта, нито на паметта. И все пак ние мислим и си спомняме. В действителност паметта е разпределена навсякъде в мозъка. В течение на живота ни, нашият опит оставя следи в изключително сложните мрежи, изградени от невроните. Следователно е невъзможно да бъде локализирана мисълта. Мисленето и съзнанието остават загадка за науката. Но може да се твърди, че те са свързани с цялостната дейност на кортекса и с взаимодействията му с останалите части на тялото. Именно затова е невъзможно да се изобрети компютър, способен да мисли, освен ако той не бъде снабден с тяло и чувства. (Уикипедия)

Съзнанието са онези 17 процента от префронталния мозъчен кортекс, с които мислим и действаме активно. Останалите 83 процента науката нарича подсъзнание. Ние нямаме пряк контрол над тези 83 процента. А това си е

известен смисъл е факт. Хубавото е, че аз и ти участваме в програмирането ѝ.

много мозък! Представяте ли си колко мисловни операции се извършват там във всеки един момент помежду 100-те милиарда неврона? Адски много! Във всеки един момент в мозъка се обработват около 400 милиарда бита информация. Ние осъзнаваме една 2000 от тях със 17-те си процента.

Точно тази част от нашия мозък (подсъзнанието) остава активна и през нощта. Това е причината много хора да намират гениални решения на проблемите си в съня. Структурата на ДНК е открита на сън. Менделеевата таблица също е открита на сън, както и първата шевна машина. Списъкът е безкраен!

Подсъзнанието ни е този океан от информация и вариации, до който нямаме **пряк** достъп, но той има гигантско значение за живота ни. Подсъзнанието контролира процеси като дишането, двигателните функции, отделителните функции. То взема и голяма част от решенията в ежедневието ни вместо нас. Повечето от нас си мислят, че те взимат решения, но не осъзнават, че

през 75 до 95 процента от времето действията, думите, изборите и дори изводите им за живота са на автопилот.

Управлява ги подсъзнанието им.

Кой тогава решава какво има в това подсъзнание? Отговорът е – **нашата социална среда**. Сигурен съм, че всички сме чували колко са важни първите 7 години от живота на човек. Това е защото тогава ние възприемаме оснивния набор от познанията си за живота. 50 процента от устойчивите ни вярвания за света и мястото ни в него сме получили по генетичен път още от утробата на майка си. 95 от останалите 50 процента са ни били записани в периода до седмата ни година. Дооформянето и затвърждаването на тези знания и убеждения се случва до 13/14-годишна възраст. Изследванията показват, че много малко живи човешки същества предприемат забележими промени в мирогледа, подхода, резултатите и изобщо в живота си след тази възраст!

В ранна детска възраст подсъзнанието ни е като отворена купа, в която всички наливат каквото имат под ръка. Телевизионни предавания, семейни скандали, сърдити роднини, изнервени начални учителки – всичко това ни е дало стартовата информация за това кои сме, къде сме, какво можем да си позволим в живота, какво се очаква от нас и до къде можем да стигнем. След

седмата година подсъзнанието се затваря и ние си оставаме с устойчивите си представи за света около нас и мястото ни в него. А тези представи ще определят всичко за нас в бъдеще.

Повече от 85 процента от хората на планетата повтарят почти дословно живота и резултатите на родителите си. Повтарят и нагласата на родителите си към живота. Ако сте израснали в среда на песимисти, ще ви е трудно да се чувствате и да се държите като оптимист. Ако сте израснали в среда на финансова оскъдица, вероятно и в момента се чудите как да си платите сметките или от къде да скътате някой лев за празниците. Ако сте израснали в семейство на хора, които са имали лоши взаимоотношения с останалите, вероятно и вашият личен живот в момента изобилства от такива.

Виждате ли, не са обстоятелствата и случайностите това, което ни пречи да имаме живота, за който мечтаем. Пречат ни мислите, очакванията и нагласите, записани в собствения ни мозък. Те са причината за обичайните ни действия, а всички заедно произвеждат обичайните ни резултати. В тази школа ще се научим как да контролираме нагласата си, как да подбираме мислите, емоциите и действията си и да се фокусираме приоритетно над онези от тях, които наистина ни служат и ни помагат да постигаме нещата, които наистина искаме. **И всичко започва с познанието** за основните понятия и принципи в науката за успеха и щастието. Така че, продължаваме с теорията! Малко ни остана, но ако искаме да се справим с всички упражнения в следващите модули, трябва да минем през това. Информацията е изключително важна за нивото на вашата нагласа. А вашата нагласа е изключително важна за това дали ще си направите упражненията в следващите модули и дали ще постигнете желаните резултати. Аз вярвам, че ще го направите, защото го заслужавате!

Да направим едно бързо сравнение между нашето съзнание и нашето подсъзнание. Ето как ги разграничава в една от програмите си друг топ експерт в сферата на бизнес развитието и управлението на живота Джон Асараф. Джон е собственик на четири мултимилionни компании и е сред най-вдъхновяващите съвременни мисловни лидери, филантропи и бизнес консултанти. Увлечен е от изследванията на мозъка и квантовата физика. Помогнал е на хиляди компании и хора от цял свят да постигнат резултатите на мечтите си. Той е убеден, че управлението на мозъка и съзнанието е ключът към всичко, което искаме в живота.

ПОДСЪЗНАНИЕ

- Около 83 процента от масата на мозъка.
- Контролира между 96 и 98 процента от поведението и възприятията ни.
- Извършва около 10 милиарда операции в секунда.
- Работи с картини, модели и схеми.
- Импулсите пътуват през невроните с около 150 000 километра в час.
- Не различава лъжа от истина.
- Не различава реалност от фантазия.
- Приема за реална всяка картина или образ, която му представим.
- Отхвърля всичко, което не съответства на фиксираните ни модели за себе си, живота и света.

СЪЗНАНИЕ

- Около 17 процента от масата на мозъка.
- Контролира между 2 и 4 процента от поведението и възприятията ни.
- Търси модели и образи, които са му познати и отхвърля онези, които не са.
- Това е онази част от нас, която мисли в причини и следствия. Там е и нашата свободна воля. Това е онази част от ума ни, която решава дали и от какви промени имаме нужда. Тази част от мозъка може да приеме или отхвърли всяка идея.
- Никой не може да ни принуди да мислим за идеи, които не сме избрали съзнателно.
- Мислите, които съзнателно избираме да преведем от съзнанието в подсъзнанието си, са тези, които ще определят резултатите в живота ни.

Вече споменахме за уловките в подсъзнанието. Нека ги обобщим и конкретизираме.

→ Убежденията и вярванията, записани в нашето подсъзнание от средата, в която сме израстнали, съставят нашата визия за самите нас. Можем да съдим за устойчивите си идеи, вярвания и убеждения и за това какво мислим за самите себе си по живота си в момента. Всичко, което харесваме или не харесваме в живота си има първопричина в нашето подсъзнание.

→ Подсъзнанието действа във всяка клетка от тялото ни. Всяка мисъл, която съзнанието ни е **приело** за истина през живота ни е била фиксирана като вярване в подсъзнанието и изразена по някакъв начин в нашата реалност. Подсъзнанието не може да отхвърля предложенията, които му даваме. В подсъзнанието се крие и така нареченият емоционален ум. Там са закодирани значителната част от нашите реакции и преценка.

→ Начинът, по който подсъзнанието изразява устойчивите ни идеи за живота е чрез емоциите и действията ни. Всяка идея, която отново и отново е предлагана на подсъзнанието остава фиксирана там и ще продължи да се изразява в живота ни без каквото и да било наше съзнателно участие в процеса. Навиците се пример за това. Сборът от всички наши персонални навици и вярвания плюс колективните навици и вярвания, наследени от средата ни, бихме могли да наречем парадигма. Каква е парадигмата на вашия живот?

→ Подсъзнанието търси модели и картини, които отговарят на фиксираните ни идеи за живота. Всичко, което не съответства на тези идеи, бива отхвърлено. Целта на подсъзнанието ни е да пази нашите устойчиви убеждения. Веднъж фиксирани, идеите остават там и произвеждат еднотипни резултати. Ако искаме нещо различно, трябва да се научим да работим с подсъзнанието си. А това означава да се научим да проникваме в подсъзнанието си. В тази школа ще откриете паролата за достъп.

Другият ключов факт за мозъка е, че има две половини – лява и дясна. Това има точно определено значение за начина, по който мислим и действаме. Има ващо значение и за емоциите и чувствата, които се пораждат в сърцето ни. Вместо да работят симетрично (огледално), всяка от двете половини си има свои специфични функции. Този феномен учените наричат латерализация на мозъка. Смята се, че по този начин докато едната половина се занимава с определена дейност, другата може да поеме качествено различни задачи. Като при компютърните процесори – двуядреният е по-ефективен от едноядрения.

Най-общо казано, лявото полукълбо отговаря за логическите и лингвистичните страни на умствената дейност, като:

- логика
- създаване на стратегии
- ориентиране
- факти, правила
- думи и език
- научно познание, математика
- търсене на доказателства
- последователност и закономерност в разбиранията
- използва видимата реалност и конкретните факти

- практичност

Дясното полукълбо отговаря за образността, цялостността и емоционалността на умствената дейност като:

- чувства и емоции
- творчески идеи
- способност за разбиране на общата картина
- въображение
- философски и религиозни концепции
- интуитивна преценка на обстоятелствата и ситуациите
- специални възприятия, усет и интуиция
- фантазия и допускания
- настоящи възможности
- импулсивност
- изобретателност и креативност

Приблизително очевидно е, че хората с по-развита активност в лявото полукълбо на мозъка са хора на логиката, детайлите, правилата, думите, практичността и „реализма“. Хората с по-развита активност в дясното полукълбо на мозъка са хора на чувствата, ориентирани към голямата картина на света и познанието, към въображението, креативността, символизма, философията и поемането на рискове.

Един от големите „грехове“ на науката от 90-те години беше, че разделяше хората (и продължава до известна степен да го прави) на леви мозъци и десни мозъци. Идеята беше, че неравномерно разпределената активност в двете полукълба е еволюционен феномен. Целта му била да измести мисловния процес към лявата половина, за да даде преимущество на homo sapiens пред животните с процеси като езика и логиката. Днес, разбира се, знаем, че тази хипотеза е твърде далеч от истината. Дори в животинското царство има много видове, които използват двете половини на мозъка си за различни цели, точно като нас.

Двата ни мозъчни дяла би следвало да работят хомогенно за пълноценното ни съществуване. В съвременното общество обаче е култивирана друга схема – **затворът на левия мозък**. За да разберем какво означава това, трябва да си припомним как сме възпитавани.

В общия случай, след седмата си година на този свят децата започват да ходят на училище. Там се срещат с основния набор от познания за живота и света. Там ги запознават и с основните стратегии и тактики за успешен живот и достойно съществуване. Образователната система на планетата днес обаче страда от някои основни недостатъци, които и сами можете да анализирате подробно, ако само прегледате някой от собствените си учебници или тези на децата си. Образователната система днес, точно както и вчера, произвежда затворници на левия мозък.

Защо става така, ще попитате? Заради основния метод на науката и преподаването такива, каквито ги познаваме и до днес. Те боравят с логика и й придават значението на единствена и необорима истина. А това, както разбрахме, не е вярно! Помнете теоремата на Гьодел, нали?

Какво му се случва на един средностатистически ученик? Има учебник – ако успее да го възпроизведе, има шестица, ако ли не – значи е тъпак, ще има ниска оценка, слаба диплома, няма да отиде в университет и ще се провали в живота. Пълни глупости! Сухото възпроизвеждане на информация е приоритет на лявата половина. Ние казваме на децата си да учат неща на изуст, за да си получат шестиците и дипломите и да бъдат успешни в живота. Но ги подвеждаме така! Затворникът с половин мозък е изключително уязвим и неконкурентен!

Образованието прави и още нещо много пагубно. Класифицира децата на базата на това, доколко добре си служат с левия мозък. Така децата получават своите етикети още в ранна възраст – ти си тъпак, а ти си умник. Но в училище не ни казват, че има цели 8 (осем) типа интелигентност и възможността за възпроизвеждане на информация е само един от тези типове! За пръв път ги дефинира американският психолог от Харвърдския университет Хауърд Гарднър. Той забелязва, че класическите схеми за дефиниране на интелекта не работят. Открива осем основни типа интелигентност, като при различните хора доминира различен тип. Типовете са

1. **Кинестетичен** – свързан е с тялото ни и способността ни да си служим с него – гъвкавост, издръжливост, сила, бързина, ловкост и т.н.
2. **Интерперсонален** – свързан с общуването с другите. Интерперсоналният тип е екстровеертен и отворен за нови контакти, създава приятелства лесно.

3. **Вербално-лингвистичен** – свързан с думите и речта – писмена и говорима. Тези хора владеят добре езика и знаят как да си служат с него по най-добрия начин.
4. **Логическо-математически** – свързан с логиката и математиката. Говорихме за това.
5. **Визуално-пространствен** – свързан със способността за визуализация и ментално проектиране на обекти – това са хора с дизайнерско мислене например, които лесно могат да добият визуална представа за идеята, на която искат да придадат форма.
6. **Музикален** – свързан с чувството за ритъм и хармония и чувствителността към звуци от всякакъв тип и музика, разбира се.
7. **Интраперсонален** – свързан със способността да се вглъбяваш в себе си и да изследваш вътрешния си свят – това са интровертите.
8. **Натуралистичен** – свързан с тенденцията да обяснява и схваща концепции и понятия като ги свързва с природата и окръжаващата действителност. Този тип хора имат повишена чувствителност към природата и мястото ни в нея. Натуралистичната интелигентност не е в оригиналния списък на Гарднър. Той я добавя едва през 1997, когато изследването му е много напреднало в обемите си. Гарднър и до днес работи в Харвърд и преподава тази информация.

Вие към кои типове спадате? Нормално ли е според вас да пренебрегваме деца, които не притежават логическо-математическа или вербална интелигентност? Нормално ли е училището, образователната система и цялото ни общество да лепи етикет „глупак“ на тези млади хора?

Доказано е, че учебният процес в наши дни възпитава приоритетно лявата половина на мозъка. За сметка на часовете по математика, биология и химия (които по някаква причина се смятат за много важни), в стандартното училище се negliжират занимания като изкуствата и творческата работа, интерпретативното мислене и предприемаческите навици, философията на живота и практиките за ефективното му управление. Този модел създава зомбита, които не са конкурентноспособни, не са инициативни и нямат много идеи дори за собственото си бъдеще! Всеки един от нас е бил такова зомби в поне един етап от живота си. Много от нас може би все още са. Цялото ни общество е пълно с такива същества, които не живеят съзнателно и произвеждат безперспективност, нещастие и ниски резултати за себе си и всички около тях.

Тук е моментът да си зададем въпроса на какво учим децата си? Как да успяват в живота и да бъдат щастливи или как да зубрят стихотворения наизуст? На всичкото отгоре зубренето все още се смята от много хора за някаква ценност... Честно казано, нямам думи. Да знаем толкова много и да се възползваме от толкова малко. Да знаем какво се иска, за да си щастлив, успешен и пълноценен и да продължаваме да правим точно обратното. Да знаем формулата на растежа, но да настояваме, че да се въртиш в омагьосан кръг е по-добре.

Вместо да преподаваме на децата си какво е интуицията и как да я използват, ние ги учим на тангенси, синуси и дробни, които малцина ще използват в живота си по някакъв начин. Вместо да създаваме у децата навици за успех, креативност и просперитет, ние ги караме да знаят наизуст столиците на държавите. Вместо да учим децата си как да използват всичкия потенциал, с който природата ги е дарила, ние им казваме, че е достатъчно да вземат диплома за нещо, без значение какво. Вместо да ги стимулираме да следват талантите и страстите си, които биха им гарантирали успех, вътрешно усещане за цел в живота и възможност за пълноценно развитие на себе си, ние им слагаме оковите на традицията и ги тровим с идеи, които не може и да са работили преди 50 или 100 години, но нямат нищо общо с настоящия момент.

Мислите ли, че е случайност, че толкова много световни гении са се представяли зле в училище и в същото време са постигнали уникални неща, които и до днес служат на целия свят? Айнщайн е бил тройкаджия, а учителите му са го смятали за безнадежден. Дори е бил изключен от математическото училище, в което е учел! Бетовен е бил освиркан от учителя си по пиано и обявен за безперспективен композитор. Бил Гейтс дори не е завършил колеж! Ако ви трябва списък с двойкаджии, които са постигнали изключителни неща, ще споменем само още няколко имена: Уолт Дисни, Пикасо, Леонардо Давинчи, Александър Греъм Бел, Томас Едисън, Уинстън Чърчил, Удроу Уилсън.. Списъкът е безкраен.

Основният проблем на образованието ни е, че се съсредоточава върху един единствен тип интелигентност и това ограничава изключително много резултатите, които системата постига с децата. Да не забравяме и Гарднър. Конвенционалното образование е съсредоточено, преподава и поощрява само един от осемте му типа – математическата интелигентност. 7 на 1 в ущърб на ученика...

Стоп! В училище не е толкова зле. Нещата се влошават в университета, където шествието на левите мозъци продължава да мачка перспективите на значителната част от студентите. Там младежите окончателно разбират, че няма надежда и се предават на монотонната визия за живота, която им предлага математически интелигентният академизъм.

И във вашето семейство ли университетът и дипломата все още са критерий за успех в живота? Помислете пак! Колко от професорите, които познавате или за които сте чували, се хвалят с щастлив и пълноценен, изобилен живот във всичките му области? Малцина, ако изобщо откриете някакви. Повечето циклят над едно и също нещо от десетилетия, нямат идея как да изкарват пари и със сигурност не биха се ангажирали да ви дадат съвет как вие и вашите деца да живеете успешен и пълноценен живот. Всичко това важи с особена сила за България. Как тогава очаквате в университета да ви дадат адекватни съвети за успешна професионална кариера и личностно развитие?

У нас се смята за нормално преподавателите във висшите училища да нямат пари и да се оплакват от ниските си заплати. Защо тогава пращате децата си при тези хора да ги учат как да успеят в живота? Та те няма от къде да знаят! Те могат да ги научат как да наизустяват информация, да преписват от дебели книги и да се примиряват с ниски заплати.. Самите преподаватели, разбира се, не са виновни за това по никакъв начин. Те са продукт на същата тази образователна схема, из чиито коридори душите им продължават да скитат. Там времето е спряло отдавна и няма изгледи скоро да текне. Не си губете дните с неща, които не добавят стойност за вас! Животът е прекалено кратък, за да го посвещаваме на нещо, което не ни е интересно и отгоре на всичко е вредно за мозъка ни.

Проф. Джон Хейглин – един от най-известните на планетата днес квантови физици и миротворци и личен консултант на Дейвид Линч във фондацията на култовия режисьор, обобщи нещата по следния начин. „Колкото по-нагоре се движите в системата на образованието“, казва той, „толкова повече се стеснява периметърът ви на интерес, в който ровичките, за да докопате следващата академична титла. Така, когато аз станах професор, осъзнах, че съм се превърнал в специалист по нищо.“ До това води парцелирането на информацията. Тъкмо това парцелиране е и основният метод, с който науката и образованието боравят и до днес.

Разбира се, образованието има хиляди положителни черти. Получаваме много интересна информация през близо 15-те до 17 години, които средностатистическият българин прекарва в системата на образованието. Освен това онези от нас, които са решили да се посветят на математическите науки или да станат учители по български език и литература, със сигурност са попаднали на точното място. Ако ще ставате лекар, определено няма да се измъкнете без години задълбочено четене и ходене на лекции. Всички останали обаче имаме нужда от нещо различно, което днес в образованието **не се предлага**. Няма спор, че в училище научаваме много полезни и вълнуващи неща за живота и света. Но ако сложим на везната плюсовете и минусите, познайте кое ще натежи.

Генерал Владимир Петров от Руската академия по теория на управлението, обобщава нещата по следния начин. Има два типа миросглед, казва той. Единият е калейдоскопичният, а другият – мозаечният. Образователната система произвежда „зомбита“ (и това е цитат) с калейдоскопичен миросглед. Това означава, че те имат известно разбиране за окръжаващата ги среда и познават някои явления, но не могат да правят връзка помежду им. Те знаят, че на света съществуват неща като математика, физика, литература и философия, но нямат представа как се съотнасят всички те едно към друго и какво означават в тяхната цялост. Като при ефекта на калейдоскопа – цветовете се смесват, но не образуват картина. При мозаечният тип мислене индивидът вижда цялата картина и знае какво означават елементите в нея както по отделно, така и взети заедно.

Този резултат обаче отсъства в съвременното образование.

Вие искате да работите с целия си мозък, защото можете да си го позволите. Дадено ви е от природата. Всъщност, вече си го позволихте, щом четете това. В следващите модули ще научим извънредно ефективни и ценни техники за активиране на целия мозък. Само тогава можем да разбираме нещата от живота в тяхната пълнота, смисъл и същност.

Друг забележителен феномен, свързан с латерализацията на мозъка (лява и дясна половина, бел. ред.) е това, че човек може да се справя добре и само с едната половина от този сложен орган. Хора, на които поради здравни причини им е бил ампутиран половината от мозъка, за година-две се възстановяват почти напълно и успяват да живеят почти пълноценен живот. Наблюдават се, разбира се, някои промени. Забавените реакции и промяната в личността и характера са част от тях. И все пак, те живеят с половин мозък и

при това се справят доста добре! Това е още едно доказателство за изумителната пластичност на мозъка.

Всъщност, някои учени се шегуват, че две полукълба заедно могат да причинят повече неприятности от едно, ако не общуват адекватно помежду си. Някои невролози свързват заболявания като дислексията, Алцхаймер и др. с неправилна комуникация между левия и десния дял на мозъка. На повишената автономност на някое от полукълбата пък се дължат много от случаите на шизофрения. За всеки един от нас със сигурност е изключително важно и двете му половини да са си на мястото, да са активни и да работят в хармония.

Важно е да знаем също, че мозъкът ни си има система за действие, свързана с нашите намерения и фокуса на вниманието ни. Нарича се ретикуларна активираща система. Тази група от клетки улавя всеки импулс, изпратен от нашето съзнание и го класифицира по важност. По-важните цели се предлагат приоритетно на подсъзнанието и биват приети веднага. Какво означава това?

Означава, че ако държите фокуса си върху всички проблеми, които ви заобикалят, точно това ще бъде фиксирано във вашето подсъзнание като цел от първа категория. Целите първа категория ще се проявяват приоритетно в живота ви преди всичко останало. Ако обучите мозъка си да се фокусира върху позитивните неща в живота ви и върху целите, които наистина искате да постигнете, лека полека ретикуларната активираща система ще започне да подбира за вас нещата, които наистина искате и да ги фиксира в подсъзнанието ви. Отделете време, за да помислите над въпроса как да използвате тази система оптимално в живота си. Къде е вашият фокус през по-голямата част от времето?

* * *

ОБОБЩЕНИЕ

Поздравления!

Вие направихте първата крачка. Информацията, с която се запознахте в този първи модул ви нарежда сред интелектуалния елит в България. В следващите части на школата ще ви предложим ралзични практически приложения на всичко, което вече научихте. Запомнете, информацията е нищо, ако нямате волята да я приложите адекватно! А това означава наистина да разберете всичко, което прочетохте и да осъзнаете прякото му значение за вашия живот.

В този модул научихме защо позитивната нагласа има критично значение за качеството ни на живот. Запознахме се и с природата на реалнсотта, такава каквато я вижда най-модерната съвременна наука. Разкрихме и някои от тайните на съзнанието ни и неговата безгранична мощ. Направихме дисекция и на функциите на най-солжно устроения орган в телата ни – мозъкът.

Съветвам ви да прочетете всичко поне още ведъж, дори да сте се срещали вече с такава информация и нещата да не са качествено нови за вас. Доказано е, че за да съумеем да интериоризираме една информация, необходимо е тя да ни бъде повторена поне 50 пъти! Много от нас мислят, че знаят нещо, докато всъщност само са чували за него. За да го знаем наистина, за да осъзнаваме значението му и това да направи разлика в живота ни, необходимо е да интериоризираме това познание. Това означава да го потопим изцяло в подсъзнанието си и да го фиксираме там. Едва тогава можем да твърдим, че го знаем.

И старите българи са го казали – повторението е майка на знанието. Така че върнете се назад и прочетете всичко минимум още веднъж. Ако искате да сте сигурни, че мозъкът ви ще действа в съответствие с познанието, което вие избирате, вместо с програмите, които са вече кодирани там, трябва да работите с този мозък активно. Трябва да го бомбардирате с информацията, която искате той да обработва и да случва в живота ви. Помните ретикуларната активираща система, нали? Вие избирате фокуса! Вие сте шефът на вашия мозък, на вашето съзнание и на вашия живот. Превърнете живота си в сбъдната мечта! Защото го заслужавате!

* * *

Свържете се с нас!

Ще се радваме да чуем мнението ви за това, което прочетохте. Свържете се с нас на e-mail: info@LeadersRules.com. Споделете впечатленията си, опасенията си, мечтите си, разкажете ни за вашия опит в живота! Ще се радваме да станете част от семейството на лидерите. Защото победителят е във всеки от нас.

Дайте шанс на победителя в себе си да ви изненада с резултатите, на които е способен!

www.LeadersRules.com

Забранено е копирането, предаването, разпространението и съхраняването на част или на цялото съдържание на тази книга в каквато и да е форма, без предварителното писмено съгласие на Leaders Rules и Mass Media Group Ltd.

Всички права запазени
Copyright © Leaders Rules 2009