

## Как избавиться от негативных мыслей?

### 1) Техника - отрезание

Как только вы почувствовали, что в ваше сознание закралась негативная мысль, просто отрежьте её. Не надо её анализировать, не надо с ней спорить, не надо защищаться от неё - Просто отрежьте её от себя и на её место поставьте что – то другое. И ключевой принцип здесь, вы должны сделать это немедленно, в то самое мгновение, как только почувствовали ту самую мысль.

### 2) Техника - Этикетка (которую мы приклеиваем к чему либо)

Эта техника отличается от первой, она заключается в том, что в место того что бы избавиться, отрезать эту мысль, мы от нее отстраняемся и наблюдаем со стороны. Мы наблюдаем её со стороны, но не позволяем ей овладеть нами. Вы можете сказать себе, «что со мной происходит?» – сейчас ко мне пришла вот такая-то мысль, но называете вы её уже как бы в кавычках, тем самым определяя её место. И просто наблюдаете за ней.

Негативные мысли имеют над вами власть, только если вы на них реагируете.

### 3) Техника - Преувеличение

Как только вы обнаружили у себя негативную мысль, вы должны преувеличить её, до абсурдного. Здесь ключевой момент, сделать её смешной. Вы должны поймать себя на негативной мысли, вы знаете что сознание великий обманщик. Вы знаете - что каждый день оно пытается сыграть с вами какую-нибудь шутку. Вы же наблюдательны. Вы заметили её. И вы решаете прибегнуть к технике преувеличения. Вы должны сказать действительно, я не могу продать ничего, вы можете сказать себе, ну что остается делать, может быть я позвоню, или приду к этому человеку и открою дверь, и вдруг оттуда появится механический кулак, и какой-нибудь робот выйдет и треснет меня со всей силы, а потом прибежит толпа людей с водой и начнут меня поливать. И потом мне будет больно, я буду весь мокрый и избитый... потом они натравят на меня овчарок... и вот я весь мокрый, весь искусанный..., но мало того, я вернусь в свой офис, а все сотрудники вывесят вывески со словами, Ты идиот, зачем ты вернулся??? Это абсурдно, но именно это помогает лишить негативную мысль силы. Потому что негативные мысли имеют над вами власть только если вы на них реагируете.

### 4) Техника – Противостояние

Все - что нам говорит негативная мысль, мы должны превратить в полную противоположность. Как только к вам пришла мысль «Мне не удастся совершить продажу» вы должны на её место поставить полностью противоречащую ей мысль. Т. е мне обязательно удастся совершить продажу.

Если вам приходит мысль «мне ни за что не удастся достигнуть успеха в учебе», вы должны тут же реагировать полной противоположностью, и сказать себе «я обязательно добьюсь огромного успеха в учебе». Как только пришла мысль, «я ни на что не гожусь, я ни на что не способен», вы говорите себе «я способен на все, я очень необычный человек». Абсолютно невозможно, - одновременно думать о негативном и позитивном, сознание способно одновременно думать о чем-то одном, если вы выбросите из него негативную мысль и поставите позитивную, вы лишаете негативную мысль власти.

Эти 4 техники, вы можете попробовать работать с ними, так же как боксёр, боксирует со своим оппонентом. В следующий раз, как к вам придет негативная мысль, вы можете сначала ударить её первой техникой, потом парочкой вторых, а может быть нанести 2 удара третьей, а потом добавить 4-ой. Вы можете экспериментировать с этими техниками и выбрать ту, которая вам будет по душе. Некоторые нравятся одним людям, некоторые другим. Самое важное - не позволяйте великому обманщику владеть собой. Те, кто занимаются силой сознания, должны научиться владеть, контролировать своё сознание.