

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Нико **Бауман**

**#МЫСЛИ
делают нас**

**Практика
фокусировок**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.96
ББК 88.6
Б29

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Бауман, Нико.

Д27 #Мысли делают нас. Практика фокусировок / Нико Бауман. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 349 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).

ISBN 978-5-17-103787-1

К вам в руки попала необычная книга... Это факт! И вы в этом убедитесь! Нико Бауман — загадочный тренер, который учит управлять событиями жизни при помощи мыслей. Он обучил уже сотни тысяч человек искусству эффективного использования «психической кнопки» внимания.

Новая книга Нико Баумана — это прорыв в глубины сознания, это возможность настроить свой ум таким образом, чтобы чувствовать себя хорошо во всех отношениях. Ведь от правильного самонастроя зависит очень многое в жизни.

В книге даны фокусировки (мыслительные упражнения), работая с которыми, вы настроитесь на позитивную волну, которая обязательно приведет к желанным результатам.

...И помните: мысли имеют свойство материализоваться...

Макет подготовлен редакцией



ISBN 978-5-17-103787-1

© Бауман Н., 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

Оглавление

От редакции	9
-----------------------	---

Глава 1.

О МЕТОДЕ И ПРАКТИКАХ.

ОТ ВАШЕГО ВНИМАНИЯ

ЗАВИСИТ ВАШЕ СЧАСТЬЕ! 11

Быть на высоте	12
--------------------------	----

Научиться слышать себя	13
----------------------------------	----

Открыть в себе скрытые силы	14
---------------------------------------	----

Подружиться со своими мыслями и сотрудничать с собственным мозгом	15
--	----

Почему это не самовнушение и не аффирмации?	16
---	----

Плюсы нового подхода.	16
-------------------------------	----

Глава 2.

ФОКУСИРОВКИ ВНИМАНИЯ

КАК МЫСЛИ ДЕЛАЮТ НАС 27

Как фантазии привязывают нас к воображаемому.	28
---	----

Что делает с вами любимое имя?	29
--	----

Какие чувства вызывает имя?	29
---------------------------------------	----

Невероятное влияние слов	31
Подумайте, прежде чем подумать.	31
Куда погружается внимание, туда двигаются ощущения	32
Скрытые способности	33
Метод фокусировки мыслей	34
Улыбайтесь, господа!	35
Цикличность мыслей	38
Вы – удивительный механизм.	43
Изменения в восприятии происходят уже сейчас – во время чтения книги	48
Будьте внимательны к мелочам, которые дают вам силы и приносят счастье	49

Глава 3.

ПРАВИЛА ФОКУСИРОВОК.	53
Как фокусироваться эффективно	54
Я фокусируюсь, следовательно, существую!	57
Зацепите свои ощущения	61
Тренировка самонастроя	65

Глава 4.

ПРОБУЖДЕНИЕ СИЛЫ ВОЛИ.	
ВНУТРИ ВАС ЕСТЬ ЭНЕРГИЯ!	71
Зажгите свое сознание!	72
Источники внутренней энергии.	77
Чтобы быть счастливым, нужно быть настоящим.	83

Глава 5.	
СЕКРЕТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ	99
Концентрация слов.	
Как слова влияют на наше сознание.	103
Путь к внутренней свободе	109
Мое сердце поет	123
Глава 6.	
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН —	
ЭТО ИСТОЧНИК МЫСЛЕЙ	137
Как исключить стресс и депрессию	
из своей жизни.	138
Как перестать хандрить и жаловаться	140
Вы сами выбираете, куда смотреть.	143
Пойду, поживу!.	144
Практика жизни здесь и сейчас	151
Глава 7.	
ЖИТЬ В УДОВОЛЬСТВИИ	155
Магнетизм внимания	156
Осторожно!	
Новостные ленты.	158
Переключайтесь!.	160
Рай в ваших мыслях.	
Вы лучше чувствуете то, о чем думаете.	161

Глава 8.	
САМОВОСПРИЯТИЕ	171
Источники самовосприятия	172

Глава 9.	
СТАНЬТЕ ИСТОЧНИКОМ ВНИМАНИЯ	191
Пробуждение бодрости	194
Долой сомнения и страхи – я все смогу!	202
Утренний комплекс для бодрого дня	205

Глава 10.	
УВЕРЕННОСТЬ	207
Как преодолеть «не хочу»	209
Анатомия страха. А вы боитесь стоматолога?	212
Самосозидание	215
Делаю то, что решил	216
Избавиться от лишнего и обрести настоящее	229

Глава 11.	
ЦИКЛЫ УМА.	
КАК ЗАДАТЬ ИНЕРЦИЮ МЫСЛЯМ	235
Инерция фокусировки.	
Начальные движения мысли	236

Круговороты фокусировок. Вихри ума	237
Что такое эффективное свободомыслие?	239
О желаниях и планах.	241
Ограничения и возможности	244
Фантазии и возвращение в реальность	246

Глава 12.


ГАРМОНИЯ	247
Когда все нравится....	257
Откройте восприятие – увидите возможности	261
Прилив сил.	263
Комфорт	270

Глава 13.

АЗАРТ И ДРАЙВ	283
Лучший рецепт отличного настроения	322

Глава 14.

НАПУТСТВИЕ	335
Автоматический акцент внимания	343
Ручное управление	345



В феврале 2017 года вышла первая печатная книга популярного в Интернете автора Нико Баумана «Сила фокуса внимания. Как получать от жизни желаемое». Эта книга покорила сердца тысяч читателей и заслуженно получила статус настольной книги. Нико работает с уникальной методикой фокусировок, которая позволяет с помощью несложных упражнений настроить человека на качественные изменения в жизни, помогает научиться позитивно мыслить, даже когда кажется, что это невозможно.

Новая книга Нико Баумана — это концентрация самых эффективных упражнений и фокусировок автора, которые помогут сформировать «правильные» и полезные для вас мысли, а значит, изменить вашу жизнь!

Приготовьтесь сделать первый шаг к изменениям!

От редакции

Бывают же такие люди! Все у них «отлично», «о'кей», «тип-топ!»! Когда бы ни спросил у них: «Как дела?», они с улыбкой ответят: «Да лучше всех!»

И действительно, у них все идет как по маслу, они всегда на высоте, в потоке. Они порхают по жизни, словно бабочки с цветка на цветок. Все у них легко и просто, их лучезарная улыбка освещает весь мир, а тепло души согревает тех, кому посчастливилось встретить этих счастливиц. Они излучают абсолютное счастье и щедро раздаривают его окружающим.

Кто же они? Везунчики, баловни судьбы, любимцы фортуны? А может, они отмечены судьбой, и потому им всегда выпадает удача? Неужели нам, простым смертным, никогда не испытать такого счастья? Или оно дано только избранным? Правда в том, что эти люди — никакие не счастливицы и не любимцы фортуны, просто они научились управлять своим вниманием и получать от жизни то, что им нужно. Но первым делом они научились жить в гармонии с собой, распознавать свои эмоции, формировать правильный жизненный импульс, который и привел их к желаемым результатам не только в плане духовного развития, но и в мире материальных ценностей.

Те, кого вы называете «везунчиками», уже давно освоили метод фокусировки внимания и живут в той действительности, которую создают себе сами! В это трудно поверить, но внешние обстоятельства, трудности и проблемы для них уже не имеют такого значения, которое придаете им вы.

Почему успешные люди никогда не унывают, всегда оптимистичны и находятся в отличной форме? Да потому что они очень внимательно следят за самонастроением и при малейших признаках уныния немедленно корректируют свое настроение. Они-то знают, как это важно! Ведь настроение — это показатель того, как работает ум. Если у вас прекрасное настроение, вы создадите такие же прекрасные мысли, которые сформируют действительность, в которой вам будет приятно жить. Именно поэтому успешные люди выглядят такими счастливыми — они научились управлять своим настроением, своими мыслями и живут в той реальности, которая их устраивает. Отсюда успехи, благополучие, радость, счастье!

От самонастроения зависит очень многое в жизни. Ведь самонастрой — это нечто большее, чем просто чувствовать себя счастливым. Это исходное состояние, позволяющее реализовать себя, свои планы, осуществить самые дерзкие мечты. А формируют самонастрой наши мысли. Внимательно прочитав блестящую книгу Нико Баумана, вы научитесь повелевать потоком мыслей, закладывая тем самым основу для максимально эффективной работы вашего ума.

Для вас нет ничего невозможного — поверьте в это! Читайте фокусировки Нико Баумана, создавайте свои, работайте с самоощущением. Откройте себя для творчества, потому что путь саморазвития — это всегда процесс творческий. Учитесь у автора легкости, жизнелюбия, оптимизму и простоте. Ведь авторский метод невероятно прост и уже вдохновил многочисленных читателей встать на путь перемен и отправиться по нему к настоящему счастью!

Глава 1

О МЕТОДЕ И ПРАКТИКАХ

**От вашего внимания
зависит ваше счастье!**

БЫТЬ НА ВЫСОТЕ

Мы задаем такой высокий темп своей жизни, что порой просто не успеваем подумать о том, какие процессы происходят в нашем сознании. Но именно там, в глубинах сознания, и рождается импульс, который формирует нашу жизнь. Бывает, испытав разочарование, ощутив печаль, гнев, раздражение, мы даже не замечаем, какие мысли к этому привели. И не осознаем, что на самом деле не было никакой нужды мыслить подобным образом.

Мыслительные процессы происходят как бы сами собой, все время где-то на заднем фоне сознания. Однако мы можем настроить их во благо себе и вместо нежелательных ощущений испытывать от жизни настоящий восторг, пробуждать в себе интерес к каждому моменту, каждой минуте, к каждой прочитанной строчке!

Эта книга для тех, кто хочет быть на высоте и ощущать себя «лучше всех», кто намерен стать по-настоящему счастливым. Знайте — это возможно! Но только в том случае, если ваш разум не засорен «мысленной шелухой».

Многих из нас порой заносит в совсем необязательные (с точки зрения разума) мысли и переживания, которые бесконечно крутятся в голове, и в этом круговороте вы уже не можете понять, как вернуть себе ясность концентрации на том, что действительно вам нужно. А ведь от концентрации на самом важном и зависит ваше счастье!

- *Как научиться управлять своим разумом и вернуть себе навык сосредоточенности на желаемых мыслях?*
- *Как отмести все ненужное из своих размышлений?*

— *Как обрести гармонию и качественно изменить свою жизнь?*

На эти вопросы вам поможет ответить только личная практика генерирования внимания, предложенная в этой книге. Я написал ее, желая показать людям, как легко настроиться на нужный лад, и как велико влияние силы мысли на то, какими мы становимся, думая о чем-то. Это чистая «психология самонастроя» — бесценные знания и опыт, освоив которые, вы станете действительно ощущать себя «лучше всех»! Только через практику генерирования сфокусированного потока мыслей можно научиться владеть своим состоянием, как волшебной палочкой. ***Вам просто нужно найти свои фокус-слова и сказать себе их.*** И вуаля! Вы чувствуете себя на высоте!

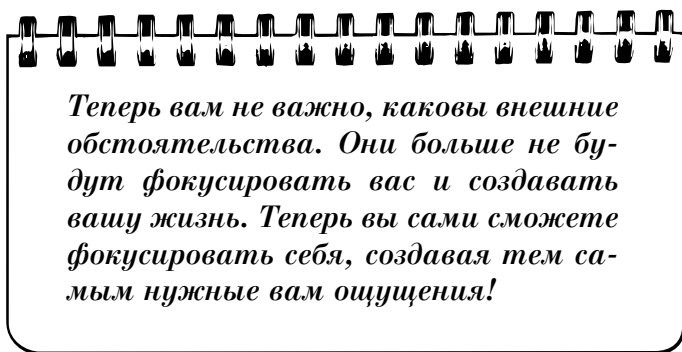
НАУЧИТЬСЯ СЛЫШАТЬ СЕБЯ

Научиться слышать себя очень важно! Из-за быстрого темпа жизни нам не хватает времени побыть наедине с собой и сказать себе действительно важные слова, остановиться и задуматься о чем-то действительно стоящем.

Спешка и тревога вытесняют из спектра восприятия мелочи, которые и составляют жизнь. А порой исчезают из поля внимания и по-настоящему важные вещи (моменты), которые могли бы помочь нам стать потрясающе успешными, радостными и энергичными людьми. Но в постоянной спешке мы теряем наблюдательность. Мне хотелось бы, чтобы эта книга направила ваше внимание

в эффективное русло. Только практика покажет вам, как играючи можно управлять своими мыслями, чтобы улучшать жизнь и самого себя.

ОТКРЫТЬ В СЕБЕ СКРЫТЫЕ СИЛЫ



Многие читатели наверняка слышали о состоянии аффекта, когда человек сметает все преграды на своем пути и достигает желаемого результата под воздействием эмоционального импульса. Встречаются свидетельства, когда в таком состоянии люди делают невероятные с точки зрения физики поступки: поднимают тяжеленные глыбы, выбираясь из-под завалов, или демонстрируют невероятную ловкость подобно кошкам. Но обычный аффект возникает в безвыходной ситуации, а фокусирующий аффект вы вызываете своими мыслями.

Интересная психологическая практика, которую мы с вами освоим, позволит получить не только «мотивационный

аффект», но и многие другие позитивные состояния. Например: «пение сердца», когда у вас внутри формируется невероятное ощущение легкости, либо свободы, когда вы ощущаете расслабленность и безграничность своих возможностей. Гармония и баланс души наряду с уверенностью и решительностью — это аффекты, которые достигаются инерцией мышления через следование фокусировкам из книги.

Я считаю, что наиболее ценными состояниями, которые можно получить, являются: счастье, радость, равновесие духа и разума, энергии и бодрости и, конечно же, внутренняя свобода. Если раньше было принято внушать себе: «Я мыслю позитивно» или «Я чувствую себя хорошо», то теперь внушение можно сменить на стимуляцию.

На смену аффирмациям или мантрам приходят фокусировки!

ПОДРУЖИТЬСЯ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ и сотрудничать с собственным мозгом

Либо ты управляешь своим разумом, либо он тобой! В попытках подружиться со своими мыслями можно столкнуться со слабостью потока размышлений. Все знают, что нужно сосредоточиться на чем-то важном или начать мыслить позитивно, но не всегда удается перенаправить инертный поток ума в активное русло. Если вы не хотите смиряться с удручающими мыслями, подчинить им свою жизнь и быть подавленным, вам