

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ .....	3
1. ПРЕПОДАВАНИЕ СИЛЫ РАЗУМА .....	7
2. СОЗНАТЕЛЬНЫЕ РОДИТЕЛИ .....	23
3. ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ .....	39
4. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ .....	57
5. ПРИЗНАНИЕ ДОСТОИНСТВ .....	73
6. ИСКОРЕНЕНИЕ НЕГАТИВА .....	93
7. НИКАКИХ ПРОБЛЕМ... ТОЛЬКО ВОЗМОЖНОСТИ .....	115
8. ЗДОРОВЬЕ ТЕЛА .....	129
9. КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ .....	145
10. БУДУЩЕЕ НАШИХ ДЕТЕЙ НАЧИНАЕТСЯ СЕГОДНЯ .....	161

# ВСТУПЛЕНИЕ

Исследованиями, чтением лекций и написанием книг, посвященных силе разума, я занимаюсь уже около тридцати лет. В 1987 г. я написал книгу «Сила разума», которая стала национальным бестселлером — было продано более миллиона ее экземпляров. Десять лет спустя я ее обновил и издал под названием «Сила разума в XXI веке»<sup>1</sup>.

Написание бестселлеров — уникальный жизненный опыт, который я от всего сердца желаю пережить каждому. Это не только способствует профессиональной карьере и приносит денежное и эмоциональное вознаграждение, но и позволяет достигать со своими идеями до обширной аудитории, а это для меня самое важное. Благодаря бесчисленным интервью на радио, телевидении и в газетах я получил редкую возможность поделиться своим знанием и своей страстью в отношении человеческого потенциала с очень многими людьми. Я обнаружил, что дабы выпустить наружу гения, который дремлет внутри каждого из нас, нужно оседлать и использовать силу разума.

В ранние годы моей преподавательской карьеры я делал основной упор на обучение взрослых людей. Но очень скоро

---

<sup>1</sup> В русском переводе: «Подсознание может всё». Минск, «Попурри», 2000

для меня стало ясно, что всем этим приемам можно было бы учить и подрастающее поколение, тем более, что родители и учителя регулярно спрашивали меня: «Как научить силе разума наших детей?»

Представляется очевидным, что обучение детей силе разума с самых первых лет их сознательной жизни имеет явные преимущества. Однако разработка соответствующей учебной программы являла собой довольно трудное дело. Как это часто бывает, важнейшую роль в привлечении к этой работе нужных людей и в успехе этого начинания сыграла синхронизация усилий по нескольким направлениям. В течение нескольких лет я познакомился с тремя группами педагогов, которые независимо друг от друга решили обучать детей силе разума на основе методики, изложенной в моей книге. Карла Хеслоп и Клер МакКормик учредили программу «Позитивное начало»; Шерин Девере-Блам и ее муж Пол Блам открыли свои курсы для детей и подростков, названные «Новые горизонты», а Нэнси Фишер, соавтор данной книги, взяла на себе основную черновую работу в разработке программы «Сила разума для детей». Благодаря тесному сотрудничеству перечисленных талантливых и преданных делу людей через какое-то время программа «Сила разума для детей» была представлена публике и сразу завоевала успех.

В процессе реализации этих программ мы обнаружили, что развитие самоуважения, мужества и других положительных качеств характера у ребенка совсем не обязательно оставлять на произвол судьбы, а можно поощрять их и «впрессовывать» в мозг, используя методику силы разума. Кроме того, мы пришли к заключению, что эти методы в состоянии освоить и эффективно использовать любой родитель или педагог. Этой простой и в то же время революционной технике можно и дол-

жно учить ребенка с самого раннего возраста, и при достаточно систематическом применении она значительно способствует его развитию.

Мой соавтор Нэнси Фишер двадцать лет работает воспитательницей и учительницей младших классов. Она известна своим новаторством и пользуется заслуженным уважением коллег. Кроме того, она сама мать двух дочерей. Ее преданность нашему совместному проекту и особый дар раскрывать в детях их лучшие стороны стали важнейшими факторами успеха программы «Сила разума для детей».

Эта книга является плодом любви к детям и кульминацией многолетнего труда. Истории, содержащиеся в ней, взяты из реального жизненного опыта детей, родителей и педагогов, которые следовали системе «Сила разума». Для нас не было проблемой подыскать подходящие примеры; трудность заключалась, скорее, в том, чтобы из множества примеров, имевшихся в нашем распоряжении, выбрать наиболее интересные и показательные.

Программа, излагаемая на этих страницах, уже десять лет успешно преподается тысячам детей по всему миру. При написании книги мы ставили перед собой цель поделиться своим опытом и изменить мир, меняя хотя бы одного ребенка в процессе обучения. Если наша книга поспособствует этой цели, значит, мы поработали на славу.

*Джон Кехо*

**«Человечество обязано давать ребенку  
лучшее, что оно имеет...»**

Из преамбулы к Декларации прав ребенка,  
принятой ООН

# 1

**ПРЕПОДАВАНИЕ  
СИЛЫ РАЗУМА**

# ПРЕПОДАВАНИЕ СИЛЫ РАЗУМА

Мысли представляют собой самые могущественные силы во вселенной ребенка. Они изо дня в день воздействуют на все аспекты его жизни. Психологические установки ребенка, выбор, который он делает, черты его личности, то, кем он станет, повзрослев, — все это в конечном счете определяется его мыслями.

Мы все желаем нашим детям иметь позитивные установки, уметь правильно выбирать, быть довольными своей жизнью. Это ясно. Не столь ясно, как достичь этого. В школьных программах нет такого предмета, как умение ясно и целенаправленно мыслить, и этому важному навыку нужно учиться дома. Ответственность за прививание детям полезных привычек мышления ложится на родителей.

До недавнего времени о силе разума как науке было известно мало. К счастью, теперь это не так. Сейчас, в начале XXI века сила разума стала повседневной практикой, признаваемой и уважаемой миллионами во всем мире. В современных СМИ — идет ли речь о популярных журналах, документальных телефильмах или научных публикациях — технике тренировки ума уделяется большое внимание. Такие спортивные

звезды, как Тайгер Вудс и Майкл Джордан, рассказывают о том, как они дополняют свои физические тренировки психологической работой и достигают при этом выдающихся результатов. А кинозвезды Арнольд Шварценеггер и Джим Керри красноречиво свидетельствуют об успехах, достигнутых ими благодаря технике силы разума. Сейчас стало общепризнанным, что регулярное применение приемов силы разума, таких как визуализация и позитивные установки, улучшает результаты в любом виде деятельности.

Однако при всем том внимании, которое уделяется силе разума, эта техника остается вне поля зрения, пожалуй, самого влиятельного сегмента нашего общества — родителей. По каким-то причинам родителям и учителям не удается адаптировать к работе с детьми то, что так успешно применяется взрослыми. Принято считать, что сила разума доступна только взрослым, а дети неспособны постичь или использовать эту методику. К счастью, это не так. Дети не только легко восприимчивы к силе разума, но и извлекают из этой техники большую пользу.

Мои мысли —  
реальная сила!





Последние десять лет мы отдали много сил, обучая детей всех возрастов уникальной программе «Сила разума», представленной на страницах этой книги. Полученные результаты красноречивы и неоспоримы. Нам удалось изучить и расширить потенциал детей, как мы даже не могли представить, когда начинали работать со своей первой программой. Их рассказы составляют основу этой книги. И мы надеемся, что их опыт вдохновит вас повести таким же путем и ваших собственных детей.

## МЫСЛЬ КАК ЭНЕРГИЯ

Сила разума как метод базируется на том научном открытии, что все сущее в своем чистейшем и глубочайшем смысле является энергией. Стены вашего дома, одежда, которую вы носите, книга, которую держите в руках, — все это в своей основе вибрирующая энергия. Наши мысли тоже созданы из этой энергии и уже вследствие этого являются мощной силой. Мысль вечно стремится обрести форму, всегда ищет выход, постоянно пытается проявиться в своем материальном эквиваленте.

Наши мысли можно сравнить с искрами от костра. Заключая в себе сущность и потенциальную силу пламени, они, однако, проявляются, как быстро исчезающие мелкие вспышки. Они делятся какую-то долю секунды. Из-за этого может показаться, что одинокая, ничем не подкрепленная мысль не может иметь большой мощи. Но повторяясь, наши мысли многократно умножаются и становятся сконцентрированной и направленной силой. Чем больше мысль повторяется, тем больше силы и энергии она порождает, резонируя внутри нас и притягивая из внешней реальности обстоятельства, отве-

чающие тем зрительным образом, которые мы создаем в уме. Наш жизненный опыт и наши мысли напрямую связаны между собой. Пони-

мая это, мы можем побудить наших детей творчески и систематически работать над своими мыслями, придавая этой работе вид забавы.

Педагогам и детским психологам давно уже известно, что самооценка, самовосприятие и черты характера формируются на очень ранней стадии развития ребенка. Однако до недавних пор не было полного понимания того, насколько эффективно методика силы разума, практикуемая достаточно регулярно, может способствовать развитию позитива в жизни ребенка, помогая ему действовать в окружающей его среде с большей уверенностью и правильностью.

***Привычки, вырабатываемые с детства, определяют всю нашу жизнь.***

Аристотель

## БУДЬТЕ ПРОЦЕ

Силе разума учить ребенка нужно точно так же, как вы учите его любому другому предмету. Сами досконально разберитесь в материале и излагайте его с четкостью и энтузиазмом. Главное, будьте терпеливы. Пытаясь преподавать силу разума на бегу, торопясь на работу, вы, скорее всего, достигнете отрицательного результата. Выделяя на свои уроки достаточно времени и пространства, вы сможете сделать их *интересными*, а это качество уроков является, пожалуй, самым важным, когда работаешь с маленькими детьми.

В нашей программе представлены четыре основных приема: утверждения, визуализация, признание успехов и устранение