

გაცნობიერებულობის ნაბიჯები

რას ნიშნავს გამარჯვებულის ცნობიერება?

პირველ რიგში ეს არის უნარი დააკვირდე შენს თავს, შენს ემოციებს, გრძნობებს და აზრებს გვერდიდან.

მეორე - ეს არის უნარი, დაინახო სიტუაცია სხვა ადამიანის თვალით, ჩაწვდე და გაიგო მისი მზერა, მისი მიზნები და მისწრაფებები.

მესამე - ეს არის უნარი, რომ დაინახო შენი გარემოცვა ზემოდან, გაიგო მათი ინტერესები, ფასეულობები და მოტივაცია.

მეოთხე - ეს არის უნარი, წარმოსახვით ახვიდე მაღლა, აზრობრივად ამაღლდე და როგორც მოჭადრაკე დაჰყურებს თავის საჭადრაკო დაფას, ისე შეხედო ზემოდან შენს ქალაქს, ქვეყანას და გაიგო თვალისთვის უჩინარი მექანიზმები, ზამბარები და ჭანჭიკები, შეხედო სხვა თვალით არსებულ პოლიტიკურ, ეკონომიკურ, სოციალურ და სხვა პროცესების.

მეხუთე - ეს არის უნარი დაინახო ზემოდან, მაღალი სიმაღლიდან, მსოფლიო, განსაკუთრებულად გამარჯვებულის გაცნობიერებული ხედვით - ისტორიული, გეოპოლიტიკური და მაკროეკონომიკური პროცესები. ცნობიერების გაზრდის გარეშე შეუძლებელია გავზარდოთ ჩვენი აზროვნება და დიდი ალბათობით შეიძლება მოვხვდეთ სიღარიბეში.

ძვირფასო გამარჯვებულო! ჩვენი აკადემიის, ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი პედაგოგიური ილეთია ფიქრი, გააზრება.

ფიქრების მართვა- განვითარება, როგორც წესი, მიიღწევა სიმარტოვეში და სიმშვიდეში. არ არის აუცილებელი ვეძებოთ მყუდრო ადგილი იმისათვის, რომ შევასრულოთ სავარჯიშოები, შეიძლება ვიჯდეთ მეტროში, თვითმფრინავში, ველოდებოდეთ ავტობუსს, შეიძლება გამოვდიოდეთ სიტყვით მყუდრო შეკრებაზე ან გრანდიოზულ დღესასწაულებზე. თქვენ შესანიშნავად შეძლებთ აზროვნების განვითარებას და ზრდას პიროვნულად და სულიერად. მცირეოდენი ნაბიჯებით თქვენ, როგორც ჯადოქარი, გადააქცევთ ცარიელ, დაკარგულ დროს უძლიერესი საფეხურებრივი ზრდის პროცესად.

ოქროს ხანაში, ფილოსოფიის და სიბრძნის აყვავების საუკუნეში, მასწავლებლებს მიჰყავდათ თავიანთი მოსწავლეები სადმე ბუნებაში და აძლევდნენ ამოცანას, რომელზეც მოწაფეები ფიქრობდნენ კვირეების განმავლობაში. დამოუკიდებელი აზროვნების როლი თქვენი ტრიუმფალურად გაზრდის პროცესში შეუფასებელია. მოგიყვანთ ორ მაგალიათს;

დიდებული სოკრატე-ფილოსოფიის მეფე, ცხოვრებაში იყო არა მარტო ბრძენი მასწავლებელი, არამედ მამაცი მეომარიც. ერთხელ სადამოს საომარი მოქმედებების დროს, სოკრატე ჩაფიქრდა რაღაც ამოცანის გადაჭრაზე. მისმა მეგობრებმა დაინახეს, როგორ იდგა შთაგონებული და დაფიქრებული სახით ფილოსოფოსი. როგორი დიდი იყო მეომრების გაოცება, როცა ისინი დილით ადგნენ და დაინახეს სოკრატე, რომელიც იდგა იმავე ადგილას იმავე პოზაში, ისეთივე შთაგონებული და დაფიქრებული სახით. მეორე საინტერესო შემთხვევა მოხდა, დიდი დემოკრიტეს ცხოვრების ისტორიაში. მას ეძახდნენ მოცინარ ფილოსოფოსს, ის ყოველთვის ხარობდა სიცოცხლით, ყოველთვის ილიმებოდა და ხშირად იცინოდა. სწორედ მან პირველმა გაიგო სამყაროს და მატერიის წყობა, სწორედ მან მოიფიქრა სახელწოდება „ატომი“.

ერთხელ დემოკრიტე ჩამოჯდა ხეზე და ჩაფიქრდა. ჩაფიქრებული საჭმლის და წყლის გარეშე ის იჯდა ერთი და იმავე ადგილზე სამი დღის განმავლობაში. მეგობრები შეწუხდნენ მისი მდგომარეობით და გამოიძახეს იმ დროის ცნობილი ექიმი ჰიპოკრატე. დემოკრიტესთან გასაუბრების შემდეგ მან დაამშვიდა მისი მეგობრები: „ყველაფერი წესრიგშია, ის უბრალოდ წყვეტს ძალიან საინტერესო ამოცანას და ისეთი ბედნიერია, რომ არ სურს არც ჭამა და არც დაღუპა“ - განიცხადა მათ ჰიპოკრატემ.

როგორც ამბობდა ბერნარდ შოუ; **„მე ვფიქრობ ორჯერ კვირაში, ხალხის უმრავლესობა კი არასდროს“.**

გამოიმუშავეთ თვისება, რომ ყოველ საათში ერთხელ, შეხედოთ თქვენს თავს სხვა რაკურსით, „გამოდით“ თქვენი სხეულიდან და დააკვირდით თქვენს აზრებს, გრძნობებს, სხეულს, სიტყვებს, რომელსაც თქვენ წარმოთქვამთ. ასეთ დროს, ამ მომენტში თქვენ ხდებით ზეადამიანი, დამკვირვებელი, რომელიც განაპირობებს საკუთარი ქცევის მოდელს, მოქმედებებს, მოტივებს და დანარჩენ კატეგორიებს.

თქვენ შეგიძლიათ შეცვალოთ მხოლოდ ის, რაც გესმით, აკვირდებით, აკონტროლებთ და ზომავთ. თქვენი ცხოვრება შეიცვლება ერთხელ და სამუდამოდ იმ მომენტში, როცა გააკონტროლებთ თქვენს აზრებს, სიტყვებს, გრძნობებს და სხეულს. თქვენ დაიბადებით ხელახლა არა როგორც ადამიანი, არამედ როგორც ზეპიროვნება და ზეადამიანი. ესაა გამარჯვებულის მთავარი ამოცანა, იმიტომ რომ მატერიალური სიმდიდრე, დიდება, ძალაუფლება, კარგი მეგობრები, ძლიერი, ბედნიერი ოჯახი-ეს არის უკვე შედეგი, ეს ყველაფერი თან ერთვის თქვენ შინაგან განვითარებას. თქვენი შინაგანი ზრდა, სულის, ინტელექტის და სხეულის სრულყოფილება, - ესაა ძლიერი ლოკომოტივი, ბედნიერი და მდიდარი ცხოვრების დრაივერი (მამოძრავებელი), სავსე სიყვარულით, სიხარულით და წარმატებით.

რაც უფრო სწრაფად დააკვირდებით საკუთარ თავს და ხშირად იკითხავთ: ვინ ვარ და სად მივდივარ, რატომ და რისთვის? ვისთვის არის ეს სასარგებლო? მით უფრო სწრაფად შეიცვლება თქვენი ცხოვრება, მით უფრო ჩქარა თქვენ გახდებით ზეადამიანი. ხოლო ზეადამიანისთვის წამიერად იხსნება ყველა გზა კარიერაში, ბიზნესში, პოლიტიკაში,

ხელოვნებაში, მეცნიერებასა და პირად ცხოვრებაში. გახდებით რა ინტელექტუალურად და სულიერად ძლიერები, სამყაროს ყველა სიკეთე ადვილად შემოვა თქვენს ცხოვრებაში.

წარმოიდგინეთ, რომ პროფესიონალი მოკრივის წინააღმდეგ რინგზე გამოდიან ბალის ბავშვები, ისინი შეიძლება იყვნენ 100, 500, 1000-იც კი, მაგრამ გამარჯვება ყოველთვის იქნება პროფესიონალის მხარეს. ასევეა ცხოვრებაშიც: გახდები რა ზეადამიანი და გახსნი ზემესაძლებლობებს, თქვენთვის უკვე არ იქნება მნიშვნელოვანი ვინაა თქვენი კონკურენტი ან სად არის ის.

რატომ გთხოვთ, რომ ყოველ საათს შეასრულოთ სავარჯიშო“ დამკვირვებელი“? თუ ამას არ გააკეთებთ, მაშინ სხვა აზრები, საზრუნავები ჩაგითრევთ მოვლენების მორევში და ის რომ საკუთარ თავზე მუშაობთ შეიძლება გაგახსენდეთ ერთი კვირის შემდეგ.

სავარჯიშო გაცნობიერებულობის ნაბიჯები შედგება 9 ნაბიჯისგან. თითოეული ნაბიჯისთვის გამოყოფილია ერთი კვირა. ეს არის მეტნაკლებად ოპტიმალური დრო, თუმცა ამ ნაბიჯების გავლის დრო მაინც ინდივიდუალურია და მას შეიძლება დასჭირდეს თვეებიც კი.

იმისთვის, რომ გაიმარჯვო, აუცილებელია გამოიყენო უახლესი მეთოდები და ტექნიკები. თუ თქვენ ფიქრობთ და აკეთებთ იმას, რასაც ერთი წლის წინ აკეთებდით, მაშინ სისულელეა დაელოდოთ ცხოვრებაში ცვლილებებს. გამარჯვებულის გზა ეს არის გზა სულის, სხეულის და ინტელექტის მუდმივი გაუმჯობესებისა. 10 000 ნაბიჯი, ყოველთვის იწყება 1-ლი ნაბიჯით. ჩვენთვის პირველი ნაბიჯი ეს არის პიროვნული და სულიერი განვითარების პირველი კვირა.

გაცნობიერებულობის პირველი ნაბიჯი. ზრდის პირველი კვირა

ძვირფასო გამარჯვებულო! საათში ერთხელ, რასაც არ უნდა აკეთებდეთ შეჩერდით, მიაწვდით თავი საქმეს (თუ რა თქმა უნდა ეს შესაძლებელია) და დაფიქრდით. წარმოიდგინეთ რომ თქვენ გამოხვედით საკუთარი სხეულიდან და ამაღლდით, გაიზარდეთ, ორჯერ უფრო დიდი გახდით და შეხედეთ თქვენს თავს ზემოდან. კარგად დააკვირდით და დაუსვით ერთი და იგივე კითხვები:

„რაზე ვფიქრობ ახლა მე?“

„რატომ ვფიქრობ ამაზე?“

„მომიტანს კი წარმატებას ის რაზეც მე ვფიქრობ?“

უბრალოდ დააკვირდით, ნუ ეცდებით კონტროლს, მხოლოდ დააკვირდით, გამოიკვლიეთ თქვენი ფიქრები და დააკვირდით მათზე პასუხებსაც.

დაიმახსოვრეთ! ყოველთვის გახსოვდეთ! თქვენ არ ხართ თქვენი ფიქრები! ფიქრები არის ის, რაც თქვენ გაუშვით სამყაროში, ფიქრები არის ის, რასაც თქვენ თვითონვე გაუკეთეთ გენერირება.

გაცნობიერებულობის მეორე ნაბიჯი. ზრდის მეორე კვირა

მთელი გულითა და სულით გილოცავთ! თქვენ გადადგით ყველაზე რთული და ყველაზე დიდებული ნაბიჯი ცხოვრებაში. თქვენს გარშემო ისმის ტრიუმფალური საზეიმო მუსიკა, თავად სამყარო გიკრავთ ტაშს, თქვენ ნამდვილი გამარჯვებული ხართ! არა აქვს მნიშვნელობა ვინ იყავით გუშინ, მთავარია ხვალ ვინ გახდებით. იარეთ წინ, წარმატებებისაკენ, სიმდიდრისაკენ და ბედნიერებისაკენ! ნიკაპი ზევით, ღიმილი ფართო, თვით სამყარო დაგეხმარებათ რომ გახდეთ ზეადამიანი.

ამ ეტაპზე ვაკვირდებით სიტყვებს, რომლებსაც ჩვენ წარმოვთქვამთ, ვწერთ და გვესმის. ვსვამთ იგივე კითხვებს: „რატომ?“ „რისთვის?“ „მომიტანს კი წარმატებას?“

ყურადღება! ყოველთვის გახსოვდეთ: თქვენ არ ხართ თქვენი სიტყვები! სიტყვები ეს არის ის, რასაც თქვენ უშვებთ სამყაროში.

გაცნობიერებულობის მესამე ნაბიჯი. ზრდის მესამე კვირა

სავარჯიშოების შესრულების პრინციპი ისეთივეა, როგორც წინა ეტაპებზე, ოღონდ ამჯერად, ვაკვირდებით ჩვენს გრძნობებს და ემოციებს და მუდმივად ვსვამთ იგივე კითხვებს.

ყურადღება! ყოველთვის გახსოვდეთ: თქვენ არ ხართ თქვენი გრძნობები! არ შეიძლება იყოს თქვენი გრძნობების მონა! გრძნობები არის ის, რასაც თქვენ აკონტროლებთ, რასაც თქვენვე ქმნით.

გაცნობიერებულობის მეოთხე ნაბიჯი. ზრდის მეოთხე კვირა

ძვირფასო გამარჯვებულო! ჩემო მეგობარო ამ კვირაში შენ დაუსვამ საკუთარ თავს სამ მარტივ კითხვას:

„ვინ ვარ მე?“

„სად მივდივარ?“

„რატომ?“

რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი? საქმე იმაშია რომ, თანამედროვე ცხოვრება ეს არის უწყვეტი დაჩქარებული ტემპი საინფორმაციო, სოციალური და პოლიტიკური პროცესებისა. ჩვენ ვცხოვრობთ დაჩქარებული ტემპებისა და ცვლილებების ეპოქაში, ჩვენს გარშემო ყველაფერი იცვლება, ციმციმებს . . . საინფორმაციო ნაკადები მოდიან მწყობრად. ჩვენ გვინდა, რომ ყველაფერი მოვასწოროთ, ყველაფერი ვიცოდეთ, გავსინჯოთ. ჩვენ ხშირად ვიკარგებით ამ საინფორმაციო ნაკადებში, ვკარგავთ ორიენტაციას, ჩვენ ვერც კი ვახერხებთ შევხედოთ საკუთარ თავს კარგად, რომ შევამოწმოთ ჩვენი გზა, ჩვენი ჭეშმარიტი გზა, სულის ინტელექტის, სხეულის მუდმივი გაუმჯობესებისა.

ჩვენ პერიოდულად გააზრებულად უნდა შევჩერდეთ, როგორც ნამდვილი ბრძენი, დავჯდეთ და დაუსვათ საკუთარ თავს შეკითხვები:

„ვინ ვარ?“ „საით მივდივარ?“ „რატომ?“

ეს ძალიან კარგი ტესტია, კარგი გადამოწმებაა, ეს კარგი GPS-ია სასიცოცხლო გზაზე, გაიგე შენი კოორდინატები, გაიგე შენი მდგომარეობა და გაიგე საით უნდა იარო კიდევ. უბრალოდ შეხედეთ თქვენს თავს სხვა მხრიდან, დაუსვით შეკითხვები თქვენს თავს და თავადვე უპასუხეთ. დარწმუნებული ვარ ერთი კვირის შემდეგ თქვენ გაუკეთებთ კორექტირებას თქვენს გზას, გამოკვეთავთ მას უფრო მკვეთრად და უფრო ეფექტურად. და თუ თქვენ შეიცნობთ რომ მიდიხარ სწორი გზით, სწორად აკეთებთ ყველაფერს, ეს თქვენ მოგიტანთ, კიდევ უფრო მეტ სიძლიერეს, უფრო მეტ ოპტიმიზმს და მეტ თავდაჯერებულობას.

გაცნობიერებულობის მეხუთე ნაბიჯი. ზრდის მეხუთე კვირა

მვირფასო მეგობარო, მვირფასო გამარჯვებულო, ოთხი კვირაა გრძელდება თქვენი პიროვნული ზრდის, თვითგაცნობიერებულობის პროცესი. გილოცავთ სულის სიღრმიდან, გიგზავნიტ მადლიერების სხივებს, სიამაყის, აღტაცების და სიყვარულის სხივებს. მე აბსოლუტურად დარწმუნებული ვარ, რომ თქვენ განსაკუთრებული, გენიალური ტალანტით დაჯილდოებული, საოცარი ადამიანი ხართ. არა აქვს მნიშვნელობა რამდენი წლის ხართ, სად ცხოვრობთ, რამდენი ფული გაქვთ ჯიბეში. ყველაზე მთავარია, თქვენ ყოველდღე მაღალდებით ახალი წარმატებების, სიმდიდრის, ბედნიერების საფეხურზე.

პირველ ეტაპზე ძნელია და ძალიან ნელა მიმდინარეობს შინაგანი ზრდა - განვითარების პროცესი. მაგრამ ეს არის განსაკუთრებული ტრიუმფი, განსაკუთრებული მადლიერება, განსაკუთრებული აღტაცება. როგორც ამბობენ ბერძნები, ცხოვრება ვითარდება სპირალივით. არ დავარდვიოთ ევოლუციის კანონები. ჩვენ თქვენთან ერთად ვიღებთ კონტროლზე უმთავრეს კატეგორიას, მაგრამ ამჯერად ჩვენ არ ვიქნებით მხოლოდ დამკვირვებლები.

ამჯერად ჩვენ დავიკავებთ აქტიურ პოზიციას. ჩვენ გავაკეთებთ სავარჯიშოს: „რეზინა“. თუ ეს თქვენ ადრე უკვე გაგიკეთებიათ, გააკეთეთ კიდევ. გამეორება ცოდნის დედაა, უყურეთ ვიდეოს, სადაც გასაგებადაა ახსნილი, რისთვის და რატომ ტარდება სავარჯიშო „რეზინა“.

ჩამოვიცმევთ მაჯაზე წვრილ რეზინას და როგორც კი მოვა უარყოფითი და ნეგატიური აზრები, მაშინვე გამოვწევთ რეზინას და ვუშვებთ ხელს, რომ განხორციელდეს დარტყმა ჩვენი მაჯის ნაზ კანზე (ისე რომ გვეტკინოს). ასევე დავიდებთ ჩვენს წინ მაგიდაზე ტაბლოს. უკეთესია თუ დავიდებთ რამოდენიმე ტაბლოს, რომელზეც წითელი ფლომასტერით დავწერთ: „და რატომ ვფიქრობ?“. ასევე მობილურზე, კომპიუტერზე შეიძლება ჩავწეროთ: „რაზეც მე ახლა ვფიქრობ, მომიტანს წარმატებას თუ არა?“

მეხუთე ნაბიჯი ზრდისა- ეს არის პირველი მცდელობა გააცნობიერო და აკონტროლო აზრები და სიტყვები. არა მარტო დააკვირდე მათ, ასევე აკონტროლო. ჩვენ ხომ ზუსტად ვიცით, ადამიანი არის ის, რაზეც ის ფიქრობს. დღეს ჩვენ ვართ იქ სადაც მიგვიყვანეს გუშინდელმა აზრებმა. ამ მომენტიდან ჩვენი შეგნებული გაცნობიერებული მიზანია- ჩვენი გონება, ჩვენი ცნობიერება შევავსოთ პოზიტიური, ნათელი და ოპტიმისტური აზრებით. და თუ, ღმერთმა ნუ ქნას, რაღაც მოხდა ან მოხდება ნამდვილად ცუდი, ავადმყოფური, შეეცადეთ ამის შესახებ ძალიან ცოტა იფიქროთ. **რაც უფრო ნაკლებ შემას დააყრით კოცონს, ის უფრო სწრაფად ჩაქრება.**

ჩვენი ფსიქიკა ისეა მოწყობილი, რომ ერთი და იმავე მომენტში ჩვენ შეგვიძლია ვიფიქროთ მხოლოდ ერთ რამეზე. აქედან გამომდინარე, იფიქრეთ და იოცნებეთ კარგზე და პოზიტიურზე. ამ დროს თქვენ არ შეგიძლიათ იფიქროთ ცუდზე; ეს ნიშნავს, რომ თქვენ არ შეგიძლიათ ამ მომენტში შეინახოთ უარყოფითი მოგონებები. ამიტომ ისინი თავისთავად ჩაქრებიან- ლიკვიდირდებიან. ვიფიქროთ კარგზე, ვიოცნებოთ კარგზე და ჩვენ ავტომატურად გადავრთავთ ჩვენს ცხოვრებას კარგისკენ.

თუ თქვენ ეხლა გაქვთ მცირე მიღწევები, ცოტა ფული, გაქვთ დიდი ვალები და სხვა პრობლემები, მერწმუნეთ არაფერი საშინელი ამაში არ არის. თქვენ უკვე შეცვალეთ თქვენი ცხოვრება, ის რომ თქვენ გადადგიტ მუხუთე ნაბიჯი, ახვედით მეხუთე საფეხურზე- სიმდიდრისაკენ, წარმატებებისკენ, დიდებისკენ- ეს უკვე არის ნათელი დადასტურება იმისა, რომ თქვენ უკვე სხვა ადამიანი ხართ. თქვენ უკვე შექმენით ახალი ცხოვრება, ახალი მომავალი. არ დანებდეთ! იარეთ ამ გზით.

მე თქვენი მესმის იმ შემთხვევაშიც, თუ დიდი ძალისხმევის მიუხედავად ჯერ კიდევ ვერ მიიღეთ სიმდიდრე, დიდება, ვერ შეძელით ბედნიერი ოჯახის შექმნა. ასეთ შემთხვევაში თქვენი გონება დაიწყებს ზეწოლას: “ზედაააავ? მუშაობდი საკუთარ თავზე, მაგრამ შედეგი არ არის. დავხარჯეთ ფული და დრო - და ბედნიერება სად არის? სად არის დაპირებული დიდება? წარმატება? უნდა მივატოვოთ ეს უაზრო ვარჯიშები“

მაგრამ ჩემო ძვირფასებო, მე გთხოვთ, გვედრებით, არ მიატოვოთ თვითგანვითარება, არა აქვს მნიშვნელობა ვინ იქნება თქვენი წარმატების ტრენერი . . . მე თუ სხვა . . . ამას არ აქვს მნიშვნელობა. მთავარია არ მიატოვოთ, გთხოვთ! სულის სრულყოფილების, ინტელექტის, სხეულის სრულყოფილების ზრდის პროცესი - ეს არის ერთადერთი გზა ბედნიერებისკენ, წარმატებისკენ და სიმდიდრისკენ, მყარი, საიმედო და სტაბილური სიმდიდრისკენ. მე ვნახე ათასობით მოსწავლე, რომლებმაც ჩადეს მაქსიმალური ძალისხმევა თვითგანვითარების დასაწყებად, თვითსრულყოფილების მისაღწევად, მაგრამ ვერ მიიღეს შედეგი უახლოესი

თვეების განმავლობაში და ამის გამო დაყარეს ფარ-ხმალი, ჩამოუშვეს ხელები და სამწუხაროდ მათი ცხოვრება არასდროს არ შეიცვლება.

მე ვერც კი წარმომიდგენია, როგორ შეიძლება უარი ვთქვათ სიახლეზე, მდიდრულ ნათელ ცხოვრებაზე და ვიცხოვროთ ერთფეროვან ჭაობში. ამიტომ, გთხოვთ არ დანებდეთ, ნაბიჯ-ნაბიჯ გახდით უფრო ჭკვიანი, უფრო ეფექტური და ძლიერი, ოპტიმისტური, მხიარული, ბრძენი. მიიღეთ სიამოვნება ცნობიერების გაზრდით, ისწავლეთ მიიღოთ სიამოვნება შინაგანი ინტელექტუალური ზრდით და თქვენ ვერც კი შეამჩნევთ ყოველი ახალი ნაბიჯით, როგორ მოვა მორიგი წარმატება, სიმდიდრე, დიდება და ერთხელაც თქვენ გააცნობიერებთ რომ ასრულდა თქვენი ყველაზე ამბიციური ოცნება. ჩვენ ხომ ზუსტად ვიცით, რომ რაზეც ადამიანი ოცნებობს და სწამს, ის მას აუცილებლად აუსრულდება.

გაცნობიერებულობის მეექვსე ნაბიჯი. ზრდის მეექვსე კვირა

ვაკვირდებით, ვათვალიერებთ ჩვენს შესანიშნავ, საყვარელ, აბსოლუტურად ჯანმრთელ, ლამაზ, ძლიერ სხეულს. ამ წუთებიდან თქვით არა „მე მტკივა ხელი „ არამედ „ჩემს სხეულს ტკივა ხელი“. სხეულზე დაკვირვებით (სხეული ჩვენი სულის ტაძარია), ჩვენ მას ვასწავლით შეიცნოს უმთავრესი მიზანი - იქცეს სიხარულის, ბედნიერების, ენერგიის, ახალგაზრდობის და სიძლიერის წყაროდ. ყური დაუგდეთ თქვენს სხეულს, არცერთმა ექიმმა არ იცის ის თქვენზე უკეთ. მხოლოდ კი არ ვაკვირდებით არამედ მაშინვე აგვყავს კონტროლზე კუნთების მთავარი ჯგუფი. ჩვენი სახის მიმიკები 70- კუნთური ჯგუფისგან შედგება და ამ მომენტიდან ჩვენ ვიწყებთ, რაც შეიძლება ხშირად გაღიმებას.

გამარჯვებულის საიდუმლო ძალიან მარტივია: **თავი ზემოთ, ღიმილი ფართო, გაშლილი მხრები, სწორი ზურგი და ჩემპიონის ენერგიული სიარულის მანერა.** ასევე ვაკვირდებით როგორ საკვებს ვღებულობთ და რამდენ ენერგიას, ოპტიმიზმს, სიხარულს გვაძლევს ის. ჩვენი საკვები ეს არის საწვავი, სწორი ხარისხიანი საკვები, ხარისხიანი საწვავი. სცადეთ და სპორტულ Ferar-ში ჩაასხით უხარისხო საწვავი, რა უაზრობა იქნება, ხომ წარმოგიდგენიათ? თქვენი სხეული ბევრად უკეთესია, ვიდრე Ferari-ი. თქვენს სხეულზე დაკვირვებით აირჩიეთ ყველაზე ეფექტური საწვავი, რომელიც მოგცემთ თქვენ მაქსიმალურ ენერგიას.

მვირფასო გამარჯვებულო, დაიმახსოვრეთ ყოველთვის: **ჩვენ ყველა განსხვავებულები ვართ, არ არსებობს უნივერსალური დიეტები და არც იქნება. ყველა ადამიანს აქვს თავისი გენეტიკა, მიკროფლორა, თავისი შიდა გარემო, რომელშიც ჩვენ დავიზადეთ და გავიზარდეთ.**

შუძლებელია, რომ დედამიწაზე ყველა ადამიანი დადიოდეს ერთი და იგივე ფეხსაცმლით. ეძებთ თქვენი საწვავი, ეძებთ თქვენი სიძლიერის წყარო. მეექვსე ნაბიჯისათვის საკმარისია შეასრულოთ ახალი დავალება, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ მივატოვოთ წინა კატეგორიები. მოემზადე მეგობარო! აკონტროლეთ ფიქრები, გრძნობები, სიტყვები და სხეული მთელი თქვენი ხანგრძლივი და ბედნიერი ცხოვრების მანძილზე.

გაცნობიერებულობის მეშვიდე ნაბიჯი. ზრდის მეშვიდე კვირა

ამ ეტაპზე ჩვენ ვცდილობთ ვისწავლოთ საკუთარი თავის და სამყაროს დანახვა სხვა ადამიანის თვალით. ყოველთვის როცა ესაუბრებით ადამიანს, შეცადეთ წარმოიდგინოთ, რომ თითქოს თქვენ გამოხვედით თქვენი სხეულიდან და შეუძვერით თავში თანამოსაუბრეს და ახლა აკვირდებით თქვენსავე თავს და გარშემო მიმდინარე პროცესებს თანამოსაუბრის თვალებით. ასეთ შემთხვევაში რა თქმა უნდა მნიშვნელობას იძენს თანამოსაუბრის ასაკი, სქესი, გენეტიკა, რელიგიურ-პოლიტიკური შეხედულებები, განათლების დონე, ცხოვრებისეული ფასეულობები და ა.შ.

დასაწყისისთვის შეგიძლიათ აირჩიოთ ერთი ადამიანი თქვენი გარემოცვიდან და „ივარჯიშოთ“ მასზე. ერთი ადამიანის თვალებით სამყაროს დანახვის უნარის გამომუშავებას შეიძლება თვეები მოუხდეს, მაგრამ როცა ამას შეძლებთ ერთ ადამიანთან, დაეუფლებით ამ უნარს, უკვე ადვილად შეძლებთ იგივეს გაკეთებას სხვა დანარჩენებთანაც.

გაცნობიერებულობის მერვე ნაბიჯი. ზრდის მერვე კვირა

შემდეგი ლოგიკური და კანონზომიერი ნაბიჯი გაცნობიერებულობისა არის ჩვენი გარემოცვის და ჩვენი გარემოს შესწავლა, რომელშიც ჩვენ ვვითარდებით და ვიმარჯვებით.

სულიერად წარმოიდგინეთ, რომ თქვენ გაიზარდეთ 20 სართულიანი სახლის სიმაღლეზე, გადმოხედეთ ზემოდან არამარტო თქვენს თავს, არამედ თქვენს გარემომცველ ადამიანებს, რომლებთანაც თქვენ სწავლობთ, მუშაობთ, ურთიერთობთ, ატარებთ დროს. ჩვენი კეთილი ტრადიციების მიხედვით დასვით შეკითხვა;

„რისკენ ისწრაფვის ეს ხალხი?“

„როგორია მათი მიზნები?“

„როგორია მათი ოცნებები?“

„რას უნდათ, რომ მიაღწიონ ცხოვრებაში?“

„რამდენად ამაღლებული და ამბიციურია მათი მიზნები?“

„რა არის მათი ჭეშმარიტი ინტერესები?“

„რას კითხულობენ?“

„რა ფილმებს უყურებენ?“

„რაზე მსჯელობენ?“

თუ თქვენი გარემოცვა მსჯელობს და განიკითხავს სხვა ადამიანებს ეს არის დამარწმუნებელი ნიშანი იმისა, რომ მათ აქვთ მცირეოდენი მასშტაბები, მცირეოდენი სული. მხოლოდ პატარა

ადამიანები ხარჯავენ დროს იმაზე, რომ განიკითხონ სხვა ადამიანები, მხოლოდ პატარა ადამიანები აკრიტიკებენ სხვა ადამიანებს, ხარჯავენ დროს უსარგებლო კრიტიკისთვის.

დიადი ადამიანები ხარჯავენ დროს დიდ იდეებზე, დიდ პროექტებზე.

როცა ვამბობ „პატარა ადამიანები“, ეს არ ნიშნავს, რომ ვიღაც მეტია ვინმეზე ან ნაკლებია. ჩვენ გამარჯვებულები არ ვანიჭებთ ვინმეს იარლიყებს. ჩვენ არ განვიკითხავთ, არ ვასამართლებთ, ჩვენ ვიცით, რომ ღმერთი ასამართლებს ადამიანებს სიკვდილის შემდეგ. მნიშვნელოვანია, რომ გავიგოთ სხვა რამ. მე ვიცი, რომ ძალიან ძნელია განვითარდე და გარდაისახო ნაცრისფერი, მოსაწყენი და უამბიციო გარემოცვაში.

მეცნიერებმა ჩაატრეს ბევრი ექსპერიმენტი, ჩატარდა უამრავი კვლევა, თუ როგორ ახდენა გარემო ჩვენი მსოფლმხედველობის და ჩვენი წარმატების ზრდაზე გავლენას. როდესაც წებოვან, მკვრივ ჭაობში იმყოფები, ძნელია ამოხვიდე ზემოთ, ჭაობი გაიძულებთ დაეშვათ ისევ ქვემოთ, მაგრამ თუ მოუსმენთ თქვენს გარემოცვას, ეს უკვე ნიშნავს, რომ ნახევრად გაიმარჯვეთ. თუ თქვენ ცხოვრობთ პროვინციულ ქალაქში და თქვენს გარემოცვაში ცოტაა მეცნიერებათა დოქტორები, აკადემიკოსები, ნიჭიერი ადამიანები - არაფერია საშიში. არსებობს ინტერნეტი, არსებობს „გამარჯვებულთა აკადემიის“ მეგობრული ოჯახი ქვეყანაზე. ატმოსფერო, ღირებულებები, მასშტაბები ჩვენი აკადემიისა, ეს არის სულიერი ზრდა-საუკეთესო გარემო განვითარებისა.

თუ თქვენი გარემოცვა თქვენ ვერ გიგებთ და გეუბნებათ: „ხომ არ გაგიჟდი?“ ეს ნიშნავს მხოლოდ ერთს, რომ ყველაფერი კარგად არის, ყველაფერი ნორმალურად არის. როდესაც მე დავიწყე გზა -მეწარმეობისკენ, არ იყო არცერთი ადამიანი, ვინც მხრს დამიჭერდა. ყველაზე ახლობელი ადამიანებიც კი მეუბნებოდნენ მუდმივად: „არ გარისკო“, „გაუფრთხილდი შენს სამსახურს“

მოვიყვან მაგალითს; ცნობილი მულტიმილიარდერი - ონასისი, მსოფლიოში უმდიდრესი ადამიანი, ომის დროს იძულებული გახდა ემიგრაციაში წასულიყო, საბერძნეთიდან არგენტინაში. იგი მოეწყო მარტივი სატელოფონო სისტემის მენეჯერად. პირველი გამომუშავებული ფულით შეიძინა ლამაზი კოსტუმი, პერანგი, იმისათვის, რომ რაც შეიძლება ხშირად გამოჩენილიყო იქ სადაც იკრიბებოდნენ მდიდარი და წარმატებული ადამიანები. მას გულწრფელად სჯეროდა რომ მათი წარმატება, მათი ბედნიერება მასთან გადავიდოდა. ასეც მოხდა. რატომ უნდა მტკივნეულია და საწყენია, როცა ახლობლები, ნათესავები ვარ გვიგებენ ჩვენ, არ გვიჭერენ მხარს, როცა ვისწრაფვით სიმდიდრისაკენ, დიდებისაკენ, შინაგანი ზრდისკენ. მაგრამ ამაში არაფერია განსაკუთრებული, თითქმის ყოველთვის ასე ხდება. ჩვენს ოჯახის წევრებს, ნათესავებს ახლობელ ადამიანებს, რომლებიც ჩვენ გვიყვარს, პატივს ვცემთ, ბედი გვიგზავნის იმისთვის, რომ გავხდეთ უფრო ძლიერები, წარმატებულები და თავდაჯერებულები. ისინი ჩვენი ცხოვრებისათვის საჭიროა, რომ ჩვენ ვავარჯიშოთ ჩვენი გონება, სიბრძნე; არ მივაქციოთ ყურადღება ბრალდებებს, კრიტიკას, დაცინვას, უბრალოდ გვიყვარდეს ჩვენი ახლობლები და პატივი ვცეთ მათ.

გაცნობიერებულობის მეცხრე ნაბიჯი. ზრდის მეცხრე კვირა

მვირფასო გამარჯვებულო! მეგობარო! შენ უნდა გამოიყენო ყველა მეთოდი და ტექნიკა, სხეულის, სულის, და ინტელექტის განსავითარებლად. ჩვენ ვცხოვრობთ კონკურენციის საუკუნეში, შეჯიბრებების საუკუნეში. ჯერ კიდევ ბავშვობიდან იბრძვიან მოსწავლეები პირველი ადგილისთვის კლასში, შეჯიბრებებში, ქალაქებში, მთელს მსოფლიოში. უფროსებიც ჩართული არიან შეჯიბრებებში: ვის უკეთესი სახლი ექნება, ვის უკეთესი პირობები, კარიერა, ბიზნესის და ოჯახის შექმნა, ჯანმრთელობა. როცა იწყება დაგრილების პერიოდი ცხოველებიც კი იბრძვიან საუკეთესო პარტნიორის მოსაპოვებლად, საუკეთესო გენეტიკური მასალა ჭირდებათ თავიანთი შთამომავლების შესაქმნელად. ცხოველები იბრძვიან საუკეთესო საკვებით მდიდარი ადგილების დაკავებისთვის.

დაახლოებით 20 წელი დავხარჯე იმაზე, რომ მომეძია მეთოდები, ტექნიკები, სავარჯიშოები, რომლებიც თქვენ გაგხდით უფრო ძლიერს. ერთ-ერთი ყველაზე ეფექტური მეთოდია მდიდარი და წარმატებული ადამიანების ქცევების, აზრების, მენტალიტეტის კოპირება. თუ ჩვენ გვინდა რომ ვინმეს რამეში მივბადოთ, ის უნდა იყოს საუკეთესოთა შორის საუკეთესო. მაგალითად; დიდი ფილოსოფოსები, ბრძენი ხალხი, მეცნიერები, ბიზნესმენები, გენერლები, მხატვრები და შემოქმედები. რითაც არ უნდა იყოთ დაკავებული, რა გზაც არ უნდა აირჩიოთ ყოველთვის არიან დიდი პიონერები, პირველი გამარჯვებულები თქვენს სფეროში, თქვენ ინდუსტრიაში, თქვენს კარიერაში, რომლებმაც მიაღწიეს გამორჩეულ შედეგებს. მეცნიერება, პედაგოგიკა, ბიზნესი, სამხედრო საქმე, პოლიტიკა, ხელოვნება, სულიერი გზა, ყველგან თქვენ ნახავთ მიბადვის მაგალითებს - როდესაც გაიხსენებთ გამოჩენილ ადამიანებს, როცა შეისწავლით მათ საქმეს, აზრებს, ნაბიჯებს - თქვენთვის მათი ხედვით გამოჩენილი. თქვენ გააკეთებთ მათი მოდელის კოპირებას და ამით გაიხსენება თქვენი ზემესაძლებლობები.

ამისთვის რა უნდა გავაკეთოთ? აუცილებელია გავერკვეთ, ვინ შთაგაგონებთ ყველაზე უფრო მეტად ამ გენიალური ადამიანებიდან. მოძებნეთ მათი პორტრეტები, ამოებჭდეთ პრინტერზე და დაკიდეთ მაგიდის ან საწოლის თავზე. კომპიუტერის დესკტოპზე დადეთ მათი პორტრეტი. ამოირჩიეთ მათი ყველაზე სულში ჩამწვდომი განცხადებები, გამონათქვამები და ციტატები. დაწერეთ მათ პორტრეტზე ან მის ქვეშ ეს წარწერები და მოაწყვეთ პატარა პანთეონი თქვენს გარშემო, იმ ხალხის ვინც თქვენ მიგაჩნიათ სამაგალითოდ.

ეს უმთავრესი სავარჯიშოა და მას ვეძახი მე **“დიადებს ახსოვთ დიადები”**. როდესაც თქვენ ხედავთ მათ სახეებს, მათი სიძლიერე, გენიალურობა, წარმატება, მენტალურად გადაეცემა თქვენს გულს, თქვენს სულს. შეცადეთ აგრეთვე იკითხოთ მათი დღიურები, მოგონებები, მათი მეგობრების მოგონებები. ყველაზე კარგი მეთოდი ისტორიის, ცივილიზაციის შეცნობისა - ეს არის ვიკითხოთ მოგონებების დღიურები გამოჩენილ ადამიანთა ცხოვრებიდან, ისტორია კი დავუტოვოთ ისტორიკოსებს. ჩვენ გვანტერესებს წარმატებული ადამიანების ცხოვრების სტრატეგია, მათი აზრები, მათი მიდგომები, მეთოდები, როგორ ფიქრობდნენ ისინი, რაზე ოცნებობდნენ, როგორ ოცნებობდნენ, რისკენ ისწრაფოდნენ, როგორ გადალახეს სიძნელები. დიდებული ადამიანების ისტორიის წაკითხვისას თქვენც

ხდებით დიდებული. ყოველი წაკითხული ისტორიის შემდეგ თქვენ ნელ-ნელა უახლოვდებით მათ დიდებას.

ჩვენს გარშემო ხშირად ვხედავთ სიღარიბეს, სიმყუდროვეს, პატრა მიზნებს, არაფრისმთქმელ და უსუსურ იდეებს, ყველაფერი ეს, თითქოს იმედს გვიცრუებს, მხრებს ჩამოგვაყრევინებს, დაბლა ვეშვებით, მაგრამ როგორც კი შევხედავთ გამოჩენილი და დიდებული ადამიანების პორტრეტებს, ჩვენ ვხედავთ დიდებულ მიზნებს, დიდებულ ცხოვრებას, დიდებულ ნაბიჯებს, დიდებულ ენერგიას და ძალას.

გაცნობიერებულობის მეათე ნაბიჯი. ზრდის მეათე კვირა

მვირფასო მეგობარო, მვირფასო გამარჯვებულო, ჩვენი ცნობიერების გაზრდის მეათე კვირას ჩვენ მიუძღვნით დროს. დააკვირდით, ფოკუსირება გაუკეთეთ, ჩაიწერეთ თქვენი დრო. დრო ეს არის ყველაზე მთავარი შეუცვლელი რესურსი. როგორც ამბობდა მახათმა განდი: „ისწავლე ისე, თითქოს ცხოვრობ სამუდამოდ, იცხოვრე ისე, თითქოს დაგრჩა სიცოცხლის ერთი დღე“.

წარმოიდგინეთ, რომ ყოველი დღე ამ კვირისა, თქვენთვის არის უკანასკნელი. ეს ტექნიკა საშუალებას გაძლევთ განსაზღვროთ, რომელი შეხვედრები, ნაცნობობა, რომელი ნივთებია უაზრო და არაეფექტური თქვენს ცხოვრებაში, როგორი ხალხი ან მოვლენები იპარავენ თქვენს ცხოვრებას. როცა ამას გაიაზრებთ, გადახედეთ თქვენს ფასეულობებს, სტრატეგიებს და კონცენტრაცია გააკეთეთ მასზე, რაც გაახლოვებთ თქვენს მიზნებთან. როგორც ამბობენ ბრძენნი: „უფრთხილდით უაზრო საუბრებს“

შევხვდებით მწვერვალზე!

ხვიჩა მებონია

(ვლადიმირ დოვგანის ლექციების მიხედვით. თარგმნა: ია ლეკიშვილმა)