



Розовият слон, за който не бива да мислим

Димитър Божанов

Откъс

ПЪРВА Глава

Мерете си приказките

Вече си даваме сметка, че има голямо значение какво точно казваме. Да, има, повтарям това, за да го потвърдя още веднъж за вашето подсъзнание. Изключително важно е в този смисъл да подбираме правилно думите, с които си служим.

В началото бе словото, пише в Библията. Това изказване има по-дълбок смисъл, разбира се. Словото не е просто реч или дума. Словото е вибрация, то е самият миг на зачеване на Творението, самият момент на отделяне на първата форма от безформията на свършената безкрайност, раждането на Адам от умствено непознаваемата субстанция на Божественото.

В нашата представа словото е дума, т.е. форма. Но дори думата носи определен енергиен заряд в себе си, определена честота, и поражда определени асоциации в ума, които след това се отразяват на състоянието на тялото и на поведението му. Нека поясним.

Произнесете например думата кочина. Как я усещате? Вгълбете се за момент и помедитирайте над тази дума. Изследвайте усещанията, които тя поражда в тялото ви, разгледайте асоциативните пътеки, по които води ума ви, и почувствайте цялостната ѝ аура, енергийното ѝ излъчване. Сега опитайте същото с думата прелест. Има ли разлика? Как се почувствахте, докато се съсредоточавахте над едната и после над другата дума?

Виждате ли как дори само една дума е способна да отключи поредица от асоциации в ума ви и да доведе до серия усещания в тялото ви. Нека изведем нашия малък експеримент още по-далеч. Представете си, че навън е горещо. Ако желаете, направете упражнението със затворени очи, след като прочетете условието. Жега е, вие се потите и сте жадни. Устата ви е пресъхнала и много ви се пие нещо. Сега извикайте в ума си образа на прясно разрязан портокал. Виждате го пред вас и почти усещате аромата му. Горещо ви е, обезводнени сте и портокалът е просто прекрасно решение за вас в този момент. Ето, вече го държите в ръка – сочен, вкусен портокал. Отделяте парченце от него, поставяте го в устата си и започвате да дъвчете. Сладък сок се разлива в устата ви, изостря сетивата ви на максимум и тукатки утолява жаждата ви. Мисля, че това е достатъчно.

Напълни ли се устата ви със слюнка? Може би почти усетихте вкуса и аромата на портокала, а онези от вас с по-изострена сензитивност вероятно за миг забравиха, че картината и усещанията не са реални, а са само в ума им. Това е елементарен пример за силата на словото и властта на думите над нашия физически свят. Слюноотделянето, както знаете, е част от храносмилателния процес. Вие активирахте един телесен механизъм само със силата на самовнушението, с други думи, само със силата на мисълта си и на словото. Зададохте определен код чрез поредица от думи и картини и активирахте физиологичен процес. В същия момент стомахът ви е бил подготвен с необходимите храносмилателни ензими да посрещне портокала, за който е получил сигнал. Мисля, че схванахте идеята.

Примерите ни, разбира се, ще продължат. Това е едната основна линия в тази книга – да си дадем сметка за начина, по който общуваме със себе си и един с друг, да видим как това ни влияе и да изберем съзнателно как желаем да си въздействаме със силата на думите от тук насетне.

Още един класически пример, просто докато наберем скорост. Аз нямам деца все още, но съм бил дете и общувам с много родители. Позната ли ви е ситуацията, при която детето прави точно това, което сте му забранили? Сигурен съм, че ви е позната. „Не излизай да играеш, преди да си напишеш домашните!“ И той излиза, преди да ги напише. „Внимавай да не разлееш чашата!“ И течността тутакси напуска чашата. „Не се цупи!“ И той се цупи. Моля, довършете списъка сами, безкраен е. Принципът, който оперира тук, е изключително очевиден и същевременно скрит, защото малцина всъщност го осъзнават.

Първо, както вече стана ясно, мозъкът не може да мисли в отрицания. Ако ви кажа да не мислите за розовия слон, това е първата картина, която ще изплува в ума ви. Подсъзнанието приема информацията за чиста монета, и то безкритично. То не чува не-то. Интересува го в каква посока насочваш енергията, а ти я насочваш към онова, което визиращ. Ако искате детето да не разлее чашата, кажете му: „Бъди внимателен с тази чаша.“ Ако искате детето да си напише домашните, преди да излезе да играе, кажете му: „Първо си напиши домашните и след това си свободен да излезеш.“ Ако искате детето да престане да се цупи, кажете му: „Усмихни се де, колкото повече се усмихва човек, толкова по-добре се чувства.“

Второ, една малка част от информацията предаваме със самите думи и много голяма част с интонацията на гласа си – сиреч, с вибрацията, която изпращаме към другия. Ако говорите на детето си за усмивки, добре е да му покажете как се прави това. Ако от гласа ви не струят топлина и нежност, когато давате инструкцията за усмивка, няма как да постигнете желаните ефекти. Музиката е част от живота ни във всеки един момент. Речта ни има ритъм, тоналност, хармония. За да предадем правилно послания до подсъзнанието на ответната страна, необходимо е да подберем правилно и тоналността на гласа си.

Ако наистина искате да успокоите някого например, т.е. да трансформирате състоянието му от тревожно в спокойно, използвайте мек тон, когато говорите с този човек. Така неговият емоционален ум, т.нар. подсъзнание, ще долови цялостното ви послание и вие евентуално ще успеете да го успокоите. Ако използвате меки думи, но все още говорите с тревожен тон, ще надделее звуковата вибрация на речта ви и тревожният тон ще обезсмисли думите ви.

Значи има поне две основни неща, които е необходимо да съблюдаваме, когато трансформираме начина, по който общуваме с другите. Разбира се, искаме да им повлияем единствено положително. Обратното така или иначе се прави масово от всички онези милиарди неосъзнати хора, които си служат с речта като слон с пинсети. По-опасното е, че и публичното говорене (медийните) е подвластно на тази масова интелектуална и емоционална незрялост и я предава на хората. Ние пък сме достатъчно добри и доверчиви, за да приемаме всичко онова, което се бълва от екрана и пресата, за чиста монета. Но за това по-нататък. Отделил съм цели две глави в тази книга, за да разберем какво ни причиняват неуките медийни хора с говоренето и писането си. Тези лица и организации влияят пряко на физическото и емоционалното здраве на обществото. Продължете да четете и картинката ще ви се избистри докрая на книгата.

Първото нещо, на което е важно да обърнем внимание, са самите думи, които подбираме, второ нещо са интонацията и ритъмът на речта ни. Има и още, но нека да поднасяме информацията на малки порции, за да усвоим техниките пълноценно.

Всичко това важи с двойна сила на първо място за диалога ни със самите себе си. Окуражавате ли се мислено или се обезкуражавате? Нека го кажа и по друг начин – зареждат ли ви с положителна енергия разговорите ви със самите себе си или тъкмо напротив – карат ви да се чувствате по-тревожни и потиснати? Оттук трябваше да започнем – как общуваме със самите себе си? Какви утвърждения се въртят в ума ни? Позитивни или негативни?

Добре е, ако искаме да се чувстваме силни, да заложим на окуражаващата автосугестия. „Сугестия“ значи внушение, „автосугестия“ – самовнушение. Използвах тази понатруфена дума, за да знаете какво точно означава следващия път, когато я чуете от устата на някой психолог. Писал съм и другаде за окуражителното самовнушение, а през годините стигнах до едно много вдъхновяващо разкритие по този въпрос – автосугестията наистина работи! Или поне в известен смисъл, но все пак в достатъчна степен, за да си заслужава да се опита. Така че, възползвайте се!

Първите минути от деня ни, когато се събудим сутрин, и последните минути, преди да заспим, са изключително важни за нашето емоционално и физическо състояние. Това са моментите, когато подсъзнанието ни възприема информацията най-добре. В този смисъл, хубаво е да даваме положителен завършек на деня с окуражаваща молитва например (вж. подробности за смисъла на молитвата в книгата ми „Епохата на безсмъртието“). Друг вариант за лека нощ е да си измислим положителни утвърждения, които да дадат правилни вдъхновяващи команди на мозъка. Ако сте чели първата ми книга „Кафе за събуждане“, със сигурност знаете, че мозъкът ни е изумителна машина и никога не си почива. Дори когато спим, той работи.

Над какво ще разсъждава мозъкът ни през нощта зависи от командите, които ще му дадем. Най-простият практически пример за утвърждаваща молитва за лека нощ е благодарността. Помислете за нещата, които имат стойност за вас, и благодарете мислено за тях. Ако не вярвате в Бог, или поне не го наричате така, то със сигурност вярвате във Вселената, от която всички ние сме част. Така че, обърнете се към нея с благодарност и признателност за всички прекрасни неща, които е внесла в живота ви. Благодарете и за лошите, защото, както ще разберем, без тях не бихме оценили добрите. Така че, бъдете благодарни! Дори само фактът, че сте живи и ви е дадено право да дишате, си е вече основание. Преживявах нещо и продължаваш напред в играта, което значи, че имаш надежда, че си оптимист за бъдещето. И това ако не е основание да сме благодарни! Съумеете ли да комбинираме това и с искрена емоция, мозъкът ни цяла нощ остава фокусиран върху благините на живота.

Сигурно се чудите защо започнахме от вечерта. Та нали утрото е по-мъдро? Разбира се, така казват, но ако си легнете с черната хроника от новините, ще ви е адски трудно да се събудите в оптимистично настроение. Затова понякога и вечерта може да се окаже по-мъдра от утрото, стига да знаем как да я използваме в наша полза. Сутрин, в първите минути от деня, повторете молитвата с благодарността, докато сте още със сънливи очи, както се казва. Лека-полека ще започнете да правите това естествено, с лекота, и ще започне да ви идва от сърце, защото ще осъзнаете, че това трайно обръща ума ви в гравивна посока и се чувствате все по-добре вследствие на положителното самопрограмиране.

Ако си дадете обет през следващите 21 дни, независимо как се чувствате и независимо какви проблеми сте решили, че ви занимават в момента, все пак ако си казвате утвърдителната молитва всеки ден, шансовете да усетите трайна промяна в настроението си и изобщо в начина, по който гледате на живота, са наистина големи.

Разбира се, понякога менталната тренировка не е достатъчна, особено когато човек дълги години се е облъчвал с вредни мисли, токсични емоции и обезкуражаващ или оскърбителен вътрешен диалог. Често е необходим и допълнителен стимул за химическата хармония в тялото, от която в крайна сметка зависи начинът, по който се чувстваме. Храните, които консумираме, също играят важна роля за емоционалното ни състояние. Ако например не ходите редовно до тоалетна (редовно значи поне ведъж дневно), това несъмнено се отразява

отрицателно на вашата вътрешна химия. Задръжте токсини в тялото си, което оказва влияние на начина, по който се чувствате. Ако сме много токсични, ни е изключително трудно да си напънем мозъка да „мислим положително“.

Всички вещества, които приемаме в тялото си, оказват влияние на нашето същество. Преди време лично аз смених начина си на хранене и бога ми, ще гледам да следвам балансираната, предимно растителна здравословна диета доколкото мога, защото се чувствам неимоверно по-добре в сравнение с преди, когато се хранех най-общо казано безразборно. Откакто ям що-годе съзнателно, сутрин се събуждам в естествено положително настроение. Да, положителното програмиране на съзнанието ми също влияе на тези процеси, но мнозина пропускат, че програмирането се случва на няколко нива – един път ментално, втори път физически. Дори обичайната ни стойка има значение за начина, по който се чувстваме. Начинът ни на дишане също влияе. Всичко е от значение!

Постарайте се да изправяте гръбнака си възможно най-често, да балансирате и на двата си крака, когато сте прави, не само на единия, и да се усмихвате спонтанно, не се спирайте, но и не се усмихвайте насила – фалшиво е, ако очите ви не го излъчват. Дори само това изпраща определени положителни енергийни сигнали към мозъка и активира оздравителни процеси, които подобряват цялостното ви физическо и емоционално състояние.

Храната и веществата, които приемаме, оказват драматично и пряко влияние върху състоянието ни. Това са на практика химични вещества, които допускаме в организма си. Често пъти не си даваме сметка какво хвърляме там, в нашия стомах. След това преживяваме негативните ефекти от грешката си, без дори да осъзнаваме какво я причинява, и търсим спасение в още по-токсични хапчета, които в общия случай замаскират естествената реакция на тялото (симптом) и в дългосрочен план влошават положението ни. Време е да се събудим за правилния начин на мислене, чувства, хранене и действия, за да създадем един по-добър свят за себе си и за идните поколения.

Но да се върнем на думите, все пак те са фокусът ни в това кратко изложение. Жестовете, с които си служим, когато общуваме, също оказват влияние на посланието и на резултата. Определени жестове и мимики поставят т.нар. в НЛП котви, а ще сме прави, ако ги наречем и клопки. Това са физически маркери на емоционални състояния. Ще поясня.

Когато ви дам знак, искам да допрете палеца до безименния си пръст и да натиснете леко, все едно стискате нещо между пръстите си. Първо затворете очи, разбира се, но само след като дочетете условието. Представете си сега ваш пиков момент – когато сте били много радостни, весели, щастливи, успешни. Дайте си време да почувствате емоцията. Обвържете я с картини в ума си, ако е необходимо, важно е да се пренесете поне частично в това време и пространство на положителни емоции. Когато усетите, че сте близо до състоянието, притиснете палеца и безименния си пръст на доминантната ръка, както указахме по-горе. Задръжте така известно време, за да фиксирате котвата. Сега знайте, че всеки път когато повторите този физически код – да притиснете тези два пръста, усещането, което току-що получихте, ще се отключи отново по ваше задание поне частично.

Може би ви се получи, а може би не съвсем. Ако имате по-конкретен интерес към поставянето на емоционални котви и работата с тях, просто посетете някой НЛП-семинар, такива се правят под път и над път, така че все ще попаднете на някой специалист. Показах ви това, за да ви помогна да разберете друго. Всеки жест, всяка мимика или докосване поставя такива емоционални котви първо на самите нас, после и на всички, с които общуваме.

Когато човек осъзнава тези процеси, той може да насочва енергията в благоприятни посоки. Може деликатно да докосне някого на определено място в момент, когато този някой преживява пикова положителна емоция. По този начин следващия път, когато докосне този човек на същото място, ще се отключи същата положителна емоция. Освен това той ще я асоциира несъзнателно с вас и ще е по-предразположен към присъствието ви.

Разбира се, това се практикува и с лоши цели, което си има своите негативни ефекти за хората, които си позволяват подобни волности. В предишната си книга пиша подробно за вселенския

принцип, наречен закон за кармата. Най-просто казано, това е принцип, според който всичко, което мислим и правим, се връща към нас такова, каквото сме го помислили или направили. Иначе казано, кой каквото прави, на себе си го прави. Затова мъдрият човек избира да влияе положително първо на себе си, а след това и на всички останали.

Значи, станаха ясни няколко неща вече. Веднъж думи, втори път интонация, трети път жестове и мимики. Има и още нещо – невидимата енергия. О, да, тя е в нас през цялото време, изгражда телата ни, протича през тях и се влива в телата на всички и всичко останало. Наричат я прана, ки, чи, рейки, жизнена сила, квантово поле и как ли още не, но става дума за едно и също нещо – субстанцията на видимия и невидимия свят. Ако сте достатъчно чувствителни, можете да усетите потока ѝ и да почувствате течението му. Това се случва на по-високо, по-фино ниво и изисква прецизна настройка не само на 5-те, а на 6-те сетива на човека. Разбира се, допълнителното сетиво и е онова, което наричаме интуиция и което развиваме съзнателно, когато поемем по пътя на духовно посвещение.

Когато общуваме с някого, ние сме включени заедно в потока. Ако се появят подводни камъчета под формата на негативни мисли на единия за другия или негативно намерение на единия към другия, това съпротивление може да бъде ясно усетено и разграничено от нормалното положително и взаимно окуражаващо общуване. Усеца се като енергиен натиск, психическа тежест, „наелектризиран въздух“ наоколо, а понякога и доста по-осезаемо като спонтанно физическо или психическо неразположение или дори болка. Бъдете съзнателни по отношение на енергията около вас, това ще ви направи наистина виждащи.