

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Нико **Бауман**

**#МЫСЛИ  
делают нас**

**Практика  
фокусировок**

ПРАЙМ  
У

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.*

# Оглавление

---

**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

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.

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

### Глава 4.

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

### Глава 5.

<b>СЕКРЕТЫ КОНЦЕНТРАЦИИ</b> .....	99
Концентрация слов. Как слова влияют на наше сознание. ....	103
Путь к внутренней свободе .....	109
Мое сердце поет .....	123

### Глава 6.

<b>ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН – ЭТО ИСТОЧНИК МЫСЛЕЙ</b> .....	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.

<b>ЖИТЬ В УДОВОЛЬСТВИИ.</b> .....	155
Магнетизм внимания .....	156
Осторожно! Новостные ленты. ....	158
Переключайтесь! .....	160
Рай в ваших мыслях. Вы лучше чувствуете то, о чем думаете. ....	161

<b>Глава 8.</b>	
<b>САМОВОСПРИЯТИЕ</b> .....	171
Источники самовосприятия .....	172

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

<b>Глава 10.</b>	
<b>УВЕРЕННОСТЬ</b> .....	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

<b>Глава 11.</b>	
<b>ЦИКЛЫ УМА.</b>	
<b>КАК ЗАДАТЬ ИНЕРЦИЮ МЫСЛЯМ</b> .....	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

<b>Глава 12.</b>	
<b>ГАРМОНИЯ</b> .....	247
Когда все нравится.....	257
Откройте восприятие — увидите возможности .....	261
Прилив сил .....	263
Комфорт .....	270

<b>Глава 13.</b>	
<b>АЗАРТ И ДРАЙВ</b> .....	283
Лучший рецепт отличного настроения .....	322

<b>Глава 14.</b>	
<b>НАПУТСТВИЕ</b> .....	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!*

**Б**ывают 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 фокусировок 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, жизнелюбию, 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 почувствуете себя на высоте!

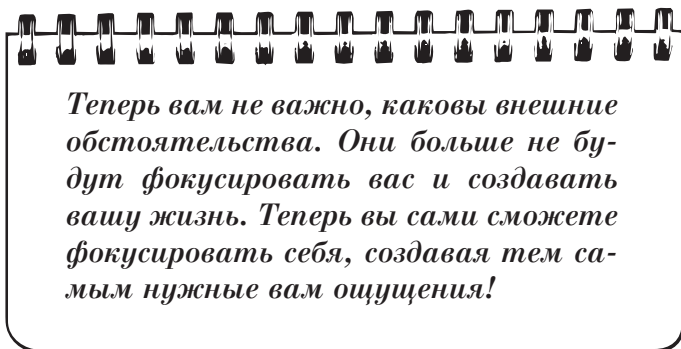
## НАУЧИТЬСЯ СЛЫШАТЬ СЕБЯ

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 улучшить 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 смириться с удручающими мыслями, подчинить им свою жизнь и быть подавленным, вам



стоит немедленно начать сотрудничать со своим мозгом! Мысли зарождаются и направляются внутренней волей. *Эта книга станет тренажером такой воли, прокачает ваше сознание и снабдит его силой, которая поможет наслаждаться прекрасными ощущениями и чувствами, ради которых вам была дана жизнь!*

## ПОЧЕМУ ЭТО НЕ САМОВНУШЕНИЕ И НЕ АФФИРМАЦИИ?

Потому что в потоке фокусировки иногда рождаются новые мысли и выводы, которые хочется утвердить, сообщив о них. В общем потоке фокусировок не очень понятно, в чем же их отличие от affirmаций. Но отличие очевидно: благодаря всему, на чем мы фокусировались прежде, теперь мы ничего *не внушаем себе, а действительно это ощущаем!* Настоящее искусство самонастройки откроет вам путь к нужным мыслям, утверждениям, словам, делам и действиям, а главное — к ощущениям.

## ПЛЮСЫ НОВОГО ПОДХОДА

Плюсы такой практики можно перечислять бесконечно. Подход фокусировок очень полезен — ведь его можно применять буквально во всех сферах вашей жизни.

Сконцентрируем в один поток то, что вы можете получить, если отнесетесь к фокусировкам правильно:

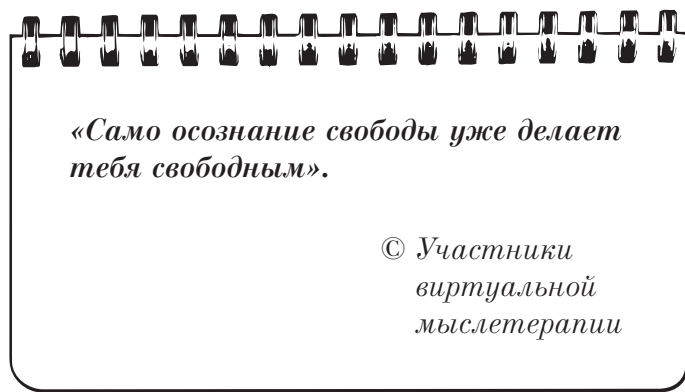
- овладеете мыслительной практикой без медитаций и самовнушения и сможете применять ее для достижения лучших состояний ума и души;
- научитесь применять генерацию внимания и будете переживать состояния интеллектуального взлета;
- узнаете, что такое «полет» души и окрыленность сознания;
- получите простую, но эффективную практику управления своим настроением;
- сможете самостоятельно достигать этих и других состояний, например, внутренней свободы и свободы воли;
- научитесь мыслить эффективно, прежде всего, для самого себя;
- практика станет для вас одним из любимых занятий, потому что вы будете видеть реальные изменения;
- вы сможете мыслить более масштабно и красочно;
- вы научитесь улучшать свое самочувствие с помощью фокуса внимания;
- в ваших глазах появятся блеск, любопытство и азарт, и вы наконец-то начнете жить с удовольствием!
- вас ждет чудесное преображение себя и вашей жизни.

Многие мои читатели, опробовавшие эту практику, считают, что фокусировки — это рабочая возможность достучаться до своего подсознания и открыть себя настоящего,

который помалкивал, «заваленный» грудой хлама тревог. Каждый человек может совершить небольшое открытие: некоторые фокусировки подспудно снимают неосознаваемые зажимы в теле, и вы начинаете ощущать себя здоровее. В этом нет ничего мистического: напомним, **фокусировки — это чистая психология!**

Чувство беспокойства нередко выражается в сжатии мышц. Некоторые боли вызваны психосоматическими процессами. Мы не будем сейчас целенаправленно заниматься оздоровлением, но уже известно, что каждый второй, практикующий фокусировки, например, на «уверенность» или на «пение сердца», чувствует, как становится здоровее и бодрее, как пелена спадает с его ощущений, освобождая их для формирования позитивного самонастроения. Освобождение от психосоматики — это естественное продолжение нашей практики, которую мы называем искусством самонастроения.

Пусть мои дорогие читатели сами расскажут вам о том, чем для них стало это открытие. Может быть, и вы ощутите что-то подобное.



**Отзывы взяты из специальных виртуальных чатов-интенсивов, в которых применялась практика фокусировок.**



### **ПОДХОД, КОТОРЫЙ БЫСТРО ВПЕЧАТЛЯЕТ**

*«Для меня все, что не является классической системой (классическая психология, традиционная религия и так далее), все это относится к эзотерике, которую я не воспринимаю. На практике генерирования фокусировок настояла моя сестра и привела меня к вам. Я не люблю наигранную восторженность от различных методик и к этому подходу тоже отнеслась со скепсисом. Но уже через полтора часа фокусирования внимания в общем потоке виртуального чата я почувствовала, как во мне усиливается чувство радости и появляется множество положительных, приятных эмоций! Я уверена в правильности того, что сейчас делаю, и очень благодарна за это. Мне действительно очень тепло на душе и спокойно. Это работает замечательно! Спасибо!»*



### **МЕТОД, ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЭНЕРГИЮ ЖИЗНИ**

*«Взяв в свои будни фокусировки, которые дал Нико Бауман, я продолжаю заниматься сама. Мне хочется поделиться тем, какие ценные изменения произошли в моей жизни! Лишь только*

подумав о благодарности, которую я хочу выразить создателю методики, я ощущаю, что как будто волной поднимается внутри все то хорошее и яркое, что рождалось во мне и наполняло меня, когда я занималась фокусировками. Я безмерно благодарна Нико и Юлиане, которая нам очень помогала с практикой, за то, что они несут в мир это добро, показывая людям, как можно управлять своим потоком сознания. Эти эмоции кружат мне голову и заставляют пребывать в эйфории. Благодаря тому, что я практиковала фокусировки вместе с Нико и Юлианой, я наконец-то обрела свое внутреннее солнышко, которого мне так не хватало. Ту теплую энергию, которая меня наполняет и окутывает в течение дня. Ту лучистую энергию, которой я свечусь и которая вырывается изнутри и озаряет все вокруг. Это удивительно, но наконец-то у меня внутри не пусто.

Началась переоценка ценностей — насколько важно то, что происходит вне работы, и насколько не важна она сама. Она — лишь средство заработка и не более. Сегодня она есть, завтра ее может не быть, послезавтра она может быть другой. Все это — не важно. Потому что самое ценное и значимое — снаружи, за пределами моего офиса. И теперь, едва вырвавшись на улицу, на свободу, я полной грудью вдыхаю в себя свежий воздух и понимаю, что я — человек, а это — мой мир, мой прекрасный и любимый мир, в котором все такое чудесное, удивительное и красивое. Поглубже вдохнуть

в себя свежий воздух, благодаря Вселенную за то, что она есть, смотреть в небо, просматривая за атмосферным слоем бесконечный космос... Я благодарна вам за тепло и свет, что наполняют меня теперь. Мне этого так не хватало! Теперь у меня это есть. Это совершенно новое состояние для меня. Состояние наполненности, энергичности и жизненности! Моя благодарность за это безмерна...

И знаете, есть один очень важный лично для меня факт. Уже долгое время у меня было большое желание — перестать злиться и раздражаться. Я стремилась к этому, но никак не выходило. Например, утром на людей в метро или на прохожих на улице, которые по неосторожности могут толкнуть, преградить путь, сделать что-то еще, что моментально заставляло меня злиться и мысленно комментировать такие ситуации, раздраженно отзываясь о случившемся. Мне это так мешало! Каждое утро я ужасно злилась и раздражалась от одного того, что нужно спускаться в метро, чтобы добраться до офиса. И вот три дня, как закончилась наша практика... И теперь — о, Боже! Я не злюсь! Когда первый раз отметила в себе это, я даже не поверила! И какой же была моя радость, когда я поняла, что это действительно так, это работает! Я перестала раздражаться... Где-то еще приходится дополнительно себя немного направлять, но все же автоматический результат уже есть! И это реальный, осязаемый мною успех! Хотя я не прорабатывала

конкретно это, но вся работа изменила мое общее состояние. Просто теперь мое внутреннее солнышко и мое новое восприятие настолько меня согревают, успокаивают и защищают от всего внешнего, концентрируя во мне все самое лучшее. Наконец-то! И я продолжаю свой жизненный путь, свой день, с этой наполненностью внутри, с этим светом, теплом и спокойствием. Моей благодарности нет предела».



### **ПРАКТИКА, ВЕРНУВШАЯ ДЕТСКОЕ ЛЮБОПЫТСТВО И РАДОСТЬ**

Когда ты начинаешь правильно фокусироваться каждый день, к тебе возвращается та детская ясность сознания, которую ты испытывал, начиная осознанное знакомство с миром. Просто разум очищается от хлама:

*«Мое сегодняшнее состояние трудно передать словами. Вместо постоянной сонливости и тяги отдохнуть я ощущаю прилив сил, бодрость, радость и какой-то приятный адреналин. Это состояние подобно тому, как в детстве в новогоднюю ночь ждешь Деда Мороза или считаешь часы до дня рождения, предвкушая, что подарят мама и папа. И не можешь заснуть от радости и сладкого ожидания, потому что точно знаешь, что этот день полностью принадлежит тебе и в нем будет много волшебных моментов. Только теперь это*

*чувство можно вызывать сознательно и растягивать его во времени, открывая себя для новой жизни и перемен. Достаточно просто начать искать фокусом внимания зеленый свет, и он обязательно загорится. Теперь я снова ощущаю радость и подъем сил, и даже внутренний полет. Я снова взялась за иностранные языки, чему несказанно рада».*



### **ЛЕГКАЯ РАБОТА НАД МЫСЛЯМИ, КОТОРАЯ МЕНЯЕТ ВСЕ АВТОМАТИЧЕСКИ, БЕЗ КОНТРОЛЯ**

Когда ты научился правильно наполнять разум, пропадает нужда его контролировать, потому что он становится верно настроенным:

*«Я очень благодарна всей вашей команде, работавшей над практикой. С книгой Нико я познакомилась примерно полтора года назад, и она стала настоящим открытием. Мне удалось почувствовать, как меня наполняет эта энергия, и я нахожусь в состоянии бодрости, а не сонливости, как обычно. Мой внутренний диалог возвращал меня к вещам, которые мне были неприятны, в то время, когда я его не контролировала осознанно. Теперь он вертится вокруг тех вещей, на которых я делала фокусировку, и я ощущаю себя радостно. Это великолепное чувство! Просто здорово».*



## ПРОСТОТА МЕТОДА ВДОХНОВЛЯЕТ!

Со всех сторон нам говорят, что реальных перемен в жизни добиться непросто. Но именно простота нового метода вдохновила тех, кто теперь занимается фокусировками постоянно! Они уже добились результата и получили от жизни то, что хотели. У них все «лучше всех», потому что они смогли создать собственный образ мышления, который открыл им путь к радости и счастью.

Потенциал метода безграничен. Фокусировки — это часть вашей психологии. Просто раньше вы владели своим вниманием неосознанно, причиняя себе неудобства. Теперь же можете открыть для себя индивидуальный образ мышления, который сделает вас счастливее:

*«Вначале, когда я начала писать фокусировки, было непонятно, правильно ли я это делаю, но мне нравилось размышлять. Я давно увлекаюсь психологией, и все было на первый взгляд как обычно. Но после знакомства с Нико я начала лучше понимать, что нужно делать. Раньше я просто записывала свои размышления и наблюдения в общем виде, не затрагивая подробностей, но это не цепляло ощущения. Я критично перечитывала, что пишут другие. Потом я просто начала закрывать глаза и чувствовать, а затем записывать свои ощущения, и не пыталась заумничать и подстраиваться. Я погрузилась в то ощущение, о котором все*

*пишут. Это отозвалось во мне... Меня посетила восторженная блаженная мысль: „И все это правда?!“ И восторг усилился. Это ощущение остается со мной, дает мне умиротворение. Фокусировки — вот это высший класс!»*



## ИСКУССТВО САМОНАСТРОЯ

*«Мне нравится, что благодаря фокусировкам я стала понимать, насколько важно уметь управлять своими мыслями, и как мои мысли влияют на мою жизнь. Погружаясь в размышления по каждому фокусу, я каким-то чудесным образом улучшаю свое внутреннее и внешнее состояние, поднимается настроение, и все вокруг меня начинает играть палитрой красок. Мне нравится, что в таком формате практики я могу свободно и открыто выразить свои мысли, это придает мне невероятное ощущение легкости и свободы, а также несет меня на позитивной волне к новым свершениям».*



## ПОЧУВСТВУЙТЕ ПРИЛИВ СИЛ И СВЕЖЕСТИ!

*«Нико, это просто невероятное, почти физическое ощущение эффекта фокусировок! Мозг активизируется, и мысли текут бурной рекой, и даже не всегда успеваешь их фиксировать. Спасибо за эту необычную практику. У меня*

*появилось желание генерировать эти мысли: воодушевление, прилив сил... Мое состояние стало намного лучше, появились новые интересные идеи. Я чувствую свежесть и обновление. Мне хочется продолжать, потому что каждой клеткой я чувствую позитивные перемены и полна сил!»*

*Эта книга — шанс для читателя получить обратную связь от самого себя!*

*«Мне часто не хватает времени для общения с собой. Я чувствую себя через обратную связь. Практика фокусировок для меня стала полезной в этом плане».*

*«Наконец-то позитивное и эффективное мышление разобрано по полочкам!»*

## Глава 2

# ФОКУСИРОВКИ ВНИМАНИЯ

---

## Как мысли делают нас



Знаете ли вы, что адреналин, эндорфин и прочую химию мозга можно вызвать мыслью? Хотите попробовать? Мы как раз этим и будем заниматься, но через несколько вступительных страниц. Вам нужно найти всего пару слов, но эти слова должны быть действительно ключевыми. Верю, что вам не терпится овладеть этим важным навыком, ведь он дает потрясающие возможности. Но вам нужно четко понимать, чем именно вы будете заниматься и что хотите получить. С одной стороны, достаточно только подумать о своих страхах, и сердце в груди сжимается, а с другой — воодушевляющие фантазии делают нас радостнее и энергичнее. Достаточно подумать о приятном, как мы тут же преобразуемся: спадает вялость, на душе — покой, и мысли возникают позитивные. Сейчас мы говорим о простых словах и мыслях, но это могут быть и визуальные образы, проносящиеся в нашем воображении.

## **КАК ФАНТАЗИИ ПРИВЯЗЫВАЮТ НАС К ВООБРАЖАЕМОМУ**

Чем больше вы представляете человека и фантазируете об отношениях с ним, тем сильнее вы себя привязываете к нему. Так же как человек, визуализирующий свои мечты, привязывает себя к цели и уже не может жить, не осуществив ее. Любовь и влечение (как и образы будущего), испытанные в фантазиях, передаются мозгу на химическом уровне, а чувства из фантазий становятся реальными.

## **ЧТО ДЕЛАЕТ С ВАМИ ЛЮБИМОЕ ИМЯ?**

Когда влюбленные люди слышат имя любимого человека, их сердце начинает биться чаще и по венам бежит ток адреналина. Казалось бы, что такого? Ведь это просто имя! Но влюбленные люди точно знают, о чем речь, и уверенно ответят вам, что это не только имя, но и глубокий спектр сумасшедших чувств и переживаний, которыми оно эмоционально заряжено. И все-таки, что кроется за вашим именем, если это не обычное слово? Что такое слово само по себе? Может быть, просто мысль?

Любые мысли в восприятии каждого из нас имеют индивидуальную эмоциональную окраску. Такое свойство есть не только у имен, но и у любого слова. И вообще, имена есть не только у людей или домашних питомцев. Например, что такое дом? Это имя (название) места, в котором вы ощущаете уют и которое хранит все важные для вас вещи. С помощью имен (названий) мы обозначаем любые явления. Называем города, книги, вещи. Это те же самые имена, которые давали им наши предки. Как известно, издревле имя человеку давалось в качестве прозвища. Также и названия вещей — это что-то вроде «прозвища», отражающего особенности и свойства данного предмета или явления. Это касается и чувств.

## **КАКИЕ ЧУВСТВА ВЫЗЫВАЕТ ИМЯ?**

Вы наверняка слышали, как индейцы называют друг друга? Коготь тигра, Большая волна, Орлиный взгляд,

Сияющее солнце или, например, Путеводная звезда. Эти имена действительно эмоционально заряжены и вызывают сильные чувства. Для представителей таких культур это не просто имя, но и *самовосприятие*.

Попробуйте дать себе специальное имя, подходящее для выполнения какого-то дела. Например, «ясный взгляд, читающий книгу» или «серфер строк». Почувствовали? Сосредоточьтесь на ощущениях от этого изменения своего имени. Многих после этого словно волной ясности окатило! Не правда ли? А если с вами этого не произошло, то будьте уверены — самое интересное еще впереди. Предлагаю вам с этого момента при работе с книгой взять себе новое имя, подобное индейским прозвищам. Напишите его здесь. А далее запишите, для чего вы хотите заниматься фокусировками, чтобы появилось понимание своих целей.

Я \_\_\_\_\_, познаю искусство самонастроя, овладеваю фокусом своего внимания для...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## НЕВЕРОЯТНОЕ ВЛИЯНИЕ СЛОВ

Мысль в виде слов способна:

- фокусировать;
- вызвать бодрость;
- вызвать любовь;
- вызвать страхи;
- вызвать воодушевление;
- мотивировать;
- успокаивать.

И это не полный список! Мысль способна вас возбуждать и... в сексуальном плане, например. Вам достаточно почитать какой-нибудь хороший эротический роман или рассказ, чтобы это понять. Когда вы читаете, в голове возникают мысли и образы. Они в свою очередь оставляют ощущения после себя. Многие люди не осознают, как сильно влияет воображение на их общее состояние в течение дня. Эта книга научит вас формировать такой «поток ума», который будет нести вам только благо.

## ПОДУМАЙТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОДУМАТЬ

Есть визуальный фон ума и разного рода циклы мышления, которые оставляют после себя ощущения. Один за другим в голове мелькают образы и оставляют за собой след: инерцию, настрой и ощущения. Один за другим возникают «потoki ума». Некоторые из них закрепляются



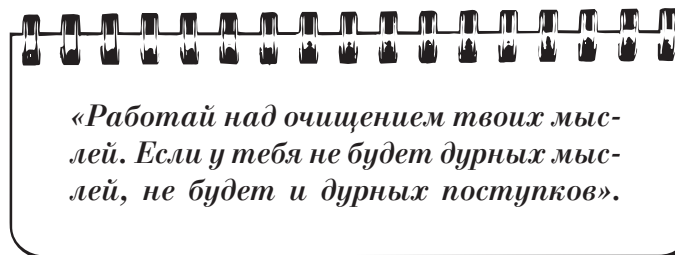
и воспроизводятся снова и снова, попадая как бы в замкнутый круг. Этот круг мы называем циклом или заикленностью.

Сами по себе они не вредны. Если вы заиклились на хорошем — на том, что заставляет вас ощущать, например, уверенность или воодушевление, — это же превосходно, потрясающе, и слава богу, что так! Другое дело, если вы попали в цикл критики, неудач и разочарований. Прежде чем начинать думать о чем-то, можно себя спросить: Зачем? Для чего? Что мне это даст? Куда меня это ведет? Этот момент осознания и внимательности как раз может быть разрывом замкнутого круга мыслей. Вот что значит подумать, прежде чем подумать: что мне принесут эти мысли? Стану ли я от них лучше? Каким будет мой настрой? Это занимает несколько секунд. За пару минут можно настроить себя совершенно восхитительно. Совсем скоро мы сделаем первые шаги к этому. А сейчас запомните самое главное:

## КУДА ПОГРУЖАЕТСЯ ВНИМАНИЕ, ТУДА ДВИГАЮТСЯ ОЩУЩЕНИЯ

Мы чувствуем лишь то, о чем начинаем думать, что описываем. То, что мы описываем, мы начинаем как бы осязать, испытывая различные ощущения. В этом и заключается модель практики фокусировок внимания.

Вот почему мы говорим, что мысли делают нас, — *ведь от того, чем заполнен разум, зависят наши ощущения, поступки и действия.*



*«Работай над очищением твоих мыслей. Если у тебя не будет дурных мыслей, не будет и дурных поступков».*

Подход фокусировок заключается в наполнении сознания правильными мыслями. Каждая фокусировка — это ваша наполненность.

## СКРЫТЫЕ СПОСОБНОСТИ

*Мысль способна* вызывать различные состояния: от возбуждения и выброса адреналина до бодрости и уверенности. Многие используют свой мыслительный потенциал минимально, навязывая себе тревоги и страхи вместо уверенности и смелости. Достаточно изменить свой поток сознания, и вы начнете ощущать себя лучше всех!

*Мысль способна* поднять настроение или ухудшить его.

*Фокус внимания может* зарождать в нас мотивированность или депрессию (в случае, если вы не относитесь осознанно к потоку своего внимания). Благодаря практикам фокусировок вы узнаете, как достигнуть, например, высокого уровня мотивации, когда все дела начинают получаться легко! Для этого *вам достаточно сказать себе правильные фокус-слова*, которые индивидуальны

для каждого. Можно называть их **фокус-ключи**. Вы их сами найдете по своим ощущениям во время практики. Обычно эти слова отзываются либо легкостью внутри, либо приятными ощущениями в животе, либо каким-то невероятным прояснением ума. Спутать их ни с чем невозможно. **Прежде всего, это ключи к себе.** Ведь намного важнее открыть дверь в свои ощущения, развиваясь внутренне, нежели подбирать ключи к мыслям и чувствам других людей ради влияния на них. Конечно, эта тема достойна детального разбора, ведь нас весьма успешно фокусируют СМИ, книги, новостные ленты в глобальной сети и, конечно, отдельные люди. Но в этой книге мы сосредоточены на том, чтобы подобрать ключ к себе. То есть мы намерены стать для себя самым авторитетным источником внимания.

## МЕТОД ФОКУСИРОВКИ МЫСЛЕЙ

Фокусировка внимания — это простая практика, позволяющая вызывать множество восхитительных состояний, которые действительно необходимы вам. Удивительно, что эти состояния можно получать автоматически без навязывания их себе на протяжении нескольких дней! **Суть подхода состоит в том, что вы начинаете ощущать то, на чем фокусируетесь.** Некоторые люди, фокусируясь, запугивают себя, ощущают тревогу, неуверенность или даже вялость. Они просто не осознают, что именно поток сознания вызывает все эти переживания. **Настало время перевернуть свой мир и полноценно и благоприятно использовать свое внимание!**

Можно заниматься фокусировками, записывая их в тетради или в блокноте телефона. Однако для удобства читателей мы подготовили рабочее место для фокусировок прямо в этой книге. Вы сможете записывать самое важное, выполняя практику письменно на специальных страницах, которые посвящены отдельным фокусировкам. В отдельных случаях люди способны выполнять фокусировки эффективно даже мысленно, но это возможно только при высоком навыке концентрированности. Вы сможете почувствовать себя участником живой встречи и общения, добавляя свое слово в практику остальных читателей.

## УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА!

Улыбка — это простой и наглядный способ увидеть влияние внутренних рассуждений на ваше состояние. Вызвать искреннюю, радостную улыбку — это самый минимум, на который способны фокусировки. А максимум — не осязаем. Когда вы просто думаете об улыбке, вы не всегда улыбаетесь. Конечно, можно натянуть ее на свое лицо и сказать: «А я мог и просто так, без этого всего!», но мы говорим об улыбке, которая вас искренне пробуждает к жизни. Для этого надо погрузить свой фокус глубже, нежели просто сказать себе: «Сейчас я буду улыбаться». Вы должны погрузиться в описание эффекта улыбки на лице, чтобы она появилась автоматически от ваших мыслей. Поверьте, вы на это способны!

Можно отнести к этой практике как к тренировочной, перед более серьезной работой. Но возможно, эта

фокусировка вам пригодится и в жизни. На ее примере вы увидите, как работать с остальными практиками из книги, и ощутите первый минимальный эффект, а также поймете, как именно вам выполнять фокусировки из следующих глав.

Почитайте примеры и описания ниже, прежде чем взяться выполнять задание. Вам нужно сделать минимум пять кругов размышлений, зацикленных на фокусировке.

### **Я УЛЫБАЮСЬ, КОГДА...**

*Пример: Я улыбаюсь, когда играю со своей собакой, и она меня слушается; когда смотрю в ее глаза и понимаю, как она сильно любит меня и этот мир. Либо: У меня вызывает улыбку то, что скоро будет весна, и будет много солнца, зацветут деревья, и будут теплые вечера, мы накинem легкую одежду и пойдём гулять!*

Начинайте: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Продолжайте, разгоняйте свои мысли... \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Чувствуете, что мысли идут потоком? Не останавливайтесь! Двигайтесь вглубь по этим приятным размышлениям!**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---