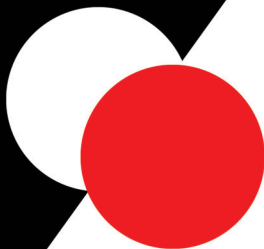




С Е Р И Я • П О З Н А Й С Е Б Е С И •



Как да използваме
СИЛАТА
НА СВОЕТО
ПОДСЪЗНАНИЕ

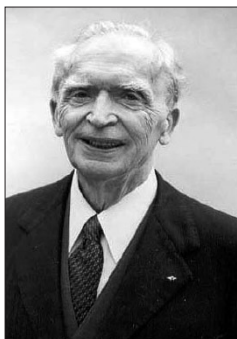
*Постигнете ново ниво на успех
в кариерата*

Д-Р ДЖОУЗЕФ МЪРФИ

Kak ga izpolzvate

СИЛАТА

НА СВОЕТО ПОДСЪЗНАНИЕ



За автора

ДЖОУЗЕФ МЪРФИ е роден на 20 май 1898 година в малък град в графство Корк, Ирландия. Завършил с отличие Националното училище. Впоследствие бил посвѣтван да учи за свещеник и се записал в ъезуитската семинария. Но към двадесетата си година той започнал да поставя под съмнение католическата ортодоксалност на ъезуитите и напуснал семинарията. Тъй като неговата цел била да изследва нови идеи и да придобива нов опит — цел, която той не би могъл да преследва в католическа Ирландия — напуснал семейството си и заминал за Америка. Пристигнал в имиграционния център на Елис Айълънд само с пет долара в джоба. Първата му задача била да си намери място за живеене. Имал късмет да намери къща със стаи под наем и се нанесъл в една стая заедно със съквартирант — аптекар, който работел в местната дрогерия.

Познанията му по английски език били минимални, тъй като и в семейството му, и в училище се говорело на келтски, и така, подобно на повечето имигранти от ирландски произход, Мърфи работел като надничар и изкарвал само колкото за подслон и храна.

Той се сприятелил със съквартиранта си и когато се открило работно място в дрогерията, където работел приятелят му, бил нает за помощник на аптекаря. Записал се да учи фармация и получил квалификация на пълноправен фармацевт. Впоследствие закупил дрогерията и през следващите няколко години управлявал успешен бизнес.

Когато Съединените щати влезли във Втората световна война, Мърфи се записал за доброволец в армията и бил зачислен към медицинската част като фармацевт. Докато служел, той възобновил интереса си към религията и започнал да се запознава обстойно с различни религиозни вярвания. След края на войната решил да не се връща към кариерата си на фармацевт. Пътувал много и учил в няколко университета – в САЩ и в чужбина. По време на обучението си той бил очарован от различните азиатски религии и заминал за Индия, за да ги изучи в дълбочина. Разширил познанията си за великите философски учения от древността до днешно време.

Човекът, който оказал най-голямо влияние върху Мърфи, бил д-р Томас Троуърд – съдия, философ, лекар и професор. Съдия Троуърд станал наставник на Джоузеф. С негова помощ той не само изучил философията, теологията и правото, но също се запознал и с мистицизма, най-вече с Масонския орден. Мърфи станал активен член на този орден и през годините се издигнал в масонската йерархия до 32-ра степен в Шотландския ритуал. При завръщането си в Съединените щати той станал пастор. Тъй като неговата концепция за християнството не била традиционна и всъщност противоречала на повечето християнски деноминации, основал своя собствена църква в Лос Анджелис. Успял да привлече малък брой последователи, но не след дълго неговото послание за оптимизъм и надежда привлякло много мъже и жени.

Д-р Мърфи е последовател на движението „Нова мисъл“, проповядващо съчетание на метафизичен, духовен и прагматичен подход към начина, по който мислим и живеем, за да разкрием тайната за постигане на онова, което истински желаем. Ние можем да го направим само след като открием и разберем закона, който, изглежда, Бог е написал в миналото под формата на загадки.

През годините и други църкви се присъединяват към д-р Мърфи и изграждат организация, наречена Федерация „Божествена наука“, и под нейна егида функционират всички църкви на Божествената наука.

Местната църква на г-р Мърфи се разраснала толкова много, че се наложило да наемат сградата „Уилиър Ебел Тиътър“ — някогашен киносалон. Неговите служби били толкова посещавани, че дори и тази зала не успявала да побере всички желаещи да присъстват. За да достигне до големия брой хора, които искали да чуят неговото послание, г-р Мърфи поставил началото на седмично радиопредаване, впоследствие достигнало до публика от повече от един милион слушатели.

Той направил записи на своите лекции и радиопрограми и чрез продажбата на касетите достигнал до още по-широк кръг последователи. Записите съдържат лекции с интерпретация на библейски текстове, медитации и молитви за слушателите. Започва да публикува и брошури с вдъхновяващи материали. Популярността на г-р Мърфи расте и той получава покани да изнася лекции на много места в Съединените щати, Европа и Азия.

Освен на религиозна тематика, той говори за историческите ценности в живота, за изкуството на пълноценния живот и за ученията на великите философи от западната и от азиатската култура. Във всичките си лекции той аргументира колко е важно да се разбира силата на подсъзнанието и житейските принципи на базата на вярата в единствения Бог — „АЗ СЪМ“.

Написал е повече от тридесет книги. Най-известната му книга, „Силата на несъзнаваното“*, за първи път издадена през 1961 година, мигновено се превръща в бестселър. Книгата е преведена на множество езици, милиони екземпляри са продадени и продължават да се продават из целия свят.

Д-р Мърфи умира през декември 1981 година. Неговата съпруга, г-р Джин Мърфи, продължава делото му до смъртта си.

* Издадена на български език, ИК „Кубеа“ със заглавие „Силата на твоето подсъзнание“ в два тома. — Бел. ред.

За книгата

Цялото ни щастие или страдание произтичат от нас самите. Ние сме такива, каквито са мислите ни. Съзнанието е като записващо устройство, препращащо към подсъзнанието идеи, впечатления, вярвания, убеждения. Мислите съдържат енергия, която преминава в действие. Ако се научим да контролираме подсъзнанието си, ще можем да контролираме всичко в живота си.

Това са основните послания в книгата на Джоузеф Мърфи. Той дава практически подход към този проблем, като предлага сериозна програма за предпазване на подсъзнанието от всевъзможните деструктивни, нездравословни идеи и внушения. Хармоничното взаимодействие между съзнанието и подсъзнанието може да излекува, благослови и вдъхнови живота ни. Стресът, страхът от бедност или от провал, чувството за непълноценно и страдалческо битие могат да бъдат напълно елиминирани и на тяхно място да разцъфтят вярата, изобилието и любовта.

Д-Р ДЖОУЗЕФ МЪРФИ

Подбор и редакция
от г-р Артър Р. Пел

Превод от английски Яна Божинова



Как да използвате
СИЛАТА
НА СВОЕТО ПОДСЪЗНАНИЕ

*Постигнете ново ниво
на успех в кариерата, като използвате
силата на своето подсъзнание*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате ги чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net..*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Josef Murphy, Ph.D., D.D.

Compiled and edited by Arthur R. Pell, Ph.D.

PUTTING THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND TO WORK

Reach New Level of Career Success

Using the Power of Your Subconscious mind

Copyright © 2009 by Jean L. Murphy Trust

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in
any form.

This edition published by arrangement with **Prentice Hall Press**, a member
of Penguin Group (USA) Inc.

© Издателска къща „Кибеа“, 2013

© Яна Божинова, превод, 2012

© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2013

ISBN 978-954-474-620-9

Този книга е съставена и редактирана от д-р Артър Р. Пел, автор на повече от петдесет книги и стотици статии по мениджмънт, човешки отношения и самоусъвършенстване. Освен собствените си творби, д-р Пел е редактирал и осъвременил много от класическите произведения на темата за човешкия потенциал, включително „Как да печелим приятели и да влияем на другите“ на Дейл Карнеги, „Мисли и забогатявай“ на Наполеон Хил, „Силата на твоето подсъзнание“ на Джоузеф Мърфи, „Каквото мисли човек“ („Мъдростта на Джеймс Алън“)* на Джеймс Алън, „Благодариме“ на Йоримото Таши, както и много произведения на Орисън Сует Марде н, Джулия Ситън, Уолъс Д. Уотлъс и др.

*Издадени на български език от ИК „Кибеа“. – Бел. ред.

Съдържание

Въведение:

Твоето подсъзнание крие огромна сила 12

ЧАСТ ПЪРВА

Оптимизиране на личните качества,
които водят до успешна кариера

- | | |
|---|-----|
| 1. Поставяне и постигане на вашите цели | 26 |
| 2. Изграждане на самоувереност и самочувствие | 43 |
| 3. Как да започнете да мислите позитивно | 59 |
| 4. Овладяване на закона за привличането | 75 |
| 5. Как да станете по-ентузиазирани | 91 |
| 6. Изграждане на устойчивост и адаптивност | 101 |
| 7. Преодоляване на безпокойството и стреса | 117 |
| 8. Победете страха | 132 |
| 9. Стимулирайте творческите си сили | 148 |
| 10. Преодоляване на лошите навици | 167 |

ЧАСТ ВТОРА

Получаване на съдействие и подкрепа от страна на други хора

11. Как да станете лидер	186
12. Създаване на динамичен екип	206
13. Изразяване на искрена висока оценка	224
14. Поддържане на по-ефективна комуникация	241
15. Справяне с трудни хора	259
16. Как да управлявате времето си	277
17. Как да продавате идеите си	292
18. Как да напреднете в кариерата	310

ВЪВЕДЕНИЕ

Твоето подсъзнание крее огромна сила

Това, което твоето съзнание счита за вярно и в което е убедено, ще го приеме и ще го осъществи. Вярвай в добрия късмет, в божественото напътствие, в добрите дела и във всички благословии на живота. Ти си капитанът на твоя кораб, ти си господар на съдбата си. Помни: изборът е твой. Избери живота! Избери любовта! Избери здравето! Избери щастието!

Нещастни ли сте в кариерата си? Може би напредъкът ви е блокиран от очевидна липса на възможности? Искате да постигнете целите си? Няма защо да се чувствате ограничавани от догматичен шеф или тежка бюрокрация, нито пък да зависите от случайността или късмета. Във вас е силата да управлявате своята кариера.

Всичко, което постигаме или не успяваме да постигнем, е пряк резултат от собствените ни мисли. Силните и слабите ни страни, чистотата и поквареността са си само наши. Те могат да бъдат променени единствено от *нас*, никога от някой друг. Цялото ни щастие и страдание произтичат от нас самите. *Ние сме такива, каквито са мислите ни, ако продължаваме да мислим едно и също нещо, продължаваме да сме си същите.*

Разбира се, има някои неща, които не можете да промените: движението на планетите, изгряването и залязването на слънцето, смяната на сезоните, мощта на океаните, ритъма на приливите и отливите. *Но можете да промените самите себе си.* Можете да се преобразите, като промените съзнанието си. Това е единственият ключ към вашия успешен живот. Съзнанието ви е като записващо устройство и всички убеждения, впечатления, мнения и идеи, приети от вас по съзнателен път, се запечатват дълбоко във вас – във вашето подсъзнание. Като се научите как да контролирате подсъзнанието си, вие ще можете да контролирате *всичко* в живота си.

Да, вие имате силата да промените подсъзнанието си. Можете да започнете, просто като възприемете модел на прекрасни мисли. Мислите ви трябва да са за красота, любов, мир, мъдрост и творчески идеи. Подсъзнанието ви ще реагира и ще преобрази вашето мислене, вашето тяло и обстоятелствата в живота ви.

Това е особено видимо, когато се приложи за напредване в кариерата. Много хора спъват професионалното си израстване поради страха си – страх да не би да разочароват шефа си, страх от конкуренцията при изкачването нагоре по стълбата на йерархията, страх от бюрократични спънки. Да, тези страхове наистина могат да се отразят на вашата кариера. Но само ако им позволите!

Ако сте уверени в своите способности и работите усърдно за постигане на целите на компанията, в състояние сте да впрезнете силата на вашето подсъзнание, за да преодолеее всички пречки.

Когато голяма юридическа фирма назначила Джулс Х., интелигентен млад адвокат, той забелязал, че още дузина млади адвокати във фирмата се съревновават помежду си за повишение. Всички те били високо компетентни и силно амбициозни. Също така забелязал, че повечето от тези негови колеги непрекъснато се оплаквали от дългите часове, прекарани в досадни дребни рутинни занимания, вместо да са ангажирани с по-мощна и интересна юридическа работа, за която всички мечтаели. Джулс, въпреки че бил също толкова недоволен, впрезнал силата на своето подсъзнание и си казал: „Безспорно тази работа е досадна и затъпяваща, но това е цената, която трябва да заплатя, ако искам да получа повишение. Ще върша тази работа – не само с ума, но и със сърцето си. Ще я върша точно така, както подхождах към

най-трудните задачи в юридическия факултет“. Не след дълго шефовете му забелязали, че превъзхожда останалите и започнали да му възлагат по-важни дела. Той бил повишен, а неговите съперници – не.

Психолозите и психиатрите казват, че когато мислите се предават на подсъзнанието, те се запечатват в мозъчните клетки. Когато подсъзнанието ви приеме някаква идея, то веднага я привежда в действие. То работи, като асоциира идеи и използва всяко парченце познание, което сте събрали през живота си, за да постигне целта си. Подсъзнанието черпи от безкрайната сила, енергия и мъдрост във вас самите. То впряга в действие всички природни закони, за да постигне своето. Понякога веднага ви дава решение на затруднението, в което сте попаднали, но друг път това може да отнеме дни, седмици или още по-дълго.

Вашето подсъзнание е като почва, която приема всякакви идеи – добри или лоши. Мислите ви съдържат енергия и могат да се оприличат на семена. Негативните, деструктивни мисли покълват в подсъзнанието ви и след време преминават в действия, които са в синхрон с тях. Трябва да знаете, че вашето подсъзнание не се занимава с проблема дали мислите ви са добри или лоши, верни или грешни. Но то просто реагира в съответствие с естеството на вашите мисли или убеждения.

Например, ако съзнателно приемете, че нещо е вярно, въпреки че би могло и да е погрешно, вашето подсъзнание го приема като вярно и се захваща да доведе до резултатите, които непременно биха последвали, ако то наистина беше вярно. Подсъзнанието не се занимава с това да ви опровергава. И ако му дадете погрешни внушения, то ще ги приеме като верни и ще се заеме да ги осъществява като условия, опит и събития.

Подсъзнанието ви е вашата субективност. Тази субективност опознава средата си по начин, независим от петте сетива.

Вашата субективност възприема света посредством интуицията. Тя е дом на вашата емоция и склад на паметта. Субективността изпълнява най-висшите си функции, когато обективността не действа или се намира в „сънливо“ или „спящо“ състояние. Субективността вижда, без да използва естествените зрителни органи. Тя притежава способности на прозрение и ясновидство.

Когато вашето съзнание и подсъзнание функционират в хармония и мир, резултатът е хармония, добро здраве, спокойствие, радост и щастие. Всичките злини, болка, страдание, нещастие, войни, престъпления и болести в света са в резултат на нехармонична връзка между съзнанието и подсъзнанието. Запомнете: вашето подсъзнание е безпристрастно и неселективно.

Начинът, по който обичайно мисли съзнанието ви, оставя дълбоки бразди в подсъзнанието. Много благоприятно за вас като личност и за вашата кариера в частност е когато обичайните ви мисли са хармонични, спокойни и конструктивни.

От друга страна, ако сте обхванати от страх, безпокойство и други деструктивни форми на мислене, най-доброто решение е да се опитате *да постановите* свобода, щастие, идеално здраве и благоденствие и да се доверите на всемогъществото на подсъзнанието си. Подсъзнанието ви – съзидателно и единно с божествената ви природа – ще се заеме да сътвори свободата и щастие, които вие волево сте постановили.

Не случайността и не лошото стечение на обстоятелства определят пътя на кариерата ви, нито пък

някаква предопределена съдба е причината за вашето щастие или нещастие. Вашето подсъзнание не се интересува от истинността или неистинността на това, което съзнателно чувствате или в което вярвате. Избирайте в съзнанието ви да има място само за истинското, красивото, благородното и божественото, а подсъзнанието ви ще реагира подobaващо.

Въпреки че философи, теолози и мислители през вековете са го знаели, на всяко поколение трябва да се напомнят тези истини.

Д-р Джоузеф Мърфи в своя бестселър „Силата на вашето подсъзнание“ и в последвалите след него книги синтезира тази концепция. Хиляди мъже и жени от всички краища на света са присъствали на проповедите и лекциите му, милиони хора са слушали неговите радиопредавания.

Д-р Мърфи превръща тези теории в практически подход към живота. Той изработва сериозна програма, която ви учи как да спрете да се самообвинявате. Ще се убедите, че наистина можете да станете такива, каквито искате. Че можете да притежавате всичко, което копнеете да притежавате. Че можете да правите всичко, което копнеете да правите. Можете *реално* да живеете в тази ментална атмосфера. Тя постепенно ще се влее чрез специфичен процес на „осмоза“ от съзнанието в подсъзнанието ви, постепенно ще се превърне в убеждение, докато я подхранвате и поддържате. Тогава ограниченията ви ще изчезнат и като птицата Феникс ще се вдигнете от пепелта на старото мислене и ще се усетите като нов човек.

Вие ще придобиете нова визия за живота си, нов образ, ново съзнание. Трябва да осъзнаете, че ви управляват и контролират дълбоко залегналите ви убеждения

и емоционалните ви обвързаности. Идеята или убеждението, които доминират в подсъзнанието, контролират вашите мисли, действия и реакции. Ако сте убедени, че ще се провалите, със сигурност няма да можете да постигнете успех. Може да работите по осемнадесет часа на ден, да работите извънредно упорито и въпреки всичко да се провалите, просто защото такава е доминантната идея в подсъзнанието ви. Науката за съзнанието е категорична: каквито са убежденията ви, това ще ви се случи.

Вие можете да се научите как да очаквате най-доброто, да очаквате с нетърпение най-бляскавото бъдеще и да вярвате, че то е възможно. С този нов образ за себе си вие ще преживеете радостта и трепета на осъществяването на мечтите ви. Ще се научите как да прилагате тези принципи, за да се развивате и напредвате във вашата професия и кариера.

Въпреки че съдържанието на тази книга е почерпано главно от произведенията на д-р Мърфи, то е обогатено и с допълнителна информация и примери, за да илюстрира колко е ценно посланието му за читателите от двадесет и първи век.

Тъй като д-р Мърфи беше свещеник, много от неговите идеи са основани на силната му вяра в Бог. Но независимо дали сте религиозни, агностици или атеисти, вие можете да усетите Безграничната интелигентност, която действа във вас. Нямаме нужда от някакво кredo. Ако призовете тази интелигентност, тя ще ви отговори. Тя е безпристрастна, една и съща е за всички. За религиозните хора тази безгранична интелигентност е самият Бог. За други тя може да е нещо дълбоко в тях самите. Можете, ако желаете, да я наречете свръхчовешка интелигентност или подсъзнателен ум.

Ако имате проблем – ментален, физически или емоционален – който ви пречи в работата, запитайте се: Какво не виждам? Какво отбягвам? Кое е това, срещу което не искам да се изправя? Дали не крия възмущението и враждебността си към някого? Изправете се срещу проблема. Разрешете го с помощта на познанието на вашето подсъзнание, като знаете, че принципът на живота винаги се стреми към изцеление, към възстановяване. Принципът на живота е жизнената сила, която ни движи. Той никога не заклемява. Той никога не наказва. Той никога не съди. Вие сами съдите себе си. И пак вие определяте и оформяте собствената си съдба, тъй като вие сте това, което мислите в сърцето си или в подсъзнанието си.

Ето защо трябва да разберете, че мислите са конкретни неща: каквото чувствате, такова и привличате; каквото си представяте, това се и случва в живота ви. Когато осъзнаете тази идея, с вас ще започнат да се случват чудеса. Защото има само една сила и тя е във вас самите. Вие сте капитанът на мостика, вие давате заповедите, а вашето подсъзнание поема внушението, което му отправяте, и го осъществява, независимо дали е вярно или не. Ето защо приемайте само истинни неща.

Мозъците ни са задръстени от погрешни схващания, идеи и мнения и със сигурност ни е трудно да прозрем тези вечни истини. Внушения на страх, отправени към човек, който е изпълнен с вяра и чувство на увереност, нямат абсолютно никакъв ефект. Те подсилват вярата и увереността в принципа на успеха. Те подсилват концепцията, че безкрайното не може да се провали, а внушенията за провал само правят така, че този човек придобива още по-голяма увереност в собствените си вътрешни сили.