

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
-------------------	---

Часть I. Перестаньте врать, начинайте жить

Раздел 1. Используйте возможности <i>обоих</i> полушарий мозга	11
Раздел 2. Последние исследования в области работы головного мозга	22
Раздел 3. Обратитесь к правому полушарию	36
Раздел 4. Карта лабиринта	42
Раздел 5. Сыворотка правды	48
Раздел 6. Давайте порисуем	60

Часть II. Разоблачение восьми самообманов

Раздел 7. Освобождение от лжи	67
Раздел 8. САМООБМАН № 1 «Как-нибудь образуется» («Будь что будет»)	71
Раздел 9. САМООБМАН № 2 «Я сделаю это потом»	79
Раздел 10. САМООБМАН № 3 «Будет и на моей улице праздник» или «Когда-нибудь мне повезет»	86

Содержание

Раздел 11. САМООБМАН №4	
«Это он должен извиняться, а не я».....	94
Раздел 12. САМООБМАН №5	
«Моя жизнь — лучше не бывает»	104
Раздел 13. САМООБМАН №6	
«Все будет хорошо»	113
Раздел 14. САМООБМАН №7	
«Я не повторю ошибок моих родителей»	121
Раздел 15. САМООБМАН №8	
«Настоящей любви не бывает»	127
Слова благодарности.....	137
Об авторе	140



ПРЕДИСЛОВИЕ

Название «Мышление наоборот» очень подходит для книги Уильяма Дониуса, потому что она действительно помогает объективно оценить себя самого и свою жизнь. Если вы хотите разобраться в своих чувствах и прислушаться к интуиции, эта книга на сто процентов оправдает ваши ожидания.

За более чем тридцать лет перечисленные здесь методики помогли тысячам людей по всему миру. Я говорю с такой уверенностью, потому что сама разработала и опробовала их. Подтверждением могут служить сотни случаев, вошедшие в пятнадцать моих книг. Главный принцип состоит в том, чтобы заставить оба полушария головного мозга работать вместе. Левое полушарие в буквальном смысле будет знать, что думает правое. В результате работы мозга как единого целого изменятся восприятие действительности, поведение, привычки, настроение, причем самым кардинальным образом.

Билл загорелся идеей написания этой книги, после того как опробовал на себе методику интуитивного письма. Задействовав оба полушария, он смог лучше понять глубинные мотивы поведения и определить потребности. Его открытия удивительны, и, узнав о них, вы непременно захотите повторить опыт Билла. Это эволюция мыслительных способностей, которая поможет совершить революционный переворот в мышлении и объединить оба полушария, ранее такую возможность рассматривали только теоретически.

Описанная методика, опробованная мною на людях самого разного возраста, с разными достатком, образованием, дает поразительные результаты. Они свидетельствуют о том, что, обращаясь к правому полушарию, мы открываем дорогу истине, активизируем творческий подход к решению проблем и начинаем мыслить нешаблонно. В результате жизнь меняется к лучшему: налаживаются отношения, снижается уровень напряженности, улучшается здоровье, открываются скрытые таланты, повышается уровень духовности, заживают душевные раны, достигаются новые высоты в работе, просыпается внутренняя мудрость, устанавливается связь с высшими силами. И для этого нужно всего-навсего переложить карандаш в другую руку.

Я могу с полной уверенностью сказать, что Билл — человек слова, это лучшая похвала для него. К серьезным успехам, которых он достиг в бизнесе и банковском деле, можно причислить и эту книгу. Все описанные методики и упражнения автор опробовал на себе, в результате его жизнь изменилась самым кардинальным образом.

С помощью техники интуитивного письма Билл открыл восемь самых распространенных самообманов.

В своей книге Билл объясняет, почему мы обманываем себя, какое полушарие в этом виновато, как найти истину в глубинах сознания и строить дальнейшую жизнь в соответствии с ней. Интуитивное письмо помогает распознать ошибочные взгляды и открыть новые возможности мышления, способные изменить нашу жизнь. Что может быть разумнее, чем отбросить пережитки прошлого, которые тормозят процесс развития? Как маленький мальчик из сказки о голом короле, Билл разоблачает ложь и освобождает нас от ее власти.

Билл долгое время занимался по моей книге «Исцеление вашего внутреннего ребенка» («Recovery of Your Inner Child»), а затем написал мне письмо по электронной почте. Наш первый телефонный разговор продолжался целых два часа! Когда Билл прислал мне рукопись своей книги, я была поражена до глубины души. Выполнив все упражнения, я осознала, насколько была восприимчива к восьми самым распространенным самообманам. Результаты не заставили себя долго ждать и были просто ошеломляющими. Казалось бы, я знала о своих методиках все, я буквально жила и дышала ими много лет, и вдруг Билл придумал им совершенно новое, оригинальное применение. Это очень показательно: оказывается, я сама в какой-то степени была жертвой шаблонного мышления. Поэтому я с радостью приняла придуманное мною «лекарство», которое предложил мне такой же исследователь внутреннего мира, как и я.

Результаты исследований в области работы головного мозга никогда не получали такого широкого применения на практике для решения насущных проблем. Одним из первопроходцев можно назвать доктора Роджера Сперри, который получил в 1981 году Нобелевскую премию за революционные открытия в принципах взаимодействия между полушариями головного мозга. Также нужно отметить известную книгу «Мой удар просветления» («My Stroke of Insight») американского ученого-нейрофизиолога Джилл Болт Тейлор, левое полушарие которой перестало функционировать после перенесенного инсульта. Эти исследования подготовили почву для появления книги, которую вы сейчас держите в руках.

Я выполнила все упражнения из второй части этой книги и могу с уверенностью заявить, что Билл не дает пустых обещаний. Вы действительно можете научиться думать по-новому, чтобы докопаться до истинных причин своих неудач. Независимо от того, какие проблемы беспокоят вас в данный момент — душевная травма, принятие судьбоносного решения, борьба с лишним весом или поиски второй половины, книга «Революция мышления» выведет вас на путь освобождения.

Люсия Капаччионе, доктор философии,
лицензированный арт-терапевт
и автор книг «Исцеление вашего внутреннего ребенка»
и «Сила другой руки» («The Power of the Other Hand»)



ЧАСТЬ I

**ПЕРЕСТАНЬТЕ ВРАТЬ,
НАЧИНАЙТЕ ЖИТЬ**

РАЗДЕЛ 1



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБОИХ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА

Вы когда-нибудь чувствовали себя подопытной крысой в лаборатории, которая пробирается по лабиринту в поисках лучшей жизни, успеха и счастья? Предлагаю провести небольшой эксперимент. Возьмите чистый лист бумаги и напишите на нем такой вопрос:

Если бы я был животным, то каким?

Подождите несколько секунд, соберитесь с мыслями, а затем запишите ответ. Теперь возьмите ручку или карандаш другой рукой (для правой — левой, для левой — правой) и перечитайте вопрос. Сделайте глубокий вдох (помните: это эксперимент, так что постарайтесь точно выполнять все указания). Не думайте о том, что никогда не писали этой рукой, поэтому получатся каракули. Просто запишите ответ на вопрос. После этого отложите ручку или карандаш в сторону и... читайте дальше.



Любой человек время от времени сталкивается с негативными переживаниями, некоторые из них оставляют глубокие душевные раны. Со временем эти раны затягиваются, но остаются шрамы и рубцы. Дотронувшись до горячей сковородки, ребенок отдернет руку и в следующий раз будет осторожнее. Точно так же и мы, принимая удары судьбы, приобретаем опыт и учимся обходить острые углы. С одной стороны, такое поведение помогает сохранять душевное спокойствие. С другой стороны, мы перестаем рисковать, становимся осторожными, нас перестают интересовать новые возможности, если они сопряжены с риском снова пережить ситуацию, в которой мы уже однажды пострадали. В результате большинство из нас довольствуются тем, что имеют, вместо того чтобы рискнуть и получить желаемое, жить в соответствии со своими устремлениями.

Человек способен развивать свои мыслительные способности, это заложено в подсознании. Но определенную роль играет прошлый негативный опыт. Я не призываю напрочь забыть об опасностях и броситься в омут с головой. Я говорю о том, что нельзя отказываться от возможности максимально реализовать свой жизненный потенциал. Так как же найти золотую середину?

В этой книге мы будем говорить о том, как возникают *жизненные барьеры*. Я называю их *самообманом* и считаю, что они хранятся в левом полушарии мозга и формируются с помощью доминирующего способа мышления, характерного для левого полушария.

Существуют два основных подхода к жизни: стремление к получению нового опыта и стремление к подавлению этого опыта. Выбор за вами. Для того чтобы действовать, брать на себя ответственность и воплощать мечты в жизнь, нужно немалое мужество. Эта книга поможет вам достичь внутреннего спокойствия и осознать, что нужно сделать необходимые шаги к новой, наполненной смыслом жизни. Возможно, то, что вы здесь прочтете, совершит настоящую революцию в привычном для вас укладе мышления.

Вам предоставляется уникальная возможность максимально раскрыть свой потенциал, но для этого придется проявить настойчивость и целеустремленность, не бояться перемен и быть готовым избавиться от оков, мешающих вашей свободе. Книга, которую вы держите в руках, станет вашим верным проводником.

Если вы считаете, что автор — очередной гуру, который даст ответы на все ваши вопросы о смысле жизни, достижении успеха и счастья, то глубоко заблуждаетесь. Я кое-чему научился и теперь хочу поделиться этими знаниями с вами. Эксперимент, который мы только что с вами провели, — это первый урок из многих, способных кардинально изменить вашу жизнь. Для меня, а также моих друзей и знакомых это стало переломным моментом и началом важных открытий.

Стремление к лучшему возникло в тот самый момент, когда наши далекие предки спустились с деревьев. Лучшее может означать более просторный дом и доброжелательных соседей, хороших друзей и работу, где нас ценят. Как бы то ни было, мы постоянно думаем о том, как