

**DINCOLO  
DE  
GÂNDIREA POZITIVĂ**

**DR. ROBERT ANTHONY**

Traducere: Nicoleta Radu

Editura VIDIA  
București 2011

# Cuprins

Introducere .....	9
Bine ați venit! .....	11
Capitolul I.	
Gândire pozitivă – Gândire negativă – Gândire corectă .....	13
Capitolul II.	
Adevărul despre voi înșivă .....	33
Capitolul III.	
Ce vă spuneți vouă înșivă? .....	51
Capitolul IV.	
A crede înseamnă a vedea .....	69
Capitolul V.	
Scrieți-vă propriul scenariu .....	85
Capitolul VI .	
Programați-vă mintea pentru ce este mai bun .....	103
Capitolul VII.	
Tehnici de imprimare .....	117
Capitolul VIII.	
Cum să vă îndepliniți dorințele financiare .....	149

Capitolul IX.

Cinci cuvinte care creează rezultate ..... 167

Capitolul X.

Cine sau ce vă oprește ..... 183

Capitolul XI.

Renunțați la speranță și acționați ..... 203

Capitolul XII.

Cel mai mare obstacol în calea fericirii  
și cum poate fi depășit ..... 221

## Bine ați venit!

Sunteți pe cale să porniți într-o călătorie care ar putea să vă schimbe viața în profunzime. În această carte vă pun la dispoziție o modalitate practică, simplă și clară pentru a obține tot ceea ce doriți.

Tot ce veți afla are la bază tehnici psihologice și metafizice confirmate și principii de obținere a succesului vechi de când lumea.

Dar oare aceste tehnici și principii chiar funcționează? Pentru că vă respect inteligența, nu o să vă spun pur și simplu că da, ele funcționează, și apoi să mă aștept să mă credeți pe cuvânt. Singura dovadă că aceste tehnici și principii funcționează o reprezintă rezultatele pe care le veți obține voi înșivă, *dacă le puneți în practică*. Eu pot să vă vorbesc *despre* ele, însă nimic nu vă va convinge mai mult decât dacă le folosiți voi și vedeți la ce rezultate ajungeți.

Cu toții am cumpărat cărți și programe audio din domeniul dezvoltării personale sau am participat la seminarii care trebuiau să ne îmbunătățească performanțele și să ne schimbe viața. După ce le-am parcurs, am fost foarte motivați și chiar am făcut o serie de schimbări temporare, însă după câteva zile sau săptămâni ne-am întors de unde am plecat.

De ce? Pentru că toate aceste cărți, programe și seminarii nu ne învățaseră cum să facem schimbări permanente și de durată. Soluțiile seamănă de multe ori cu glazura care acoperă o prăjitură arsă. Oricât de apetisant ar arăta glazura, trebuie să ne confruntăm cu ceea ce este sub ea. Glazura este gândirea pozitivă, iar

prăjitura o reprezintă crezurile noastre ineficiente care ne împiedică să obținem rezultate pozitive.

Această carte vă prezintă modalități prin care puteți obține rezultate pozitive, puteți să vă transformați ideile și visurile în realitate. Dacă sunteți în căutarea unei cărți care să vă inspire cu mici doze de gândire pozitivă, presărată cu studii de caz cât mai pitorești care ocupă un timp și spațiu prețioase, este posibil ca această carte să nu fie potrivită pentru voi.

Dacă, dimpotrivă, căutați o metodă simplă și clară care merge **dincolo de gândirea pozitivă**, atunci această carte vă va fi de un real folos.

Aveți în mâini o formulă dovedită pentru succes, care vă permite să mergeți **dincolo de gândirea pozitivă** pentru a obține rezultatele pe care le doriți. E nevoie de implicare din partea voastră, dar la sfârșit veți vedea că a meritat fiecare minut pe care l-ați dedicat acestui studiu!

Mă simt privilegiat că am ocazia să vă împărtășesc aceste informații. Acum, dacă sunteți pregătiți, să începem călătoria noastră!

## CAPITOLUL VI

### **Programați-vă mintea pentru ce este mai bun**

Învățați cum să vă programați mintea și veți avea cheia pentru viața voastră. Multe dintre ideile noastre despre cum funcționează viața sunt total eronate. De fapt, majoritatea crezurilor noastre nu au fost niciodată testate în lumea reală. Cu toate acestea, noi ne trăim întreaga viață bazându-ne pe premisa că ceea ce credem este adevărat.

De-a lungul anilor, prin percepția noastră, am acumulat informații despre cum este viața. Problema cu care ne confruntăm este că informațiile pe care le-am acumulat nu au constituit întotdeauna adevărul, ci propria noastră *versiune* asupra adevărului.

Ceea ce vedem și auzim este întotdeauna filtrat prin sistemul nostru de crezuri. Ne spunem nouă înșine ceea ce gândim că vedem sau auzim și acest lucru se înregistrează ca propria noastră versiune asupra realității. Conștient, noi știm care este diferența dintre ceea ce se întâmplă și ceea ce ne *imaginăm* că se întâmplă, dar subconștientul nostru nu știe să distingă dacă ne imaginăm ceva sau experimentăm efectiv respectivul lucru. Ceea ce vreau să subliniez este că în timp ce noi știm în mod conștient care e diferența, subconștient credem doar ceea ce conștientul nostru acceptă ca fiind real. Dacă acest lucru este adevărat și ne-am construit opiniile, crezurile și nivelurile de așteptare pe baza unor experiențe imaginate vii, rezultă că putem face schimbări în comportamentul nostru prin intermediul aceluiași proces.

## Crezuri – eficiente și ineficiente

Toată informația pe care am primit-o este stocată la nivel subconștient. Această informație devine opinia sau crezul nostru, care, la rândul lor, devin o parte a imaginii noastre de sine. Ele reprezintă adevărul, așa cum suntem capabili să îl percepem la momentul respectiv, și devin imaginea noastră curentă, dominantă asupra realității.

Este necesar să ne verificăm în permanență crezurile pentru a vedea dacă sunt eficiente sau ineficiente. Cu alte cuvinte, ne susțin ele pentru a ajunge acolo unde vrem să ajungem? Contribuie ele la fericirea și mulțumirea noastră, sau ni le subminează?

Dacă sunt ineficiente, trebuie să ne programăm un nou set de crezuri cu care subconștientul nostru să poată opera. Este important să ne facem timp pentru a efectua reprogramarea necesară. Nu alegem să fim programați sau nu, suntem întotdeauna programați. Alegerea este următoarea: *Cine va face programarea?* O facem noi, sau lăsăm pe *altcineva* să o facă în locul nostru?

Adevărul este că nu există pe lume nimeni care să dozească pentru voi ceea ce voi înșivă doriți pentru voi. Este esențial să nu-i lăsați pe alții, oricât de bine intenționați ar fi, să facă această programare pentru voi.

## Cea mai mare forță din lume

Subconștientul vostru va realiza tot ceea ce voi credeți că este adevărat pentru voi. Crezurile reprezintă temelia tuturor marilor realizări din istoria omenirii. Trebuie să ne reamintim că întotdeauna crezul este stăpânul, iar noi îi suntem sclavi, în sensul că acel crez ne dictează acțiunile pe care le întreprindem. Însă noi ne putem schimba crezurile și lucrul extraordinar este că dacă ne schimbăm

crezul, care reprezintă cauza, ne schimbăm totodată experiența, care constituie efectul sau rezultatul final. Avem întotdeauna posibilitatea de a alege ce anume dorim să credem. Nu suntem niciodată blocați pentru totdeauna în crezuri vechi, ineficiente.

Se poate spune în mod rezonabil: crezurile reprezintă cea mai mare forță din lume. Crezul i-a permis lui Helen Keller să învingă obstacolele incredibile de a fi oarbă și surdă. Crezul l-a determinat pe Einstein să persevereze până când a descoperit teoria relativității. Dar tot crezurile sunt cele care le permit oamenilor să săvârșească infrafracțiuni, să pornească războaie sau să se sinucidă. Așadar, crezul este o forță care poate să ne ajute ori să ne distrugă. Ceea ce trebuie să facem este să ne reprogramăm și să stabilim un mediu mental în care crezurile noastre să ne ajute să obținem ceea ce ne dorim. Instrumentele pe care le folosim pentru a realiza acest lucru sunt afirmațiile pozitive în cadrul dialogului interior și vizualizările.

### **Afirmații și vizualizări**

Rolul dialogului interior pozitiv este pur și simplu acela de a ne înconjura mental cu gânduri care să susțină o acțiune specifică sau o experiență. De multe ori, afirmațiile pozitive din dialogul interior sunt irelevante pentru modul în care stau lucrurile în clipa de față. Ele se bazează pe modul în care noi dorim să fie lucrurile.

Vizualizarea sau imaginarea se referă la capacitatea minții de a vedea lucrurile în imagini. În esență, este un gând pe care îl menținem suficient de mult pentru a obține o imagine mentală și emoțională conștientă. Vizualizarea se mai numește și „imaginație aplicată”. Este unul dintre cele mai importante instrumente pe care le putem folosi în vederea schimbării.



Am văzut mai devreme că gândurile noastre devin realitate dacă noi credem că aceste gânduri sunt adevărate. Avem mii de gânduri în fiecare zi, dar cele care ne influențează sunt cele legate de *emoție*. Vizualizarea este procesul prin care preluăm un gând și îl menținem suficient de mult încât imaginea noastră mentală să evoce un *răspuns emoțional*. Țineți minte că gândul plus emoția creează convingere, iar convingerea creează realitatea.

Afirmațiile sunt idei de calitate și gânduri de calitate. Calitatea gândurilor noastre reflectă calitatea vieții noastre. Prin urmare, dacă îmbunătățim calitatea gândurilor noastre, vom îmbunătăți automat și calitatea vieții noastre.

### **Cum pot dialogul interior pozitiv și imaginile pozitive să lucreze pentru voi**

Afirmațiile pozitive prin dialog interior sunt autosugestii induse. La începutul secolului, Émile Coué folosea autosugestia cu mult succes în clinica sa din Franța. El își învăța pacienții să repete propoziția: „În fiecare zi, în toate modurile posibile, mă fac din ce în ce mai bine”. Și acest lucru a funcționat datorită repetării constante.

Afirmațiile pozitive prin dialog interior funcționează pe baza teoriei înlocuirii. Dacă aveți un pahar cu apă murdară, îl puneți sub robinet și lăsați să curgă în pahar apă curată, până la urmă apa murdară va fi înlocuită de apă curată. Când înlocuiți crezuri ineficiente cu crezuri pozitive, eficiente, se produce același fenomen. Nu este necesar să scăpăm de crezurile limitatoare pe care le menținem în subconștient. Mai important este să ne asigurăm că gândurile dominante din mintea noastră ne susțin în obținerea a ceea ce dorim, nu a ceea ce nu dorim.

În limbajul informaticii există un termen numit GIGO. Acesta înseamnă „gunoi introduci, gunoi obții”. Aceasta

înseamnă că dacă introduceți într-un computer date greșite și apoi îi adresați o întrebare, există toate șansele să primiți un răspuns greșit. Care este veriga cea mai slabă din orice computer? Programatorul, desigur.

Dacă percepția programatorului asupra realității este incorectă, atunci inputul său va fi incorect. Aceasta înseamnă că datele introduse în computer vor fi incorecte și atunci feedbackul primit de la computer, când i se va cere să rezolve o problemă, va fi, și el, incorect. În mod analogic, dacă programatorul vostru personal, care este partea conștientă a minții voastre, introduce date greșite, care sunt ilogice sau eronate, atunci interpretarea acestor date va fi incorectă.

Gândurile opuse se exclud reciproc. Acest lucru înseamnă că nu puteți menține două gânduri opuse în același timp. Nu puteți gândi „pot” și „nu pot” în același timp, despre același lucru. Așadar, este important să examinați cu atenție și să vă programați gândurile dominante. Emerson a spus: „Noi devenim ceea ce gândim pe tot parcursul zilei”, lucru cât se poate de adevărat. Suntem, cu toții, mărturii vii ale crezurilor noastre.

Așa cum am discutat, dialogul interior pozitiv este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru a vă programa subconștientul în direcția succesului. Dialogul interior pozitiv se mai numește și afirmație. Literalmente, afirmația înseamnă a valida sau a confirma. Așadar, atunci când avem un gând în mod repetat, noi îl validăm sau îl confirmăm ca reprezentând adevărul. Adică ne întărim crezul înregistrându-l în structura neuronală a creierului nostru, înregistrare care este procesată prin intermediul subconștientului. Odată ce subconștientul a acceptat un crez, acesta devine o idee căreia i-a sosit vremea.

Folosirea zilnică a afirmațiilor este unul dintre lucrurile cele mai ușoare pe care le putem face pentru a ne

schimba viața. Majoritatea oamenilor nu știu să folosească afirmațiile în mod adecvat. Veți învăța o metodă ușoară de a vă imprima afirmațiile în capitolul VII, dar deocamdată este suficient să știți că este ușor să faceți acest lucru.

Pentru a obține cele mai bune rezultate, este necesar să combinăm dialogul interior și afirmațiile cu crearea de imagini. Se poate spune că fiecare gând pe care îl gândim este o imagine din mintea noastră. Dacă eu fac referire la un câine, veți vedea cu ochii minții un câine. Dacă menționez un cuvânt abstract, de pildă curaj, va trebui să-l sucitiți în minte pe toate părțile până veți putea să reduceți abstracția la o imagine mentală a ceea ce înseamnă pentru voi curajul.

Probabil, comunicând cu o anumită persoană, ați făcut afirmația „Sunt incapabil să-mi fac o imagine”. Dacă sunteți confuzi și nu înțelegeți ce încercă să vă spună cineva, veți fi incapabili să vă faceți o imagine. Imaginarea sau vizualizarea este un proces prin care mențineți în minte un gând până când el creează o imagine mentală. Imaginea mentală vă permite să fiți acolo, să o experimentați în mintea voastră. Este ceea ce se numește imaginație aplicată. Diferența dintre afirmație și imagine este aceea că afirmațiile sunt gânduri conștiente pe care alegeți să le gândiți. Imaginarea merge cu un pas mai departe. Ea preia aceste gânduri și zăbovește asupra lor până când ele generează o emoție și un crez.

Imaginarea sau vizualizarea nu înseamnă să visezi cu ochii deschiși. Imaginarea este un proces conștient care preia atitudini și crezuri predeterminate și le folosește pentru a susține realizarea unui anume rezultat final sau scop. Rolul vizualizării este să clădească încrederea necesară pentru a trece la acțiune.

Visările cu ochii deschiși sunt în general devieri de la

realitate și nu reprezintă gânduri conștiente predeterminate care să ne susțină atitudinile sau crezurile. Imaginile mentale funcționează întrucât creierul și sistemul nervos, lucrând în tandem, formează un mecanism stimul-răspuns care reacționează automat la probleme și provocări. Vizualizarea înregistrează amintirile și dezvoltă crezuri și atitudini fără ca evenimentul să se fi petrecut efectiv. Ea ne permite să înregistrăm în subconștient datele pe care dorim să le avem drept propria noastră versiune asupra realității.

Nu uitați, ceea ce noi credem că este adevărat este adevărat pentru noi. Acest lucru este posibil deoarece subconștientul nostru nu poate să facă diferența între o experiență reală și o experiență viu imaginată. Dacă ne imaginăm ceva cu o intensitate vie prin intermediul imaginilor, subconștientul nostru va accepta respectiva situație ca și cum s-ar întâmpla efectiv. Odată ce subconștientul nostru acceptă ceea ce noi ne imaginăm, tot ceea ce vom experimenta de atunci încolo se va raporta la crezul sau imaginea nou-formate.

### **Afirmație + imagini + emoție = succes**

Cheia unor imagini care să determine succesul este să îmbrăcăm aceste imagini în cât mai multă emoție. Stărniți în voi o dorință interioară profundă, fiți entuziaști și recurgeți cât mai des la respectiva imagine. Crezurile voastre prezente s-au format din gând plus sentiment. Prin urmare, dacă puteți pune suficientă emoție în noile voastre gânduri, ele vor anula automat gândurile vechi, instaurându-și supremația. Gândurile noi programate prin repetiție și vizualizare devin gânduri dominante. Gândurile și crezurile dominante ne controlează comportamentul. Fiecare dintre noi a demonstrat că acest lucru funcționează.

Când vă îngrijați în legătură cu un lucru, vă imaginați viitorul rezultat negativ foarte viu în mintea voastră. Reveniți tot timpul asupra lui. Nu faceți niciun fel de efort și nu vă folosiți de puterea voinței; pur și simplu continuați să vorbiți cu voi înșivă și să vizualizați rezultatul final. Lucrul pe care îl vizualizați nu s-a produs încă, dar voi continuați să formați imaginea acestui lucru producându-se. Faptul că ați acceptat că rezultatul negativ este posibil și că reveniți în mod constant la respectiva imagine și vă gândiți la ea ca la un fapt deja instaurat face ca imaginea să apară din ce în ce mai reală. După un timp, generați în mod automat emoțiile care să se conformeze acestei imagini; începeți să experimentați frică, anxietate, descurajare, tensiune și depresie. Iar tot acest calvar a fost creat pornind de la o experiență imaginată!

Nu strică să repetăm că *îngrijorându-vă nu aveți nimic de câștigat și nu puteți schimba ceea ce se va întâmpla mâine – în schimb, îngrijorarea vă slăbește credința, vă paralizează acțiunile, vă distruge liniștea interioară și vă face să vă simțiți neputincioși.*

### **Obțineți ceea ce vă așteptați să obțineți**

Tot ceea ce vă așteptați să obțineți este determinat de gândurile pe care le mențineți plus intensitatea emoțiilor ce însoțesc aceste gânduri. Repet, subconștientul nostru nu pune la îndoială validitatea datelor pe care i le prezentăm. El doar le procesează și atrage către noi ceea ce noi credem că este adevărat.

Dacă folosim imaginile mentale pentru a ne schimba obiceiurile, trebuie să ne vizualizăm acționând și reacționând așa cum dorim să se întâmple în viitor. Nu contează cum am acționat astăzi sau ieri. Odată ce subconștientul nostru își însușește noul gând, ansamblul creier-minte,

funcționând prin intermediul sistemului nervos central, va prelua controlul și noi ne vom asuma în mod automat noile tipare de comportament. Cheia este să fiți capabili să vă imaginați rezultatul final atât de viu încât să pară real.

Am văzut că subconștientul nostru funcționează pe bază de scopuri sau rezultate finale. Odată ce subconștientul a acceptat o idee, puteți să fiți absolut siguri că o să vă ghideze către respectivul scop. Dacă îi furnizăm rezultatul final, subconștientul nostru ne va oferi „manualul de instrucțiuni”. El ne va arăta cum să ajungem la acel rezultat final.

Gândiți-vă la rezultatul final raportat la posibilitățile prezente. Trebuie să-l vizualizați atât de clar încât să pară real pentru creierul vostru și pentru sistemul vostru nervos. Principala menire a afirmației și vizualizării este să evoce sentimentul că scopul a fost deja îndeplinit.

Simțiți că el a fost deja îndeplinit și imaginile voastre mentale vă vor conduce către rezultatul final pe care îl doriți. Imaginați-vă scopul până în cele mai mici detalii. Continuați să folosiți procesul imaginativ în mod repetat pentru același scop. La început, nu vă preocupați de detalii. De fiecare dată când îl vizualizați, veți încorpora automat din ce în ce mai multe detalii.

Întotdeauna plasați-vă pe voi înșivă în imagine. Vizualizați cum vă implicați în activitățile pe care le presupune scopul vostru. *Dacă nu vă plasați în imagine, s-ar putea să nu vă regăsiți în rezultatul final.* De pildă, să presupunem că vă doriți un automobil nou – să spunem un nou BMW. Vizualizați automobilul și, fidel scopului vostru, vă impregnați imaginea cu emoție, detalii și repetiție. Apoi, brusc, în viața voastră apare un nou BMW. Vă uitați pe fereastra casei voastre și vecinul vostru conduce un nou BMW! În viața voastră există acum un BMW nou, dar voi

*nu sunteți în el!* Așadar, asigurați-vă că vă identificați cu scopul vostru!

Toți indivizii de succes au început prin a avea în minte o imagine. Ei au vizualizat și au afirmat ceea ce doreau să fie, să facă și să aibă. Apoi și-au instruit subconștientul cu claritate și în mod repetat.

### **Să forțezi schimbarea este neproductiv**

Odată ce am schimbat imaginea, este treaba subconștientului creator să facă în așa fel încât noua imagine să se potrivească realității. Rolul subconștientului, pentru a-mi păstra sănătatea psihică, este să mă determine să acționez ca persoana care mă văd că sunt. Eu nu pot să acționez consecvent într-un alt mod. Este necesar să schimb maniera în care mă văd eu că sunt.

Greșeala noastră a fost că am încercat din răspuțeri să fim altfel decât imaginea noastră. Tocmai această strădanie este cea care ne provoacă anxietate și ne face să evităm schimbarea. Imaginea noastră de sine ne controlează performanțele, iar noi acționăm în mod automat și fără efort în conformitate cu modul în care ne vedem că suntem.

Dacă încercăm să ne forțăm să nu mai fumăm, să dăm jos câteva kilograme sau să facem oricare altă schimbare în viața noastră fără ca mai întâi să ne schimbăm imaginea, va trebui să facem eforturi uriașe pentru a realiza respectiva schimbare. Atât timp cât *ne concentrăm în mod conștient asupra schimbării dorite*, vom înregistra progrese. Însă imediat ce *uităm să facem un efort conștient*, vom reveni la vechile noastre obiceiuri, fiindcă vom acționa întotdeauna conform modului în care noi ne vedem că suntem. Când ne forțăm pentru a ne schimba, ne împovărăm sistemul nervos cu un volum uriaș de stres și

tensiune, întrucât ne străduim să fim altfel decât imaginea noastră subconștientă. În momentul în care încetăm această presiune, ne reîntoarcem la imaginea noastră dominantă sau la mecanismul de control. Folosind afirmațiile și vizualizările, ne reprogramăm imaginea. Procedând astfel, nu vom mai avea nevoie să forțăm schimbarea.

La fel de important este ca, în timp ce vă vizualizați ca noua persoană, să continuați să vă comportați așa cum v-ați comportat dintotdeauna. Nu vă forțați să fiți noua persoană. Nu încercați din răspuțeri să fiți așa cum afirmați sau vă imaginați. Destindeți-vă și fiți voi înșivă. Reamintiți-vă, noi modificăm sistemul de ghidare automat din subconștient. Nu trebuie să ne preocupe comportamentul sau performanțele noastre prezente. Dacă schimbăm imaginea, comportamentul și performanțele noastre se vor schimba și ele, în mod automat. Acționați zilnic în conformitate cu vechiul eu. Dacă folosiți afirmații și vizualizări, noul vostru eu se va schimba, încetul cu încetul. În scurt timp veți fi, automat, asemeni persoanei care doriți să fiți. Repet: *nu încercați să vă schimbați performanțele sau comportamentul. Schimbați-vă mai întâi imaginea.* Cea mai mare greșeală pe care o face majoritatea oamenilor este că încearcă să-și depășească imaginea despre sine.

Unor oameni le este greu să creeze în minte o imagine clară. Există oameni care aud mai mult sau simt mai mult decât vizualizează, de aceea nu vor obține o imagine clară. Acești oameni sunt „non-vizionari”. Dacă sunteți o astfel de persoană, probabil că aveți senzații subiective intense. Dacă așa stau lucrurile, pur și simplu concentrați-vă asupra senzației în loc să vă concentrați asupra imaginii.

Uneori nu obținem o imagine clară din cauză să nu suntem suficient de relaxați. În secțiunea „Relaxarea” din



capitolul IX, vă prezint o tehnică de relaxare care vă va ajuta să vă relaxați mintea și corpul, astfel încât subconștientul vostru să fie mai receptiv la afirmațiile și vizualizările voastre.

Este util să examinați domeniile din viața voastră pe care le evitați sau în care aveți dificultăți. În continuare, vizualizați-vă în situația pe care o evitați sau în care aveți dificultăți, acționând într-un mod care ar fi mai potrivit pentru voi. Vizualizați nivelul aptitudinilor, caracteristicile și calitățile pe care doriți să le exprimați. În scurt timp, veți acționa și vă veți comporta în conformitate cu imaginea pe care ați creat-o. Odată ce ea se înrădăcește în subconștientul vostru, nu mai e nevoie să o afirmați sau să o vizualizați. Doar manifestați-vă și fiți voi înșivă. Nu ați făcut decât să controlați și să decideți conștient cum va arăta noul vostru „eu”.

De exemplu, dacă alegeți să fiți nefumători, imaginați-vă într-o situație în care, în mod normal, ați avea o țigară în mână. Vizualizați-vă fără nimic în mână. Dacă imaginea voastră este suficient de clară, va fi ca și cum nu ați fi avut în mână o țigară în momentul respectiv. Înregistrați acest lucru în subconștient și simțiți satisfacția acestei realizări. Acest lucru va lăsa o imprimare în subconștientul vostru. În opinia acestui subconștient, în acel moment ați fost nefumători. Repetând în mod constant această imagine, veți face schimbarea din fumător în nefumător cu ușurință și fără efort. Între timp, dacă vreți să fumați o țigară, fumați-o. Dacă nu vreți, aruncați-o. Odată ce imaginea se schimbă, veți renunța la țigări fără stres sau efort.

Dacă simțiți că sunteți timizi, imaginați-vă alături de cei mai buni prieteni ai voștri. Apoi proiectați-vă într-o situație nouă, nefamiliară, să zicem într-o sală plină de lume sau la o petrecere. Vizualizați că sunteți la fel de

încercători și de relaxați cum sunteți în prezența prietenilor. Experimentați sentimentul împlinirii. Repetați acest tip de scenă de mai multe ori și subconștientul vostru va gândi că ați făcut asta de tot atâtea ori. Când vă veți afla efectiv într-o astfel de situație, veți acționa ca voi înșivă. Ce înseamnă voi înșivă? Este modul în care v-ați imaginat că sunteți.

### **Identificați-vă cu noua imagine**

Nu orice tip de vizualizare schimbă imaginea subconștientă a realității. Dacă ar fi așa, ar fi suficient să priviți la televizor și imaginea voastră subconștientă s-ar schimba. Singurul tip de vizualizare care modifică imaginea subconștientă a realității este vizualizarea prin *experiență*. Trebuie să ne identificăm în mod clar cu vizualizările noastre.

Dacă eu observ pe cineva făcând un lucru, îmi spun: „Acesta este modul în care el realizează respectivul lucru. Nu eu sunt cel care-l face, el îl face”. Trebuie să-l experimentez personal în mintea mea. Trebuie să mă văd pe mine, nu pe altcineva, îndeplinind rezultatul final. Dacă nu vă puteți vedea pe voi fiind, făcând sau având ceea ce vă doriți, nu veți ajunge acolo unde vă doriți.

Toate schimbările permanente și de durată se produc din interior către exterior. Orice altă schimbare este temporară. Ați folosit toată viața afirmații și vizualizări. Ceea ce trebuie să faceți de acum înainte este să învățați cum să le controlați, astfel încât ele să lucreze *pentru voi*, în loc să lucreze *împotriva* voastră. Procesul efectiv de aplicare a afirmațiilor și vizualizărilor se numește imprimare. Aveți acum suficiente cunoștințe referitoare la afirmații și vizualizări pentru a învăța tehnicile de imprimare.