

Психокібернетика

КУПИТИ

«Психокібернетика» належить до класики книг із особистісного розвитку. Попри велику кількість нових видань на теми самовдосконалення та особистісного розвитку, опублікована 1960 року «Психокібернетика» залишається однією з найпотужніших творів цього напрямку. Викладений у ній матеріал дає підґрунтя для усвідомлення того, що успіх і щастя залежать виключно від самої людини, зокрема створеного нею образу власного Я, а також окреслює основні кроки, які спрямують читача на шлях до досягнення поставленої мети.

Книга буде цікавою й тим, хто давно цікавиться психологією, й новачкам, оскільки містить основні постулати «самодопомоги». У ній викладено теоретичну інформацію, котра пояснює процеси формування нових мисленнєвих навичок; подано методики фізичного та ментального розслаблення, які є основою для перепрограмування образу власного Я; наведено конкретні приклади людей, у тому числі відомих, котрі досягли успіху, застосовуючи психокібернетичу.

ЯК ПСИХОКІБЕРНЕТИКА ЗМІНИЛА МОЄ ЖИТТЯ І САМЕ ТАК ВПЛИНЕ НА ВАШЕ

Є два види книг самодопомоги: ті, що ти читаєш і кажеш: «Яка чудова книга», і ті, з якими ти так глибоко переживаєш своє життя, що позитивно змінюєшся назавжди. Натрапивши на справді чудову книгу самодопомоги, ви можете позначити дату та час, коли «випадково» взяли до рук або хтось вам її порадив. Ви також можете виразно визначити різницю між тим, ким ви були раніше, перш ніж читати книгу, і ким ви є зараз.

Це те, що станеться, коли ви прочитаєте «Психо-кібернетику» Максвелла Мольца, доктора медицини, визнаного класика у сфері книг про самодопомогу. З моменту її першої публікації 1960 року було продано понад 35 мільйонів примірників цієї книжки по всьому світу. Люди, які прочитали її, досягли успіху на значно вищих рівнях, ніж будь-коли раніше. Була змінена і сама галузь самодопомоги. Сьогодні практично все написане та обговорене про візуалізацію чи ментальні іміджі безпосередньо впливає з роботи Мольца та глибоко вкорінене в принципах психокібернетики.

Моє знайомство з «Психокібернетикою»

У лютому 1987 року, незабаром після закінчення коледжу та переїзду до Каліфорнії, я вирішив займатися бізнесом як індивідуальний фітнес-тренер. Оскільки, навчаючись у коледжі, я виграв національний титул у боротьбі, а моїми тренерами були олімпійські чемпіони Ден Гейбл та Брюс Баумгартнер, то переконався, що маю щось таке цінне, чому можу навчати молодих спортсменів, а також усіх, хто захотів бути фізично вправнішим.

Ще коли я починав цю кар'єру, то відчував, ніби щось стримує мене. Цей внутрішній голос сказав мені, що я недостатньо умілий, що я не досягну успіху.

Якщо чесно: по-перше, я не мав досвіду у бізнесі. По-друге, у мене було дуже мало грошей. І по-третє, в глибині душі я відчував себе невдахою ще до того, як почав.

Уявіть таке. Я хотів досягти успіху, але відчував себе невдахою.

Чому я відчував, що зазнаю невдачі?

Замислюючись над цим питанням, я пригадую, що школярем-старшокласником мав на меті боротися у команді Дена Гейбла університету Айови. Цієї мети досягнув, але не став першим номером у моїй ваговій категорії. Я майже завжди був другим. У мене було багато поєдинків на турнірах, а також перемог у більшості двобоїв, але я не мав контролю над ситуацією. Після другого курсу я перейшов до університету Едінборо в Пенсільванії, де мав би бути в основному складі команди.

На початку свого перебування в Едінборо я встановив особистий рекорд у команді та здобув національний титул NCAA II. Після перемоги в Дивізіоні II я посів сьоме місце в країні та пройшов кваліфікацію на турнір Дивізіону I. Мої цілі полягали не лише в тому, щоб виграти турнір, на якому я вже перемагав, але й опинитися у Дивізіоні I.

Я зазнав невдачі. Мені багато чого бракувало. Після цього відчував розчарування, але дуже хотів повернутися згодом, на старших курсах, і компенсувати свої невдалі виступи. На старшому курсі, незважаючи на те, що мав набагато більше навичок, ніж будь-коли, я все одно програв. Я посів п'яте місце в турнірі Дивізіону II і не пройшов кваліфікацію для Дивізіону I.

Зараз можу назвати багато причин, чому не витримав, але в той час не міг дати цьому ради. І коли розпочав власну справу, то підозрював, що саме ці причини викликають у мене хвилювання та почуття страху перед майбутнім.

Не знаю, як би склалася доля, якби на початку травня 1987 року, коли я майже не працював через брак клієнтури, до мене не записався на 12 занять Джек, успішний 57-річний підприємець. Щоразу, коли він з'являвся на тренування, то дивився, які книги я маю у своєму офісі, і це зумовлювало жваве обговорення того, що ми читали.

Під час п'ятого сеансу Джек, відпочиваючи між сетами, поставив запитання, яке змінило життя:

— Метт, ти читав книжку «Психокібернетика»?

— Ні, — відповів я. — Вона цікава?

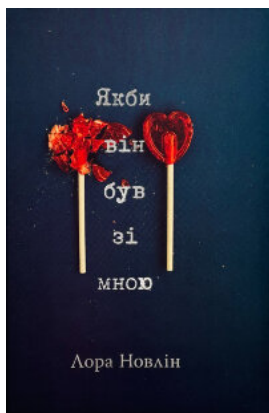
— Ну, це на зразок біблії самодопомоги. Вам справді потрібно це прочитати.

Протягом наступних десяти хвилин Джек розмовляв зі мною про успіх і про «самовдосконалення». Він сказав мені, що доктор Мольц — пластичний хірург, який зрозумів, що людина не може піднятися вище того, як вона себе бачить. «Наше майбутнє, — сказав Джек, — визначається ментальним планом, який ми маємо всередині своєї підсвідомості, і він диктує те, як ми думаємо, що ми вкладаємо у думки. Якщо ви хочете отримати більше клієнтів і заробити більше грошей, тоді вам потрібно розширити своє самосприйняття, перш ніж ви зможете їх мати. Намагання досягти чогось без зміни самооцінки не призводить до тривалих позитивних змін».

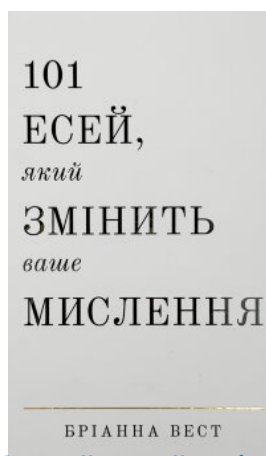
Після занять із Джеком я сів у машину і поїхав до найближчої книгарні — «Capitola Book Café». Я взяв з полиці примірник «Психокібернетики» і повернувся до свого офісу, щоб почати читати. У передмові, оригінальна версія якої у цьому виданні, доктор Мольц писав: «Цю книгу розроблено не просто для читання, а для переживання. Інформацію можна отримати, читаючи книгу. Та щоб «пережити», ви маєте творчо відповідати на інформацію». Далі він радить читачам продовжувати практикувати методи із книги і притримати при собі оцінки щонайменше впродовж 21 дня — це той час, як підтверджують зараз дослідження, який насправді потрібен, аби зміни почали впливати. Він застерігає читачів не аналізувати

надмірно методи, критикувати їх чи розмірковувати, як вони могли б працювати.

Рекомендована література



Якби він був зі мною



101 есей, який змінить
ваше мислення



Запізно



Скажи, що
присягаєшся



Hello, I'm Olivia! / Привіт,
я Олівія!



Жінки, які кохають до
нестями

Перейти до категорії
Психологія

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ