

Эшмуродов Шухрат

Ўзига ишонган инсон бўлиш сирлари

**Қандай ўйласангиз
шундай бўласиз**
-Брюс Ли



***As you think so
shall you become***
-Bruce Lee

Ўзингга мароқ билан ёрдам бер!

Ўзига ишонган инсон бўлиш сирлари

Муқаддима	3
Ишончсизликнинг табиати	6
Ўзига бўлган ишончни машқ қилдириш	11
Шуурий онгни қайта дастурлаш	15
Тимсолни алмаштириш (трансформация қилиш)	
усули	20
Аудиотренинг	28
Шичко усули	36
Жасоратга оид тарихий воқеалар	40
Асосий қўрқувлардан озод бўлиш учун қўшимча машқлар	45
Самурайлар ўзидаги ўлим қўрқувини қандай енгишган	45
Хулоса	50

Муқаддима

Ҳозирги кунда инсоннинг турли қобилиятларини, ички имкониятларини очиш учун ўта самарали ва ишончли таъсир кўрсатувчи психологик усуллар ишлаб чиқилган. Бу усуллар ҳақида кўп айтилсада, китоблар ёзилган бўлсада аммо уларни аниқ бир ҳолат учун қўллаш кўрсатиб ўтилмайди. Балки умумий тавсиялар берилган бўлади. Амалий қўллаш эса ўқувчининг ўзига қолдирилади ёки фақат пуллик тренингларда, машғулотларда ўргатилади.

Ушбу амалий қўлланмани ёзишдан кўзланган асосий мақсад ҳозирда жуда самарали деб тан олинган усуллар ҳақида маълумот бериш. Ва энг асосийси бу усулларни инсонларда аниқ бир қобилиятни, яъни ўзига бўлган ишончни шакллантиришда қандай қўллаш мумкинлигини кўрсатиб беришдир.

Бу ерда келтирилган усулларни ўрганишда камина ходимингиз энг сара тренингларда иштирок этган. Бу тренингларнинг баҳоси гоҳида ойига 300

АҚШ долларига етарди. Баён этилган усулларнинг самарадорлиги минглаб инсонларда синалган ва ўз тасдиғини топган. Шунинг учун китобда келтирилган машқларни, вазифаларни жиддий киришган ҳолда бажаришни тавсия қилган бўлардим.

Ҳозирда кўпчилик инсонлар ўз устида ишлашга, ўзида турли ижобий сифатларни шакллантиришга жуда эътибор беришмоқда. Бу китобни ўқиш давомида ўз характерингизни ва натижада ўз тақдирингизни ўзгартиришнинг энг самарали усуллари билан танишасиз.

Ушбу амалий қўлланмада кўпчилик учун энг муҳим бўлган сифатлардан бири, яъни ўзига бўлган мустаҳкам ишончни шакллантиришнинг, машқ қилдиришнинг самарали усуллари кўрсатиб берилган.

Ҳамма ҳам ўзига ишонган бўлишни хоҳлайди. Лекин бу сифатни қандай қилиб ўзида мужассам қилишни билишмайди. Нимагадир бу сифат фақат туғма қобилиятдек қарашади, ёки бу сифатни истаган одам ўзида машқ қилдириб кучайтириши,

шакллантириши мумкинлигини билишмайди. Ўзига бўлган ишонч инсондаги кўпгина бошқа сифатлар каби онгимиздаги бир дастур холос. Бу дастурни худди компьютердаги каби ўчириб ташлаш ёки қайта ёзиш мумкин. Бунини қандай бажаришни эса кейинги саҳифалардан билиб оласиз.

Аммо шуни таъкидлаш керакки бирор соҳадаги энг зўр илмни эгаллаш билан иш якун топмайди. Бу билимлар сизга фойда бериши учун уларни амалда қўллаш керак. Акс ҳолда икки оёқли энциклопедия бўлиб юраверасиз.

Муқаддимадан олинadиган фойдалар:

Китобда келтирилган билимларни ўргангандан сўнг дарҳол қўллаш керак, акс ҳолда икки оёқли энциклопедия бўлиб юраверасиз.

Ишончсизликнинг табиати

Ўзига бўлган ишончсизлик қаердан пайдо бўлади? Бирор бир сифатни шакллантиришдан олдин унинг ҳосил бўлиш сабабларини ўрганиш керак. шунда мақсадга эришиш осон бўлади. Келинг инсонларнинг ўзига бўлган ишончи ёки ишончсизлиги қандай пайдо бўлишини, унинг сабабларини ва таркибини ўрганамиз.

Хўш ўзига ишонч нима? Ўзига ишонч бу ота – она (ўзлари билмаган ҳолда), жамият, устозлар, дин, атроф – муҳит томонидан шуурий онгимизга ёзилган дастурдир. Фақат бир дастур холос.

Ўзига ишонган инсон бўлиш учун ёшлигимизда шуурий онгимизга ёзилган кераксиз дастурни (ўзига ишончсизлик дастурини) ўчириб ташлаб унинг ўрнига янгисини ёзиш керак. Агар Ўзбекистонда туғилган ёш болани 2-3 ёшида Японияга олиб кетиб тарбия қилинса, автоматик равишда бу бола япон тилида гаплашадиган бўларди. Яъни унга япон тилида гапириш дастури ота-она, жамият томонидан киритилган бўларди. Худди шунингдек агар

Францияга олиб кетилган бўлса француз тилида, Хитойга олиб кетилган бўлса хитой тилида гапирадиган бўлиб вояга етган бўларди.

Буларнинг ҳаммаси дастур эканлигини яққол намоён этиш учун қуйидаги мисолга назар солинг. Сиз “Маугли” мультфильмини яхши эсласангиз керак. Ҳиндистон тарихида ёш чақалоқни бўрилар галаси катта қилган ҳолат 60 мартадан кўпроқ қайд қилинган. Жунгли ўрмонларида адашиб қолган гўдаклар бўрилар орасига келиб қолган, ва унга ёшлигидан бўриларга хос дастурлар ёзилган. Натижада бу гўдаклар катта бўлганда ҳам инсон тилида гапира олмаган. Уларнинг танаси инсонники бўлсада уларда бўриларга хос дастур ўрнатилган бўлган. Натижада улар тўрт оёқда югуришган, ойга қараб увиллашган ва умуман ўзларини худди бўрилардек тутишган.

Сиз ўзига ишонган инсонмисиз ёки ишончи паст инсонмисиз бу сизнинг шуурий онгингизга ёзилган дастурга боғлиқ. Қачонлардир ота-онангиз, жамият сизни ўзини тутишнинг маълум бир моделига мос

қилиб дастурлашган, ўргатишган.

Энди яна бир мисолни тингланг. Маълумки бизда бирор инсон вафот этганда унинг яқинлари чуқур қайғуга ботишади, йиғлашади. Ҳамма яқинлар маъюс ҳолда уни сўнгги манзилга кузатишади. Лекин Малайзиядаги баъзи ҳудудларда бирор киши вафот этса унинг тобутини жуда чиройли қилиб безатишади. Тобут ҳам гоҳ самолёт кўринишида, гоҳ автобус шаклида гоҳ яна алламбало нарсалар шаклида бўлади. Ҳамма яқинлар кулган, хурсанд ҳолда зиг-заг шаклида ҳаракатланиб уни сўнгги манзилга кузатишади. Бу халқлар бундай пайтда йиғлаш мумкин эмаслигига, акс ҳолда ёвуз руҳлар ва ёмон энергия марҳум билан у дунёга ўтиб кетишига чин дилдан ишонишади.

Энди тасаввур қилинг, бизни ҳам 3-5 ёшлигимизда Балига олиб кетишганда ва биз у ернинг муҳотида катта бўлсак. Биз ҳам яқинларимиз вафотини кулгу билан, хурсандчилик билан нишонлаб уларни сўнгги манзилга кузатган бўлардик. Хўш бу нима? Бу ўзни тутиш модели, бу

жамият томонидан киритилган дастур.

Юқоридаги мисоллар билан шуни айтмоқчимизки, азиз ўқувчи, сиз ҳам жасур, кўркмас, ўзига ишонган инсонсиз. Фақат қачонлардир сизга ўз кучига бўлган ишончсизлик, қуллик дастурларини киритишган холос.

Ҳар бир инсонда кучли руҳият, жасорат ва ўз кучига ишонч яшайди. Фақат шу кунгача сиз ўз кучингизга бўлган ишончни машқ қилдирмагансиз, бунинг учун қандай машқларни бажаришни билмагансиз. Қандай қилиб ўз кучига ишонган, кўркмас, жасур инсон бўлиш мумкин, агар сиз бу ишлар билан машғул бўлмаган, бу сифатларни машқ қилдирмаган бўлсангиз. Ахир сузмай туриб сузишни ўрганиб бўлмайдику. Ўқишни ўрганмай туриб китоб ўқий олмайсизку.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

Сиздаги ўзига бўлган ишончсизлик ота-она, жамият, атроф муҳит томонидан ёшлигингизда шуурий онгингизга киритилган бир дастур холос.

бу дастурни янгисига – ўзига бўлган ишончга алмаштириш мумкин ва шартдир. Буни қандай қилишни кейинги саҳифалардан билиб оласиз.

Ўзига бўлган ишончни машқ қилдириш

Ҳаммага маълумки ўзига ишонган инсон ўзига ишонмаган инсонга нисбатан жуда катта имкониятларга эга. Бу ўзига бўлган ишончни машқ қилдирган, тайёргарлик кўрган инсон машқ қилмаган инсонга қараганда жуда катта устунликка эга деганидир.

Нега инсонларнинг ўзига бўлган ишончи паст? Чунки улар машқ қилмаган. Уларга ҳеч ким ўзига бўлган ишончни қандай машқ қилдиришни ўргатмаган. Уларнинг шуурий онгида ўзига бўлган ишончсизлик, ожизлик, қуллик каби кераксиз дастурлар ўрнашиб олган. Ўзига ишонган инсон бўлиш учун ўзни қайта дастурлаш керак бўлади. Бунинг учун энг аввало ўзингизнинг ишончсизлигингизга, ожизлигингизга эътибор қаратишдан тўхтанг. Ўз қалбингизнинг, характерингизнинг салбий жиҳатларига қанча кўп эътибор берсангиз, улар шунчалик сезиларли бўлиб боради ва сиз уларга шунчалик кўп куч сарфлашингизга тўғри келади.

Бу борада энг тўғри йўл – ўзингиздаги ишончсизликка, қўрқоқликка, ожизликка ва қўрқувга эътибор бермаслик керак. Бутун эътиборингизни ўзингизга бўлган ишончни, устунлигингизни машқ қилдиришга, ўзингизнинг кучли қобилиятларингизни янада ривожлантиришга, машқ қилдиришга қаратинг.

Инсон миясининг жуда ажойиб хусусияти бор. Бизнинг миямиз бир вақтнинг ўзида фақат биргина ўйни хаёлимизда ушлаб тура олади. Яъни бир вақтнинг ўзида ҳам яхши ҳам ёмон нарсалар ҳақида ўйлай олмаймиз. Миянинг бу хусусиятини яхши тушиниб олиб ундан унумли фойдаланиш керак. Акс ҳолда у бизнинг зараримизга ишлайди. Бу ҳолатни ушбу мисол билан тушинтиришга ҳаракат қиламан. Дейлик сиз ўзингиздаги ожизликни йўқотмоқчисиз. Кўпчилик бундай вазиятда: ўз ожизлигимни қандай йўқотсам бўлади? Ожизликни енгишнинг қандай чоралари мавжуд? Ожизликка қарши қандай самарали усуллар мавжуд? Деган саволларни ўз олдига қўяди ва ўз ожизлиги билан кураша бошлайди. Натижада унга бу курашда мағлубият

кафолатланган бўлади. Нэга? Бу жуда оддий. Тасаввур қилинг ожизлигингиз ҳақида ўйлаганда ўзингизни ожиз сезасизми ёки кучли? Албатта ожиз сезасиз. Чунки ожизлигингиз ҳақида ўйлаганда миянгиз унга мос ҳис туйғуларни хотирадан олиб чиқади ва сиз кучингиз сезиларли равишда пасайиб кетганлигини ҳис этасиз, сезасиз. Бу ҳақда қанча кўп ўйласангиз шунча кўп куч, энергия йўқотасиз. Ахир сиз лимонни чайнаётганимни ўйлаганда сўлак ажралмаслигига эришишим керак деб мақсад қўймайсизку. Чунки бу ҳақда ўйлашнинг ўзиёқ сўлак ажралишига сабаб бўлаверади. Унинг ўрнига: қандай қилиб янада кучли бўлиш мумкин? Менинг кучли жиҳатларим нимада ва уларни қандай қилиб янада ривожлантиришим мумкин? Бунинг қандай самарали йўллар мавжуд? Деган саволларни берсангиз тўғри йўналишга тушиб оласиз. Бу тавсияларни самарали бажаришда кейинги бўлимларда келадиган “тимсолларни алмаштириш (трансформация қилиш)” усули жуда қўл келади. Унинг ёрдамида сиз ҳар доим ўз куч ва қувватингизни фақат керакли жиҳатларни

ривожлантиришга қарата оладиган бўласиз.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

Инсоннинг ўзига бўлган ишончини машқ қилдириб янада кучайтириш мумкин. Бунда асосий эътиборни ўзингиздаги ишончсизликни енгишга эмас балки ўзингизга бўлган ишончни кучайтиришга қаратиш лозим. Бу икки хил ёндошувнинг натижаси ҳам икки хил бўлади.

Шуурий онгни қайта дастурлаш

Бизнинг ҳар бир ҳаракатимизни шуурий онгимиздаги дастурлар белгилаб беради. Агар шуурий онгимизда ўзига бўлган ишончсизлик дастури ёзилган бўлса, биз уни янгисига алмаштиришимиз керак. Қайта дастурлаш эса сўзлар ва тимсоллар ёрдамида амалга оширилади.

Биз шуурий онг деб таржима қилганимиз рус тилида “подсознание” дейилади. Бу сўзни ўзбек тилига таржима қилишда “онг ости”, “ғайриихтиёрий онг”, “ботиний онг”, “шуурий онг” каби турли кўринишларидан фойдаланилади. Бу китобда “шуурий онг” жумласи олинди.

Ҳамма ҳам шуурий онг ҳақида маълумотга эга эмас. Шунинг учун бир оз тушунча бериб ўтмоқчиман. Инсонда шуурий онг ва онг мавжуд. Шуурий онг ва онг нима эканлигини яхши тушуниб олишда бизга уйқу ёрдам беради. Сиз уйқудалик вақтингизда сизнинг онгингиз бўлган қисмингиз ўчган бўлади. Сиз энди ота ҳам, она ҳам, бола ҳам, талаба ҳам, бошлиқ ҳам, бува ҳам эмассиз. Уйқуда

сиз худдики кичик ўлимни бошдан кечираётган бўласиз. Қаттиқ уйқуда сизнинг “Мен”ингиз мавжуд бўлмайди. Шуурий онгингиз эса мавжуд бўлишда давом этаётган бўлади. Шуурий онгингиз сиздаги 600 триллиондан иборат тўқималарингизни, иммун, эндокринолог, юрак қон-томир тизимларингизни ва бутун организмнингизни бошқараётган бўлади. Бу китобдан асосий мақсад сизга ўз шуурий онгингизни бошқаришни ўргатишдир. Ишонинг, бу унчалик қийин иш эмас.

Сизга шуурий онгингиз олдида онгингиз арзимас даражада кичик эканлигини аниқ тушунтириб бераман. Бизнинг она еримизни ва кичик нўхат донини тасаввур қилинг. Солиштирганда бу нўхат дони мисоли сизнинг онгингиз, сизнинг “Мен”ингиз, унга нисбатан ниҳоятда йирик бўлган она еримиз эса шуурий онгимиздир.

Буни яхши тушунмаган кўпчилик бутун эътиборини кичик нўхатдек келадиган онгига қаратади, гўёки бу билан нўхат донаси орқали бутун ерни бошқараман деб ўйлайди ва қаттиқ адашади.

Натижада шуурий онгининг жуда катта имкониятларига эътибор беришмайди. Бунга эса йўл қўйиб бўлмайди. Тасаввур қилинг ҳайдовчисиз катта тезликда кетаётган юк машинасини. У билан албатта фалокат юз беради. Катта кучни назоратсиз қолдириб бўлмайди. Ўз катта кучини қандай бошқаришни билмаган кўпчиликнинг англанилмаган ҳаёти албатта фалокат билан якун топади. Шуурий онгни бошқаришнинг энг самарали усули уни керакли эҳтиёж учун дастурлашдир.

Шуурий онгни қайта дастурлаш деганда ундаги ўзига бўлган ишончсизлик, кўрқоқлик, ожизлик ва инсондаги бошқа салбий жиҳатларни намоён қилувчи зарарли дастурларни ўчириб ташлаб уларнинг ўрнига жасорат, мардлик, ўзига бўлган мустаҳкам ишонч ва бошқа кўплаб янги ижобий дастурларни ёзиш тушунилади.

Кўпчиликда “шуурий онгни дастурлаш” деган жумла хавотир уйғотиши мумкин. Ҳеч қандай хавотирга ўрин йўқ. Шу пайтгача сизни ўзингиздан сўрамасдан ота-онангиз, жамият, атрофингиздаги

муҳит зарарли сифатларга дастурлаб келишган. Агар дастурлашни ўз зиммангизга олиб янги, фойдали сифатлар билан шуурий онгингизни дастурламас экансиз унда бу ишни сизнинг ўрнингизга бошқалар (яқинларингиз, жамият, оммавий ахборот воситалари, атрофингиздаги муҳит) қилишади. Бунда уларга сизнинг нима исташингизнинг умуман аҳамияти йўқ.

Шуурий онгингизни ўзингизга бўлган мустаҳкам ишончга дастурлашни қуйидаги ўта самарали усуллар билан амалга ошириш мумкин:

- образларни алмаштириш (трансформатсия қилиш) усули;
- аудиотренинг;
- Шичко усули;
- оммавий жасоратга оид тарихий воқеалар ҳақида ўқиш, фильмлар кўриш;

бу усуллар шуурий онгни дастурлашда жуда самарали эканлиги минглаб одамларда ўз тасдиғини топган. Бу усуллар ёрдами минг-минглаб одамлар ўзларидаги зарарли одатларни йўқотиб, бутунлай янги ҳаётга эришишган, соғлом, бахтли, омадли,

мувоффақиятли ва бой инсонларга айланишган.

Энди навбат сизга! Сиз ҳам бу усуллар ёрдамида ўзингиздаги янги қирраларингизни кашф қилинг, ўзингизда шу вақтгача ҳавас қилиб келган сифатларни шакллантиринг, тарбияланг. Ўзингиз учун соғлом, бой, омадли ҳаёт тарзини яратинг.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

- бизнинг ҳаётимизни шуурий онгимизга ёзилган дастурлар бошқаради. Айнан бу дастур бизнинг нечоғлиқ муваффақиятли эканлигимизни белгилаб беради;

- бу дастурлар орасидаги ўзига бўлган ишончсизлик, қўрқув, ожизлик каби зарарлиларини янгиси ва фойдалисига алмаштириш мумкин ва лозимдир;

- шуурий онгни дастурлашнинг ўта самарали усуллар мавжуд бўлиб уларни қандай қўллаш кейинги саҳифаларда келтирилган;

Тимсолларни алмаштириш (трансформация қилиш) усули

Ҳаётимиздаги ҳар қандай ҳолат бизнинг шуурий онгимизда бирор тимсол, тасвир кўринишида ўз изини қолдиради. Бу эса ҳаётимизга барбод этувчи ёки бунёд этувчи таъсир кўрсатиши мумкин. Агар бирор ҳолатга боғлиқ тасвир сизда ёқимсиз ҳисларни чақирса, уни ўзгартириш керак бўлади. Бунинг учун эса содда ва ўта самарали усул мавжуд. Бу усул “тимсолни алмаштириш” деб номланади. Бу ҳақда НЛД (Нэйро Лингвистик Дастурлаш) га доир адабиётларда батафсил ёзилган. Қуйида бу усулни бизнинг ҳолат учун, яъни ўзингизга бўлган ишончни оширишда қандай қўллашни кўрсатиб ўтамиз.

Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек бу ўта самарали усулдир. Бу сизнинг фикрлаш тарзингизни ўзгартиришга ёрдам беради.

Ҳар сафар ўзингизга бўлган ишончининг пастлиги ҳақида ўйлаганда кайфиятингиз тушиб кетади ва сиз сунъий равишда ўзингизни кучсизлантирасиз. Бу ҳолат сиздаги катта миқдордаги энергиянинг бекордан-бекорга

сарфланишига сабаб бўлади. Юқорида айтиб ўтганимиздек бизнинг мия бир вақтнинг ўзида фақат битта ўй билан банд бўла олади. Унинг бу хусусиятидан самарали фойдаланиш мумкин. Тимсолларни алмаштириш усули ёрдамида миямизнинг ушбу хусусиятидан унумли фойдаланишни ўрганиб оламиз.

Тимсолларни алмаштириш усулни қўллаш натижасида ўз қувватингизни ўзингизга бўлган ишончни янада оширишга, янада кучайтиришга ишлата бошлайсиз. Бунинг оқибатида ўзига бўлган ишончи юқори инсонга айлана борасиз. Шунинг учун бу усулни диққат билан ўзлаштириб олинг ва қўлланг.

Тимсолларни алмаштириш усули бир неча қадамдан иборат.

1-қадам. Ишга тушурувчи тимсолни аниқлаш.

Дастлаб ишга тушурувчи тимсолни аниқланг. Бу нима дегани? Бу ишонсизлигингиз ҳақида ўйлаганда ўй-хаёлларингизда пайдо бўладиган ёқимсиз манзара, тасвир. Бу тасвир нималардан

иборат эканлигини ўзингиз учун аниқлаб олинг. Бу шундай тасвири, ўзингизга бўлган ишончсизлигингиз ҳақида ўйлаган заҳоти хаёлингизда энг биринчи бўлиб пайдо бўлади.

Ишга туширувчи, яъни сизда ўзига бўлган ишончсизлик кайфиятини уйғотувчи тасвири аниқлайсиз. Сўнгра бу тасвири хаёлан кичрайтириб ва хиралаштириб боринг, токи йўқ бўлиб кетсин.

2-қадам. Ўзингиз хоҳлаётган, интилаётган тасвири яратиш.

Тасаввурингизда келажакдаги тимсолингизни яратинг. Унда сиз ўзига бўлган ишончи юқори инсонга айланиб улгургансиз.

Бунда сиз ўзингиз ҳавас қилган инсондаги каби, ёки ундан ҳам зўр сифатлар билан сифатланган ҳолда турибсиз. Ҳар бир ҳаракатингизда ўзингизга бўлган ишонч уфуриб, барқ уриб турибди.

Ўйлаб кўринг ва тасаввур қилинг бу ҳолатда сиз ўзингизни қандай тутаётган бўлардингиз. Бу тимсолингизга эътибор билан қаранг. Юзингиз, кўз қарашларингиз, мимикангиз қандай кўринишда? бу

тимсолда сиз қандай нафас оляпсиз? Қандай янги ҳис-туйғуларни бошдан кечираётган бўлардингиз, ўзингизга нималарни гапираётган бўлардингиз. атрофдаги инсонлар сизга қандай муносабатда бўлишмоқда?

Бу тимсолни янада ёрқинроқ, янада жозибали, ўзига тортувчи қилинг. Ўзингизга ўзингиз: ҳа, мана шундай бўлишимни истайман! дея оладиган даражада жозибали, ёқимли бўлсин.

Бу тимсолни, бу тасвирни ўзингизга ҳақиқатдан ҳам ёқадиган бўлгунча, сизни ўзига жуда кучли жалб қиладиган бўлгунча ростланг, ўзгартиринг. Сўнг бу тасвирни янада ёрқинлаштиринг.

Бу тимсол, бу тасвир сиз ҳаракат қиладиган асосий йўналиш бўлиб хизмат қилади.

3- қадам. Тимсолларни (тасвир) алмаштириш (трансформация қилиш).

Келинг энди ишончсизлик кайфиятини уйғотаётган тасвирни янгисига, ёқимлисига, ўзига бўлган ишонч туйғуларини чақирувши тасвирга, тимсолга алмаштирамиз.



Кўзларингизни юминг ва қаршингизда оппоқ экранни тасаввур қилинг. Пастки чап (ёки ўнг) бурчакка янги тасвирни жойлаштиринг. Уни кичкина ва қорамтир қилинг. Тасаввурингиздаги экраннинг қолган қисмини сизда ўзингизга бўлган ишончсизлик кайфиятини уйғотувчи тасвир эгаллайди. Биз уни шартли равишда “ишга туширувчи тимсол” деб номлаган эдик.



Энди буйруқ берилиши билан дарҳол янги тасвирнинг ўлчами ва ёрқинлигини оширинг, токи “ишга туширувчи тимсол”ни бутунлай қоплаб олсин. Эски тасвир, яъни “ишга туширувчи тимсол” эса хиралшиб йўқ бўлиб кетсин.

Буни сиз тез бажаринг, 1-3 секунд ичида.

Тасвирлар алмашиб, янги тасвир катта, тиниқ ва ёрқин бўлган заҳоти кўзларингизни очинг ва ўзингизни бошқа нарсага чалғитинг. Назарингизни бир буюмдан бошқасига олиб ўтинг.



Сўнг яна кўзларингизни юминг ва ички ҳолатингизга қайтинг ва ҳамма амални яна такроран бажаринг.

Яна кўзларингизни очиб эътиборингизни бошқа нарсага чалғитинг.

Худди шундай равишда 5 – 7 маротаба такрорланг.

Бунда автоматик, яъни ўз-ўзидан бажариладиган даражага эришиш лозим. Ўзингизга бўлган ишончсизлик ҳақидаги ўй-фикрларингизнинг ўзи дарҳол сизнинг янги тимсолингизни, ўзига ишончи юқори бўлган тимсолингизни ва унга мос ҳисларни чақирсин.

4 – қадам. Текшириш

Энди ўша “ишга тушириш тимсолини” эсланг. уни ушлаб туришга ҳаракат қилинг.

Нима содир бўляпти?

Агар ҳаммаси тўғри бажарилган бўлса, эски тасвир йўқ бўлиб кетади ва унинг ўрнига автоматик равишда сизнинг янги ажойиб тимсолингиз, тасвирингиз пайдо бўлади.

“Тимсоларни алмаштириш” усули жуда самарали бўлиб, нафақат сизни безовталиқ, кўрқув, хавотир каби ҳислардан халос этади, балки ичингиздаги барча нарасани – фикрлашингизни, ўзингизни тутишни сиз истаётган натижа сари йўналтиради.

Бундан ташқари ўзингизга бўлган ишончсизлик ҳисси туфайли бесамар йўқотаётган энергиянгиз ўзингизга қайта бошлайди. Сиз буни аниқ ҳис қиласиз.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

- *тимсолларни алмаштириш усули эътиборимизни керакли тимсолга, биз кучайтирмоқчи бўлаётган сифатга йўналтиришни таъминловчи осон ва самарали усули эканлиги;*

- *бу усул ёрдамида ёқимсиз, бизни кучсизлантирадиган тимсоллардан озод бўлиш мумкинлиги.*

Аудиотренинг

Аудиотренинг дегани нима? Бу сизнинг ўз овозингизда ёзилган позитив (ижобий) таъкидлар ва янги психологик дастурлардир. Бу таъкидларни жуда кўп эшитиш натижасида улар сизнинг янги “Мен”ингизга айланади. Кўп мартаба эшитилган сўзлар моддийлашиб (хаётда ўз аксини топиб) сизнинг янги шахсингизга айланади.

Айтганча аудиотренингни самара беришига ишонишингиз шарт эмас. Ишонасизми ёки йўқ - у натижа бераверади. “Такрорлаш – ўрганишнинг онаси” деган мақолни эслайсизми? Ҳозир уни ўзгартириб, янгичасига “янги ижобий таъкидларни такрорлаш – янги шахсни, янги тақдирни яратишнинг энг тез ва осон йўли” дейиш мумкин.

Аудиотренингнинг самарадорлиги минглаб инсонларда ўз тасдиғини топган.

Дунёдаги энг кушли аудиотренингни тайёрлаш учун кўрсатмалар:

Тренинг жуда самарали таъсир кўрсатувчи қуйидаги мантралардан ташкил топган. Масалан,

бизнинг ҳолатимизда сиз ўзингизга бўлган ишончни оширмоқчисиз. Бунинг учун қуйидаги тўртта гапни ёзасиз:

Мен ҳар лаҳза сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар соат сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар кун сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар йил сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Бу ерда **ЯНАДА** сўзи муҳим аҳамиятга эга калит сўздир. Сизнинг шуурий онгингиз юқоридаги мантраларни эшита борган сари ундаги асосий таъкидни бундай тушунади: “Мен ўзига ишонган инсонман ва ўзимга бўлган ишончим янада ошиб бормоқда”.

Бизнинг ўзимизга бўлган ишончимиз ёки ишончсизлигимиз бизнинг бошимизда, бизнинг ўйларимизда жойлашган бўлади. Бу бир дастур ва унинг ташқи муҳит билан ҳеч қандай алоқаси йўқ.

Агар сиз ўзингизни ўзига ишонган инсонман деб ҳисобласангиз демак сиз ўзига ишонган инсонсиз. Агар сиз ўзингизни ўзига ишонмайдиган деб ҳисобласангиз, демак сиз ўзига ишонмайдиган инсонсиз. Қачонки сизнинг шуурий онгингиз “Янада” сўзини эшитса, у мантрадаги ҳар бир гап билан ўзига бўлган мутлоқ ишончга дастурланаверади.

Сиз бу мантра ёрдамида ўзингизда бошқа сифатларни ҳам шакллантиришингиз мумкин. Бунда мантранинг асосий таркиби ўзгаришсиз қолади. масалан, “ўзига ишонган” сўзини “соғлом”, “ёш”, “бахтли”, “кучли”, “омадли”, “бой” ёки сиз ўзингизда шакллантиришни хоҳлаган сифатни ифода этувчи бошқа сўз бўлиши мумкин. Масалан: сиз молиявий аҳволингизни яхшилашни, бой бўлишни истаяпсиз. У ҳолда сизда қуйидаги мантра ҳосил бўлади:

Мен ҳар лаҳза сайин янада бой бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар соат сайин янада бой бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар кун сайин янада бой бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар йил сайин янада бой бўлиб бормоқдаман!

Битта аудиотренинга биратўла бир неча сифатни шакллантириш ва кучайтириш мақсадга мувофиқдир. Қатъий равишда кўп қиррали, ёрқин, жозибали шахсни яратинг!

Аудиотренинг - бу янги шахсингизни, янги ҳаётингизни, янги тақдирингизни шакллантирувчи ўта қувватли, ўта кучли, ўта самарали қурилмадир.

Аудиотренингни ўз “ички овоз” ингизга максимал ўхшаш, яқин бўлган овозда ёзинг. Агар сиз ички овозингизга яқин бўлмаган овозда, масалан жуда баланд ёки паст овозда, ёзсангиз у ҳолда кўп марталаб, минглаб маротабалаб эшитиладиган сеҳрли мантралар сизни бир оз зериктира бошлаши мумкин ва бир муддатдан сўнг ўз аудиотренингизни эшитгингиз келмай қолади. Аудиотренинг максимал даражада самара бериши учун аудиоёзув сизнинг ўз “ички овоз” ингизга ўхшаб, унга яқин бўлиб эшитилсин. Майли у худди сиз ўзингиз билан ўзингиз суҳбатлашадиган овозга ўхшаб тинч, сокин ва юмшоқ бўлсин.

Барча мантра ва аффирмацияларни кетма-кет

ёзиб бўлгандан сўнг кулоқчин (наушник) ларни тақинг ва қайта – қайта ўқиш функциясига қўйиб ўз аудиотренингизни иложи борича кўпроқ эшитинг.

Аудиотренингни эшитишда унинг паст – баландлигини тўғри танлаш муҳим аҳамиятга эга. аудиоёзувнинг товушини жуда секин, кулоқларингиз эшитар-эшитмас (зўрға эшитадиган) қилиб танланг.

Агар сиз ҳаммасини тўғри бажарган бўлсангиз аудиоёзувдан келаётган овоз худди “ички овоз” ингиздек бўлади ва бу буюк матнлар сизга билинар-билинемас эшитилиб туради. Аудиоплеерни ёққандан сўнг иложи борича кулоқчинда (наушник) эканлигингизни тезда эсдан чиқаринг. **Табийки аудиотренингни автомобил бошқараётган вақтда эшитиш мумкин эмас.** Бошқа вазиятларда эса, масалан метрода кетаётганингизда, кир юваётганингизда, таом тайёрлаётганда, сайр қилаётганда, ҳаттоки интелектуал, креатив характердаги мураккаб масалаларни ечаётганда ҳам бемалол эшитиш мумкин. 5 – 10 дақиқадан сўнг сиз ўзингизнинг тинч, сокин овозингизни сезмай ҳам

қўясиз. Сизнинг ақлингиз турли характердаги мураккаб масалаларни ечаётган бир пайтда, сиз ўзингизни ўзингизга бўлган супер ишончга дастурлаётган бўласиз.

Кун давомида эшитиш учун вақтингиз керагидан ҳам кўп. Хонангизни йиғиштиряпсизми – аудиотренингни тингланг. Нонушта тайёрлаяпсизми – аудиотренингни тингланг. Бекатда автобус кутяпсизми – аудиотренингни тингланг. Транспортда кетяпсизми – аудиотренингни тингланг. Спорт билан шуғулланаяпсизми – аудиотренингни тингланг. Агар эплей олсангиз компьютер дастури ёрдамида аудиотренинг устига ёқимли муסיқа қўшинг. Энди сизнинг аудиотренингиз ҳам фойдали ҳам ёқимли бўлади.

Бунда бузиш мумин бўлмаган, тақиқланган битта муҳим шарт бор: кун давомида аудиотренингни **камида тўрт соат эшитиш керак**, агар кам бўлса, аудиотренингдан ҳеч қандай маъно йўқ.

Юқорида эслатиб ўтганимиздэк аудиотренингни жуда паст овозда эшитса ҳам бўлади. Шуурий онг

учун бунинг фарқи йўқ, у барибир бу овозларни қабул қилаверади. Агар паст овозда эшитсангиз сиз буни бир оздан сўнг сезмай ҳам қоласиз ва бемалол китоб ўқишингиз, муҳим масалаларни ҳал қилишингиз, ижод билан ҳам шуғулланишингиз мумкин бўлади. Натижада кундалик ишларингизга аудиотренинг ҳеч қандай халақит бермайди.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

- аудиотренинг шуурий онгни дастурлашнинг энг самарали усулларида бири эканлиги;
- аудиотренингни самара беришига ишонишингиз шарт эмас. Ишонасизми ёки йўқ - у натижа бераверади.
- аудиотренингнинг самарадорлиги минглаб инсонларда ўз тасдиғини топганлиги.
- ушбу китобдаги аудиотренинг дунёдаги энг кучли аудиотренинг эканлиги;
- аудиотренинг қуйидаги тўртта асосий мантрадан ташкил топганлиги:

Мен ҳар лаҳза сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар соат сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар кун сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар йил сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

- бу мантраларнинг асосий кучи “ЯНАДА” сўзида

эканлиги;

- битта аудиотренингда биратўла бир нечта сифатни ривожлантириш мумкинлиги;

- аудиотренингни ўз “ички овоз” ингизга максимал яқин овозда ёзиш мақсадга мувофиқ эканлиги;

- кун давомида аудиотренингни **камида тўрт соат эшитиш керак**лиги, акс ҳолда аудиотренингдан ҳеч қандай наф бўлмаслиги.

- аудиотренингни тинглаш сиздан ортиқча вақт талаб қилмаслиги;

Шичко усули

Шичко усули – бу инсонни ўзини – ўзи дастурлаш усули бўлиб, (тамаки чекиш, алкоголизм, наркомания каби) зарарли одатлардан мустақил равишда халос бўлиш имконини беради.

Бу усул собиқ совет физиологи, биология фанлари номзоди Гэннадий Андреевич Шичко томонидан ишлаб чиқилган. У ўзининг илмий ишида инсоннинг шуурий онгидаги зарарли дастурлар ўрнига янги, фойдалиларини ёзишни, ўрнатишни ўрганган.

Шичко усули инсоннинг қуйидаги физиологик жиҳатларига асосланган:

- уйқу олдидан (яъни инсоннинг уйқу аралаш ҳолати) ёзган, эшитган, ўқиган сўзлари жуда катта самара беради. Бу сўзлар инсоннинг шуурий онгига тўлиқ ва мазмунли жойлашади. Агар бу сўзлар инсоннинг шуурий онгидаги мавжуд зарарли дастурларга, ҳосил бўлган ишончларига, қарашларига зид бўлса уларни сиқиб чиқаради.

Шичко усули – бу ухлашга ётишдан олдин ёзиб

бориладиган кундалик тутишдир. Бунда ўзида ижобий сифатларни шакллантирувчи мантра ва аффирмацияларни ёзиш тавсия этилади.

Маълум бўлишича уйқу олдидан ёзилган сўзлар эшитган, ўқиган ва айтилган сўзларга қараганда онг ва шуурий онгимизга 100 марта кучлироқ таъсир қилар экан.

Демак Шичко усулининг мазмуни сизга тушунарли. Бу усулдан самарали фойдаланиш учун аудиотренингда фойдаланган қуйидаги мантраларни ҳар куни уйқуга ётишдан олдин ва эрталаб уйқудан тургандан сўнг кундаликка ёзиб борамиз:

*Мен ҳар лаҳза сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!
Мен ҳар соат сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!
Мен ҳар кун сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!
Мен ҳар йил сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!*

Буни ҳар куни узлуксиз қилиш керак, шунда бу усул тезда самара беради. Иложи бўлса ёзувларни чап қўлингизда ёзинг, бунинг самараси янада кўпроқ бўлади.

Янада самарали бўлиши учун қўшимча равишда Шичко усули ёрдамида қуйидаги мантрани ҳам ёзиб боринг, камида 10 марта:

Мен ўзимга бўлган ишончни оширишга янада жиддий киришганман!

Бу мантралар сизнинг ниятингиз қатъийлигини янада ошириб боради ва ўз устингизда ишлаш янда осон бўлади.

Кундалигингиздаги ҳар бир кунлик ёзив охирида таъкид билан ўз имзоингиз ва шу кунги санани қўйиб боринг. Имзо қўйганда “ўзига ишонган (исм шарифнингиз)” деб ёзишни унутманг.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

- Шичко усули шуурий онгни дастурлашда қўлланиладиган энг самарали усуллардан бири эканлиги:

- бу усулни қўллашнинг асосий шарти – керакли дастурловчи сўзларни уйқуга ётишдан олдин ва уйғонган вақтда қўлда ёзиш эканлиги;

- ўзингизга бўлган ишончни кучайтириш ниятингиз жиддийлигини ошириш учун қуйидаги мантралардан фойдаланиш лозимлиги:

Мен ўзимга бўлган ишончни оширишга янада

жиддий киришганман!

- Шичко усулини қўллаш учун алоҳида кундалик тутиш мақсадга мувофиқлиги;

- ҳар кун кундаликка қуйидагиларни уйқуга ётишдан олдин ва уйғонган вақтда ёзиб бориш кераклиги:

Мен ўзимга бўлган ишончни оширишга янада жиддий киришганман!

Мен ҳар лаҳза сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар соат сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар кун сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар йил сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

- ҳар бир кунлик ёзув охирига имзо қўйиб ёнига “ўзига ишончи баланд (исми шарифингиз) ” деб ёзиб қўйиш кераклиги;

Оммавий жасоратга оид тарихий воқеалар

Ўзига бўлган ишончни, жасурликни, ботирликни, қахрамонликни ривожлантиришнинг, машқ қилдиришнинг, янада кучайтиришнинг энг самарали усулларидан бири бу тарихда бўлиб ўтган оммавий қахрамонликлар акс этган ҳикояларни, қиссаларни ўқиш, кинофильмларни кўришдир. Ҳар сафар бундай воқеаларни ўқиганимизда, фильмларни кўрганимизда қалбимиз тозаланади, руҳиятимиз кўтарилади, ўзимизга бўлган ишонч янада ошади. Бу усул жуда самарали бўлиб, жангчиларни ўлимдан, ҳеч бир хавф-хатардан кўркмайдиган қилиб тарбиялашда кенг қўлланилади.

Сўзлар жуда катта кучга эга. Сўзларнинг шуурий онгимизни дастурлаш хусусияти жуда юқори. Олимлар мутлоқ (абсолют) равишда исбот қилишганки, агар биз жасур инсонлар, қахрамонлар тўғрисидаги китобларни ўқисак, кинофильмларни томоша қилсак бизнинг ўзимизга бўлган ишончимиз даражаси доимий равишда ўсиб боради. Агар кўрқоқлар, кучсизлар, сотқинлар, омадсизлар

ҳақидаги китобларни ўқисак, филмларни кўрсак мос равишда бизнинг ўзимизга бўлган ишончимиз даражаси, кучимиз сезиларли миқдорда пасайиб боради.

Маълумотларни танлаш – ҳаётни танлаш демакдир. Шунинг учун ўқиётган китобингизга, томоша қилмоқчи бўлган кинофильмингизга жиддий эътибор қилинг. Уларни танлашдан олдин ўзингизга ўзингиз савол беринг: мен ўқимоқчи ёки кўрмоқчи бўлаётган манбаларим тарихий, технологик маълумотлардан ташқари ўзида қандай зарядга эга маълумотларни жам қилган? Ўқигандан сўнг, томоша қилгандан сўнг қалбимда нима қолади? Бундан мен янада ақлли, доно, кучли ва ўзига ишонган бўламанми?

Биз буюк бир эркинликка – танлаш эркинлигига эгамиз. Бошқа ҳеч бир жонзотга бу имкон берилмаган. Улар ҳар доим ўз инстинктларининг қулидир. Уларнинг ҳатти ҳаракатларини олдиндан 100% аниқлик билан айтиб бериш мумкин. Лекин бизда ҳар доим танлаш имкони мавжуд: ўзимизни

ривожлантириш, комилликка эриштириш ёки хароб қилиш. Бизда, ва фақат бизда танлаш имкони бор: ўзимизга бўлган ишончни, жасурликни, буюкликни машқ қилдириш ёки оломон билан бирга қолиб, улардек рангсиз ҳаёт кечириш.

Нега инсонлар ўзига бўлган паст ишончга кўникиб, омадсиз, камбағал ҳаётда яшашда давом этишади? Нафақат пул масаласида, балки руҳан камбағал, бахт ва қувонч жиҳатдан ҳам камбағал яшашда давом этишади. Бунинг жавоби оддий – одамлар ўз омадини, ўзига бўлган ишончни қандай машқ қилдиришни билишмайди. Уларга ҳар бир сифатни машқ қилдириш ёрдамида осонгина куҳайтириш мумкинлигини ҳеч ким тушунтирмаган. Бой ва муваффақиятли инсон бўлиш учун машқ қилиш керак. Керакли сифатларни машқ қилдиришнинг энг муҳим усулларида бири – қаҳрамонликларга, жасоратга, ўзига бўлган ишончга доир адабиётларни ўқишдир. Бу қаҳрамонларга бағишланган фильмларни кўришдир. Бизнинг шуурий онгимизда жасорат, мардлик ҳақидаги

тарихий воқеаларнинг кўп бўлиши жуда муҳимдир.

Бу каби воқеаларни ўқиш натижасида шуурий онгингиздаги кўрқув, ожизлик, ўзига бўлган ишончсизлик каби иллатлар ўчирилиб боради ва унинг ўрнига сизда мардлик, жасорат ва ўзига бўлган кучли ишонч шаклланиб боради.

Сизнинг ютуғингиз ва устунлигингиз ҳам мана шунда. Кучли, қувноқ, омадли, ўзига ишонган инсонлар ҳақида қанча кўп ўқисангиз, қанча кўп фильмлар томоша қилсангиз, сиз уларнинг ижобий жиҳатларини, донишмандлигини, ўзига бўлган ишончини ўзингизга сингдириб борасиз. Инсоннинг шуурий онги худди оппоқ, тоза сочиққа ўхшайди. Агар уни ботқоққа ташланса барча кир ва бадбўйликларни шимиб олади. Аммо уни мусаффо булоқ сувига ташланса ундаги ҳаётбахшликни, софликни шимиб олади.

Сиз нимани танлардингиз? Шуурий онгингизни кўрқув, ифлосликка тўла пасткаш, аблаҳ, разил кимсаларга бағишланган филмлар билан озиқлантирасизми? Ёки Аллоҳ берган танлаш

ҳуқуқингиздан фойдаланиб, қаҳрамонлар тўғрисидаги, ақлли, ғолиб ва кучли инсонлар ҳақидаги фильмларни, китобларни танлайсизми? танлов фақат сизга боғлиқ. Шуурий онгингизни, қалбингизни нима билан озиклантиришни, бойитишни фақат сиз ҳал қиласиз, танлаш ихтиёри сизники.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар

- **оммавий жасоратлар акс этган тарихий воқеаларга оид ҳикояларни, қиссаларни ўқиш, кинофильмларни кўриш ўзига бўлган ишончни кучайтиришнинг энг самарали усулларидан биридир**

- **биз инсонларда буюк бир эркинлик – танлаш эркинлигининг мавжудлиги. Бизда ҳар доим танлаш имкони мавжуд: ўзимизни ривожлантириш, комилликка эриштириш ёки хароб қилиш.**

- **инсонлар ўзига бўлган ишончни ва бошқа сифатларни машқ қилдириш орқали осонгина кухайтириш мумкинлигини билишмайди.**

Асосий қўрқувлардан озод бўлиш учун қўшимча машқлар

Ўзига бўлган ишончнинг асосини мустаҳкамлаш учун инсон ўзидаги асосий қўрқувларини (ўлимдан қўрқиш, мавҳумликдан қўрқиш кабиларни) таниб уларга нисбатан бўлган муносабатини ойдинлаштириб олиши керак. Шунда унинг ўзига бўлган ишончи мустаҳкам ва ҳеч қачон бузилмайдиган асосга эга бўлади. Бу ишончга на вақт ва на замон ўзгаришлари таъсир кўрсата олади.

Бунда ўзига бўлган ишонч асосини сунъий қадриятлардан тозалаш керак бўлади. Қуйидаги машқларни бажариш давомида сиз ҳам, азиз ўқувчи, шу пайтгача ишониб келган кўпгина сунъий қадриятларни англаб етасиз ва улардан покланасиз.

Самурайлар ўлимга нисбатан бўлган қўрқувни қандай енгишган?

Самурайлар қандай қилиб ўлимдан қўрқмайдиган бўлишган? Улар қандай қилиб инсонлардаги энг кучли қўрқувни енга олишган? Нафақат самурайлар, балки бугунги кунгача махсус хизматлар ўзининг супержангчиларини, қўрқмас жангчилардан иборат бўлинмаларини тайёрлашда қадимги самурайлар усулидан фойдаланиб

келишади.

Самурай нега ўлимдан қўрқмаган? Гап шундаки самурай биринчи марта ўз қиличини қўлга олган ондаёқ ўлган. Албатта тўғри маънода эмас, бу лаҳзада у ўз ҳаёти билан бир умрга хайрлашган. Бу ҳолат самурайнинг биз ҳозир даҳшатли кинофильмларда кўрадиганимиздек зомбига айланганлигини англатмаган. Аксинча, самурайлар ўлим қўрқувидан озод бўлиб, тўлақонли, ёрқин ва мазмунли ҳаёт кэчиришган. Улар шеърлар ёзишган, санъат билан шуғулланишган. Ҳаттоки ўлим хавф солиб турган жанг лаҳзаларида ҳам улар очилиб турган гуллардан завқ ола билишган. Ҳаттоки қонли тўқнашувлар пайтида самурай чиройли бамбукни кўриб қолса, уни чой маросимлари учун мўлжаллаб синдириб ололган.

Сиз ўлим қўрқувини енган онларингиздан бошлаб, нафақат ўз ўлимингизга нисбатан бўлган қўрқувни енгиш, балки яқинларингиз ва кадрли инсонларингизнинг ўлими ҳақида ташвиш чекишни тўхтатган лаҳзалардан бошлаб озод бўласиз. Гўёки

сиз уйғонасиз, сиз атрофингизни бахтга, муҳаббатга, гўзаллик ва ҳамоҳангликка тўла бўлган ёрқин, гўзал дунё ўраб турганини кўрасиз, ҳис этасиз.

Ўзидаги ўлим кўркувини енгиш учун маълум амалларни бажариш керак. Биз ҳаммамиз эртами, кечми барибир ўлишимизни тушунишимиз керак, ўлимни ўйлаб хавотирга тушишимиздан маъно йўқлигини англашимиз керак.

Агар сиз дунёдаги ҳаёт сизсиз ҳам давом этишини, ва бундан деярли ҳеч нарса ўзгармаслигини тасаввур қила олсангиз, сиз ўлим борасида умуман хавотирланмай қўясиз.

Тасаввур қилинг сиз энди бу дунёда йўқсиз. Аллоҳ сизга яна бир бор имкон берди. Сиз ўлгансиз, сиз гўёки йўқсиз. Атрофга боқин, олам нақадар гўзал, юрагингизни муҳаббатга, қувончга тўлдиринг ва бу муҳаббат, бу қувончни ўзингиз учун азиз инсонларга улашинг. Ҳаётнинг бош мақсади – бахтли бўлиш, шу ерда ва шу лаҳзаларда бахтли бўлиш. Ҳаётнинг бош мақсади – инсонларга бахт улашиш, энг аввало ота-онамизга, яқинларимиз ва

қадрдонларимизга.

Ўлимни хаёлан бошдан кечиргандан сўнг сиз ҳаётни бошқача қадрлай бошлайсиз. Жамият томонидан сингдирилган кўпгина қадриятлар сунъий эканлигини ва аслида ҳеч қандай қийматга эга эмаслигини тушуниб етасиз.

Самурайларнинг оддий машқини бажаринг: хаёлан тасаввур қилинг, сиз энди бу ҳаётда йўқсиз. Бунинг учун бошқалардан холи қолиш керак, иложи бўлса ҳеч ким безовта қилмайдиган жойни топинг. Ўз қалбингиз, ўз-ўзингиз билан бирга-бир қолиб, бир минутча тасаввур қилинг, сиз энди йўқсиз. Бу жуда муҳим машқ сизга асл қадрият нимаю сунъий қадриятлар нима эканлигини англашга ёрдам беради.

Бу ҳақиқатлар қадимдан, 1000 йиллардан буён маълумдир. Бу ҳақда буюк пайғамбарлар, буюк устозлар, донишмандлар айтишган. Ўзига бўлган ҳақиқий ишонч ҳақида гапирганда эътиборингизни шунга қаратмоқчимизки, ўзига бўлган ҳақиқий ишонч, ҳақиқий ботирлик, ҳақиқий мардлик абадий бўлган, чин инсоний қадриятларга асосланади.

Сизнинг ўзингизга бўлган ишончингиз замирида муҳаббат, миннатдорлик, ҳурмат, яхшилик ётади.

Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

- ўзидаги ўлим қўрқувини енгган инсон озод ва эркин яшай бошлаши;

- ўзидаги ўлим қўрқувини енгган инсоннинг ўзига бўлган ишончи ҳақиқий қадриятларга асосланган бўлгани учун ниҳоятда мустаҳкам бўлиши;

Хулоса

Сизнинг ўзингизга бўлган ишончингиз – шуурий онгингиздаги бир дастур холос. Бу дастурни ўрнатиш учун ўзингизга – ўзингиз 1000 марталаб “Мен ҳар лаҳза сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман! ... ” деб айтишингиз керак бўлади. Буни ҳис қилиб тинглаш керак. Агар сизнинг ўзингизни – ўзингиз дастурлашга имкон ва вақтингиз бўлмаса аудиотренинг тайёрлаб аудиоплеерга ёзиб олинг ва минг, минглаб марта тингланг. Агар эринчоқлик қилмасангиз бир ҳафтадан сўнг сизга ўзингизга бўлган ишончингиз жуда катта оқими келганини сезасиз. Ўзингиз ўрнатган янги дастурларингиз ишлай бошлаганини сезасиз.

Ҳеч кимга шуурий онгингизни дастурлашига йўл қўйманг. Сиз Аллоҳ берган танлаш ҳуқуқига эгасиз. Сиз, фақат сиз танлашингиз мумкин ўзингизга у ёки бу дастурни ёзишни. Бугун сиз хитой тилини ўрганишга қарор қилдингиз ва энди ўзингизга хитой тилида гапириш дастурини ёза бошлайсиз. Сиз ва фақат сиз инглиз, француз, испан

тилларини ўрганишга қарор қилишингиз мумкин. Булар худди сизнинг ўзингизга бўлган ишонч каби дастурлардир. сизнинг характерингиз – бу ҳам дастур. Шуурий онгингиздаги яхши ёки ёмон дастурлар қачонлардир кимлардир томонидан киритилган. Бу китобни ўқиётганингиз шундан даракки сиз ўзингизни – ўзингиз дастурлай оладиган ёшга, даражага етгансиз. Ёшлигингизда сиздан сўрамасдан ёзилган ўзига бўлган ишончсизлик, ожизлик, кўрқув каби зарарли дастурларнинг сизга нима кераги бор? Бутун эътиборингизни, бутун кучингизни янги дастурларга қаратинг. Ўзингиз учун соғлик, бойлик, омад, куч каби сўзларда ифодаланувчи янги, фойдали дастурлар ёзинг. Масалан “Мен ҳар лаҳза сайин янада кучли бўлиб бормоқдаман! Мен ҳар лаҳза сайин янада бой бўлиб бормоқдаман!” каби.

Сиз юқорида келтирилган усуллар ёрдамида ҳозирги цивилизациямизда маълум бўлган исталган сифатни ўзингизда тарбиялашингиз, шакллантиришингиз мумкин.

Ўзингизни ўзингиз дастурланг. Бу осон ва ёқимли, шуниндек жуда фойдали. Ўз шуурий онгингизга худди компьютердек муносабатда бўлинг. Қайсидир дастур ёқмадими, унга эътибор беришни тўхтатинг ва янги дастур ёзинг. Бу дастурни юз минглаб мартаба қайта-қайта тингланг ва янги характерга, янги руҳиятга ва натижада янги одатларга, янги тақдирга эга бўлинг!

Жуда кўпчилик сўзларнинг кучига, кудратига эътибор бермайди, шунинг учун ҳам уларнинг ҳаёти рангсиз, зерикарли, тартибсиз, шунинг учун ҳам улар ўзларини қайта дастурлай олмайдилар. Сиз эса кўпчиликдан фарқли равишда ўзингизни қайта дастурлашни биласиз. Агар сиз аудиоплеердан фойдалансангиз ўзингизни дастурлашга ортиқча вақт сарф қилишга ҳам ҳожат йўқ. Оддийгина, ўзингизга мос қилиб тайёрлаган аудиотренингни минг – минглаб мартаба қайта тингланг. Кўп ҳам вақт ўтмасдан, атиги бир икки ҳафтадан сўнг ўзингизда буюк қувончни, характерингиздаги ўзингиз хоҳлаган ўзгаришлардан бўладиган сурурни, бахтни ҳис

этасиз. Характерингиздаги ўзгаришлар – бу тақдирингиздаги ўзгаришлар демакдир.

Бир нарсани ҳеч ёдингиздан чиқарманг: неча ёшда эканлигингизнинг, қаерда яшашингизнинг, маълумотингиз қандай эканлигининг, бошланғич капиталингиз борми, йўқми, бирор бизнес ғояларингиз бор ёки йўқлигининг умуман аҳамияти йўқ! Энг муҳими ҳозир ва шу ернинг ўзида характерингизни ўзгартириш, ўз - ўзингизни дастурлаш ва ўз тақдирингизни яратишдир. Мен бор маъсулиятни сезган ҳолда ишонч билан айтаманки: келажагингиз ўз қўлингизда, сиз – ўз тақдирингизнинг эгасисиз!

Хулосадан олинадиган фойдалар:

- сиз ўз келажагингизнинг эгасидирсиз;
- сиз ўз тақдирингизнинг эгасидирсиз;
- сизда қандай сифатлар билан сифатланишни танлаш имкони бор;

Қўлланмани тайёрлашда қуйидаги
адабиётлардан фойдаланилди:

1. Владимир Довгань. Как легко и быстро стать уверенным человеком. Калуга 2011 г.
2. Валерий Синельников. Путь к богатству. Москва 2010 г.

Ушбу китобни ўзбошимчалик билан, муаллиф рухсатисиз ҳар қандай шаклда ва усулда тарқатиш, чоп этиш, нусха кўчириш тақиқланади. **Бу ишлар муаллифнинг ҳаққига тажоввуз қилиш бўлиб гуноҳ саналади.**

Агар ушбу китоб кўлингизга бепул тушиб қолган бўлса, марҳамат ушбу электрон манзилга мурожаат қилинг: hamkorlar@yandex.ru ёки телеграмда [@Shuxrat_Eshmurodov](https://t.me/Shuxrat_Eshmurodov). Биз сиз билан боғланиб китоб учун қандай тўлов қилиш кераклигини тушунтирамиз. Бу билан сиз келажакда режалаштирилаётган кўплаб фойдали кўлланмаларнинг чиқишига, сиз азизларга янада фойдали, амалий маълумотларни етказишга ва мамлакатимизда бахтли, бой, ўзига ишонган инсонлар янада кўпайишига ўз хиссангизни қўшган бўласиз.

Қуйида бизнинг тренинглармиз ҳақида маълумотлар келтирилган. Улардан ўзингизга мосини танлаб иштирок этишингиз мумкин!

1. «Воқеъликни бошқариш технологияси»

тренинги – Бунда Сиз, қандай қилиб ўз воқеълигингизни шакллантиришни ўрганасиз. Дастлаб буни пуллар мисолида машқ қиласиз. Тренинг давомида ўзингиз белгилаган миқдордаги пулларни қўлга киритасиз. Сўнгра фаоллик билан ўз истакларингизни рўёбга чиқаришни бошлайсиз.

Янада батафсил маълумот учун:

<https://t.me/joinchat/AAAAAE8gPlrXeWheLOIbRQ>

2. «Альфа-трансформация» тренинги – мақсад қўйиш ва унга эришиш. Ўз мақсадлари ва атрофдан сингдирилган мақсадларни ажратиб олиш. Мақсадга эришишда дуч келадиган исталган тўсиқлар билан ишлаш ўрганилади.

Янада батафсил маълумот учун:

<https://t.me/alfaga>

3. «Пуллик бочка» тренинги – қандай қилиб пулга бўлган сиғимингизни ошириш мумкин? Бу билимларни қўлламаздан туриб пул топишнинг ҳеч бир схемаси Сизга ўзингиз истаган натижани бермайди. Ушбу энг муҳим билимларни ўзлаштирмоқчи бўлсангиз тренингимизга марҳамат!

Янада батафсил маълумот учун:

<https://t.me/bochkaga>

4. «Ўзингни янгилаб ол!» тренинги – ушбу тренингда ўтмишда бўлиб ўтган ва Сиз буни сезмасангизда ҳозиргача Сизни чеклаб келаётган воқеъа-ҳодисаларни қандай қилиб ўз фойдангизга ўзгартиришни билиб оласиз. Диққат-эътиборингиз энергиясини сўриб келаётган жиҳатлардан халос бўласиз.

Янада батафсил маълумот учун:

https://t.me/yangilab_ol

Тренингларимизга марҳамат!

Улар ҳақидаги батафсил маълумотларни қуйидаги манзиллардан ҳам ўқишингиз мумкин:

https://t.me/trening_kitob

<http://ari.uz>

Шунингдек қуйидаги контактларга мурожаат

Қилишингиз ҳам мумкин:

Тел.: +998 93 541 74 79

Телеграм: https://t.me/shuxrat_eshmurodov

email: shseshmurodov-25@yandex.ru

ВОҒЕЪЛИКНИ БОШҚАРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

Даромадингизни оширишдан бошланадиган

Сизнинг шахсий юксалишингиз!

Махсус равишда санаб чиқилди: 3 йил мобайнида ушбу технологияни **99 716** та одам ўзлаштирди.



Уларнинг кўпчилиги ўз ҳаётини турли хил оғир муаммолардан халос қилди – ҳар ким ўзиникини.

Уларнинг барчаси бир хил бошлашди: Жуда қисқа вақтда – 40 кундан кам бўлган муддат ичида – фақатгина идрок билан (ментал) ишлаш орқали ўзлари белгилаган миқдордаги пулни қўлга киритишди.

- Агар Сиз ўз идрокингининг кучига ишонмасангиз ...

- Агар Сиз, онгим мен учун иккинчи даражали ролда, деган ишончга эга бўлсангиз ...

- Шундай бўлақолсин – БУ СИЗНИНГ ТАНЛОВИНГИЗ

Сиз бунга ишонишда давом этаверишингиз мумкин, аммо у ҳолда Сизга ҳаёт учун берилган вақтингизни сарфламанг, - бу саҳифани ёпиб қўйинг ва ўзингизнинг беҳуда ҳаётингизга қайтинг.

Аммо Сиз ўзингизни доим такрорланувчи кўнгилсизлик ва ўтиб бўлмас муаммолардан халос қилишга қарор қилсангиз, у ҳолда қуйидагиларга қаранг,

Қандай қилиб атиги 9 кунда ўз воқеълигингизни эркин бошқаришни ўрганиш мумкинлигини, ва, ниҳоят, уни ўзингизга ёқмайдиган, анчадан бери жонга теккан жиҳатлардан тозалаш мумкин.

Диққат билан ўқиб чиқинг - ҳеч нарсани кўздан қочирмаслик учун!

Бу маълумотлар Сизнинг тасаввурингизни бутунлай ўзгартириб юбориши мумкин ...

Ҳозир Сиз яққол намоён бўлувчи ва ўзаро боғлиқ иккита натижани таъминлашингиз учун конкрет нима қилишингиз етарли эканлигини кўрасиз:

1 Фақатгина идрокингиз билан махсус схема ва усулда ишлаш орқали, қисқа муддатларда **ўзингиз белгилаган миқдордаги пулни қўлга киритасиз.**

2 Ва бу дастлабки натижа асосида яна ҳам **кўпроққа бойишингиз** (дастлабки натижадагидан янада кўп пулга эга бўлишингиз) мумкин, яъни: **нима хоҳласангиз шунга эришиш кўникмасига эга бўласиз!**

Бу қандай амалга оширилади?

Ушбу курсда Сиз 5 та қадамдан иборат йўлни
босиб ўтасиз

1-Қадам. Пул борасидаги талабни шакллантирасиз (пул, даромад борасида мақсад қўйиб оласиз)

Балким, Сизда "Пул борасида мақсад қўйишни биладман!" деган қатъий ишонч бордир.

Балким, бу ҳақиқатдан ҳам шундайдир.

У ҳолда, Сизда пуллар борасида ҳар доим ва ҳар қачон ҳаммаси жойида. Ахир аниқ молиявий мақсадлар қўя олиш малакаси буларни таъминлайди.

Агар бундай бўлмаса, ва Сизда пуллар борасида доимий узилишлар (етишмовчилик) бўлса, ташхис

аниқ:

пул борасидаги мақсадларни қўйиш малакаси
Сизда йўқ!

Бундан қўрқиш керак эмас - бу малакани жуда
тез, **бир уринишда** шакллантириш мумкин!

Бунинг учун махсус техника асосида, нафақат
аниқ, балки тезда бажариладиган қилиниб, пул учун
мақсад (талаб) қўйилади.

Тамом вассалом! Пул борасидаги мақсадларни
кафолатли тарзда амалга ошадиган қилиб, ишоня
билан қўя олиш кўникмасини шаклланди деявериш
мумкин.

Ҳа айтганча!

Ушбу биринчи қадамда Сиз ўзлаштирадиган
ментал усул, нафақат пуллар билан, балки
истагингиздаги барчасини таъминлайди.

Пуллар борасида Сиз шунчаки машқ қиласиз. Техниканинг самарали ишлашини ўз кўзларингиз билан кўриш учун.

2-қадам. Пуллар учун очиқ бўлган позицияга ўзингизни жойлаштирасиз.

Бу жуда муҳим - жуда ҳам муҳим қадам.

Дадиллик билан айтиш мумкинки, бу энг аҳамиятлиси.

Чунки, мана ҳамма гап нимада

Жуда купчилик инсонлар, яъни пул топишда қийналадиганларнинг ҳаммаси *пулга нисбатан маҳкам (зич) ёпиқдирлар.*

Бу шунчаки асоссиз гап эмас. Бу факт тажриба йўли билан исботланган: инсоннинг пулга нисбатан қандай позицияда турганлигини биттада аниқ кўрсатадиган махсус тестлар ёрдамида.

Ёпиқ позиция (пулларни ўзидан итариш) - бу

ихтиёрга қарши содир бўлади. Бошқача сўз билан айтганда, бу ботиний онгдаги дастурдир. Шунинг учун онгли равишдаги назоратга ҳам, ихтиёрий равишдага ростлашга ҳам бўйсунмайди.

Бундай дастурлар кўпинча насл орқали ўтиб келади (**ДНК нинг генетик хотирасида кодлаштирилган бўлади**) ва бузғунчи ишларни амалга оширади. Бу ишларнинг мазмуни: пул оқимининг эркин келиш йўлига тўсиқлар яратиш.

... Агар Сиз пул топишда қийинчиликларга дуч келаётган бўлсангиз фолбинга югуришингиз, турли тестлар ўтказишингиз керак эмас: Сизда пул келишига тўсқинлик қилувчи дастурлар борлиги аниқ - ва улар ҳозирда фаол ишламоқда.

(Агар бундай бўлмаганда эди, ҳозирда Сизнинг молиявий аҳволингиз шоколаддек бўларди).

Сиз томон пулларнинг келишига йўл қўймаётган бундай дастурларни кучдан қолдириш учун қуйидаги

малакани эгаллашинггиз керак:

Пуллар учун очилиш, уларнинг Сиз томонга тўсиқларсиз келишига рухсат бериш малакаси.

Бундай малакани **оддий ментал усуллар** (улар бор йўғи 2 та) эркин равишда шакллантиради. Бу усуллар шунчалик кучлики, онг остида жойлашган пулларга қаршилик қилувчи дастурлар секин аста ўз кучини йўқотади - йўқ, улар ҳеч қаерга кетиб қолмайди (ахир бу наслий-ку), балки фаол бўлишдан тўхтади - уйқуга кетади.

Натижада мана нима содир бўлади:

Онгимиз (шахсият ядроси) молиявий эркинлик сари курсни ўз қўлига олади.

Ташқи жиҳатдан қуйидагилар намоён бўлади: дастлаб пул киримлари стабиллашади, сўнгра уларнинг сони ошади киримларнинг стабиллигини сақлаган ҳолда, албатта.

Доимий равишдаги пулсизликка маҳкум этувчи онг остидаги дастурларни нейтраллаштириш, кучдан қолдириш молиявий эркинликка йўл очади. Натижада пуллар ҳақида умуман ўйламай қўясиз, чунки улар Сизда ҳар доим ва етарли миқдорда бор бўлади.

3-Қадам. Тўсиқларни олиб ташлаш

Афсус - тўсиқлар албатта бўлади.

Ва буни яна бир бор такрорлаш ортиқчалик қилмайди:

▶ билимдонлик блан тузилган, бажарилиши ҳақиқатдан ҳам нафақат аниқ, балки тез бўлган пул борасидаги мақсадга қарамасдан

▶ ва пулларга нисбатан билимдонлик билан ва ланг очилишнинг бенуқсон малакасига қарамасдан

пул борасидаги талабингизнинг амалга ошиш

жараёнида тўсиқлар албатта пайдо бўлади.

Бу ерда ҳамма гап мана буларда:

ҳамма гап яна ўшаларда: Сиздаги генетик дастурларда.

Маълумки бундай дастурлар бир нечта бўлиб, улар пул борасидаги мақсадларнинг амалга ошиш жараёнига нафақат қаттиқ қаршилик қилувчи, балки бу жараённи жуда секинлаштирувчи, ёки умуман тўхтатиб қўювчи турли тўсиқлар ва муаммоларни ҳосил қилади.

Оддийгина вазиятларда ҳам муаммо ҳосил қилувчи айнан мана шундай дастурларни ўчириш учун Сизга ўз муаммоларингиз билан тўғридан – тўғри, жуда самарали инструментни қўллаган ҳолда алоқа қилиш малакаси зарур бўлади.

Бу ментал усул - ДИҚҚАТ ҚИЛИНГ! - муаммоларни олиб ташлашга эмас, балки уларни трансформация қилишга мўлжалланган!

Бошқача сўз билан айтганда, агар Сиз бу усулни яхшигина ўзлаштириб олиб қўллашни бошласангиз ...

Йўқ, ҳамма муаммоларингиз ҳам бирдан ғойиб бўлмайди, шунчаки улар Сиз учун кўрқинчли бўлмай қолади. Ахир Сиз уларни миннатдорчилик билан, ота-боболарингиздан мерос бўлиб келаётганлардан буткул озод бўлишингиз учун бир сабаб деб қабул қила бошлайсиз.

Бундан ташқари наслий дастурларни нейтраллаштириш малакаси Сизга қуйидагиларни ҳам таъминлайди:

ҳозирда Сиз муаммолар деб атайдиганларингиз, Сизнинг имкониятларингизга трансформация бўлади (айланади).

(Бу албатта содир бўлади - ҳаттоки шубҳа ҳам қилманг).

Яна шунингдек, наслдан ўтиб келаётган салбий дастурларни нейтраллаштириш малакаси шунга олиб келадики, Сиз - шахсан ўзингиз - бошқа инсонларнинг, биринчи навбатда ўз яқинларингизнинг ҳам салбий генетик наслдан халос бўлишига сабабчи бўласиз.

4-қадам. Диққат эътибор фокусини тўғри ростлаш

Курсимизнинг бу босқичида олий маҳоратни ўзлаштириш бошланади.

Бу жуда зарур! Зарур бўлгандачи, бу шунинг учун керакки ... **ЙЎҚ, ЯХШИСИ ТЎХТАБ ТУРИНГ,** аввал қуйидаги саволга жавоб беринг:

**Сиз пулингиз йўқ ёки қарздор бўлганингизда
нима ҳақида ўйлайсиз?**

Албатта, бутун кун давомида фақат шу ҳақда

ўйлайсиз: пул йўқ, қарзларни қандай узсам экан. Натижада бутун диққатингиз фокуси – пул йўқлигига ёки қарзларингизга қаратилган бўлади.

Бундай бўлгандан кейин, пул етишмаслиги ва қарзларингиз кўпайиб бораётганидан нола қилмасангиз ҳам бўлади. Шунингдек буларнинг барчасига чек қўяман дея туну-кун ишлаш ҳам керак эмас.

Чунки булардан фойда йўқ: пул етишмаслиги ва қарзлар яна ҳам кўпаяди.

Нима учун?

Сабаби барча нарсани Сизнинг диққатингиз фокуси ҳал қилади: уни нимага қаратсангиз ва кўп муддат мобайнида нимада ушлаб турсангиз шу нарсани (ёки унга ўхшашини) ўзингизга тортасиз.

Диққатингизни нимада ушлаб турсангиз, ҳаётингизда шу нарсани кўпайтирасиз.

Сиз буни яхши биласиз – тўғрими?

Агар Сиз буни тўлиқ англаб етмаган бўлсангиз, ўтган ҳаётингизга назар ташланг ва барчасини кўрасиз.

Сизнинг тақдирингизнинг ўзи Оламнинг энг кучли Қонуни

- ▶ Сизнинг талабларингизга эмас,
- ▶ Сизнинг хохишларингизга эмас,
- ▶ ҳаммасидан ҳам кўпроқ хохлаётган нарсангизга эмас,
- ▶ балки нимагадир диққатингизни жам қилиш натижасида **Сиз ишлаб чиқаётган диққат-эътиборингиз энергияси билан туйғуларингиз энергиясидан** таъсирланишини исботлаб турибди.

Айнан мана шу, Сиз ишлаб чиқараётган ва таратаётган энергия, Сизнинг тақдирингизни қуришдаги **асосий ўйинчи** ҳисобланади: нимага эътибор қаратсангиз ва қанчалик ёрқин туйғуларни

ҳис қилсангиз – қандай туйғулар эканлиги аҳамиятга эга эмас: салбий ёки ижобий – ўшалар билан ҳаётингизни тўлдирасиз.

Мана шунинг учун ҳам тренингимизда бу борадаги билимлар энг олий ҳисобланади. Ахир гап бутун бошли тақдирингиз ҳақида кетяпти.

Тренингда бу олий даражадаги билимларни оддий ва тушунарли тренажер – пуллар мисолида ўрганамиз. Чунки пуллар мисолида (тўғрироғи, уларнинг қандай пайдо бўлишини кузатиш мисолида) юқоридаги илмларнинг тўғрилигини аниқ кўрсатиб турувчи исботларни тез ва жуда осон қўлга киритиш мумкин.

5 – қадам. 1 – 4 қадамларда эгалланган малакаларни машқ қилдириш

Дастлабки 4 та қадам тренингнинг асосини ташкил этувчи ментал усуллар ва техникаларни

Ўзлаштириш ва биринчи марта қўллашга бағишланган.

Бу қадамларда ҳеч қандай чекловларсиз яшаш асослари қўйилади.

Ҳа, тўғри, фақат асос, фундамент - бошқа ҳеч нарса.

Бу асос тўлақонли ва ишонч билан қўлланиладиган кўникма бўлиши учун машқ қилиш (тренировка) талаб қилинади.

Бу ерда гап, агар тренингда келган усул ва техникаларни яхшилаб ўзлаштириб олинмаса улар иш бермаслиги ҳақида эмас.

Ҳаммаси бутунлай бунинг акси: ўргатиладиган усулларнинг айримлари шунчалик кучлики, улар биринчи қўллашдаёқ натижа беради, бу эса фақат халақит қилади - «мўжиза» ёки «шунчаки тасодиф» деган ёлғон таассурот қолдиради.

Дарҳол иш бериши - бу истагингиздагига ишонч билан етиша олинадиган малакадан анча узоқда.

Айнан шунинг учун ҳам тренировка (машқ қилиш) зарур, барча техника ва усулларни доимий қўллаб юриш керак.

Жараён қандай тузилган?

■ Ишни ўз талабингизда **аниқ қанча миқдордаги пулни** кўрсатиш кераклигини аниқлашдан бошлайсиз. Буни махсус схема асосида амалга оширасиз. Бу, ҳали технологияни ўзлаштириш давридаёқ, шахсан ўз кўлингизга келиб тушиши учун энг юқори потенциалга эга бўлган пул миқдорини хатосиз аниқлаш учун керак.

■ Сўнгра, қатъий формулага асосланган ҳолда пул борасида **батафсил ва предметли мақсад** қўясиз. Бу эришиш дастури бўлиб хизмат қилади. Йўқ, бу ҳаракатлар режаси эмас. Бу – автоматик, яъни

ботиний онг даражасида ишловчи дастурдир. Ва бастур натижасида атрофингизда, мақсадингизга эришиш (пул борасидаги мақсадингиз амалга ошиши) учун, турли имкониятларга йўл кўрсатувчи унумдор вазиятлар пайдо бўла бошлайди. Бунга ўзингиз ҳам гувоҳ бўласиз.

■ Сўнгра Сиз **мақсадингизни ратификация қиласиз** – яъни, уни кўрсатилган муддатда ва аниқ бажарилишга мўлжалланган предметли буйруққа айлантасиз. Эришиш муддатини эса мақсадни кўйиш вақтида белгилайсиз.

■ Бундан сўнг **автоматик эришиш дастурини фаоллаштираёсиз**. Бунинг учун курсимизда ботиний онгингизга мурожаат қилувчи махсус аудиосеанс мавжуд. Сиз бу аудиосеансни 1 марта эшитасиз ва шунинг ўзи етарли. Уни такрор эшитишга ҳожат йўқ. Сизнинг ботиний онгингиз қар эмас: унумдор ҳодисаларни ва Сизнинг сермахсул ҳаракатларингизни ташкил этиш борасидаги барча

буйруқлар биринчи мартанинг ўзидаёқ эшитилади.

■ Сўнгра, мақсадингизнинг амалга ошган образини ҳосил қиласиз. Бу пул борасидаги талабингизнинг бажарилиш қисми юзасидан ботиний онгингизни координация қилиш учун муҳим. Буни амалга ошириш учун махсус ишлаб чиқилган қоидалар асосида муסיқий видеоролик тайёрланади. Бу - пул борасидаги талабингизнинг амалга ошган образини яққол намоён қилувчи иллюстрация бўлиб хизмат қилади. Эришишнинг автоматик дастури (ботиний онгингиз) мўлжални айнан мана шу образга қараб олади.

Кейин эса қуйидагича

■ Сиз пулларга ҳақиқатдан ҳам очилишга ёрдам берувчи техника ва усулларни ўрганишга ўтасиз. Бу усулларни биринчи бор қўлайсиз – **самарали эканлигини кўрсатувчи исботларга эга бўласиз** – ва давом этасиз.

■ Бу босқичда турли муаммолар билан шундай ишлашни ўрганасизки, натижада улар дастлаб ўз кучини йўқотади, сўнгра Сизнинг шахсий имкониятларингизга айланади (трансформация бўлади). Сизга, ушбу малакани шакллантириш учун, **жиддий кучга эга бўлган ментал техника** ёрдам беради. Айнан шу техника ботиний онгингиздаги дастурлардан, хусусан сурункали пулсизликдан халос бўлишингизни таъминлайди.

Ва ниҳоят,

олий маҳорат: Сиз, диққат эътиборингиз энергиясини бошқаришнинг амалий усуллари ўрганасиз. Бу энг масъулиятли босқич. Шунинг учун бу босқич бутун бошли ментал воситалар билан таъминланган. Сиз ҳар бир воситани навбатма – навбат қўлайсиз, уларнинг самарадорлигини бир-бири билан таққослайсиз – ва Сизга энг яхши таъсир кўрсатганини танлаб оласиз. Айнан уни доимий равишда қўллаб юрасиз. Сизнинг қимматли

бўлган диққатғэътиборингиз энергияси ҳар доим тўғри йўналишда бўлиши учун, яъни Тортиш Қонунига **Сизга нимани жалб қилишни** кўрсатиши учун: фақат энг яхшисини.

Хулоса

Энг асосийси: Сиз Махсус Жадвал асосида амалиётга ўтасиз. Унинг ёрдамида синалган сценарий ва аниқ график бўйича барча ментал инструментларни қўлайсиз. Ва кўзларингизни очган ва қулоқларингизни динг қилган ҳолда, очилаётган имкониятларга йўл кўрсатувчи белги ва шипшитишларга (ёки тўғридан-тўғри кўрсатмаларга) аниқ, қўрқувларсиз эргашасиз. Йўл – йўлакай, **пул борасидаги талабингизнинг амалга ошишини кўрсатувчи** ҳамма нарсани ўзингизга белгилаб борасиз: кутилмаган тушумлар, бонуслар (чегирмалар, совғалар), шартномаларда кўрсатилганидан ортиқ берилган тўловлар (премиялар, қўшимчалар), қарзларнинг қайтиши, топиб олган пулларингиз (эски кийимлар

чўнтакларидан), аукционларда сотилган кўчмас мулк, буюмлар сотувидан тушган фойдалар – ва бошқалар. Пуллар Сизга келиши учун топиладиган каналлар оз эмас. Уларнинг ҳаммасини белгилаб кўйинг – ҳаттоки ҳозирча канал эмас, балки иромқча бўлганларини ҳам.

Бу қанча вақт талаб қилади?

Дастлабки 4 та қадамни ўташ учун **9 кун** керак бўлади.

Бу муддат синчковлик билан текширилган – унга амал қилсангиз жуда яхши бўлади: тезлаштирманг ҳам, чўзиб юборманг ҳам. Бу жуда муҳим.

Амалиётга **30 кун** ажратилган. Ва бу ҳам – қатъий муддат.

Шу маънода қатъийки, у пул борасидаги талабнинг бажарилишидан ҳам кўра шахсий воқеълигингизни ишонч билан бошқариш

малакасини шакллантиришга мўлжалланган. Бу эса амалиётдан кўзланган асосий мақсад бўлиб Махсус Жадвал асосида бошқарилади.

Бу муҳим, шунинг учун яна бир бор:

Ушбу курсда Мақсадларингизга эришиш технологияси ўргатилади, пул бу ерда шунчаки тренажер. Яъни, пуллар бу кўникмани эгаллашнинг энг осон усули бўлгани учун танланган.

... аммо қуйидаги ҳолатлар ҳам тез-тез содир бўлиб туради:

машғулотлар бошлангандан бошлаб муддатнинг ўрталарига келганда пул борасидаги мақсадингиз амалга ошади. Ёки талабингизда кўрсатганингиздан ҳам кўпроқ пулга эга бўлиш имконияти очилади. Ва тамом – кўпчилик бунга мафтун бўлиб, вазифани бажардим деб ҳисоблайди: «Қойил, иш берди» дегандек.

Ҳа, албатта иш берди. Аммо ҳали вазифа

бажарилган эмас, бу шунчаки қуйидагига ишорадир:

Ҳа, бу ҳақиқатдан ҳам иш беради, шундай экан ўз мақсадларингга ментал усулда эришиш учун мана шу кайфиятда давом эт!

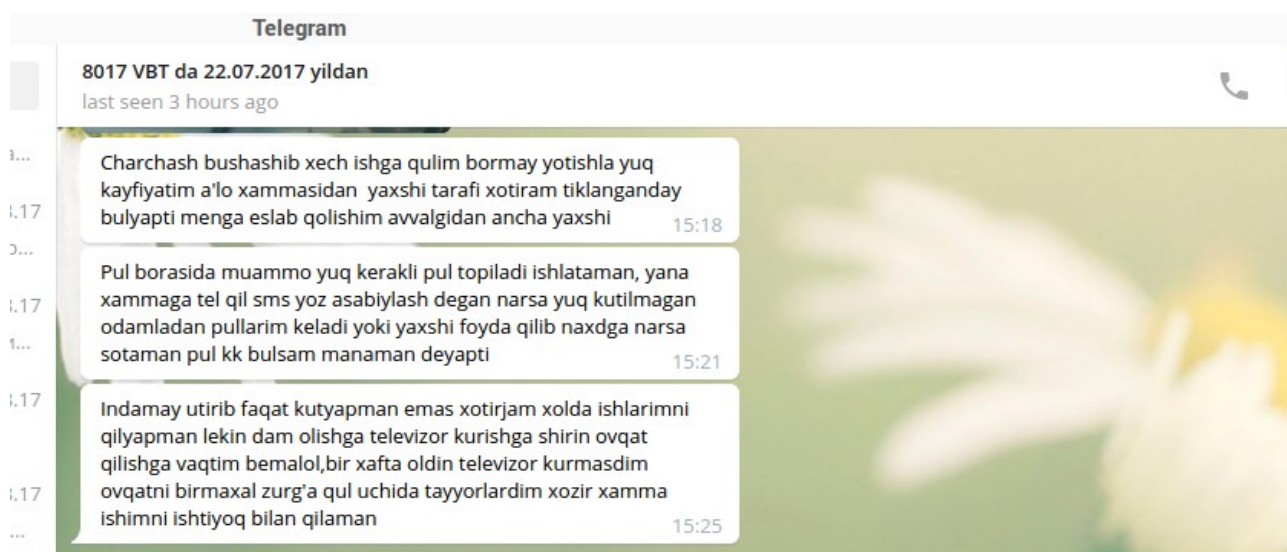
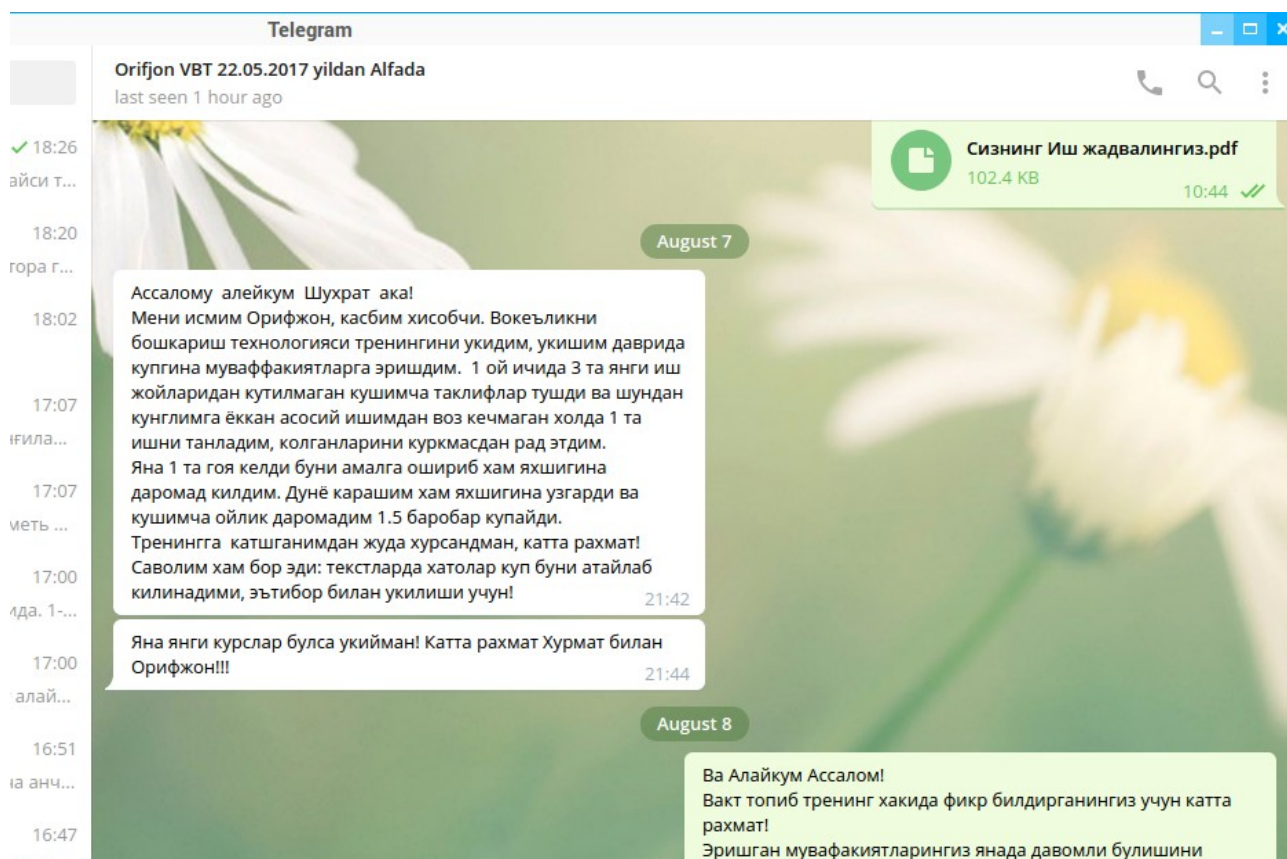
Аммо кўпчилик ҳаммасини ташлаб қўяди ва одатий ҳолларига қайтади: очилган имкониятларни «очишади».

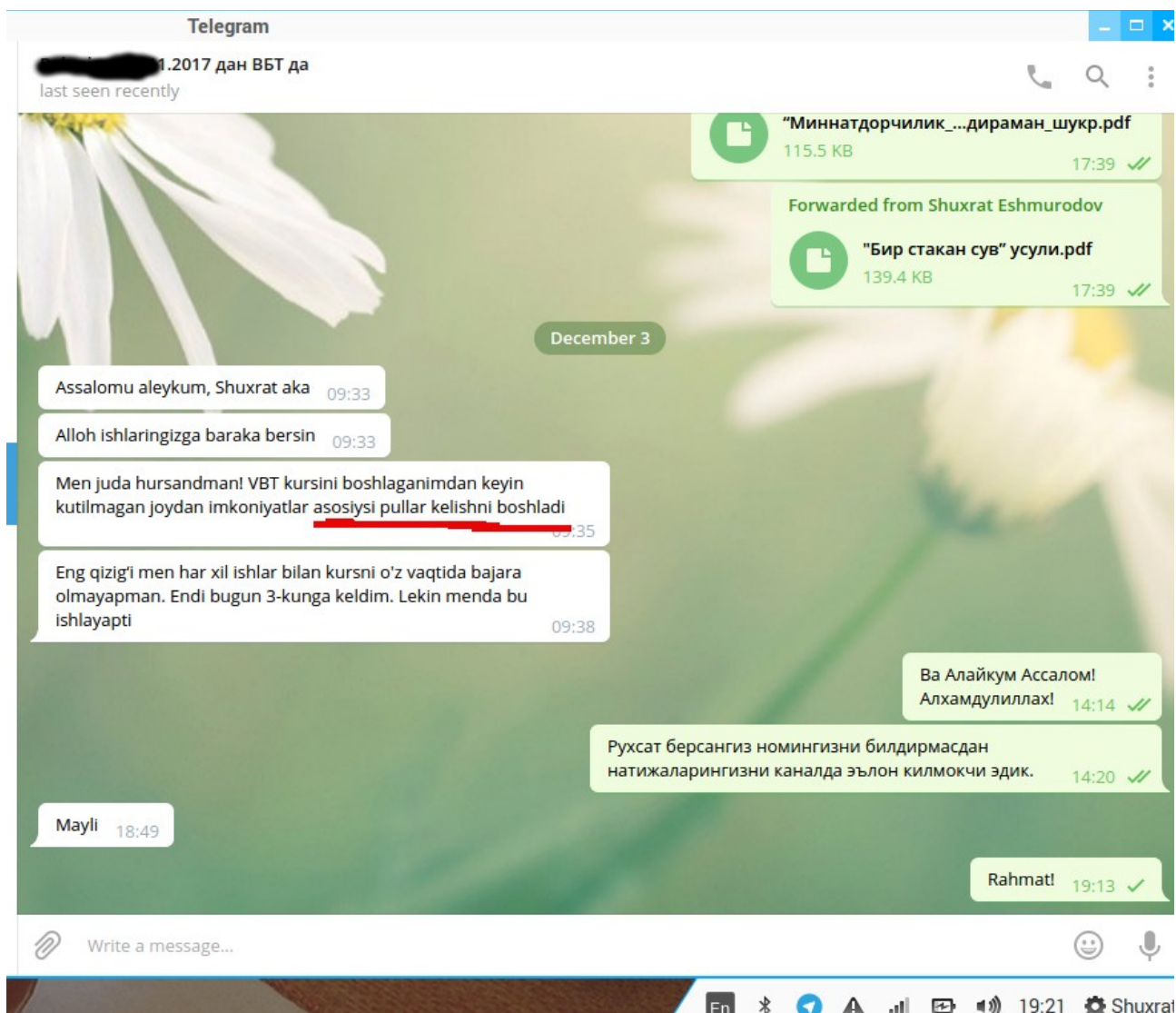
Шундай экан ушбу Технологияни ўрганиш муддати бўйича иш мана бундай:

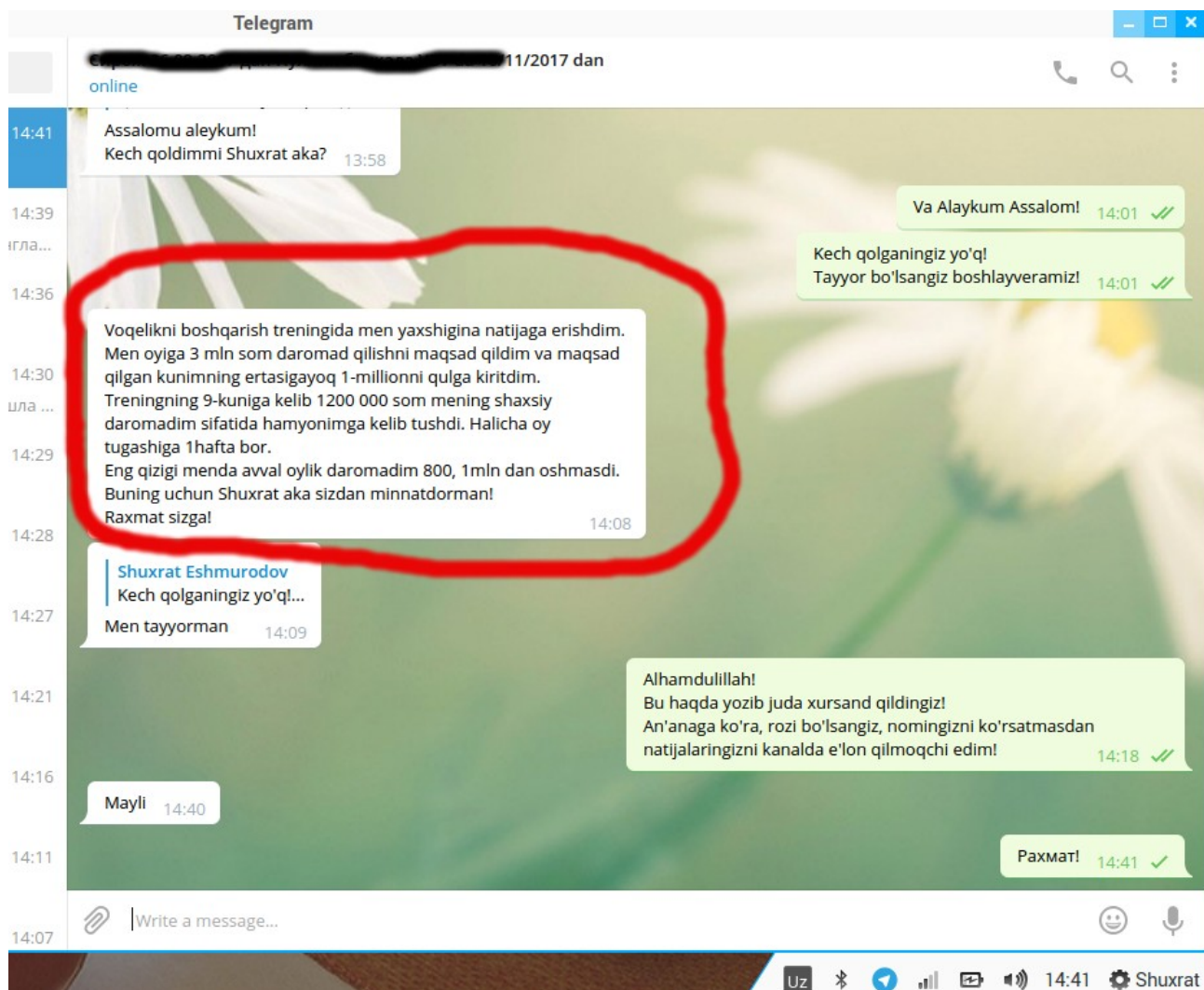
▶ 9 кун – керакли техника ва усулларни ўрганиш ҳамда уларни биринчи бор қўллаш,

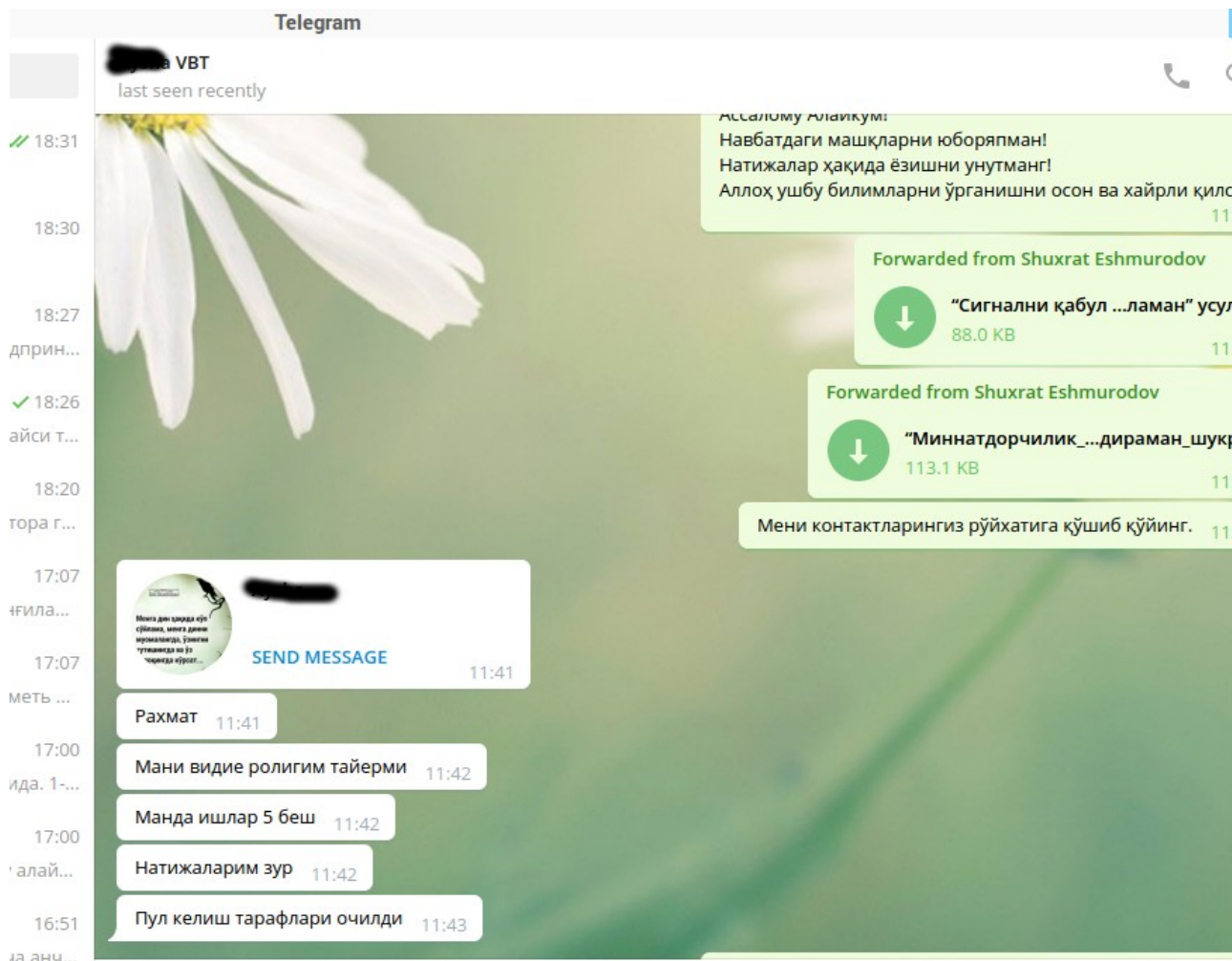
▶ 10 – кундан бошлаб – раппа-роса 30 кунга мўлжалланган, махсус доимий жадвал асосида, амалиёт.

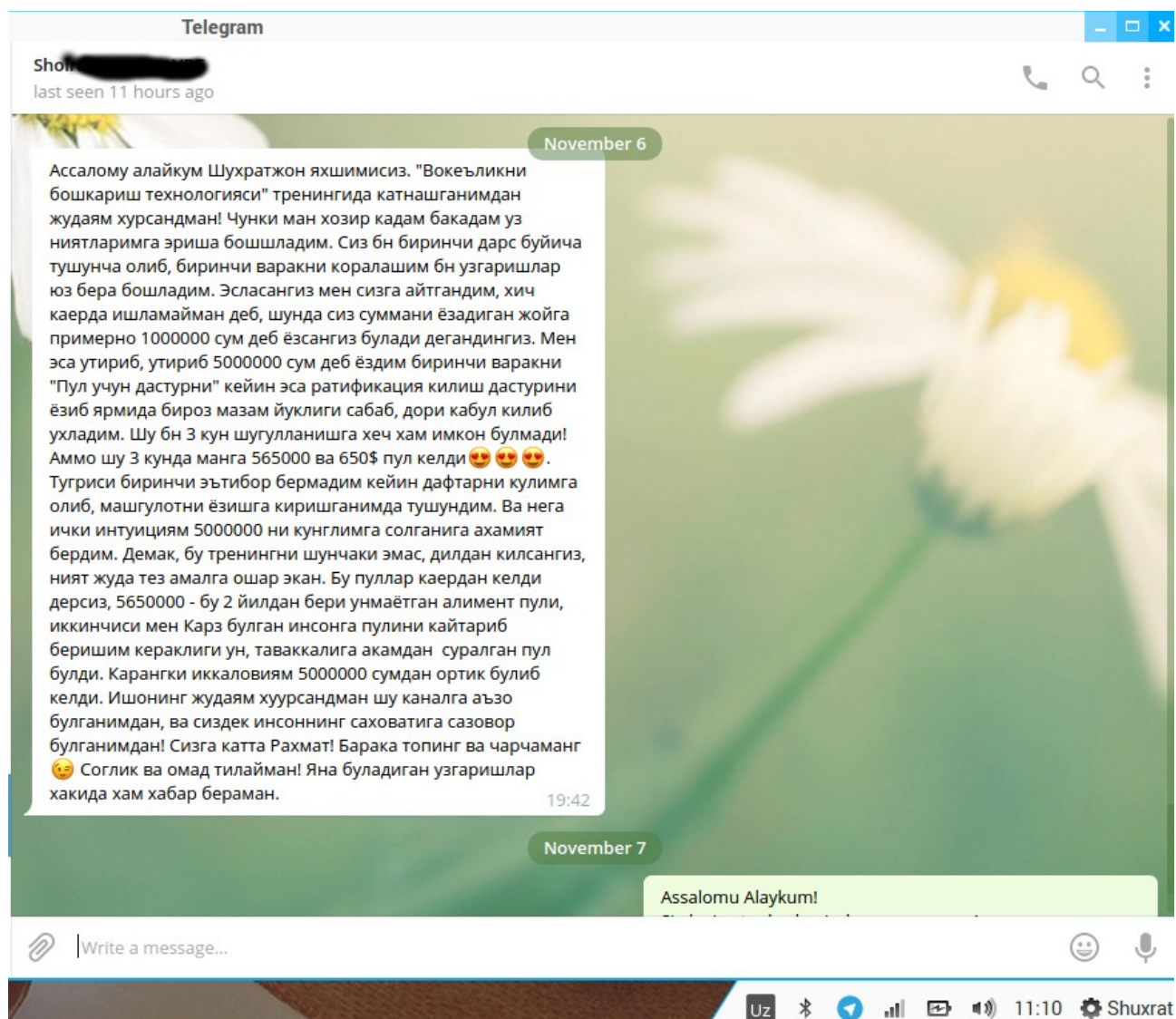
Тренинг ҳақида иштирокчиларнинг фикрлари











БУ ҲАММАДА ҲАМ ИШ БЕРАДИМИ?

Ушбу Технологиянинг муаллифи Марта Николаева Гарина:

«... Мен, масалан, ҳаммада иш берадиган бирорта воситани билмайман.

Ва бу тушунарли: биз ҳаммамиз шунчаки ҳар хил эмас, балки ҳар биримиз – ягонадирмиз. Такрорланмас.

Сиз, мен ва ҳар бир инсон – бутун оламда бошқа топилмайди. Ва кейин ҳам бўлмайди.

Шунинг учун, ушбу Технология ҳаммада ҳам иш бермайди ва ҳаммага ҳам аҳамиятли натижа келтирмайди. Менинг тренерлик статистикам қуйидагича:

▶ (тахминан) 75 – 80% - ҳа, натижа бор ва улар бундан мамнун

▶ (тахминан) 20 – 25% - натижа умуман йўқ: қандай бўлса шундайлигича қолган.

Мен бу ҳолатни таҳлил қилиб кўрганимда, ушбу технология қуйидаги 2 хил моделдаги фикрлаш тарзига эга инсонларда ишламаслиги маълум бўлди:

1. Лотереяли фикрлаш

(бу моделдаги фикрлаш тарзида қуйидаги позиция биринчи ўринда туради: агар озгина ва бир марталик ҳаракатда ўхшамаса, демак бу ушбуларни англатади: «иш бермайди, ёрдам бермайди – ва буткул сафсата»).

2. Жафокашлигига ишончи комил бўлган фикрлаш тарзи (мазохизм эмас, аммо унга жуда яқин)

... Мен бу каби фикрлаш моделларига баҳо бераман, шунчаки Технология ҳаммада ҳам иш берадими деган саволга жавоб бераман.

Демак. Воқеъликни Бошқариш Технологияси бир оз юқорида келтирилган фикрлаш тарзига эгаларда ишламайди – шунчаки на олдинга, на орқага: сурункали молиявий муаммолар багажи ўз жойида мустаҳкам қолади.

Кенг миқёсда олганда эса бу шуни англатадики, юқорида айтиб ўтилган фикрлаш тарзига бўйсинувчи инсонлар ўз воқеъликларини эркин бошқара олмайдилар.

Уларда ҳаттоки мана шундай оддий тренажерда – пулларда – ҳам яхши томонга ўзгаришни таъминлаб бўлмайди. Шахсий воқеълик борасида эса гап ҳам бўлиши мумкин эмас ...

»

ТРЕНИНГ ҚАНДАЙ ФОРМАТДА ЎТИЛАДИ?

Тренинг телеграм орқали олиб борилади. Ҳар кунни кунлик машғулотлар личкангизга юбориб турилади. Саволлар туғилганда бемалол мурожаат қилиб сўраш мумкин бўлади.

БУ ТЕХНОЛОГИЯ ҚАНЧА ТУРАДИ?

Одатий ҳолдаги баҳоси 600 000 сўм

... Аммо бугун эмас!



Бугун жуда катта чегирма!

$600\ 000 - 33\% = 400\ 000$ сўм

Аммо бу ҳали ҳаммаси эмас!

Ушбу тренингни сотиб олиш билан бирга Сиз яна 1 та совғани ҳам қўлга киритасиз!



Пулсизликдан кафолатли халос қилувчи **революцион ментал техникалар**

Бу изчил ва нафис дастур бўлиб, унинг ёрдамида махсус алгоритм асосида ботиний онгингизда жойлашган ва Сизни пул

борасида қийинчиликларни бошдан кечиришга мажбур қилаётган дастурлар аниқланади. Бу дастурлар аниқлагандан сўнг уларни осонгина зарарсизлантириш мумкин. Бунда бутун дунёга машҳур ва жуда самарали бўлган 2 та ментал усулдан фойдаланилади. Бу усулларнинг самарадорлиги биринчи қўллашдаёқ намоён бўлади – улар ана шундай кучли. Қўллаш эса – жуда осон.

Бу қўлланманинг баҳоси – **50 000 сўм**.

Бугун уни **SOBFA** сифатида олишингиз мумкин!

«Воқеъликни Бошқариш Технологияси»

тренингида иштирок этиш натижасида

битта эмас, балки **УЧТА ДАСТУРНИ** қўлга киритасиз:

Каталог бўйича умумий баҳоси = **665 000 сўм**

Аmmo ҳозирда: **400 000 сўм**

«ВОҚЕЪЛИКНИ БОШҚАРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ»

тренинги Сизга нима беради?

- ✓ Идрокингиз кучидан фойдаланиб истагингизни яратиш ва қўлга киритишни ўрганасиз;
- ✓ Аждодларингиздан ўтиб келаётган оғир дастурлардан ўзингизни халос этасиз;
- ✓ Ўз муаммоларингизни имкониятларга трансформация қилиш (ўзгартириш) кўникмасига эга бўласиз;
- ✓ Ўз ботиний онгингиз билан тўғридан-тўғри мулоқот қилишингиз мумкин бўлади;
- ✓ Ўзингиз истаган моддий бойликларга бўлган

талабларингиз амалга ошиш механизмининг қандай ҳаракатга келишини кўрасиз;

- ✓ Сиз бу механизмни эркин бошқаришни ўрганасиз;
- ✓ Ва Сиз идрок кучидан фойдаланиш, кўлингиздан келадиган бошқа барча ишлардан бир неча баробар самарадор эканлигини исботловчи далилларни кўлга киритасиз;

НАТИЖАНГИЗ КАФОЛАТЛАНГАН!

Сиз тренингнинг барча қадамларини ўтайсиз. Зарур бўлса менга саволлар билан мурожаат қиласиз. Агар 100 кун (бу кафолатли муддати) Сиз яхши томонга ҳеч қандай ўзгаришлар бўлмаётганлигини кўрсангиз, бу ҳақда менга шунчаки ёзиб юборинг ва кафолатдан фойдаланмоқчи эканлигингизни айтинг.

Сизга ҳеч қандай ортиқча савол бермасдан пулларингизни қайтариб берамиз!

**ТРЕНИНГДА ИШТИРОК ЭТИШ УЧУН
ҚУЙИДАГИ МАНЗИЛЛАРГА МУРОЖААТ
ҚИЛИНГ!**

Телефон: +998 93 541 74 79

Телеграм: https://t.me/shuxrat_eshmurodov

e-mail: shseshmurodov-25@yandex.ru