

Энтони Роббинс

МАҚСАДГА ҚАНДАЙ ЭРИШИЛАДИ?

Видеодарсининг таржимаси

Манба: <https://www.youtube.com/watch?v=isV5iyqEO-w>

Таржима қилувчи: Шухрат Эшмуродов

Ушбу таржимадан қуйидагиларни билиб оласиз:

- Ҳақиқий бахт сири нимада?
- ҳақиқий мақсаднинг оддий истакдан фарқи
- кўпчилик мақсадлардаги асосий муаммо нимада?
- ривожланишга эришиш учун нима зарур?
- миянинг қайси хусусияти мақсадга эришишни тезлаштиради?
- ҳаётингизни ёрқин томонга ўзгартириш учун қилинадиган энг асосий нарса нима?
- Нега Майкл Джордонга тақлид қилишади? Унинг сехрли формуласи нимада?

Ассалому Алайкум!

Мен Тони Роббинсман!

Бугун Сиз билан бўлишадиган бир-иккита ғояларим, Сизга нафақат янги йил учун мақсадлар қўйишда, балки янада узоқроққа кетишингизга, яъни **хаётингизда барқарор ўзгаришлар ҳосил қилишингизда** ёрдам беради.

Биласизми, кўпчилик инсонлар янги йилга умуман мақсад қўйишмайди. Нима учун?

Чунки, улар бу ишни олдинлари жуда кўп қилишган ва мақсадларини амалга ошира олмасликларини билишади. Кимнинг ҳам ўз кўнглини қолдиргиси келади?!

Ўтган йил қандай бўлса, аҳвол яна шундайлигича қоладиган бўлса ким ҳам ҳаётида янги стандартлар ўрнатишга уринишни истарди.

Хўш, ниманидир ўзгартириш ҳақида ўйлашимизга бизни нима мажбур қилади?! Балким бу шунчаки йил бошидаги

анъанадир?!

Бироқ бу ерда анъанадан кўра чуқурроқ нарса бор! Ичимиздаги нимадир бизни нарсаларни яхши томонга ўзгартиришга ундайди. Календарь бизга ниманидир янгидан, бошқатдан бошлаш ва янги йилда муваффақиятга эришиш имконини беради. Бироқ биз ундан самарали фойдаланишни ўрганишимиз керак. Келинг, календарь бизга бугун хизмат қилсин.

Олдимизда турган йилда ҳам, кейинги ўн йилликда ҳам бизни бахтли қиладиган ягона нарса – бу ҳаётимизда доимий прогрессни (ривожланишни) ҳис қилишдир.

Семинарларимда гапирадиган ва эслатиб ўтмоқчи бўлган оддий принцип шундан иборатки – биз сотиб олаётган буюмлар бизни бахтли қилмайди. Нима олишингизнинг – пуллар ёки имкониятлар – бунинг аҳамияти йўқ.

Булардан келадиган қувонч қисқа муддатлидир. Ҳаттоки, қанчалик чиройли бўлмасин, муносабатлардан олинадиган

қувонч ҳам маълум муддатгагина илҳомлантириши мумкин, холос. Агар Сиз бу муносабатларни ривожлантирмас экансиз, улар мана шундай ёрқинлигича қолмайди.

Ҳақиқий бахт сири прогрессдадир (ривожланишдадир). Прогресс бахтга тенгдир (**прогресс=бахт**). Агар биз доимий прогрессга эриша олсак, ҳаётнинг тўлақонли эканлигини ҳис қилишимиз мумкин.

Мана нима учун биз йил бошида ўз-ўзимизга «Бўлди, мен ҳаммасини бошидан бошлайман!», «Мен, қалбим ҳақиқатдан ҳам чанқоқ бўлиб турган нарсани қила оламан!», «Мен яхшилай оламан! Мен ўзгартира оламан!» деймиз. Яна ҳам яхшироқ қилиб «Мен прогрессга эришаман!» деб айтиш ҳам мумкин.

Биласизми, прогресс ҳаётга ўзгаришларни беради. Ахир бизнинг ўзгаришлар устида ишлашимиз шарт эмас.

Инсонлар кўпинча «Мен ўзгаришлар устида ишлайман» дейишади. Ташвишланманг, Сизнинг ўзгаришлар устида

ишлашингизга ҳожат йўқ. Улар ўз-ўзидан келади.

Буни хоҳлайсизми ёки йўқ Сизнинг танангиз йиллар ўтиши билан ўзгаради. Иқтисодиёт ўзгаради. Об-ҳаво ўзгаради. Ўзаро муносабатлар ўзгаради. Ҳаётдаги ҳамма нарса доимо ўзгариб боради. Сизнинг ўзгаришлар устида ишлашингиз шарт эмас.

Ўзгаришлар автоматик тарзда содир бўлади, прогресс эса йўқ! **Прогресс ўз-ўзидан содир бўлмайди.** Шунинг учун, агар Сиз чиндан ҳам прогрессга эришмоқчи бўлсангиз, ҳаётингизга бошқача қарашингиз керак бўлади.

Сиз, кўпчилик инсонлар каби, воқеа-ҳодисалар ўз-ўзидан содир бўлишига умид қилиб ўтиришингиз эмас, балки «Мен бу жараён устидан назоратни ўз қўлимга олишим зарур» дейишингиз керак.

Ахир улар ўз-ўзига «Бу йилда мен мана бу мақсадларимга эришаман» дейишади. Аслида эса гап истаклар рўйхати ҳақида кетаяпти, холос. Улар бу

истакларининг амалга ошишига фақатгина умид қилишади. Улар ўз истакларини мақсад деб аташади.

Асл мақсад ҳақиқатда нима эканлигини улар тасаввур ҳам қилишмайди! **Мақсад – бу қачонки қатъий қарор қабул қилганингиздир.** Мана у қандай бўлади. Бунда Сиз воқеа-ҳодисаларнинг бошқача ривожланишининг ҳар қандай вариантларини буткул ҳисобдан чиқарасиз.

Бу худди қадимги ривоятлардагидек: Агар оролни забт қилмоқчи бўлсанг, унга сузиб келган кемаларингни ёқиб юбор! Ахир кемаларингизни ёқиб юборсангиз, демак ортга йўл йўқ. Ва Сиз ҳар қандай имкониятдан фойдаланиш йўлини топасиз.

Кўпчилик инсонлар режалари амалга ошмаганини кўрганда хафа бўлишади. Аммо унчалик эмас, яъни чидаса бўлади. Ахир бунга унчалик ҳам кўп нарса тикишмаган эдида!

Айнан нималар бизга ҳаётимизда барқарор ўзгаришларни

муваффақият билан амалга ошириш имконини беради? Шунчаки янги йилдаги ваъдаларни эмас, балки узоқ турадиган ўзгаришларни бизга тақдим қиладиган нарса нима?

Энг аввало бу ҳақда ҳиссиётли тасаввурга эга бўлишимиз зарур. **Бўлса яхши бўларди мазмунидаги истак эмас**, балки ҳақиқий, асл истагингиз тўғрисидаги ҳиссиётли тасаввур!

Айрим инсонлар *«Мен шакар истеъмол қилишни бас қилишим керак»* ёки *«Мен чекишни ташлайман»* ёки *«Мен 5 кг вазн ташлайман»* дейишади.

Бу қарорлардаги муаммо шундан иборатки – **уларда руҳлантирувчи куч йўқ**. Бу қарорлар Сизга оқибатда қандай натижага эга бўлишингиз ҳақида ҳеч нарса айтмаяпти. Бунинг ўрнига нима қилмасликни уқтиришмоқда. Бу билан олдинга ҳаракат қилиш қийин.

Ҳақиқатдан ҳам иш берадиган ҳиссиётли тасаввур Сизни руҳлантиради. Агар Сиз *«Менинг бу ҳафтадаги ёки ойдаги мақсадим мана шунча вазндан халос бўлиш»* деб айтсангиз, бу

умуман олганда ёмон эмас. Лекин унчалик руҳлантирувчи эмас.

Мақсадингиз ҳақидаги тасаввур, қарашлар Сизни руҳлантириши керак! У Сизни ҳаракат қилишга фақатгина мажбурлаши эмас, балки Сизга туртки берадиган кучга эга бўлиши керак.

Мотивациянинг икки тури мавжуд:

- босим кучи орқали. Бу Сиздан ирода кучини талаб қилади. Маълумки ирода кучи чексиз эмас.

- тортувчи куч орқали. Бу ўзига тортувчи, жалб қилувчи, руҳлантирувчи нимадир. Сиз шундай кучли истайсизки, бу ҳақда ширин хаёлларга берилиб, ҳаттоки кечалари ҳам уйқунгиз келмайди. Уйқудан вақтли турасиз ва янги чўққиларга кўтариласиз. Мана шундай ҳиссиётли тасаввур ҳақиқий кучга эга.

Бироқ бундай ҳиссиётли тасаввурни ҳосил қилиш ҳар доим ҳам осон бўлавермайди. Бизнинг кўп сонли одамларни

жамлаб тренинг ўтқазишимизнинг сабабларидан бири ҳам мана шунда.

Айримлар айтиши мумкин, «*Шунчаки китоб ўқиб қўйиш мумкин-ку*» деб. Бироқ, қачонки Сиз эмоционал чуққи ҳолатида турган бошқа одамлар билан бир муҳитга тушганингизда ҳаммаси буткул бошқача бўлади.

Бу худди спорт мусобақсини стадионда кузатишга тушганга ўхшашдир. Атрофингизда, бутун стадион бўйлаб 50000 минг одам зўр ғайрат, иштиёқ билан ҳаракат қилмоқда. Бундай ҳолатда, тўсатдан ўзига хос илҳом, руҳланиш, бошқача даражадаги кучли эмоциялар тўлқини келади.

Тренингдан мақсад эмоционал интенсивликни ҳосил қилишдир. Бундай вазиятда одамлар янада руҳлантирувчи ҳиссиётли тасаввурларни ҳосил қилишга қодир бўлишади.

Энди эса стулга ўтириб олиб, «*Хўш, янги йилда қандай режаларни амалга оширсам экан?*» деган қарашга эътибор қилинг. Айниқса бу байрамнинг эртасига бўлса-чи. Устига –

устак бу ёқда телевизор орқали футбол ҳам бошланиб қолай деяпти.

Бундай вазиятда ўзингизда **бутун йил давомида Сизни ундаб турувчи ҳиссиётни** топишингиз анча қийин бўлади.

Шунинг учун ҳам Сизни ўзига жалб қиладиган, Сизни руҳлантириб турувчи ҳиссиётли тасаввурни ҳосил қилишингиз жуда муҳимдир.

Шунингдек, қийинчиликлар чиққанда ҳам ҳаракатланишни давом эттиришингиз учун ҳиссиётли тасаввур билан бир қаторда Сизда жиддий сабаблар ҳам бўлиши керак.

Бу кўпчилик англаб етмайдиган жиҳатлардир. Улар шунчаки «Мен мана бунни қилмоқчиман» деб айтишади. Бу эса етарлича руҳлантирмайди. Яна муҳими эса, қочиб бўлмайдиган тўсиқлар пайдо бўладиган вазиятларда олдинга ҳаракатланиш учун туртки бўладиган жиддий сабабларга эга эмас.

Диета вақтидаги очликни ҳис қилганингизда, вақтингиз етмаганда, стресс пайтида, режа қилганларингиз иш бермаганида олға интилишда давом этишингиз учун туртки бўладиган жиддий сабабларнинг йўқлигидир.

Агар бу жиддий сабаблар бўлмаса, Сиз мақсадингизга эришишнинг бошқа усулини топиш ўрнига таслим бўласиз. Бироқ, Сизда жиддий сабаблар бўлса, қўрқув ҳисси Сизни енгишига йўл қўймайсиз.

Бундай сабаблар ижобий ёки салбий бўлиши мумкин. Масалан, агар мен буни қилмасам, мен ... дан ажраламан. Ёки, агар буни амалга оширсам ҳаётимда мана буларга эришаман каби.

Аввал сабаблар бор бўлиши керак, жавоблар эса кейин келади.

Агар Сизда руҳлантирувчи, ҳиссиётли тасаввур ва жиддий сабаблар бор бўлса, улар Сизни қийин вазиятлардан албатта олиб чиқади. Сиз, чекиниш ўрнига бошқалар қила

олмайдиган ишларни қила оладиган бўласиз. Ҳаттоки йўлингиздан адашган тақдирингизда ҳам унга қайтиб кела оласиз. Сиз буни ўз ҳаётингиз давомида кўп бора қилганингизга ишончим комил. Мен бутун қандайдир ўзига хос нарсаларни айтаётганим йўқ. Мен шунчаки билганларингизни эслатяпман, холос.

Прогрессга эришиш учун **биринчидан** руҳлантирувчи ҳиссиётли тасаввур, **иккинчидан** эса ҳаракатга ундовчи жиддий сабаблар керак. **Учинчи** қадам. Сиз буни ҳар куни такрорлашингиз ва бу ҳақда ўйлашингиз керак.

Ҳаётингизда мана бундай бўлганми: Қачонки Сиз ниманидир жуда хохладингиз ва у ҳақда ўйламасликнинг иложини қила олмай қолдингиз. Бу балки карьерангиз бўйича ўсиш, муносабатлар, машина бўлгандир.

Бу Сиз бутун вужудингиз билан берилган, «жинни» бўлган нимадир. Сиз бунга қандай эришишни билмасдингиз ҳам. Аммо у шунчалик ўзига тортувчи эдики ва Сиз у ҳақда ҳар куни ўйлашда, тасаввур қилишда, ҳис қилишда давом

этардингиз.

Ва тўсатдан нималардир содир бўла бошлаган. Тўсатдан ҳаётингизда керакли одамлар пайдо бўла бошлаган. Вазиятлар ўнг кела бошлаган. Ва оқибатда истагингиздаги содир бўлган. Бир қарашда бунга эришиш борасида қандайдир махсус режангиз ҳам йўқ эди. Аммо у Сизнинг диққат-эътиборингизнинг катта қисмига айланганди.

У сизда шунчалик кучли эмоционал кечинмаларни ҳосил қилган эдики натижада Сиз бунга алоқадор ҳар қандай нарсаларни сезишни, эътибор қилишни бошладингиз.

Бизнинг миямизда ретикуляр-фаоллашиш тизими деб аталган қисм бор. Миямизнинг бу қисми атрофдаги нималарни пайқашга, нималарга диққат қилишга қодирлигимизни белгилаб беради.

Масалан, агар қачонлардир бирор маркадаги автомобиль ёки бирор фасондаги кийим сотиб олган бўлсангиз, Сиз тўсатдан худди шундай маркадаги автомобилни ёки

фасондаги кийимни ҳамма жойда пайқай бошлайсиз. Бу шунинг учун юз берадики, олган нарсаларингиз Сиз учун муҳим, улар Сизнинг дунёингизнинг бир қисмига айланди.

Мақсадингизга эришишда миянгизнинг бу хусусиятдан фойдаланинг. Қачонки Сиз мақсад қўяр экансиз, аниқ ҳиссиётли тасаввурга, жиддий сабабларга эга бўлинг ва уларга доимо мурожаат қилинг. Ана ўшанда миямизнинг бу қисми «бунга алоқадор ва мақсадга эришишда ёрдам берувчи барчасини пайқашим зарур экан» дейди. Бунда жуда катта куч мужассамлашган.

Баъзан одамлар янги йилда ўзларига ваъда беришади, нима хохлашларини ҳал қилишади. Аммо уларда руҳлантирувчи ҳиссиётли тасаввур йўқ, жиддий сабаблар йўқ. Ва улар бунга диққат – эътиборини жамлашмайди, токи ўзлари кутган ҳодиса амалда содир бўлмаганини пайқашмагунча.

Бунга сабаб уларда қатъий қарорнинг йўқлигидир. Агар Сиз қатъий қарор қилган бўлсангиз, Сизда руҳлантирувчи

ҳиссиётли тасаввур бор бўлса ва унга ҳар куни мурожаат қилсангиз, тасаввур қилсангиз, ҳис қилсангиз **уни амалга ошира оласиз.**

Узоқ турадиган ўзгаришларни ҳосил қилишнинг асоси нимада? Бунинг асл моҳияти – ҳаёт стандартларини кўтаришдадир.

Мен буни ҳар доим одамларга айтаман. Агар ўз ҳаётингизни ўзгартиришни истасангиз, бунинг жавоби 3 та сўзда мужассамдир: **ЎЗ СТАНДАРТЛАРИНГИЗНИ КЎТАРИНГ!**

Жуда содда кўриняпти, шундайми?! Бу кашфиёт учун сенга раҳмат Тони! Мен бу аҳмоқона китобни ўқишга вақт сарфлаганимдан хурсандман!

Аммо, мана булар ҳақида ўйлаб кўринг. Узоқ турадиган ўзгаришлар одатий мақсадлардан жуда катта фарқ қилади. Сиз ҳар доим ҳам ўз мақсадларингизга эришавермайсиз. **Аммо ўз стандартларингизни ҳар доим амалга оширасиз.**

Сиз одамлар ҳаётда доимо «қилишим керак»ларни эмас, балки нима қилишлари зарур бўлса ўшани амалга ошириб келишлари ҳақида ўйланг.

Кўпчилик одамларда нималарни қилиши кераклиги ҳақидаги рўйхати бор! -)

- вазн ташлашим керак;
- залда кўпроқ шуғулланишим керак;
- кўпроқ кўнғироқ қилишим керак;
- тил ўрганишим керак;
- ўзимни янада ишонч билан тутишим керак;
- ва яна шунга ўхшаш керак ва яна кераклар.

Одамлар бундай рўйхатга эга бўлишни яхши кўрадилар. Бу эса худди янги йил байрамидаги ваъдалардек гап. Яъни, агар бу амалга ошиб қолса, жуда зўр. Агар кўпинча бўладиганидек амалга ошмаса-чи?! Ачинарли, албатта, аммо Сиз бунга кўп ҳам ишониб юбормаган эдингиз.

Аммо бошқа тарафдан қарасак. Агар Сиз «Буни қилишим

ҳақиқатдан ҳам зарур!», «Бу мутлоқ зарур!» дея қарор қилганингизда-чи? Сиз ҳаёлингиздан ҳар қандай бошқа вариантни олиб ташлаган бўлардингиз. Сиз «Нима бўлишидан қатъий назар бунга қандай эришишни албатта топаман!» деган бўлардингиз.

Ҳаётингизда рўй берган бунга ўхшаш мисоллар ҳақида ўйланг. Сизда мана шундай вазиятлар бўлганмиди? Яъни, Сиз ўз стандартларингизни оширдигиз ва натижада ҳаётингизни ўзгартирдингиз. Балким, Сиз бир неча йиллар давомида сигарет чекиб ёки бошқа нарса қилиб келсангиз-да, ўз – ўзингизга «буни ташлашим керак» дея бу одатингизни тўхтатишга ҳаракат қилгандирсиз.

Аммо кунларнинг бирида тўсатдан нимадир содир бўлди, нимадир худди включателдек қўшилди, бурилиш лаҳзаси юз берди ва Сиз ўзингизга «**Бас, етар!**» дедигиз. Ва шу лаҳзалардан бошлаб ҳаммаси бошқача кета бошлади.

Ва Сизнинг ичингизда нимадир ўзгарди. Шу пайтгача «керак» деб аталган нарса энди «зарур» деб атала бошлади.

Ва шундан сўнг Сиз ўтмишингизга умуман қайтмагансиз. Сизнинг ҳаётингизда мана шундай ҳолатлар бўлганми?!

Мен 33 йил давомида 100 та мамлакатдаги 4 миллион одам билан ишлаш мобайнида англаб етган нарса бор. Одамлар ўзларини ўзлари ҳақидаги ўз тасаввурларига мутлоқ мос ҳолда тутишади.

Агар Сиз менга *«Мен бор кучим билан ҳаракат қилман, чекишни ташлаш устида ишлайман. Умуман олганда мен бир умр чекиб келганман. Ман табиатан чекувчиман»* десангиз билингки, сигаретга яна қайтиб келиш кунингиз жуда яқин.

Чунки, бизнинг ўзимизни тутишимиз ўзимиз ҳақимиздаги ўз тасаввурларимизга мос келади. Инсон шахсининг энг кучли жиҳати бу – ўзимиз ҳақимиздаги ўз тасаввурларимизга мос бўлишга бўлган эҳтиёждир.

Агар Сиз ўзингизни консерватив инсон сифатида кўрсангиз, идрок қилсангиз, у ҳолда Сиз бепарво қилиқлар қилмайсиз, агар алкоголь ёки яна нимадир таъсирида

бўлмасангиз, албатта. Тўғри, бундай пайтда ҳамма айбни алкаголга ағдариш мумкин. Балким, Сизнинг табиатингиз ўз-ўзи билан бўлгиси келаётгандир, алкагол эса бунга сабаб бўлаётгандир.

Агар Сиз ўйламасдан иш қиладиган одам бўлсангиз, у ҳолда Сиз телбанамо қилиқлар қиласиз. Ўзингизни қиморбоздек тутасиз. Сиз консервативлардек ҳаракат қилмайсиз. Сабаби - Сиз шунчаки ундай одам эмассиз.

Одамлар кўпинча *«Мен бунни қила олмайман. Мен шунчаки ундай инсон эмасман»* дейишади. Мен эса улардан *«Ростданми? Қандай инсон эканлигингизни қачон аниқлаган эдингиз? Неча йил олдин Сиз ҳаётда бунни қила оламан ёки қила олмайман деган қарорга келгандингиз? Неча йил олдин?»* деб сўрайман.

Кўпчилик инсонлар 10, 20, 30 йил олдин юзага келган стандартлари, қарашлари асосида ҳаракат қилишади. Жуда кўп ҳолларда биз ёшлигимиздаёқ имкониятларимизнинг нимага етиши ёки етмаслиги борасида, шахс сифатида ким

эканлигимиз тўғрисида қарорга келамиз. Бу эса, Сизни чеклаб турувчи ойнали шифтга айланиб қолади.

Бу борада сийқаси чиққан, аммо жуда тўғри бир метафора бор. Ўшанда оиламиз билан циркка боргандим. У ерда ингичкагина арқон билан бўйнидан кичкина қозикқа боғлаб қўйилган катта филни кўрдим.

Сиз ҳам бу филни кўрганингизда унинг бир ҳаракат билан нафақат ипни узишга ёки қозикни осонгина қўпориб ташлашга, балки бутун бошли стендни судраб кетишига кучи етишини фаҳмлаган бўлардингиз. Аммо у бунга ҳаракат ҳам қилмасдан жим турарди. Нима учун?

Чунки у ишонч кучи таъсири остида турибди. У ҳали ёшлигиданоқ бундай ишонч таъсирига тортилган бўлади. Уларни мана шундай қилиб тарбиялашади. Филни ҳали кичкина ва кучга эга бўлмаган пайтида бўйнидан катта арқон билан қалин устунга боғлаб қўйишади.

Филча бунга қаршлик қилиб ўзини ҳар тарафга уради,

ураверади... токи бунга қодир эмасман деган фикрга келгунича.

Қачонки мана шундай фикр кимнингдир (ҳозирги ҳолатимизда филнинг) бир қисмига айланса, улар бундан кейин бошқа ҳаракат қилишмайди. «Шунчаки менинг борим шу!», «Шунчаки, менинг ҳаётимнинг ўзи шундай!» деб ўйлашади.

Мен, ҳаётингизнинг ҳар қандай жабҳасидаги мавжуд чекловларга диққат қилишингизни, ва ўзингизга ушбу саволни беришингизни истардим: **Қачон Сиз бу чекловларни қабул қилишга рози бўлдингиз?**

Балким Сиз чекловчи қарашларни кўрмаётгандирсиз ва менинг борим шу деб ўйлаётгандирсиз!

Жуда кўп ҳоларда биз одамларга ёқиш ёки одамлар бизни ҳурмат қилиши учун ўзимизни маълум бир тарзда тутишга мослашиб оламиз. Аммо бу биз ҳақиқатдан ҳам шундай эканлигимизни англамайди!

Қувонч, қачонки одамлар спонтан равишда (ташқи таъсирсиз, ички сабаблар туфайли) ҳаракат қилганда келади. Қачонки ўз-ўзингиз билан бўлмас экансиз, ҳақиқий бахтли бўлиш қийин.

Кўпчилигимиз ҳаттоки ҳақиқатда ким эканлигимиз тўғрисида тасаввурга ҳам эга эмасмиз. Шунинг учун ҳам семинарлардаги менинг ишимнинг катта қисми одамларни спонтан равишда, ўйламасдан ҳаракат қилишга мажбурлашдан иборатдир. Чунки бундай пайтларда Сизнинг ҳақиқий менингиз намоён бўлади. Қачонки Сиз ўз менингиз билан боғланар экансиз ҳаётингизда анча юқори сифат стандарти ўрнатишингиз учун тўсатдан энергия пайдо бўлади.

Стандартлар ҳақида гапирганда, яъни, биз қилишимиз керак бўлган нарсаларнинг қилишимиз зарур бўлганларидан фарқини англаш учун ҳаётингизда рўй берган қуйидагига ўхшаш ҳолатлар ҳақида ўйланг.

Мен аниқ биламан, ҳаётингизнинг шундай жабҳаси

борки, қайсидир лаҳзаларга келиб шунчаки кучларингизни тезда жамлаб ўз стандартларингизни кўтаргансиз ва ҳаётингиз ўзгарган.

Биз ўзимизни ким деб ишонсак шунга мос ҳаёт кечирамиз. Масалан ..., ўз танангизга қаранг. Сизнинг жисмоний танангизнинг бугунги кундаги кўриниши – бу бир нарсани ўзида мутлоқ акс эттиради. У Сизнинг мақсадларингизни эмас, истакларингизни эмас, балки Сизнинг стандартларингизни кўрсатиб турувчи кўзгудир. Ўзингизни қандай шахс деб ҳисоблашингизни билдириб туради.

Агар Сиз стандартингизга кўра ўзингизни атлет деб ҳисобласангиз, у ҳолда Сизнинг танангизда доимо тайёр турган куч, тонус, энергия бор. Чунки Сиз, ким бўлсангиз ўшасиз. Ва Сиз, ўзингизни бу ҳолатда ушлаб туриш учун нима керак бўлса, ҳаммасини қиласиз.

Яна бир бор такрорлайман, **инсон шахсиятининг энг зўр кучи** – бу ўзимизни ким деб кўрсак, ўшандай бўлишга

бўлган эҳтиёжимиздир.

Нимадир Сизнинг шахсиятингизнинг бир қисмига айланган заҳоти, миянгиз Сизни қандай қилиб ушбу ҳолатда сақлаб туриш чорасини албатта топади.

Агар Сиз:

«Мен ортиқча вазнга эгаман. Ҳар доим шунақа бўлган. Менинг суякларим йирик.» десангиз. Агар бу гаплар Сиз ўзингизга доимо айтиб юрадиган гапларингиз бўлса, Сиз бу ҳолатга яна қайтиб келиш йўлини албатта топасиз. Бу-Сизнинг хотиржамлик нуқтангиздир. Бу шахсиятингизнинг бўлагидир. Бу – ўзингизга сингдирган нарсадир.

Ўз семинарларимда аудиториядан «Ким ҳафтасига 5 марта спорт билан шуғулланса, илтимос, ўрнингиздан турсангиз!» дея сўрайман.

Инсонларга қарашингиз биланоқ, ким ҳафтасига 5 марта шуғулланишини олдиндан айтишингиз мумкин. Чунки Сиз уларнинг танасини кўриб турибсиз.

Ҳаракат қилмасдан туриб, маълум бир шаклдаги ритуалларсиз, одатларсиз натижага эришиб бўлмайди! **Ритуал** – бу Сиз тизимли равишда амалга ошириб борадиган ҳаракатлардир.

Нима, Сиз ҳафтасига 5 марта шуғулланадиган инсонларнинг, ёки менинг, ёки яна кимнингдир вақти Сизникидан кўпроқ деб ўйлайсизми? Албатта, йўқ! Уларнинг иши камроқми? Албатта йўқ! Бу улар учун шунчаки заруриятдир. Мен Сиз ҳам ҳафтасига 5 мартаба шуғулланинг демоқчи эмасман.

Мен шуни айтмоқчиманки, Сиз нима исташингиздан қатъий назар бир нарсани доимо ёдда сақланг:

Истаклар ҳар доим ҳам амалга ошавермайди, аммо стандартлар доимо амалга ошади!

Масалан, унчалик руҳлантирмайдиган «5 кг га озиш» деган мақсад ўрнига, қуйидагича қараш бўлса нима бўлган

бўларди:

«Шу йилда ёки кейинги 90 кун ичида жанговор вазнга қайтаман. Бу ойда мен ўз танамни ўзгартираман, ўзимга буни вазифа қилб оламан. Миллионлаб қалашиб ётган, менга ёрдам берадиган янги техникани, стратегияни излаб топаман. Мен ўзимни ҳар қачонгидан ҳам навқирон, кучли, ёрқин ҳис қилишни хоҳлайман»

Менга ўз ҳаётимни ўзгартириш учун энергия керак. Чунки атроф муаммога тўлиб ётибди. Ва менга буларни ҳал қилиш учун катта энергия керак.

Агар мен бунга эришсам, кўзгу олдида боришни ва ўзимга қараб, кулган ҳолда «Ҳа! Мен бунга эришганимдан фахрланаман» дейишни истайман.

Бунда Сизни кулишга, қувонишга ундайдиган, ҳавасингизни кўзгайдиган ва янги даражага чиқишингизга ёрдам берувчи ҳар қандай тасаввур бўлаверади.

Агар Сиз ўз сифатларингиз ҳақида янги қарашларни шакллантирсангиз, Сиз бу ҳақда ҳар куни ўйлай бошлайсиз. Бу Сизнинг қандай яшашингизни белгиловчи стандартга айланади. Ва Сиз ушбу стандартни ҳаётга жорий қилиш йўлини албатта топасиз.

Пуллар билан ҳам худди шундай!

Ушбу кварталда, ундан кейингисида ҳам, иқтисодиётда, бозорда нима бўлаётганининг аслида унчалик аҳамияти йўқлиги ҳақида ўйланг. Айрим пул топаётган инсонлар, нима бўлишидан қатъий назар пул топиш усулини топишади. Шундай эмасми?!

Кўпчилик учун стандарт – бу ўз тўловларини ёпишдир. Бу инсонлар иқтисодий қийинчилик вақтида ҳам ушбу стандартини амалга ошириш йўлини топишади.

Маълум бир инсонларнинг стандарти эса, нафақат ўз тўловларини ёпиш, балки ўз қариндошларига, дўстларига ҳам ёрдам беришдир. Улар буни қандай бўлсада амалга ошириш йўлини топишади.

Балки, Сиз фақат ўзларига етадиган даражадагина пул топадиган оилаларни билсангиз керак. Улар бор кучи билан ишлашади. Дейлик уларнинг кимидир бемор бўлиб қолди, отасими ёки онасими. Ва қариндошлар орасида ҳам беморга ғамхўрлик қиладиганлари йўқ бўлсин. Уларда ҳам маблағ йўқ, лекин бунга қарамасдан улар бу пулларни қандай топиш йўлини қидириб топишади ва ота-онасига ёрдам беришади. Устига устак ўзларининг ойлик харажатларини ҳам тўлай олишади.

Олдинлари улар буни қила олишмасди. Нима учун? Чунки вазият уларни ўз стандартларини кўтаришга мажбур қилди. Тўғри ҳамма ҳам бундай ёрдам қилишмайди. Балки, ҳаттоки оиладагилардан кимнингдир етарлича пули бордир ҳам. Аммо улар барибир ўз ота-онасига ғамхўрлик қилишмайди.

Ҳаммаси онгдаги ички қоидалар билан белгиланади, азиз дўстларим! Ҳаётингиздаги ўзгаришлар – бу онгингиздаги ўзгаришлар натижасидир. Биз ташқи дунёни бошқара

олмаймиз. Аммо Сизда ўз дунёнгиз устидан мутлоқ ҳукмронлик бор!

Агар Сиз, Сизга ва Сизнинг Менингизга нима таъсир қилишини билсангиз ва уни бошқаришни ўргансангиз – натижада ҳаётингизни ўзгартириш имконига эга бўласиз.

Бу жуда соддадек кўринаётган бўлиши мумкин. Аммо бу ҳақиқатдир.

Қачонлардир кимдир «Дунёдаги барча инсонлардан, энг бойлардан, энг омадлилардан, энг камбағаллардан ҳам, бор пулларини олиб, қайтадан ҳаммага тенг тақсимлаб берилса, қисқа вақтдан сўнг пуллар яна муваффақиятли инсонлар қўлига қайтиб келади» деб айтганди.

Бу нарса муваффақиятли инсонлар манипуляция қилгани учун эмас, балки уларнинг ички стандарти шуни тақозо қилгани учун содир бўлади.

Агар Сиз ўз ҳаётингизни ўзгартирмоқчи бўлсангиз, мен

Сизга яна бир муҳим СИРни айтаман.

Сизда «Мен ўз стандартларимни ўзгартираман! Мен мана шунча пул ишлаб топаман! Мен фарзандларимга зўр тарбия бераман! Мен жуда гўзал муносабатлар қураман! Мен танамни ўзгартираман!» деган ва аммо уни амалга оширмаган вақтларингиз бўлганми?

Чунки, Сиз стандартларингизни уларни ҳақиқий қиладиган нарса билан мустаҳкамламагансиз. Бу ритуаллардир (тизимли равишда бажариладиган амаллар).

Ритуалларда жуда катта куч мужассамлашган. Сиз менинг «Ultimate Edge (Юксак устунлик)» номли курсимни эшитган бўлсангиз керак. Биздаги усулнинг мазмуни Сизнинг олдингизда турган барча катта-катта масалаларни олиш ва уларни кичик қадамларга бўлишдан иборатдир.

Сиз ҳар куни унчалик катта бўлмаган топшириқларни бажарасиз ва улар ёрдамида ҳар бир лаҳзанинг энергиясини тўплаб борасиз. Бу эса Сизнинг одинга бўлган

ҳаракатларингизни енгиллаштиради. Сиз ортиқча юкланмагансиз ва кундан кун кичик ютуқларга эришиб бораверасиз.

«Ultimate Edge (Юксак устунлик)» дастуримизда «Куч соати» (hour of power) машқини ўтамыз. Бунда Сиз, унча катта бўлмаган ритуаллар ёрдамида ўзингизга эмоционал таъсир ўтказишни, сингдиришни амалга оширасиз. Натижада, атрофингиздаги дунёда нима содир бўлишидан қатъий назар, Сизга қўшимча куч оқими келганини сезасиз. Ва бу ёлгон ҳам, бўрттириш ҳам эмас. Бу Сизнинг ичингиздан келади ва ҳақиқатдан ҳам ишлайди.

Ритуаллар бизнинг ким бўлишимизни белгилаб беради. Ҳаётимиздаги барча натижалар ритуалларимиз орқали бўлганлиги ҳақида ўйлаб кўринг.

Ҳаммаси ритуалларга айланган стандартлардан бошланади. Масалан, агар Сиз яхши жисмоний формада бўлсангиз, Сизнинг ритуалларингиз Сиз ёмон жисмоний формада бўлган пайтингиздаги ритуаллардан буткул фарқ

қилади.

Агар Сизда ортиқча вазн бор бўлса, иккаламиз ҳам биламизки, Сизнинг ритуалларингиз ўзига қараб юрадиган инсонниқидан бутунлай фарқ қилади. Буткул бошқа-бошқа бўлади.

Эрталаб турганда энг биринчи нима қиласиз?

Агар танангиз спортчиларникидек таранг, кучли бўлса, демак, кўлингизда кроссовкалар. Ўзингизни қандай ҳис қилишингиздан қатъий назар Сиз уларни кийиб кўчага, сайрга, машқ қилишга ёки югуришга чиқасиз.

Агар Сиз ортиқча вазн соҳиби бўлсангизчи? Бу Сизнинг ритуалларингиз буткул бошқача эканлигини билдиради.

Сиз будильникни ўчириб, бир неча бор у ёқ – бу ёққа думалаб, сўнгра турасиз ва нима бўлишидан қатъий назар ўзингизнинг аччиққина кофенгизни ичасиз, Старбакс (Америкадаги кофе сотадиган шахобчалар тармоғи) ёки бошқа

бирор кафега киришга, ҳамда ўзингизнинг ёғлиққина ширин булочкангизни ейишга улгурасиз. Аммо, бу буткул бошқа ритуал.

Агар Сизда оилавий муносабатлар жуда гўзал бўлса, Сизнинг уйга келганда амалга оширадиган ритуалларингиз оилавий муносабатлари ёмон бўлганларникидан умуман бошқача бўлади.

Уйга келганда энг биринчи нима иш қиласиз? Почтангизни текширасизми, янгиликларни ўқийсизми, ким биландир ёзишасизми ёки умуман уйга келмайсизми?

Мен муваффақиятга эришган инсонларни ўрганганимда, мен уларнинг ўзлари учун қандай стандартлар ўрнатишганлигини, бошқалардан ажратиб турувчи қандай ритуалларга амал қилишини тушунишга ҳаракат қиламан.

Ахир муваффақият ва омадсизлик ҳеч нарсадан ҳеч нарса йўқ, ўз-ўзидан содир бўладиган катта ҳодисаларнинг натижаси эмас.

Сиз тўсатдан муваффақиятли бўлиб қолмайсиз. Ёки мағлубиятга учратадиган фожеали ҳодисага тўсатдан йўликмайсиз, бу шундай кўринса ҳам.

Аммо мағлубият кичик нарсалардан ҳосил бўлади. Бу – кўнғирок қилишни ёки текшириб кўришни хохламаслик, кечир демаслик, бажаришни истамаётган ишларни қилиш ва ҳоказолардир.

Барча мана шундай кичик нарсалар кундан-кун давом этиб бораверади, токи ўша Сиз айблаётган фожеали ҳодиса содир бўлгунча.

Аммо бу ҳодиса Сиз шу кунгача қўлдан бой берган майда-чуйда нарсалар натижасида содир бўлдику. Қўшиласизми? **Муваффақият ҳам шундай, у ҳам бир лаҳзада келмайди.** У ўша кичик нарсалардан ташкил топади.

Муваффақият – бу тасаввурга, қарашларга эга бўлишдир. **Муваффақият – бу қарашларни илҳомлантирадиган қила**

олиш қобилиятидир. Уни амалга ошириш учун жиддий сабабларга эга бўлишдир.

Муваффақият – бу «Мен бу ерда ўсиш учун келганман!» дея онгли равишда ўйлашдир. «Мен бу ерга дунёга ўзимдан ҳам кўра кўпроқ нарса бериш учун келганман!» дейишдир.

Муваффақият – бу бошқа одамлар учун ғамхўрлик қилишдир. Муваффақият – бу ҳеч бир сабабсиз телефон қилиб «Мен сени яхши кўраман!» дейишдир. Ёки муносабатларни ўзгартирадиган хабар юборишдир.

Муваффақият – бу қувонч олиб келадиган, лол қолдирадиган қандайдир ишлар қилиш одатидир (ритуалидир).

Бугунги кундаги қанчадан қанча муносабатларнинг жонсиз бўлиб ётишига сабаб, уларда лол қолдириш одатининг (ритуалининг) қолмаганлигидир.

Сиз бошқаларда йўқ бўлган, Сизга бошқалардан кўра

яхшироқ ҳаётни таъминлайдиган ўз ритуалларингизга эга бўлишингиз керак. Муваффақиятнинг асосини мана шу, Сиз майда нарсалар деб ўйлайдиганларингиз ташкил этади.

Бизнесда эса, бу бошқалар тасаввур ҳам қила олмайдиган натижаларга эришишдир. Одамлар *«Қойил! Ҳа! Мен мана шу йигит билан бизнес қилмоқчиман!»* дейишсин.

Бу нарсалар ҳаётингизнинг исталган соҳаси учун ўринлидир. Агар Сиз муваффақиятга эришган кимгадир қараб туриб *«Қойил, у ҳақиқий даҳо!»* деяётган бўлсангиз, шуни ёдингиздан чиқарманки, у бунга эришиши ва одамларнинг эътирофига сазовор бўлиш учун ёлғизликда йиллаб машқ қилган.

Менга айрим вақтларда айтиб қолишади *«Бу қандай бўлиши мумкин?! Сенда ҳеч қандай матн йўқ, лекин сен худди электрга улангандек уч кунлаб узлуксиз гапирасан! Бўлиши мумкин эмас! Бу худди рок концертига ўхшайди! Сен буни қандай қиласан? Бунчалик ўзига ишонч қаердан келади?»*

Биласизми? Бу ўзига ишонч эмас, шунчаки тажрибадир. Аммо мен парда ортида ўз устимда кўп ишлаганман. Ҳозиргача ҳам, ҳаммаси яхши бўлиши учун, шундай қиламан.

17 ёшимдан бошлаб то ҳозирги кунгача мен ҳеч қачон ўзимни мутлоқ чўққи ҳолатга келтирмасдан туриб сахнага чиқмайман! Биласизми, менинг томоғим оғриган пайтлари бўлади, қийинчиликларни бошдан кечираётган бўламан, менинг отам яқинда оламдан ўтди. Аммо мен барибир сахнага чиқишим керак. **Менинг стандартим – ҳар сафар ўзни буткул бағшлашдир! Ҳар сафар зўр бўлиши керак!**

Бу эго эмас. Бу шунчаки менинг стандартимдир. Мен кўп вақтимни тайёрланиш учун сарфлайман. Тафаккур қиламан, янги маълумотларни йиғаман. Одамлар нимага мухтожлигини биламан. Мижозлар билан вақт ўтказаман. Нима содир бўлаётганига қарайман. Ва менинг, сахнага чиқиш олдидан ўзимни энг чўққи ҳолатга келтириш учун қўллайдиган кичик ритуалим ҳам бор.

Мен буни бажаришни 17 ёшимда бошлаганман. Ўз

онгимни ва танамни ишонтириш учун мен худди афсун қилгандек бир неча ибораларни баланд овозда такрорлайман.

Нима бўлишидан қатъий назар бу одамга ўз ҳаётини ҳозирок ўзгартиришига ёрдам беришим учун мени йўналтиришини ва менга куч, эмоциялар, қувноқлик беришини ботиний онгимга буюраман.

Мен ишимни 1 та инсондан бошлагандим. Карьерамнинг бошланишида, ўзимнинг Фольксваген автомобилимда кетаётган вақтимда бу ибораларни 45 минутлаб такрорлардим. Бугунга келиб мен бу одамга эмас, балки бу одамларга гапиряпман.

10000 лаб инсон билан тўлган залга кирганимда ҳам ва 55 соатлаб чиқиш қилганимда ҳам, ҳар сафар саҳнага қайтганимда ҳам буни қиламан. Бу ритуалдир. Чўққи ҳолатга кириш ритуалидир.

Чўққи ҳолати, худди буюк ғоялар Сизга осмондан шунчаки тушмагани каби, осонгина келмайди. Сиз уни

излашингиз керак.

Мен Майкл Джордон билан суҳбатлашганман. Ва ҳеч қачон эсдан чиқармайман. Унинг гуллаб яшнаган даврида финал ўйинини томоша қилиш учун келгандим. Кейин қанчадир вақт у билан бирга бўлгандик. Бу ўйин жуда завқли бўлганди. У қачонлардир яшаганлар орасидаги энг буюк баскетболчидир.

Мен ундан сўрадим: «Майкл, қайси жиҳатинг сени бошқалардан ажратиб туради? У нима? Талантми, қобилиятми, малаками, нима у? »

У айтди: «Биласанми Тони, мен сенга дангалини айтаман. Камтарлик қилиш ниятим йўқ. Менинг тугма талантларим, кўникмаларим ҳақиқатдан ҳам жуда кўп. Шунингдек мен жуда кўп ва қаттиқ зайрат билан ишлайман. Аммо буларнинг ҳаммасининг асоси – менинг стандартларимдир. Мен ҳар куни ўзимдан ҳеч ким кутмайдиганидан ҳам кўпроғини талаб қиламан. Мен бу борада ким биландир мусобақа қилмайман. **Мен ўзим нимага**

қодир бўлсам, шу билан мусобақалашаман!»

Ҳмм, сеҳрли формула!

Бизнинг кўпчилигимиз ўз стандартларини пасайтиришади. Нега? Чунки, азиз дўстларим, ким билан вақтимизни ўтказсак, ўшандай бўламиз.

17 ёш бўлган пайтларимда семинарларга боришни бошлашимнинг сабабларидан бири, атрофимда мен тақлид қилишим учун намуна бўлиб хизмат қиладиган ҳеч кимнинг йўқлиги эди. Мен қизиқарли инсонлар ҳақида ўқишим мумкин эди. Аммо улар билан мулоқат қилиш, уларнинг муҳитида бўлиш – бутунлай бошқа нарса.

Агар Сиз паст стандартга эга инсонлар билан мулоқат қилаётган бўлсангиз, Сизнинг улар билан мусобақалашигга ҳожатингиз йўқ. Сизнинг ўз ҳаётингизни ўзгартиришга ҳам ҳожатингиз йўқ.

Қилинадиган бор-йўқ иш – бу паст стандартга эга инсонларни топишдир. Ва Сиз ўзингизни нисбатан яхши ҳис

этасиз. Агар Сиз мана шундай яхши ҳисларни бошдан кечираётган бўлсангиз, билингки бу саробдир.

Азиз дўстларми, Сизни ушбу ва бундан кейинги барча йилларда бахтли қиладиган ягона нарса – бу олдинга кадам ташлаш қобилиятидир. Сиз нимага қодир эканлигингизни кашф этиш учун **ўз стандартларингизни кўтаришдир**. Ва Сизни ушлаб турган нарсани енгиб ўтадиган, ақл бовар қилмас энергияни ҳис қилишдир. Ҳамда бошқа томонингизни, ўзингизнинг ҳақиқий менингизнинг англашдир.

Дунёнинг турли жабҳаларидаги лидерларига боқинг. **Тайгер Вудс**. Унинг қарашлари қандай? Гольф бўйича жаҳон чемпиони бўлишми? Йўқ! Тарихдаги энг зўри бўлиш – мана унинг қараш.

Энг қизиғи у ўзининг бу қарашларини ритуаллар билан мустаҳкамлаб боради. Агар Сизда қарашлар бўлсаю, аммо ритуаллар бўлмаса, у ҳолда ўзингизни алдашдан тўхтанг.

Унинг ритуали – ҳали ҳеч ким қилмаган ишни қилиш. У оғир атлетика билан шуғулланишни бошлаган. Сиз айтишингиз мумкин оғирлик кўтарувчи гольфист? Бўлиши мумкин эмас! У дунёнинг энг зўр гольфчиси бўлиб турган вақтда ҳам ўзининг свингини (свинг – гольфдаги зарбанинг номи) янгилашга қарор қилди. Чунки у англаб етдики, агар тарихдаги энг зўри бўлмоқчи бўлсанг, ўз свингингни ўзгартиришга тўғри келади.

Бир қарашда айтиш мумкин, «Бундан нима маъно, агар сен шу ҳолда ҳам зўри бўлсанг?» Аммо у ўзини жуда кўп машқ қилдирди. Чунки унинг ритуаллари бошқа гольфистларникидек эмас эди. **Энди эса кўпгина спортсменлар зўр бўлиш учун ундан нусха кўчирыптилар. Ҳайратланарлими?!**

Майкл Фелпсга қаранг!

Бу сузувчи 2008 йилдаги олимпиадада 8 та олтин медални қўлга киритди. Сиз унинг 7 – олтин медални ҳозиргина қўлга киритган, силласи қуриган ва ўзининг финал сузишига тайёрланаётган лаҳзаларини эслайсизми? У

қандай қилиб ютди? Секунднинг 100 дан бир улуши!

Сиз бу нарса ундаги кучли кўникма натижаси деб ўйлайсизми? Ёки бу унинг «Мен чемпионман! Уни мендан ҳеч ким тортиб ололмайди!» деяётган стандартими?

Қандай қилиб бўлса ҳам у рақибидан секунднинг 100 дан бир улуши миқдорига ўзиб кетишга ўзини мажбур қилди. Майкл Фелпснинг бу лаҳзага келиши учун нима сабаб бўлганини биласизми? Бу унинг ритуалларидир. Бу йигитнинг биографиясини ўқиб кўринг.

Кўпчилик сузувчилар оғир машқлар билан шуғулланишади. У эса, бундай оғир машқлардан кунига 2 ёки 3 тасини қилади. Бошланишида бошқа сузувчилар унинг калласи жойидамас деб ҳисоблашарди. Сен жуда ортиқча машқ қиляпсан, сен бундай қила олмайсан, бу жисмонан имконсиз деб айтишарди.

Аммо унинг ўз стандартлари ва бу стандартларни мустаҳкамловчи ритуаллари бор эди.

Сизга айтмоқчи бўлган яқуний мурожаатим қуйидагича:

Бу йил олдингисига ўхшаш бўлишига йўл қўйманг, ҳаттоки у ажойиб бўлган бўлса ҳам. Ушбу янги йилда ҳаммаси бошқача бўлсин. **Ўз стандартларингизни кўтаринг!**

Ўзингизга ҳаётнинг ҳали Сиз англаб етмаган гўзал ва ҳайратомуз жиҳатларини кашф қилинг. Агар ҳаётингизни яхши томонга ўзгартирмасангиз, Сиз бахтли бўла олмайсиз.

Бизни бахтли қиладиган нарса, бу биз Сотиб олётган нарсалар эмас, балки бизнинг ким бўлиб етишганлигимиздир. Олиш билан бирга нималарни беришга қодирлигимиз бизни ҳақиқий маънода бахтли қилади. Ўз ҳиссамизни ҳис қилиш чуқур қониқиш ҳосил қилади.

Агар гапдан ишга ўтишни хоҳласангиз, мана Сизга менинг топшириқларим. Ушбу жуда содда ишларни бажаринг.

1 – қадам.

Ўйлаб кўринг, ҳаётингизнинг қайси жабҳасини ҳозирок ўзгартиришни истар эдингиз?

Қайси жабҳани ўзгартириш энг муҳим? Агар танангиз чиройли бўлса, карьерага нима дейсиз? Карьерада ҳаммаси жойида бўлса, ўзаро муносабатларни, яхшилашга қалайсиз?

Ёки Сизнинг яратувчи билан бўлган муносабатларингизни, яъни ҳаётингизни руҳий томонларини ўзгартиришни истарсиз? Ёки молиявий аҳволингизни яхшилаш муҳимдир?

Ўзингиз учун муҳим бўлган жабҳани аниқланг. Бу жабҳадаги ҳозирги реал ҳолатни баён қилинг. Қанча имкони бўлса, шунча батафсил ёзинг.

Сиз «*Менда 7 кг ортиқча вазн бор!*», «*танамдаги ёғнинг фоизи шунча*», ёки «*Мен жуда чарчаган, синиққан ҳолда уйғонаман*» деб айтишингиз мумкин.

Ҳозир аҳвол қандай эканлигини рўй-рост ёзинг. «Менда муносабатлар йўқ, мен янги муносабатларга киришишни истайман. Аммо мен ҳеч кимни топа олмаяпман. Менга шундай туюляптики, гўёки ҳамма яхши инсонлар эгалик қилингандек.»

Ёки «Мен Аллоҳ билан муносабат ўрнатишим зарур» ёки «Мен муносабатлардан қутулмоқчиман, қочишни режалаштиряпман» ёки «Бизнинг ўзаро муносабатларимиз жуда яхши, аммо эҳтирос этишмаяпти».

Шунчаки, ҳозир қаерда эканлигингиз борасидаги ҳақиқатни ёзинг.

2 – қадам.

Қайси ритуалларингиз Сизни бу аҳволга олиб келди? Фақат ростини ёзинг, ўз-ўзингиз билан ростгўй бўлинг. Ахир қандай натижа олишингиздан қатъий назар, ҳаттоки улар Сизга ёқмаса ҳам, Сизни шу ҳолатда ушлаб турган маълум

бир ритуаллар бор.

Сиз қандай ухлайсиз ёки ухламайсиз, қандай қилиб ейсиз ёки емайсиз, қандай ҳаракатланасиз ёки ҳаракатланмайсиз – буларнинг бари ритуаллардир. Шунингдек ранг-барангликни, фаровонликни, ўткирликни, энергияга бой бўлишни, керакли жабҳага эътибор қаратишни таъминловчи ритуаллар бор.

Сиз қилаётган нимадир бор. Одатда бу битта нарса эмас, балки кўплаб майда нарсалар бўлади. Янги муносабатлар ҳақида, тренировка қилишни бошлаш ҳақида, пуллар ҳақида ўйлаган лаҳзаларда Сиз доимий қилиб юрадиган нарсалар. Сиз тушкунлик ҳолатига келиб қоласиз. Ва Сиз ўзингиз назорат қила олмайдиган нарсалар ҳақида ўйлай бошлайсиз.

Мана Сизга навбатдаги қадам.

3 – қадам.

Сиз нима хохлаяпсиз? Сизнинг бу борадаги қарашларингиз қандай? Буларни батафсил баён этинг.

Масалан:

«Мен ўзимнинг жанговор вазнимга қайтмоқчиман!»,
«Мен ўзимни ҳар қачонгидан ҳам кучли ҳис қилмоқчиман!». Нималигининг аҳамияти йўқ, бу истакларингизни батафсил ёзинг.

Энди охирги қадам.

4 – қадам.

Қандай ритуаллар бу истакларингизнинг амалга ошишини, бу борадаги қарашларингизнинг рўёбга чиқишини таъминлаб беради? Сиз, етарли даражадаги энергияга, кучга эга бўлишингиз учун, ҳар кун эрталаб нималарни бошқача қилишингиз керак? Қайси кунлари машқ қилмоқчисиз? Қайси пайтларда?

Ритуаллар – бу Сиз доимий қилиб юрадиганларингиздир. Одатда маълум бир вақтда ва автоматик бжариладиган бўлади. Ирода кучи чексиз эмас. Аммо ритуаллар бутун ҳаётингиз бўйлаб давом этади.

Ишончим комил, Сизнинг ҳаётингизда кўп йиллардан буён қилиб келаётган ритуаллар бор, ҳаттоки уларнинг айримлари фойда бермаётган бўлса ҳам. Мен, шунчаки ўзингизни уйғотишингизни илтимос қиламан.

Агар янги ҳаётни истасангиз, 1 январни кутиб ўтирманг. Бугундан бошланг! Мана шу қисқагина китобдан бошланг!

Шунчаки, нима содир бўлишига қаранг. Ва бу, яъни бор-йўғи бир неча янги ритуалларни бошлаш қанчалик осон эканлигини кўрасиз.

Бирдан ҳаммасига ёпишманг. Икки ёки учта янги нарсаларни синаб кўринг. Ана шунда Сиз лаҳзанинг энергиясини ҳис қиласиз. Сиз ўзингизни бир соҳада тартиб-интизомга ўргатган заҳотингиз, Сиз бундай тартиб-интизомни бошқа соҳаларда ҳам қилаётганлигингизни кўрасиз.

Мен ҳар доим одамларга эслатаман, ҳаётда икки хил оғриқ бор:

- 1. Тартиб-интизом оғриғи,**
- 2. Афсус-надомат оғриғи.**

Менинг бир яхши танишим айтади: «Тартиб – интизомнинг оғирлиги бир неча грамм, **афсус-надомат эса тонналаб юк босади.**»

Афсус – надомат қилиш ярамайди. Шунинг учун ҳозирок ёзинг:

Сиз нимани ўзгартиришни истаяпсиз?

Бу ҳозир қандай аҳволда?

Қайси ритуалларингиз Сизни бунга олиб келди?

Сиз нимани ҳақиқатдан ҳам хохлаяпсиз?

Қайси ритуаллар бунга эришиш имконини беради?

Ва бир неча янгича ҳаракатлар қилишга ўзингизни мажбурланг! Ва буларни одатларга айлантириб мустаҳкамланг!

Агар мен Сизга қандайдир ёрдам бера олсам бундан фақат хурсанд бўламан. Биздаги курс ва тренингларимиз ҳар доим хизматингизга тайёр!

Ёки бизнинг бирорта ҳам тренингимизга қатнашмаслигингиз мумкин. Аммо бошқа ким билан бўлса ҳам албатта ўз устингизда ишланг.

Агар Сиз ўзингизни ўзгартирсангиз, бошқаларнинг мақтови ва ҳеч қандай пуллар ўз ҳаётингиз устидан назоратни қайтариб олаётганингиздан ёки шундай ҳам яхши бўлган ҳаётингизни янада юқори поғонага олиб чиққанингиздан бўлаётган **фахр ҳиссига тенглаша олмайди.**

Сиз буни амалга оширган заҳотингиз, Сизда бошқалар билан ўртоқлашадиган, бўлишадиган нимадир бор бўлади. Булар Сизнинг оилангиз, фарзандларингиз ёки дўстларингиз бўлиши мумкин.

Эътиборингиз учун миннатдорчилик билдираман!

Ўйлайманки, Сиз бу қўлланмадан ўзингиз учун фойдали билимларни ололдингиз.

Кўришгунча омон бўлинг!

Тез кунларда кўришиб қоламиз деган умиддаман!

Тўлақонли ва эҳтиросларга тўла ҳаёт билан яшанг!

Аллоҳ ёр бўлсин!

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 қўлламасдан 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-этиборингиз 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

ПУЛ БОРАСИДАГИ МАҚСАДЛАРГА ҚАНДАЙ ЭРИШИЛАДИ?

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 идрокингизнинг 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 кўлга киритасиз.**

2 Ва бу дастлабки натижа асосида яна ҳам **кўпроққа бойишингиз** (дастлабки натижадагидан янада кўп пулга эга бўлишингиз) мумкин, яъни: **нима хохласангиз 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 биламан!" 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, нфақат 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 очик 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 эгаллашингиз 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 тўхтайдди - 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 хақида 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 куришдаги **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 қўлингизга 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** кўясиз. 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 қўйиш вақтида белгилайсиз.

■ Бундан сўнг **автоматик эришиш дастурини фаоллаштира**сиз. 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 кар 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 диққатғэтиборингиз 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 кулоқларингизни динг қилган ҳолда, очилаётган имкониятларга йўл кўрсатувчи белги ва шипшитишларга (ёки тўғридантўғри кўрсатмаларга) аниқ, кўрқувларсиз 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 чўнтақларидан), аукционларда сотилган кўчмас мулк, буюмлар сотувидан тушган фойдалар – ва бошқалар. Пуллар Сизга келиши учун топиладиган каналлар оз эмас. Уларнинг ҳаммасини белгилаб қўйинг – 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 куйидаги 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 куйидагига ишорадир:

Ҳа, бу ҳақиқатдан ҳам иш беради, шундай экан ўз мақсадларингизга ментал усулда эришиш учун мана шу

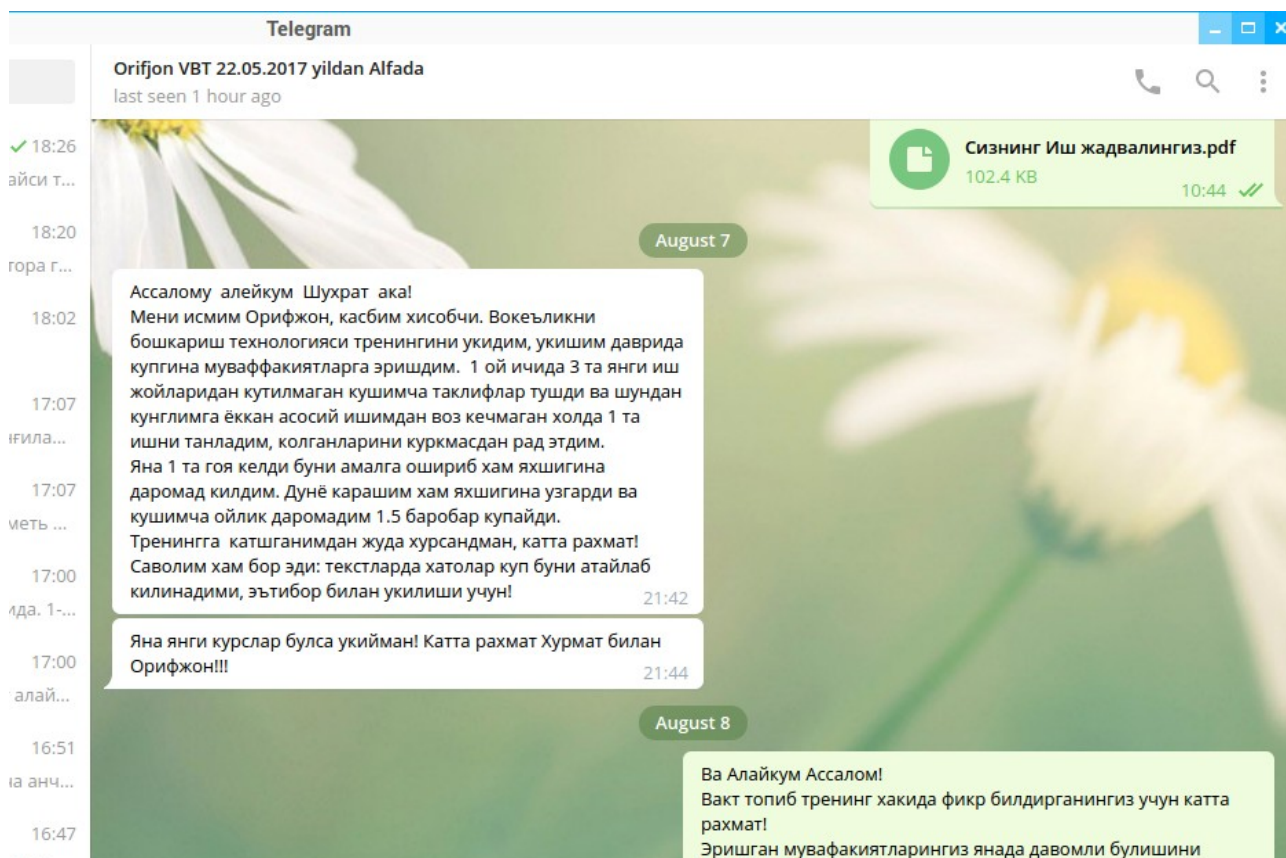
кайфиятда давом эт!

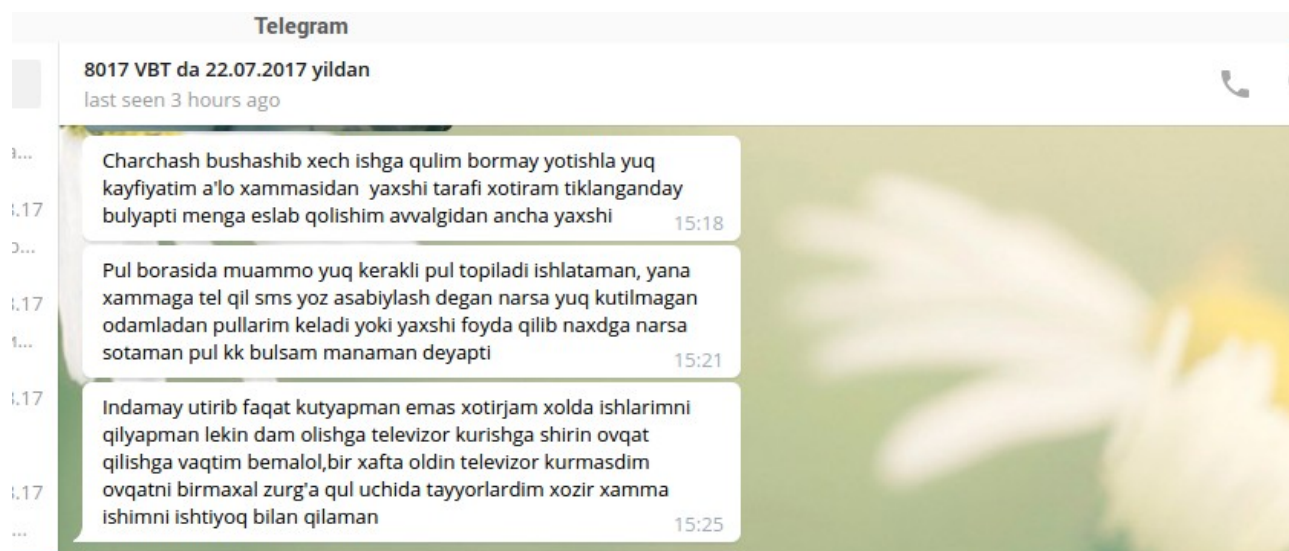
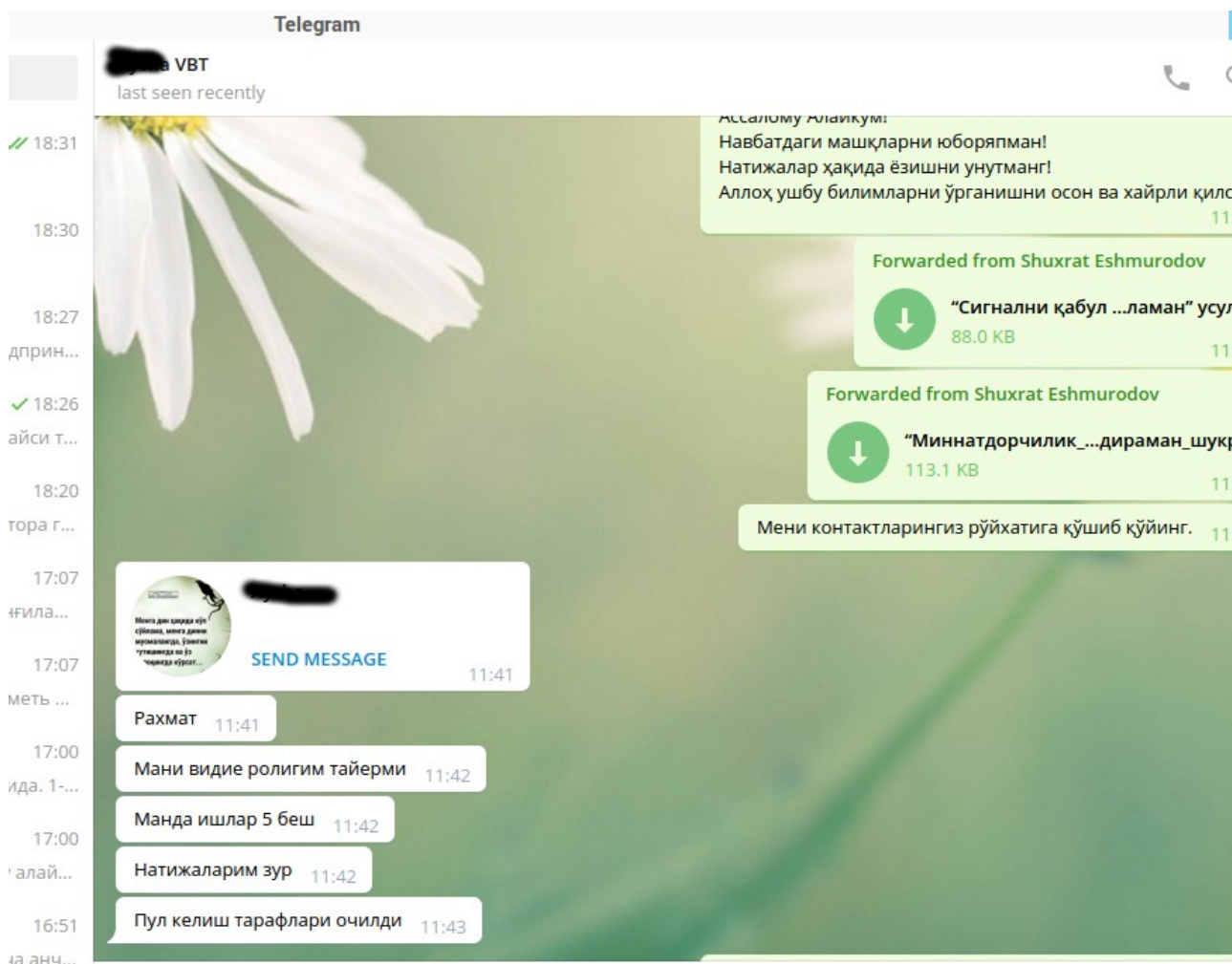
Аmmo кўпчилик ҳаммасини ташлаб кўяди ва одатий ҳолларига қайтади: очилган имкониятларни «очишади».

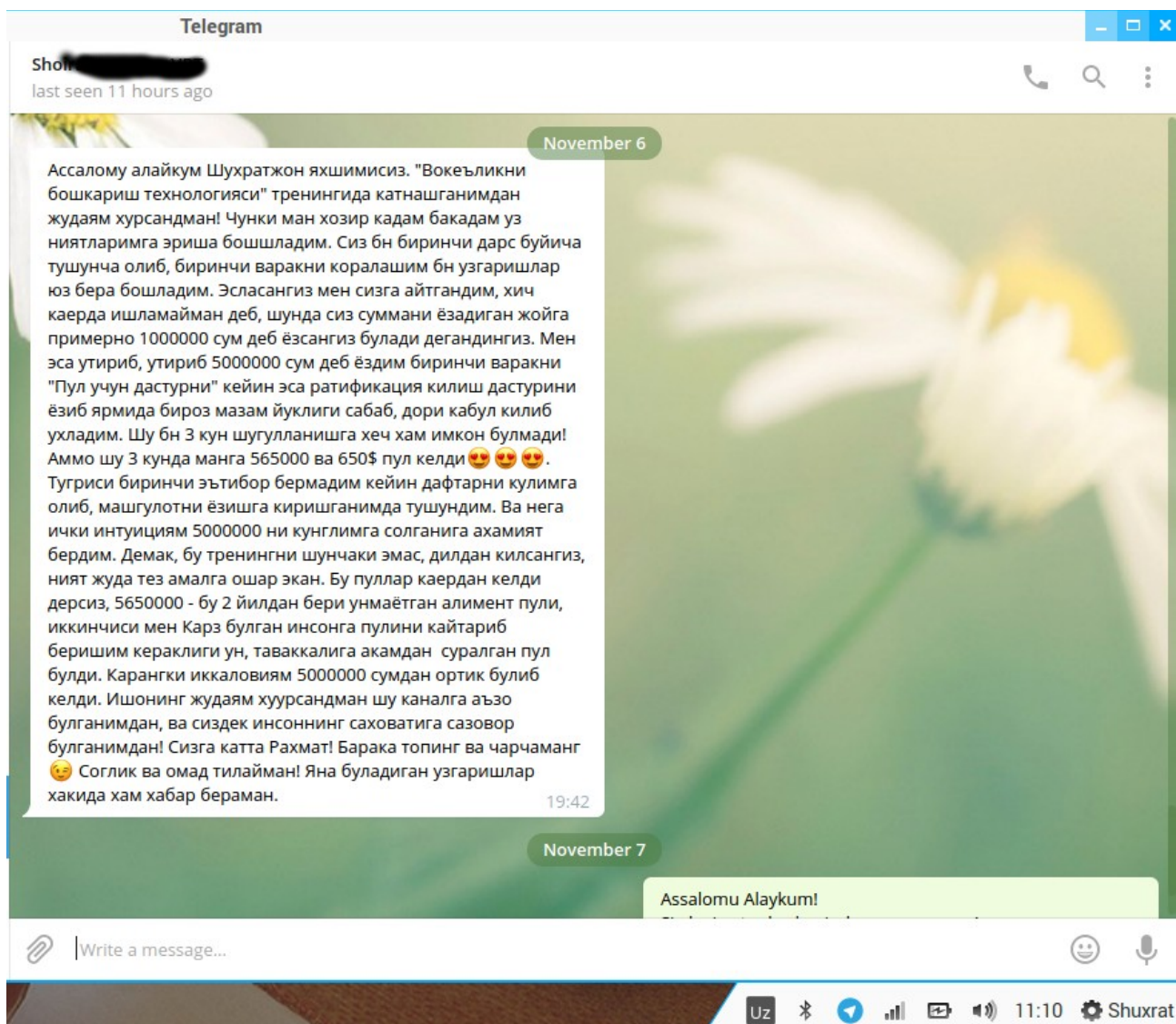
Шундай экан ушбу Технологияни ўрганиш муддати бўйича иш мана бундай:

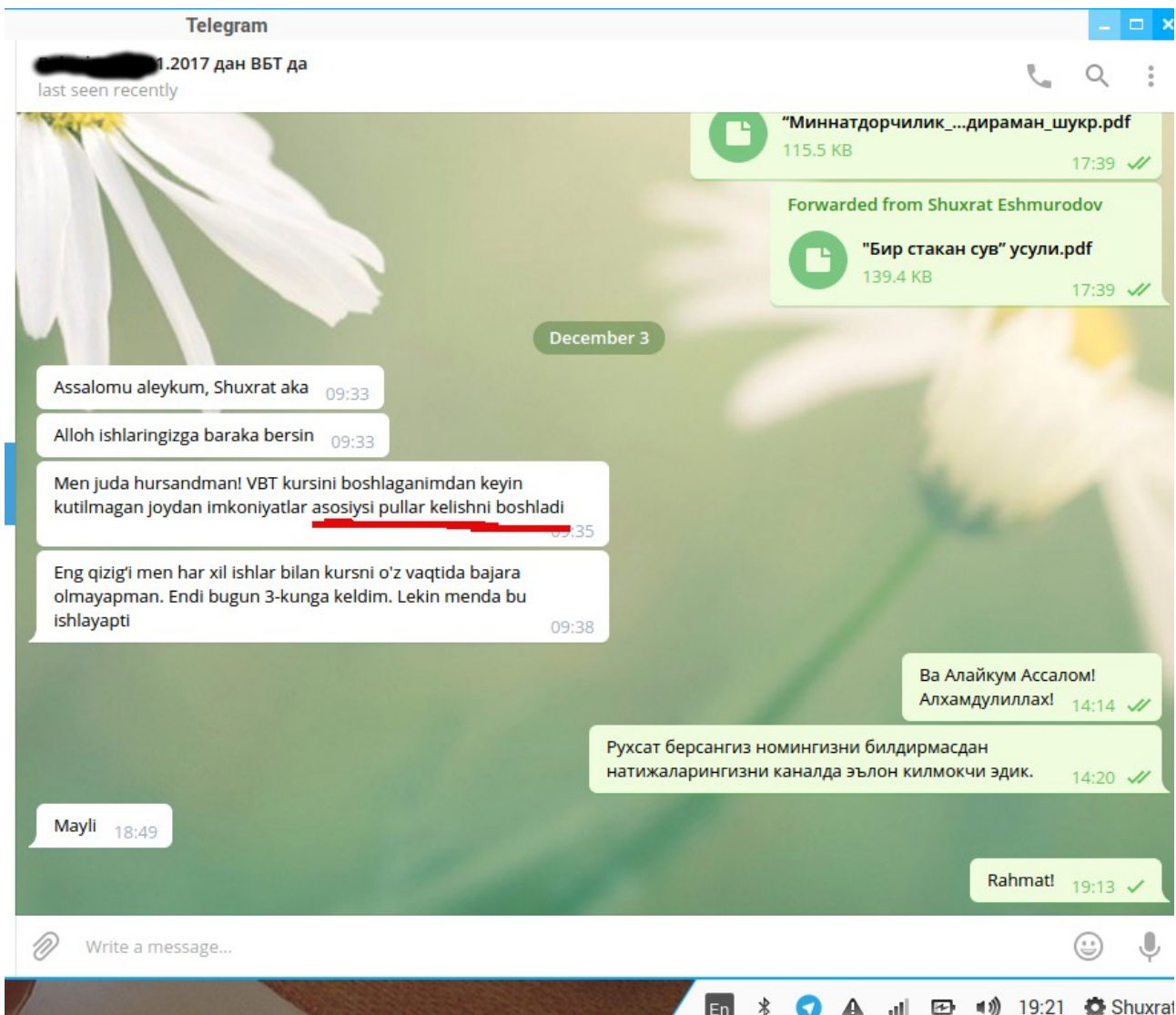
- ▶ 9 кун – керакли техника ва усулларни ўрганиш ҳамда уларни биринчи бор қўллаш,
- ▶ 10 – кундан бошлаб – раппа-роса 30 кунга мўлжалланган, махсус доимий жадвал асосида, амалиёт.

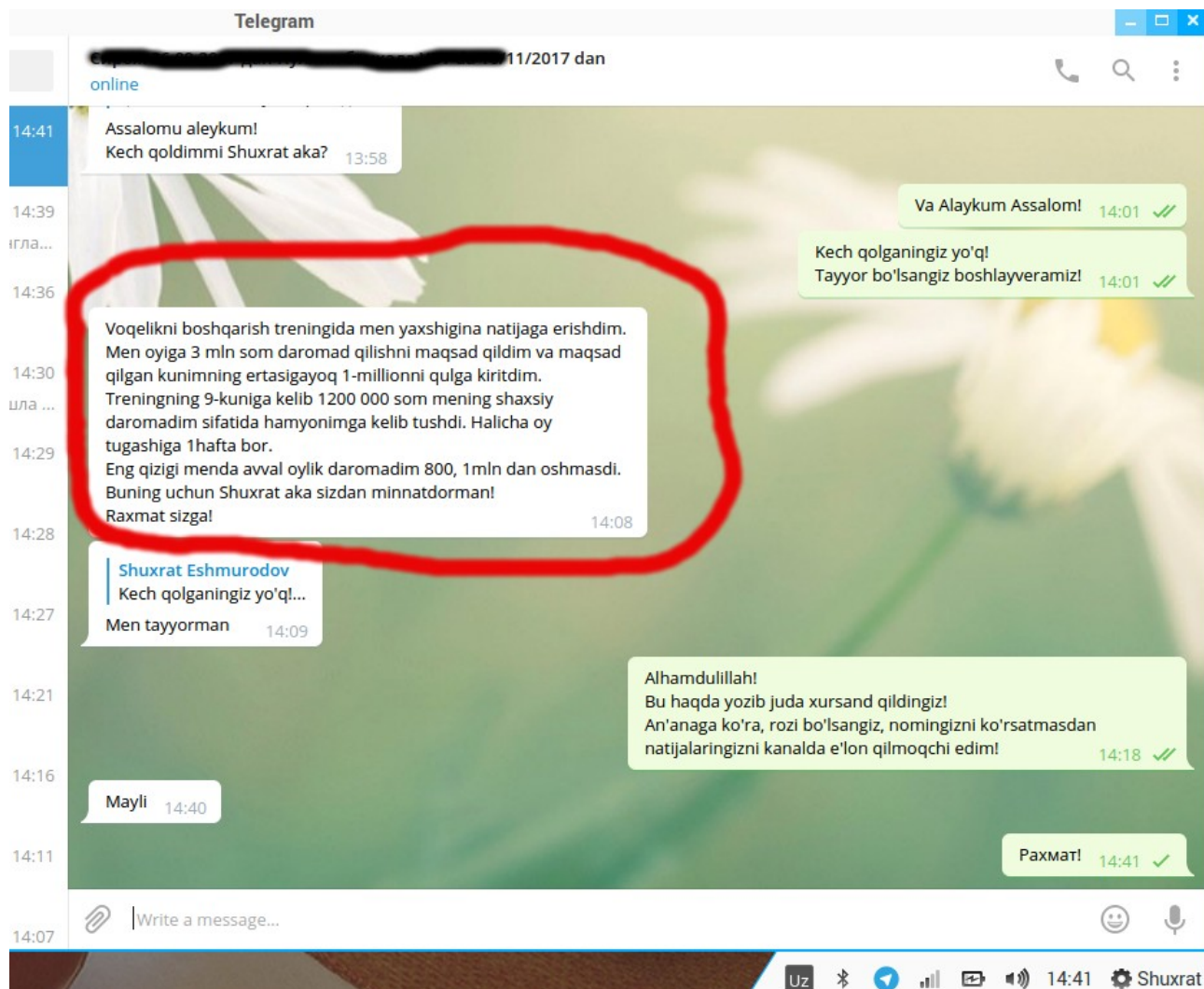
Тренинг ҳақида иштирокчиларнинг фикрлари











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 бермаяпман, шунчаки

Технология ҳаммада ҳам иш берадими деган саволга жавоб беряпман.

Демак. Пул борасидаги мақсадларга эришишнинг ушбу 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 куни 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 2 та совғани ҳам қўлга киритасиз!

1

СОВҒА



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

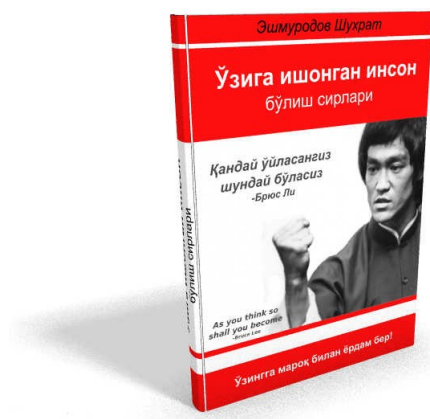
қилаётган дастурлар аниқланади. Бу дастурлар аниқлагандан сўнг уларни осонгина зарарсизлантириш мумкин. Бунда бутун дунёга машҳур ва жуда самарали бўлган 2 та ментал усулдан фойдаланилади. Бу усулларнинг самарадорлиги биринчи қўллашдаёқ намоён бўлади – улар ана шундай кучли. Қўллаш эса – жуда осон.

Бу қўлланманинг баҳоси – 50 000 сўм.

Бугун уни **SOBFA** сифатида олишингиз мумкин!

2

SOBFA



Ўзига ишонган инсон бўлиш сирлари

Қандай қилиб тез ва осонлик билан ўзига ишонган инсонга айланиш мумкин?

Бу ҳақда ушбу тренинг-китобдан батафсил билиб оласиз!

Ушбу тренинг-китобда келтирилган усуллар қуйидаги ажойиб хусусиятларга эга:

- Бу усулларнинг иш бериши учун Сиз уларга ишонишингиз шарт эмас;
- Ушбу усулларни қўллашда ёшингизнинг аҳамияти йўқ;
- Ўз устингизда ишлаш давомида Сиздан кўп вақт талаб қилмайди;
- Аудиотренинг билан эса бутун кун давомида асосий ишлардан чалғимаган ҳолда шуғулланиш мумкин;
- Келтирилган усуллар ўта самарали бўлиш билан бир қаторда универсал ҳамдир. Сиз улардан ўзингиздаги бошқа сифатларни шакллантиришда ҳам фойдаланишингиз мумкин;

Бу усуллар ёрдамида минг-минглаб одамлар ўзларидаги зарарли одатларни йўқотиб, бутунлай янги ҳаётга эришишган, соғлом, бахтли, омадли, муваффақиятли ва бой инсонларга айланишган.

Энди навбат Сизга!

Ушбу тренинг-китобнинг баҳоси – **15 000 сўм.**

Бугун уни СОВҒА сифатида олишингиз мумкин!

«Пул борасидаги мақсадларга қандай эришилади?»

тренингида иштирок этиш натижасида

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

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

Аммо ҳозирда: 400 000 сўм

«ПУЛ БОРАСИДАГИ МАҚСАДЛАРГА ҚАНДАЙ ЭРИШИЛАДИ?»

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