

ЗАКОНЫ ПОДСОЗНАНИЯ ОТ ЭММЕТА ФОКСА

Программирование подсознания (Эммет Фокс)

В 1930-х годах, довольно многогранная личность и интересный автор Эммет Фокс, «осветил» семь ментальных законов подсознания. Он говорил, что для эффективного **программирования нашего с вами бессознательного**, нам нужно строго следовать именно этим вечным истинам. И сейчас мы попытаемся как можно лучше разобраться и вникнуть в строгие и основные законы нашего [подсознательного мира](#) по словам Эммета Фокса.

Закон замены мыслей

Этот первый закон влияющий на человеческую подсознательную активность разъясняется тем, что вы не способны перестать думать о чем-то, лишь потому, что вы не желаете об этом думать. Давайте представим, сможете ли вы принудить себя не думать, к примеру, о белом кролике? Разумеется, когда вам запретить мыслить об этом существе под ужасом наказания, то вы просто не сможете напрочь убедить себе не вспоминать о нем. Ведь прежде чем перестать думать о чём-то, вы будете осознавать, что об этом не следует думать, а следовательно, будет продолжать фокусировать своё внимание на этой вещи, с явной целью запретить появления мыслей об этом. Вот такой вот парадокс. Однако закон замены говорит и о том, что для того, чтобы перестать думать о чём-либо нежелательном, вам нужно попытаться перенаправить свои мысли в другое русло, просто начать думать о чем-либо другом, "желательном". Сменить свои мысли с тех, которые для вас тревожны и негативны, на мысли о приятном, позитивном, интересном. А иначе, просто перестать думать о каком-либо неприятном для вас событии, практически невозможно.

Закон расслабления - состояние для программирования подсознания

Этим законом Эммет Фокс объясняет нам, что перемещение в спокойное/расслабленное состояние медитации, является важным и **эффективным условием программирования подсознания**. Вспомним, к примеру, тот же гипноз. Для того чтобы загипнотизировать человека на совершение каких-либо действий или внушить ему что-либо, необходимо сначала ввести этого человека в медитативное состояние, а точнее в состояние транса. В этом состоянии слова гипнотизера обходят аналитические сознательные процессы, и проникают непосредственно в самые глубины подсознания человека. То же самое относится и к самостоятельному [программированию подсознания](#) – в помощь тому, чтобы визуализации или аффирмации начали действовать и воплощать наши желания в реальном мире, нам важно войти в максимально возможное расслабленное состояние.

Закон подсознательной активности разума

Подсознательный интеллект всегда пребывает в действии, даже когда мы спим, наше подсознание продолжает исполнять важнейшие функции – поддержание жизни в вашем теле, обработку информации поступившей во время сознательного бодрствования, и многое другое. Возможности подсознания практически не имеют границ, по крайней мере, мы сами определяете свои границы возможного. Из этого закона следует, что заложив в своё подсознание любую идею или желание, мы запускаем и механизм практической реализации, в котором подсознание перенаправляет все свои ресурсы и возможности на то, чтобы эта идея или предположение материализовалось/осуществилось в реальном мире.

Закон практики и повторения - закрепление подсознательных программ

Практика и ещё раз практика – вот важный секрет успеха большинства наших начинаний. Научные исследования показали, что пятнадцать минут, проведённых за поглощением какой-либо новой для нас информации, приводят к возникновению новых связей между дендритами, либо переключению установившихся соединения для размещения новых знаний, процессу, названному нейрогенезом. Из всего этого следует то, что чем чаще мы занимаемся чем-либо, тем лучше у нас это получается, однако перестав заниматься этим, мы медленно, но верно, теряем наработанные навыки. Кстати нужно заметить, что спокойная обстановка способствует нейрогенезу, а хронический стресс ведёт к его остановке.

Закон прощения - активация позитивных подсознательных процессов

Прощение является духовным законом - соблюдение этого пункта делает ваши молитвы и медитацию более эффективными. Со слов написанных Эмметом Фоксом мы приходим к одной важной истине: «Не прощение/осуждения крепит к вам проблемы словно наклейки». Обиды и ненависти, которые вы держите в себе на кого-то, или что-то, препятствуют вам сосредотачивать ваше внимание на том, чего вы действительно желаете. Они мешают вам трезво смотреть на этот мир, сбивают вас с толку и вашего истинного пути. К тому же они разрушают внутреннюю энергетику, убивают силы организма, уничтожают позитивное и успешное мышление, а также приводят ваш организм к разного рода заболеваниям. Умение прощать естественным образом увеличит ваши **способности к позитивному программированию подсознания**.

Закон двойственности мыслей - побуждение подсознания к действию

Этот закон гласит, что наше подсознание создаст все необходимые изменения, когда будет видеть, что изменения действительно необходимы. Силу общего желания подсознание определяет исходя из двух сигналов – мыслей (аффирмации, визуализация), и эмоций (эмоциональный заряд этой мысли). Если мысли взаимодействуют с параллельно идущими с ними эмоциям, подсознание будет воспринимать эти мысли как инструкцию и побуждение к действию, в случае если же они не взаимодействуют и создают разные направления, сигнал будет нейтрализован. Позитивные мысли идущие вместе с позитивными эмоциями заставят ваше подсознание исполнять желаемое. В другом случае, эмоции глубокого отчаяния, безвыходности будут нейтрализовать ваши желания.

Подсознательный закон роста

Этот закон подсознания утверждает: «то, о чём вы мыслите, растёт, а то, о чём вы не думаете, атрофируется», другими словами «используйте или потеряете это». Что то подобное вы уже прочли в пункте «закон практики и повторения», и это ещё раз доказывает правдивость закона роста. Как говорил Эммет Фокс: «Вы не можете остановиться на одной вещи, пытаясь создать другую». Задайте себе вопросом, на что вы тратите своё бесценное время? Это что-то, чего вы хотите, или что-то, чего вы в действительности не хотите? Решите, и сделайте выбор!

Автор: Эммет Фокс