**СЛІДКУЙТЕ ЗА СВОЇМИ ДУМКАМИ!**

Наше здоров’я та успіхи у справах завжди співвідносяться зі стереотипами нашого мислення. Сум, хвороби і роздратування – ознаки того, що в механізмі наших думок щось розладилось. Ми формуємо подобу свого роздратування або хвороби, дозволяючи думкам про них залишатися у нашій свідомості до того часу, поки сила уяви не пройметься ними і не перетворить їх на реальне життя.

**Кращий час боротьби з будь-якою негативною думкою – той момент, коли вона тільки з’явилася у нашій свідомості. У цей момент ворог найслабший.**А ще краще взагалі не допускати проникнення її у свідомість, ніж потім боротися з нею. Пильний сторож думок, не приспаний вартовий сили уяви, повинен пропускати в дім нашої уяви думки тільки конструктивного характеру.

Важко свідомо контролювати свої думки. Кожна думка має відношення до того, що виявляється у нашому житті та справах, коли ми думаємо, то беремо на себе велику відповідальність. **Ми постійно повинні пам’ятати про те, що наші думки і слова здатні вплинути на світ, у якому ми живемо, позитивно чи негативно.**

Ви постійно повторюєте: «Я не можу, я хворий, я дуже бідний, я дуже стомився!» Це означає, що ви заперечуєте свою силу, здоров’я та успіх, які по праву належать вам. Заздрісні, злостиві, ревниві, лицемірні, похмурі думки заставляють ваше тіло реагувати на них хворобами.

Використовуйте можливості уяви мудро і говоріть собі: «У мене все добре, у мене досить сил, я володію безмежною енергією, я перебуваю у злагоді зі всіма людьми і з собою!». Ви відкриєте собі дорогу до здоров’я, щастя та процвітання.

Якщо ви відкрита та добра людина, якщо ви спілкуєтесь з усіма людьми чесно та милосердно, то скоро виявите, що знаходитесь у царстві добра, і життя у вас суттєво зміниться.

Якщо ви досвідчені, розумні, виявляєте більш здорового глузду, то, користуючись вашими теперішніми знаннями, ви можете «будувати» себе більш конструктивно.

Ви почнете почувати себе відповідальним за те, що знаходиться у вашій свідомості. Вас будуть турбувати думки і погляди, які стають акторами, що репетирують драму вашого життя.

Підберіть на «студію» вашої свідомості таких акторів, які зможуть зіграти добре ролі: любові, доброти, вірності, сміливості, мудрості. Дайте їм місце у вашій студії — що оволодіє вашою увагою, оволодіє і вами. **Вас створюють ваші думки. Постійно слідкуйте за своїми думками і тренуйте їх так, щоб думати тільки про добре.**

**Відмовтесь від думок про поразки і будь-яких негативних думок. Поливайте свою свідомість думками про любов, здоров’я, радість, успіхи, і ви отримаєте плоди від квітів самодисципліни і перетворите на квітучий сад пустелю вашого минулого існування, яким би воно не було.**