


- 6** ПЕРЕДМОВА  
Як психокібернетика змінила моє життя і саме так вплине на ваше
- 14** ВСТУП  
Секрет використання цієї книги для зміни свого життя
- 27** РОЗДІЛ 1  
Я-концепція: ваш ключ до кращого життя
- 48** РОЗДІЛ 2  
Пошук Механізму Успіху всередині себе
- 69** РОЗДІЛ 3  
Уява: перший ключ до вашого механізму успіху
- 95** РОЗДІЛ 4  
Звільніться від омани помилкових переконань
- 118** РОЗДІЛ 5  
Як використати силу раціонального мислення
- 137** РОЗДІЛ 6  
Розслабтеся — і нехай ваш Механізм Успіху працює на вас
- 159** РОЗДІЛ 7  
Ви можете набути звичку почуватися щасливим
- 180** РОЗДІЛ 8  
Складові «успішної особи» та способи їх набуття
- 205** РОЗДІЛ 9  
Механізм Невдачі: як змусити його працювати для вас, а не проти вас
- 231** РОЗДІЛ 10  
Як видалити емоційні шрами, або як спромогтися на емоційну підтяжку обличчя
- 254** РОЗДІЛ 11  
Як розблокувати свою істинну особистість
- 279** РОЗДІЛ 12  
Оберіть для себе транквілізатори, які заспокоюють розум
- 300** РОЗДІЛ 13  
Як перетворити кризу на можливість творити
- 324** РОЗДІЛ 14  
Як відчути перемогу
- 351** РОЗДІЛ 15  
Більше років життя та більше життя у ваші роки
- 374** ПІСЛЯМОВА  
Чого ви можете сподіватися завдяки психокібернетиці



ПЕРЕДМОВА

## ЯК ПСИХОКІБЕРНЕТИКА ЗМІНИЛА МОЄ ЖИТТЯ І САМЕ ТАК ВПЛИНЕ НА ВАШЕ

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

Це те, що станеться, коли ви прочитаєте «Психокібернетику» Максвелла Мольца, доктора медицини, визнаного класика у сфері книг про самопомогу. З моменту її першої публікації 1960 року було продано понад 35 мільйонів примірників цієї книжки по всьому світу. Люди, які прочитали її, досягли успіху на значно вищих рівнях, ніж будь-коли раніше. Була змінена і сама галузь самопомоги. Сьогодні

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

практично все написане та обговорене про візуалізацію чи ментальні іміджі безпосередньо впливає з роботи Мольца та глибоко вкорінене в принципах психокібернетики.

### **Моє знайомство з «Психокібернетикою»**

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

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

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

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

Чому я відчував, що зазнаю невдачі?

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

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

університету Едінборо в Пенсільванії, де мав би бути в основному складі команди.

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

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

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

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

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

— Метт, ти читав книжку «Психокібернетика»?

— Ні, — відповів я. — Вона цікава?

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

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

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

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

Гаразд, так я і діяв. І незабаром почав точно бачити, чому відчував себе невдахою і як ця погана «Я-концепція» насправді стримувала мене у власному бізнесі.

[Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Якщо сказати коротко, то я відчував провали тому, що постійно думав про свої розчарування, свої втрати, свої невдачі. Щодня, почувуючись нездало, я занурювався у згадки про неприємні події, а не про те, що мені вдалося.

Ось що я міг би сказати собі: так, я домігся своєї мети займатися боротьбою в Айові та мати тренером Дена Гейбла, але я не увійшов до основного складу команди. Я був номером два. Так, я отримав повну стипендію в Едінборо і виграв національний титул, але не виграв національний титул Дивізіону I і не виграв титул Дивізіону II, коли став старшокурсником. Так, я встановив односезонну перемогу, але я не виграв у всіх своїх матчах.

Відчуття провалу постійно було зі мною, я переносив його на мій бізнес і на все, чим займався. Я ставив перед собою цілі. Я справді хотів досягти успіху. У той же час вагався, чи можу я добре вчити інших. Зрештою, ким я був? Я не був чемпіоном світу чи олімпійським чемпіоном. Я «лише» раз був чемпіоном країни.

Коли я занурився у «Психокібернетику», то відкривав і переживав, як мені потрібно діяти щодня. Це було те, чим я ніколи раніше не займався. Я повинен був увійти у місце, яке доктор Мольц назвав «театр розуму». Я мав заплющити очі, пригадати й пережити наново найуспішніші моменти — побачити їх, неначе якесь кіно у моїй голові. Мої перемоги. Мої успіхи. Мої найщасливіші часи.

Після пригадування і повторного переживання моїх найкращих моментів я зміг запуснути перемикач і використати свою фантазію так, як і мою пам'ять. Я міг уявити і відчувити, що я досягаю мети в майбутньому, але переживаю її, ніби вона втілена

зараз, майже так, ніби це пам'ять про іншу досягнуту мету.

Коли я опанував цей прийом, то все у мене змінилось.

Миттєво — так, я маю на увазі саме миттєво — я відчував себе добре. Я відчував себе щасливим. Я відчував себе успішним. Я відчував себе переможцем.

Це було дивне відчуття. Інтелектуально воно не мало сенсу. Як я міг бути щасливим зараз? Як я міг почуватись успішним зараз? Як я міг зараз відчувати себе переможцем? Хіба я не повинен був досягти цього, щоб почувати себе добре, бути щасливим? А як щодо всіх невдач? Їх просто забуто? Хіба я не мав вічно відчувати себе пригніченим, бо не досягнув всього, що поставив за мету?

Саме тому «Психокібернетику» неможливо зрозуміти через пасивне читання. Її неможливо зрозуміти завдяки аналізу, обговоренню, дискусіям чи переосмисленню. Ви повинні випробувати її реальність, щоб справді пізнати істину. Просте читання слів не покаже вам її, не дасть відчутти.

Від того славного дня у травні 1987 року я досяг багато чого. Перелік досягнень, досягнень та перемог, які я можу згадати, досить довгий. За короткий час я — як фітнес-тренер — побудував успішний бізнес. Потім, 1997-го, у віці 34 років, я виграв чемпіонат світу з кунг-фу в Пекіні (Китаї), перемігши китайців у їхній національній грі, чого ще не вдавалося жодному американцю. З тих пір я писав книги та створював програми для фітнесу і єдиноборств, які завоювали світову аудиторію.

Мій друг Ден Кеннеді, який тоді очолював Фонд психокібернетики, попросив мене 2003 року взяти на себе відповідальність за веб-сайт фонду. За два

роки я придбав компанію і з тих пір веду семінари з психокібернетики і проводжу груповий та індивідуальний коучинг за технікою і принципами психокібернетики. Чимало людей, з якими я працював, засвідчать, що вони досягли успіху способами, які вони ніколи не вважали можливими. Підприємці, медики, торговці, спортсмени, адвокати, тренери, вчителі, музиканти, письменники та інші використовували знання, яким доктор Мольц так гарно навчав. Вони, як і мільйони інших, що були знайомі з психокібернетикою, змінили своє життя у позитивному керунку і *нині* — і в майбутньому.

Коли ви читатимете цю книжку, то натрапите на один із багатьох секретів, які вам доведеться зрозуміти: ви можете бути щасливими як *цієї миті*, так і щодня, коли працюєте над досягненням своїх цілей. Якщо ви виявите щастя по дорозі, а не перебуватимете у стані очікування, що можете бути щасливими лише після досягнення своєї мети, тоді ви зрозумієте, що вже втілили ідеї психокібернетики.

У своїй книзі «Я бачу ясно зараз» доктор Уейн У. Дайер писав про вплив психокібернетики на його кар'єру. Легко можна зрозуміти, чому він так любить говорити: «Немає шляху до щастя. Щастя — це і є шлях».

У цьому виданні книжки «Психокібернетика» слова доктора Мольца здебільшого залишаються такими, як і були написані, і його думки будуть освітлювати вас, наче сонце. Кілька внесених незначних змін мають на меті лише осучаснити текст для нинішнього читача.

Мій внесок у шедевр доктора Мольца — це передмова, післямова, а також деякі коментарі до тексту, які, мені віриться, слугуватимуть додатковими вка-

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



зівками і полегшать розуміння, як використовувати процес вдосконалення власного іміджу.

Я заохочую вас писати мені через сайт *psycho-cybernetics.com* будь-які питання чи коментарі щодо цієї книги та досліджень доктора Мольца, а також стосовно інформації про коучинг, семінари, сертифікацію та можливості далі поширювати ці ідеї по всьому світу.

*Метт Фурі,  
президент Фонду психокібернетики*



ВСТУП

## СЕКРЕТ ВИКОРИСТАННЯ ЦІЄЇ КНИГИ ДЛЯ ЗМІНИ СВОГО ЖИТТЯ

Відкриття «Я-концепції» (самооцінки) являє собою прорив у психології та у царині досліджень творчої особистості.

Важливість «Я-концепції» була визнана ще на початку 1950-х років. Проте до появи психокібернетики про самооцінку писали мало. Цікаво, що це відбувалось не тому, що психологія самооцінки не працювала, а тому, що вона працювала дивовижно добре. Один мій колега висловився так: «Я неохоче публікую результати своїх досліджень, особливо для широкої публіки, адже якщо я розповім історію деяких випадків та опишу яскраві приклади трансформації особистості, мене можуть звинуватити у перебільшенні чи намаганні створити якийсь новий культ, а може бути, і в тому, і в іншому».

У мене також було схоже небажання. Яку б книгу я не написав з цього питання, деякі мої колеги все

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)