

Кургузов А.В. кандидат культурологии, доцент

Тезисы.

Слово как сила.

Мы творим наш опыт и нас самих на четырех уровнях одновременно: Действия, мысли, состояния и слова, которые буквально окрашивают реальность в те или иные краски. О силе слова известно с древних времен. На этой основе во всех религиях используются молитвы и мантры, когда повторяемая много раз фраза уходит на подсознание и становится частью нас и нашего опыта. Из современных практик есть аутотренинги и аффирмации, когда положительные установки многократно повторяются вслух или про себя. И это, кстати, отлично работает (опять же при условии, что вы занимаетесь с задачей на всех уровнях).

Одна замена слов в своей лексике уже меняет оттенки нашего внутреннего состояния, а для опытного творца – это серьезный инструмент в работе по раскрашиванию собственной жизни. Замена некоторых привычных слов и ответов рождает осознанность. Наш мозг программируется словами.

В нашем мозгу уже есть устойчивые реакции на определенные слова.

Как творить на уровне слов?

— **Во-первых**, и замените некоторые унылые и изношенные слова (особенно автоматические ответы) на те, которые вам по-настоящему нравятся и которые описывают тот опыт, к которому вы идете. Делайте это осознанно, как художник, который пока смотрит на чистый лист, но уже видит в нем шедевр, и тогда вы избавитесь от страхов «а не обманываю ли я себя».

— **Во-вторых**, используйте положительные установки, если вам требуется коррекция какого-то явления в жизни. Можно выработать себе воодушевляющую фразу и повторять ее утром и вечером, а также в течение дня, когда получится. Прodelайте это хотя бы в течение месяца и вернитесь сюда, чтобы обсудить результат.

— **В-третьих**, используйте все фразы в настоящем времени без частицы «не».

— **В-четвертых**, придавайте вашим установкам силу чувств. То есть слово творит сильнее, если его смысл чувствовать. Сами по себе слова – это пустышки, наполненные эмоциями. У разных людей будут разные ассоциации на одни и те же слова, соответственно и творить такие слова у них будут по-разному.