

Владимир Довгань

**Интеллектни
ривожлантириш учун
охирги 10 000 йилликдаги
энг зўр машқлар**

3 – ўриндаги машқ

Ўй-фикрлар

Машқнинг баёни:

Ушбу машқ ўй-фикрларни назорат қилишга йўналтирилган бўлиб, тактил якорь эффектига асосланган.

Машқдан олинадиган натижа:

Қисқа муддат ичида Сиз салбий ўй-фикрлардан буткул қутуласиз ва ўзингизга янги, ёрқин ҳаётни совға қиласиз.

Энг муҳим, фундаментал кашфиётлардан бири – бу ўй-фикрлар моддийлашишининг аниқланганидир. Ўй-фикрлар худди уруғлар сингари ботиний онгимизда униб-ўсади ва тақдир дарахтига айланади. Ўй-фикрлар – бу бизнинг келажагимиз қуриладиган ғиштлардир. Ўй-фикрлар – бу келажак чизмасидир.

Ҳозир мен Сизга кўриниши жиҳатдан содда бўлган машқни келтираман, аммо ишонтириб айтаманки, унинг самарасини таърифлаш мушкул. Бу машқнинг “Резинка” деб

аталадиган махсус номи ҳам бор. У қуйидагича бажарилади: Қўлимизнинг кафт бошланадиган юмшоқ жойига (яъни соат тақиладиган жойига) одатий резинкани тақиб оламиз (пул қистирадиган). Резинка ўлчами шундай бўлсинки, натижада қон айланишига халақит қилмасин, эркин турсин. Қачонки ёмон ўй-хаёллар келса, резинкани тортиб туриб қўлимизнинг майин жойига қўйиб юборамиз (оғриқ етказамиз).

Сизга бу кичик оғриқнинг нима кераги бор? Машқнинг мақсади ўз ўй-хаёлларимизни назоратга олишдир. Яна ҳам тўғрироғи онг остимиздан салбий ўй-фикрларни қувишдир. Агар бир кун Сизнинг ақли бошингизда ўртача 50000 дан ортиқ турли ўй-хаёллар келиб кетишини эътиборга оладиган бўлсак, уларни қандай қувиш мумкин. Уларни ҳайдашга уриниб кўринг-чи, қўлингиздан келармикин.

Мен ўзимга қизиқлиги учун ётиш олдидан, буткул тинчлик ҳолатида ўй-хаёлларимини назоратга олишга ва салбийларини киритмасликка уриниб кўрдим. Ишонинг, буни бажариш жуда мушкулдир. Ўзингизнинг ақли бошингиздан салбий ўй-хаёлларни олиб ташлаш – бу ўзингизга бой, бахтли

келажакни совға қилиш деганидир.

“Резинка” усулининг гениаллиги шундан иборатки, биз унинг ёрдамида салбий ўй-хаёллар билан боғлиқ бўлган оғриқли, психологик якорь ҳосил қиламиз.

Салбий ўй-фикрлар деганда биз нимани тушунамиз? Булар қашшоқлик, камбағаллик, касаллик, мағлубият билан боғлиқ барча ўй-фикрлардир. Салбий ўй-фикр келган заҳоти резинкани тортинг ва юмшоқ терингизга зарба беринг.

Бу машқни кўп марта бажариш натижасида, Сиз психологик якорь ҳосил қиласиз ва мия энди, худди Павлов итлари сингари, тўғрироғи онгингиз салбий ўй-фикрлардан қочадиган бўлади. Чунки салбий ўй-фикр учун у дарҳол оғриққа дучор бўлади.

2 – ўриндаги машқ

200 та табассум

Машқнинг баёни:

Ушбу машқ позитив менталликка йўналтирилган калит машқлардандир.

Машқ Сизнинг табассумингизга тўғридан-тўғри боғланган.

Машқни бажаришдан олинadиган натижа:

Сиз одамлар учун магнитга айланасиз. Сиз чексиз позитив энергия, қувонч ва омад манбаига айланасиз. Ушбу машқ – бахт ва омадни тўғридан-тўғри тренировка қилдириш ҳисобланади.

Олимлар ҳисоблаб чиқишди: қалбимизни бахтга тўлдириш учун бир кунда 200 марта табассум қилишимиз керак экан. Тасаввур қилинг, Сизнинг танангиз – бахт генератори. Бутун кун давомида қалбингизни бахт энергиясига тўлдириш учун бу генераторнинг тутқичини 200 маротаба айлантириш лозим бўлади.

Битта табассум ҳеч нарса бермайди – бу худди чўкаётган инсоннинг ўзини қутқариш ниятида қўлини сузиш учун бир марта ҳаракатга келтиргандек гап. 200 та табассум эса – бу кун давомида бахтли бўлишимиз учун керак бўладиган энергиянинг минимал даражасидир.

Биз аниқ биламизки, дастлаб бахтли бўлишни ўрганишимиз керак, сўнг эса бахт энергияси бизга ўз мақсадларимизга, орзуларимизга эришишимизга ёрдам беради. Қисқа қилиб айтганда: аввал бахт, кейин эса пуллар келади.

Бахт эса кунига 200 маротаба табассум қилишга ва бошқа машқларга боғлиқ, аммо биз ҳозир танамиз ҳақида гапиряпмиз. Энг самарадор машқ – бу 200 та табассум. Аҳволингиз қанчалик ёмон бўлмасин, Сизни қанчалик тунаб кетишган бўлмасин, Сизни қанчалик сотишган бўлмасин, Сиз қанча пул йўқотган бўлманг, Сиз билан нима содир бўлган бўлмасин ... кунига 200 марта табассумни ичингиздан чиқаришингиз керак.

Бу нима учун муҳим?

Кунига 200 марта табассум қилиш бизнинг қалбимизни бахт ва қувончга тўлдиради, танамизни эндорфинлар ва бошқа бахт гармонларига тўлдиради. Қачонки бизнинг қалбимиз ва танамиз бахт гармонлари билан тўлар экан, ҳар биримизнинг гениаллигимиз, энергиямиз ва кучимиз 10 баробарга ўсади. Бу куч ва энергиялар эса бизга пул, шухрат, муваффақият, ҳокимият ва ўз орзуларимизга эришишимиз учун керак.

Ишончингизни ошириш учун айрим рақамлар. Болалар кунига ўртача 500 марта табассум қилишади, катталар эса – 17 марта. Болаларнинг табассум қилишлари учун анекдот ёки ҳазил шарт эмас. Яқинда олимлар она қорнидаги чақалоқларнинг фото суратини олишди. Улар ушбу илиқ, ёқимли, она бассейнида табассум билан сузиб юришар экан.

Швед олимлари яқинда табассум вақтида ажралиб чиқадиган бахт гармонларини ҳисоблаб чиқишди. Битта

табассум натижасида 400 дона плита шоколадни истеъмол қилганчалик самара олинар экан. Қачонки биз сунъий равишда, анекдотларсиз, лотереядан ютмасак ҳам, ҳеч бир сабабларсиз кулар эканмиз, биз юқори даражадаги онглиликни намоён этамиз. Айтганча, табассумлар юқумлидир. Сиз табассум қилганингизда атрофингиздагиларнинг ҳам кайфияти кўтарилади.

Мен Сизни кўндиришга ҳаракат қиламан, илтимос қиламан, ялинаман: нима бўлишидан қатъий назар кунига 200 марта табассум қилинг. Бу машқни ҳеч бўлмаса бир йил давомида, аммо ҳар куни қилиб боринг – нима содир бўлмасин, қанчалик қийин бўлмасин, Сизга қандай қарашмасин, Натижада Сиз ўз ҳаётингизни ҳақиқатдан ҳам ўзгартирасиз. Яқинларингиз ва қариндошларингиз Сизнинг ёрқин табассумингизга жавобан шундай миннатдор бўлишадики, ҳали ҳеч қачон ҳаётлари давомида бундай миннатдор бўлишмаган.

Кунига 200 марта табассум, айнан 200 марта, кам эмас – буюк машқлардан биридир, энг содда ва гениал ғоялардан

биридир!

Рон Гутманнинг “Табассумнинг яширин кучи” номли маърузасини [yuotube](https://www.youtube.com/watch?v=xRDCFjrPcY0) дан ҳам кўришингиз мумкин:



Бунинг учун расм устига ёки ушбу линкка босинг:

<https://www.youtube.com/watch?v=xRDCFjrPcY0>

1 – ўриндаги машқ

Ўзни англаш, онглилик

(рус тилида “осознанность” деб келган сўзни шундай таржима қилдик)

Машқнинг баёни:

Онглиликни ривожлантириш осон бўлиши учун биз уч босқични, уч даражани белгиладик. Онглиликнинг биринчи даражаси деб инсоннинг ўз ўй-фикрларини, ҳисларини ва ахлоқини бошқаришни атаймиз. Онглиликнинг иккинчи даражаси – бу дунёга бошқалар нигоҳи билан қарай олиш маҳоратидир. Онглиликнинг учинчи даражаси, энг аввало, моддий бойликка, муваффақиятга, шуҳратга, ҳокимиятга, ҳурматга, мақомга (статусга) ва моддий дунёнинг бошқа ёқимли томонларига эришишга тааллуқлидир (барча ҳаётий оқимларни таҳлил қиламиз: молиявий, қарорлар қабул қилиш, информацион ва ҳоказолар).

Машқдан олинadиган натижа:

Бойлик – руҳий, интеллектуал ва моддий.

Онглиликнинг нима эканлигини сўз билан тушунтириш – бу жуда мураккаб иш. Қаршингизда туғма равишда кўр бўлган инсонни тасаввур қилинг. У Сиз кўриб турган дунёни ҳеч қачон кўрмаган. Унга юлдузли осмоннинг барча гўзаллигини тушунтиришга уриниб кўринг, унга камалакнинг, капалакнинг ёки гулнинг чиройини тушунтиришга ҳаракат қилиб кўринг. Бунинг иложи йўқлигига Сиз ҳам қўшиласиз. Дастлаб унга кўз нурларини қайтариш керак, ана шундан сўнггина гўзаллик, гармония, шакл ва ранглар ҳақида гапириш мумкин бўлади.

Инсонга унинг онгсизлигини, унинг жоҳиллигини тушунтириш қанчалар мушкул иш. Бошқа мисол орқали ҳам намоёиш қилиш мумкин: қачонки инсон қўлини ёки оёғини йўқотса – у буни англаб етади, қачонки инсон ақлини йўқотса – у буни тушунмайди. Тентакка унинг тентаклигини тушунтиришга ҳаракат қилиб кўрингчи. Бунинг деярли иложи йўқлигини Сиз ҳам биласиз.

Ўзини англаган (онгли) инсонлар билан ўзини англамаган (онгсиз) инсонлар орасидаги фарқ, худди кўзи соғлом ва

кўрлар орасидаги фарқдек. Ўзини англаган ва англамган инсонларнинг, одамлар ва инсоният билан нималар содир бўлаётганини тушуниши орасидаги фарқ эса худди руҳан соғлом ва тентак орасидаги фарқдек.

Онглиликнинг биринчи даражаси

(Ўзликини англашнинг биринчи даражаси)

Онглиликнинг биринчи даражаси деб, инсоннинг ўз ўй-фикрларини, ҳисларини ва ахлоқини бошқариш маҳоратини атаймиз.

Бир лаҳзага тасаввур қилинг, Сиз – ўз ўй-фикрларингиз, ҳисларингиз ва ахлоқингизнинг хўжайинисиз. Бу эса, Сиз, эрталаб уйғонганингизда бугун онгингиз ва қалбингизда кун давомида бошлиқ бўладиган ҳис-туйғуларни танлашингизни англатади.

Сизнинг кун давомидаги маънавий, руҳий ҳолатингизни биржа янгиликлари эмас, ярамас кўшнингиз ҳам эмас, сотқин дўстингиз ҳам эмас, балки ўзингиз белгилайсиз. Сиз эрталаб уйғонасиз ва қандай кийим кийишни танлайсиз, ёрқини ёки

тўқ ранглисини. Худди шундай қилиб, эрталаб уйғонганда, Сизнинг онгингизда, Сизнинг қалбингизда ва Сизнинг юрагингизда қандай ҳислар нур сочишини, жилоланишини, ўйнашини Сиз танлайсиз. Бу умуман бошқа сифатдаги ҳаёт эканлигига қўшилсангиз керак.

Машқларни бажармасдан туриб онглиликка эриша олмайсиз, ўзингизни англаб етмайсиз. Сиз каратеда усуллар қандай бажарилиши ҳақидаги барча китобларни ўқиб чиқишингиз мумкин. Сиз бунга китоблар ўқиб, видеороликлар кўриб 50 йил сарфлашингиз мумкин, лекин ўзингиз ҳар куни бу машқларни бажармасангиз, тренировка қилмасангиз уларни ҳеч қачон ўргана олмайсиз.

Энди бажариш керак бўладиган машқларга ўтамиз. Бу машқлар қандай бажарилади:

Сиз ўзингизнинг метафизик (яъни хаёлингиздаги) танангиз жисмоний танангизга нисбатан анча катта бўлганини тасаввур қилинг. Фантазиянгиз ва тасаввурингизни ишга солинг ва Сиз ўз танангизга худди юқоридан қарагандек,

худди режиссер фильм съемкаси вақтида камера орқали актерлар ижросига қарагандек қарашингиз мумкин. Бу ҳолатда Сиз бир вақтнинг ўзида ҳам режиссер, ҳам актерсиз. Сиз ўзингизни тутишингизга, ҳисларингизга ва ўй-фикрларингизга четдан назар соласиз, аммо шу пайтнинг ўзида Сиз ҳаракатни бажарувчи шахс ҳамдирсиз.

Биринчи ҳафтада Сиз четдан кузатувчи бўласиз. Юқоридан ўзингизнинг ахлоқингизга, ўзингизнинг ўй-фикрларингизга ва ҳеч нарса қилмасдан туриб, қизиқиш билан, ҳайрат билан, бепарволик билан кузатинг. Нима қилаётганингизни, нима ҳақида ўйлаётганингизни, нима гапираётганингизни, нимани ҳис қилаётганингизни шунчаки кузатинг.

Иккинчи ҳафтада кузатувчи ролидан бажарувчи ролига ўтинг. Саволлар, жуда хилма-хил саволлар беришни бошланг: “Нега?”, “Нима учун?”, ва шу каби. Ўзингизни четдан кузатган ҳолда, саволлар беринг: “Мен нима учун ғамгинман?”, “Мен нима учун қувноқман?”, “Мен нима учун бу қизнинг ёки йигитнинг олдида келдим?”, “Нима учун бу

мавзу мени ташвишлантиряпти?”, “Нима учун?”, “Нега?”.

Саволлар орқали ўз ахлоқингизни, ўз ўй-фикрларингизни, ўз ҳис-туйғуларингизни, ўз позитив энергиянгиз даражасини тадқиқ қилинг. Саволлар ёрдамида ўз ментал ҳолатингизни тадқиқ қилинг. Худди Сукроат айтганидек:

Ўзингни англа ва сен Аллоҳни ва оламни англайсан!

Иккинчи ҳафтада саволлар беринг, аммо бошқаришга уринманг. Шунчаки четдан кузатувчи бўлинг. Иложи борица кўпроқ саволлар, кўпроқ кузатишлар ва ҳозирча ҳеч қандай жавоблар берманг, саволларга бўлган жавобларни биз Сиз билан десертга олиб қўямиз.

Саволларни бериш мобайнида уларни онгли равишда икки категорияга ажратинг.

1. Стратегик саволлар:

“Мен кимман?”, “Мен қаёққа кетяпман?” ва “Нимага”

ёки, агар Сизга ушбулар кўпроқ ёкса: “Менинг миссиям нимадан иборат”, “Ҳаётнинг мазмуни нимада?”. Бу стратегиядир.

2. Тактик саволларни биз “янада” сўзини қўллаган ҳолда берамиз:

Мен янада бой бўлишим учун нима қилишим керак?

Мен янада бахтли бўлишим учун нима қилишим керак?

Мен янада даҳо бўлишим учун қандай ўйлашим керак?

Мен янада рақобатбардош бўлишим учун қандай ўйлашим керак?

Ва шундай давом этамиз... Стратегия тактика ўрнини боса олмайди, аммо тактика ҳам стратегия ўрнини боса олмайди. Шунинг учун стратегия ва тактика ҳаёт давомида ёнма-ён, бир-бирининг қўлини маҳкам тутган ҳолда юради. Инсон тактик саволларни эсдан чиқарган заҳоти фалокатга дучор бўлади. Ўлимга олиб келадиган даражада эмас, тотал даражада эмас, аммо стратегик мақсадларга эришиш давомидаги вақтини, тезлигини йўқотади. Агар инсон стратегияни ёдидан чиқарса – бу фалокатнинг ўзгинаси.

Агар нотўғри стратегия танланган бўлса, кўп меҳнат қилишдан, дунёдаги энг гениал инсон бўлишдан қатъий назар, мутлоқ аниқлик билан айтиш мумкинки, инсон ўз ҳаётини йўқотаётган, қўлдан чиқараётган бўлади.

Қисқа кўринишда юқоридаги учта қадамни такрорлайман.

Биринчи қадам. Ҳафта давомида ўз ўй-фикрларимиз, ҳис-туйғуларимиз ва ахлоқимизни шунчаки кузатамиз.

Иккинчи қадам. Иккинчи ҳафтада ўзимизга ушбу саволларни берамиз: “Нимага? Нима учун?”

Учинчи қадам. Умримизнинг қолган барча қисмида ўз ўй-фикрларимизни, ҳис-туйғуларимизни ва ахлоқимизни бошқарамиз. Ушбу босқичда ҳар доим энг самарали тактикани танлаймиз. Аммо ҳар куни ҳаётдаги энг асосий миссиямизни бажарамиз, бу дунёга нима учун келган бўлсак

шуни бажарамиз.

Ўзликни англашнинг иккинчи даражаси (Онглиликнинг иккинчи даражаси)

Онглиликнинг иккинчи даражаси – дунёга бошқа одамлар кўзи билан боқиш маҳоратидир.

Тасаввур қилинг, Сиз бирор инсон билан гаплашмасиз, Сизлар бир-бирингизга қарама қарши ҳолатда ўтирибсиз ва нималардир ҳақида суҳбатлашмоқдасизлар. Ўз тасаввурингизни, фантазиянгизни ишга солинг ва тасаввур қилинг Сиз кичкина, кўринмас бўлиб қолдингиз ва суҳбат давомида ўз суҳбатдошингизнинг бошига кириб олдингиз. Ва энди Сиз суҳбатингизга нафақат ўз кўзларингиз билан, балки суҳбатдошингиз кўзлари билан ҳам боқмоқдасиз.

Табиийки Сизнинг қарашингиз йўналиши ўзгаради, табиийки Сиз суҳбатингизга ўз суҳбатдошингизнинг ёши, дини, миллати, маълумоти, ҳақиқий истаклари, маданий коди ва шахс сифатидаги миқёси призмаси орқали қарайсиз. Аммо

ишонтириб айтаманки, ўз ўй-фикрларингиз, ҳис-туйғуларингиз ва ахлоқингизни бошқаришни ёки ҳеч бўлмаса тушунишни ўрганиб олганингиздан сўнг, Сиз учун дунёга бошқа инсонлар кўзи билан қарашни ўрганиш жуда осон бўлади.

Бошланишида битта инсонни тушунишга Сизнинг бир неча ҳафтангиз кетади, балким бир неча ойлардир. Аммо бир инсоннинг дунёга қандай қарашини тушунган ва дунёга унинг кўзлари билан боқа олган заҳотингиз, ундан кейингилари анча осон ва содда кечади.

Исталган одам билан учрашганда ёки исталган инсон ҳақида ўйлаганда, Сиз секунднинг улушларида вазиятга, дунёга, ўз муносабатларингизга унинг кўзлари билан боқа оладиган бўласиз. Яна бир бор такрорлайман: Сиз дунёга унинг ёши, шахс сифатидаги миқёси, дини, ҳақиқий истаги, миллати, характерининг хусусиятлари, генетикаси, унинг ҳозирги лаҳзалардаги ўзини қандай ҳис қилаётгани ва у эришмоқчи бўлган ҳақиқий мақсадлари призмаси орқали боқасиз.

Қачонки биз бошқа одамларнинг ҳақиқий мақсади ҳақида ўйлар эканмиз, шуни тушуниш керакки, 99% одамлар ёлғон гапираётган бўлади. Аниқроғи, одамлар ўзларининг ҳақиқий истак ва интилишларини очик айтмайди. Улар буни ҳар доим ҳам атайин қилмайди, аммо бу муҳим эмас. У ёки бу инсоннинг ҳақиқий қизиқишларини тушуниш – бу ҳам онглиликнинг (ўзликни англашнинг) иккинчи даражасидаги вазифалар сирасига киради.

Дунёни бошқа одамлар кўзи билан кўришни ўрганиш натижасида қандай бонусга эга бўласиз?

Биринчидан: Сиз ҳеч қачон, таъкидлаб айтаман, ҳеч қачон, ҳеч кимдан хафа бўлмайдиган бўласиз.

Иккинчидан: Сиз ҳар қандай ишда рақобат жиҳатидан устунликка эга бўласиз.

Учинчидан: Сиз у ёки бу инсоннинг ўзини қандай тутишини олдиндан билганингиз учун конфликт (жанжал) ва

аҳмоқона вазиятлардан қоча оласиз.

Онглиликнинг учинчи даражаси (Ўзликни англашнинг учинчи даражаси)

Онглиликнинг учинчи даражаси, авваламбор моддий бойликка, муваффақиятга, шуҳратга, ҳурматга ва моддий дунёнинг бошқа ёқимли тарафларига тааллуқлидир.

Бошланишига ҳаёлан янада баланд бўлинг ва атрофингизга четдан қаранг, ушбу саволни беринг: “Дўстларингиз нима ҳақида ўйлашяпти? Улар нима ҳақида орзу қилишади? Уларниг ўй-фикрлари қандай миқёсга эга? Улар нимага интилишади? Улар ўз вақтларини қаерга сарф қилишади?”

Буни бажариш нима учун муҳим? Гап шундаки, Сизнинг даромадингиз Сизнинг атрофингиздагилар, Сизнинг дўстларингиз даромадининг ўртача қийматига тенг бўлади. Муҳит Сизнинг ҳаётингизда жуда катта рол ўйнайди. Қачонки Сиз ўз атрофингизни объектив, ростгўйлик ила, саробларсиз

тахлил қилсангиз, Сиз бу одамлар билан йўлингиз бир ёки аксинча эканлигини тушуниб оласиз.

Агар Сизни улар яшаётган ҳаёт, улар интилаётган нарсалар қаноатлантирса – Худо ҳаққи, ўз жойингизда қолинг. Аммо Сиз, дўстларингиз интилаётган мақсадлар, ғоялар ва уларнинг миқёси Сизни қаноатлантирмаслигини тушунсангиз, у ҳолда янги дўстлар, янги ҳамкорлар, янги, ижобий, ривожлантирувчи муҳит излаш керак.

Агар билсангиз мен кўп йиллар давомида мутлоқ ҳушёрлик ғоясини пропаганда қилганман ва менинг уринишларим самарси ўлароқ, менинг кўпгина дўстларим алкоголь истеъмол қилишни ташлашган. Улар менга алкогольнинг ҳеч бир кўринишини қолдирмай барчасини истеъмол қилишни ташлаганини телефон орқали айтишганда мен уларнинг ҳаммасига бир гапни айтардим: “Табриклайман! Аммо тайёр тур, энди сенда янги дўстлар пайдо бўлади. Вақт ўтиши билан сен эски муҳитингдагилар билан мулоқот қила олмай қоласан”.

Уларнинг ҳеч бири менга ишонишмасди, аммо йиллар ўтди, ва менинг дўстларим менинг олдинни кўриб айтганларим тўғри эканлигига ўзлари гувоҳ бўлишди. Нима учун? Чунки ҳушёр одамнинг ичувчилар билан бирга ўтиришининг иложи йўқ.

Ана энди мен онглиликнинг учинчи даражасини пул ишлаб топишда қандай фойдаланиш мумкинлиги борасидаги амалий маслаҳатларга ўтаман.

Бу машқни бажариш учун (ишонинг, Сиз бу машқни ҳаётингиз давомида ҳали кўп марта бажарасиз) катта қоғоз (ватман) ва рангли фломастерлар ёки қаламлар олинг. Айлана чизинг – бу айлана Сизнинг фирмангизни, корпорациянгизни, шахрингизни, штатингизни, вилоятингизни англатиб туради. Бу айлана Сиз ишлаётган саноатни ёки Сиз яшаётган мамлакатни англатиб туради – ҳаммаси Сиз қандай миқёсдаги масалани ечаётганингизга боғлиқ.

Масалан, келинг тасаввур қиламиз, Сиз чизган катта айлана – бу Сизнинг шахрингиз бўлсин. Сўнгра яшил

фломастерни олинг ва шахрингиздаги асосий молиявий оқимларни чизинг, улар қаерда ва қандай ўтади. Буни бажариш Сизга осон бўлиши учун, шахрингиздаги барча пулларнинг ёрқин яшил рангдаги нур сочувчи суюқликка айланганини тасаввур қилинг.

Бу пуллар қандай қилиб аҳолининг ҳамёнларидан томчилаб чиққан ҳолда банкоматлар, касса автоматлари орқали ирмоқларга айланаётганини, ирмоқлар эса дарёларга, дарёлар эса кўлларга қуйилаётганини тасаввур қилинг. Шахрингиздаги етакчи, ҳукмрон бўлган банкларни, корпорацияларни, молиявий структураларни ва фирмаларни тасаввур қилинг.

Пул оқимларини чизаётганда бошқа ҳеч нарсага эътибор қилманг. Балки бу тадқиқот учун Сизнинг бир неча ҳафта вақтингиз кетар – барибир бажаринг. Бу Сизнинг миянгизни, креативлигингизни, тасаввурингизни ривожлантиради. Ахир Эйнштейн айтган-ку: “Тасаввур билимдан муҳимроқ”.

Қачонки Сиз пул оқимларини тадқиқ қилиш масаласини

уддаласангиз, қизил фломастер олинг ва информацион оқимларни чизинг. Молиявий ва информацион оқимлар акс эттирилган бу расмда, албатта, агар Сиз товар бизнесида ишлаётган бўлсангиз, у ҳолда жигарранг фломастерни олинг ва товар, материаллар оқимини чизинг.

Картинани ва бойлик, шуҳрат, ҳокимият ва муваффақият учун жанг майдонини тўлиқроқ тушуниш учун албатта қора нуқталарни – ҳокимият ва қарор қабул қилиш нуқталарини ҳам чизинг. Ҳар бир нуқта атрофида, ҳар бир информациялар, пуллар ва ҳокимият кесишмасида аниқ фамилия ва исмларни ёзинг.

Кейин ҳаммаси жуда осон. Иккинчи даражадаги онглиликка эга бўлган ҳолда молиявий, информацион оқимларни, ҳокимиятни бошқарувчи ва қарор қабул қилувчи одамларнинг бошига кириб олинг. Ҳа айтганча, улар айнан мэр ёки банкир бўлиши шарт эмас, улар Сизнинг товарингизни сотиб олувчи истеъмолчилар ҳам бўлиши мумкин.

Сизга бу информациялардан моддий бойлик чиқаришингиз, тўғри стратегия ишлаб чиқишингиз, тўғри тактика танлаб олишингиз ва ўз мақсадингизга эришишингиз осон бўлади.

Бизнинг ҳаётимиз шахмат доскасини, шахмат ўйинини эслатади. Кимдир бу доскада қирол, қиролича, кимдир эса пиёда бўлишади. Кейинги даража эса – шахмат ўйинини ўйлаб топадиган, ўйиннинг янги қоидаларини ўйлаб топувчи инсон бўлиш.

Онгли, ўзини англаган инсон бўлиш билан бир қаторда Сиз “қўшимча” самарага ҳам эга бўласиз. Онгли инсон бўлгандан сўнг, Сиз бутунлай бошқа дунёни кўрасиз.

Ҳурматли дўстим!

Сиз ўрганаётган ушбу барча билимларни мен ягона мақсад учун тайёрладим –

Сизнинг яхшироқ бўлишингиз, ва натижада ўз орзу ва режаларингизни амалга оширишингиз учун

Мен учун Сиз эришган натижа жуда муҳим! Шунинг учун ҳам Сизга фойдали таклиф қилмоқчиман!

Гап шундаки Мен Сизга энг дадил мақсадларингизга эришиш, ҳозирда дуч келаётган муаммоларингиз асл сабабини аниқлаш ва уларни самарали бартараф этиш имконини берувчи қуйидаги комплекс дастурларни тайёрлаганим ҳақида айтмоқчиман:

1. Альфа-трансформация

2. Воқеъликни бошқариш технологияси

Бу дастурдаги илмлар ва медитацион техникалар Сизга:

- ўз мақсадларингизга эришишнинг энг муҳим ва нозик жиҳатларини;
- мақсадларингиз сари интилишда дуч келувчи тўсиқларнинг асл сабабларни аниқлаш ва ишончли бартараф этиш йўлларини;
- анчадан буён ўзгармай келаётган бир хил даражадаги даромаддан қандай қилиб юқорига кўтарилишни. Агар бу муаммонинг асл сабаб аниқланиб бартараф этилмаса, Сизнинг

фаровон ҳаёт сари барча интилишларингиз чиппакка чиқиши аниқ ва кафолатланган бўлади;

- ва бахтли, фаровон, омадли, соғлом ва ёрқин ҳаёт учун қаршилик қилиб турган онгингиздаги дастурларни аниқлаш ва уларни янгиси ва фойдалисига ўзгартиришни қандай амалга оширишни ўргатади.

Бу дастурдаги илмларни қўллаш соҳаси чегараланмаган. Улар ёрдамида ҳаётда дуч келаётган ҳар бир тўсиқнинг асл сабабини аниқлашингиз, сўнгра уни самарали бартараф этишингиз мумкин.

Энди Сиз ўзингиз учун катта-катта мақсадлар қўйишингиз, ўз орзуингизни босқичма – босқич, ҳеч бир қийинчиликларсиз амалга ошириб боришингиз мумкин.

Бу жуда ҳам ёқимли, жуда ҳам қизиқарли жараёндир!

Ҳа айтганча бу усулларни ўзимда қўллаш натижасида даромадимни бир ой ичида 6 баробарга оширишга, ўз бизнесимни дадиллик билан бошлашга муваффақ бўлдим!

Сиз ҳам шундай муваффақиятларни истасангиз мурожаат қилинг:

Telegram: @Shuxrat_Eshmurodov

Telefon: +99893 541-74-79

Бу комплекс дастурлар нархини неч пул дерсиз?

Бу илмлар баҳосини камида 1000 000 сўм қилиб белгиласам ҳам паст баҳо айтган бўламан. Сабаби, агар ойлик даромадингиз 1000000 сўм бўлса, бу илмлар орқали даромадингизни осонгина 2 баробарга оширишингиз ва бир ой ичида кетган харажатларни қоплашингиз мумкин бўлади.

Ҳозирда Сиз бу курсларни энг қулай нархларда харид қилишингиз мумкин:

1. Альфа-трансформация дастури – 300 000 сўм

2. Воқеъликни бошқариш технологияси дастури – 600 000 сўм (ҳа айтганча бу дастурни яқинда ўтаган иштирокчилар тренинг учун сарфлаган пуллари 3-4 баробар қилиб чиқариб олишди, ойлик даромадлари ҳам ошди. Тренинг каналимиз аъзоларида, Ўзбекистон шароитида, муваффақиятли синовдан ўтди).

Курслар учун сарфлаган маблағингиз ўзингиз учун сарфланади. Ахир энг зўр инвестиция – бу илмингизни оширишга сарфлаган инвестициядир. У Сизга бир неча

баробор бўлиб қайтиб келади. Олган билимларингиз Сиз билан бир умрга қолади.

Бундан ташқари 31.08.2017 йилгача харид қилганлар қуйидаги бонусларга ҳам эга бўладилар:

№	Бонус номи	Қиймати
1.	“Ўзига ишонган инсон бўлиш сирлари” - номли тренинг китоб.	15000 сўм
2.	“Фойдали айёрликлар” психологик усуллар келтирилган қўлланма	5000 сўм
3.	“Соғлом озиш сирлари” номли тренинг китоб.	15000 сўм

Қисқаси ушбу курслар билан бирга ўзингизни тезда ривожлантириш, ҳаётингизни бутунлай ёрқин томонга ўзгартириш учун жуда зарур ва қимматли маълумотларни қўлга киритасиз.

Мурожат қилинг:

Telegram: @Shuxrat_Eshmurodov ёки 99893 541-74-79

“Воқъеликни бошқариш технологияси” тренинги

Сизга нима беради?

- Онгингиз 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 сўровларингиз амалга ошиш механизмининг қандай ҳаракатга келишини кўрасиз;
- Сиз бу механизмни эркин бошқаришни ўрганасиз;
- Ва Сиз онг кучидан фойдаланиш, қўлингиздан келадиган бошқа барча ишлардан бир неча баробар самарадор эканлигини исботловчи далилларни қўлга киритасиз;



**Янги, фойдали ва ривожлантирувчи илмларни
ўрганишда Аллоҳ ёр бўлсин!**