

*Китобнинг 3D муқовасини тайёрлашда ушбу сайтдан фойдаланилди:*

<http://3dcoverdesign.ru/cover3d/categories>

## Хато қилиш - бу нормал ҳолат

Ада Кондэнинг видеодарси таржимаси

Манба: <https://adacoffee.com/coffeetime/>

«Менинг энг катта хатоим: ҳаётимнинг тўртдан уч қисми давомида ҳали ҳаммаси олдинда деб ўйлаганимдир»

Алиса Фрейндлих

«Моя главная ошибка: три четверти жизни я думала, что все еще впереди»

[ Алиса Фрейндлих ]

Ассалому Алайкум!

Сиз ўз ҳаётингизни биратўла (дарров) оққа ёзасиз. Қайта ёзиш имкони йўқ. Ва бу ёмон хабардир. Яъни, «қачондир» ёки «яна ёш бўлганимда қиламан» деб ортга суриш натижасида Сиз ўзингизни ҳозирда буткул, тўлақонли яшаш имкониятидан маҳрум қиласиз.

Чиройли ва қулай кийимларингизни сақлаб юриб, кейинчалик кичик бўлиб тўғри келмай қолганлиги сабабли ёки модаси эскирганлиги туфайли кия олмай қолган ҳолатлар Сизда ҳам бўлганми?

Аёллар ёрқин ва эҳтиросли кийимларини кийишни (албатта кўчада эмас эрининг олдида кийишни назарда тутяпман) ортга суриб юраверадилар. Ва йиллар ўтгач энди уларни киймайдилар. Ҳаммаси ўз вақтида бўлгани яхши. Тўғри, бу кийимларни 80 ёшда ҳам кийиш мумкин, аммо 25 ёшда кийилса бошқача туриши аниқ.

Киши спорт билан шуғулланишни орзу қилсада, аммо унда ўзини синаб кўришни ортга суради. Кейинчалик эса бу ишни қилиш қийинлашиб бораверади – ёш ўтганлиги ёки вақти йўқлиги сабабли. **ҲАЁТ ҲОЗИРГИ ЛАҲЗАЛАРДА СОДИР БЎЛЯПТИ!**

Аммо яхши хабар ҳам бор: Сизнинг ўз «оқ қоғоз» ингизга (беловик) ёзганларингизни ҳеч ким текширмайди ва қизил ручка билан хатоларини белгилаб кўрсатмайди. ҲЕЧ

КИМ.

Шунинг учун хато қилаверинг, қизиқарлироқ қилиб чизаверинг. Яна қайтадан ёзишга уриниб кўринг. Бу Сизнинг оқ қоғозингиз! Фақат Сизники. Сизда ҳаётингизни ёзадиган қоралама қоғоз (черновик) бўлмаган ва бўлмайдиган ҳам. Фақатгина ҲОЗИР бор.

Ҳар бир инсон хато қилади, муваффақиятли инсон эса бошқалардан кўра кўпроқ хато қилади. Бу парадоксдек кўриниши мумкин. Аммо бу айнан шундайдир.

Сиз ўз ҳаётингизда қачалик кўп янги қарорлар ва қадамларни амалга оширар экансиз, Сизда шунчалик кўп хатолар содир бўлади. Хатолар – бу нормал ҳолат. Муаммо Сизнинг хато қилишингизда эмас, балки битта зарарли одатдадир ... Китобни охиригача ўқисангиз бу қайси одат эканлигини билиб оласиз.

## Ҳозирнинг ўзидаёқ ўзингизнинг хато қарорингиздан воз кечинг

Ўз ҳаётида муваффақият қозонишга мойил бўлган инсонларнинг битта қизиқ фарқли жиҳати бор. Улар ўзларининг хато қарорларидан воз кечишга тайёрдирлар.

Ҳар бир инсон хато қилади. Инсон қанчалик муваффақиятли бўлса, шунчалик кўп хато қилади. Бу парадоксдек кўриниши мумкин. Аммо умуман бундай эмас. Ҳаётингизда қанча кўп қадамни амалга оширсангиз, қанчалик кўп қарор қабул қилсангиз Сизда шунчалик кўп хато бўлади. Бу элементар математикадир.

Муаммо хато қилиш ёки хато қарор қабул қилишда эмас. Гап шундаки, бу хатони тезда аниқлаш ва ниманидир ўзгартириш керак. **Ўзингизнинг хато қарорингиздан иложи борица тезроқ воз кечинг.**

Аммо буни қилиш учун Сиз биринчи навбатда хато

қилганингизни тан олишингиз керак. Кўпчилик муваффақиятсиз инсонлардаги муаммо айнан мана шунда: «Мен нотўғри қилдим» деб тан ололмакликларида, «Мен хатога йўл қўйдим» дея тан ололмакликларидадир. Чунки бундан инсоннинг ғурури (эгоси, мени) ноқулайликни ҳис қилади. Гўёки иззат-нафсига укол қилингандек. «Хато қарор?! Мен қандай қилиб нотўғри қилишим мумкин?!»

Айтганча, ўзини ҳар доим ҳақ деб ҳисоблайдиган одамлар – энг бахтсиз одамлардир. Ва қоидага биноан улар ҳаётининг ҳар бир жабҳаси азоб-уқубатда бўлади. Бундай одамларнинг ҳаёти буткул дисбалансда (яъни, уларнинг ҳаётида баланс, мутаносиблик йўқ). Ўзини доимо ҳақ деб ҳисоблайдиган, доимо тўғри қарор қабул қила оладиган бўлишим керак деб ўйлайдиган инсон ўзини ҳаётдаги кўп нарсалардан маҳрум қилади.

Демак биринчи дадил қадам – бу «Ҳа, мен нотўғри қарор қабул қилдим» деб айтишдир. Бу бирор инсон билан муносабатларга киришиш бўладими, қайсидир одам билан ҳамкорлик қилишми, бирор бизнесни бошлашми, мана бу

квартирага кўчиб ўтишми, бу ўқитувчи билан шуғулланишни бошлашми, ўз бизнес жараёнларини айнан мана шундай қилиб қуришми, мана бу инсонни ишга ёллашми – Сиз хато қилишингиз мумкин, яъни Сизнинг хато қилишга ҳаққингиз бор. **Бу нормал ҳолатдир!**

Сиз ўзингизга хато қилиш ҳуқуқини беринг. Чунки бошқачасига Сиз охиригача қайсарлик қилиб ёки атрофдагиларни айблайсиз ёки ўзингизни ҳаммаси жойидадек тутишингиз мумкин. Аслида ҳаммаси жойида эмаслиги аниқ бўлса ҳам.

Бу хато қарор эканлигини тушунганингиздан кейин билингки бунинг ҳеч қандай қўрқинчли жойи йўқ. Агар кимнидир ишдан бўшатишга, ким биландир ажрашишга, ўз компаниянгиздаги ишламаётган нималарнидир алмаштиришга тўғри келса билингки бу ерда муҳим бўлган бир жиҳат бор – ўзингизни ичингиздан кемиришингиз керак ҳам, шарт ҳам эмас.

Чунки инсон буни муваффақиятсизлик ёки омадсизлик

деб ўйлаши мумкин: «Мен буни қандай қилиб билмай қолишим мумкин?! Мен бу инсонда бундай жиҳатлар борлигини қандай қилиб олдиндан кўра олмадим-а?!»

Шуни билингки Сиз идеал эмассиз. **Сиз бу ҳаётни биринчи бор яшаб ўтасиз.** Шунинг учун ўзингизга хатоси бор инсон бўлишга, хато қилишга рухсат беринг.

Сизни мактабда шундай ўқитишган. Яъни, хатосиз диктант ёзишни талаб қилишган. Агар Сиз диктантни ёзишда хато қилган бўлсангиз, у ҳолда дафтар ҳошиясига қизил ручкада жуда топқирлик билан хатоингиз қаерда эканлигини кўрсатишган ва охирида Сизнинг уч ёки икки баҳоингизни қўйишган.

Ҳаётда ундай эмас. Умуман олганда, ўзи мактабда ҳам бир оз бошқача бўлиши керак. Қўшиласизми? **Чунки диктант – бу Сиз нимани ўзлаштирмагнингизни текширишдир.** Яъни, Сиз ўз хатоларингиз устидан ишлашингиз ва кейинги сафар балким яхшироқ ўзлаштириб олишингиз учун. Бу Сизни уялтириш ёки Сиз қанчалик ёмон



фаҳмлашингизни ёки қанчалик ёмон ўқишингизни кўрсатиш учун эмас, балки Сиз ҳали нималарни билмаслигингиз аниқлаш учундир.

Сизнинг ҳаётингизда ҳам худди шундай. Сизнинг хатоларингиз – бу Сиз ҳали билмайдиган, билмаслигингиз табиий равишда мумкин бўлган нарсаларингизни аниқлашдир. **Ахир бу Сизнинг биринчи ҳаётингиздир.** Қўшиласизми? Агар Сиз ўлгандан кейин руҳингизга бошқага ўтиб қайта туғилади деб ишонсангиз ҳам шуниси маълумки бу Сизнинг бугунги кундаги билимлар ва тажрибалар йиғиндиси билан бўлаётган биринчи ҳаётингиздир.

Агар Сиз хатолардан кўрксангиз, у ҳолда эртага Сиз янги қарорлардан қоча бошлайсиз, Сиз ўзингиз билган, таниган ва хатолар эҳтимоллиги энг кам нарсаларга маҳкам ёпишиб оласиз. Аммо бу Сизни олға олиб бормади, ривожлантирмади. Бу кечаги бўлган нарсани такрорлаш бўлади.

Агар Сиз янги нимадир хохласангиз, олға интилишни

истасангиз, ажойиб кунларнинг бирида ўз чўққиларингизни кўришни ва забт этишни хоҳласангиз, у ҳолда Сиз «хато – бу яхши» деб кўникишингиз керак бўлади. Хато ҳали Сиз қаердадир ниманидир билмаслигингизни кўрсатади.

***Хато – бу ҳали билмайдиганларингизни аниқлашдир. Энг муҳими – хулоса қилиш, ва агар имкони бўлса хатони тўғрилашдир.***

Хатоларингиз устида ишланг. Сиз нега бу одамни ишга ёлладингиз? Балким Сиз бошқаси мен билан ишламайди, зўр мутахассисга талабгор бўла олмайман деб ўйлагандирсиз. Балким Сиз тежамоқчи бўлгандирсиз ва энди билдингизки айрим нарсаларда тежамаган яхшироқ экан.

Балким Сиз кимгадир яхши кўринишга ҳаракат қилгандирсиз ёки рад этишингиз қийин бўлгандир. Сиз бу одамни ишга олиш керак эмаслигини ҳис қилган бўлсангизда, аммо рад қилишга тилингиз айланмай қолиб Сиз рози бўлдингиз. Кейин эса бу одамга ҳар сафар қараганда «Нега мен рози бўлдим-а?!» дея ўзингизни койигандирсиз. Ахир бу

одам мутлоқ тўғри келмайди.

Демак, Сиз хато қарор қабул қилганингизни сездингиз. Энди кейинги қадамни босишга ва вазиятни қай йўсинда бўлсада ўзгартиришга ўзингизга рухсат беринг. Ҳа, ҳаттоки бу ноқулай лаҳзалар, кечинмалар, қандайдир йўқотишлар бўлса ҳам.

Сиз қанчалик кўп кутиб ўтирсангиз йўқотишлар ҳам шунчалик кўп бўлади. Шунинг учун хато қилиш – бу нормал ҳолдир. Аммо хатоларингизни маҳкам ушлаб олган ҳолда давом этсангиз буни нормал ҳол деб бўлмайди.

Нега ўз хатоингизни шунчаки тан олиб, уни тўғрилашдан ёки тўғри деб билган янги қарорни қабул қилишдан қочасиз? Чунки ўз хатоингизни тан олиш ноқулай, чунки кераксиз ходимни ишдан бўшатиб ёмон одам бўлиб кўриниш ноқулай, чунки телефон қилиб «Мен адашибман! Мен бу ишга қўшилмайман» деб айтиш ноқулай.

Бундай қилиш ноқулай, чунки идеал бўлиб кўрингинг,

яхши бўлиб кўрингинг келаверади. Балким Сизга агар ҳамма учун идеал, ҳамма учун яхши бўлмасангиз ўзингизни қабул қилиш қийиндир. Сиз ҳамма учун қулай бўлмайсиз. Буни яхшилаб англаб олинг!

Агар Сиз ўз режаларингиз томон ҳаракатланмоқчи бўлсангиз, ўзингизни рўёбга чиқаришни истасангиз, у ҳолда Сиз ҳаммага ҳам ёқавермайдиган, ҳаммага ҳам қулай бўлмаган қарорлар қабул қилишингизга тўғри келади.

Аmmo Сиз ўзингизга бўлган ҳақиқий муҳаббатни ўзингизга совға қилишингиз керак. Бу муҳаббат ўз-ўзига «Мен ҳаммадан зўрман!» дейишда намоён бўлмайди. Йўқ!

У Сиз идеал эмаслигингизни билишингизда ва ўз камчиликларингизни қабул қилишингизда намоён бўлади. Сиз ўзингизни ҳар қандай бўлсангизда қабул қиласиз. Ўзига бўлган муҳаббат – бу ўзини қабул қилишдир. Айнан мана шу ўзини қабул қилиш Сизга хато қилишдан кўркмаслик имконини беради. Чунки Сиз идеал эмассиз.

Ва айнан ўзига бўлган мана шундай муносабат, ўзини ҳар қандай бўлса ҳам қабул қилиш Сизга ўз хатоларингиздан қўрқмаслигингизда ва уларни вақтида сезишда ва қандайдир чоралар кўришингизда ёрдам беради.

Агар Сиз аҳмоқона иш қилган бўлсангиз уни ҳозирнинг ўзидаёқ тўхтатинг.

**Бу билимлардан янада кўпроқ фойда олишингиз учун энгилгина аммо жуда самарали машқ:**

Ўзингиз учун ўйлаб кўринг ва бир вароқ қоғозга ёзинг: ҳозирда қайси хатоингизни тан олиш Сиз учун кўрқинчли? Аллоқачон қўйиб юбориш кераклигини тушунган бўлсангизда қайси хатоингизни ўзингиз билан кўтариб юришда давом этяпсиз? Ҳозирда Сиз нимани ўзгартиришингиз мумкин?

Кейинги дарсларимизда кўришгунча

Шу жойда видео таржимаси тугади.

## Ушбу китобдан олинадиган фойдалар:

- Хато қилиш – бу нормал ҳолатдир.
- Сиз ўз ҳаётингизни биратўла (дарров) оққа ёзасиз. Қайта ёзиш имкони йўқ.
- Ҳаёт ҳозирнинг ўзида содир бўляпти. Кейинроқ яхши яшайман, ҳали ҳаммаси олдинда деб ортга сурманг. Ортга суриш натижасида Сиз ўзингизни ҳозирда буткул, тўлақонли яшаш имкониятидан маҳрум қиласиз.
- Сизнинг ўз «оқ қоғоз» ингизга (беловик) ёзганларингизни ҳеч ким текширмайди ва худди мактабдагидек қизил ручка билан хатоларини белгилаб кўрсатмайди. ҲЕЧ КИМ.
- Шунинг учун хато қилаверинг, қизиқарлироқ қилиб чизаверинг. Яна қайтадан ёзишга уриниб кўринг. Бу Сизнинг оқ қоғозингиз! Фақат Сизники. Сизда

ҳаётингизни ёзадиган қоралама қоғоз (черновик) бўлмаган ва бўлмайди ҳам. Фақатгина ҲОЗИР бор.

- Ҳар бир инсон хато қилади, муваффақиятли инсон эса бошқалардан кўра кўпроқ хато қилади.
- Муаммо Сизнинг хато қилишингизда эмас, балки хатоингизга боғланиб қолишингизда, ўзингизга хато қилиш ҳуқуқини бермаслигингизда, ўзингизни хатоларингиз билан бирга қабул қила олмаслигингиздадир.
- Ўзингизнинг хато қарорингиздан иложи борича тезроқ воз кечинг.
- Муваффақият қозонишга мойил бўлган инсонларнинг битта қизиқ фарқли жиҳати бор: улар ўзларининг хато қарорларидан воз кечишга тайёрдирлар.
- Хато қарорлардан воз кечиш учун Сиз биринчи навбатда хато қилганингизни тан олишингиз керак.

- Кўпчилик муваффақиятсиз инсонлардаги муаммо айнан мана шунда: «Мен нотўғри қилдим» деб тан ололмасликларидадир.
- Ўзини ҳар доим ҳақ деб ҳисоблайдиган одамлар – энг бахтсиз одамлардир.
- Доимо тўғри қарор қабул қила оладиган бўлишим керак деб ўйлайдиган инсон ўзини ҳаётдаги кўп нарсалардан маҳрум қилади.
- Сиз хато қилишингиз мумкин, яъни Сизнинг хато қилишга ҳаққингиз бор ва **бу нормал ҳолатдир!**
- Агар Сиз хато қарор қабул қилганлигингизни тушунган бўлсангиз, билингки бунинг ҳеч қандай кўрқинчли жойи йўқ.
- Сиз идеал эмассиз. Сиз бу ҳаётни биринчи бор яшаб ўтяпсиз. Шунинг учун ўзингизга хатоси бор инсон



бўлишга, хато қилишга рухсат беринг.

- **Мактаб даврингизда ёзган диктантлар – бу Сиз нимани ўзлаштирмагнингизни текширишдир.** Бу Сизни уялтириш ёки Сиз қанчалик ёмон фахмлашингизни ёки қанчалик ёмон ўқишингизни кўрсатиш учун эмас, балки Сиз ҳали нималарни билмаслигингиз аниқлаш учундир.
- Сизнинг ҳаётингизда ҳам худди шундай. Сизнинг хатоларингиз – бу Сиз ҳали билмайдиган, билмаслигингиз табиий равишда мумкин бўлган нарсаларингизни аниқлашдир. Ахир бу Сизнинг биринчи ҳаётингиздир.
- Агар Сиз хатолардан кўрқсангиз, у ҳолда эртага Сиз янги қарорлардан қоча бошлайсиз, Сиз ўзингиз билган, таниган ва хатолар эҳтимоллиги энг кам нарсаларга маҳкам ёпишиб оласиз. Аммо бу Сизни олға олиб бормади, ривожлантирмади. Бу кечаги бўлган нарсани такрорлаш бўлади.

- Агар Сиз янги нимадир хохласангиз, олға интилишни истасангиз, ажойиб кунларнинг бирида ўз чўққиларингизни кўришни ва забт этишни хохласангиз, у ҳолда Сиз «хато – бу яхши» деб кўникишингиз керак бўлади.
- Хато – бу ҳали билмайдиганларингизни аниқлашдир. Энг муҳими – хулоса қилиш, ва агар имкони бўлса хатони тўғрилашдир.
- Агар хато қарор қабул қилганингизни сезсангиз, у ҳолда кейинги қадамни босишга ва вазиятни қай йўсинда бўлсада ўзгартиришга ўзингизга рухсат беринг. Ҳа, ҳаттоки бу ноқулай лаҳзалар, кечинмалар, қандайдир йўқотишлар бўлса ҳам.
- Сиз қанчалик кўп кутиб ўтирсангиз йўқотишлар ҳам шунчалик кўп бўлади.
- Агар Сиз ўз режаларингиз томон ҳаракатланмоқчи

бўлсангиз, ўзингизни рўёбга чиқаришни истасангиз, у ҳолда Сиз ҳаммага ҳам ёқавермайдиган, ҳаммага ҳам қулай бўлмаган қарорлар қабул қилишингизга тўғри келади.

- Сиз ўзингизга бўлган ҳақиқий муҳаббатни ўзингизга совға қилишингиз керак. Бу муҳаббат ўзингизнинг идеал эмаслигингизни билишингизда ва ўз камчиликларингизни қабул қилишингизда намоён бўлади.
- Айнан мана шу ўзини қабул қилиш Сизга хато қилишдан қўрқмаслик имконини беради. Чунки Сиз идеал эмассиз.
- Айнан ўзига бўлган мана шундай муносабат, ўзини ҳар қандай бўлса ҳам қабул қилиш Сизга ўз хатоларингиздан қўрқмаслигингизда ва уларни вақтида сезишда ва қандайдир чоралар кўришингизда ёрдам беради.
- Агар Сиз аҳмоқона иш қилган бўлсангиз уни ҳозирнинг ўзидаёқ тўхтатинг.

## АССАЛОМУ АЛАЙКУМ!

**МАҚСАДГА ЭРИШИШ БИЛИМЛАРИНИНГ 8  
ДАРАЖАСИ**

**0 – даража. Бошланғич.** Мақсадга эришиш билимлари борлиги ҳақида ҳали билмайсиз. Ҳаётингизда содир бўлаётган воқеъа-ҳодисаларни бир тасодиф деб қарайсиз. Унга таъсир этишнинг иложи йўқ деб ҳисоблайсиз.

Агар Сиз бу даражада турган бўлсангиз, у ҳолда дарҳол Марк Фишернинг «*Миллионернинг сир*», Джон Кехонинг «*Ғайриихтиёрий онг мўъжизалари*», В. Синельниковнинг «*Дардингни сев*» ва шу каби китобларни ўқинг, «Сир» фильмини кўринг.

**1 – даража. Янги билимларни кашф қилиш.** Мақсадга эришиш борасидаги турли китоблардан бирини ўқидингиз ёки «Сир» фильмини кўрдингиз ва Тортиш қонунини, ботиний онг имкониятлари ва фикрлар моддийлашишини биринчи бор

билдингиз.

Айрим кичик истакларингиз мисолида бу билимлар иш беришини амалда синаб кўрдингиз ва бундан ҳайратингиз ошган. Энди эса бу билимларни янада чуқурроқ ўрганиш ниятида бу каби билимларга бағишланган китоб ва видеоларни топишга ва тезроқ ўқиб яхшироқ билиб олишга киришгансиз.

### **Бу даражада яна нималар қилиш мумкин:**

Тортишиш қонуни ва ўй-фикрлар моддийлашишини янада яхшироқ тушуниш учун «Сир» фильмини яна қайта кўринг.

Такрорлаш натижасида билимингиз янада ошиб мутсаҳкамланиши оддий ҳақиқат. Лекин буни кўпчилик амалда қўлламайди. Сиз қўланг ва бир қадам олдинда бўлинг.

### **2 – даража. Ўз орзулари мисолида синаб кўриш.**

Тортишиш қонуни, фикрлар моддийлашиши ва ботиний

онг имкониятларига оид китобларни ўқиб чиқдингиз. Китобларда келган мисолларни ўқиб ҳаяжонингиз ортган.

Ичингизда бу билимлар иш беришига ишончингиз бор. Сиз ҳам мана шундай ажойиб натижаларга тезроқ эришиш учун китоблардан ўрганган билимларингизни ўзингиз тушунганингизча қўллаб юрибсиз. Турли орзу ва истакларингизга эришиш учун уларнинг амалга ошган ҳолатини ўзингиз билганингизча тасаввур, визуализация қилиб юрибсиз.

### **Бу даражада яна нималар қилиш мумкин:**

✓ бу каби билимларга бағишланган битта яхши китобни олинг ва уни қайта-қайта ўқинг. Унда келган машқларни албатта бажаринг.

Бажарганда ҳам «бир уриниб кўрайчи, қандай натижа бўлар экан» деб эмас, балки чин дилдан киришиб бажаринг.

Шуни билингки китобларда келган усуллар Сиздан анча олдинроқ минглаб инсонларда синовдан ўтган ва самарадор

эканлигини исботлаган.

**Сизнинг вазифангиз усулнинг иш беришини текшириш эмас, балки қўллаш.** Шунинг учун бу усулларга синовчи ёки текширувчи мутахассисдек қараманг.

✓ битта китобни қайта-қайта ўқиш бир нечта китобни бир мартадан ўқишдан кўра кўпроқ ва яхшироқ натижа беради.

### **3 – даража. Билимлар етарли эмаслигини ҳис қилиш.**

Қайсидир истакларингиз бу билмиларни қўлагач рўёбга чиқди. Аммо яна бошқа истакларингиз эса нимагадир амалга ошмаган.

Кўп китоб ўқиш натижасида турли усул ва техникаларни билиб олгансиз ва уларни билганингизча қўллаб юрибсиз.

Тортиш қонуни, фикрлар моддийлашиши ва мақсадни визуализация қилиш усуллари каттароқ орзу ва истакларингизда иш бермаётгандек. Сизда бу билмилар фақат

кичик истакларда ишлайди деган шубҳа пайдо бўлган.

### **Сизда қуйидаги масалалар пайдо бўлган:**

- билган барча усул ва техникаларингиз бир тартибга солинмаган.
- уларнинг ичидан самарали ва тез иш берадиганлари танлаб олинмаган.
- нималарни тўғри бажаряпсизу нималарни нотўғри бажаряпсиз, нимани олдин қилиш керагу нимани кейин қилиш кераклигини билмаяпсиз.
- диққат нимага қаратилса шу нарсани тортишингизни билдингиз. Аммо диққатингиз нимага қаратилганини қандай аниқлашни билмайсиз.
- истакларни қабул қилиш ҳолатида бўлиш кераклигини билдингиз. Аммо бунни қандай қилишни билмаяпсиз.



Китобни ўқишда давом этсангиз **МАХСУС АКЦИЯ** ҳақида ҳам билиб олишингиз мумкин бўлади!

**Демак, диққат билан ўқишда давом этинг!**

## МАҚСАДГА ЭРИШИШ БИЛИМЛАРИНИНГ 8 ДАРАЖАСИ

2 – қисм

### **4 – даража. Ақлни зўрлашдан хотиржамлик сари.**

Орзу ва истакларингизни амалга ошириш ҳақида ўйлаганингизда дарҳол пайдо бўладиган «Мен бунга қандай эришман?» деган савол билан самарали ишлашни биласиз.

Бу саволга жавоб қандай эканлигини аниқ биласиз.

Орзу ва истакларингизни «Мен бунга қандай эришман?» деган савол нуқтаи назаридан ўйлаб ақлни зўрлашдан кўра каттароқ зарар йўқлигини яхши англаб етгансиз. Шунинг учун бу саволга нисбатан ичингизда хотиржамлик бор.

Сиз:

✓ истакларингиз амалга ошишида ўрнингиз қаерда эканлиги яхши биласиз.

✓ ўзингизни «Нимадир қилишим керак, бирор нима

қилмасам бўлмайди!» дея қийнамайсиз.

✓ «Мен визуализация қиляпман. Истагимга эришиш учун бирор ҳаракат қилишим шарт эмас. Истагим ўз-ўзидан ҳаётимга кириб келади!» дегандек диванда ётиб олиб фақатгина визуализация билан шуғулланаётганингиз ҳам йўқ.

✓ Хотиржам равишда истакларингиз томон кетаверасиз. Нималарни умуман қилмаслик кераклигини яхши биласиз.

## 4 – ДАРАЖАГА ЧИҚИШ УЧУН НИМА ҚИЛИШ

### КЕРАК?

**Бу даражага чиқиш учун танланган усуллар ёрдамида машқ қилиш керак бўлади.** Сизнинг ички ҳолатингизни, онгингизни ҳам худди мушаклар сингари машқ қилдириб кучайтириш мумкин.

Агар Сиз китобни ўқисам ва ундаги техникани бир марта бажарсам бўлди деб ўйлаган бўлсангиз қаттиқ адашасиз. Ҳаммаси Сиз ўйлаганчалик оддий эмас.

Спорт билан қанча давомий шуғуллансангиз мушакларингиз шунчалик чиниқиб, соғлом ва бақувват бўлгани сингари бу танланган машқлар билан ҳам қанча кўп шуғуллансангиз шунчалик кучли шахс бўлиб шаклланиб бораверасиз. Тушуняпсизми?!

**Қанча кеч бошласангиз, орзу ва истакларингизга эришишингиз шунчалик кечикиб бораверади.** Ҳаётингизда янгилик, ўсиш, ривожланиш йўқлигидан бўладиган ҳасратларингиз ортиб бораверади.

**Қанчалик вақтли бошласангиз борган сари кучайиб борасиз.** Орзу ва истакларингизнинг амалга ошиш тезлиги ошиб бораверади. Чунки борган сари юқори кайфиятда юриш Сиз учун одадтий ҳолга айланиб қолади. Бундай ҳолатда эса Сизни ҳақиқий **ОМАДли** инсон дейиш мумкин бўлади.

Сиз ҳам шу даражага чиқишни истайсизми?

Агар жавобингиз «**ҲА!**» бўлган бўлса, марҳамат!

Сизни **«ВОҶЕЛИКНИ БОШҚАРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ»** тренингига таклиф қиламиз.

Тренингда Сиз нафақат «Мен бунга қандай эришаман?» деган саволга самарали жавоб беришни ўрганасиз, балки яна юқори даражаларга чиқишингиз учун мўлжалланган бошқа кўплаб самарали усулларни ўрганиб машқ қиласиз.

Тренингда иштирок этиш учун тўлов – 400 000 сўм.

## **ДИҚҚАТ АКЦИЯ!**

10 сентябргача тўлов қилганларга натижаларини тезлаштириш учун Шухрат Эшмуродов билан телефон орқали **«СИРЛИ СЕАНС»** ўтилади.

Шуни эътборга олингки бу сеанснинг одатдаги баҳоси – **200\$**. Аммо **АКЦИЯ** га улгурганлар учун **БЕПУЛ!**

Агар бу таклифларимиз Сизга қизиқ бўлса,

**МАРҲАМАТ!**

**ҲОЗИРОҚ МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!**

**Тел.:** +998 93 541 74 79

**Телеграм:** [https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

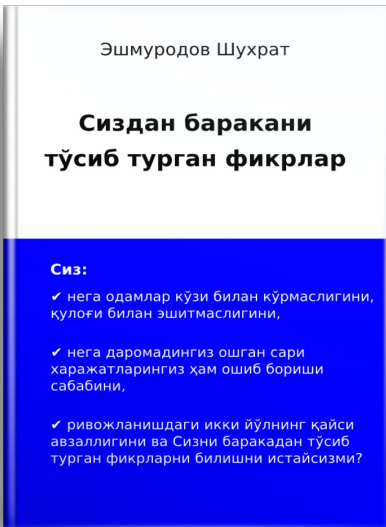
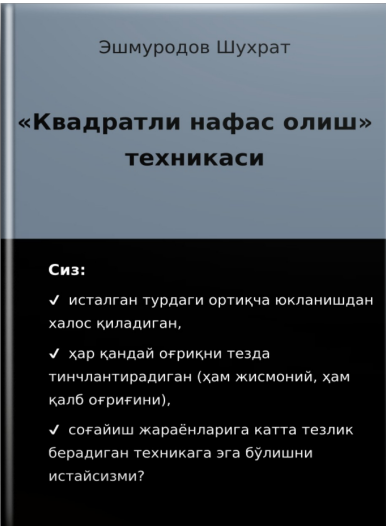
**P.S.:** Кейинги даражаларни иншааллоҳ мана бу каналимиз орқали билиб олишингиз мумкин бўлади:

[https://t.me/trening\\_kitob/1634](https://t.me/trening_kitob/1634)

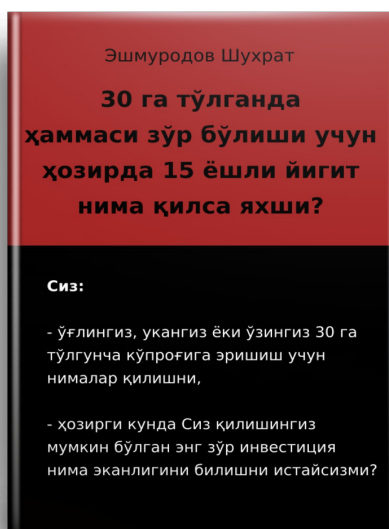
Янги, фойдали ва ривожлантирувчи илмларни  
ўзлаштиришда Аллоҳ ёр бўлсин!



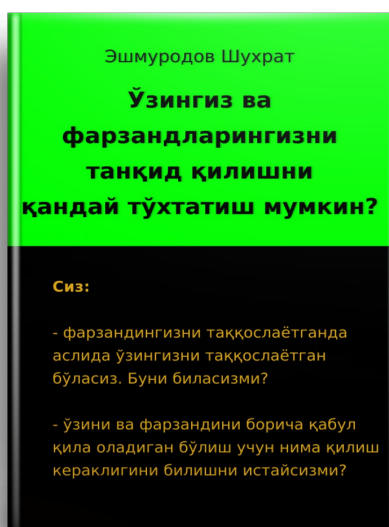
## Мана бу китобларимизни ҳам ўқиганмисиз?

Китоб номи	Юклар олиш учун манзил:
 <p>Эшмуродов Шухрат</p> <p><b>Сиздан баракани тўсиб турган фикрлар</b></p> <p><b>Сиз:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ нега одамлар кўзи билан кўрмаслигини, кулоғи билан эшитмаслигини,</li> <li>✓ нега даромадингиз ошган сари харажатларингиз ҳам ошиб бориши сабабини,</li> <li>✓ ривожланишдаги икки йўлнинг қайси авзаллигини ва Сизни баракадан тўсиб турган фикрларни билишни истайсизми?</li> </ul>	<p><a href="https://t.me/trening_kitob/1583">https://t.me/trening_kitob/1583</a></p>
 <p>Эшмуродов Шухрат</p> <p><b>«Квадратли нафас олиш» техникаси</b></p> <p><b>Сиз:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ исталган турдаги ортиқча юкланишдан халос қиладиган,</li> <li>✓ ҳар қандай оғриқни тезда тинчлантирадиган (ҳам жисмоний, ҳам қалб оғриғини),</li> <li>✓ соғайиш жараёнларига катта тезлик берадиган техникага эга бўлишни истайсизми?</li> </ul>	<p><a href="https://t.me/trening_kitob/1579">https://t.me/trening_kitob/1579</a></p>

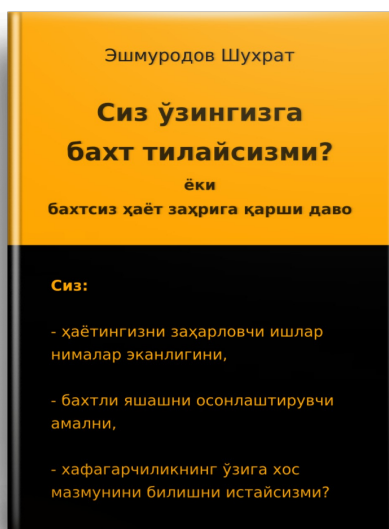




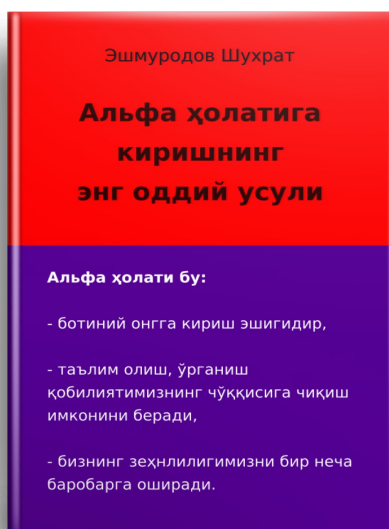
[https://t.me/trening\\_kitob/1577](https://t.me/trening_kitob/1577)



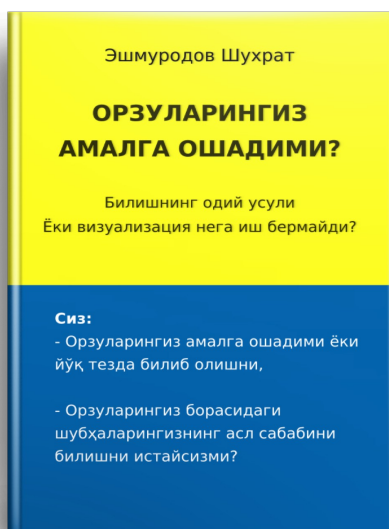
[https://t.me/trening\\_kitob/1575](https://t.me/trening_kitob/1575)



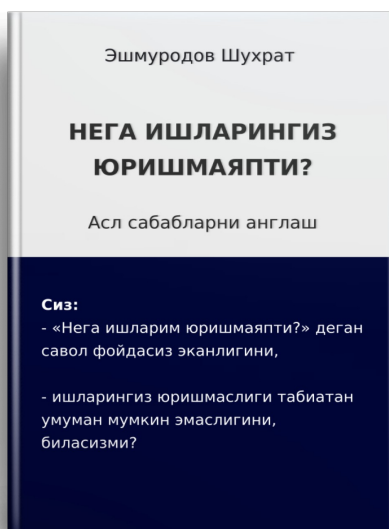
[https://t.me/trening\\_kitob/1573](https://t.me/trening_kitob/1573)



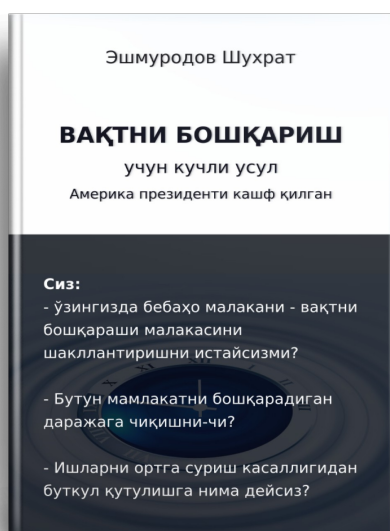
[https://t.me/trening\\_kitob/1469](https://t.me/trening_kitob/1469)



[https://t.me/trening\\_kitob/1466](https://t.me/trening_kitob/1466)



[https://t.me/trening\\_kitob/1464](https://t.me/trening_kitob/1464)



## Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклар олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

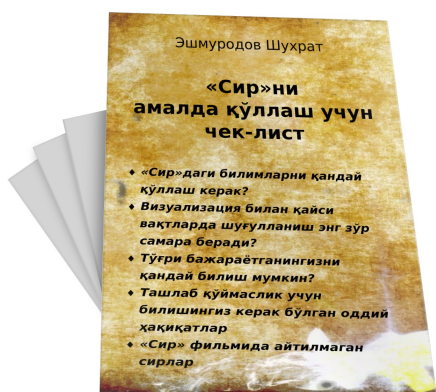
Мурожаат учун:

[https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

Тел.: +998 93 541 74 79



[https://t.me/trening\\_kitob/1445](https://t.me/trening_kitob/1445)



## Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

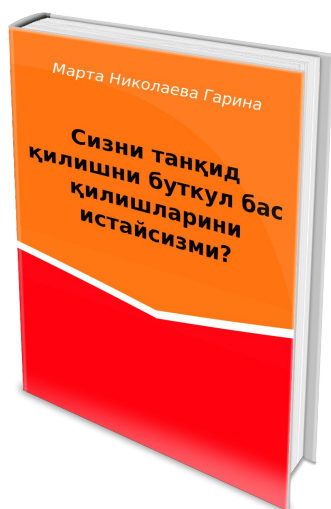
Мурожаат учун:

[https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

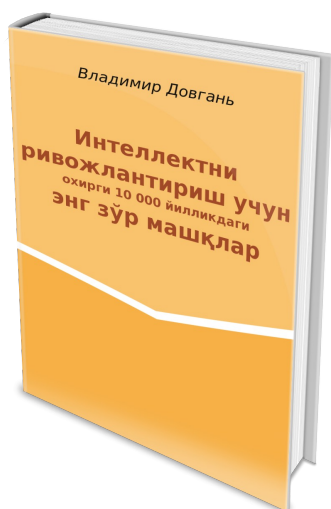
Тел.: +998 93 541 74 79



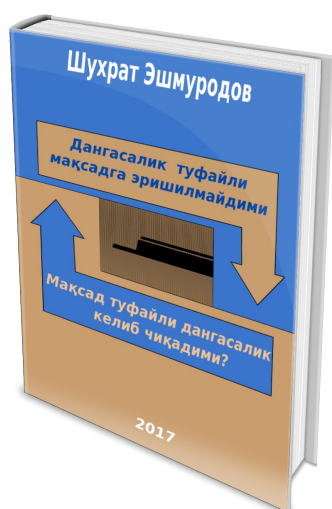
[https://t.me/trening\\_kitob/1451](https://t.me/trening_kitob/1451)



[https://t.me/trening\\_kitob/125](https://t.me/trening_kitob/125)



[https://t.me/trening\\_kitob/115](https://t.me/trening_kitob/115)



[https://t.me/trening\\_kitob/101](https://t.me/trening_kitob/101)



[https://t.me/trening\\_kitob/79](https://t.me/trening_kitob/79)



[https://t.me/trening\\_kitob/64](https://t.me/trening_kitob/64)



[https://t.me/trening\\_kitob/297](https://t.me/trening_kitob/297)





## Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

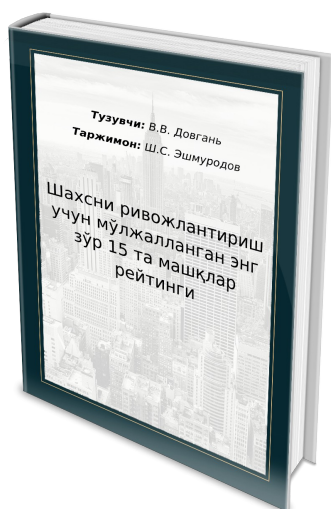
Тўлов қилинғач телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

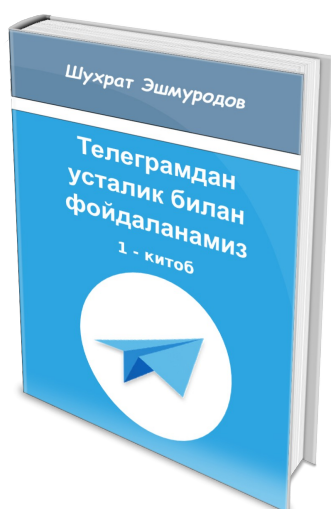
Мурожаат учун:

[https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

Тел.: +998 93 541 74 79



[https://t.me/trening\\_kitob/232](https://t.me/trening_kitob/232)

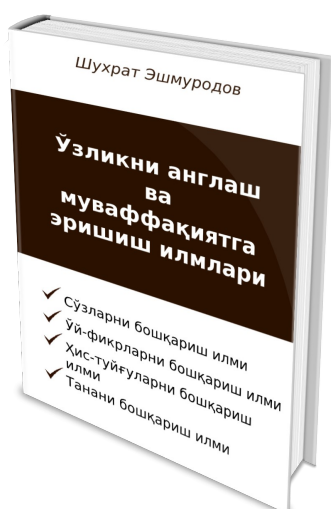


Бу китобни олиш учун махсус вазифани бажариш керак.

**Вазифани олиш учун:**

[https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

Тел.: +998 93 541 74 79



[https://t.me/trening\\_kitob/210](https://t.me/trening_kitob/210)



## Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

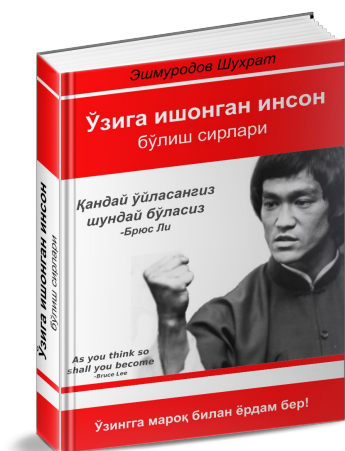
Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

**Мурожаат учун:**

[https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

Тел.: +998 93 541 74 79



## Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 15 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклаб олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

**Мурожаат учун:**

[https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

Тел.: +998 93 541 74 79



### Бу пуллик қўлланма

Баҳоси — 5 000 сўм.

Тўлов қилинганча телеграм орқали юклав олиш мумкин.

Тўловни Click ёки Payme орқали амалга ошириш мумкин.

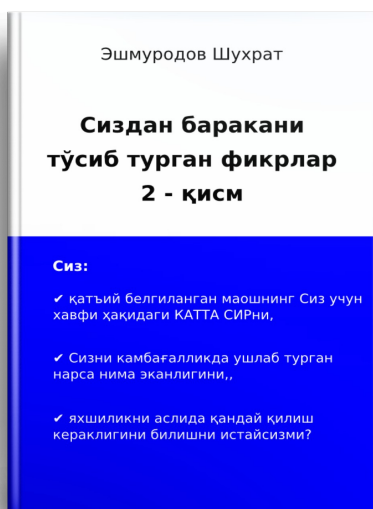
**Мурожаат учун:**

[https://t.me/shuxrat\\_eshmurodov](https://t.me/shuxrat_eshmurodov)

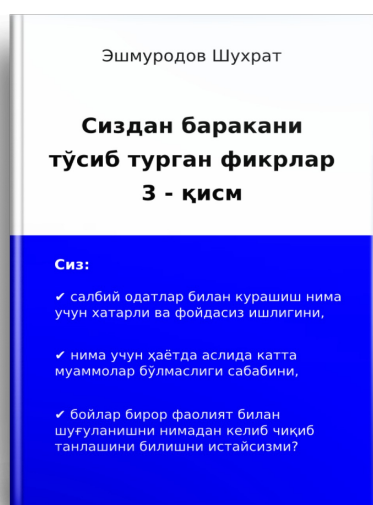
Тел.: +998 93 541 74 79



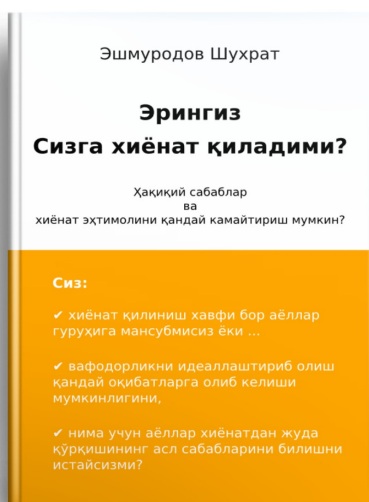
[https://t.me/trening\\_kitob/163](https://t.me/trening_kitob/163)



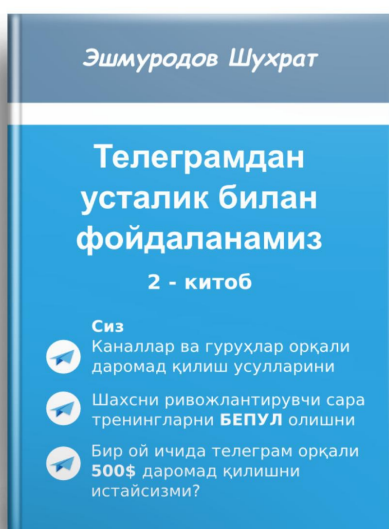
[https://t.me/trening\\_kitob/1587](https://t.me/trening_kitob/1587)



[https://t.me/trening\\_kitob/1594](https://t.me/trening_kitob/1594)



[https://t.me/trening\\_kitob/1604](https://t.me/trening_kitob/1604)



[https://t.me/trening\\_kitob/1629](https://t.me/trening_kitob/1629)