



*Ҳар бир инсонда қуёш мавжуд, фақат унинг  
нур сочишига имкон беринг!*

Сукрот

Кунларнинг бирида сайёҳ, ингичкагина нимжон арқонга боғлаб қўйилган ва натижада жазирама иссиқда қийналиб туришга мажбур бўлган катта ва кучли филни кўриб хайрон қолди. Сабаби сал нарироқда салқин, ям-яшил жунгли ўрмонлари бор эди, аммоу бу гигант иссиқда қийналиб турарди.

- Қизиқ. - ўйлади сайёҳ. - Шундай катта ва кучли жонивор нимжон бир арқонни узиб ташлаб озод бўлиш ўрнига қийналиб турибди. Шунда у фил эгаси олдига келиб: - Нима учун шундай катта фил нимжондан нимжон бўлган арқонни узиб кетиб озод бўлиш ўрнига жимгина иссиқда қийналиб турибди? - дея сўради. Унга жавобан фил эгаси:

- Фил кичиклик пайтида бу арқонни узишга жуда кўп уринган, лекин эплай олмаган.

Шунинг учун ҳозир бунга ҳаракат ҳам қилмайди. - деди.

Бизнинг ўз ҳаётимизни, бахтимиз ва бойлигимизни кўлдан бой бераётганлигимизнинг энг асосий сабабларидан бири ҳам шунда. Биз ҳаракат қилишдан, яна бир бор урилиб кўришдан тўхтаيمиз. Биз юз марта мағлубиятга учраб, юз марта омадсиз уринишлардан сўнг қатъият билан бир юзи биринчи уринишни қилмаймиз, худди юқорида келтирилган ҳикоядаги филга ўхшаб ўз муваффақиятимизга ишонмаймиз, уринишларни бас қиламиз. Бу орқали биз ўз бахтимизни сотамиз. Лекин ҳаёт ҳақиқати шундан иборатки биз ҳар бир янги уринишдан янги тажрибага эга бўламиз. Биз янада кучли, янада ақлли бўламиз. Лекин бахтга қариш биз янги уринишларни амалга оширмаймиз. Ўзимизни онгимиздаги кўринмас занжирлар исканжасида қолдириб доимий бахтсизлик ва азобга маҳкум қиламиз.

Бахтимиз, бойлигимиз йўлидаги барча

кўрқинчли тўсиқлар бизнинг бошимизда, онгимиздадир. Ташқи тўсиқларни қанчалик баланд, қанчалик катта бўлмасин уларни бартараф этиш, йўқ қилиш, айланиб ўтиш мумкин. Онгимиздаги тўсиқ деворларни қандай қилиб бузиш ёки улардан қандай қилиб ошиб ўтиш мумкин? Энг мустаҳкам, кўринмас қамок деворлари бизнинг бошимизда, онгимиздадир.

Бу деворлар қаердан пайдо бўлган? Ким уларни қурган?

Сиз ҳали ёш бўлган вақтингизда доимо катта ва буюк орзулар қилардингиз, гўёки осмонларда учардингиз. Юлдузлар билан рақс тушардингиз. Сизда ҳамма нарсани қила оламан, оламини ўзгартира оламан деган туйғу бор эди. Бу айти ҳақиқат бўлиб, Сизда туғма равишда баҳодирона, афсонавий куч мавжуддир. Лекин Сиз улғая борганингиз сайин атрофдаги ёши катталар: “Хом хоёлларга берилма”, “ҳаётга реал қараш керак”, “Бунинг иложи йўқ”, “Ҳамма қатори бўл” каби сўзлар билан Сиздаги кучни йўққа чиқаришган.

## Сиздаги даҳоликнинг илмий тасдиғи

Суюнчини бераверинг, илм ҳам Сиз тарафда! Ҳурматли ўқувчи, илм-фан ҳар бир ўртача статистик инсоннинг мияси дунёдаги барча илмларни эслаб қолиш кучига эга эканлигини исботлади. Бу - ўзингиз ҳам текшириб кўришингиз мумкин бўлган илмий далилдир! Бизнинг бош миямиз юз миллиард нейронлардан ташкил топган. Нейронлар – бу мия тўқималаридир. Ҳар бир нейрон ўртача олганда бошқа ўн мингдан юз минггача нейронлар билан боғланган. Бир нейрон бошқасини жуда қисқа вақт оралиғида, секунднинг улушларида топа олади, улар орасида доимо маълумот алмашинуви содир бўлиб туради. Нейрон худди компьютардаги транзистор каби элементар ҳисоблаш элементи бўлиб хизмат қилади. Транзистор – бу фақат икки ҳолатда, 0 ёки 1 шаклида турадиган митти қурилмадир. Нейрон – бу кичик ақлдир. Агар

компьютердаги транзистор фақатгина икки ҳолатда турса, нейрон 15 – 20 та вариантни ҳосил қила олади.

Ана энди бирга ҳисоблаб кўрамиз! Юз миллиард нейронни ўн мингга тенг боғланишларга кўпайтирамиз, сўнг натижани 15-20 вариацияга кўпайтирамиз. Натижада Сиз миянгизнинг оламдаги атомлар сонидан ҳам кўп бўлган янги ҳолатларига эга бўласиз. Ҳа! Сиз мана шундай улкан куч, фантастик даражадаги қувват соҳибсиз!

Ҳа! Мана шундай. Ер юзида ҳар бир инсон даҳодир, қирол, қироличадир. Лекин атроф-оламга боқсангиз бунинг аксини кўрасиз. Ҳамма ҳам худди қироллардек, қироличалардек ҳаёт кечирмаётганинг гувоҳи бўласиз. 90% инсонлар яшашмаётганини, балки кун кечираётганини, фақатгина жон сақлаш билан машғул бўлаётганини, азобда яшаётганини кўрасиз. Кимдир камбағалликдан азоб чекапти. Уни қарзлари, молиявий беқарорлиги, етишмовчиликлари ғамга кўмиб ташлаган.

Кимдир эса ёлғизликдан қийналяпти, ўз жуфтини тополмасдан азобда. Яна кимдир ҳаётдан завқланиш, хурсанд бўлиш ўрнига беморликдан азоб чекмоқда. Бор пулини беморликдан, хасталиқдан қутулуш учун сарф қилаётган одамлар қанчадан-қанча.

Кимлардир ишда, танлаган соҳасида ўзини тўлиқ кўрсата олмаётганидан азобда. Қанчалик яхши хулқли, ҳалол, тартибли бўлмасин, қанчалик ҳаракат қилмасин лекин ўзи хоҳлагандек, ўзи ўйлагандек натижаларга эриша олмаёпти. Худди балиқ ўзини музга ургандек, қўлидан ҳеч нарса келмаяпти.

Кимдир эса аллақачон оилали бўлган, лекин уйда ҳар кун жанжал, кўнгил хираликлар. Бир-бирларини кўришга кўзи йўқ, бахтли бўлиш ўрнига нафратга тўла азобли ҳаёт кечиришмоқда.

Эътибор беринг 90% инсонлар азоб чекаптилар.



Инсонлар худди ухлаётганга, матрица ичида яшаётганга ўхшайди. Ҳаттоки ҳеч ким ўзига ўзи “Мен нега бунақа яшайпман” деб савол ҳам бериб ўтирмайди.

Энди бир лаҳзага тасаввур қилиб кўринг. Минерал сув ишлаб чиқарувчи завод 90% маҳсулотини истеъмолга мутлақо яроқсиз ҳолда ишлаб чиқарса. Бу заводнинг раҳбариятини нима қилишган бўлишарди? Бундайларни дарҳол қамоққа жўнатишган бўлишарди, бутунлай қувиб солишарди. Келинг тасаввур қилиб кўрамиз. Ёзнинг жазирама иссиқ кунларидан бири. Сиз чанқадингиз ва дўконга келдингиз.



Қўлингизга дуч келган биринчи минерал



сувни олдингиз ва пулини тўлаб ичмоқчи бўлиб қарасангиз, унинг учуда сув ўрнига жирканч суюқлик турибди.



Сиз бунга нисбатан “Хўп, ҳар хил вазият бўлиши мумкин” дея бошқа сувни олиб кўрасиз.



Лекин кўрасизки бу ҳам худди олдингисидек жирканч суюқликка тўла. Сўнг

учинчисини оласиз, у ҳам аввалгиларидек. Кейин эътибор бериб қарасангиз 10 тадан тўққизтаси истеъмолга мутлақо яроқсиз эканлигини кўрасиз. Фақат биттасигина ичишга яроқли. Хўш айтингчи Сизнинг бунча миқдордаги яроқсиз маҳсулот ишлаб чиқарувчисига нисбатан муносабатингиз қандай бўлган бўларди? Сиз “Бу қандайдир аҳмоқлик, ярамаслар” дейишингиз мумкин.

Нега биз қадоқланган сувнинг 90 фоизи истеъмолга яроқсиз бўлишини, 90 фоиз автомобиллар, 90 фоиз самолетлар фойдаланишга яроқсиз ҳолда ишлаб чиқарилишини ақлга сиғмайдиган, йўл қўйиб бўлмайдиган ҳол деб қараймиз?

Энди эътибор қилинг, агар гап ишлаб чиқарилаётган сувнинг, автомобилларнинг, самолётларнинг 90 фоизи яроқсиз ҳолда бўлиши тўғрисида бўлса, биз буни йўл қўйиб бўлмайдиган ҳол деб қараймиз. Агар гап инсонлар тўғрисида, уларнинг ҳаёти, бахти, яъни энг муҳим ҳолат хусусида бўлсачи? 90

фоиз инсонлар бахтсиздир, бу эса ҳақиқат. Атрофингизга диққат билан назар солсангиз барчасини кўрасиз. Кимлардир камбағалликдан азоб чекмоқда, қарзини узиш билан оввора, кимлардир бемор, ўз касали билан курашмоқда. Яна кимлардир ўз жуфтин тополмай ёлғизликдан қийналмоқда. Кимлардир буларнинг барчасидан азобда. Ким эса ўз ишида ўса олмай, карьера қила олмай қийналяпти. 90 фоиз инсонлар яшашмаяпти, балки қийинчилик, азоб ичра кун кўришяпти. Табиий савол туғилади. Нега? Нега инсонлар бу тарзда ҳаёт кечиришяпти? Бир тарфдан қарасангиз ҳар бир инсон жуда катта кучга, салоҳиятга эга. Мен ҳар бир инсон фантастик қобилиятга, доҳийликка эга деб айтган бўлардим. Бунинг илмий исботини юқорида кўриб ўтдик. Иккинчи тарафда эса қашшоқлик, беморлик, ёлғизликдаги азобли ҳаёт. Нега бундай? Нега булар содир бўлмоқда?

Буларнинг барчасининг асосий сабаби биз ўзимизни, қанчалик имкониятларга эга

эканлигимизни, нималарга қодир эканлигимизни билмаслигимиздадир.

Сиз бахтли ҳаёт кечириш, молиявий мустақилликка эришиш, бахтли оила қуриш, хонадонингизни бахтга, қувончга тўлдириш, соғлом бўлиш имкони берувчи билимларга эга бўлишни истармидингиз?

Сиз бутун дунё бўйлаб йиғилган (Тибет, Япония, Хитой, Америка, Ҳиндистон) энг зўр, энг самарали, энг сара билимлар мажмуасини, шарқнинг минглаб йиллар давомида синалган донишмандлигини, замонавий фанларнинг энг сўнгги ютуқларини жамлаган билимлар соҳибига айланишни истайсизми? Унда ушбу китоб сўнггида келтирилган тренинг-китоблардан ўзингиз учун кераклисини танлаб олинг ва ёрқин келажагингизни ўз қўлларингиз билан қуринг.

Бу тренинг – китобларда келтирилган билимлар минглаб, ўн минглаб инсонларга бахтга, фаровонликка, қувончга тўла ҳаётни совға қилишга улгурган. Минглаб инсонлар бу

билимлар орқали ўз ҳаётларини ёрқин томонга ўзгартиришган.

Ҳурматли ўқувчи Сизнинг ҳаётингиз ушбу китобни қўлга олган лаҳзаларингиздан бошлаб ёрқин томонга ўзгаришни бошлади, чунки Сиз шахсни ўстирувчи энг зўр, энг самарали билимларга эга бўлишни бошладингиз. Атиги 21 кун ичида биз Сиз билан бирга ҳаётингизни ёрқин томонга ўзгартирамиз. Сиз ўзингиз ўзингизга янги, фантастик ҳаётни, қувончга, бахтга, севгига, дўстликка тўла ҳаётни тақдим этасиз.

Демак, ҳурматли Қирол ва Қироличалар, шу ҳозирнинг ўзидаёқ бошлаймиз! 5 та дарс, муваффақиятнинг 5 поғонаси ва Сиз ўзингизга янги, гўзал ҳаётни тақдим этасиз.

### ***Ушбу бўлимдан олинadиган фойдалар:***

- энг қўрқинчли ва хавфли тўсиқлар бизнинг бошимиздаги, онгимиздаги тўсиқлар эканлиги;

- дунёдаги ҳар бир инсон мияси, шунингдек Сизники ҳам азиз ўқувчи, барча илмларни

осонгина ўзига сиздир олиши. Бу илмий асосланган факт эканлиги!

- ўз кучини, имкониятларини билмаслик оқибати 90 фоиз инсонлар қийинчиликлар, бахтсизликлар орасида кун кўришаётганлиги;

- ушбу китобда ва унинг сўнггида келадиган тренинг-китобларда дунё бўйлаб йиғилган шахсни ривожлантириш борасидаги энг сара билимлар келтирилганлиги;

- бу билимларни қўллаш жуда қисқа муддат ичида Сизнинг ҳаётингизни ёрқин томонга ўзгартира олишлиги.

## Ўзликни англаймиз!

Янги, бахтли ҳаёт сари биринчи қадам – бу ўзингизнинг ҳақиқий Менингиз англашдан иборатдир. Сиз – бу сизнинг ўй-хёлларингиз эмассиз, Сиз – бу сизнинг сўзларингиз эмассиз, Сиз – бу сизнинг танангиз эмассиз, ва Сиз – бу сизнинг ҳис-туйғуларингиз эмассиз. Сиз буларнинг ҳаммасини бошқарасиз:



Айнан Сиз сўзларингизни бошқарасиз, айнан Сиз танангизни бошқарасиз, айнан Сиз ҳис - туйғуларингизни бошқарасиз, айнан Сиз ўй – фикрларингизни бошқарасиз. Буни тушуниш ва исбот қилиш қийин эмас. Ўзингизга худди юқоридан қарагандек назар

солинг, худди ташқи кузатувчидек қаранг. Ва Сиз нималар ҳақида ўй – фикрлар юритаётганингизни аниқ айта оласиз. Масалан: “Мен ҳозир севимли инсоним ҳақида ўйлаяпман” ёки “Мен ҳозир ўз ишим тўғрисида ўйлаяпман” деб айтишингиз мумкин. Бу шунини исботлайдики, Сиз – бу сизнинг ўй – фикрларингиз эмассиз.

Сиз шунингдек ўз танангизга ҳам ташқи томондан қараб “Менинг танам ҳозир оч қолган”, “Менинг танам исиб кетяпти” ёки “Менинг танам совуқ қотяпти” деб айтишингиз мумкин. Агар Сиз танангизга ташқи томондан қарай олар экансиз, ва унда бўладиган ҳолатларни таҳлил қила олар экансиз, демак бу шунини исботлайдики Сиз – бу сизнинг танангиз эмассиз.

Худди шунингдек Сиз айтаётган сўзлар ҳам. Ўзингизга ташқи томондан қараб ҳозир қандай гапларни гапираётганингизни – шеър ўқияпсизми ёки ким биландир баҳслашаяпсизми – айта оласиз. Сизнинг



танангиз нутқ қилаётган гаплар – бу Сиз эмассиз. Сиз уларни бошқара оласиз.

Сизнинг ҳис-туйғуларингиз ҳам Сиз эмас. Шунини тушуниш керакки итнинг дум итга буйруқ бера олмайди. Сиз ўзингизга ташқи томондан назар ташлаб “Мен севиб қолдим” ёки “Мен ҳис-туйғуларни бошдан кечиряпман” ёки “Мен бахтлиман” ёки аксинча “Мен хафаман”, “Мен ёлғизман” деб айтишингиз мумкин. Бу ҳолатлар Сиз – сиз бошдан кечираётган ҳис-туйғулар эмаслигингизни яна бир бор исбот этади.

**Бу энг муҳим, энг керакли англаш даражасидир.** Чунки сўзлар, тана, ўй-фикрлар, ҳис-туйғулар Сиз эмаслигингизни англаш уларни осонгина бошқаришни ўрганиб олишга имконият яратади. Сизнинг ўзини тутиш моделингиз – бу Сиз эмас. Буни Сиз худди ҳайкалтарошдек яратишингиз мумкин. Қачонки Сизда танлаш имкони мавжуд бўлса, қачонки Сиз ўз сўзларингизни, танангизни, ўй-фикрларингизни, ҳис – туйғуларингизни

бошқара олсангиз Сиз албатта севгини, бахтни танлаган бўлардингиз. Сиз соғлом танани, соғлом руҳиятни танлаган бўлардингиз. Сиз ажойиб, гўзал ўй-фикрларни танлаган бўлардингиз.

Маълумки ўй-фикрларингиз – бу Сизнинг ҳаётингиз, тақдирингиз ҳосил бўладиган уруғлардир.

Демак, аниқ қилиб ва бир умрга ёдда сақланг: Сиз – бу ўз сўзларингизни, ўй-фикрларингизни, ҳис-туйғуларингизни, танангизни бошқарувчиси экансиз.

Табриклайман! Сиз ўз тақдирингизни яратувчиси, ижодкори эканлигингизни англаб етдингиз!

Ўз сўзларингизни, танангизни, ўй-фикрларингизни, ҳис-туйғуларингизни ишонч билан бошқаришни ўзлаштириб олиш учун эса ботиний онгингизнинг ишлаш принципини тушиниб олиш керак. Ва буни ўрганишни сўзларни бошқаришдан бошлаймиз.

### Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:

- Сиз ўй – фикрларингизни бошқара олишлигингиз;
- Сиз сўзларингизни бошқара олишлигингиз;
- Сиз танангизни бошқара олишлигингиз;
- Сиз ҳис – туйғуларингизни, эмоцияларингизни бошқара олишлигингиз;
- Сиз ўз тақдирингизни яратувчиси, ижодкори эканлигингиз!

## Сўзларни бошқариш

Биз биламизки Аллоҳ бутун оламларни биргина сўзни айтиш билан яратгандир. Ахир биргина сўз билан беморни соғайишига ёки аҳволини янада оғирлаштириб бу дунёдан кўз юмишига сабабчи бўлиш ҳам мумкин. Яхши сўз билан илон инидан чиқар, ёмон сўз билан пичоқ қинидан чиқар. Бу каби мақоллар ҳам сўзнинг кучи нечоғлик эканлигини яққол кўрсатиб турибди.



Сўзлар ўй-фикрларни ҳосил қилади, ўй-фикрлардан ҳаракатлар келиб чиқади, ҳаракатлар одатларга айланади, одатлар эса

бизнинг тақдиримизни яратади.

Тақдирни ўзгартириш учун, ҳаётимизни бахтга, бойликка, қувончга, севгига тўлдириш учун, Сиз нимани орзу қилсангиз барчасига эришиш учун барча ўзгаришларни сўзлардан бошлаш керак. Айнан сўзлар бизнинг ҳаётимизда жуда катта аҳамият касб этади.

Лекин буни чуқур англаб етиш учун ва сўзларга бўлган муносабатингизни жиддий ўзгартириш учун ботиний онгимиз қандай ишлашини тушуниб олиш керак.

Тасаввур қилинг, биз кўчага чиқдик ва одамларга бир хил савол бера бошладик:

- Бахтли бўлишни истайсизми?

- Ҳа!

- Бой бўлишни хоҳлайсизми?

- Албатта!

- Соғлом бўлишничи?

- Жуда ҳам хоҳлайман! Буни ҳамма истайди-ку!

Эътибор бердингизми, ҳамма бахтли, бой, соғлом бўлишни истайди. Унда нега ўнтадан

тўққизта одам бахтсиз, камбағал ва бемор ҳолатида қолиб кетаверади? Нега 90 фоиз одамлар ҳеч қачон муваффақиятга эриша олмайдилар?

Ҳамма масала шундаки у омадсизлар бахтни, бойликни, соғликни, эркинликни, севгини онг даражасида истайдилар. Аммо бизнинг ҳаётимизни онг бошқармайди. Бизнинг ҳаётимиздаги барча нарсани ботиний онг бошқаради.

Биз ботиний онг деб таржима қилганимиз рус тилида “подсознание” дейилади. Бу сўзни ўзбек тилига таржима қилишда “онг ости”, “ғайриихтиёрий онг”, “шуурий онг”, “ботиний онг” каби турли кўринишларидан фойдаланилади. Бу китобда “ботиний онг” жумласи олинди.

Ҳамма ҳам ботиний онг ҳақида маълумотга эга эмас. Шунинг учун бир оз тушунча бериб ўтмоқчиман. Инсонда ботиний онг ва онг мавжуд. Ботиний онг ва онг нима эканлигини яхши тушуниб олишда бизга уйқу ёрдам

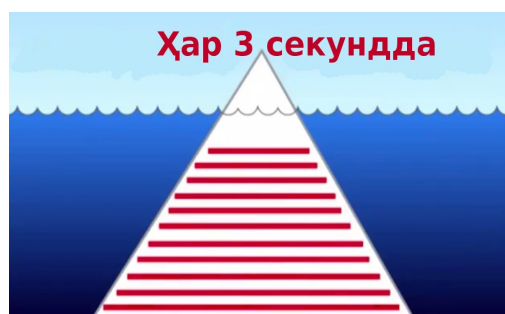
беради. Сиз уйқудалик вақтингизда сизнинг онгингиз бўлган қисмингиз ўчган бўлади. Сиз энди ота ҳам, она ҳам, бола ҳам, талаба ҳам, бошлиқ ҳам, бува ҳам эмассиз. Уйқуда сиз худдики кичик ўлимни бошдан кечираётган бўласиз. Қаттиқ уйқуда сизнинг “Мен”ингиз мавжуд бўлмайди. Ботиний онгингиз эса мавжуд бўлишда давом этаётган бўлади. Сиздаги 100 миллиарддан ортиқ нейронлар фаолият кўрсатишда давом этаётган бўлади. Ботиний онгингиз сиздаги 600 триллиондан иборат тўқималарингизни, иммун, эндокринолог, юрак қон-томир тизимларингизни ва бутун организмнингизни бошқараётган бўлади. Сизнинг юрагингиз ураётган, ўпкангиз нафас олаётган, Сизнинг эндокрин ва иммун тизимингиз жуда яхши ишлаётган бўлади, 600 триллион тўқималарингиз ҳам тирик ва ишлаётган бўлади. Бу кичик тўқималарингизнинг ҳар бири 100 та энг замонавий кимёвий заводдан ҳам кўпроқ биокимёвий функцияларни бажаради.

Биргина кичик тўқимангиз жудда катта самарадорлик ва минимал энергия сарфлаб ақл бовар қилмайдиган аниқлик билан 100 лаб энг замонавий заводдан ҳам кўпроқ биокимёвий реакцияларни бажараётган бўлади. Сизнинг организмгиздаги бундай тўқималарнинг сони 600 триллионга етади! Ҳар бир тўқима ўз вазифасини берилган режа-чизмага, берилган информацияга асосланиб бажаради. Сизнинг организмгиздаги ҳар бир тўқима қачон туғилиш кераклигини ва қачон ўлиш кеарклигини аниқ билади. Ҳар бир тўқимада ферментлардан иборат махсус қопчалар бор бўлиб, қачонки тўқима ўз-ўзини ўлдирса бу ферментлар тўқимани мономер деб аталувчи узун молекулаларга ажратади. Бу эҳтиёт қисмларни, мономерларни қўшни тўқималар энергия сифатида, қурилиш ашёси сифатида ишлатади. Бизнинг организмимизда ҳаммаси пухта ўйланган.

Сўзлар бизнинг ботиний онгимизга қандай таъсир кўрсатади? Жуда оддий. Бизнинг



ботиний онгимиз ҳар 3 секундда бутун атрофдаги ҳолатни худди расмга олгандек хотирамизга сақлаб қўяди.

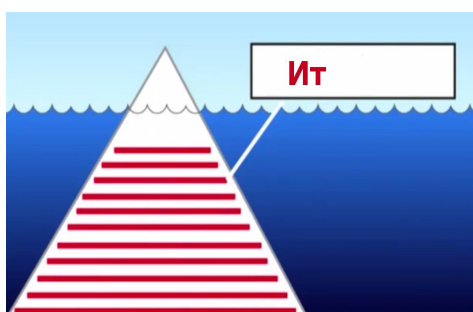


Сиз нимани кўраётган, ҳис қилаётган, сезаётган, эшитаётган бўлсангиз барча-барчасини расмга олгандек қилиб ботиний онгимизга жойлайди. Қаватма-қават, ҳар 3 секундда бутун умр давомида жойлаб бораверади. Сиз баланд қаватли бинодан тушиб кетиб соғ қолган одамлар тўғрисидаги воқеаларни эшитган бўлсангиз керак. Улар бу вазиятни “Бутун ҳаётим кўз ўнгимдан ўтди” - дея эслашади. Нега бундай бўлади? Бунга сабаб бизнинг ҳозирги кунгача бўлган бутун ҳаётимиз ботиний онгимизга сақлаб қўйилганлигидир. Юқорида таъкидлаганимиздек бизнинг миямиз ҳар 3 секундда нимани кўраётган, ҳис қилаётган, сезаётган, эшитаётган бўлсангиз

барча-барчасини расмга олгандек қилиб ботиний онгимизда сақлаб қўяди. Бу маълумотлар бутун ҳаётимиз давомида сақланиб қолади.

Нима учун биз мулоқот қилаётган, ёзаётган, алоқа қилаётган сўзларни ўзгартириш, бошқариш шунчалар муҳим? Гап шундаки қачонки Сиз бирор сўзни эшитсангиз, ўқисангиз ёки гапирсангиз ботиний онгимизда керакли файл очилади. Сиз нафақат сўзни эшитасиз, балки энди Сиз бу сўз билан боғлиқ ҳис-туйғулар, кечинмалар файлини ҳам очасиз. Бу сўзга боғлиқ яна бошқа воқеалар файлини ҳам очасиз.

Масалан мен “Ит” сўзини ёздим. Сиз бунга ўқиган заҳотингиз онгингизда керакли файл очилиб итнинг тасвирини кўрасиз.



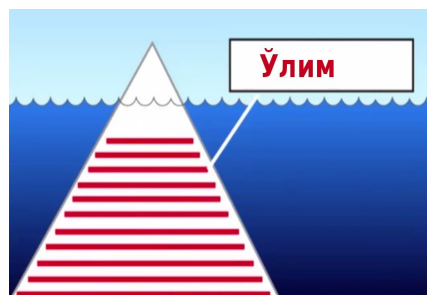
Агар “қора ит” деб ёзсам, энди бу сўзни ўқиганда онгингиздага яна бошқа бир файл очилади ва Сиз қора итнинг тасвирни кўрасиз.



Энди “овчарка” сўзини ёзаман. Агар Сиз итнинг бу турини билсангиз керакли файл очилади ва онгингизда унинг тасвири пайдо бўлади.



Агар мен кўрқинчли ва кайфиятни туширувчи “ўлим” сўзини ёзсам, бу сўзни ўқишингиз заҳоти онгингиздаги керакли файл очилади ва тасаввурингизда бу сўзни ифодаловчи тасвир пайдо бўлади.



Унга мос келувчи тасвирни бу ерда келтириб кайфиятингизни тушириш ниятим йўқ. Лекин ҳозир ўзингиз ҳис қилганингиздек бу сўзни ўқиш баробарида кайфиятингиз дарҳол тушиб кетади, қайғуни, оғриқни сезасиз. Нега? Чунки бу сўз ўзига боғлиқ бўлган бир неча файлларни очиб уларга мос кечинмаларни (яқинлар ўлимидаги қайғуни, йўқотиш азобини, севганингизни йўқотиш кўрқувини) ҳам ҳис қилинишига сабаб бўлади.

Агар мен “лимон” сўзини ёзсам-чи?



Эътибор беринг бу сўзни ўқиган захотингиз дарҳол бунга мос файллар очилиб Сизнинг био-кимёвий ҳолатингиз ўзгаради,

яъни Сизда сўлак безлари ажралиб чиқа бошлайди. Сиз оғзингизда лимон кислотасини ҳис қиласиз. Сиз лимоннинг ҳидини сезасиз. Демак, англаган бўлсангиз, билдингизки лимон сўзи оддийгина ҳавони тўлқинлантириб қаёққадир йўқ бўлиб кетмади. Бу сўз бизнинг биё-кимёвий ҳолатимизни бутунлай ўзгартириб юборди.

Биз эшитадиган, ўқийдиган, талаффуз қиладиган ҳар бир сўз билан бу ҳолат содир бўлади. Яъни кўпчилик ўйлайдигандек сўзларнинг бизга таъсири йўқ эмас, балки жуда кучлидир. Нечоғлик кучли эканлигидан жуда кўпчилик беҳабар. Шунинг учун уларнинг ҳаёти омадсизликка, қийинчиликларга, бахтсизликка, азобга тўла.

Бу ерда яна бир катта адашиш мавжуд. Кўпчилик ўйлайдики сўзлар икки тоифага бўлинади:

- сўқишда ишлатиладиган сўзлар (ёмон сўзлар);

- ва қолган барча сўзлар (яхши сўзлар).

Лекин шуни билингки “ўлим”, “касаллик”, “камбағаллик”, “кўрқув”, “қашшоқлик”, “шубҳа” каби сўзлар борки улар оддийгина талаффуз қилиниб йўқ бўлиб кетмайди. Улар оддийгина ҳавони тўлқинлантириб йўқ бўлиб кетмайди. Бу сўзлар бизнинг келажагимизни ўзгартиради. Бу сўзлар онгимиздаги салбий маълумотлар жойланган файлларни очади. Ва бу салбий маълумотлар бизни ўлдира боради. Бунинг оқибатида касалликлар, муаммолар, ўзига ишонмаслик, кўрқув пайдо бўлади. Сўзлар бизнинг тақдиримизни белгилаб беради.

Салбий сўзлар қандай қилиб бизнинг соғлигимизга зарар келтириши мумкин? Маълумки бизнинг организмимиз дунёдаги энг мураккаб организм саналади ва унда 600 триллиондан иборат тўқималар мавжуддир. Бу кичик тўқималаримизнинг ҳар бири 100 та энг замонавий кимёвий заводдан ҳам кўпроқ биокимёвий функцияларни бажаради.

Бундан ташқари бизнинг тўқималаримиз доимий равишда янгиланиб туради. Бизнинг

организмимизда доимий равишда янгиланиш рўй бериб туришини билишнинг нима кераги бор? Тўқималар ўзини – ўзи ўлдиради, уларнинг ўрнига янгиси келади. Буларнинг барчасини нерв тизимимиз башқаради. Авваллари бизнинг тўқималаримиз бутунлай янгиланиши учун 2 йил керак бўлади деб ҳисобланарди. Бугунги кунда олимлар ошқозон тўқималри ҳар 3 кунда, тери тўқималари эса ҳар 7-10 кунда бутунлай янгиланишини аниқлашди. Суяк тўқималари эса бир неча ой давомида янгиланар экан. Аммо барча ҳолатни ҳисоблаб ўртача қийматни аниқлайдиган бўлсак, ҳар 85 кунда Сиз билан биз яп-янги организмга эга бўлар эканмиз. Ҳар 85 кунда биз янги танага эга бўламиз. Ўз-ўзидан савол туғилади: агар барча тўқималар бутунлай янгиланадиган бўлса унда нега эски касалликлар қолади, нега танамиз ортиқча вазндан халос бўлмайди, нега танамиз ўз-ўзини соғломлаштирмайди? Ҳаммаси жуда оддий. Тўқималар янги, режа-чизма эски, информация эски.

Мана нима учун “қотил” сўзлардан дарҳол халос бўлишимиз керак. Ҳақиқатдан ҳам ўлим, қашшоқлик, касаллик, ўзига бўлган ишончсизлик, ёлғизлик, қўрқув ёки буларнинг бир нечасини ўзида жамлаган сўзлар – қотил сўзлардир. Айнан шунинг учун ҳам Сиз бой, бахтли, қувноқ бўла олмайсиз. Айнан шунинг учун ҳам Сиз ўз жуфтингизни топа олмай сарсонсиз. Чунки бахтли одамлар худди ўзидек инсонларни жалб қилади. Бахтсизлар эса ўзидек бахтсизларга дуч келаверишади. Шунинг учун ҳам ҳаётимиздан бу каби қотил сўзларни олиб ташлаш керак. Худди ахлатни ташлагандек ташлаб юбориш керак. Бу сўзлар захарланган ўқдан ҳам хавфли. Агар захарли ўқ танамизга санчилса уни олиб ташлаш ва захарни антибиотик ёки бошқа воситалар билан даволаш мумкин. Лекин ўзига ишончсизликни, касалликни, азобланишни, қашшоқликни, камбағалликни ифодаловчи сўзлар таъсиридан қандай қутулиш мумкин? Уларнинг таъсирини ҳеч бир восита билан даволаб бўлмайди. Бунинг



бирдан-бир чораси бу каби сўзларни бутунлай ҳаётимиздан улоқтириб ташлаш керак, улардан воз кечиш керак.

Ажойиб япон олими Мосаро Эмота бутун умрини сувнинг хусусиятларини ўрганишга бағишлаган.

**Масаро  
Эмото**

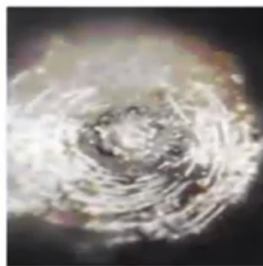


У дунёга машхур ўнлаб китоблар муаллифидир. Бутун умри давомида у сўзларнинг сувга таъсирини ўрганган. У ўхшаши йўқ микроскоп тайёрлаб турли хил идишларни олган ва уларни сувга тўлдирган. Уларнинг айримларига ижобий (бахт, севги, қувонч) сўзларини ёзиб қўйган, айримларига эса салбий (зулм, касаллик, иблис) каби сўзларни, яъни қотил сўзларни ёзиб қўйган. Сўнг бу идишлардаги сувни тезда олиб дарҳол музлатган ва ҳосил бўлган кристалларни микроскоп орқали кузатган ва расмга олган.

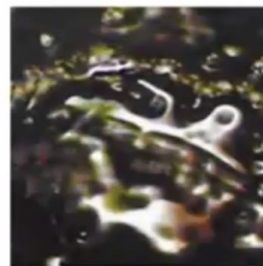
Натижани куйида кўришингиз мумкин.



**Рахмат**



**Сен ахмоқ**



**Иблис**

Ижобий сўзлар ёзилган идишлардан олинган сув кристаллари жуда чиройли, илоҳий даражада, фантастик даражада гўзал бўлган. Салбий сўзлар ёзилган идишлардан олинган сув кристаллари жуда хунук, кўрқинчли бўлган.

Худди шунингдек Мосаро Эмото бу тажрибани гручлар устида ҳам ўтказди. У бир хил гручларни олди ва турли банкларга жойлади. Уларнинг ҳар бирига турли сўзларни ёзиб қуйди. Салбий сўзлар ёзилган банкадаги гручлар дархол айниб, ҳидланиб кетган. Ижобий сўзлар ёзилган банкадаги гуручларга эса ҳеч нарса қилмаган.



**Сен ахлоқ      Раҳмат**

Буни яхшилаб эслаб қолиш керак. Мосаро Эмотанинг тажрибалари шуни кўрсатадики, “қотил” сўзлар нафақат онгимизга, балки сувга, материяга ҳам таъсир кўрсатар экан. Маълумки Сиз билан биз 85 фоиз сувдан иборатмиз.

Ҳурматли ўқувчи янги ҳаёт янги сўзлардан бошланишига минглаб исботлар, далиллар келтириш мумкин. Айнан янги, ёрқин, ижобий, оптимистик руҳдаги сўзлар янги ҳаётнинг чизмалари бўлиб хизмат қилади.

Энди Сизнинг эътиборингизга сўзлар ёрдамида янги, ёрқин тақдирингизни куриш имконини берувчи энг кучли машқларни ҳавола этамиз. Бу машқлар Сизнинг ҳаётингизни лаҳзаларда ўзгартиради.

Биринчи энг кучли машқ бу **аффирмаиялар** деб номланади. Бу машқни 70 йил аввал америкада ишлаб чиқишган. Бу машқ

10 миллионлаб инсонларга муваффақиятга эришиш имконини берган. Бу ерда машхур комик актёр Жим Керрини мисол қилиб келтираман. Тасаввур қилинг Голливуд. Бу ерда ярим миллионга яқин актерлар ўз ролларини кутиб яшайди. Ҳали уларни ҳеч ким танимайди, улар турли ишлар билан, айримлари кафеда официант бўлса, яна бирлари қаердадир пол артиб кун кўришади. Улар турли кастингларда иштирок этишади, ўз резюмеларини ҳар тарафга тарқатиб таклиф кутиб яшашади. Голливудда эса унчалик ҳам кўп фильм суратга олинмайди. Олинган кам сонли фильмларга ҳам режиссиёрлар машхур актёр ва актрисаларни таклиф қилишади. Сабаби катта бюджетли фильмларни ишлашда риск қилишни хошлашмайди. Энди ўйлаб кўринг ярим миллион инсонга тенг рақобат ичида қандай муваффақият қозониш мумкин. Қаҳрамонимиз Жим Керри эса ҳали машхур бўлмаган пайтларда ҳар кеч Голливуднинг Малхолм драйв тепалигига чиқиб шаҳарга боққан ҳолда

ўз-ўзига қуйидагиларни такрор-такрор таъкидларди:

- Мен билан ҳамма ишлашни хоҳлайди. Мен ҳақиқатдан ҳам яхши киноактёрман. Мени ажойиб, қойилмақом таклифлар кутиб турибди.



- Бу сўзларни худдики ўзимни бир-икки фильмларга тасдиқлангандек тасаввур қилиб минглаб марта такрор – такрор айтардим. Сўнг бутун дунёни забт этишга тайёр бўлиб, “у ерда мени суратга тушиш учун таклифлар кутиб турибди, фақат ҳозирча улар менгача етиб келмаган холос. - дея ўйлаб тепалиқдан тушиб келардим”. Айнан мана шундай кучли аффирмацияларни ёшлигимда ота-онам менга ўргатишганди. - деб таъкидлайди актёрнинг ўзи.



Ҳурматли ўқувчи аффирмациялар миллионлаб инсонларнинг ҳаётини ёрқин томонга ўзгартирди. Миллионлаб инсонларда синовдан ўтиб, шубҳасиз энг кучли усуллардан бири эканлиги тан олинган. Миллионлаб инсонлар айнан аффирмациялар ёрдамида ўзларининг энг катта орзуларини рўёбга чиқаришган.

Аффирмация – бу Сизни келажакка олиб ўтувчи матн ёрдамида ўзингизнинг янги, бахтли, омадли келажагингизни ифодалашингиздир. Ва Сиз унда ўзингизни бахтли, бой, қувноқ, ҳаётдан хурсанд ва соғлом инсон сифатида кўрасиз.

Мисол келтиришдан олдин, Сизни аффирмация тайёрлашнинг энг муҳим қоидалари билан таништириб ўтамиз.

Биринчи қоида: матнни ундаги барча нарса

худди рўй бергандек ёзинг.

Иккинчи қоида: фақат ёрқин, илиқ, ижобий сўзлардан фойдаланинг.

Учинчи қоида: барча ҳис-туйғу органларининг таъсирланишини эътиборга олинг – кўряпман, эшитяпман, сезяпман (тери орқали сезиш назарда тутиляпти), ёқимли ҳидни сезяпман, таъмни сезяпман каби.

Тўртинчи қоида: ҳар бир аффирмация сўнггида Аллоҳга шукр қилинг, тақдирингизга, ёки нимага ишонсангиз шунга шукр қилинг, миннатдорчилик изҳор этинг.

Сиз ўзингиз учун аффирмация тузаётган вақтда, келажагангизни тасвирлаётганда тасаввур қилингки вақт машинаси Сизни бир йил олдинга олиб кетди ва Сиз унда ўзингизни четдан бахтли, бой, ёш, муваффақиятга, ўз орзуингизга эришган ҳолда кўряпсиз. Энди бу ҳолатингиз тасвирлаб ёзинг. Юқорида таъкидланганидек ҳар бир аффирмациянинг якунида бу нарса содир бўлгани учун шукр қилинг, миннатдорчилик изҳор қилинг.

Масалан:

Дейлик Сиз ўзингизга катта ва шинам уй қурмоқчисиз. Бу орзуингизни амалга ошириш учун Сизда ҳозир пул ҳам, ғоя ҳам йўқ бўлса, яшашга жойингиз йўқ бўлса ҳам, ейишга атиги бир бурда нонингиз бўлмаса ҳам майли, асло ташвиш чекманг. Нимадан бошлаш керак? Ўз орзуимизни амалга оширишни аффирмациялардан бошлаймиз. Тасаввурингизни ишга солинг ва хаёлан бахтли келажакка сафар қилинг. Тасаввур қилингки Сиз орзу қилган уйни қуриб битирдингиз, ёки сотиб олдингиз ва унга кўчиб ўтганлигингизни яқинларингиз билан нишонламоқдасиз. Бунда аффирмация қуйидагича бўлиши мумкин:

“Мен дунёдаги энг бахтли инсонман, мен ўз орзуимга эришдим – мен ўз уйимни қурдим! Мен дунёдаги энг бахтли инсонман, мен ўзимнинг янги уйимга кўчиб ўтганлигимни хурсандлик билан нишонлаяпман! Мен жуда ажойиб мусиқани, яқинларим ва дўстларимнинг кулгусини эшитяпман. Мен дунёдаги энг бахтли



инсонман, қариндошларим ва дўстларим мени бу байрам билан қутлашмоқда! Менинг қалбим бахтга тўла. Мен орзуимдаги уйни қурдим. Мен дунёдаги энг бахтли инсонман! Мен сифатли теридан ишланган янги мебелнинг ҳидини сезяпман. Мен ўз яқинларим ва дўстларимга уйни кўрсатяпман ... (бу ерда ҳар бир хонани батафсил баён қилиш керак, қанча батафсил бўлса шунча яхши). Мен дунёдаги энг бахтли инсонман! Мен янги уйга кўчиб ўтганлигимни қувонч билан нишонлаяпман. Мен ўзимнинг кўркам ва кенг уйимни қурганлигим учун Аллоҳга ҳамд ва шукрлар бўлсин! Мен ўзимнинг кўркам ва кенг уйимни қуришда ўз билимлари билан ёрдам берганлиги учун китоб муаллифидан миннатдорман! Мен ўзимнинг кўркам ва кенг уйимни қурганим учун ота-онамдан миннатдорман!”

Чин қалбдан айтилган шукроналик, миннатдорчилик сўзлари муҳим аҳамият касб этади. Қачонлардир саркардалар ўз ортларидаги кемаларни ва кўприкларни ёқиб юборишарди.

Биз тарихдан биламизки кўпгина саркардалар янги, ишғол қилинмаган ерларга ўз кўшинлари билан сузиб келгандан сўнг ўз кемаларини ёқиб юборишган ва шу орқали чекиниш учун имкон қолдирмаган. Уларнинг олдида ғалаба қозониш ва бадавлат бўлиш ёки мағлуб бўлиб ўлишдан бошқа чора қолмаган. Қачонки биз ўз орзуларимизга эришганимиз учун Аллоҳга шукр қилсак, тақдирдан, ҳаётдан миннатдор бўлсак ботиний онгимиз учун гўёки худди ўша саркардаларга ўхшаб кемаларни, кўприкларни бутунлай ёқиб юборгандек бўламиз. Ортга йўл қолмайди. Бу курашни бой бериш бизнинг ҳаттоки ҳаёлимизга ҳам келмайди.

Илмларни энг зўрлардан, ҳақиқий чемпионлардан ўрганамиз. Машҳур боксчи Муҳаммад Алини билмайдиган инсон бўлмаса керак. У тирклик чоғидаёқ афсонага айланган. Ҳаётлик давридаёқ у ҳақда юзлаб хужжатли фильмлар, учта бадийий фильм суратга олинган. Сўзлар орқали унинг аффирмацияларни қандай эҳтирос билан такрорлаганини тушинтириш

мушкул иш. Яхшиси ўзингиз кўриб гувоҳ бўлинг. Бунинг учун [www.yuotube.com](http://www.yuotube.com) сайтига кириб излашингиз мумкин:

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=4VgdexSg3d8)

[v=4VgdexSg3d8](https://www.youtube.com/watch?v=4VgdexSg3d8)

Мана Сизга аффирмацияларнинг кучи!

Аффирмациялар тез натижа бериши учун уларни эрталаб уйғонганда ва кечқурун уйқуга ётишдан олдин такрорлаган мақсадга мувофиқдир. Лекин бу куннинг бошқа вақтларида жим юриш керак дегани эмас.

Энди навбат юз миллионлаб инсонлар ҳаётини ёрқин томонга ўзгартирган яна бир махфий машққа келди. Сал бўлмас эсдан чиқай дебди. Бу машқ ушбу китоб сўнгида келтирилган тренинг-китобларда батафсил ёзилган. Бу машқ ботиний онгимизнинг хусусиятлари тўғрисидаги илмларга асосланган энг кучли ва самарали машқ ҳисобланади. Бу машқ қуйида келтирилган бир қанча ажойиб хусусиятларга эгадир:

- бу машқни бошқа ишлар билан бирга

бажариш мумкин. Яъни Сиз уйда ҳам, йўлда ҳам (бекатда, автобусда, метрода), ишда ҳам бу машқ билан шуғуллана оласиз! Ҳаттоки ухлаётганда ҳам ўз устингизда ишлашда давом этишингиз мумкин!

- бу машқнинг натижа беришига Сизнинг ишонишингиз шарт эмас!

“Ҳа тиниб – тинчимаган одамлар-ей, нималарни ўйлаб топишмайди-я!” – дейишингиз мумкин. Замонавий технологиялар асрида кўп ишларни жуда самарали бажариш мумкин. Ўз устингизда ишлашда ҳам ҳозирги замон технологияларидан унумли фойдалана билиш керак. Агар ўз устингизда ишлашнинг энг замонавий ва кучли усулларида фойдалана билмас экансиз, демак Сиз бир оз муддатдан сўнг рақобатга дош бера олмайдиган аҳволга тушиб қоласиз. Шунинг учун ўзини тинмасдан, узлуксиз равишда ривожлантириб бориш – бу замон талабидир. Агар Сиз ўзингизда энг зарур сифатларни бошқа ишларингиздан чалғимаган ҳолда ривожлантиришни истасангиз унда ушбу

китоб сўнггида келтирилган тренинг – китоблардан фойдаланишингиз мумкин!

### **Уй вазфаси:**

Ўз орзуингизга эришиш учун унга мос аффирмация тайёрлаб олинг ва ҳар куни уни эрталаб уйғонганда ва ухлашга ётишдан олдин такрорланг. Ишонинг натижу кўп куттириб турмайди!

### **Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:**

- сўзларнинг таъсири илмий равишда исботланганлиги;

- ёмон сўзлар қаторига нафақат сўкишда ишлатиладиган сўзлар, балки салбий сифатларни, ҳолатларни ифодаловчи яна кўпгина сўзлар ҳам кириши.

- сўзлар ёрқин келажагингизни қуришининг энг кучли ва самарали востияси эканлиги;

- ўз орзуингизга аффирмациялар ёрдамида кафолатланган равишда эришиш мумкинлиги;

- аффирмациялар маълум қоидалар асосида тайёрланиши;

- машҳур бокс устаси Муҳаммад Али ўз муваффақиятига эришишда аффирмациялардан кенг фойдланганлиги;

- машҳур кино актёр Жим Керри ўз муваффақиятига эришишда аффирмациялардан кенг фойдланганлиги;

- аффирмацияларни эрталаб уйғонганда, кечга ухлашга ётишдан олдин такрорлаш жуда кучли самара беришлиги. Куннинг бошқа вақтларида такрорлаш бу самарани янада тўлдириши;

- китоб сўнггида келтирилган тренинг-китобларда жуда самарали ишловчи, сўзлар кучига асосланган ва замонавий технологиялардан самарали фойдаланиш имконини берувчи усуллар баёни келтирилганлиги;

- китобдаги илмлардан фойда олишингиз ва ҳаётингизда янгиланиш содир бўлиши учун уй вазифаларини бажариб бориш зарурлиги.

Энди навбат ўй-фикрларни бошқаришни ўрганишга! Қани марҳамат!

## Ўй-фикрларни бошқариш

Олимлар аллақачон ўй-фикрлар моддийлашишини исбот қилишган. Сиз бу тўғрисида “Секрет” номли фильм орқали ҳам хабарингиз бўлиши мумкин. Аслида бу фильм Напалеон Хиллнинг “Ўйла ва бой бўл” номли китобида тўплаган илмий ишларининг бир бўлимини ифода этган холос. Олимлар яна ҳисоблаб чиқишдики, бир кунда бизнинг азиз, муътабар бошимизда 50000 га яқин ўй-фикрлар келиб кетар ёки пайдо бўлар экан. Ҳамма бало шундаки уларнинг 40000 таси салбий ўй-фикрлардан иборат. Биз ўй-фикрларимизнинг 80 фоизини ҳаётимизни бузишга, соғлигимизни барбод қилишга, кайфиятимизни туширишга қаратар эканмиз. Биз кун давомида тез-тез “Эҳ, мен аҳмоқ нега бундай қилдим!”, “Уфф, мен яна ортиқча вазн тўплайман!”, “Эҳ, мен яна кечикдим” каби салбий ўй-фикрларни ҳаёлимизга келтирар эканмиз. 80 фоиз ўй-фикрларимизни ҳаётимизни бузишга қаратамиз!

Ўй-фикрлар худди уруғлар каби бизнинг онгимизда воқеа-ҳодисалар шаклида униб ўсади. Ҳаётимизни ўзгартириш учун ўй-фикрларимиз назоратини ўз қўлимизга олишимиз керак бўлади. Ўзимизда буюк кучни юзага чиқариш учун ўй-фикрларимиз назоратини ўз қўлимизга олишимиз, уларни бошқаришни ўрганишимиз керак! Сиз ўз ўй-фикрларинигизнинг хўжайинисиз.

Бу нарсаларни тушунган заҳотимиз бизда ўй-фикрларимизни бошқариш истаги пайдо бўлади. Салбий ўй-фикрларни бутунлай ташлаб юбориб ҳаётимизни ижобий ўй-фикрларга тўлдириш ва табиий равишда ўзимизга янги ва ёрқин ҳаётни совға қилиш истаги пайдо бўлади. Чунки биз ҳозир кечаги ўй-фикрларимиз олиб келган жойда турибмиз, эртага эса бугунги ўй-фикрларимиз белгилаб берадиган ҳолатга, жойга борамиз. Шунинг учун ҳам тезда ботиний онгимиздаги салбий ўй-фикрларни чиқариб ташлаб уларнинг ўрнини ижобий, кучли, ёрқин ўй-фикрлар билан тўлдириш



зарурдир.

Ўй-фикрлар моддийлашиши борасида Сизда ҳам, бизда ҳам шубҳа йўқ. Чунки инсоннинг рост ёки ёлғон гапираётганини аниқлашга мўлжалланган асбоблар айнан шунга асослангандир. Бунда инсоннинг танасига турли датчиклар ўрнатилиб унинг ҳолати (юрак уриши, ҳаяжони) кузатиб турилади. Агар инсон ёлғон сўзласа унинг юрак уриши, қон босими, электр потенциали ўзгаради ва буни датчиклар дарҳол акс эттиради. Бу эса ўй-фикрларимиз бизнинг танамизни бошқаришини исботлайди.

Ўй-фикрларни бошқаришнинг минг-минглаб усуллари мавжуд, лекин биз бу ерда дунёдаги энг зўрини, энг самаралисини келтирамиз. Натижада атиги 21 кун ичида Сиз салбий ўй-фикрлардан бутунлай қутуласиз. Бу қандай содир бўлади? Ҳаммаси жуда оддий.

Бу машқ ҳақида гапиришдан аввал “психологик якорь” деган атама тўғрисида билиб олишимиз зарур. Биласизки якорь бу кемаларда ишлатилиб, кема қирғоққа сузиб

келганда уни тўлқинлар олиб кетмаслиги учун денгиз ёки кўл тубига ташлаб қўйиладиган воситадир. Унинг вазифаси кемани бир жойга боғлиқ ҳолда қўзғатмасдан ушлаб туришдир.

Психологик якорь – бу сезги органларимизга (кўриш, эшитиш, тана орқали сезиш, ҳид билиш, таъм) ҳаётимиз давомида рўй берган бирор воқеа ва ҳодисаларнинг боғлаб қўйилишидир (ассоциация). Масалан, Сиз қачонлардир севган инсонингизни бағрингизга олиб ундан бўса олгансиз, Сиз бахтдан еттинчи осмонларда учгансиз ва бу пайтда бирор ёқимли мусиқа эшитилиб турган, мисол учун Мухриддин холиқовнинг “Комила қиз” қўшиғи янграётган бўлсин. Тушунганингиздек бу мусиқа билан Сизнинг эҳтиросли ҳолатингиз орасида психологик якорь ҳосил бўлди. Орадан ўн йил ўтиб Сиз машинада кетаётиб тўсатдан бу қўшиқни эшитиб қолдингиз. Дарҳол бу ажойиб хотиралар тикланиб уларни ҳис қилиб кетасиз. Бу аудио якордир.

Бизга эса тери орқали сезиладиган якорни ўрганиш муҳимдир. Яна бир мисол. Келинг тасаввуримизни ишга солиб қуйидаги ҳолатни кўз олдимизга келтирамиз. Қандайдир инсон ўзига энг яқин бўлган кишисини дафн қилиб келган. Оғриқ, кўз ёшлар, алам, азоб. Унинг юрагига қил сиғмайди. Қўрқинчли ва оғриқли ҳолат. Ва шу пайтда яқинлари, дўстлари бирма-бир келиб унинг елкасига секингина уриб қўйиб яхши сўзлар билан ҳамдардлик билдиришяпти: “Сабрли бўл”, “Ўзингини ҳам ўйла”, “Ҳаммининг бошида бор савдо”.



Натижада чап елкага секингина уриб қўйиш ва оғриқ, алам, азоб орасида якорь ҳосил бўлди. Орадан ўнлаб йиллар вақт ўтди. Вақт ҳамма нарсани даволайди. Вақт тошларни қумга айлантиради дейишадик. Бизнинг қаҳрамон ҳам ўзининг туғилган кунини нишонламоқда. Атрофда дўстлар, яқинлар, совғалар. Ҳамма

хурсанд, бахтиёр, қувонган. Унинг ҳаёти бахт ва қувончга тўла. Навбатдаги меҳмон кириб келади ва “Туғилган кунинг билан табриклайман! Баракалла!” деб унга совға бера туриб унинг чап елкасига секингина уриб қўяди. Меҳмон тўсатдан, ўзи билмаган ҳолда якорни ишга тушириб юборади. Бизнинг қаҳрамоннинг шу заҳотиёқ кайфияти тушиб кетади. Унинг қалби оғриққа, аламга тўлиб кетади. Унинг ўзи нима бўлганига тушуна олмай ҳайрон. Ахир у бой, бахтли, атрофида яқинлари ва дўстлари бўлса, нега кайфияти тушиб кетди. Нега бундай бўляпти? Чунки якорь ишга тушиб кетди. Бунда қанча вақт ўтганинг аҳамияти йўқ. Муҳими якорь ишлайверади, токи уни бошқасига алмаштирмагунча.

Биз ҳам бу хусусиятдан салбий ўй-фикрларни ҳаётимиздан бутунлай чиқариб ташлаш учун фойдаланамиз. Ва натижада ўзимизга янги, бахтли ҳаётни тақдим этамиз. Бу машқни бажариш учун бизга кундалик ҳаётда

пул боғламларида ишлатиладиган оддий резина етарли бўлади. Уни қўлга тақиб оламиз. Бунда резинка қўлимизда бемалал, қон айланишига тўсқинлик қилмасдан туриши керак. Шунинг учун қўлингиз қалинлигидан каттароқ резина керак бўлади.



Қўлимизнинг бу жойи жуда нафис ва сезгирдир. Шунинг учун ҳам оғриқни яхши сезади. Бизга айнан шу керак. Агар бизнинг хаёлимизга бирор бир салбий ўй-фикр келса, масалан “Эҳ мен яна аҳмоқлик қилдим”, “Эҳ, мен ўзимга ишонмайман”, “Эҳ, мен яна нотўғри қилдим” ва ҳоказо. Биз шу захотиёқ резинкани қаттиқ тортиб қўйиб юборамиз ва қўлимизнинг юмшоқ, нозик, сезгир жойига оғриқ етказамиз.



Қадимги донишмандлар айтганидек “Инсон – бу ўй-фикрлар йиғиндисидир”. Ҳаётимизни ёрқин томонга ўзгартириш учун янгича ўйлаш, салбий ўй-фикрларни йўқотиш керак.

Ўзини англамаган жуда кўпчилик инсонлар оддий бир ҳақиқатни тушунишни истамайди. Агар Сизнинг бугунги ўй-фикрларингиз худди бир йил, икки йил олдинги ўй-фикрларингиз билан бир хил бўлса, у ҳолда бошқача ҳаётни, муваффақиятни кутишдан ҳеч қандай маъно йўқ. Афсуски жуда кўпчилик инсонлар худди шундай яшамоқда. Улар ўзининг ўй-фикрларини ўзгартирмайдилар, бир йил, икки йил олдин қандай ўйлашган, гапирган бўлса, ҳозир ҳам худди шундай ҳолда бўлиш билан

бир қаторда “қачон менинг ҳам омадим келар экан” дея кутиб ўтиришади. Ҳеч қачон, келмайди!

Ҳаётни ўзгартириш учун ўй-фикрларни ўзгартириш керак. Оддий резина ёрдамида, атиги 21 кунда, ҳурматли ўқувчи, Сиз ҳаётингизни ёрқин томонга бутунлай ўзгартира оласиз!

### **Уй вазфаси:**

- фойдали китоблар ўқинг;
- ижобий фикрланг;
- ўй-фикрларингизни назорат қилинг;
- фойдали ведео дарслар кўринг;
- резина ёрдамида салбий ўй-фикрлардан халос бўлинг.

### **Ушбу бўлимдан олинadиган фойдалар:**

- бир кунда инсон миёсида ўртача 50000 ўй-фикр келиб кетиши, уларнинг 40000 таси, яъни 80 фоиз салбий эканлиги. Агар уларни назорат қилишни ўз қўлимизга олмасак ҳаётимизда сезиларли ўзгариш рўй бермаслиги;

- салбий ўй-фикрлардан қутулиш – бу ёрқин келажак сари энг муҳим йўллардан эканлиги;

- салбий ўй-фикрларингиздан бутунлай озод бўлишнинг энг самарали усули - бу оддий резина ёрдамида уларга нисбатан оғриқли якорь ҳосил қилишнинг шартлиги;

- китобдаги илмлардан фойда олишингиз ва ҳаётингизда янгилашни содир бўлиши учун уй вазифаларини бажариб бориш зарурлиги.

Ўзимиздаги буюк кучни, юксак қобилиятларимизни рўёбга чиқариш учун сўзларни, ўй-фикрларни бошқариш етарли эмас. Бунинг учун биз танамизни ҳам фойдали ҳолатда тутиб туришни, уни бошқаришни ўрганиб олишимиз керак.



## Танани бошқариш

Маълум бўлишича икки инсон учрашиб қолишса улар қуйидаги схемага асосан ўзаро таъсир кўрсатишар эканлар. Демак, 55 фоиз таъсир айнан бизнинг танамиз орқали узатилар экан. Бу таъсирлар бизнинг қўл ҳаракатларимиз, бизнинг қоматимиз, бизнинг табассумимиз ёрдамида амалга оширилади. 38 фоиз таъсирни бизнинг овозимиз амалга оширар экан. Бунда таъсир овоз тембри, кучи, оҳанги, модуляциясига қараб амалга оширилади. Ва фақатгина 7 фоиз таъсирни биз гапираётган ўй-фикрлар мазмуни амалга оширар экан.

Бу муҳим далилларга диққат қилинг. Такрор айтамиз, яъни 55 фоиз таъсир бизнинг танамиз орқали узатилади, амалга оширилади. Бундан танамиз бизнинг ички дунёмизга, бизнинг энергетикамизга, бизнинг кайфиятимизга қанчалик кучли таъсир кўрсатишини билиб олиш қийин эмас.

Буни осонгина исботлаш ҳам мумкин.

Тасаввур қилинг Сиз парқда сайр қилиб юрибсиз. Қаршингизда нотаниш инсон келяпти. Унинг қадди эгилган, елкалари қисилган, қадам ташлашлари оғир, нигоҳи оёқ кийимларига тикилган, юзи ғамгин. Сиз бу инсонни биринчи бор кўриб турган бўлсангиз ҳам аниқ айтишингиз мумкинки бу инсоннинг аҳволи ёмон ёки унинг ҳаётида бирор кулфат рўй берган, ёки у бемор. Энди бошқача манзарани кўз олдимизга келтириб кўрамиз. Парк бўйлаб бир оз юрганимиздан сўнг қаршимиздан яна бир нотаниш инсон чиқди. Лекин унинг боши тик кўтарилган, елкалари тўғрилланган, қомати тик, юришлари пружинадек, ҳаракатлари дадил, юзида табассум. Биз бу инсон ҳақида нималарни айта оламиз. Албатта “Унинг ҳамма иши яхши”, “У соғлом”, “У мувоффақиятли инсон” дейиш мумкин.

Қоматни ўзгартириш орқали, юз мушакларимизни бошқариш ёрдамида биз кайфиятимизни ўзгартира оламиз. Бундан ташқари бу усул кайфиятни бошқаришнинг энг

тез усул ҳам саналади. Демак, ҳурматли ўқувчи, қоматни ва юз мушакларини ўзгартириш орқали биз кайфиятимизни бошқара олар эканмиз.

Бошимизни тик кўтарамиз, елкаларни, қаддимизни ростлаймиз, юзимизда табассум ила ишонч билан, шахдам қадамлар ташлаймиз. Ўзига ишонган, мувоффақият қозонган инсон ролига кириб оламиз. Бир оздан сўнг мўжиза рўй бера бошлайди! Чунки мушаклардаги бу ташқи ишонч ҳолати бир неча секундлар ичида онгимизга, юрагимизга, қалбимизга узатилади ва бизнинг метаболик хотирамиз ўзгаради.

Демак, ҳурматли ўқувчи, шу лаҳзаларданок ҳаётимизни ёрқин томонга ўзгартириш имконини берувчи яна бир кучли ва самарали усул билан қуролландик. Ҳозир Сизнинг аҳволингиз ёмон бўлса ҳам, ҳозирда Сизни ёлғизлик, камбағаллик, ўзига бўлган ишончсизлик, турли хасталиклар қийнаётган бўлса ҳам. Сизга мағлублардек қадди букилган ҳолда юриш осондек туюлаётган бўлса ҳам. Шунини билингки азизлар, бизнинг бошимизни

эгик ҳолда юришимизга ҳаққимиз йўқ. Бундай юриш хасталарнинг, омадсизларнинг, қулларнинг юришидир.

Шу лаҳзалардан бошлаб танангиз ҳолатини ҳар 30 дақиқада назоратга қилиб тулинг. Ҳар ярим соатда ўзингизга ташқи томондан боқиб

- бошингни тик тут
- елкаларингни тўғирла
- табассум қил -)

дея буйруқ бериб туришни одат қилинг.

Агар кўчадан бошни тик тутиб, қадингизни ростлаган ҳолда, юзингизда табассум ила шаҳдам қадамлар билан ўзига ишонган, абсолют бахтиёр одамларнинг юришидек бораркансиз ўзингизга муваффақиятни, омадни, пулни, яхши инсонларни жалб қила борасиз. Бу кундай равшан. Ўзингиз айтинг ахир Сиз доим йиғлайдиган, нолийдиган, зерикарли, ғамгин, ўзини худди ўладигандек тутаётган инсон билан дўстлашишни истармидингиз? Йўқ, албатта!

Олимлар шундай тажриба ўтказишган.

Яхши кайфиятдаги инсонлар турган хонага ёмон кайфиятдаги инсон кирган. Роса икки минутдан сўнг ҳамманинг кайфияти тушиб кетган. Салбий одамлар ҳаттоки жим туришса ҳам салбий, ёмон кайфиятни тарқатаверишади. Мана нима учун позитив, ижобий, кучли инсонлар билан дўстлашиш, уларни атрофингизга тўплаш муҳим. Чунки Сиз ҳам улар билан бирга ижобий, кучли бўлиб борасиз.

### **Уйга вазифа:**

- ўз танангизни назорат қилинг;
- елкаларингизни тўғриланг;
- бошингизни тик тутинг;
- табассум қилинг;
- атрофингизда ижобий инсонларни тўпланг.

Ҳар доим бошни тик тутиб, қадингизни ростлаган ҳолда, юзингизда табассум ила шахдам қадамлар билан ўзига ишонган, абсолют бахтиёр одамларнинг юришидек одимланг.

**Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:**

- Энг кучли таъсир танамиз орқали амалга оширилиши;

- Бу таъсир кучи нафақат мулоқот қилаётган инсонларимизда, балки бизнинг ички руҳиятимизда ҳам жуда кучли намоён бўлиши;

- бошини тик тутиб, елкаларини тўғрилаб, қадрини ростлаган ва табассум ила юрадиган инсонлар ўзига омадни, бойликни, муваффақиятни осонгина жалб қилиши;

- китобдаги илмлардан фойда олишингиз ва ҳаётингизда янгиланиш содир бўлиши учун уй вазифаларини бажариб бориш зарурлиги.

Юқоридаги дарсларда биз сўзларни, ўй-фикрларни, танамизни бошқаришни ўргандик. Энди Сизнинг бахтга, омадга, бойликка тўла ҳаётингизни ишонч билан қуришда давом этганимиз ҳолда навбатдаги қадамга – ҳис туйғуларни, эмоцияларни бошқаришни ўрганишга киришамиз.

## Ҳис-туйғуларни бошқариш

Ҳаёт ҳақиқати шундан иборатки, инсонлар хурсанд бўлиши, кулиши учун бирор воқеа содир бўлишини кутиб яшайди. Инсонларни худди “Павлов итлари” сингари ўргатиб қўйишган. Яъни янги йил келса хурсанд бўламиз, туғулган кунимиз келганда хурсанд бўламиз. Лекин ҳаётнинг асл мазмуни - ҳаётимизнинг ҳар бир дақиқасини қувончга тўлдириб яшашдан иборатдир.

Ҳаётимизда икки муҳим сана бор: туғилган санамиз ва вафот этган санамиз. Қабр тошимизда айнан шу саналар қайд этилади. Бу икки сана орасидаги ҳар бир дақиқани кулги ва қувончга тўлдириб яшаш керак.

Олимлар исботлашдики болалар кунига 500 марта кулиб, табассум қилишар экан. Ёши катталар эса бор йўғи 17 марта. Болалар шунчаки, ҳеч бир сабабсиз кулишади. Ва бизнинг ҳаётимизнинг энг бахтли онлари айнан болалигимизга тўғри келади. Чунки биз кўп марталаб куламиз, табассум қиламиз. Лекин улғайганимизда бизга сингдиришади – фақат

ахлоқларгина сабабсиз кулишади, табассум қилишади.

Улғайганимизда бизнинг ақлимиз турли комплексларга эга бўлиб боради. Энди кулиш учун бирор латифа, анекдот, ҳазил керак бўлади. Кимдир банан пўстлоғига тойиб йиқилиши керак бўлади. Биз шунчаки кула олмайдиган бўлиб қоламиз. Ақлимиз бизга кулиш учун, хурсанд бўлиш учун, ўзимизни бахтли ҳис қилиш учун рухсат бериши керак бўлади.

Ҳурматли ўқувчи шу бугундан, шу лаҳзалардан бошлаб биз кулгига, табассумга бўлган муносабатимизни ўзгартирамиз. Бунда бизга бутун дунё бўйлаб минг-минглаб кулги клублари очган ҳиндистонлик ажойиб инсон Магдами Катари ёрдам беради. Уни дунё бўйлаб миллионлаб инсонлар яхши танишади. Улар уни кулгу доктори деб ҳам аташади. У кулгининг бизнинг организмимиз учун шифо, малҳам эканлигини англаган кунлардан бошлаб кулгу клублари очиб инсонларни соғлом ва



бахтли ҳаёт кечиришлари учун ҳисса қўшиб келмоқда. Клуб аъзолари ҳар куни эрталаб йиғилишади ва ҳеч бир сабабсиз кулишади. Қулганда инсон танасида жуда кўплаб ижобий ўзгаришлар содир бўлади. Буни Сиз ҳам ўз тажрибангиздан яхши билсангиз керак. Энг қизиғи шундаки кулгу дастлаб сохта бўлишига қарамай бир оз ўтгач самимий, чин кулгуга айланиб кетади. Эрталабки 15-20 минутлик кулгу бутун кун давомида Сизнинг кучга тўлиб, серғайрат бўлиб юришингизни таъминлайди. Агар Сиз чарчаган, бирор вазифани бажаришга қўшимча кучни қаердан олишни билмаётган бўлсангиз кўпроқ кулинг. Натижада танангиз ижобий қувватга тўла бошлайди ва дарҳол чарчоқни унутасиз, яна серғайрат инсонга айланасиз. Ҳозирда энг кучли, замонавий компаниялар кулгу терапиясини ўз ходимларининг кундалик вазифасига айлантиришган. Бу жуда ҳам прогрессив, энг зўр ёндошув саналади. Агар қайсидир компанияда кулгу терапияси қўлланилишини

кўрсангиз билингки, бу компания раҳбари энг кучли, энг сўнгги технологиялардан хабордор инсон экан.



Илмий далиллар билан исботланганки кулгу натижасида тананинг кислород билан таъминланиши жуда яхшиланади, иммун тизими кучаяди. Кулгу стресс каби салбий ҳолатларда энг зўр даво ҳисобланади. Йўтал, шамоллаш, томоқ оғриғи каби касаллик симптомлари сезиларли даражада камаяди.

Кўпчилик инсонлар қуйидагича фикр юритиб яшашади: “Мен аввал муваффақиятга эришай сўнг бахтли бўламан”, “Мен олдин миллион ишлаб олай сўнг бахтли бўламан”, “Аввал уй қуриб олай, кейин бахтли бўламан”. Дейлик инсон муваффақиятга эришди, миллион

ишлади, уй қуриб олди. Энди у пулни йўқотишдан, уйини солиқдан келишиб мусодара қилинишидан, муваффақияти вақтинча бўлишидан қўрқиб яшай бошлайди. Ва яна ғамгин ҳаёт кечираверади.

Лекин ҳаёт ҳақиқати шундан иборатки, биз ҳаётимизнинг ҳар бир дақиқасини бахтга, қувончга тўлдириб яшашимиз керак. Ҳурматли дўстлар мен Сизнинг оддий бир ҳикматни бутун умрга эслаб қолишингизни истардим. Бахт бу бориладиган манзил эмас. Бахт – бу бизнинг ҳаёт йўлимиздир. Бир кунда қанча қулишимиз, ҳазил қилишимиз, табассум қилишимиз фақат ва фақат бизгагина боғлиқ.

Ҳайвонлар ўз тақдирларини ўзгартира олишмайи. Ҳаттоки ҳайвонлар шохи бўлмиш шер ҳам эркин эмас. У кучли, бақувват бўлишига қарамай ўз инстинктларининг қулидир. У ўзидаги инстинкт сифатида ёзилган дастурлардан бошқа нарсани қила олмайди.

Шунинг учун ҳам шу дақиқалардан бошлаб биз ўз кулгумизни, табассумимизни,

қувончимизни назоратга оламиз. Кўпроқ куламиз, кўпроқ комедиялар томоша қиламиз, кўпроқ ҳазил қиламиз. Кўпроқ хурсанд бўламиз, қувонамиз. Аристотел: “Ким ўз ҳис-туйғуларининг, эмоцияларининг қули бўлса, унинг ҳолига вой” деб айтган экан.

Бугундан бошлаб Сиз ўз ҳис-туйғуларингиз қуллигидан озод бўласиз. Сиз ўз қулгунгизнинг, табассумингизнинг, қувончингизнинг, кайфиятингизнинг хўжайини бўласиз. Бундан сўнг ҳеч ким ва ҳеч нарса Сизнинг кайфиятингизни буза олмайди. Шу дақиқалардан бошлаб ҳаммасини Сиз ҳал қиласиз. Сиз ўз қулгунгизнинг, табассумингизнинг, қувончингизнинг, кайфиятингизнинг хўжайинисиз. Фақат ва фақат Сиз ҳал қиласиз қачон қулишни. Бунинг учун нимадир содир бўлишни кутиб ўтирманг. Сиз ҳозир ва шу ернинг ўзида бахтли бўлинг.

Энди, ҳурматли дўстлар Сизда танлаш ҳуқуқи бор бўлди. Қулиш ёки йиғлаш. Бу ҳуқуқ Сизда аввал ҳам бор эди лекин Сиз буни

билмасдингиз, ёки бу ҳақда ўйлаб кўриш хаёлингизга ҳам келмаганди.

### **Уй вазифаси:**

- ўз қувончингизни назорат қилинг;
- ҳар лаҳзада яшанг;
- кулгуга бўлган муносабатингизни ўзгартиринг;
- ўз кулгунгизни назорат қилинг;
- ҳозир ва шу ернинг ўзида бахтли бўлинг.

### **Ушбу бўлимдан олинадиган фойдалар:**

- кулги ва табассум – энг кучли, ижобий таъсир воситаси эканлиги;
- кулиш, хурсанд бўлиш учун сабаб шарт эмаслиги. Шунинг учун кулгуга бўлган муносабатни ўзгартириш кераклиги;
- қачон хурсанд бўлиш, табассум қилишни фақат ва фақат Сиз белгилашингиз;
- муваффақиятли, бой, омадли инсонлар ҳозироқ ва шу ернинг ўзида бахтли бўлишлиги; Бунинг учун сабаб керак эмаслиги.
- Бахт бу бориладиган манзил эмас. Бахт –

бу бизнинг ҳаёт йўлимиз эканлиги;

- китобдаги илмлардан фойда олишингиз ва ҳаётингизда янгиланиш содир бўлиши учун уй вазифаларини бажариб бориш зарурлиги.

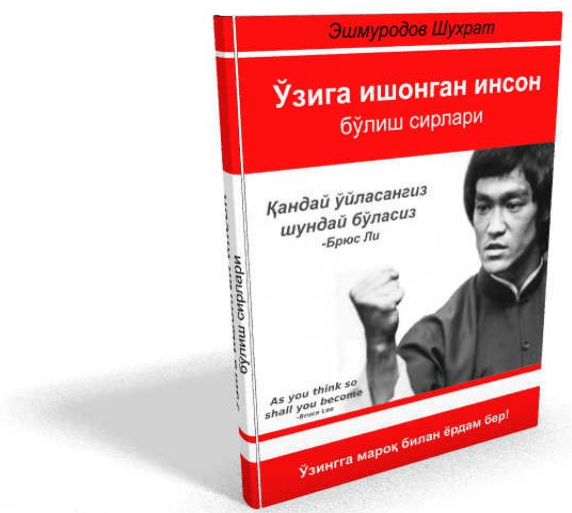
Энди Сиз ўз эмоцияларингизнинг, ҳис-туйғуларингизнинг, ўй-фикрларингизнинг, танангизнинг, сўзларингизнинг хўжайини эканлигингизни англаб етдингиз!

Энди Сиз бу билимлар ёрдамида худди яратувчидек, ҳайкалтарошдек янги ва ёрқин тақдирингизни, келажагингизни қуринг! Бу йўлда муваффақият доимо ҳамроҳингиз бўлсин!

**Мен Сизга ишонаман!**

Ушбу китобда келтирилган маълумотларни тайёрлашда машҳур муваффақият устаси В.В. Довганнинг видео маърузаларидан фойдаланилди.

[Www.vdovgan.ru](http://www.vdovgan.ru)



Ушбу тренинг-китоб аниқ битта мақсад - инсонларда ўзига бўлган мустаҳкам ишончни шакллантириш учун мўлжалланган

**Тренинг-китобда келтирилган усуллар қуйидаги ажойиб хусусиятларга эга:**

- Бу усулларнинг иш бериши учун Сиз уларга ишонишингиз шарт эмас
- Ушбу усулларни қўллашда ёшингизнинг аҳамияти йўқ
- Ўз устингизда ишлаш давомида Сиздан кўп вақт талаб қилмайди
- Аудиотренинг билан эса бутун кун давомида асосий ишлардан чалғимаган ҳолда шуғулланиш мумкин
- Келтирилган усуллар ўта самарали бўлиш билан бир қаторда универсал ҳамдир. Сиз улардан ўзингиздаги бошқа сифатларни

шакллантиришда ҳам фойдаланишингиз  
мумкин

Батафсил маълумот: [http://ari.uz/oziga-  
ishongan-inson-bolish-sirlari](http://ari.uz/oziga-ishongan-inson-bolish-sirlari)

Бу тренинг-китобни харид қилиш учун  
қуйидаги манзилларга мурожаат қилишингиз  
мумкин:

e-mail: [hamkorlar@yandex.ru](mailto:hamkorlar@yandex.ru)

telegram: @Shuxrat\_Eshmurodov

telefon: +998935417479





**Қисқа муддатда хушбичим ва жозибадор тана соҳибасига айланишни истайсизми?**

**Унда ушбу тренинг-китоб айнан Сиз учун!**

Батафсил маълумот: <http://ari.uz/soglom-ozish-sirlari>

Бу тренинг-китобни харид қилиш учун қуйидаги манзилларга мурожаат қилишингиз мумкин:

e-mail: [hamkorlar@yandex.ru](mailto:hamkorlar@yandex.ru)

telegram: @Shuxrat\_Eshmurodov

telefon: +998935417479