

**Тузувчи:** В.В. Довгань

**Таржимон:** Ш.С. Эшмуродов

Шахсни ривожлантириш  
учун мўлжалланган энг  
зўр 15 та машқлар  
рейтинги

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

15 - ўрин  
**«Интеллектуал - энергетик ката»**

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

15 – ўрин

«Интеллектуал – энергетик ката»

**Машқ баёни:**

Ката – бу инсоннинг ижобий энерго – эмоционал ҳолатини ривожлантиришга йўналтирилган кучли ва оддий интеллектуал – энергетик машқлар комплекси.

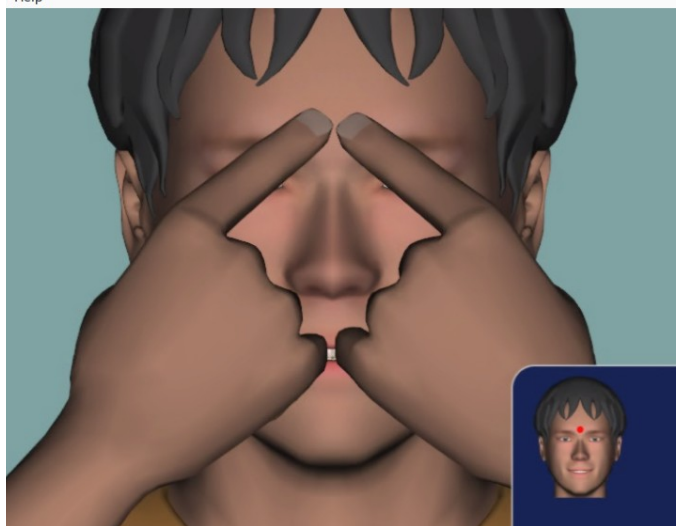
**Бажариш усули:**

1. Юзнинг акупунктур нуқталарини энергетик машқ

(разминка) қилиш.

Бу бош оғриғини, чарчоқни ва сиқилишни (напряженность) кетқазади.

- икки қош орасидаги нуқта. Уни икки кўрсаткич бармоғимиз орқали айлана шаклида уқалаймиз. Дастлаб бир томонга, сўнг қарама-қарши томонга айланма ҳаракат билан уқалаймиз. Фақат бу жойни уқалаб тешиб қўймасангиз бўлгани -).



- навбатдаги нуқталар бурун тешиклари ёнида жойлашган. Бу жойини бармоқлар билан пайпаслаб осонгина топиб олиш мумкин. Бу нуқталарни ҳам айланма ҳаракат билан ёқимли оғриқ ҳосил бўладиган даражада босиб турган ҳолда уқалаймиз. Дастлаб бир тарафга сўнгра бошқа тарафга айланма ҳаракатни давом эттирамиз. Машқларни доимо

кайфиятни кўтарган ҳолда бажаринг.



- кейинги нуқтамиз иягимизда жойлашган. Бу нуқта ияк ва милклар оралиғида жойлашган чуқурчада жойлашган. Бу жойни ҳам айланма ҳаракат билан уқалаймиз. Дастлаб бир тарафга, сўнгра қарама-қарши томонга.



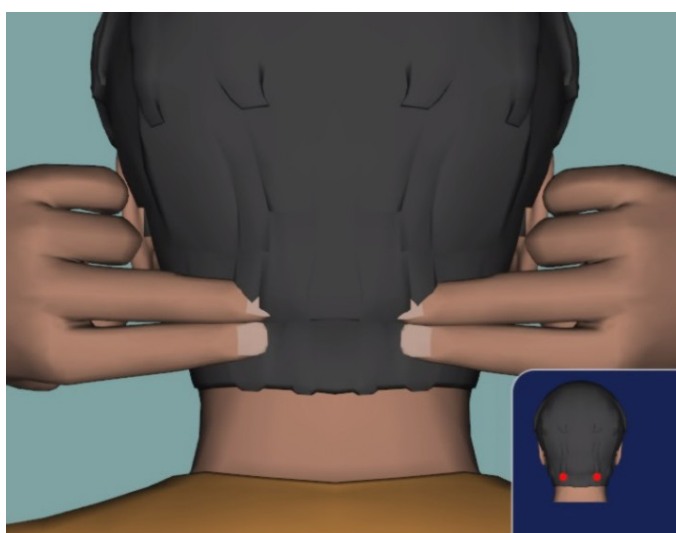
- навбатдаги нуқталар пешонанинг икки ён тарафида жойлашган. Бу жойларни ҳам кайфиятни кўтарган ҳолда айланма ҳаракат ила уқалаймиз.



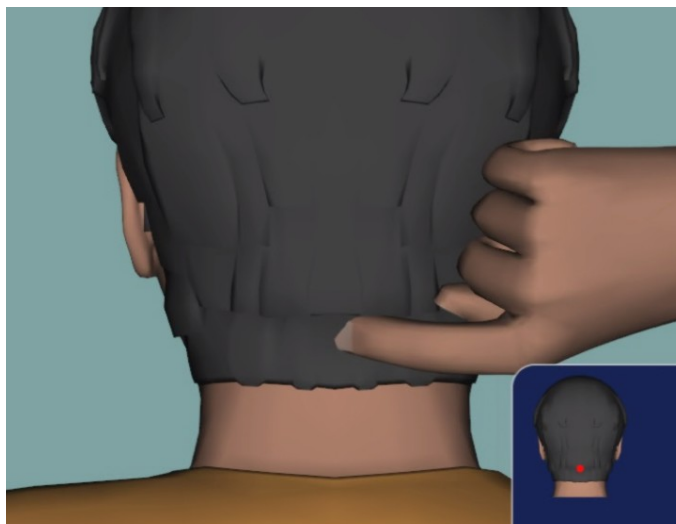
- кейинги нуқталар кулоқ супралари ёнида жойлашган. Бу нуқталарни топиш учун оғизни очиш керак, шунда у ерда чуқурча ҳосил бўлади. Бу нуқталарни оғизни ёпган ҳолда юқоридагилар каби айланма ҳаракатлар билан уқалаймиз.



- кейинги нуқталар бўйиннинг орқа томонида жойлашган. Уларни топиш учун бўйинни олдинга эгамиз, шунда иккита чуқурча ҳосил бўлади. Бу нуқталарни бошни тик тутган ҳолда худди аввалгиларидек кайфиятни кўтарган ҳолда айланма ҳаракатлар билан уқалаймиз.



- навбатдаги нуқта бош чаноғи асосида жойлашган. Бу нуқтани дастлаб бир қўлимиз билан бир тарафга айланма ҳаракат билан уқалаймиз, сўнгра бошқа қўлимиз билан бошқа томонга айланма ҳаракат қилиб уқалаймиз.



2. «Ногаре» усулида нафас олиш. Бунда бурун орқала чуқур нафас оламиз ва қориннинг остини қисқартириш орқали нафас чиқарамиз. Нафасни чиқариш оғиз орқали бажарилади ва нафас олганга нисбатан 4 баробар секин амалга оширилади.

3. Миннатдорчилик изҳор қилиш (шукур қилиш) - «Мен дунёдаги энг бахтли инсон бўлганим учун тақдиримдан чин қалбимдан миннатдорман!»

### **Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Кўпинча инсоннинг қашшоқлиги, ўзини тўлиқ кўрсата олмаслигининг асосий сабаби унинг ижобий, энерго-

эмоционал ҳолатининг ривожланмаганлигидандир. Ушбу катани доимий бажариб юриш орқали Сиз ҳаётингизни автоматик тарзда яхшилаб борасиз.



**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

14 - ўрин  
**«Ёзма декларация»**

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

14 – ўрин.

Ёзма декларация

**Машқ баёни:**

Аниқ бир натижага эришиш учун ёзма равишда қарор тайёрлаш ва уни ҳар куни ўқиб бориш.

**Бажариш усули:**

Машқ 4 қисмдан иборат: сўз бериш (ваъда), сўз қиймати, гувоҳ ва намойишкорлик.

Сўз бериш – тўлқинлантириб юборадиган даражадаги

мақсадга эришиш учун аҳд, қарор қилишдир. Бу ҳаётингизни гўёки «гача» ва «кейин» деб ажратадиган муҳим чегара мисолидир. Масалан «Мен Шухрат Эшмуродов 01.01.2018 йилгача ўзимнинг биринчи миллион долларимни ишлаб топишга аҳд қиламан!»

Сўз қиймати – бу агар Сиз аҳдингизни бажармасангиз кимгадир беришни ваъда қилган бирор буюм ёки маълум миқдордаги пулдир.

Гувоҳ – бу инсон. Сиз ўз аҳдингиз, декларациянгиз тагига ўз имзоингизни қўясиз. Гувоҳ ҳам Сизнинг сўзларингизни ҳурмат қилишини ва уларга жиддий қарашини билдириб ўз имзосини қўяди. Аҳдингизни бажармаган тақдирингизда Сиз унга ваъда қилинган «сўз қийматини» берасиз.

Намойишкорлик – бу мақсад қўйганингизни, унга эришишга аҳд қилганингизни ҳаммага ошкора эълон қилиш. Энди мақсадингизга эришмасангиз Сиз учун уят, ор бўлади. Чунки энди Сиз мақсадга эришмасангиз ишончдан, обрўдан

ажралишингиз мумкин.

### **Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

«Барча кўприклар ёқилган», орқага умуман йўл йўқ шаклидаги вазият юзага келиб, ҳар қандай қиймат билан бўлса ҳам мақсадингизга эришиш учун шароит ҳосил бўлади.

Машқ Сизда «Ғолиблик» руҳиятини шакллантиради.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

13 - ўрин  
**«Донишмандлик хазинаси»**

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

13 – ўрин.

Донишмандлик хазинаси

**Машқ баёни:**

Бу – Сизнинг ҳаётини қарашларингизни ифода этувчи принциплар ёки цитаталар рўйхатидир.

**Бажариш усули:**

Сизга ёқадиган, қарашларингизга мос келувчи ўй-фикрлар, цитаталар ва принципларни ёзинг. Бунда уларнинг

сони 10 тадан 50 тагача бўлиши мумкин. Ҳар куни эрталаб, кундалик масалалларингизни ҳал қилишга киришишдан олдин, бу рўйхатни албатта ўқиб чиқинг.

### **Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Донишмандлик хазинасини ўқишга сарфлаган вақтингиз жуда катта, триумфал натижага олиб келади. Сўзлар глобал, космик кучга эга бўлиб, Сизнинг шахсий масштабингизни (миқёсингизни) аниқлаб беради.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

12 - ўрин

**«Қобилиятларингизни тан олинг»**

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

12 – ўрин.

Қобилиятларингизни тан олинг

**Машқ баёни:**

Муваффақиятли деб тан олиш мумкин бўлган жиҳатларингизни изланг. Бунда нафақат яққол билиниб турадиган қобилиятларингизни, балки барчасини тан олиш керак. Асло бу аҳмоқлик ёки керак эмас деб ўйламанг. Сиздаги ижобий хислатларнинг ҳақиқийлиги салбийларидан кам эмас. Шунинг учу ижобий жиҳатларингиз билан фахрланинг.

### **Бажариш усули:**

Ҳозирнинг ўзида 10 дақиқа вақт ажратинг ва қоғоз олиб ўзингизнинг ҳамма кучли томонларингизни ёзинг. Бунда ҳаётингизнинг ҳозиргача бўлган барча жиҳатларини қамраб олинг.

### **Мисоллар:**

Мен дид билан кийинаман. Мен ишимда муваффақият қозоняпман. Мен ижодкор шахсман. Мен ... ҳақида кўп илмга эгаман. Мен зўр суҳбатдошман. Мен сахийман. Мен яхши чизаман. Мен оптимистман. Мен машинани эҳтиёткорлик билан бошқараман. Мен билан мулоқот қилиш ёқимли.

ва шундай оҳангда давом эттирасиз.

Максимал даражада тўлиқ ва узун рўйхат тузинг: энг камида 20 та пунктдан иборат бўлсин.

**Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Муваффақият ўз ортидан янги муваффақиятни бошлаб келади. Сиз эса кўпгина соҳаларда муваффақият қозонишга улгурган инсонсиз. Олдинги ғалабаларингиздан чиқаётган энергияни қанчалик кўп ҳис қилсангиз, ташқаридан ҳам шунчалик кўп муваффақиятларни ўзингизга жалб қиласиз. Бу худди физик қонунлардек аниқ ишлайдиган қонуниятдир. Шунинг учун ҳам бу каби рўйхатларни тузинг. Миянгизни булар билан озиқлантиринг. Энергея тўлиб ишланг. Фаол ҳаёт кечиринг. Ҳеч қачон ўз авзалликларингизга беъътибор бўлманг, камситманг. Ўзингизга ишонишдан ҳеч қачон тўхтаманг.



**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

11 - ўрин  
**«Тушларни бошқариш»**

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

11 – ўрин.

Тушларни бошқариш

**Машқ баёни:**

Тушлар – бу инсон зотининг эсдан чиқарилган, унутилган тилидир. Тушлар – ботиний онгингиз томонидан юборилаётган хабарлардир. Шунинг учун ҳам улар Сизнинг ички дунёнгиз ҳақидаги маълумотларни ўзида мужассам этади. Тушлар ҳар доим аниқ бир инсон билан боғлиқ бўлиб, у қаерда қийинчиликларни бошдан кечираётганини, нималардан қочмоқчи бўлаётганини, унга нималар

етишмаётганини, нималарга эътибор қилмаётганини ва нималар қилиш кераклигини кўрсатиб туради.

### **Бажариш усули:**

Тушлар тилини тушунишни ўзлаштириб олиш учун қуйидагиларни бажариш керак бўлади:

1. Уйқуга кетишдан олдин бир неча минут давомида қуйидаги тасдиқларни такрорланг: «мен ажойиб туш кўраман ва уни эслаб қоламан».

2. Тушингизга пьесадек қаранг. Уни қуйидаги пунктлар асосида таҳлил қилинг 1. Кириш. Тушнинг бадиий беагаи ва унда ечилаётган масала моҳияти. 2. Сюжет. Тушингиздаги воқеаларнинг, ҳаракатларнинг йўналиши. 3. Хотима. Тушунгиз нима билан якун топди? Қўйилган масала ечимини топдими? Бундай якунда нима яширинган?

3. Тушунгизни бу схема орқали таҳлил қила туриб «Тушдаги асосий белгилар нималардан иборат?» дея савол беришингиз мумкин. Улар нимани англатиши мумкин? Бу белгилар ўтмишимдаги қайси боғлиқликларни (ассоциацияларни) ёдга соляпти? Менга нимани хабар

бермоқда?

### **Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Ботиний онг ва тақдирнинг «белги» ва «ишора» ларини кўриш, англаш малакангиз пайдо бўлади. Бундай амалиёт натижасида ўзингизда кучли интуицияни шакллантириб оласиз.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

10 - ўрин

**«Уйқуга ётишдан олдинги савол»**

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

10 – ўрин.

Уйқуга ётишдан олдинги савол

**Машқ баёни:**

Тушдан Сиз ва Сизнинг супер онгингиз (яъни ботиний онгингиз) орасидаги воситачи, боғловчи звено сифатида фойдаланиш мумкин. Ҳаётда муҳим қоида бор: ҲИВ – ҳамиша 200 та вариант. Ягона тўғри ечим деган синдромдан қутулинг. Маълумки айнан шунинг учун ҳам жуда кўп қобилиятли, иқтидорли ва истиқболли инсонлар самарасиздирлар. Чунки бизни битта ечим топгандан сўнг

дарҳол тўхташга ўргатиб қўйишган. Жуда кўпчилик ҳар бир ҳаётий масала битта ва ягона тўғри ечимга эга деб адашишади. Аслида ҳар бир ҳаётий масалага юзлаб, самарадорлиги бир-биридан қолишмайдиган тўғри ечимлар топиш мумкин.

Ҳаммамиз биламизки жуда кўплаб муҳим илмий кашфиётлар ечими айнан тушда аён бўлган.

### **Бажариш усули:**

Кўздан буён бош қотираётган масала ёки саволни ечиш учун ботиний онгимизнинг кучидан фойдаланамиз. Бунинг учун ечимини излаётган саволимизни қоғозга ёзамиз ва уйқуга кетишдан олдин бир неча маротаба ўқиймиз. Саволни ёзиш шарт. Эрталаб турганингизда ечим топилган бўлади. Тўғри ечим турли хил ўхшатишлар, метафоралар орқали ҳам берилиши мумкин. Эрталаб турганда келган энг биринчи ўй – фикр – бу энг тўғри ечим бўлади.

**Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Сиз муҳим саволларингизга жавобни ва ўзингизни қизиқтираётган масалалар ечимини доимий равишда юқоридан олиб туришингиз мумкин бўлади. Маълумки юқоридан келган ечимлар энг тўғри бўлади. Бу ерда энг муҳими доимий равишда шуғулланишдир, ана шундагина бу инструмент Сизнинг ички потенциалингизни ривожлантиришдаги трамплин вазифасини ўтаб беради.

**P.S.:** Биринчи кунданок натижа бўлмаса, бу иш бермайдиган усул экан дейишга шошилманг. Бу одатда вақт билан шаклланадиган кўникмадир. Бу усулни яхшилаб ўзлаштириб олишга ҳаракат қилинг. Шунда Сиз энг оригинал, ажойиб ечимлар билан дунёни лол қолдира бошлайсиз.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

9 - ўрин  
**«Шичко усули»**

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

9 – ўрин.

Шичко усули

**Машқ баёни:**

Умуман олганда бу усулни алкаголизмни даволаш учун ишлаб чиқишган. Аммо вақт ўтиши билан англаб етилдики бу усулдан нафақат нимадандир (қайсидир сифатлардан, боғлиқликлардан) қутулишда, балки нималаргадир (ижобий сифатларга) эга бўлишда ҳам фойдаланиш мумкин экан.

### **Бажариш усули:**

Алоҳида дафтар тутинг. Ҳар куни эрталаб ва кечқурун бир саҳифадан битта нарса сўралган гапни қайта-қайта ёзинг. Моҳияти: Сиз ёзаётган вақтингизда ёзаётган сўзларингизни ичингизда қайтарасиз. Мия ва қўл моторикаси орасида кучли боғланиш содир бўлади. Бу ўй-фикрлар моддийлашишини (рўёбга чиқишини, орзулар ушалишини) кучайтирувчи сирлардан (секретлардан) бири саналади. Масалан: «Ҳар лаҳза сайин онажоним янада соғайиб бормоқда!». Бу хусусий ҳол бўлиб, яқинларимиздан кимдир бемор бўлгандаги вазият учун мос келади.

### **Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Ўй – фикрлар моддийлашишини (рўёбга чиқишини) кучайтиради.



**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

8 - ўрин  
**«Визуализация»**

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

8 – ўрин.

Визуализация

**Машқ баёни:**

Визуализация – бу ҳали рўй бермаган вазиятни хаёлан тасаввур қилиш, унга ўзини қўйиб кўришдир. Бунда инсон ўзи интилаётган нарсасига эришганини ёки унга эгалик қилганини тасаввур қилади ва натижада хоҳлаганига эришади. Бу машқни кунига икки марта бажариш мақсадга мувофиқдир. Эрталабки визуализацияни шу кунни тасаввур қилишга бағишланг (нима ишлар қилишингизни, бу ишларни

муваффақият билан уддалаётганингизни, қандай инсонлар билан учрашмоқчилигинизни, бугунги кундан қандай натижалар кутаётганингизни). Кечки визуализацияни эса аниқ мақсадга эришишга бағишланг (машина, уй сотиб олиш ва ҳ.к.).

### **Бажариш усули:**

1. Нимага эришмоқчилигинизни аниқлаб олинг: бизнес очиш ёки уни кенгайтириш, ишдаги лавозимингизни ошириш, ким биландир танишиш, кўп пул ишлаб топиш ва ҳ.к.

2. Ўзингизни эркин тутинг. Бир неча дақиқа ишларни тўхтатинг, тана ва қалбингизни ором олдинг ва руҳингизни тайёрланг.

3. 5 – 10 дақиқа мобайнида ўзингиз хохлаётган воқеъликни тасаввур қилинг. Сиз нималар содир бўлиш эҳтимоли кўпроқлиги ёки камроқлиги ҳақида эмас, балки кўпроқ нима қилаётганингиз, нималарга эга бўлаётганингиз ҳақида ўйланг. Хаёлингизда бу хохлаган нарсалар Сиз билан худди рўй бераётгандек яшанг. Ўзингизнинг кичик ички видеофильмингизни яратинг. Ўзингизга ёққан нарса билан

шуғулланаётганингизни тасаввур қилинг.

### **Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Визуализация тасаввурингизнинг ижодий қувватини Сизнинг фойдангизга ишлатиш имконини беради. Бу усул миянинг тасаввур қилиш қобилиятни жуда кучли машқ қилдиради.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

7 - ўрин  
**«Медитация»**

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

7 – ўрин.

Медитация

**Машқ баёни:**

Медитация — ички потенциалингизни ривожлантиришнинг энг муҳим инструментларидан биридир. Бу ўзингиз учун вақт ажратиш, ички дунёнгизга назар ташлаш, қалбни тартибга келтириш, ўй-фикр ва ҳиссиётларни тартиблаштириш усулидир. Медитация унга эҳтиёж сезилганда бажариладиган машқлардандир. Умуман олганда у уйқудан олдинги ажойиб бўшаштирувчи, хотиржам

(релаксация) қилувчи восита ҳамдир.

### **Бажариш усули:**

1. Қулай ҳолда жойлашиб олинг. Бунда Сизга ётиш қулай бўлса ётишингиз ҳам мумкин. Иложи борича танангиз ўзига эътибор тортмайдиган ҳолда жойлашинг.

2. Медитация вақтида «Нагаре» усулида нафас оламиз. Бунда бурун орқала чуқур нафас оламиз ва қориннинг остини қисқартириш орқали нафас чиқарамиз. Нафасни чиқариш оғиз орқали бажарилади ва нафас олганга нисбатан 4 баробар секин амалга оширилади.

3. Медитацияга киришишдан олдин танамиз ва мушакларимизни бўшаштирамиз. Буни бажариш жуда осон. Танани бўшаштиришни қуйидаги кетма-кетликда амалга оширамиз: оёқ мушаклари, қўл, қорин, кўкрак қафаси, юз мушаклари. Бўшаштиришни қандай қилиб тўғри бажаришни оёқ мушаклари мисолида тушунтирамиз. Чуқур нафас оламиз ва пайтда оёқ мушакларини енгил таранглаштирамиз. Нафас олганга нисбатан 4 баробор узунроқ қилиб нафасни чиқарамиз ва бу пайтда оёқ мушакларини максимал даражада

бўшаштирамиз. Бўшашгандан сўнг оёқлар оғир, кўрғошиндек бўлиб қолади ва Сиз уларни сезмай қоласиз. Худди шунингдек қўл, қорин, кўкрак ва юзни бўшаштирамиз. Ҳамма мушаклар бўшашгандан сўнг Сиз ўз танангизни сезмай қоласиз.

4. Ўз тасаввурингиз ва фантазиянгни ишга солинг. Хаёлан танангиздан чиқинг. Сизнинг ўсишингиз бошланяпти. Сиз борган сари катталашиб боряпсиз. Сизнинг метафизик танангиз ўсишда давом этапти. Сизнинг ҳам кучингиз янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг ўзингизга бўлган ишончингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг бахтингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг бойлигингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг даҳолигингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг севгингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг оптимизмингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг энергиянгни ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг соғлигингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти, Сизнинг омадингиз ҳам янада кўпроқ ўсяпти. Сиз яна ҳам катталашиб боряпсиз.

Сиз ўзингиздаги ўсишлардан, юксалишлардан хурсанд бўляпсиз, қувнаяпсиз.

Қалбингизни янада фахр, янада кўпроқ севги, муҳаббат, қувончга тўлдирмоқда!

Мана шу туришда юлдузларгача ўсиб борасиз. Ер шари кичкина бўлиб қолганда уни қучиб бағрингизга босасиз. Сиздаги қувонч, энергия Ер юзидаги 7 миллиард аҳолига ҳам етиб ортиб қолаётганини ҳис этасиз.

Сиз ўзингизнинг чексизлигингизни ҳис этасиз. Сиз чексизликнинг ўзи эканлигингизни ҳис этасиз.

Кейин яна секинлик билан ортга, танангизга қайтасиз ва кўзингизни очиб, худди болакайлардек тортиниб қўясиз.

Медитацияни бажаришнинг қисқача мазмуни шундан иборат.

### **Машқни бажаришдан олинadиган фойдалар:**

Ички дунёнгизни бошқарасиз. Ички ўзгаришлар орқали ташқи ўзгаришлар юзага келади.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

6 - ўрин  
**«Орзулар коллажи»**

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

6 – ўрин.

Орзулар коллажи (альбоми)

**Машқ баёни:**

Коллаж – бу рангли композиция, ўзига хос орзулар харитаси. Ўз ҳаётингизга жалб қилишни хоҳлаган воқеа ва буюмлар расмини бирор асосга (ватман, альбом) елимлаб ёпиштириб тайёрланади. Қачонки биз нимадир ҳақида ўйласак, орзу қилсак ўй-хаёлларимиз бизнинг атрофимиздаги майдонда бирор хаёлий шаклни ҳосил қилади. Агар биз уни доимий равишда ўз умидларимиз, ҳиссиётларимиз, уни



амалга ошишини орзиқиб кутишларимиз ёрдамида «озиклантириб» турсак, у борган сари янада зичлашиб боради ва охири моддий дунёмизда ўз аксини топади, ҳаётимизга кириб келади. Буни Сиз «Секрет» фильми орқали кўрган бўлишингиз ҳам мумкин. Бу ҳам худди физик қонуниятлар сингари аниқ ва кафолатли ишлайдиган усуллардан саналади.

### **Бажариш усули:**

1. Биринчидан, коллажни тузиш бўйича қатъий қоидалар мавжуд эмас.

2. Орзу истаклар рўйхатини аниқлаб тузиб олинг. Барча истакларингизни қоғозга туширинг – ёзиб олинг. Ва буларга мос расмлар тўплаш мобайнида рўйхатни янада такомиллаштириб борасиз.

3. Расм ўлчамлари истакларингизга муносиб бўлиши керак. Масалан янги қўл соати олиш истагингиз бўлса, унинг учун топган расм уй ёки автомобилнинг баробарида катта бўлмаслиги керак. Бизнинг ботиний онгимиз катта объектларни муҳим деб ҳисоблайди. Шунинг учун ҳам пропорцияларни (муносибликни) сақлаган маъқул.

4. Коллажнинг ҳамма жойини тўлдириш керак. Бўш қолган жойларини ўзингизнинг бахтиёр ҳолда тушган расмларингизни елимлашингиз мумкин.

5. Орзуларингиз фақат Сизники бўлсин. Бошқаларнинг маслаҳатига, фикрига ёки модага эргашманг.

6. Коллаж тузишдаги асосий шарт – бу ижобий кайфият! Кайфиятингиз тушкун бўлса коллаж тузишга киришманг. Бундан ҳеч бир яхшилик чиқмайди. Ўз орзу истакларингиз борасида ҳеч қандай салбий ўй-фикр ва сўзлар бўлиши мумкин эмас. «Мен қила олмайман», «Мен билан содир бўлмайди» каби ифодаларни буткул эсдан чиқаринг.

7. Қайсидир истагингиз амалга ошмаётган бўлса таслим бўлманг. Натижа вақт бўйича бир оз ортга сурилган холос. Агар Сиз ишонинишда давом этсангиз, орзуингиз албатта амалга ошади. Унутманг оламда ҳеч қандай чекловлар йўқ.

8. Журналлардан фотосуратларни танлаб қирқиб олаётганда уларнинг ҳар икки тарафига эътибор беринг – уларда салбий сўзлар бўлмаслиги шарт.

9. Расмлар устига албатта «Менинг уйим», «Менинг оилам», «Менинг пулларим» деб ёзиб қўйинг. Ахир Сиз ўз орзуингиздаги уйда бўлишингиз, унга ҳар доим киришингиз

лекин бу уй Сизники бўлмаслиги ҳам мумкинку! Шунинг бу ёзувлар муҳимдир.

10. Ҳар куни, ҳеч бўлмаса бир марта коллажни томоша қилинг, ундаги нарсаларнинг ҳаммаси Сизда бордек, Сиз уларга эришиб бўлгандек аниқ тасаввур қилинг. Барча рангларда тасаввур қилинг. Товушларни, ҳидларни ҳис этинг. Иложи борича барча сезги органларингизни ишга солинг. Бу жуда катта роҳат олиб келиши керак.

### **Машқни бажаришдан олинадиган фойдалар:**

Ўз тақдирингизнинг хўжайини бўлишнинг ва ботиний онгингизга таъсир ўтказишнинг энг зўр усули. Ҳайрон қолар даражада иш беради, ниманинг расмини ёпиштирсангиз шунга эришасиз. Ягона шарти – эриша олишга ишониш.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

5 - ўрин

**«Она табиат» соғломлаштириш тизими**

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

5 – ўрин.

«Она табиат» соғломлаштириш тизими

**Машқ баёни:**

Бу машқ соғлик тонусини сақлаш ва кўпайтиришга, оширишга мўлжалланган. Эътибор қилишингизни сўрайман – бу барча дардларингизга шифо бўлувчи сеҳрли таёқчадир. Бу машқни бошқача қилиб «Қандай қилиб таблеткаларсиз соғлом юриш мумкин?» деб атаса ҳам бўларди.

### **Бажариш усули:**

1. Устингизга сув қуйиш учун тайёргарлик кўринг – ечининг.

2. «Ногаре» усулида нафас олиш - қориннинг ости ёрдамида нафас оламиз. Бурун орқали чуқур нафас олиб оғиз орқали секин, 4 баробар секин чиқарамиз. Бу усулда нафас олишнинг бор йўқ сирлари шундан иборат холос. Ҳар бир давомий нафас чиқаришимиз мобайнида юз мушакларидан бошлаб, бўйин ва бошқа мушаклар гуруҳини бўшаштириб борамиз.

3. Ушбу мантрани 3 марта такрорлаймиз: «Она табиат, Ер юзидаги барча инсонларга янада кўпроқ соғлик ва бахт бергин!»

4. Устингизга муздек сув қуйинг, яна ҳам яхшироғи муздек ҳовузга 1-2 секундга буткул шўнғиб олинг.

5. Бундан сўнг нафас сиқилади, мушқлар корсети таранглашади ва «Ногаре» усулида нафас олиб ичимизда асосий тилагимизни қайтарамиз: «Она табиат, Ер юзидаги барча инсонларга янада кўпроқ соғлик ва бахт бергин!»

**Машқни бажаришдан олинadиган фойдалар:**

Доимий равишдаги тана ва руҳ тетиклиги. Таблекталарсиз мутлоқ соғлик. Иммуни тизимимизнинг кучи шунчалик ошиб кетадики, натижада бизни бир километр наридан кўрган душман микрофлоралар, патогенлар, вируслар жуда катта тезликда дуч келган жойга қочиб қолишади. Машқни бир неча ой давомида ҳар куни бажариш натижасида кам ухлаб тез уйғона оладиган бўлганингизни сезасиз.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

4 - ўрин  
**«Сўзлар (аудиотренинг)»**

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

4 – ўрин.

Сўзлар (аудиотренинг)

**Машқ баёни:**

Аудиотренинг – бу Сизнинг ёки тренерингизнинг овозида ёзилган ижобий психологик таъкидлар ва янги дастурлардир. Жуда кўп марта қайта-қайта эшитилиши натижасида бу таъкидлар, дастурлар секин асталик билан Сизнинг янги «Мен»ингизни шакллантиради. Кўп мартаба эшитилган сўзлар моддийлашади ва Сизнинг янги шахсиятингизга айланишади. Ҳа айтганча, Аудиотренингнинг

самарадорлигига ишонишингиз шарт эмас. Ишонасизми ёки йўқ у барибир натижа бераверади.

### **Бажариш усули:**

Аудиотренингни бир кунда камида 4 соат эшитиш тавсия этилади. Тренинг одатда икки қисмдан иборат бўлади. Биринчиси – бу мантралар. Масалан Сиз ўзингизга бўлган ишончни оширмоқчисиз, унда қуйидаги гапларни ёзиб оламиз:

Мен ҳар лаҳза сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар соат сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар кун сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!

Мен ҳар йил сайин янада ўзига ишонган бўлиб бормоқдаман!



Бунда энг муҳим калит сўз – **янада** сўзи ҳисобланади.

Аудиотренингнинг иккинчи муҳим элементи – бу аффирмациялардир. Аффирмациялар нима? Бу ҳам ижобий таъкидлар бўлиб, келажакдаги ишларни худди содир бўлгандек қилиб ёзилади.

### **Машқни бажаришдан олинadиган фойдалар:**

Тақдирингизни ва ботиний онгингизни бошқариш имконини беради.

Потенциалингизни очиш борасидаги ТОП-3 талик машқларга ўтишдан олдин муҳим бир нарсани айтиб ўтмоқчиман:

Ҳар бир машқ жуда катта самара беради!

Муҳимини уни тўғри бажариш ва дарҳол натижа кутмасликдир. Уларни тўғри ва доимий бажариб бориш натижасида Сиз ҳайратда қолдирувчи натижага эришасиз!

Айнан мана шунинг учун учта энг кучли машқни Сиз билан батафсил кўриб ўтмоқчиман. Бунинг учун бу машқларни алоҳида китобга жамладим. Китоб номи «Интеллектни ривожлантириш учун охириги 10 000 йилликдаги энг зўр машқлар».



**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

3 - ўрин  
**«Ўй-фикрлар»**

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

3 – ўрин.

Ўй-фикрлар

**Машқнинг баёни:**

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

**Машқдан олинadиган натижа:**

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

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

2 - ўрин  
**«200 та табассум»**

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

2 – ўрин.

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.

**Шахсни ривожлантириш борасидаги  
15 та  
энг кучли машқлар рейтинги**

1 - ўрин  
**«Ўзни англаш, онглилик»**

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

1 – ўрин

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 олинадиган натижа:***

Бойлик – рухий, интеллектуал ва моддий.

Қуйида бизнинг тренинглармиз ҳақида маълумотлар келтирилган. Улардан ўзингизга мосини танлаб иштирок этишингиз мумкин!

**1. «Воқеъликни бошқариш технологияси»** тренинги – Бунда Сиз, қандай қилиб ўз воқеълигингизни шакллантиришни ўрганасиз. Дастлаб буни пуллар мисолида машқ қиласиз. Тренинг давомида ўзингиз белгилаган миқдордаги пулларни қўлга киритасиз. Сўнгра фаоллик билан ўз истакларингизни рўёбга чиқаришни бошлайсиз.

*Янада батафсил маълумот учун:*

<https://t.me/joinchat/AAAAAE8gPlrXeWheLOIbRQ>

**2. «Альфа-трансформация»** тренинги – мақсад қўйиш ва унга эришиш. Ўз мақсадлари ва аτροφдан сингдирилган мақсадларни ажратиб олиш. Мақсадга эришишда дуч келадиган исталган тўсиқлар билан ишлаш ўрганилади.

*Янада батафсил маълумот учун:* <https://t.me/alfaga>



**3. «Пуллик бочка»** тренинги – қандай қилиб пулга бўлган сиғимингизни ошириш мумкин? Бу билимларни қўлламаздан туриб пул топишнинг ҳеч бир схемаси Сизга ўзингиз истаган натижани бермайди. Ушбу энг муҳим билимларни ўзлаштирмоқчи бўлсангиз тренингимизга марҳамат!

*Янада батафсил маълумот учун: <https://t.me/bochkaga>*

**4. «Ўзингни янгилаб ол!»** тренинги – ушбу тренингда ўтмишда бўлиб ўтган ва Сиз буни сезмасангизда ҳозиргача Сизни чеклаб келаётган воқеъа-ҳодисаларни қандай қилиб ўз фойдангизга ўзгартиришни билиб оласиз. Диққат-этиборингиз энергиясини сўриб келаётган жиҳатлардан халос бўласиз.

*Янада батафсил маълумот учун: [https://t.me/yangilab\\_ol](https://t.me/yangilab_ol)*

### **Тренингларимизга марҳамат!**

Улар ҳақидаги батафсил маълумотларни қуйидаги манзиллардан ҳам ўқишингиз мумкин:

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

<http://ari.uz>

**Шунингдек қуйидаги контактларга мурожаат қилишингиз ҳам мумкин:**

Тел.: +998 93 541 74 79

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

email: [shseshmurodov-25@yandex.ru](mailto:shseshmurodov-25@yandex.ru)

## ВОҚЕЪЛИКНИ БОШҚАРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ

*Даромадингизни оширишдан бошланадиган*

**Сизнинг шахсий юксалишингиз!**

Махсус равишда санаб чиқилди: 3 йил мобайнида ушбу технологияни **99 716** та одам ўзлаштирди.



Уларнинг кўпчилиги ўз ҳаётини турли хил оғир муаммолардан халос қилди – ҳар ким ўзиникини.

Уларнинг барчаси бир хил бошлашди: Жуда қисқа вақтда – 40 кундан кам бўлган муддат ичида – фақатгина идрок билан (ментал) ишлаш орқали ўзлари белгилаган миқдордаги пулни қўлга киритишди.

- Агар Сиз ўз идрокингизнинг кучига ишонмасангиз ...
- Агар Сиз, онгим мен учун иккинчи даражали ролда, деган ишончга эга бўлсангиз ...
- Шундай бўлақолсин – БУ СИЗНИНГ ТАНЛОВИНГИЗ

Сиз бунга ишонишда давом этаверишингиз мумкин, аммо у ҳолда Сизга ҳаёт учун берилган вақтингизни сарфламанг, - бу саҳифани ёпиб қўйинг ва ўзингизнинг беҳуда ҳаётингизга қайтинг.

Аммо Сиз ўзингизни доим такрорланувчи кўнгилсизлик ва ўтиб бўлмас муаммолардан халос қилишга қарор қилсангиз, у ҳолда қуйидагиларга қаранг,

Қандай қилиб атиги 9 кунда ўз воқеълигингизни эркин бошқаришни ўрганиш мумкинлигини, ва, ниҳоят, уни ўзингизга ёқмайдиган, анчадан бери жонга теккан жиҳатлардан тозалаш мумкин.

Диққат билан ўқиб чиқинг - ҳеч нарсани кўздан қочирмаслик учун!

Бу маълумотлар Сизнинг тасаввурингизни бутунлай ўзгартириб юбориши мумкин ...

Ҳозир Сиз яққол намоён бўлувчи ва ўзаро боғлиқ иккита натижани таъминлашингиз учун конкрет нима қилишингиз етарли эканлигини кўрасиз:

**1** Фақатгина гидрокингиз билан махсус схема ва усулда ишлаш орқали, қисқа муддатларда **ўзингиз белгилаган миқдордаги пулни кўлга киритасиз.**

**2** Ва бу дастлабки натижа асосида яна ҳам **кўпроққа бойишингиз** (дастлабки натижадагидан янада кўп пулга эга бўлишингиз) мумкин, яъни: **нима хохласангиз шунга эришиш кўникмасига эга бўласиз!**

## Бу қандай амалга оширилади?

Ушбу курсда Сиз 5 та қадамдан иборат йўлни босиб ўтасиз

**1-қадам.** Пул борасидаги талабни шакллантирасиз (пул,

даромад борасида мақсад қўйиб оласиз)

Балким, Сизда "Пул борасида мақсад қўйишни биламан!" деган қатъий ишонч бордир.

Балким, бу ҳақиқатдан ҳам шундайдир.

У ҳолда, Сизда пуллар борасида ҳар доим ва ҳар қачон ҳаммаси жойида. Ахир аниқ молиявий мақсадлар қўя олиш малакаси буларни таъминлайди.

Агар бундай бўлмаса, ва Сизда пуллар борасида доимий узилишлар (етишмовчилик) бўлса, ташхис аниқ:

пул борасидаги мақсадларни қўйиш малакаси Сизда йўқ!

Бундан қўрқиш керак эмас - бу малакани жуда тез, **бир уринишда** шакллантириш мумкин!

Бунинг учун махсус техника асосида, нфақат аниқ, балки тезда бажариладиган қилиниб, пул учун мақсад (талаб) қўйилади.

**Тамом вассалом!** Пул борасидаги мақсадларни кафолатли тарзда амалга ошадиган қилиб, ишоня билан қўя олиш кўникмасини шаклланди деявериш мумкин.

### **Ҳа айтганча!**

Ушбу биринчи қадамда Сиз ўзлаштирадиган ментал усул, нафақат пуллар билан, балки истагингиздаги барчасини таъминлайди.

Пуллар борасида Сиз шунчаки машқ қиласиз. Техниканинг самарали ишлашини ўз кўзларингиз билан кўриш учун.

**2-қадам.** Пуллар учун очик бўлган позицияга ўзингизни жойлаштирасиз.

Бу жуда муҳим - жуда ҳам муҳим қадам.

Дадиллик билан айтиш мумкинки, бу энг аҳамиятлиси.

### **Чунки, мана ҳамма гап нимада**

Жуда купчилик инсонлар, яъни пул топишда қийналадиганларнинг ҳаммаси *пулга нисбатан маҳкам (зич)*

ёпиқдирлар.

Бу шунчаки асоссиз гап эмас. Бу факт тажриба йўли билан исботланган: инсоннинг пулга нисбатан қандай позицияда турганлигини биттада аниқ кўрсатадиган махсус тестлар ёрдамида.

Ёпиқ позиция (пулларни ўзидан итариш) - бу ихтиёрга қарши содир бўлади. Бошқача сўз билан айтганда, бу ботиний онгдаги дастурдир. Шунинг учун онгли равишдаги назоратга ҳам, ихтиёрий равишдага ростлашга ҳам бўйсунмайди.

Бундай дастурлар кўпинча насл орқали ўтиб келади (**ДНК нинг генетик хотирасида кодлаштирилган бўлади**) ва бузғунчи ишларни амалга оширади. Бу ишларнинг мазмуни: пул оқимининг эркин келиш йўлига тўсиқлар яратиш.

... Агар Сиз пул топишда қийинчиликларга дуч келаётган бўлсангиз фолбинга югуришингиз, турли тестлар ўтказишингиз керак эмас: Сизда пул келишига тўсқинлик



қилувчи дастурлар борлиги аниқ - ва улар ҳозирда фаол ишламоқда.

(Агар бундай бўлмаганда эди, ҳозирда Сизнинг молиявий аҳволингиз шоколаддек бўларди).

Сиз томон пулларнинг келишига йўл қўймаётган бундай дастурларни кучдан қолдириш учун қуйидаги малакани эгаллашингиз керак:

Пуллар учун очилиш, уларнинг Сиз томонга тўсиқларсиз келишига рухсат бериш малакаси.

Бундай малакани **оддий ментал усуллар** (улар бор йўғи 2 та) эркин равишда шакллантиради. Бу усуллар шунчалик кучлики, онг остида жойлашган пулларга қаршилик қилувчи дастурлар секин аста ўз кучини йўқотади - йўқ, улар ҳеч қаерга кетиб қолмайди (ахир бу наслий-ку), балки фаол бўлишдан тўхтади - уйқуга кетади.

Натижада мана нима содир бўлади:

Онгимиз (шахсият ядроси) молиявий эркинлик сари курсни ўз қўлига олади.

Ташқи жиҳатдан қуйидагилар намоён бўлади: дастлаб пул киримлари стабиллашади, сўнгра уларнинг сони ошади киримларнинг стабиллигини сақлаган ҳолда, албатта.

Доимий равишдаги пулсизликка маҳкум этувчи онг остидаги дастурларни нейтраллаштириш, кучдан қолдириш молиявий эркинликка йўл очади. Натижада пуллар ҳақида умуман ўйламай қўясиз, чунки улар Сизда ҳар доим ва етарли миқдорда бор бўлади.

### **3-қадам.** Тўсиқларни олиб ташлаш

Афсус - тўсиқлар албатта бўлади.

Ва буни яна бир бор такрорлаш ортиқчалик қилмайди:

▶ билимдонлик блан тузилган, бажарилиши ҳақиқатдан ҳам нафақат аниқ, балки тез бўлган пул борасидаги мақсадга қарамасдан

▶ ва пулларга нисбатан билимдонлик билан ва ланг

очилишнинг бенуқсон малакасига қарамасдан

пул борасидаги талабингизнинг амалга ошиш жараёнида тўсиқлар албатта пайдо бўлади.

**Бу ерда ҳамма гап мана буларда:**

ҳамма гап яна ўшаларда: Сиздаги генетик дастурларда.

Маълумки бундай дастурлар бир нечта бўлиб, улар пул борасидаги мақсадларнинг амалга ошиш жараёнига нафақат қаттиқ қаршилик қилувчи, балки бу жараённи жуда секинлаштирувчи, ёки умуман тўхтатиб қўювчи турли тўсиқлар ва муаммоларни ҳосил қилади.

Оддийгина вазиятларда ҳам муаммо ҳосил қилувчи айнан мана шундай дастурларни ўчириш учун Сизга ўз муаммоларингиз билан тўғридан – тўғри, жуда самарали инструментни қўллаган ҳолда алоқа қилиш малакаси зарур бўлади.

Бу ментал усул - ДИҚҚАТ ҚИЛИНГ! - муаммоларни олиб ташлашга эмас, балки уларни трансформация қилишга мўлжалланган!

Бошқача сўз билан айтганда, агар Сиз бу усулни яхшигина ўзлаштириб олиб қўллашни бошласангиз ...

Йўқ, ҳамма муаммоларингиз ҳам бирдан ғойиб бўлмайди, шунчаки улар Сиз учун кўрқинчли бўлмай қолади. Ахир Сиз уларни миннатдорчилик билан, ота-боболарингиздан мерос бўлиб келаётганлардан буткул озод бўлишингиз учун бир сабаб деб қабул қила бошлайсиз.

Бундан ташқари наслий дастурларни нейтраллаштириш малакаси Сизга қуйидагиларни ҳам таъминлайди:

ҳозирда Сиз муаммолар деб атайдиганларингиз, Сизнинг имкониятларингизга трансформация бўлади (айланади).

(Бу албатта содир бўлади - ҳаттоки шубҳа ҳам қилманг).

**Яна шунингдек,** наслдан ўтиб келаётган салбий дастурларни нейтраллаштириш малакаси шунга олиб

келадикки, Сиз - шахсан ўзингиз - бошқа инсонларнинг, биринчи навбатда ўз яқинларингизнинг ҳам салбий генетик наслдан халос бўлишига сабабчи бўласиз.

**4–қадам.** Диққат эътибор фокусини тўғри ростлаш

Курсимизнинг бу босқичида олий маҳоратни ўзлаштириш бошланади.

Бу жуда зарур! Зарур бўлгандачи, бу шунинг учун керакки ... **ЙЎҚ, ЯХШИСИ ТЎХТАБ ТУРИНГ**, аввал қуйидаги саволга жавоб беринг:

**Сиз пулингиз йўқ ёки қарздор бўлганингизда нима хақида ўйлайсиз?**

Албатта, бутун кун давомида фақат шу ҳақда ўйлайсиз: пул йўқ, қарзларни қандай узсам экан. Натижада бутун диққатингиз фокуси – пул йўқлигига ёки қарзларингизга қаратилган бўлади.

Бундай бўлгандан кейин, пул етишмаслиги ва қарзларингиз кўпайиб бораётганидан нола қилмасангиз ҳам бўлади. Шунингдек буларнинг барчасига чек қўяман дея туну-кун ишлаш ҳам керак эмас.

Чунки булардан фойда йўқ: пул етишмаслиги ва қарзлар яна ҳам кўпаяди.

### **Нима учун?**

Сабаби барча нарсани Сизнинг диққатингиз фокуси ҳал қилади: уни нимага қаратсангиз ва кўп муддат мобайнида нимада ушлаб турсангиз шу нарсани (ёки унга ўхшашини) ўзингизга тортасиз.

Диққатингизни нимада ушлаб турсангиз, ҳаётингизда шу нарсани кўпайтирасиз.

### **Сиз буни яхши биласиз – тўғрими?**

Агар Сиз буни тўлиқ англаб етмаган бўлсангиз, ўтган ҳаётингизга назар ташланг ва барчасини кўрасиз.

Сизнинг тақдирингизнинг ўзи Оламнинг энг кучли Қонуни

- ▶ Сизнинг талабларингизга эмас,
- ▶ Сизнинг хохишларингизга эмас,
- ▶ ҳаммасидан ҳам кўпроқ хохлаётган нарсангизга эмас,
- ▶ балки нимагадир диққатингизни жам қилиш

натижасида **Сиз ишлаб чиқаётган диққат-эътиборингиз энергияси билан туйғуларингиз энергиясидан таъсирланишини исботлаб турибди.**

Айнан мана шу, Сиз ишлаб чиқараётган ва таратаётган энергия, Сизнинг тақдирингизни қуришдаги **асосий ўйинчи** ҳисобланади: нимага эътибор қаратсангиз ва қанчалик ёрқин туйғуларни ҳис қилсангиз – қандай туйғулар эканлиги аҳамиятга эга эмас: салбий ёки ижобий – ўшалар билан ҳаётингизни тўлдирасиз.

Мана шунинг учун ҳам тренингимизда бу борадаги билимлар энг олий ҳисобланади. Ахир гап бутун бошли тақдирингиз ҳақида кетяпти.

Тренингда бу олий даражадаги билимларни оддий ва тушунарли тренажер – пуллар мисолида ўрганамиз. Чунки пуллар мисолида (тўғрироғи, уларнинг қандай пайдо бўлишини кузатиш мисолида) юқоридаги илмларнинг тўғрилигини аниқ кўрсатиб турувчи исботларни тез ва жуда осон қўлга киритиш мумкин.

**5 – қадам.** 1 – 4 қадамларда эгалланган малакаларни машқ қилдириш

Дастлабки 4 та қадам тренингнинг асосини ташкил этувчи ментал усуллар ва техникаларни ўзлаштириш ва биринчи марта қўллашга бағишланган.

Бу қадамларда ҳеч қандай чекловларсиз яшаш асослари қўйилади.

Ҳа, тўғри, фақат асос, фундамент - бошқа ҳеч нарса.

Бу асос тўлақонли ва ишонч билан қўлланиладиган кўникма бўлиши учун машқ қилиш (тренировка) талаб қилинади.



Бу ерда гап, агар тренингда келган усул ва техникаларни яхшилаб ўзлаштириб олинмаса улар иш бермаслиги ҳақида эмас.

Ҳаммаси бутунлай бунинг акси: ўргатиладиган усулларнинг айримлари шунчалик кучлики, улар биринчи қўллашдаёқ натижа беради, бу эса фақат халақит қилади - «мўжиза» ёки «шунчаки тасодиф» деган ёлғон таассурот қолдиради.

Дарҳол иш бериши - бу истагингиздагига ишонч билан етиша олинадиган малакадан анча узоқда.

Айнан шунинг учун ҳам тренировка (машқ қилиш) зарур, барча техника ва усулларни доимий қўллаб юриш керак.

**Жараён қандай тузилган?**

Ишни ўз талабингизда **аниқ қанча миқдордаги пулни** кўрсатиш кераклигини аниқлашдан бошлайсиз. Буни махсус схема асосида амалга оширасиз. Бу, ҳали технологияни ўзлаштириш давридаёқ, шахсан ўз қўлингизга келиб тушиши учун энг юқори потенциалга эга бўлган пул миқдорини хатосиз аниқлаш учун керак.

Сўнгра, қатъий формулага асосланган ҳолда пул борасида **батафсил ва предметли мақсад** қўясиз. Бу эришиш дастури бўлиб хизмат қилади. Йўқ, бу ҳаракатлар режаси эмас. Бу – автоматик, яъни ботиний онг даражасида ишловчи дастурдир. Ва бастур натижасида атрофингизда, мақсадингизга эришиш (пул борасидаги мақсадингиз амалга ошиши) учун, турли имкониятларга йўл кўрсатувчи унумдор вазиятлар пайдо бўла бошлайди. Бунга ўзингиз ҳам гувоҳ бўласиз.

Сўнгра Сиз мақсадингизни **ратификация қиласиз** – яъни, уни кўрсатилган муддатда ва аниқ бажарилишга мўлжалланган предметли буйруққа айлантirasиз. Эришиш

муддатини эса мақсадни қўйиш вақтида белгилайсиз.

■ Бундан сўнг **автоматик эришиш дастурини фаоллаштирасиз.** Бунинг учун курсимизда ботиний онгингизга мурожаат қилувчи махсус аудиосеанс мавжуд. Сиз бу аудиосеансни 1 марта эшитасиз ва шунинг ўзи етарли. Уни такрор эшитишга хожат йўқ. Сизнинг ботиний онгингиз кар эмас: унумдор ҳодисаларни ва Сизнинг сермахсул ҳаракатларингизни ташкил этиш борасидаги барча буйруқлар биринчи мартанинг ўзидаёқ эшитилади.

■ Сўнгра, мақсадингизнинг амалга ошган образини ҳосил қиласиз. Бу пул борасидаги талабингизнинг бажарилиш қисми юзасидан ботиний онгингизни координация қилиш учун муҳим. Буни амалга ошириш учун махсус ишлаб чиқилган қоидалар асосида муסיқий видеоролик тайёрланади. Бу - пул борасидаги талабингизнинг амалга ошган образини яққол намоён қилувчи иллюстрация бўлиб хизмат қилади. Эришишнинг автоматик дастури (ботиний онгингиз) мўлжални айнан мана шу образга қараб олади.

## Кейин эса қуйидагича

■ Сиз пулларга ҳақиқатдан ҳам очилишга ёрдам берувчи техника ва усулларни ўрганишга ўтасиз. Бу усулларни биринчи бор қўллайсиз – **самарали эканлигини кўрсатувчи исботларга эга бўласиз** – ва давом этасиз.

■ Бу босқичда турли муаммолар билан шундай ишлашни ўрганасизки, натижада улар дастлаб ўз кучини йўқотади, сўнгра Сизнинг шахсий имкониятларингизга айланади (трансформация бўлади). Сизга, ушбу малакани шакллантириш учун, **жиддий кучга эга бўлган ментал техника** ёрдам беради. Айнан шу техника ботиний онгингиздаги дастурлардан, хусусан сурункали пулсизликдан халос бўлишингизни таъминлайди.

## Ва ниҳоят,

олий маҳорат: Сиз, диққат эътиборингиз энергиясини бошқаришнинг амалий усуллари ўрганасиз. Бу энг масъулиятли босқич. Шунинг учун бу босқич бутун бошли ментал воситалар билан таъминланган. Сиз ҳар бир воситани

навбатма – навбат қўллайсиз, уларнинг самарадорлигини бир-бири билан таққослайсиз – ва Сизга энг яхши таъсир кўрсатганини танлаб оласиз. Айнан уни доимий равишда қўллаб юрасиз. Сизнинг қимматли бўлган диққатгаътиборингиз энергияси ҳар доим тўғри йўналишда бўлиши учун, яъни Тортиш Қонунига **Сизга нимани жалб қилишни** кўрсатиши учун: фақат энг яхшисини.

### Хулоса

Энг асосийси: Сиз Махсус Жадвал асосида амалиётга ўтасиз. Унинг ёрдамида синалган сценарий ва аниқ график бўйича барча ментал инструментларни қўллайсиз. Ва кўзларингизни очган ва кулоқларингизни динг қилган ҳолда, очилаётган имкониятларга йўл кўрсатувчи белги ва шипшитишларга (ёки тўғридан-тўғри кўрсатмаларга) аниқ, қўрқувларсиз эргашасиз. Йўл – йўлакай, **пул борасидаги талабингизнинг амалга ошишини кўрсатувчи** ҳамма нарсани ўзингизга белгилаб борасиз: кутилмаган тушумлар, бонуслар (чегирмалар, совғалар), шартномаларда кўрсатилганидан ортиқ берилган тўловлар (премиялар, қўшимчалар), қарзларнинг қайтиши, топиб олган пуллари

(эски кийимлар чўнтақларидан), аукционларда сотилган кўчмас мулк, буюмлар сотувидан тушган фойдалар – ва бошқалар. Пуллар Сизга келиши учун топиладиган каналлар оз эмас. Уларнинг ҳаммасини белгилаб кўйинг – ҳаттоки ҳозирча канал эмас, балки иромқча бўлганларини ҳам.

### **Бу қанча вақт талаб қилади?**

Дастлабки 4 та қадамни ўташ учун **9 кун** керак бўлади.

Бу муддат синчковлик билан текширилган – унга амал қилсангиз жуда яхши бўлади: тезлаштирманг ҳам, чўзиб юборманг ҳам. Бу жуда муҳим.

Амалиётга **30 кун** ажратилган. Ва бу ҳам – қатъий муддат.

Шу маънода қатъийки, у пул борасидаги талабнинг бажарилишидан ҳам кўра шахсий воқеълигингизни ишонч билан бошқариш малакасини шакллантиришга мўлжалланган. Бу эса амалиётдан кўзланган асосий мақсад бўлиб Махсус Жадвал асосида бошқарилади.

**Бу муҳим,** шунинг учун яна бир бор:

Ушбу курсда Мақсадларингизга эришиш технологияси ўргатилади, пул бу ерда шунчаки тренажер. Яъни, пуллар бу кўникмани эгаллашнинг энг осон усули бўлгани учун танланган.

... аммо қуйидаги ҳолатлар ҳам тез-тез содир бўлиб туради:

машғулотлар бошлангандан бошлаб муддатнинг ўрталарига келганда пул борасидаги мақсадингиз амалга ошади. Ёки талабингизда кўрсатганингиздан ҳам кўпроқ пулга эга бўлиш имконияти очилади. Ва тамом – кўпчилик бунга мафтун бўлиб, вазифани бажардим деб ҳисоблайди: «Қойил, иш берди» дегандек.

Ҳа, албатта иш берди. Аммо ҳали вазифа бажарилган эмас, бу шунчаки қуйидагига ишорадир:

Ҳа, бу ҳақиқатдан ҳам иш беради, шундай экан ўз мақсадларингга ментал усулда эришиш учун мана шу кайфиятда давом эт!

Аммо кўпчилик ҳаммасини ташлаб қўяди ва одатий ҳолларига қайтади: очилган имкониятларни «очишади».

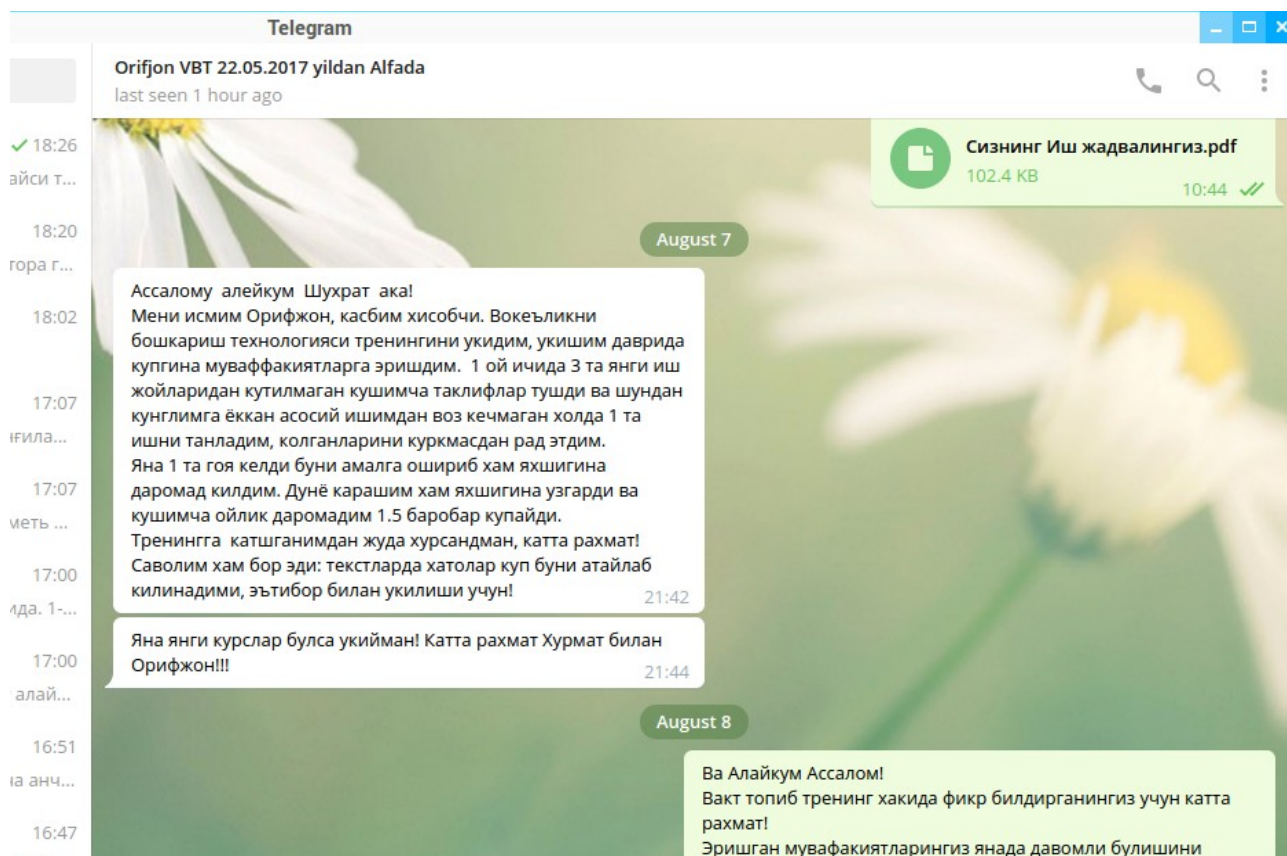
Шундай экан ушбу Технологияни ўрганиш муддати бўйича иш мана бундай:

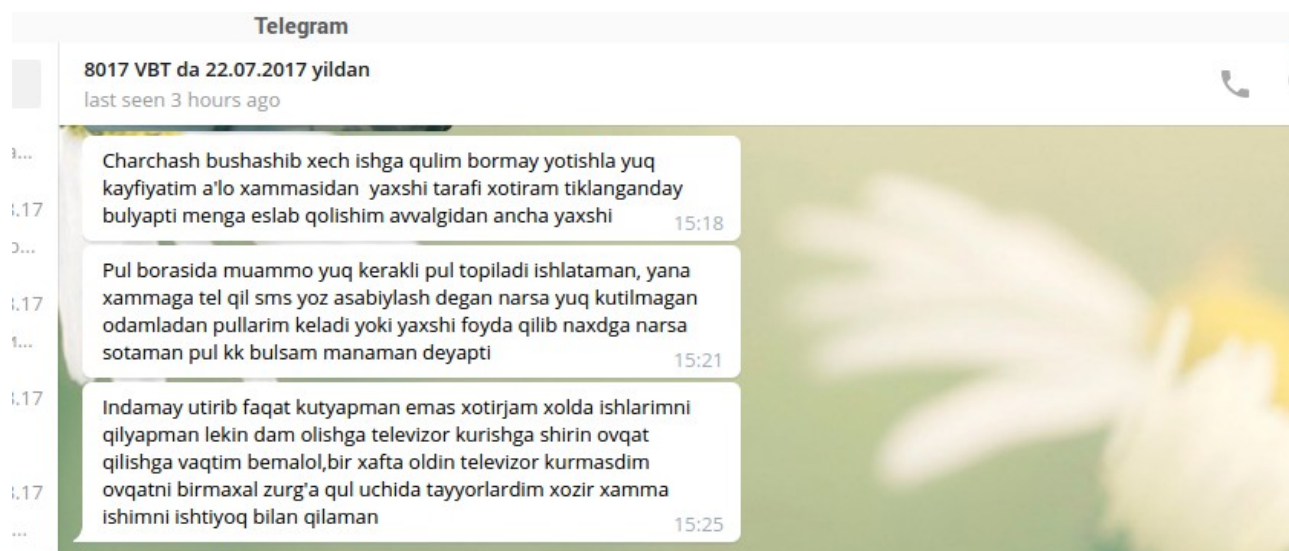
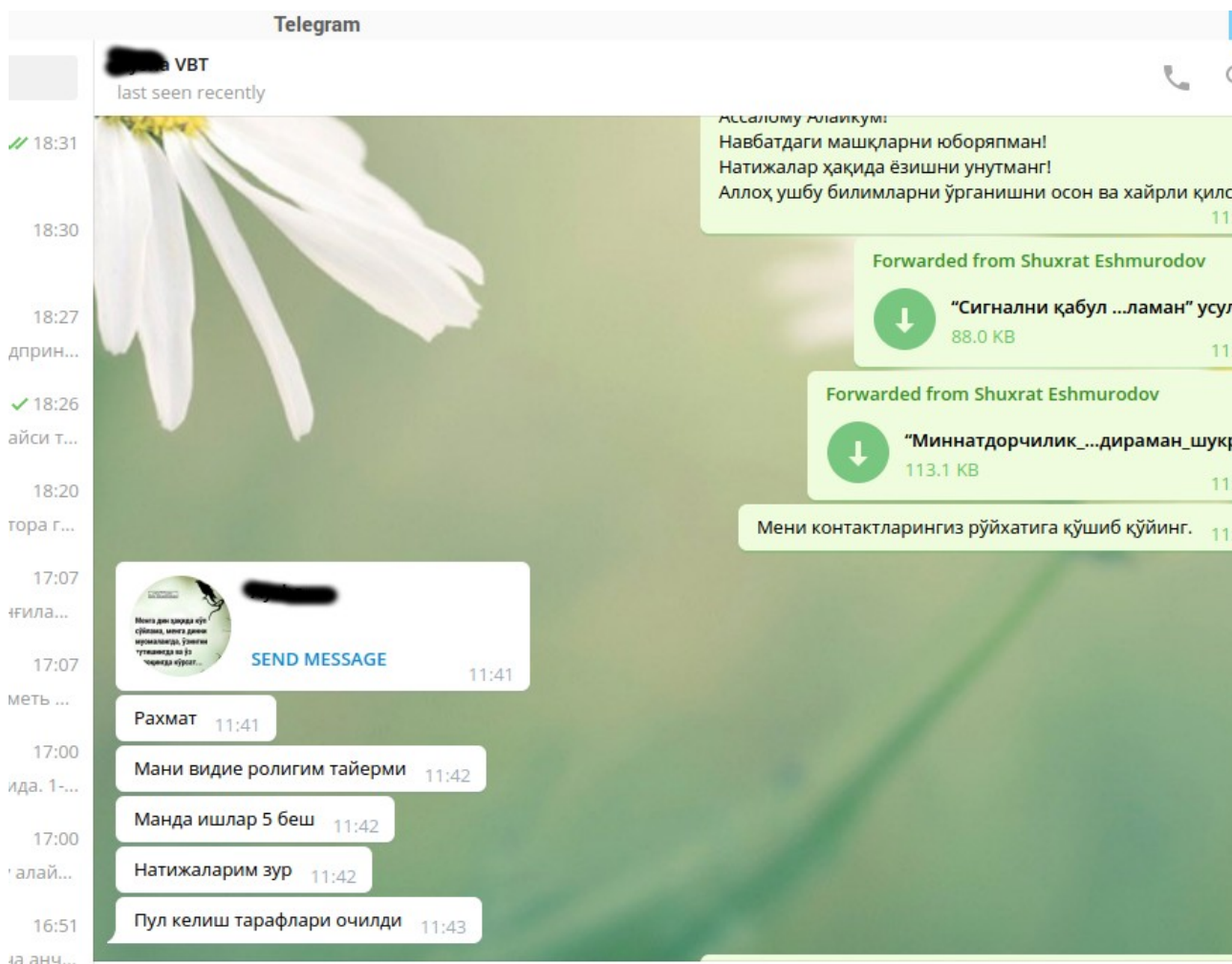
- ▶ 9 кун – керакли техника ва усулларни ўрганиш ҳамда уларни биринчи бор қўллаш,

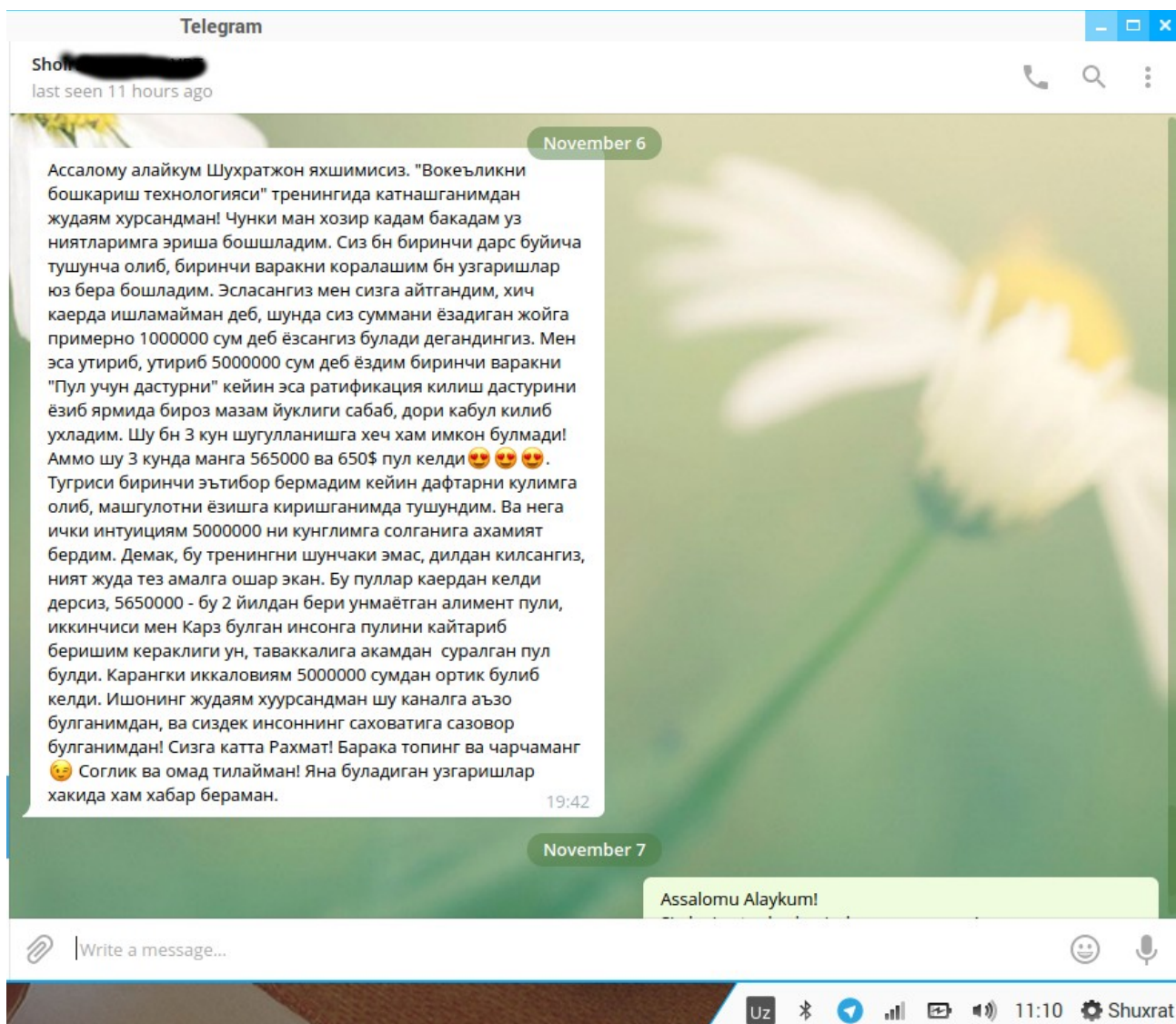
- ▶ 10 – кундан бошлаб – раппа-роса 30 кунга мўлжалланган, махсус доимий жадвал асосида, амалиёт.

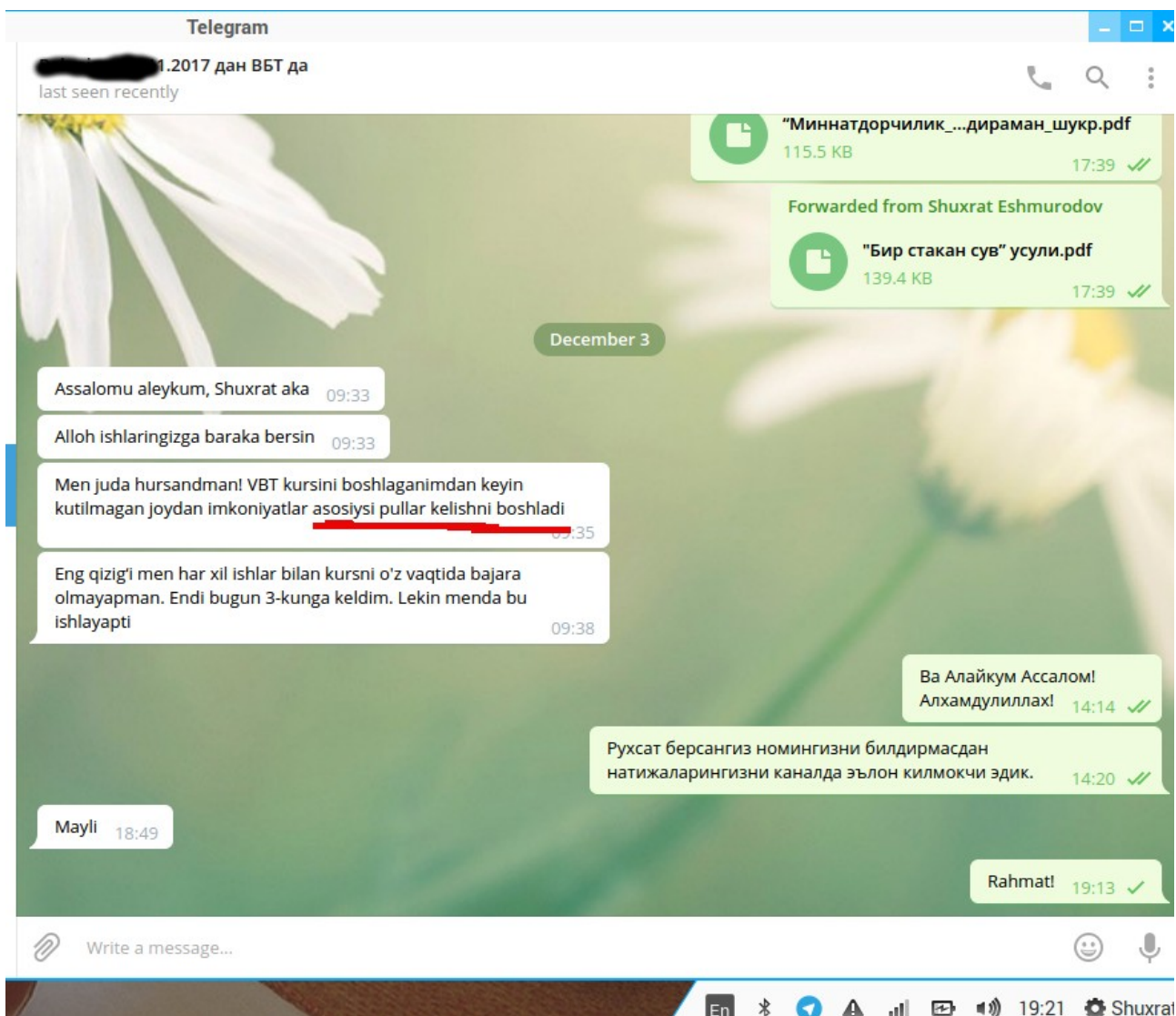
## **Тренинг ҳақида иштирокчиларнинг фикрлари**

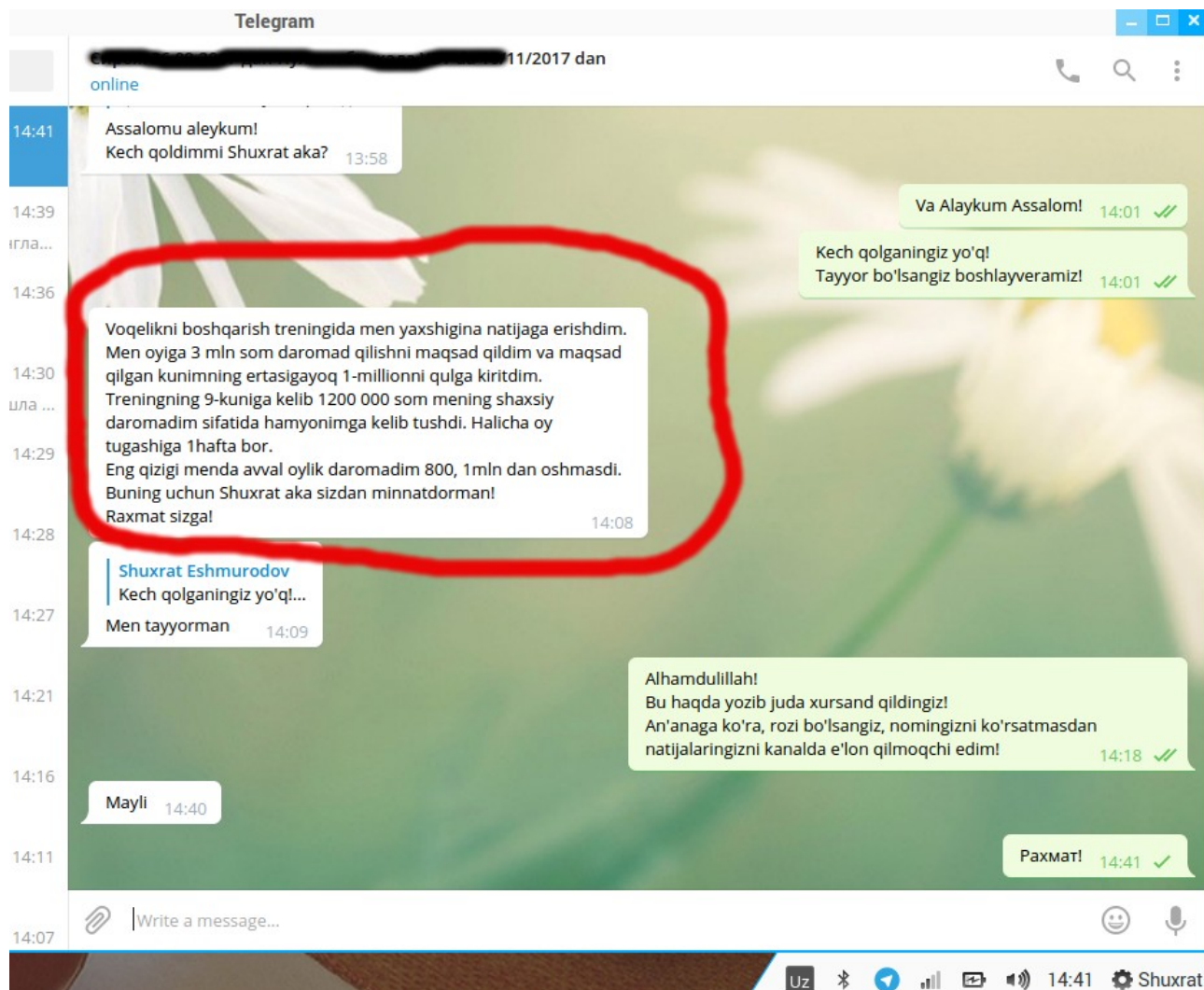












## БУ ҲАММАДА ҲАМ ИШ БЕРАДИМИ?

Ушбу Технологиянинг муаллифи Марта Николаева  
Гарина:

«... Мен, масалан, ҳаммада иш берадиган бирорта воситани билмайман.

Ва бу тушунарли: биз ҳаммамиз шунчаки ҳар хил эмас, балки ҳар

биримиз – ягонадирмиз. Такрорланмас.

Сиз, мен ва ҳар бир инсон – бутун оламда бошқа топилмайди. Ва кейин ҳам бўлмайди.

Шунинг учун, ушбу Технология ҳаммада ҳам иш бермайди ва ҳаммага ҳам аҳамиятли натижа келтирмайди. Менинг тренерлик статистикам қуйидагича:

- ▶ (тахминан) 75 – 80% - ҳа, натижа бор ва улар бундан мамнун
- ▶ (тахминан) 20 – 25% - натижа умуман йўқ: қандай бўлса шундайлигича қолган.

Мен бу ҳолатни таҳлил қилиб кўрганимда, ушбу технология қуйидаги 2 хил моделдаги фикрлаш тарзига эга инсонларда ишламаслиги маълум бўлди:

### **1. Лотереяли фикрлаш**

(бу моделдаги фикрлаш тарзида қуйидаги позиция биринчи ўринда туради: агар озгина ва бир марталик ҳаракатда ўхшамаса, демак бу ушбуларни англатади: «иш бермайди, ёрдам бермайди – ва буткул сафсата»).

**2. Жафокашлигига ишончи комил бўлган фикрлаш тарзи**  
(мазохизм эмас, аммо унга жуда яқин)

... Мен бу каби фикрлаш моделларига баҳо бермаяпман, шунчаки

Технология ҳаммада ҳам иш берадими деган саволга жавоб беряпман.

Демак. Воқеъликни Бошқариш Технологияси бир оз юқорида келтирилган фикрлаш тарзига эгаларда ишламайди – шунчаки на олдинга, на орқага: сурункали молиявий муаммолар багажи ўз жойида мустаҳкам қолади.

Кенг миқёсда олганда эса бу шуни англатадики, юқорида айтиб ўтилган фикрлаш тарзига бўйсинувчи инсонлар ўз воқеъликларини эркин бошқара олмайдилар.

Уларда ҳаттоки мана шундай оддий тренажерда – пулларда – ҳам яхши томонга ўзгаришни таъминлаб бўлмайди. Шахсий воқеълик борасида эса гап ҳам бўлиши мумкин эмас ... »

## **ТРЕНИНГ ҚАНДАЙ ФОРМАТДА ЎТИЛАДИ?**

Тренинг телеграм орқали олиб борилади. Ҳар куни кунлик машғулотлар личкангизга юбориб турилади. Саволлар туғилганда бемалол мурожаат қилиб сўраш мумкин бўлади.

## БУ ТЕХНОЛОГИЯ ҚАНЧА ТУРАДИ?

Одатий ҳолдаги баҳоси 600 000 сўм

... Аммо бугун эмас!



Бугун жуда катта чегирма!

600 000 – 33% = 400 000 сўм

Аммо бу ҳали ҳаммаси эмас!

Ушбу тренингни сотиб олиш билан бирга Сиз яна 2 та совғани ҳам қўлга киритасиз!

1

СОВҒА



Пулсизликдан кафолатли  
халос қилувчи **революцион**  
ментал техникалар

Бу изчил ва нафис дастур бўлиб, унинг ёрдамида махсус алгоритм асосида ботиний онгингизда жойлашган ва Сизни пул борасида қийинчиликларни бошдан кечиришга мажбур



қилаётган дастурлар аниқланади. Бу дастурлар аниқлагандан сўнг уларни осонгина зарарсизлантириш мумкин. Бунда бутун дунёга машҳур ва жуда самарали бўлган 2 та ментал усулдан фойдаланилади. Бу усулларнинг самарадорлиги биринчи қўллашдаёқ намоён бўлади – улар ана шундай кучли. Қўллаш эса – жуда осон.

Бу қўлланманинг баҳоси – 50 000 сўм.

Бугун уни **SOBGA** сифатида олишингиз мумкин!

# 2

SOBGA



## Ўзига ишонган инсон бўлиш сирлари

Қандай қилиб тез ва осонлик билан ўзига ишонган инсонга айланиш мумкин?

Бу ҳақда ушбу тренинг-китобдан батафсил билиб оласиз!

**Ушбу тренинг-китобда келтирилган усуллар қуйидаги ажойиб хусусиятларга эга:**

- Бу усулларнинг иш бериши учун Сиз уларга ишонишингиз шарт эмас;
- Ушбу усулларни кўллашда 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;

Бу усуллар ёрдамида минг-минглаб одамлар ўзларидаги зарарли одатларни йўқотиб, бутунлай янги ҳаётга эришишган, соғлом, бахтли, омадли, муваффақиятли ва бой инсонларга айланишган.

**Энди навбат Сизга!**

Ушбу тренинг-китобнинг баҳоси – **15 000 сўм.**

**Бугун уни **СОВГА** сифатида олишингиз мумкин!**

«Воқеъликни Бошқариш Технологияси» тренингида  
иштирок этиш натижасида

битта эмас, балки **УЧТА ДАСТУРНИ** қўлга киритасиз:

Каталог бўйича умумий баҳоси = **665 000 сўм**

Аммо ҳозирда: 400 000 сўм

## «ВОҚЕЪЛИКНИ БОШҚАРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИ»

тренинги Сизга нима беради?

- ✓ Идрокингиш кучидан фойдаланиб истагингишни яратиш ва қўлга киритишни ўрганасиз;
- ✓ Аждодларингиздан ўтиб келаётган оғир дастурлардан ўзингишни 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 талабларингиз амалга ошиш механизмининг қандай ҳаракатга келишини кўрасиз;
- ✓ Сиз бу механизмни эркин бошқаришни ўрганасиз;
- ✓ Ва Сиз идрок кучидан фойдаланиш, кўлингиздан келадиган бошқа барча ишлардан бир неча баробар самарадор эканлигини исботловчи далилларни кўлга киритасиз;

### **НАТИЖАНГИЗ КАФОЛАТЛАНГАН!**

Сиз тренингнинг барча қадамларини ўтайсиз. Зарур бўлса менга саволлар билан мурожаат қиласиз. Агар 100 кун (бу кафолатли муддати) Сиз яхши томонга ҳеч қандай ўзгаришлар бўлмаётганлигини кўрсангиз, бу ҳақда менга

шунчаки ёзиб юборинг ва кафолатдан фойдаланмоқчи эканлигингни айтинг.

Сизга ҳеч қандай ортиқча савол бермасдан пулларингни қайтариб берамиз!

**ТРЕНИНГДА ИШТИРОК ЭТИШ УЧУН ҚУЙИДАГИ  
МАНЗИЛЛАРГА МУРОЖААТ ҚИЛИНГ!**

**Телефон:** +998 93 541 74 79

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

**e-mail:** [shseshmurodov-25@yandex.ru](mailto:shseshmurodov-25@yandex.ru)