

ICANDO [АйКэнДу]
простой и легкий способ управлять жизнью

Волей - неволей,
Хочешь, не хочешь,
Счастье себе и Судьбу
Сам пророчишь.

Сам созидаеть,
Сам изменяешь,
Судьбу, оглянувшись,
Как книгу, читаешь.

Всё, что хотелось,
То получилось:
Встречи, разлуки,
Радость, унылость.

Время сегодня -
Суть перемены,
Время пророков,
Творящих Вселенную!

Предисловие

Раздел первый. Теория и практика ICanDo.

ICanDo - менеджмент невидимых процессов

Глава 1. Кратко: Что такое ICanDo?

Глава 2. Информационное поле и мы в нём

Глава 3. Мысль - величина направленная

Глава 4. ГЗМ - система самоуправления

Глава 5. Методы торможения

Глава 6. Мозг - универсальный космический инструмент

Глава 7. Управление невидимыми процессами - предмет изучения ICanDo

Глава 8. Как это выглядит на практике?

Глава 9. Главный способ управления жизнью

Глава 10. Тренинги для развития способностей управлять жизнью

- ICanDo-тайм

- ICanDo-модуль

- Тест-тренинг *Basic*

- ICanDo_шки

Раздел второй. Философия ICanDo.

Потребность играть. Игра и игроки.

Вступление ко второму разделу

Глава 11. Наши потребности

Глава 12. Мозг - центр «управления полётами»

Глава 13. Единственная потребность мозга - ИГРА

Глава 14. Забота о мозге

Глава 15. Игра в ICanDo

Глава 16. Об ICanDo как об игре

Глава 17. Поле игры

Глава 18. Правила игры

Глава 19. Как это работает

Глава 20. Простота - залог успеха

Глава 21. Каждый играет сам

Глава 22. Смысл игры

Глава 23. Результат игры

Глава 24. Наблюдатели - Игроки - Консультанты

Глава 25. Разрешённые нарушения и допустимые исключения

Заключение

О наших способностях и возможностях

О наших мечтах и желаниях

Приложение. ICanDo-тренинги

1. Тест-тренинг *Full* «Изменение геометрии пространства»

2. Тренинг «Письмо из будущего»

3. ICanDo_шки

Стихи

Неизбежность. Что такое НЕИЗБЕЖНОСТЬ? Это набор понятий, которые не зависят от нас, от нашего восприятия, желания, силы воли. К неизбежностям, например, относится смерть. Мы все когда-нибудь умрём... К неизбежностям относится процесс нашего взросления - «мудрения» - старения. Это задано от начала (не нами!) и продолжается до самого конца (не знаем, когда наступит!). Основа НЕИЗБЕЖНОСТИ - вне нашего контроля, а если быть честным, то и вне нашего понимания. Это факт.

Сама человеческая природа дуальна: да - нет, чёрное - белое, мать - отец, Я - не Я. И эта самая природа приводит нас к мысли о существовании противоположности НЕИЗБЕЖНОСТИ. Конечно, это - ИЗБЕЖНОСТЬ! То есть то, чего можно избежать! Как? Понимая и управляя!

Неизбежность иногда видна с высоты прожитых лет. С высоты восемнадцати - видна неизбежность некоторых событий, прожитых за эти 18 лет... С высоты сорока (!) - видны уже другие форматы прожитых неизбежностей.

Кстати, само по себе понятие НЕИЗБЕЖНОСТЬ - совершенно позитивно! Невозможно определить, хорошо это или плохо, что мы все когда-нибудь умираем (это краткий этюд вообще не для вампиров и вечных!). Мы не можем оценить, плохо это или хорошо, что годы идут. Мы можем только рассуждать, что раньше мы были смелее и резвее, зато теперь мы мудрее! Но годы всё равно идут, независимо от нашего на них угла зрения.

А вот с ИЗБЕЖНЫМ всё сложнее. Оно далеко не однозначно. Его можно избежать (если мы этого хотим), а можно превратить в НЕИЗБЕЖНОЕ. Более того, ИЗБЕЖНОСТЬ бывает прекрасной, а бывает... совсем наоборот.

Например, у меня есть дочь. И это абсолютно прекрасная ИЗБЕЖНОСТЬ! Она красавица, умница, она самая-самая, она моя дочь! И прямо страшно становится при мысли, что я могла бы ЭТОГО избежать! А ведь могла!

Другой пример. Моя хорошая подруга очень больна. Всегда была успешной, красивой, умной... И вдруг... алкогольная зависимость. 100%-я ИЗБЕЖНОСТЬ! Все мы старались ей помочь этого избежать! И были возможности, условия, предпосылки.... Но не было её желания!

Давайте посмотрим на жизнь как набор НЕИЗБЕЖНОСТЕЙ и ИЗБЕЖНОСТЕЙ и примем эту систему за 100%. Сколько процентов неизбежного в нашей жизни: 10? 20? 50?.. Не важно, это всё равно неизбежно, поэтому лучше от самого начала в нашей системе координат принять эти величины за положительные (+) и так (позитивно!) к ним и относиться.

Остальные 50... 30... 20... процентов величин ИЗБЕЖНОСТИ давайте рассмотрим подробнее. Если это избежность - значит, её можно избежать. При условии: если хотим!

Опять пример (но в этот раз условный). В семье назревает скандал: дочь в переходном возрасте, родители восемь месяцев без отпуска... каждый вечер напряжение за ужином! Это неизбежность? Точно нет! Каждый из родителей (хоть и устал от работы!) способен эту ситуацию изменить. Встану в этом примере на место матери. Посмотрю вокруг. У дочери не просто гормоны - отсутствие жизненного опыта. С мужем уже проще - жизненный опыт есть. ОК, просто устал! Разворачиваю свой угол зрения на эту позицию - и очередной возможный скандал за ужином становится элементарной ИЗБЕЖНОСТЬЮ.

Какова природа ИЗБЕЖНОСТИ? Где скрыта та точка, в которой избежность является ещё ИЗБЕЖНОСТЬЮ и мы вольны её избежать? А рождается вся ИЗБЕЖНОСТЬ в наших собственных головах и управляется нашими собственными мыслями!

Здесь нет дилеммы, курица или яйцо. Здесь ясно обозначенная последовательность: мысль - реальность, акция - реакция. Никто, кроме нас самих, не может управлять этим пространством. Оно относится к категории невидимых процессов. Но не путать невидимое с неощутимым или нереальным! Очень даже ощутимы и реальны результаты наших собственных мыслеформ. Мыслите позитивно, с любовью, без осуждения, без агрессии - и ваша жизнь совершенно ощутимо превращается в плавно и светло протекающую реальность, где точно так же, как обычно, чередуются перемены, удачи, встречи с новыми людьми, только в их положительном качестве: перемены - к лучшему, удачи - норма жизни, новые люди - улыбки и доброжелательны... Вы движетесь в этой реальности и сами с удовольствием и желанием пожинаете плоды своего собственного творения.

Как эта картина выглядит в обратной формуле? Мыслите негативно, с осуждением к людям, с претензиями к событиям, с агрессией...? Описывать не буду - и так ясно. Просто это обратная формула созидания реальности.

В том, о чём написано выше, я вовсе не пытаюсь вас убедить. Всё гораздо проще: каждый в эту игру построения реальности играет сам и каждый может лично проводить эксперименты и тесты со своей собственной жизнью вплоть до получения собственного подтверждающего результата. Чем раньше начнёте это собственное тестирование, тем раньше увидите результаты работы формулы (прямой или обратной, в зависимости от желания испытателя) и тем раньше ощутите, насколько просто управлять ИЗБЕЖНОСТЬЮ. Рекомендую не откладывать в долгий ящик. Лично я целый набор тестов уже успешно прошла (применив прямую формулу - с Любовью к Миру!), и у меня нет никаких сомнений, что формула работает. Напротив, явилась аксиома:

Если мир зачем-то зря -

Посмотри-ка на себя!

Мы живём без возможности заглянуть в чужие головы и прочесть чужие мысли. Но зато мы видим вокруг себя судьбы других людей как на ладони (со стороны всегда видней!). И по этим судьбам (как по гадальным камушкам) можно прочесть и понять, кто и как мыслит.

Если судьба человека движется плавно, без надрыва, выстраивается в успешно растущее благосостояние, здоровье; если человек улыбчив, доброжелателен, оптимистичен - будьте уверены: живёт по прямой формуле - с Любовью к Себе и к Миру!

Творить и созидать свою собственную реальность - лучший из подарков, который нам дан вместе с НЕИЗБЕЖНОСТЬЮ. И совсем не важно, что управление ИЗБЕЖНОСТЬЮ не даётся легко и сразу и навсегда! Это игра длиною в жизнь, с бесконечным количеством уровней сложности, переходами между уровнями, взлётами и неудачами. И нет шанса не играть! Зато есть шанс выиграть!

Управление невидимыми процессами называем игрой ICanDo (ЯМогуСделать) и, с верой в успех, руководствуемся базовым правилом игры:

ICanDo - игра для всех,
Обеспечен с ней успех!
Кто однажды научился -
Тот живёт счастливей всех!

Раздел первый

Теория и практика ICanDo ICanDo - менеджмент невидимых процессов

Глава 1. Кратко: Что такое ICanDo?

Всё есть информация. Всё вместе взятое есть информационное поле. Составляющими информационного поля являются кванты информации предметов, явлений, событий, людей, эмоций, чувств плюс кванты информации о них: об их взаимодействии, качествах, структуре, способах - во всех точках времени и пространства одновременно.

Информационное поле - глобальная база данных. **Способы осознанного взаимодействия человека с информационным полем являются предметом изучения ICanDo.**

Познание правил и принципов жизни и взаимодействия информационного поля - **основа менеджмента ICanDo.**

Применение правил и принципов информационного поля для управления действительностью - **цель менеджмента ICanDo.**

Уважение и ненарушение баланса существующих правил организации информационного поля - **принцип ICanDo.**

Уважительное и корректное использование законов информационного поля определяет гармоничную и счастливую жизнь человека на Земле.

ICanDo - система регулирования жизненных процессов через сознательное применение законов информационного поля.

Глава 2. Информационное поле и мы в нём

Законы взаимодействия информации значительно отличаются от земных законов жизни, но при этом информационное поле вечно, глобально и постоянно в рамках собственных законов.

Информационное поле на 100% влияет на жизнь человека, так как материальный мир есть лишь часть информационного поля (информация в виде твёрдой материи) и полностью подчинён его законам. Незнание закона - не освобождает от ответственности и не влияет на существование закона. Изучение законов информационного поля является привилегией высокоорганизованных существ, так же как потребность в земном образовании, карьере, достижениях.

Изучение законов информационного поля является неотъемлемой и гармоничной частью образования человека в 21 веке. Однажды человечество пришло к необходимости учить своё потомство читать и

писать. В 20 веке элементарным набором образованности стало вождение автомобиля, знание нескольких иностранных языков и пользование компьютером. В 21 веке к этому минимуму добавилось знание и применение законов информационного поля, то есть менеджмент невидимых процессов.

Примером и подтверждением того - дисгармоничная жизнь на Земле, разбалансированность жизненных процессов: болезни, стресс, депрессия, агрессия.

Кризис 2009 года - условная черта, за которой ещё выразительнее видна настойчивая необходимость познания и применения законов движения информации.

Познание Законов информационного поля - процесс, подобный ликвидации безграмотности в России в начале 20 века. Никто не хотел учиться! Всем казалось, что оставаться безграмотным беспризорником легче и удобней. С высоты ста лет прекрасно видно, что это не так. Вопрос ликвидации безграмотности вовсе не относился к числу вопросов комфорта! Это был вопрос выживания.

Результат: сегодня живут гармонично и экономически успешно только те страны и континенты, где вопрос образования и образованности возведён в ранг государственного вопроса первой необходимости. Слаборазвитые страны - это понятие не природное. Голодающие страны Африки имеют огромные природные запасы и людской потенциал, но необразованность населения приводит к нищете и неспособности управления.

В 21 веке вопрос информационной образованности стоит так же остро, как стоял вопрос всеобщей грамотности в 20-м.

И так же, как с вопросом грамотности населения, ключевая роль в решении информационной образованности лежит на плечах государства, наиболее продвинутых организаций и, конечно, влиятельных личностей. Ибо, не будь в своё время глобальных программ по ликвидации безграмотности, никогда отдельно взятый беспризорник не пришёл бы в рамках одной человеческой жизни к мысли о необходимости выучить письмо и чтение.

Понимание жизненной необходимости информационного образования является привилегией высокоинтеллектуальных личностей. Так же, впрочем, как и космическая ответственность в руководстве этим процессом. Потому что процесс сам по себе уже движется, и движется давно, быстро, а главное, с ускорением. И твёрдо-материальные формы проявления этого процесса: компьютеры, мобильные средства коммуникации, интернет - уже невозможно «сместить» со стола.

Если вчерашние формы контакта с информационном полем в виде предсказаний, пророчеств или гадания на картах и кофейной гуще подвергались сомнениям из-за отсутствия физических подтверждений, то сегодня этот вопрос уже невозможно вычеркнуть из реалий нашей жизни, как и отрицать реальность невидимых процессов в ней. Как отрицать зависимость собственного ребёнка от компьютерных игр? Неумение современных детей отличать виртуальную реальность игры на компьютере от физической реальности - вопрос из разряда вопросов выживания: придётся нам найти способы объяснить нашим детям, что школьного соседа по парте нельзя «убить», потому что он не оживёт снова «на следующем уровне»...

Мы управляем волновыми эффектами настолько, что уже никому не кажется нереальным разговор на лодке посреди океана с родителями, которые пьют чай в саду в Средней полосе России. Мало того, невозможно понять, как мы реально без этого жили?!

А как изменились понятия объёма, трансформирования и складирования! Только примените эти термины к понятию «информация»...

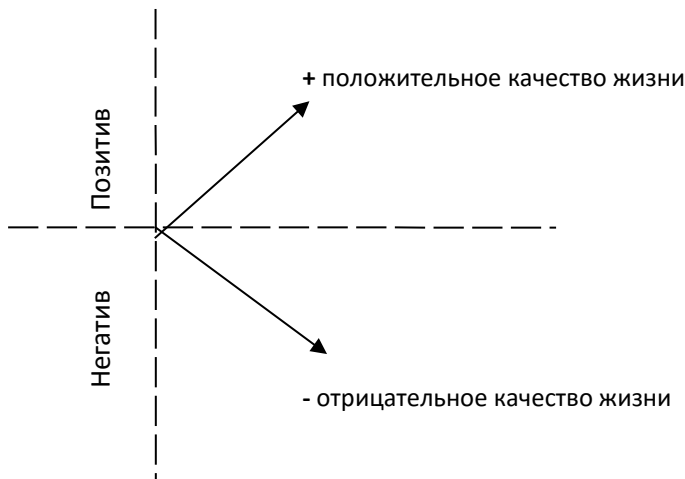
У вас какого размера *hard disc*? А *flashka*, конечно, не меньше 16-ти? Вы не пользуетесь транспортом информации в виде *e-mail*? У вас вообще нет *e-mailboxa*? А-а-а! Есть, только объём маленький? Так сложим всё на *YouTube* или на запасные склады в Америке. ОК, договоримся по *Skype*, увидимся на *Facebook*.

Дело обычное - мы не с Марса! Мы с планеты Земля!

Глава 3. Мысль - величина направленная

Мысль является величиной направленной.

Направление мысли - это её отношение к Главному Закону Мироздания (см. гл. 4). Направлений может быть два - положительное (+) и отрицательное (-).



Глава 4. ГЗМ - система самоуправления

Главный Закон Мироздания (ГЗМ) - универсальная система самоуправления на базе гармонии и созидания, обусловленная постоянным стремлением к улучшению в целях самого созидания.

Поэтому любая мысль, стремящаяся в этом направлении, имеет положительный (+) вектор, а мысль, обратная этому принципу, - отрицательный (-).

Примеры:

<u>Мысль</u>	<u>Вектор</u>
Я хочу любви	(+)
Я принимаю жизнь такой, какая она есть	(+)
Я всем желаю добра	(+)
Я хочу ребёнка	(+)

Главное - деньги, потом - любовь	(-)
Я не хочу влюбляться	(-)
Все вокруг «козлы»	(-)
Ребёнка не хочу - это обременит мою жизнь	(-)

Таким образом, в результате мыследеятельности возникает общая направленность мысле-форм (положительная или отрицательная), которая и определяет качество жизни человека, которое также можно определить как позитив или негатив по отношению к Главному Закону Мироздания (ГЗМ).

Так как Главный Закон Мироздания действует постоянно и независимо от нашего сознания, люди всегда находятся в зависимости от своего собственного способа мышления.

Накапливаясь, негативное мышление создаёт условия для пребывания человека в отрицательном качестве жизни. Система же, направленная на гармоничное созидание, требует от «своей частицы» - человека мыслящего - поступательного движения вперёд и вверх, что возможно только при условии положительного качества жизни, то есть позитивного мышления.

Глава 5. Методы торможения

У Системы (ГЗМ) существуют свои, гуманные с её точки зрения, методы торможения негативного мышления, в глобальном смысле самой системы.

У такого процесса торможения различаются три основные ступени в смысле их физического проявления:

Первая ступень

Потеря физических ценностей: утрата чего-либо, материальный ущерб, отсутствие денег, воровство, нехватка средств и т.д.

Вторая ступень

Болезнь: проявление любых признаков недомогания, заболевания, травмы и т.д.

Третья ступень

Смерть.

С помощью этих методов (количество и вариантность их бесконечны) Система возвращает Человека-мыслителя в сферу положительного качества жизни - позитивного мышления.

Потому существует общеизвестное правило человеческой жизни - «от себя не убежишь!». Именно оно чётко определяет глобальность Главного Закона Мироздания и невозможность существования вне закона.

Важно понимать, что сама Система (ГЗМ) реально и постоянно направлена на улучшение и созидание своей ключевой составляющей - Человека-мыслителя. Как заботливый родитель, Система неизменно учит своё дитя, стремясь вернуть его в положительное качество жизни, где оно может гармонично самосовершенствоваться без ущерба для себя самого.

Отсюда и вытекают все религиозные правила о Божьих поучениях и испытаниях. Разница лишь в том, как вы это называете и как вы к этому относитесь. Это отношение и определяет направленность мысли, а тем самым и качество жизни Мыслителя. Если Мыслитель принимает Божьи испытания с пониманием и покорностью (чему и учат все религии), то он остается в положительном качестве жизни. А если он внутри себя противится этому (ещё хуже, злится и осуждает), то переходит в отрицательное качество жизни, где с ним начинают работать методы торможения: для начала у него что-то украдут или он что-либо потеряет. Здесь самое время, чтобы человек остановился и задумался над происходящим: почему потеря или ущерб пришли в его жизнь? В случае, когда Мыслитель осознал это и принял случившееся с благодарностью «попавшего ребёнка», он автоматически остановил процесс торможения и имеет большой шанс предотвратить болезни и несчастные случаи, которые Система ему уже готовит на второй ступени торможения.

Велико также значение попытки мысленно найти причину, по которой автоматически включился процесс торможения.

В случае, когда Мыслитель находит причину, т.е. ту мысль, которая увела его в отрицательное качество жизни и тем самым автоматически включила процесс торможения, качество жизни моментально (!) переходит в положительное. Инцидент считается исчерпанным, негатив аннулирован, процесс торможения выключается.

Если Мыслитель не смог осмыслить происходящее по вышеописанной схеме, Система будет тормозить Мыслителя постоянно!

Именно поэтому люди болеют, нуждаются... и в результате несчастны, потому что не чувствуют гармонии внутри себя. Ощущение счастья и гармонии - это эмоции положительного качества жизни. Именно это и подтверждает принцип действия Главного Закона Мироздания: постоянное стремление к гармоничному созиданию.

Не трудно понять, что действие Главного Закона Мироздания и вместе с ним процесс торможения как неотъемлемой части Закона распространяются далеко за пределы одной человеческой жизни.

Глава 6. Мозг - универсальный космический инструмент

Мыслитель, облечённый в физическое тело, получает в подарок от Главного Закона Мироздания универсальный космический инструмент - мозг.

Наш мозг неустанно трудится. Когда мы бодрствуем, наш мозг решает массу насущных вопросов. В первую очередь, это вопросы нашей обыкновенной жизнедеятельности. Мозг, как главный управляющий центр, отвечает за движение рук и ног, дыхание, жевание, глотание и т.д. Параллельно с этим наш мозг успевает реагировать на информацию, поступающую из пяти основных центров

восприятия, он обрабатывает информацию звука, запаха, цвета... Одновременно со всем этим он умеет решать логические задачи жизни: как жить? что делать и зачем? Наш мозг - великий труженик! Даже ночью, когда тело отдыхает, мозг неустанно контролирует дыхание и поддерживает жизнедеятельность всех органов. В благодарность за такую огромную работу каждый из нас может хотя бы время от времени заботиться о своём мозге. Как мы можем это сделать? Очень просто - поиграть с ним, уделить ему внимание.

Способности и качества мозга - предмет неустанных изучений и исследований. Развитие медицинской науки на Земле от момента её разделения на гомеопатию и алапатию движется по алапатическому пути. Поэтому и методы исследования мозга привели исследователей к чисто физическому вниманию универсального биологического компьютера - мозга. Отсюда и результат: наука о мозге за последние сто лет почти никуда не продвинулась, как, впрочем, и другие науки, исключающие из своих постулатов существование Главного Закона Мироздания - Закона, лежащего вне физического уровня материи, а лишь творящего эту материю и управляющего ею.

Глава 7. Предмет изучения ICanDo

Остановимся на управлении. Управление невидимыми процессами, рождающими видимые, и есть предмет изучения ICanDo.

ICanDoSystemofActivation - система изучения, управления и активации всех нематериальных процессов организации жизни человека в соответствии с Главным Законом Мироздания.

Принцип уважения к Закону - основной принцип исследования ICanDo.

Главный Закон Мироздания призван управлять жизнью во всех её направлениях - видимых и невидимых.

ICanDo призвана изучать и применять Главный Закон Мироздания на практике. В соответствии с правилами и способами Главного Закона Мироздания, ICanDo занимается организацией невидимых мыслительных процессов так, чтобы их проявление в твёрдо-материальном (физическом) слое прямо выразилось в улучшении и гармонизации человеческой жизни.

Глава 8. Как это выглядит на практике?

На практике это выглядит так. Пример. У человека украли кошелёк, когда он ходил в магазин. Человек-мыслитель, не зная Главного Закона Мироздания, сетует на то, что по пути в магазин кто-то украл у него кошелёк. С точки зрения привычной земной логики, он обвиняет воров, которые кошелёк украли, или других людей, которые к этому были причастны. Например, соседку, которую он встретил по пути, разговорился с ней, открыл сумку, чтобы показать свежую газету, потом забыл сумку закрыть. Это, по мнению Человека-мыслителя, и способствовало краже.

Рассмотрим эту ситуацию с точки зрения ICanDo, то есть в соответствии с Главным Законом Мироздания.

1. Каждый Мыслитель всегда живёт в ситуациях, которые создал он сам. Не может быть виноват Вор. Вор является здесь инструментом Закона. В момент, когда Вор крадёт кошелёк, он творит и созидает собственную жизнь (карму), создаёт свои ситуации и сам находится с глазу на глаз с ГЗМ. Потому что Вор - тоже сам по себе Человек-мыслитель, и Главный Закон Мироздания для всех един.
2. Потеря материальных ценностей - первая ступень торможения. Это значит, что Мыслитель, допуская систематически негативные мысли, «скатился» в отрицательное качество жизни. ГЗМ пытается помочь Мыслителю и вернуть его в положительное качество жизни, где только и может Мыслитель ощущать счастье и пребывать в гармоничном созидании. Здесь за Человека-мыслителя можно только порадоваться: форма торможения лёгкая (никакая потеря материальных ценностей не может носить угрожающего характера для жизни Мыслителя, с точки зрения ГЗМ).
3. У Мыслителя есть прекрасный шанс остановить процесс торможения методом собственного мыслительного процесса. Необходимо задуматься о возможной причине происшествия. Это могут быть негативные мысли из любой области нашей жизни, совершенно не связанной с самим происшествием. Интересным является и то, что сама такая попытка к осмыслению приводит к положительному результату и достаточно часто Мыслитель находит и причину. Так Закон продолжает заботиться о Мыслителе.
4. Попытка поиска виновных извне приводит к усугублению ситуации. Тем самым Мыслитель лишь углубляет своё погружение в негативное качество жизни и стимулирует процесс торможения.

Вот такая несложная схема разбора полётов. Простота и прямолинейность действия процесса торможения как неотъемлемой части Главного Закона Мироздания часто приводит новичков ICanDo к мысли о нереальности Закона и невозможности его действия, но и эти мысли тоже являются частью негативного мышления и, как любые другие мыслеформы, определяют вектор направленности нашей жизни!

Поэтому Мыслитель, знающий ГЗМ, поблагодарит за посланный урок и сразу займётся поиском причин, включивших процесс торможения.

Глава 9. Главный способ управления жизнью

Самым простым способом управления жизнью является гигиена собственной мысли. Мысль Человека в соответствии с Главным Законом Мироздания должна быть чистой и светлой.

Методы ICanDo по очистке и осветлению мысли очень просты: следите за своей мыслью, не позволяйте мыслительному процессу увлекаться обсуждением, раздражением, гневом, агрессией, самобичеванием, болезненным себялюбием. Но здесь поправка: любить себя нужно! Мыслитель - часть и цель существования Главного Закона Мироздания.

Человек-мыслитель - отражение в зеркале самого ГЗМ. Именно поэтому Закон бесконечно и заботливо занимается воспитанием Мыслителя. Он - его возлюбленное дитя! Причём каждое дитя - каждый Мыслитель - индивидуален, неповторим и уникален. Возможности Мыслителя простираются далеко за пределы его представлений о них. Мыслитель может ВСЁ! I Can Do! Без ограничений, но с одним условием - при уважительном и осознанном применении Главного Закона Мироздания.

Незнание ГЗМ ни от чего не освобождает, а лишь усложняет жизнь Человека-мыслителя. Знание и сознательное применение ГЗМ упрощает все жизненные процессы, открывает новые двери, даёт невиданные шансы.

Глава 10. Тренинги для развития способностей управлять жизнью

Тренинг, ведущий к пониманию и осознанию Главного Закона Мироздания, является неотъемлемой и закономерной фазой в самом процессе осознания.

Целью такого тренинга является возвращение Человека-мыслителя в точку осознания себя самого как уникальной части целого.

На подсознательном уровне Мыслитель всегда стремится постичь Закон и научиться его применять в повседневной жизни. Но вот на уровне сознания всё гораздо сложнее.

Мир окружает нас бесчисленным количеством искушений, информацию о которых наш мозг с удовольствием принимает (радио, телевидение, интернет и т.д.) и усваивает. Примером тому - рифмы и фразы из телерекламы, которые навязчиво всплывают в мозгу в определённых ситуациях, или, например, дети, ещё не умеющие говорить, но уже застывшие перед телерекламой как заворожённые!

Поэтому очень важно заботиться о себе как о Мыслителе: постоянно тренировать свой мозг и периодически разгружать его, т.е. отдыхать.

Кстати, отдых, в современном его понимании, отдыхом не является. А что это такое? Релаксационный массаж на ходу между деловыми встречами? Обед с друзьями в перерыве? Это всё лишь смена деятельности, не ведущая к отдыху Мыслителя.

Мыслителю не нужна только деятельность без остановки: работа, еда, гольф, теннис, TV, PC...
-Мыслителю необходима пауза!

ICanDo владеет двумя уникальными техниками пауз: ICanDo-тайм и ICanDo-модуль.

Тренинг ICanDo-тайм

ICanDo-тайм - тренинг, который длится одну секунду: именно столько времени надо мысли, чтобы промелькнуть в мозгу Мыслителя! Итак, установите в своём мобильном телефоне будильник на 12 часов дня с режимом повтора каждый день до бесконечности. В момент, когда будильник «зазвенит», ощутите себя Мыслителем: подумайте о себе как об уникальной частице великого и непознанного, части Народа, Земли, Галактики, Вселенной... Это всё. Пусть простота тренинга не введёт в заблуждение! Результат благодарного мозга проявится скоро. И тем быстрее, чем больше тренингов Мыслитель применяет.

Тренинг ICanDo-модуль

ICanDo-модуль - тренинг *on-line*. Длится пять минут. Доступен всюду, где есть интернет. Здесь тренером является компьютерная программа, защищённая патентом *ICanDoSystemofActivation*. ICanDo-модуль - это тренер, психоаналитик, плечо друга 21 века. Технология позволяет активировать силы или релаксировать, в зависимости от поставленной задачи (информация на сайте www.icandosystem.com). Но главное, ICanDo-модуль - это универсальный тренинг для Мыслителя. Мыслитель остаётся на пять минут наедине с собой, Вселенной и ГЗМ.

Тренинг ICanDo-модуль - лучший из путей к осознанию ответственности Мыслителя за процессы, происходящие вокруг него.

Система ICanDo рекомендует применение обоих тренингов ежедневно, вплоть до момента, когда понимание Главного Закона Мироздания будет осознано Мыслителем.

Тест-тренинг *Basic*

Для понимания реальной работы тренингов ICanDo существует специальный ТЕСТ-ТРЕНИНГ, результат которого незамедлительно проявляется в твёрдо-материальном мире, а значит, реально ощутим Мыслителем.

ICanDoTest-Trening Basic очень прост: необходимо исключить из своего лексикона слово «проблема».

Так как это слово очень распространено во всех языках и часто даже устойчивые фразеологические обороты строятся именно на нём (NOPROBLEM!), то возникает необходимость не просто исключить слово «проблема» из обращения, а заменить его аналогом - словом «ситуация»! Слово «ситуация» имеет на уровне подсознания и для мозга, как родителя мыслеформ, совсем другое значение, чем слово «проблема». Но самое интересное в этом тренинге - быстрый эффект от тренировок. Мыслитель реально видит гармонизацию процессов своей жизни через 14 - 30 дней. Многие ситуации вдруг решаются сами собой, некоторые перестают быть актуальными, «острота углов» жизни сглаживается.

В течение первых семи дней после начала тест-тренинга, явно заметно, как часто слово «проблема» употребляется в речи самим Мыслителем и его окружением. Слово буквально начнёт «цепляться за язык» и «лезть в глаза». Это значит, что тест-тренинг пробегает в режиме «ОК».

В течение второй семидневки Мыслитель, удивлённый засоренностью речи, сознательно откажется от употребления слова «проблема» и его устойчивых оборотов. И сразу проявится результат: жизнь приобретает бархатный оттенок, многое решается само собой, а главное - к удовольствию Мыслителя.

Результативность этого тест-тренинга ICanDo - 100%.

Эффект ICanDo-тренингов всегда двойной: на сознательном уровне и на подсознании. От этого и проявление эффекта ICanDo-тренингов в твёрдо-материальном мире в результате физически ощутимо.

ICanDo_шки (Айкэндушки)

Уникальной тренинговой группой являются ICanDo_шки. Это небольшие, но энергоёмкие аффирмации, работающие с положительным вектором в определённом направлении: на здоровье, на хорошее настроение, на удачу, на успех, на благополучие в личной жизни, на привлечение денег...

* * *

Успешна я, здорова я,

В любви и мире жизнь моя!

* * *

Богата я, успешна я,

Благополучна жизнь моя!

* * *

Иду по жизни легко и браво:

Удача - слева и деньги – справа!

* * *

Каждая ICanDo_шка несёт в себе заряд гармонии и при правильном применении даёт очень выразительные результаты.

Правило применения ICanDo_шки: запомнить наизусть; повторять три раза утром в момент пробуждения как первую мысль; вечером перед сном - как последнюю мысль бодрствующего мозга; в течение дня - неограниченное количество раз. Рекомендуется повторить ICanDo_шку после ICanDo-тайм.

Создать, придумать ICanDo_шку может для себя каждый. Примеры найдёте в конце книги.

Раздел второй.

Философия ICanDo. Потребность играть. Игра и игроки.

Вступление ко второму разделу

Всё возможно...
Возможно всё!

Каждый из нас определяет сам себя, в первую очередь, как человека. Только после этого мы - мужчины и женщины, сыновья и дочери, матери и отцы, жёны и мужья... Изначально все мы Люди, изначально каждый из нас - Человек-мыслитель. Попробуйте задуматься над фразой «Я - человек». Что это значит? Это значит, что у меня есть тело, ум, чувства...

Человек - это целый механизм, необыкновенно слаженный и продуманный. А теперь задумайтесь над понятием «Я». «Я» - это что-то внутри этого механизма.

У меня есть тело. Но «Я» - не тело. У меня есть ум. Но «Я» - не ум. У меня есть чувства. Но «Я» - не чувства.

«Я» - существо, возвышающееся над всем этим, способное выбирать и действовать по своему желанию. Техники и тренинги, которые описаны в этой книге, и называются игрой в ICanDo - это способ общения с этим существом, со своим внутренним «Я».

Должна ли жизнь человека быть тяжёлой? Нет! Но об этом знают не все. Большинство людей считает, что нужно воевать и бороться. И воюют и борются. Но это совсем необязательно. Можно позволить жизни идти своим чередом, применяя **три правила ICanDo - сосредоточиваться на своих желаниях, решать текущие задачи и верить в этот процесс.**

Да, жизнь может быть тяжёлой, а может и не быть. Она может быть и легкой. Разница между первым и вторым - ваше отношение к происходящим событиям.

Если вы считаете десятичасовой перелёт из Парижа на Сейшельские острова нудным, длительным и тяжёлым, то легким он для вас не будет. А если вы любите путешествовать, то вы воспримете такой перелёт как часть путешествия, и перелететь вам будет совсем не сложно!

Везде и всегда выбор - за вами!

Разберём подробнее три правила ICanDo.

1. Сосредоточиваться на своих желаниях

То есть желать. Если вы осознали свои желания, вам следует приступить к их осуществлению. Методом игры в ICanDo вы пройдёте путь к осуществлению желания быстрее и легче. А желание сбудется обязательно - вы получаете то, на чём сосредоточиваетесь.

2. Решать текущие задачи

Не избегайте текущих жизненных ситуаций, не бойтесь их, не откладывайте их в долгий ящик, не бегайте от них. Смотрите на любую жизненную ситуацию как просто на ситуацию. Разберитесь с ней без излишней спешки и напряжения. Улыбнитесь ей даже потому, что в момент, когда ситуация возникла, она уже начала проходить. Вспомните кольцо царя Соломона. На кольце была надпись: «Всё проходит». В моменты, когда мудрому правителю было особенно трудно, он переворачивал кольцо на своем пальце на 180° градусов. Там была другая надпись: «И это пройдёт тоже».

3. Верить в процесс

Вера - сильнейшая сила, но, в отличие от других сил, изученных физикой (например, сила притяжения, гравитация и т.д.), Сила Веры не имеет единицы измерения, причём в силе этой Силы не сомневается, ни один разумный человек на Земле. (Религия - пример и доказательство тому.) Думая в Вере, мы умеем определять её Силу только по двум категориям: сильно или несильно; да или нет.

Вера - наш вечный спутник. И умирает она последней. А Сила нашей Веры - это то, что зависит от нас самих. «По вере вашей да будет нам».

подавляющее большинство людей не догадываются, что они сами хозяева своей судьбы. Их образ мысли - это образ мысли жертвы. Так легче обвинять и избегать ответственности. Такие люди обвиняют всех и вся: погоду, правительство, соседей, обстоятельства... Ничего плохого тут нет. Это всего лишь первая ступень понимания - полное непонимание.

Следующая ступень - мысль, что жизнь может быть иной.

Далее - зарождение веры в то, что ничего невозможного нет. Человека увлекает эта идея.

И, наконец, высший уровень - осознание того, что на самом деле возможно всё! Единственное ограничение - наши собственные умственные способности, рамки нашего восприятия, чистота мыслей и позитивность мышления. Преодоление действия ограничителей, переход на позитивный способ внимания мира - и есть те самые «кармические задачи», которые решает каждый Человек-мыслитель на протяжении всей жизни.

А возможно действительно всё! И сам метод, который практически этим занимается, называется Игрой в ICanDo.

«Хватит думать, что вы - всего лишь следствие чего-либо:

знайте, что вы - Причина самого себя!»

Франсис Леример Уорнер.

Наши незримые ресурсы: часть 2, 1909г.

Глава 11. Наши потребности

Потребность играть - уникальная человеческая потребность.

О таких потребностях, как дышать, пить, есть, мы привыкли говорить серьёзно. Мы ежедневно делаем поправки на эти потребности в нашей жизни. Мы умеем думать о них глобально: программы по преодолению засухи, голода, глобального потепления и т.д. Мы строим перспективы в жизни с учётом этих потребностей: программы по экологии, фитнес-технологии и т.д.

Так мы умеем заботиться о своём теле. Ведь все вышеперечисленные потребности - это потребности нашего тела. Эти потребности ощутимы, насущны, осязаемы. Но наше тело имеет главный центр управления - мозг. Как часто мы задумываемся о потребностях мозга? Непривычная фраза, правда? Даже кажется странной: потребность мозга... Даже потребность духа - любить и быть любимым - связана в своём естественном проявлении опять же с потребностью тела...

А что, разве мозгу что-то нужно, кроме того, что он уже есть? Если нашему телу что-то постоянно нужно, и мы умеем с этим жить, то, как случилось, что о потребностях мозга забыли?

Очень просто: само наше тело и его потребности у нас "перед глазами". Каждую минуту желудок просит есть и пить, кожа нуждается в креме от морщин, ночью хочется спать, и спать хочется не в одиночестве... Все потребности тела относятся к материальному слою нашего бытия - видимому и осязаемому.

Глава 12. Мозг - центр «управления полётами»

А как же главный центр "управления полётами"? Его не видно! Он не требует так настойчиво! Не то чтобы наш мозг был предельно скромным по своей сути (о нет!). Просто его потребности лежат за пределами материального слоя нашего бытия, хотя и на 100% управляют этим слоем.

Вот и получается "чёрный театр": мы видим только кукол, движущихся по сцене жизни. И, увлечённые красочным действием, мы совсем не думаем о том, что приводит весь этот театр в движение. Просто? Очень! Только нам некогда об этом думать, у нас есть очень много важных дел - надо решать задачи тела: есть, пить, спать...

А есть хочется сытно и пить сладко. Поэтому мозаика жизни складывается как бы сама собой: учиться - жениться - зарабатывать деньги. Я лично не против такого хода событий, а даже целиком за! Но реальность такова: тот, кто думает лишь о потребностях тела и забывает о потребностях мозга, сам себе предрекает и правило движения по жизни: рождение - взросление - старение - «доживание»...

Вольтер сказал, что «старость - зима для невежд и время жатвы для учёных». Учёных - в смысле мудрых. А мудрый знает, что главное - не позволить себе состариться преждевременно.

Первые сигналы тревоги мозга о том, что он без внимания и должной опеки, проявляются уже к 40 годам жизни! Тело начинает проявлять первые признаки старения! Боже, как быстро! Ведь из этих 40 лет мы

добрую половину только учились жить, потом ещё 10 лет переучивались! А тут эти признаки!? Несправедливо!

А не слышать потребности мозга столько лет справедливо?

Логика моего рассуждения, казалось бы, приводит в этот момент к точке осознания, и дальше человек уже заботится о своём мозге... Не тут-то было! Мы начинаем активно бороться с признаками старения тела! В ход идут массажи, косметика, пластика, "эликсиры молодости"... Результат налицо!.. На полгода после каждой интенсивной терапии. Но в целом наше тело продолжает неумолимо стареть.

Подключаем медицину... Продолжать не буду - каждый дальше знает наизусть!

Фраза "это пожилой человек, чего ты от него хочешь?" считается милосердной! Так оно и есть, поскольку в этот момент мы говорим не о теле человека, а о его мозге! Наконец мы о нём заговорили! Не так-то долго это и длится, всего 60 лет, и мозг заявляет о своих потребностях самым жёстким образом - он постепенно отключает наше тело! Опять несправедливо?!

Так что же такое справедливость для нас? Может ли вообще быть справедливым процесс потребления без компенсации? Боюсь, что нет. Закон природы - это закон равновесия.

Глава 13. Естественная потребность мозга - игра

Попробуем вернуться на несколько абзацев назад... Как часто мы задумываемся о потребностях мозга? А что ему, собственно, надо? А мозгу надо ИГРАТЬ! Это его единственная насущная потребность!

Как просто! Оглянитесь вокруг - с рождения ребёнка каждый родитель знает, что ребёнку нужно играть, и играть хорошо! Чем лучше играет ребёнок, тем больше у него возможностей развиваться, тем качественней результат: ребёнок сообразителен, интеллигентен, перспективен. Поэтому: лучшие игрушки, лучшие детские программы по телевидению... вообще, всё лучшее - детям!!! Но до определенного возраста...

А этот возраст заканчивается где-то на уровне вопроса: кем ты хочешь быть? Космонавтом! Пока всё ещё космонавтом - взрослые продолжают играть, но, как только начались ответы типа певцом, музыкантом, геологом... основная масса родителей перестаёт играть: хватит глупостей, пора учиться реальным вещам - быть-то надо менеджером или юристом! А мозгу надо играть и дальше!

Только игры эти уже должны быть для взрослых. Да они, собственно, и есть: казино, компьютерные игры, развлекательные центры, кино, театр... А в жизни все по-другому? Да нет, так же! Например, самые лучшие программы по обучению менеджеров - в игровой форме. Оказывается, любая, даже самая сложная информация, воспринимается нашим мозгом лучше, когда его "не грузят", а с ним играют. Все новые достижения научно-технического прогресса тому доказательство! Как насчёт игрушек типа мобильный телефон, ноутбук, видеосвязь?..

Глава 14. Забота о мозге

А что, если посмотреть на вопрос заботы о мозге с той же позиции, с которой мы умеем смотреть на заботу о теле? Принять за правило делать зарядку для мозга вместе с зарядкой для тела. Заряжаем же мы своё тело! Попробуем заряжать и мозг!

Мимоходом учёные уже попробовали - результаты превзошли ожидания: процесс старения замедлился, тело 50-летнего мужчины с активным мозгом - это практически тело юноши! Не говоря уже о психических способностях в 70! Заманчиво?

Так что, поиграем? Как насчёт правил? Кто раздаёт?

А вот раздаёт каждый сам для себя и играет сам с собой! Когда мы были маленькими и сидели в люльке с игрушками - для нас это правило было таким же естественным, как и вздох: ребёнок играет сам, и ему интересно. Максимум что ему надо - это игрушки. И этот максимум (он же минимум) и предлагает нам ICanDo в форме своих тренингов.

Представьте ситуацию: среда, вторая половина дня, плотный график работы. Времени на созерцание или массаж просто нет. Ничего. Всего лишь оторвитесь от дел на 30 секунд! И произнесите вслух:

Я играю в ICanDo,

Отдыхаю на ходу!

Улыбнитесь и повторите несколько раз. Ваш мозг с благодарностью и охотно воспримет такую игрушку и обеспечит её положительное влияние на основную программу дня.

Возможности нашего мозга очень велики (мы используем их, по мнению учёных, лишь на 6 - 10%). Подключение дополнительных вспомогательных тренингов не только не повредит мозгу, а, наоборот, очень позитивно скажется на его деятельности. Ведь мозгу хочется играть! А маленькая IcanDo_шка и есть игрушка для мозга!

Глава 15. Игра в ICanDo

Игра, в которую предлагается поиграть, называется ICanDo (АйКенДу), что означает "я это могу".

В том, что человек может ВСЁ, в ICanDo никто не сомневается. Каждый может проверить прямо на себе! Легко, просто, быстро - начать играть в ICanDo, применяя ICanDo-тренинги.

Никто не будет рассказывать вам о важности игры или долго и нудно обучать вас техникам. Система ICanDo просто даёт нам игрушки! И складывайте себе на здоровье кубики как хотите! А система гарантирует, что они безопасны для нас: качественный материал, продуманная форма...

Результат игры в ICanDo действительно можно приравнять к результату игры с детскими кубиками: ребёнок развивается быстрее, раньше говорит, лучше ходит, уверенней держит ложку....:-)

Хотите кубики? Загляните ещё раз в главу 10.

Глава 16. Об ICanDo как об игре

Итак, поговорим ещё раз об ICanDo как об игре, собрав подетально всё, о чём философствовали выше.

ICanDo- это игра для мозга. И это её главное отличие от других игр, например того же футбола. В остальном, описывая игру в ICanDo, можно опереться на общепринятые понятия:

- поле игры
- правила игры
- смысл игры
- результат игры
- наблюдатели
- игроки
- консультанты
- разрешённые нарушения
- допустимые исключения

Глава 17. Поле игры

Вся наша жизнь - целая Земля. Поле так же ограничено, как футбольное: рождением и смертью, Северным и Южным полюсами. Перемещаться можем во время игры по всему полю. Конечно, если кто-то из игроков решил, что он вратарь, например, то он по всему полю не бегает - играет в определённом секторе. Почему нет? Игра такого игрока тоже интересна и может быть очень результативной! Но это уже об игроках. О них позже.

Глава 18. Правила игры

Они, казалось бы, даны с самого начала. Но давайте посмотрим повнимательней, разберёмся на практических примерах.

Когда мы рождаемся и «учимся» жить, то правила жизни нам подробно, а иногда и настойчиво объясняют родители дома, учителя в школе, социум на каждом шагу. Причём всем нам, независимо от страны рождения и языка общения, рассказывают практически одно и то же:

Будешь хорошо учиться - будешь иметь хорошую работу -

будешь богатым - будешь счастливым!

А что на практике?

Все ли отличники - миллионеры?

Все ли миллионеры были отличниками?

Что-то тут не стыкуется... Таких нестыковочек найдём в жизни, скромно говоря, немало, а вообще-то, можно сказать, что это правило почти совсем не работает...

А что тогда работает? Работает Главный Закон Мироздания и умение Играть! Причём не то чтобы играть без правил - выбежать на поле с двумя мячами и пинать их во все стороны ... НЕТ! Именно, изначально зная правила игры, причём зная их хорошо и относясь к ним с уважением, мы можем научиться играть красиво и профессионально! Вот здесь-то и начинается самое интересное в игре в ICanDo.

Глава 19. Как это работает

Начинаем сначала осторожно применять правила игры в ICanDo и смотреть на результат. О теории ICanDo подробнее написано в разделе I, поэтому перейдём к практике.

Пример. Вы имеете определённую цель. Начнём с маленькой - хотите уехать на две недели на Сейшельские острова, отдохнуть от суеты, посмотреть на «другую» жизнь, порыбачить...

Сама мысль вначале кажется нереальной: работа, семья... средства, наконец. Не бойтесь! Попробуйте сыграть в ICanDo! Первое, что надо сделать - действительно себе этого пожелать, т.е. захотеть.

Шаг второй - сформулировать желание. Возьмите бумагу и ручку (или свой компьютер) и напишите точный план ваших желаний:

1. Я хочу провести две недели в этом году на Сейшельских островах.
2. Во время поездки я хочу жить в х-звёздочном отеле с видом на океан.
3. Хочу, чтобы поездка была насыщена хорошими впечатлениями и погода в период моего пребывания была солнечной.

Шаг третий - распишитесь под заявленным, поставьте число, месяц и год. Теперь отложите ваше письмо-желание в сторону и перестаньте заниматься поиском путей осуществления.

Шаг четвёртый - настройка на поездку. А вот здесь есть у ICanDo фирменный секретик - это использование ICanDo-тренингов. В данном случае, во-первых, ICanDo_шк. Например:

Еду я на острова -

Как прекрасна Жизнь моя!

Или

Поживу на островах -

Побываю в двух мирах!

Вариантов бесконечное множество! Условие одно: ICanDo_шка должна быть очень простой, позитивной и радостной! Читать ICanDo_шку (лучше выучить наизусть) нужно утром, вечером ... в течение всего дня.

Поясню на примере конкретной ситуации: стоите в пробке, пробка чуть шевелится, вы торопитесь - все признаки для того, чтобы начать нервничать. Смысла в этом «нервничании» НЕТ, об этом вы тоже знаете. Но ваш мозг, вытянув из архива какую-нибудь стандартную программу недовольства жизнью, начинает вас грузить... Просто ему нечем заняться! Дайте ему игрушку ICanDo_шку:

На острова поеду я -

Легка, успешна Жизнь моя!

Мозг реагирует моментально, переключает своё внимание на новую игрушку и перестаёт «ныть». А вы в этот момент ясно осознаёте: да, пробка; да, задерживаюсь; да, волноваться бессмысленно... А тут уже мозг начинает звать вас поиграть вместе с ним - и ваши мысли переключаются на новый чемодан, всплывают какие-то картинки с изображением яхт и белого пляжа ...

Подобный способ «переждать» пробку хорош с двух сторон:

- 1) быстрое рассасывание пробки,
- 2) вы активно работаете в направлении достижения мечты.

Глава 20. Простота - залог успеха

Выше я упомянула о важности простоты IcanDo_шек. Очень серьёзный вопрос в процессе понимания Правил Игры в ICanDo.

Всегда нужно помнить, что процесс управления жизнью - это игра, а мозг - это ребёнок!

Представьте: перед вами ребёнок. Ваш ребёнок! Нет возможности отдать его в ясли или няне, подкинуть бабушкам... Просто нет никаких вариантов! Ребенок скучает, начинает капризничать. Надо ребенка чем-то занять. Чем? У вас выбор: трёхтомник по квантовой механике на арабском языке мелким шрифтом без картинок или... ключи от вашей машины с ярким брелоком... Вот и ясен принцип игры в ICanDo. Простота - залог Успеха!

Глава 21. Каждый играет сам

Следующее правило игры - каждый играет сам! Сам с собой и сам за себя. Точно так же, как в футболе! Это только кажется, что игра идёт в команде - просто так интересней играть: есть кому передать мяч, есть

от кого принять удар... Живенько, зрелищно, захватывает процесс. В результате - выиграла команда, а контракт на два миллиона долларов предложили только одному...

Так и в жизни. Поэтому играем за себя! Причём, если кто-то с этим не согласен, то, уважая его мнение, позволю себе напомнить, что это правило ICanDo - всего лишь проявление одного из принципов Дао:

«Ни одна истина не приходит ИЗВНЕ, каждая - только ИЗНУТРИ!»

Так что спорить с этим бесполезно - ведь ICanDo всего лишь игра, построенная на принципе уважения к Главному Закону Мироздания как системе управления жизнью (попробуйте поспорить с арбитром! Ну, а с Дао, конечно, поспорить можете...).

Глава 22. Смысл игры

Управление. Управление своей жизнью (в сторону улучшения, конечно!), пребывание в положительном качестве жизни, достижение целей, попадание в точку БЛАГОПОЛУЧИЯ и РАДОСТИ. А что нам, детям космоса, ещё надо?

Каждый из нас БЛАГОПОЛУЧИЕ видит по-своему. Для кого-то это деньги, для кого-то здоровье, для кого-то и то, и другое вместе взятое.

ICanDo со ВСЕМИ! С ВАМИ ЗАОДНО! ICanDo считает, что ВСЕ ПРАВЫ! Сколько людей - столько взглядов на жизнь. А ICanDo - не религия. ICanDo - это ИГРА в ЖИЗНЬ. Ведь чтобы играть в футбол, необязательно быть буддистом!

Удивительным является то, что смысл игры постигается в процессе игры. Так уж это есть... Смысл жизни тоже постигается только в её процессе, хотя и кажется совершенно ясным в 18 лет... В 30 он уже ясен меньше, но нет времени задуматься... К 40 являются азы мудрости. Правда, не ко всем... Но и книга эта не для всех - в футбол тоже не все играют!

Тем не менее, при попытке определения смысла игры в ICanDo ключевое понятие - УПРАВЛЕНИЕ.

Управлять своей жизнью мы стараемся на 100% своих возможностей. Мы планируем свою жизнь, мы стараемся находить короткие пути и эффективные способы достижения целей, мы заботимся о детях и готовимся к старости!

Каждый из нас - директор (менеджер) своей жизни, т.е. в переводе на русский язык - управляющий.

В зависимости от способностей и желаний каждого сфера и размах управления тоже могут быть разными. Кто-то не может справиться с отношениями в своей семье, кто-то руководит тысячами людей, кому-то достаточно управлять своими детьми, кому-то хочется быть президентом... Управление в больших объёмах называется властью.

Так, в силу своих стремлений и амбиций мы все управляем разными секторами. Кстати, как дела с управлением конкретно в вашем секторе? Вы всем довольны? Таких немного!

ICanDo приветствует всех! Тем, кто хочет в жизни что-то поменять, рекомендуем это не откладывать. Начинать удобно в любое время суток, в любой географической точке и всё равно с чего. Главное -

научиться мыслить позитивно, категориями игрока. Для достижения этого главного - применять ICanDo-тренинги (см. главу 10). Причём выбирать их для себя по вкусу и со вкусом.

Тех, кто удовлетворён результатом своего управления жизнью, приглашаем поделиться опытом - стоять на месте в жизни всё равно нет возможности!

В жизни счастье мне дано –

Всё решается само!

Глава 23. Результат игры

Итак, смысл игры в ICanDo - сама Игра, цель - умение контролировать свои мысли в любой момент и направлять их в нужное нам русло для достижения нужного нам результата. Что же такое Результат Игры в ICanDo? Это наша жизнь. Какой мы создаём нашу жизнь каждой нашей мыслью - такая она и есть! Думаю, что вы уже об этом не раз слышали... Например, «Хочешь быть счастливым - будь им!». Это на ту же тему. Но это только лозунг, призыв к действию. Какому? Вот здесь мы как раз на поле игры в ICanDo с её простыми ежедневными тренировками и заботе о собственном мозге и мышлении.

Осознание глубокой простоты и правдивости лозунга о доступности счастья - это то, что называется в буддизме - знать путь. Но, как известно, знать путь и идти по нему - вещи разные.

А вот как идти по жизненному пути, чтобы сам путь радовал? В этом месте любое размышление или беседа изменяется в паузу с выдохом... Принято считать, что ответ на вопрос «Как?» - это чистая философия, обёрнутая в мораль поколений. А вот и нет! Такой подход к возможности изменять качество жизни - это всего лишь одна из стандартных, устаревших программ нашего мозга, которая давным-давно уложена в памяти и достаётся оттуда автоматически по необходимости.

А что, если не идти на поводу у заезженных программ, а вложить сознательно вместо этого файла другой? Например: «Как идти по жизненному пути? - Легко, с радостью, играя в ICanDo!».

Можете попробовать сами. Просыпаясь, каждое утро повторите 3 раза про себя (или вслух):

Я играю в ICanDo,

Что хочу - то могу!

И минимально, что произойдёт, - вы улыбнётесь сами себе, своей «безумной мысли» о реальной возможности сказанного...

Ваш мозг, опираясь на устаревшие программы, тут же скажет вам: «бред», а вы не слушайте его! Ощутите азарт игры! Выберите себе роль, будьте творцом, руководителем, распорядителем, директором, VIP-менеджером, кем угодно, кем вам быть комфортно! Будьте вольной птицей, ловкой рыбой, мудрым львом - царём зверей... Будьте свободны с помощью игры в ICanDo! Будьте сами собой, отмените роль жертвы! Для игроков в ICanDo этой роли не существует... *delete*... Верите? Я бы на вашем месте не поверила, а начала бы проверять:

Я играю в ICanDo,

Живу - как в райском саду!

Вот мы и играем уже... Легко и просто! А какую радость это доставляет вашему мозгу! Он так устал от безделья, от постоянного использования стандартных, устаревших программ. Они (эти программы) чаще всего уже так устарели, что, сравнивая процесс мышления с работой компьютера, можно с уверенностью сказать, что применение устаревшего *soft* значительно тормозит процесс! А иногда и вообще его блокирует, делает невозможным движение вперёд!

Но ни в коем случае не надо сразу ставить крест на всех стереотипах нашего мышления! Например, программа мозга об уважении к родителям, любви к своим детям, принципах искренности и доверия к друзьям - это старые, проверенные и безотказные программы, которые совершенны настолько, что обновляются сами, автоматически из года в год, из поколения в поколение... Такие программы нужно хранить и передавать по наследству.

Играйте в ICanDo на изменение там, где вы хотите что-то изменить в своей жизни, и используйте игру там, где вы хотите сохранить то, что имеете.

Достигайте результатов!

Глава 24. Наблюдатели - Игроки - Консультанты

Как и каждая игра (взять тот же футбол), ICanDo одним своим существованием делит человечество на Наблюдателей, Игроков и Консультантов.

Вы можете просто сидеть на трибуне, даже хлопать в ладоши, даже знать правила игры... Но пока вы не вышли на поле и не ударили по мячу - вы не Игрок! Вы - Наблюдатель!

Сравнение с футболом очень удачное, но с маленькой поправкой: процесс наблюдения или игры в футбол направлен на изменение эмоционального состояния в непродолжительном отрезке времени. Игра в ICanDo - это направленное, сознательное управление жизнью. Ставки совсем разные! В игре в ICanDo они гораздо выше.

А потому любой Наблюдатель - потенциальный Игрок, любой Игрок - потенциальный Консультант. ICanDo-консультантами в нашей игре называются продвинутые пользователи, которые, однажды глубоко поняв существование Главного Закона Мироздания и Принцип ИГРЫ, научились играть в совершенстве: сами задают себе цели, сами программируют пути их достижения, сами движутся по пути, сами у себя учась! То есть сами создают правила игры и сами по ним играют!

ICanDo-консультанты - это интересные и успешные люди (по-другому и быть не может!), разные по цвету кожи и языку общения, но все очень похожие в одном - позитивном взгляде на жизнь!

Глава 25. Разрешённые нарушения и допустимые исключения

Заведите себе привычку играть в ICanDo. Самый простой и быстрый путь к этому – использование тренингов on-line - активационных ICanDo-модулей на *website ICanDoSystem of Activation* (www.icandosystem.com).

Сравнить это можно с посещением тренажёрного зала. С той лишь разницей, что в виртуальном зале ICanDo находятся тренажёры для мозга.

Вот уж поистине действие, которое проще пареной репы, а результат реально облегчает жизнь! На *website* размещены небольшие программы (ICanDo-модули), предназначенные для людей занятых: творящих, создающих, активных. Для людей, увлечённых процессом своей деятельности, умеющих ценить время и заботящихся о себе.

Эти пятиминутные ICanDo-тренинги умеют активировать, т.е. разгрузить и зарядить наш мозг с эффектом МОМЕНТАЛЬНО. Уникальность тренинга - в его простоте. Вы устали? Чувствуете напряжение? Нужен пятиминутный перерыв? Заходите на сайт ICanDo. Нет возможности подключения к интернету? Повторите вслух ICanDo_шку (список в конце книги). Нет под рукой готовой ICanDo_шки? Сочините быстренько сами! Не получилось? Что-то в голову ничего не пришло? Сделайте ICanDo-паузу: выровняйте спину, 3 раза глубоко вздохните и ощутите себя на секунду частью всего сущего... вне суеты. Главное, направьте свою мысль положительно, мыслите позитивно, пребывайте в положительном качестве жизни!

Вот такая простая игра, с несложными правилами и доступными методами. А также с разрешёнными нарушениями и допустимыми исключениями. С какими? С любыми! Сам игрок вправе нарушать правила и сам себе волен эти нарушения разрешать. Придумывать для себя исключения тоже волен каждый, как и допускать эти же самые исключения, и тоже самому себе. Только важно помнить, что Главный Закон Мироздания работает независимо от нашего о нём знания или нашего к нему отношения. Поэтому все нарушения и исключения отдаляют от нас результат игры.

«Жаль, что раньше я не знал о том, что мне по плечу любое дело.... Ныне я верю, что смогу, и потому могу...» а раньше я думал, что не смогу, и не мог. Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, поверьте в собственные силы, в то, на что вы имеете право, в то, чего вы способны достичь, если просто приложите ум».

Джим Эдвардс. 5 шагов к тому, чтобы стать тем, кем вы хотите

О наших способностях и возможностях

ICanDoSystemofActivation - это система Активации Человеческих Способностей. ICanDo- консультанты утверждают, и не без оснований, что человеческие возможности бесконечны. Человек может всё. Ограничители для всего устанавливает только каждый сам для себя. Каждый из нас ограничен лишь рамками собственных мыслеформ, из которых и рождается наше мировоззрение, отношение к миру и к своим же способностям. Вот такая замкнутая система. Есть ли выход? Есть. Использовать *ICanDoSystemofActivation* методом игры в ICanDo. ICanDo- тренинги прямо направлены на расширение рамок нашего восприятия, то есть на увеличение потенциала наших возможностей.

Кстати, о возможностях. Давая мозгу целенаправленно ICanDo-тренинги на расширение потенциала возможностей, мы достигаем одновременно двух результатов:

- движемся в направлении достижения жизненных целей;
- тренируем мозг.

Понятие ICanDo_шка - это название, принятое в ICanDo. Но здесь мы совсем не претендуем на пальму первенства. Так называемые аффирмации широко распространены и в других теориях по активации человеческих возможностей. Например, широко известны аффирмации Луизы Хей. Система работы с аффирмациями мадам Хей сегодня широко и успешно применяется не только для коррекции состояний, но и для снятия болей и самолечения.

Системный подход к управлению самосознанием в виде программирования и перепрограммирования мыслеформ является базисной основой техник не только ICanDo, но и, например, НЛП (нейролингвистическое программирование). А также является предметом пристального внимания и изучения многих научно-исследовательских центров и институтов в мире. Системный подход к самопрограммированию позволяет нам достичь реальных результатов в достижении жизненных целей. Сам по себе системный подход - это порядок в действиях и мыслях. А порядок - это космос (греч. - «cosmos» - порядок).

А космос - это и есть Мы ВСЕ! Вот мы и дома!

О наших мечтах и желаниях

Хотеть в жизни очень важно, а мечтать жизненно необходимо. Это формула движения Человека-мыслителя по жизненному пути. Наши мечты рождают намерения, а желания - цели. Важно научиться двигаться к цели без напряжения, «играючи». Тогда и в дороге не скучно, и время незаметно летит.

Игра в ICanDo - это игра на результат! Человек-мыслитель выбирает цели - ICanDo обеспечивает результат. Хотите выучить иностранный язык? Может, повышения по службе? Может, выйти замуж? А может, развестись? ICanDo - специалист по достижению целей. Причём без всякого напряжения. Просто играйте с нами в ICanDo, применяйте ICanDo-тренинги, расширяйте свои возможности - живите счастливо!

Я играю в ICanDo -

Всё смогу, везде дойду!

ICanDo-тест-тренинг *Full*
“Изменение геометрии пространства”

Говорите то, что думаете.

При этом всё время думайте, что говорите.

Говоря об изменении геометрии крыла самолёта в моменты взлёта или посадки, мы подразумеваем непосредственное влияние открытых (закрытых) закрылков крыла самолёта на траекторию его движения.

По аналогии, в ICanDo существует понятие геометрии пространства, т.е. качество и направление наших мыслей, их изменение и влияние этих изменений на нашу жизнь.

Влияние наших мыслей на нашу жизнь сегодня очевидно из ряда закономерностей, которые каждый может проверить на собственном опыте. Чтобы убедиться опытным путём на функциональности геометрии пространства, проведите следующий тест-тренинг *Full*.

Из собственного лексикона исключите слова-паразиты и культовые слова, которые несут на себе негативную информацию. Например: *проблема*, *бомба* (сленговое значение), *катастрофа*, *чёрт побери* и подобные.

Четырнадцать дней контролируйте неиспользование этих слов в своей речи (будут проскакивать!) и поймите, как часто мы используем в повседневной жизни слова и обороты, которые разрушают мир и покой нашего информационно-энергетического пространства.

Для упрощения эксперимента заменяйте культовые слова синонимами, не имеющими такого разрушительного действия, например:

проблема - ситуация (точка пересечения обстоятельств, подлежащая решению)

бомба (сленг) - прекрасно! фантастически! чудесно!

катастрофа - природное явление

чёрт побери - ... (исключить полностью!) и т.п.

Скорректируйте свой словарный запас и исключите всё, что его засоряет. В процессе эксперимента каждый убеждается в элементарных выводах:

- слова-паразиты и культовые слова сильно засоряют нашу речь;
- мы употребляем эти слова бесконтрольно, не осознавая, как часто мы это делаем;
- люди вокруг нас бесконечно употребляют эти же слова, и тоже без осознания их вреда.

Осознание же вреда приходит уже через две недели и явно проявляется через один месяц: жизнь вдруг изменилась! Стала ровней и размеренней, вокруг больше приятных людей, критические ситуации рассасываются сами собой... Мир вокруг наполнился миром и любовью!

Поздравляем! Эксперимент прошёл успешно. Теперь дело только за каждым из нас: растянем ли мы эксперимент на длину жизни и сделаем эту жизнь лучше или скажем: «Да ну его!» Выбирает каждый сам!

Тренинг ICanDo
«Письмо из будущего»

Ум выходит из собственной концепции.

Возьмите бумагу и ручку или включите компьютер. Упражнение выполняется при помощи письма и воображения.

Поставьте на листе дату: сегодняшний день, месяц + следующий год. Представьте, что с сегодняшнего дня прошёл год. Напишите письмо своему другу, как если бы вы уже достигли всего, чего хотите достичь в течение года. Почувствуйте радость! Поделитесь своим восторгом, описывая в подробностях собственный успех!

Описывая события, включите своё воображение. Дайте ему разыграться в ярких красках и солнечных картинках! Не ограничивайте себя в полёте своего воображения!

Написанное письмо не забудьте подписать, потом сложить и... убрать в дальний ящик. Перестаньте о нём думать.

Установите на своём телефоне дату, которая была указана в письме. В этот день (год спустя) вы можете письмо достать, прочитать и сравнить с достигнутыми результатами. Будете приятно удивлены, как много сработало!

Можете писать следующее.

Всё прекрасно вокруг,
Каждый рядом - мой друг,
И живу я легко,
И лечу высоко!

.....
Живу с мужчиной я,
Есть у меня семья!

.....
Живу с любимым я,
Есть у меня семья!
В любви счастлива я,
И любит он меня!

.....
Живу с женщиной,
Как с половиной,
Его люблю я,
И им я любима!

.....
В жизни счастье мне дано -
Всё решается само!

.....
Здорова я, успешна я,
В любви и мире жизнь моя!

.....

Здорова я, красива я,
Благополучна жизнь моя!

.....

Всё хорошо: и день прекрасен,
И путь мой светел, и взор мой ясен!

.....

Успешна я, богата я,
Благополучна жизнь моя!

.....

Я играю в АйКэнДу,
Что хочу - всё могу!

.....

Живу в гармонии с собой
И с половиною своей,
Люблю тебя, мужчина мой,
И знаю: ты меня сильнее!

.....

Открыта новым встречам,
Природе не перечу -
Подарки принимаю,
Живу и процветаю!

.....

Я ищу - я нахожу,
Я хочу - я получаю,
Радость жизни на ходу
И беру, и ощущаю!

.....

В банке денег у меня
Больше день ото дня!

.....

Мир в душе, успех в труде -
Моя жизнь всегда, везде!

.....

Иду к себе, творю Добро -
И всё решается само!

.....

Живу с любовью и в любви,
Все мысли светлые мои!

.....

Любовь моя, храня меня,
Со мной повсюду и всегда!

.....