

Мы постоянно ведем внутренний диалог, обсуждая с самими собой все, о чем думаем, что видим и слышим. В этом процессе сочетаются три типа мышления: словесное, образное и эмоциональное. Слова ассоциируются с определенными мысленными образами, а те, в свою очередь, вызывают какой-то эмоциональный отклик, и таким образом внутренний диалог формирует и изменяет наше представление о самих себе.

Образ собственного «я» собирателен; он формируется из мыслей, мнений, отношений, откладывавшихся и сохранившихся в подсознании, с самого детства. Он управляет нашим мышлением и поведением.

Живописно рисуя в воображении какую-то ситуацию, мы фиксируем этот образ в подсознании и держимся за него до тех пор, пока не примем осознанное решение избавиться от него. Если вы захотите изменить представление о самом себе, то можете использовать внутренний диалог и визуализацию как инструменты для создания нового образа, который поможет вам осуществить задуманные перемены. Любое значительное и долговременное изменение сначала происходит в разуме или в воображении, а затем уже осуществляется в действительности.

Любое ваше утверждение воздействует на подсознание, поэтому очень внимательно следите за тем, что говорите о самом себе. Помните, что представление о самом себе формируется на основании не чужого, а собственного мнения.