

Александр
СВИЯШ

Новинка!

ОТКРЫТОЕ
ПОДСОЗНАНИЕ

как
влиять
на себя
и других

Легкий путь к позитивным изменениям



Наверняка вы читали книги о работе с подсознанием. Их сейчас много. В большинстве случаев это что-то непонятное, пугающее, мистическое.

На самом деле, все не так запущено. В последней книге Александра Свияша "Открытое подсознание: как влиять на себя и других. Легкий путь к позитивным изменениям" приведена понятная модель Подсознание. И показано, как с ним можно сотрудничать и как правильно загружать в свое Подсознание нужные нам установки. Чтобы потом мы бессознательно совершали то, что нам нужно.

Александр Свияш

**Открытое подсознание: как влиять на себя и других.
Легкий путь к позитивным изменениям. Книга -
тренинг**

Все в жизни взаимосвязано: живешь – хочется выпить, выпил – хочется жить.

Неизвестный автор

Здравствуйте! Надеюсь, это не первая наша встреча на страницах моих книг. А если и первая, то нет никаких проблем – книга написана так, что прочитать и понять ее сможет практически любой человек, интересующийся вопросами саморазвития и повышения своих личных возможностей. Таких людей пока немного, поскольку большинству приходится просто выживать, тут не до саморазвития.

Но раз вы держите эту книгу в руках (или видите на экране компьютера), то значит, вы относитесь к той малой части человечества, практически – к ее интеллектуальной элите, которая понимает, что человек – это существо очень сложное. И ему еще очень долго придется учиться управлять тем богатейшим набором возможностей, которые заложила в него от рождения Природа.

Эта книга является своего рода Инструкцией по осознанному использованию самого себя.

Обращения – к женщинам

Хорошо известно, что основными читателями литературы по саморазвитию являются женщины, они же – основные участники тренингов личностного роста. Поэтому прямые обращения и примеры в ней преимущественно обращены к женщинам.

Однако это вовсе не значит, что для мужчин это не подходит, и им нужно что-то особенное. Все идеи и выводы книги относятся к живому существу по имени «человек», а какие он имеет физиологические особенности строения тела, значения не имеет. Важно, чтобы он хотел что-то понять и что-то изменить в себе или в своей жизни.

Другое дело, что в нашей реальности мужчины более критичны и более осторожны, им по всей логике нашей реальности приходится больше полагаться на себя, чем на внешнюю помощь. Поэтому большинство из них предпочитают биться со своими проблемами в одиночку, нежели позволить себе обратиться куда-то за помощью, то есть сходить на тренинг или на консультацию.

К сожалению, если ты преуспеваешь в бизнесе или в карьере, то это совсем не означает, что ты столь же успешно будешь решать вопросы общения с противоположным полом, семьей, самим собой и так далее.

Пойти и получить внешнюю помощь – значит признать, что ты чего-то не можешь. А какой настоящий самец это признает? Поэтому мужчинам чаще приходится закрываться от неудач и непонимания происходящих в их жизни процессов через работоголизм или алкоголизм (первый, конечно, предпочтительней).

Настоящий мужчина, конечно, может позволить себе обратиться за помощью к специалисту. Но только в случае, если он бессознательно признает, что тот, к кому он хочет обратиться, имеет очень высокий ранг в обществе – ученые звания, известность, реальные достижения и так далее. Или к этому специалисту уже обращался тот, кто занимает в обществе значительно более высокое положение.

Есть реальный пример из этой серии. Несколько лет назад через прессу стало известно, что Роман Абрамович проходил в Швейцарии процедуру чистки организма. Поскольку у Абрамовича в бизнесе самый высокий ранг, то и всем остальным бизнесменам стало не зазорно

почистить организм. И они потянулись в престижные клиники. А раньше кто мог позволить себе колонотерапию? Только немощные и больные, для всех остальных это было занятием почти позорным. А теперь это стало делом престижным и модным, получив одобрение от самого уважаемого в бизнесе человека.

Все то же относится к теме саморазвития. Если станет известно, что кто-то из самых известных бизнесменов или высших представителей власти проходил тренинг личностного роста у нас в стране (за рубежом не считается), то это станет делом уважаемым и престижным для всех остальных. Но пока что серьезные люди путают психологию и личностный рост с психотерапией, то есть с лечением, а это совсем разные вещи. И в участии в каких-то акциях по саморазвитию они замечены не были, то есть не дали сигнал всем остальным, что это дело нужное и полезное.

Поэтому те из бизнесменов или представителей власти, кто понимает важность для себя и окружающих темы личностного роста, этими вопросами занимаются. Но стараются делать это без лишней огласки.

Таких людей становится все больше, к счастью. И к нам на тренинги нередко приезжают люди на «мерсах-500», «Порше Кайенах», «ВМВ-6» и даже на «Ламборджини». Хотя, конечно, основная масса посетителей нашего Центра только стремится иметь возможность приобрести подобный автомобиль.

Так что **сообщаю специально для мужчин**: почитать эту книжку – полезно, а не позорно. Сходить на тренинг, персональную консультацию или пройти персональный тренинг – как минимум полезно. Разобраться в своей ситуации с помощью специалиста, который только и делает, что разгребает подобные случаи, – это поступок умного человека, а не слабака. Возьмите это на заметку.

В общем, эта книга будет полезна всем, кто имеет более - менее развитое логическое мышление и полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого. А не только от Бога, судьбы, удачи и прочих непонятных слов.

Эта книга – развитие идей Разумного пути

Я являюсь автором 12 книг, которые переиздаются уже более 10 лет и переводятся на многие языки мира. Это не развлекательное чтение в стиле фэнтези или детектива, это вполне серьезные и занудные книжки. Хотя и написанные максимально доступным языком.

Все предыдущие книги были посвящены одной теме – как человеку научиться использовать свой потенциал для того, чтобы жить более успешно и радостно. Как вам самому разобраться в том, что вы нагородили в своей жизни, и сделать так, чтобы борьбы и неудач было поменьше, а успехов и улыбок было побольше.

Все это возможно, только нужно понимать, какие ошибки мы совершаем, и не наступать на эти грабли снова и снова.

Нужно только сделать шаг к внутренним изменениям.

Та методика, которая даст вам подробные инструменты для самостоятельного использования, называется **Разумный путь [1–12]**.

Наиболее характерный отзыв об этой методике: «Это работает!» Эта книга является развитием идей Разумного пути. В ней впервые подробно рассматривается, **какие процессы проходят внутри нас, когда мы принимаем решения. Почему мы более склонны к агрессии, нежели к радости. Почему порой плохо реализуются наши самые замечательные устремления. Как сделать так, чтобы вы хоть чуть - чуть лучше начали управлять собой, и чтобы вас не штормило по любому поводу.** И так далее.

Она раскрывает внутреннюю сторону тех идей и рекомендаций, которые были изложены в предыдущих книгах.

Например, многие авторы пишут об использовании аффирмаций. Довольно подробно обычно расписывается, как их правильно составлять. А вот что с ними потом делать – здесь рекомендации расходятся. Одни рекомендуют их повторять про себя, но сколько времени, непонятно. Другие рекомендуют их переписывать, но опять же, сколько раз и зачем – непонятно.

В этой книге впервые дается внятная модель происходящих внутри нас процессов и становится понятным, почему рекомендации разных авторов расходятся. Потому что они не могут быть одинаковыми для разных людей.

Вот еще вопрос: чем заполняется Накопитель переживаний? Общим ответ мы знаем: негативными переживаниями. Но вот есть ли под ним физическая основа, или это просто некий красивый образ, было непонятно. Теперь вам понятно, что Накопитель переживаний отражает вполне объективные процессы, протекающие в нашем теле.

И так далее.

В общем, практическое использование идей этой книги сделает вашу жизнь более осознанной и управляемой.

Если, конечно, вам это зачем-то нужно.

Насчет авторства

Я совсем редко, но все же получаю письма от разных людей, которые считают, что я использую что-то из их творчества. То есть занимаюсь плагиатом.

Это ошибка. Мир многообразен, и одни и те же идеи приходят в голову разным людям. Иногда даже почти в одно и то же время такие ситуации нередко встречаются в науке и технике, когда время подачи патента на совершенно одинаковые изобретения или научные идеи от людей из разных стран отличается часами, или даже минутами!

Эта же ситуация имеет место и в любых других сферах жизни. Разные люди придумывают (или получают) одинаковые идеи. Возможно, Вселенная посылает одни и те же идеи разным людям, чтобы гарантированно довести их до всех остальных. Поскольку один из получателей идеи может заболеть, у другого съедет крыша, так хоть третий окажется нормальным и реализует ее.

Поэтому в нашем мире трудно придумать что-то совсем новое, по любому из вопросов когда-то кто-то что-то сказал. Знать это все невозможно. Точнее, если пытаться знать все про других, то ты сам не сможешь сотворить что-то свое. Ты сможешь лишь слегка подкорректировать чье-то чужое.

«Колесница творчества завязнет в паутине знаний» – как сказал кто-то из умных людей.

Автор настоящей и всех предыдущих книг сам придумывает все, что он написал. И сам испытывает все на себе прежде, чем предложить это читателям. Все проверено, жить будете. А как – это уж решайте сами.

На этом вроде бы все напутствия заканчиваются. Остается только читать. И использовать!!!

Благодарность

Автор выражает большую благодарность **Алексею Владимировичу Купцову** – бизнесмену, Председателю Наблюдательного совета Международной Ассоциации профессионалов развития личности (), за его поддержку в работе по вопросам личностного саморазвития.

Теперь уже совсем все.

До встречи на страницах книги!

Глава 1. Что такое тренинг и зачем он нужен

*Мудрость не всегда приходит с возрастом.
Бывает, что возраст приходит один.
Дени Дидро*

Эта книга имеет подзаголовок: книга - тренинг. Что это значит? Это означает, что она предназначена не только для чтения, но и для практической работы, тренировки. **В конце каждой главы даются конкретные задания**, которые помогут вам наладить контакт с вашим подсознанием и тем самым научиться влиять на себя. А если постараться, то и на других.

Причем это не будут приемы жесткого влияния из НЛП (нейро - лингвистического программирования), а совсем другие подходы. НЛП рассматривает человека как «черный ящик», которым можно управлять с помощью специальных процедур. Это чисто кибернетический подход.

У нас – психология

У нас подход совершенно другой, психологический.

То есть мы рассматриваем, что такое психика человека, как примерно она функционирует (в рамках авторской модели, разумеется). И что нужно сделать, чтобы она функционировала нужным нам образом. То есть если мы захотим что-то изменить в себе, например, развить в себе решительность или улучшить отношения с деньгами, то у нас это получится.

Эти изменения в себе **вы будете производить сами**, вполне осознанно и понимая, к каким результатам вы должны прийти.

Эта книга является частью методики Разумного пути, то есть использует такой подход, когда **вы включаете свой разум** (осознанность, рациональный ум) и используете его для достижения своих целей. Вы сами выбираете, что вам нужно изменить в себе, и сами совершаете действия, чтобы получить желанный результат.

Есть много разных путей

Существует множество других путей внутреннего развития, которые мы не будем использовать.

Мы не используем подходы, которые дают индийские гуру – когда вы игнорируете свой ум и пытаетесь только слушать свою душу. Мы считаем, что наш ум – это очень мощный инструмент познания и преобразования мира, и отказываться от него есть более чем странное решение. Возможно, что пару тысяч лет назад, когда уровень науки и техники был очень низким, это был прекрасный путь, но сегодня он явно устарел.

Мы не используем подходы, когда вы все свои проблемы решаете путем обращения к внешним авторитетам, будь то очередной гуру, ясновидящая, гадалка или астролог. Все это возможно, просто мы считаем, что **нужно думать своей головой**. И что очень странно, когда ты СВОЮ жизнь доверяешь какому-то ЧУЖОМУ человеку.

Мы не используем религиозные подходы, когда вы все делегируете Богу и позволяете ему как-то управлять вами. Это хорошо в монастыре, но в реальной жизни неплохо самому строить свою жизнь и самому идти к своим целям.

Мы не используем подходы ортодоксального материалиста, который позволяет себе опираться только на то, что, как он считает, признала наука. Эти люди обычно не знают, что большинство основоположников психологических и философских теорий всегда признавали, что в нашем мире существует НЕЧТО, что не является материалистическим объектом. Но тем не

менее вполне реально влияет на наш мир и на людей в частности. Эти мистические прозрения скрываются за вроде бы научными, но не имеющими четкого значения терминами «архетип», «коллективное бессознательное» и прочими.

В методике Разумного пути допускается, что реальные возможности ЛЮБОГО человека значительно превышают то, что он позволяет себе использовать.

Чтобы научиться чуть-чуть больше использовать свои скрытые возможности (точнее, сверхвозможности), вам нужно будет тренироваться. То есть выполнять те Задания, которые будут приводиться в конце каждой главы.

Вы можете проигнорировать эти Задания и свести работу с книгой к банальному чтению.

Тогда тренинга не получится. И вы не получите тех результатов, которых могли бы достичь.

Это будет ваш выбор.

Вы имеете полное право ничего не делать и ничего не развивать. Зачем тогда вы купили эту книгу?

Впрочем, нам пора идти дальше.

Давайте подробнее узнаем, что же такое тренинг, и какими они бывают.

Что такое тренинг?

Тренинг – это одна из современных форм интенсивного обучения. Во всем мире тренинг является наиболее эффективным и быстрым инструментом развития и внутренних изменений.

Обычно тренинг проводится в группе от трех - пяти до нескольких сотен человек. Все они взаимодействуют с другими участниками, выполняют персональные, групповые и общие задания, и так далее. В общем, живут коллективной жизнью.

Очень важные люди, которые не могут позволить себе резвиться или обучаться в толпе, заказывают себе «персональный тренинг». То есть один тренер работает с одним учеником. Обычно это очень дорогое развлечение.

Работая с этой книгой, **вы получите персональный тренинг**. То есть вы уже сейчас можете смело ощущать себя VIP- фигурой. Если, конечно, вы выберете тренироваться.

Ниже будет представлена некоторая информация о типах групповых тренингов. Если вы твердо знаете, что никогда и ни при каких условиях не пойдете на групповой тренинг, то можете смело переходить к следующей главе. Одна учтите, что на групповой тренинг могут пойти ваши дети или знакомые, и вы сможете быть им полезными, если будете понимать, что же это такое.

Отличие от семинаров и обычного обучения

Тренинг является отдельной формой образовательного процесса, его особенностью является высокая интенсивность проведения занятий и использование разных способов достижения заявленного результата прямо в ходе занятий.

Например, существует такая форма обучения, как семинар. В ходе семинара вам могут дать большой объем информации, но ведущий не ставит перед собой целью сделать так, чтобы вы практически усвоили то, что он вам рассказал. Вы получили информацию, а дальше либо сами усваивайте ее, либо обращайтесь к специалистам, чтобы они вас проконтролировали и помогли усвоить полученные знания – на ваш выбор.

С тренинга люди уходят, **получив практические навыки** использования того, чему был посвящен тренинг. Или решив какую-то свою личную проблему, с которой они не могли справиться самостоятельно длительное время.

Понятно, что обычно это невысокий уровень освоения навыков – из - за ограниченности времени проведения тренинга. Но первый опыт практического использования содержания тренинга вы обязательно получите.

Виды тренингов по принципам набора

По принципам набора участников групп все тренинги делятся на открытые и

корпоративные.

Открытые тренинги – это тренинги, на которые собираются совершенно различные люди, заинтересованные в получении соответствующих навыков и оплатившие тренинг из собственных средств.

Корпоративные тренинги проводятся с персоналом какой-то организации (группы организаций) по заказу ее руководства. То есть сотрудники этой организации обязаны пройти тренинг в порядке повышения своей квалификации. В большинстве случаев это тренинги навыков (бизнес - тренинги).

Оплата работы тренера проводит компания.

Виды тренингов по целям

В целом все групповые тренинги можно разделить на пять больших групп. В качестве критерия для деления используются **различные цели, которые должны быть достигнуты в ходе тренинга.**

Тренинги навыков

Цель тренинга навыков – дать участникам конкретный навык для последующего использования в работе или личной жизни.

Таких тренингов множество.

Прежде всего сюда относится большинство **бизнес - тренингов**, где дают различные навыки, которые затем можно будет использовать в своей профессиональной деятельности. Например, сюда относятся навыки продаж, проведения переговоров, ораторское мастерство, тайм - менеджмент и многое другое.

В сфере личностного роста к тренингам навыков относятся тренинги знакомств, коммуникаций, стресс - менеджмента, скороотчисления и так далее.

Это тренинги в большинстве своем ментальные, поскольку направлены на закладывание в память и подсознание человека определенной информации, которая затем будет реализована через его тело (речь, движение, поведение и так далее). Хотя элементы тренировки полученных знаний будут обязательно.

Личностные изменения появляются здесь не как результат полученных навыков, а вследствие изменения самооценки человеком, который стал владеть какими-то дополнительными навыками.

Например, юноша, боявшийся познакомиться с девушкой, после прохождения тренинга по технологии знакомств может легко выполнить эту прежде неразрешимую для него задачу. Естественно, при этом произойдут его позитивные внутренние изменения.

Трансформационные тренинги (тренинги личностного роста)

Цель тренинга – выйти из проблемной ситуации, открыть для себя новые возможности.

К трансформационным относятся тренинги, которые позволяют человеку открыть, понять или осознать что-то новое в своей жизни. Обычно прямо в ходе тренинга у человека происходят сильные внутренние изменения (прорыв, инсайт, озарение, прощение и т. д.), поэтому он называется «трансформационным».

Естественно, что в большинстве трансформационных тренингов человек тоже получает какие-то знания и навыки, но они не являются главной задачей тренинга.

В некоторых случаях в ходе тренинга человек не получает никаких новых навыков, которые он затем смог бы использовать в обычной (вне тренинга) жизни. Сюда относятся многие тренинги, связанные с преодолением страхов и других внутренних барьеров. Например, тренинг хождения по углям или битому стеклу. У человека, прошедшего такой тренинг, обычно резко повышается самооценка, и он становится более позитивным и эффективным человеком. Хотя навык хождения по углям ему вряд ли пригодится в будущем.

На трансформационные тренинги люди ходят, чтобы решить какие-то свои задачи. Полностью удовлетворенные люди, либо люди, не желающие получать внешнюю помощь, либо не верящие, что кто-то им может помочь, на такие тренинги не ходят.

Оплачивая тренинг, человек тем самым подтверждает важность получения для себя новых знаний или навыков. Он уже смотивирован на личностные изменения, и тренер всего лишь должен дать ему то, зачем он пришел.

Виды тренингов по степени жесткости

Трансформационные тренинги могут иметь различную степень жесткости используемых процессов.

К **мягким тренингам** относятся такие, в ходе которых его участники получают новую информацию, выполняют задания, участвуют в играх, анализируют по предложенным тренером правилам свои и чужие ситуации. И в итоге понимают, каким образом возникла та ситуация, которая привела их на тренинг. И каким образом из нее нужно выбираться. Внутренняя трансформация произошла.

Таких тренингов существует тысячи, и они могут быть направлены на улучшение отношений между людьми («Как перестать переживать»), повышение самооценки, создание семьи («Как выйти замуж»), повышение сексуальности («Школа гейши»), изменение отношений с деньгами («Как стать магнитом для денег»), поиск призвания («Как найти свое дело») и так далее.

В **тренингах средней жесткости** используются более провокативные методы – ролевые игры (игры, где нужно принимать сложные решения, ломающие устоявшиеся убеждения типа «Воздушный шар», где нужно выбрасывать за борт участников игры), задания на взаимодействия с неприятными людьми (например, попросить деньги у прохожего), совершение несложных, но ранее неприемлемых или осуждаемых поступков, и так далее. Иногда вводятся очень строгие правила по посещению занятий, вводятся штрафы за опоздания. Эти тренинги обычно дают лучшие результаты, но для людей с тонкой психикой они могут стать источником сильного стресса.

В **тренингах высокой жесткости** используются еще более провокативные приемы, которые сначала выводят человека из привычного состояния закрытости и контроля над ситуацией (например, путем прямых оскорблений). А затем, когда человек сбрасывает привычные защитные оболочки, с ним проводится работа, приводящая к сильным внутренним изменениям. Сюда относятся тренинги по американской методике «Лайф спринг» и производные от них.

Чаще всего трансформационные тренинги проводятся в форме открытых тренингов. Иногда компании заказывают корпоративные трансформационные тренинги для своих сотрудников. Обычно это тренинг командообразования, проводимый в форме коллективного преодоления сложных препятствий (например, «Веревочный курс»).

Психотерапевтические тренинги

Цель тренинга – устранить неприятное психическое состояние. Эти тренинги предназначены для устранения каких-то устойчивых психологических отклонений – чувства вины, повышенной тревожности или мнительности, недовольства собой, страхов, неуверенности и так далее.

В ходе тренинга его участники выполняют ряд заданий, смысл которых может быть для них непонятен или неочевиден (интенсивно дышат, рисуют, разыгрывают ситуации), но в совокупности проведенные процессы дают желанный результат – изменения психического состояния на более спокойное и радостное.

Сюда относятся тренинги по Арт-терапии, расстановки по Хелингеру, трансперсональная

психотерапия, телесная психотерапия, танцевально-двигательная терапия и так далее.

В ходе этих тренингов люди обычно получают некоторые навыки, которые они затем могут использовать. Но получение конкретных навыков является дополнительной функцией тренинга.

Тренинги духовного развития

Цель тренинга – дать новое мировоззрение, новую систему ценностей. В ходе тренинга дается некоторая новая философская или философско-религиозная модель мироустройства и практические навыки по существованию в рамках этой модели. Часто в основе таких тренингов лежат различные эзотерические теории.

Например, йога, даваемая в фитнес-центрах, – это обычные оздоровительные упражнения. А йога, которую дают Учителя, прошедшие обучение в Индии и получившие благословление на проведение обучения, дают своим ученикам не только комплекс физических упражнений, но и целостную картину мироустройства и рекомендации по проживанию в мире, включая систему питания, поведения, систему целей и все остальное.

Тренинги, относимые к тренингам духовного развития, легко определить по их названиям. Обычно в названиях заложены некоторые высшие цели, которые резко отличаются от целей вполне прикладных тренингов навыков, например. Типичные названия тренингов духовного развития: «Система Эволюционного Развития», тренинг «Путешествия вне тела. Обучение практическим навыкам», тренинг «Третий путь» и так далее.

Особенность тренинга – он имеет ограниченный срок. Если вам предлагается длительный цикл занятий, то это уже не тренинг, а что-то другое.

Оздоровительно - развивающие тренинги

Цель тренинга – дать навыки по повышению возможностей нашего тела. Сюда не относится подготовка спортсменов – она ставит своей целью победу в соревнованиях.

В ходе оздоровительно - развивающих тренингов его участники выполняют ряд заданий и осваивают упражнения по работе со своим телом, которые затем можно будет выполнять самостоятельно.

В принципе обычно это разновидность тренинга навыков, но имеющая специфическую сферу приложения – свое тело. Иногда оздоровительно - развивающие тренинги не дают навыков для последующего самостоятельного использования, поскольку упражнение можно выполнять только в группе (тренинг телесной психотерапии, например).

К оздоровительно - развивающим тренингам можно отнести различные дыхательные практики, динамические медитации Раджниша, энергетические практики, сексуальные тренинги («Мужская сила») и так далее.

На этом классификация наиболее популярных групповых тренингов завершается. С одной стороны к рассмотренным тренингам примыкают различные обучающие программы типа отдельных семинаров, программ подготовки по специальности или по повышению квалификации. В этих программах тренинги могут быть использованы как отдельный элемент интенсивного обучения и привития практических навыков.

С другой стороны, к тренингам могут примыкать различные религиозно - духовные учения, которые не являются тренингами, но могут использовать тренинговую терминологию и названия – для привлечения к себе людей. Сюда относятся учения многочисленных индийских Учителей, школа Гурджиева или различные группы, изучающие восточные или славянские духовные и религиозные практики.

Будьте внимательны

И еще. Сегодня появились довольно активные религиозные организации, которые под видом тренингов личностного роста или духовного развития могут завлекать вас в эту организацию.

То есть вы находите каким-то образом объявление о проведении тренинга по освоению энергетических практик, искусству тантры или освоению фэн - шуй, и идете туда. Там действительно проводится такой тренинг, но тренеры явно или скрытно будут приглашать вас познакомиться с Истиной, восславить какого-то Учителя или поехать к ним в ашрам. Все это обычно скрывается за эзотерическими терминами и ссылками на тайные знания, полученные от Учителя.

Скорее всего, вас очень аккуратно и профессионально будут вовлекать в религиозную организацию закрытого типа, со всеми вытекающими из этого последствиями.

Это не тренинги.

Поэтому будьте внимательны, пользуйтесь услугами только тех тренеров и тренинговых центров, о которых вы узнаете из заслуживающих полного доверия источников. Иначе вместо желанного духовного развития вы можете получить большую духовную травму.

Например, в Ассоциацию профессионалов развития личности (принимают только отдельных тренеров или тренинговые центры, имеющие опыт работы не менее двух лет и получившие рекомендации двух других участников Ассоциации. Это закрытое профессиональное тренерское объединение, гарантирующее высокое качество услуг.

На этом рассмотрение вопроса о том, что же на самом деле является тренингом, мы заканчиваем. Надеюсь, у вас сложилось некоторое представление об этом виде развивающего процесса.

И подводим первые в этой книге итоги.

ИТОГИ

1. Тренинг – это интенсивная форма образовательного процесса, в ходе которого участники получают практические навыки или результаты того, чему посвящен тренинг.

2. По принципам набора участников тренинги делятся на открытые и корпоративные.

3. По целям, которые достигаются в ходе тренинга, они делятся на:

тренинги навыков;

трансформационные тренинги (тренинги личностного роста);

психотерапевтические тренинги;

тренинги духовного развития;

оздоровительно - развивающие тренинги.

4. По степени жесткости используемых инструментов они делятся на:

мягкие, исключая психотравмы;

средней жесткости, использующие чуть более провокативные инструменты;

жесткие, использующие жесткие и провокативные методы воздействия на психику участников.

5. К тренингам близко примыкают другие формы образовательной или духовно - развивающей деятельности, которые не обладают признаками тренингов и не являются ими.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

Эта глава получилась чисто информационная. Поэтому задание будет совсем простым.

Если вы посещали какие-то тренинги, то попробуйте разложить их по приведенной выше классификации. Это был открытый или корпоративный тренинг? Это был тренинг навыков или трансформационный тренинг? Какие навыки и знания вы вынесли оттуда? Оказался ли он вам полезным? Соответствовал ли результат тренинга тому, что вы читали в рекламе о нем? Как вы использовали результаты тренинга? Как вы считаете сейчас, оправдал ли тренинг ваши ожидания? Оправдались ли ваши вложения (в оплату тренинга), какие осязаемые результаты вы получили? Устраивает ли вас соотношение затраты / результат?

Если тренингов было несколько, то проанализируйте их все по этим показателям. Если вы никогда не были на тренинге, то зайдите на какой-то сайт тренингового центра и проанализируйте предлагаемые там тренинги по приведенной выше классификации.

Глава 2. Что такое человек?

*Жизнь дается один раз.
Еще раз я бы не выдержал.
Неизвестный автор*

Глава под таким же названием имеется в книге «Проект – ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. Успех или неудача?» [10]. С тех пор прошло несколько лет, но видение человека с тех пор не изменилось, хотя многое прояснилось, и именно оно является предметом данной книги.

Поэтому в этой главе мы просто повторим идеи предыдущей книги с необходимыми изменениями.

Есть ли общее понимание?

Итак, существует ли некто или нечто, что можно было бы однозначно определить термином «человек»? Точнее, целых семь миллиардов живых существ мы называем этим словом, но значит ли это, что все они однозначно определяются этим понятием? Поясним, чем вызван этот вопрос.

Если мы говорим «корова», то все люди однозначно понимают, что речь идет о животном с четырьмя ногами, хвостом и выменем, которое ест траву и периодически выдает молоко. Скорее всего, особых разногласий с коровой возникать не должно, поскольку ничего больше она не делает (разве что еще размножается).

А вот кто такая собака, можно ли однозначно определить ее признаки и поведение? Здесь уже возникают трудности, поскольку некоторые породы декоративных собак так далеки от своего предка, что по одним только внешним признакам и без дополнительных комментариев их порой очень сложно отнести к этому виду животных.

С человеком дело обстоит еще сложнее. Точнее, в отличие от собак, по внешним признакам (голова, две руки, две ноги и проч.) особых расхождений быть не должно. Но вот если взять внутренний мир самых разных людей, то там можно не найти ничего общего. То есть при внешней схожести под определение «человек» попадают самые разные существа: очень добрые люди и патологические садисты, разработчики космических систем и существа, до сих пор проживающие в первобытно - общинном строе, анархисты и деспоты, и так далее. То есть одним термином «человек» обозначается множество живых существ, очень сильно отличающихся друг от друга.

Люди – они разные

Это вроде бы не новость, но эта простая мысль застревает у нас на уровне волос, не проникая в голову. Именно поэтому усилия множества ученых, педагогов, политиков и других людей направлены на развитие и воспитание некоторого универсального «человека». Как будто люди – это однотипные существа с одинаковым уровнем развития и одинаковыми реакциями на внешние воздействия. Вроде как профессиональные солдаты в армии.

На самом деле это, естественно, не так. **Мир людей похож на многослойный салат «Мимоза»**, где слои начинки прилегают друг к другу, но почти не смешиваются.

Наверное, именно поэтому постоянно терпят крах попытки создать универсальную систему обучения, универсальную систему оздоровления, универсальную политическую систему или единую религию, пригодную сразу для всех людей. Не получается.

Точнее, создать что-то общее получается, но только приемлемое **для одной группы людей**, но не для всех. Такова реальность, и вряд ли стоит закрывать на нее глаза в стремлении создать что-то всеобъемлющее. Можно постараться захватить максимально широкую аудиторию, но все

равно найдутся люди, для которых ваши предложения будут чуждыми или бредовыми.

Значит, каждая идея должна быть ориентирована на своего пользователя, на свою «нишу рынка», как говорят маркетологи применительно к товарам. Точно так же духовные знания не являются универсальными, а ориентированы на определенную категорию людей.

Конечно, можно попробовать «подогнать» людей под свою теорию – именно так поступали идеологи коммунизма, когда выяснили, что не все люди готовы жить по этим идеям. Всех инакомыслящих объявили врагами или диссидентами, и постарались от них избавиться (сталинские репрессии, «культурная революция» в Китае или «красные кхмеры» в Камбодже).

Эта же ситуация неоднократно повторялась в прошлом и продолжается сегодня в религиозных войнах и попытках навязать всем единую религию. Или единую модель устройства общества (например, демократию по модели США). Не получается, люди слишком разные. **Для каждого «слоя» людей требуется подходящая только им система управления, обучения, религиозных взглядов и всего прочего.** Попытки силой внедрить то, до чего большинство людей в этом обществе еще не дозрело, приводит к противостоянию и войнам.

Значит, нужно понять, на какие группы делятся люди.

Группы людей

Подобных классификаций разработано множество. Есть классификации психологические, делящие людей по темпераменту (холерики, меланхолики и проч.), по строению тела, по устойчивости нервной системы и проч.

Есть классификации религиозные – христиане, мусульмане, буддисты и проч. Есть классификации политические – коммунисты, демократы, либералы, анархисты и т. д.

Есть классификации по национальности, уровню развития, месту рождения или жительства, степени материальной обеспеченности и множество других.

В общем, классификаций существует множество, и каждая из них отражает стремление **разделить множества людей на какие-то однотипные группы по одному какому-то признаку.**

К сожалению, не существует универсальной классификации, которая бы учитывала сразу все множество отличий людей – так велико разнообразие того, что мы называем человеком.

К чему все эти длинные рассуждения? К тому, чтобы **научиться понимать, что та методика или теория, которая приводит вас в священный трепет, может для вашего знакомого или близкого человека казаться полным бредом** или даже мошенничеством. И наоборот, соответственно.

Поэтому вы имеете полное право более спокойно относиться к попыткам каких-то групп людей навязать всему обществу сразу какую-то одну идеологию, религию, политическую систему, моду или что-то другое. Такое надолго никогда ни у кого не получалось, даже силой. Тем более сегодня, когда резко выросло расслоение общества по уровню развития, образованности, доходам, образу жизни, ценностям и всему остальному.

В этой книге мы как раз будем рассматривать, чем люди отличаются друг от друга. И что общего у них должно быть, чтобы они имели право называться людьми.

Тело или дух?

Сейчас давайте подумаем, является ли человек просто куском мяса с костями, сутью которого является перевести в отходы как можно больше продуктов питания, потребить как можно больше других благ, воспроизвести себе подобного и затем бесследно исчезнуть, став частью почвы?

Или это бессмертная душа, заключенная в брэнное тело, которая несколько десятков лет мечется в судорожных попытках выжить, или даже получить удовольствие от своих судорог. А потом тысячи (или миллионы) лет пребывает в своего рода «отстойнике» в ожидании, когда

остальные души так изгадят наш мир, что терпение Бога кончится и он призовет всех их оптом на Страшный суд?

Или это все же некая бессмертная и развивающаяся субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение?

Понятно, что нам приятнее признать за Истину последний вариант. Поскольку никто не может ограничить наш выбор думать о том, кто мы есть, мы будем опираться в своих рассуждениях именно на этот, третий вариант.

Конечно, мы попробуем как-то обосновать этот выбор. А если кто-то с этим не согласен, тот может сразу прекратить чтение этой книги. Он абсолютно свободен в своем выборе, как и мы.

Модель человека

Поэтому предлагается договориться о том, что в этой книге будет пониматься под названием «человек», поскольку единого мнения на этот счет не существует. Мы не будем вдаваться в подробности вроде анализа черт характера или геной инженерии. Мы посмотрим на человека более широко. Итак, что же мы имеем?

Физическое тело

Прежде всего, бросается в глаза наличие у человека внешних материальных форм, которые получили название «физическое тело». Причем это тело обладает определенным набором признаков, которые позволяют отличать человека от улитки, собаки или обезьяны. Например, человек обладает двумя руками и двумя ногами, одной головой, передвигается на двух ногах (когда он без машины) и так далее (хотя недавно в Индонезии нашли семью, члены которой передвигаются только на четвереньках). Человек имеет определенный цвет кожи, волосатость, голос и обладает рядом других специфических для него признаков.

Это все внешние признаки, по которым люди, конечно, отличаются один от другого. Но есть и множество других отличий, не менее важных, но внешне мало проявленных. Речь идет о психике человека, его наборе внутренних убеждений и вытекающих из них стереотипов поведения. И в этом люди отличаются ничуть не меньше, чем внешностью. Но эти отличия часто не проявлены во внешности, поэтому нужно договориться о том, как их различать. Эти вопросы являются предметом медицины, психологии, философии, религии, эзотерики и ряда других сфер наших знаний или верований.

Далее мы будем рассматривать модель, в которой **человек представлен исполнительным органом в виде физического тела**, и несколькими органами управления, которые порой конкурируют между собой.

Какие же органы (блоки, структуры) управляют поведением человеческого тела? Их несложно выявить, проанализировав наше обычное поведение.

Разум

Прежде всего, это наш **Разум**, наше рациональное и логическое начало, являющееся функцией левого полушария головного мозга. Сейчас, когда вы читаете эти строки, вами управляет Разум (во всяком случае, на это хотелось бы надеяться). Это первый своеобразный «блок управления» человеком.

Разум в своей работе опирается на накопленные нами в процессе жизни знания и опыт. Они хранятся где-то в нас в своеобразном «хранилище данных», и по мере необходимости извлекаются оттуда.

Часть этого «хранилища» называется «память» и там хранится та информация, которую мы накопили за годы жизни. Сюда входит то, что нам внушили родители, учителя в школе, преподаватели в вузе, книги, телевизор, знакомые и все остальные. Сюда же входит наш личный опыт, стереотипы поведения, внутренние установки, идеализации и многое другое. То есть то,

что так или иначе прошло через наш Разум, и было отправлено на внутренний «склад».

В другой части этого «хранилища» хранится то, с чем мы никогда даже не сталкивались – какие-то наши родовые и видовые предпочтения, генетическая информация и что-то еще, что трудно выразить словами. Психологи называют это «бессознательным». Но оно также влияет на принятие решений нашим Разумом.

То есть в «хранилище» хранится все то, что позволяет Разуму оценивать поступающую по органам чувств информацию и принимать какие-то решения.

К «памяти» мы будем относить ту информацию, которая была «загружена» в наше «хранилище данных» через Разум. То есть через **осознаваемые процессы** обучения, чтения книг, получение осознаваемой информации из СМИ или из общения с людьми, наши собственные мысли.

Но это далеко не все, что находится в Хранилище, поскольку часть данных попадает в нас, минуя процесс их осознания.

Принципы хранения информации

Поскольку информации в нас заложено много, и сразу все мы помнить не можем, то она распределяется по всему «хранилищу» по специальному алгоритму, который можно выразить в трех принципах.

Первый принцип: **«последний вошел – первый вышел»**. То есть мы лучше всего помним то, что узнали совсем недавно. Свежая информация «вошла» в нас последней, и она же легко «выходит» из нас по первому требованию.

Пример. Вы вчера сходили в кино и сегодня можете легко пересказать, о чем шел фильм. За пару дней в вас «вошло» много новой информации, она «задвинула» воспоминание о фильме в глубь «хранилища», и вам уже трудно вспомнить, о чем был фильм. И был ли он вообще.

Следующий, второй принцип, по которому информация извлекается из нашей памяти: **«чаще требуется – ближе хранится»**. Это значит, что легче всего вспоминается то, что вам часто нужно и чем вы пользуетесь постоянно.

Например, все учили в школе таблицу умножения и английский. Если ваша работа связана с расчетами, то таблицу умножения вы явно помните. А вот как с английским? Если язык вам никак не нужен, то весь блок с вашими знаниями языка «задвигается» в глубь памяти, и вы ничего не помните. Хотя, если вы попадете в англоязычную страну, то английский может довольно быстро восстановиться. То есть переместиться с задворков памяти на место поближе к выходу, где вы легко им воспользуетесь.

Конечно, все это произойдет, если язык вам будет действительно нужен и у вас не будет возможности пользоваться помощью переводчика. А простые вещи можно и на пальцах объяснить, вспоминать язык нет надобности.

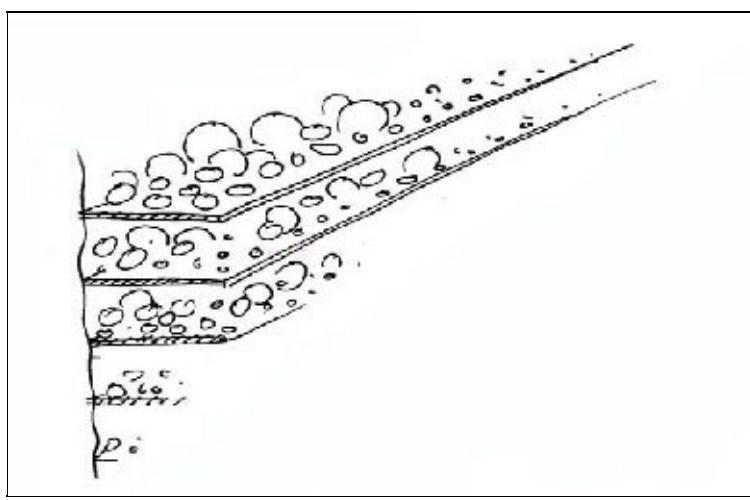
Еще один, третий принцип хранения информации – **«энергетически заряженная информация вспоминается легче»**. Что это значит?

Представим большой склад

Для понимания этого принципа давайте представим себе следующую картинку. Представьте себе склад с уходящими за горизонт полками, на которых лежит вся наша информация, которую мы когда-то загрузили в свою память. Слева лежат воспоминания из детства, правее – из юности, совсем справа – все данные за последние пару лет.

Ближе всего к выходу хранится то, чем мы пользуемся часто. У самого края, прямо в приемном лотке, лежит то, что мы запомнили только что. По мере поступления новой информации происходит перемещение по лотку вглубь, и информация занимает место на полке.

Как выглядит сама информация? Давай представим ее в виде шаров. Размер шаров разный – от бильярдного и до огромного, диаметром в метр и больше.



Что такое маленький шар? Это какая-то не очень важная информация, которая случайно попала в вас, и вы не приложили для ее запоминания никаких усилий.

Например, к вам в гости пришли ваши дальние родственники из другого города, и вы узнали, что вашу троюродную тетю зовут Наталья Петровна. Вы не собираетесь никогда больше с ней встречаться. Нужно будет вам в будущем ее имя? Скорее всего, нет. Но оно уже попало во входной лоток и заняло место в вашей памяти. Эта информация – тот самый бильярдный шар минимального размера и серого цвета.

Но вместе с этой тетей к вам пришла в гости ее племянница, и она вам очень понравилась. Вы нашли с ней много общего, весело смеялись и при расставании испытывали настоящую грусть. Вы обещали друг другу, что будете поддерживать связь и обязательно еще встретитесь – так всегда говорят при расставании. Ее имя и образ тоже отложились у вас в памяти, но они сопровождались сильными позитивными эмоциями, поэтому шар будет значительно больше и сиять прекрасным солнечным цветом. Естественно, что ее имя вы будете помнить очень долго.

Это один из примеров, а на самом деле их множество. Мы все время засоряем свою память ненужной информацией, которой пичкают нас учителя, преподаватели вузов, телевизоры, книги, газеты, журналы, знакомые и так далее. Большую часть информации мы проглатываем внеэмоционально – это бесчисленные серые шары, лежащие на полках нашего внутреннего хранилища. Которые потом невозможно вспомнить.

В нас хранится все!!!

Некоторые эксперименты показывают, то в нашем внутреннем «хранилище данных» сохраняется все то, что мы хоть раз в жизни видели, и даже не распознали, не обратили на это внимание, не выделили никак. А оно все равно записалось и отложилось в нас!

Есть известный эксперимент. Психологи пригласили рабочего - каменщика со стройки спросили, что он может сказать о кирпиче, который он уложил на стройке пять дней назад в самом конце рабочего дня. Что может ответить рабочий человек на такой вопрос? В книге это неудобно повторять.

Потом этого же каменщика погрузили в гипнотическое состояние, открывающее все каналы памяти, и задали этот же вопрос. И он спокойно ответил, что последний кирпич имел скол в левом углу. А предыдущий кирпич имел трещину посередине и две небольшие дырки. И так далее.

Оказывается, в памяти каменщика записываются образы всех кирпичей, которые он уложил за свою жизнь. В памяти токаря – все выточенные им гайки и болты. В памяти врача – все приходившие к нему пациенты со всеми их диагнозами, и так далее. А мы этого ничего не помним! Но на нашем «внутреннем складе» мы храним бесчисленные крупички всего, что прошло перед нами за всю нашу жизнь. Представляете, каким огромным должен быть наш

внутренний склад? И как сложно в нем разыскать то, что мы положили туда и не снабдили эмоциональной меткой?

Поставьте энергетическую метку

Если вы просто встретились с человеком, поговорили и разошлись – информационный след (шар) будет небольшим.

Но вот вы встретились, и у вас случилась любовь. Или дружба. Или хороший бизнес – образ этого человека станет большим светящимся золотом шаром.

Понятно, что такого человека вам будет сложно забыть, если вы расстанетесь с ним тихо и мирно.

Если вы расстались в стрессе – он вас обманул или предал, то воспоминание о нем сохранится в виде огромного черного шара и будет долго преследовать вас. Пока не исчезнет за горизонтом, задвинутое новыми событиями – именно так происходит «зависание» на ушедшей любви.

Или пока вы не вынете энергетический заряд из этого шара – тогда он превратится в маленький и незаметный шарик. Этот фокус мы будем рассматривать дальше.

В общем, на полках нашей памяти лежат разные шары – огромное количество серых, среди них цветные, побольше размером, еще больше и совсем большие. Сколько энергии вы вложили в создание этой единицы информации, таков и размер шара на нашем «внутреннем складе».

Понятно, что обнаружить большой и светящийся шар – воспоминание значительно легче, чем найти крупичку незначительной информации среди миллионов подобных крупинок. Имя неважного для вас человека вспомнить невозможно – оно затерялось среди огромного количества крупинок малозначимой информации.

Имя человека, которого вы сами определяете для себя как «важного для вас» по какому-то показателю, вы автоматически награждаете эмоциональной меткой, по которой его потом легко разыскать на вашем «внутреннем складе».

Ставьте энергетические метки

Кстати, отсюда вы можете сделать вывод, как вам можно спокойно запомнить нужных людей – наложите на их образ энергетический (эмоциональный) импульс, и все произойдет само собой.

Этот прием рекомендуется использовать, например, для запоминания слов иностранного языка. Если вы повторите новое слово «про себя», то его энергетический заряд будет минимальным. И вспомнить его будет сложно. Поэтому для запоминания приходится повторять его много раз, тем самым увеличивается его энергетическая насыщенность.

Но если вы повторите новое слово несколько раз вслух, да еще на высоком эмоциональном уровне, то оно легко запоминается.

Или если вы мысленно свяжете его какой-то ассоциативной связью, то есть снабдите дополнительными метками, то оно тоже легко запоминается.

Подобные приемы деления информации на «важную» и «неважную» люди используют в разных системах обучения.

Но вернемся к нашей модели человека.

Кто всем этим управляет?

А кто же тот самый «кладовщик», который бегаёт вдоль полок и выбирает нужную нам (то есть нашему Разуму) информацию? Или не выбирает, поскольку она очень мелкая, задвинута очень далеко, и у него просто нет сил, чтобы отыскать ее среди миллионов других «неважных» единиц информации?

Этот самый кладовщик и управитель внутреннего склада – это наше Подсознание. У него много функций, здесь мы рассмотрели всего одну из них – обеспечение Разума информацией

для принятия решений.

На картинке это может выглядеть так, будто Разум управляет человеком, а информацией из нашего «хранилища данных» его обеспечивает Подсознание.



Наша память не является самостоятельным органом управления человеческим телом, она лишь помогает Разуму принять решение. Например, утром человек чистит зубы, одевается, завтракает. Почему он так делает? Допустим, к завтраку нас понуждает чувство голода, а вот кто заставляет нас чистить зубы и одеваться? Причем одеваться так, чтобы вы были адекватно восприняты окружающими людьми, а не как попало или как хочется. Это делает наш Разум, опираясь на данные, поступающие по этому вопросу из «хранилища данных».

Да и сейчас, читая эти строки, ваш Разум может принять самые разные решения. Например, если вы читали что-то на эту тему, то ваша Память (ваше «хранилище информации») давно подсказала вам, что некто Иванов уже сказал по этому поводу то-то, а Петров сказал по этому поводу что-то еще, и так далее. Исходя из этого, ваш Разум может дать телу команду либо читать дальше, либо перейти к следующему материалу. Либо пойти смотреть телевизор. Или пить пиво.

Понятно, что это очень упрощенная и механистическая модель процессов, происходящих в человеке, но зачем нам все усложнять на старте? Запутаться всегда успеем. А пока пойдем далее.

Инстинкты

Допустим, читая эти строки, вы внезапно учуяли запах дыма. Что вы станете делать? Понятно, что интерес к устройству человека сразу же пойдет куда подальше, поскольку возникла ситуация возможной угрозы жизни. Кто отвечает за выживание в нашем организме? Разум? Нет, он работает слишком медленно. Здесь в дело вступают **Инстинкты**.

Под влиянием **инстинкта сохранения жизни** вы, забыв про весь ваш интерес к рассматриваемой теме, встанете и пойдете выяснять, откуда взялся дым. Блок инстинктов полностью перехватил управление над телом, и Разум перешел на второстепенное положение. Или, если ситуация действительно серьезная, он будет вообще не востребован, поскольку все поступки вы будете совершать под действием инстинкта.

Поэтому можно сказать, что вторым блоком, который порой управляет поведением человека, является **блок Инстинктов**. У некоторых инстинктивных людей он вообще является основным, блок Разума у них востребован совсем нечасто.

Некоторые очень рациональные люди могут не позволять инстинктам управлять ими. Но в любом случае блок Инстинктов является полноценным участником процесса управления человеческим телом.

Эмоции

Теперь пойдем далее. Допустим, при чтении этих слов к вам подошел сзади какой-то

значимый человек, прочитал эти слова и сказал вслух что-то типа: «Как тебе не стыдно читать этот бред! Я не думал, что ты такая дура!» (вариант: «Ты такой идиот!»).

Как вы отреагируете на этот неожиданный (подлый, хамский, высокомерный) выпад? Понятно, как: вы вспыхнете и, забыв про чтение книги, выскажете вашему оппоненту то, что нем думаете в этот момент. Или промолчите, но выскажете ему все то же, но про себя.

Где в этот момент будет находиться ваш Разум? Не будем называть это место, все его знают. Кто управляет вами (вашим телом) в момент этих острых переживаний? Назовем его по имени – это **блок Эмоций**. Он тоже равноправный участник управления телом человека и расположен преимущественно в правом полушарии головного мозга.

У некоторых суперэмоциональных людей эмоции являются главным органом управления телом. То есть эти люди сначала долго ругаются или плачут, а потом начинают думать. Или даже не начинают (блок Разума не востребован совсем), а начинают переживать снова. Поэтому можно сказать, что блок Эмоций является полноценным участником команды по управлению нашим телом.

Иногда Инстинкты и Эмоции управляют телом и поведением человеком совместно,



без участия Разума. Типичный пример – паника.



Есть ли в этой конкурирующей команде еще кто-то? Понятно, что есть. Мы уже выявили одну из его функций.

Подсознание

В дружной команде управленцев нашего тела есть еще один участник, который тоже постоянно влияет на нашу жизнь, но делает это более тонко, чем три предыдущих блока. Этот участник называется «Подсознание».

Как мы выяснили выше, Подсознание «бегает» на внутренний склад к запасам накопленных там данных, приносит оттуда и подсовывает нашему Разуму нужную информацию в момент принятия решений.

Оно же, в соответствии со **своей собственной логикой**, концентрирует наше внимание на одних фактах и не замечает других. Например, если вы пару раз пережили сильный стресс при расставании с любимым человеком, то появляется понимание, что любовь – это плохо, это опасно для жизни. И при встрече со следующим кандидатом на любовь Подсознание концентрирует ваше внимание на его неначищенных ботинках, или на его неприятном запахе, или еще на чем-то, столь же ужасном. Поэтому вы как бы самостоятельно принимаете решение – это не тот вариант, что вам нужен. Не ваша половинка. Нужно искать дальше.

И так раз от разу Подсознание организует отсутствие у вас новой любви. Нам трудно выявить те моменты в нашем поведении, когда мы находимся под прямым управлением Подсознания. Они бывают, но очень кратковременно. Например, это может быть момент, когда мы находим нужное нам решение с помощью интуиции, а дальше вступает в дело Разум, который реализует подсказку Подсознания.

Или, например, нам не хочется делать какое-то дело, и мы неожиданно для себя заболеваем. Ура, можно с чистой совестью отказаться от того, чего делать не хочется! Случайно ли возникло это заболевание? Конечно, нет, его организовало нам наше Подсознание – чтобы мы не нервничали. То есть оно активно влияет на наше тело и на множество событий нашей жизни, но неявно. Тем не менее влияние Подсознания очень велико, поэтому позже мы остановимся на рассмотрении этого блока более подробно в следующей главе.

Воля

Что мы еще не учли? Наверное, нашу волю. Именно она дает распоряжение телу исполнять то, что решил Разум. Скорее всего, Воля и Разум являются составными частями одного блока управления, поскольку функционируют всегда вместе.

Например, человек может быть очень рассудительным, но безвольным. То есть Разум вроде бы есть, но исполнить разумное решение некому.



И наоборот, бывают сверхволевые люди с минимальным уровнем развития (Разумом). У них, наоборот, воля есть, но применить ее разумно не получается (например, «качки»).



Так что можно предположить, что Воля и Разум хоть и взаимосвязаны, но это все же разные блоки управления.

Может ли Разум управлять телом без Воли? Скорее всего, нет. Так что примем, что Воля является проводником идей Разума к телу. При таком распределении все вроде бы складывается.

Волевым усилием можно подавить эмоциональную вспышку, то есть Воля воздействует на тело параллельно с эмоциями, это независимые блоки.

И волевым же усилием можно подавить любой инстинкт. Например, в условиях опасности люди иногда с помощью волевого усилия сознательно жертвуют собой для спасения других людей, или для достижения каких-то целей. А это прямое подавление инстинкта самосохранения.

То есть, скорее всего, воля воздействует на тело параллельно с инстинктами, это независимые блоки.

Как это выглядит

Все эти рассуждения можно свести к несложной схеме управления человеком, приведенной на рисунке.

Эту схему мы будем использовать в дальнейшем рассмотрении такого сложного



существа, как человек.

Все по науке

Эта схема во многом соответствует установленному учеными строению тела и мозга человека.

Так, функции блока Инстинктов у нас выполняет мозжечок. Именно он отвечает за выживание, продолжение рода, ощущения тепла и холода и т. д.

Функции блока Эмоций выполняет эмоциональный мозг, или лимбическая система нашего

организма.

Функции блока Разума исполняет левое полушарие головного мозга, связанное с речью, мышлением, обработкой информации, принятием решений и т. д.

Видимо, со временем ученые выделяют еще какие-то органы, которые специализируются на остальных функциях из нашей схемы – Подсознании и Воле.

Конечно, мы будем исследовать не все элементы этой схемы, а только некоторые. Относительно тела почти все знают врачи, хотя они привыкли рассматривать тело без остальных составляющих сущности человека. А без остальных компонентов это всего лишь бессознательное физическое тело – так бывает при некоторых болезнях или в результате несчастных случаев. Тело ест, спит, движется, а проблески разума отсутствуют.

Физическое тело становится человеком лишь при наличии разума, эмоций, инстинктов и многого другого.

А где же божественное начало?

Все эти рассуждения интересны, но они очень материалистичны. А как насчет принятого в эзотерических и религиозных системах верований утверждения, что человек – это «развивающаяся бессмертная субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение»? То есть где потерялась наша божественная душа (и/или бессмертный дух), имеющая некоторое высшее предназначение?

Она не потерялась, просто мы не использовали эти термины. Например, нашу ВОЛЮ можно рассматривать как проявление нашего бессмертного ДУХа. О ком люди говорят: «сильный духом человек»? О том, кто идет к своей цели вопреки препятствиям, преодолевая все невзгоды. Мы не будем здесь касаться того, откуда такой человек набрал разных невзгод – это тема последующих глав. Но то, что только волевого (блок Воля) и целеустремленного (блок Разум) человека можно назвать «сильный духом», это факт. Так что аспект духа мы затронули.

А кого называют человеком «большой души», «душевым»? Того, кто всегда готов прийти на помощь, посочувствовать, войти в ваше положение (то есть показать, что на вашем месте он испытывал бы точно такие же эмоции). То есть человека эмоционального, открытого, доброго.

И наоборот, «бездушным» обычно называют человека, который склонен к поведению, которое люди оценивают как эгоизм, черствость и т. д.

Так что понятие «душа» во многом пересекается с понятием «эмоциональность», то есть явно относится к блоку «Эмоции». А этот блок в нашей модели имеется.

Далее мы не раз будем возвращаться к этой модели и рассматривать «божественные» качества в человеке применительно к ней. А если в модели чего-то не хватает, то мы имеем полное право это добавить.

На этом мы заканчиваем наши общие рассуждения по поводу такого странного явления, как человек, и подведем итоги.

ИТОГИ

1. *Не существует некоторого усредненного существа под названием «человек». Имеется огромная масса внешне похожих существ, которые радикально отличаются друг от друга по внутреннему содержанию.*

2. *Из-за огромных внутренних различий между людьми невозможно создать единую и подходящую всем людям религию, систему обучения, политическую систему и многое другое.*

3. *Человек не является просто материальным объектом, он гораздо более сложное существо с огромным внутренним нереализованным потенциалом.*

4. *В совсем упрощенном виде человека можно представить в виде модели, где физическое Тело управляется Разумом, Инстинктами и Эмоциями.*

5. *Разум управляет Телом с помощью Воли. При принятии решений Разум опирается на*

информацию, которую ему предоставляет Подсознание.

6. Эта модель не противоречит традиционной христианской модели, в которой человек является триединством Тела, Души и Духа.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельного выполнения

1. Попробуйте определить, какой вы человек. Вспомните свое характерное поведение и оцените примерно, каково у вас соотношение Разума, Эмоций и Инстинктов. То есть какую часть времени (бодрствования, естественно) вы совершаете под действием этих блоков.

2. Проанализируйте, как происходит у вас процесс принятия решений при встрече с чем-то новым. Человек всегда старается найти в своей памяти что-то подобное и только тогда успокаивается. Пока объект не идентифицирован с чем-то известным, большинство людей испытывают тревогу или дискомфорт. А вы?

3. Проанализируйте, какие чувства вы испытывали при прочтении этой главы. Что преобладало в управлении вашим телом?

Примеры поведения:

Разум: внимательное чтение, попытки принять или отвергнуть все или часть идей главы.

Эмоции: раздражение, восторг, разочарование (*когда же что-то делать нужно будет, хватит болтовни!!!*) и т. д.

Инстинкт: постоянное возвращение к мыслям о детях или близких людях, страхи о будущем и проч.

4. Припомните характерное поведение 2–3 близких вам людей. Какие блоки управляют их поведением в большинстве случаев? Совпадают ли механизмы их внутреннего управления с вашими? Принимаете ли вы их поведение или считаете неприемлемым? Какие блоки в основном руководят ими? Удавалось ли вам перевести их под управление Разума?

Глава 3. Подсознание: друг или недруг?

*Мы папуасы, которым Бог дал суперкомпьютер.
И теперь ждет, когда же они научатся им пользоваться. Дай Бог
ему терпения...*

В предыдущей главе мы выяснили, что в управлении поступками человека принимает такой блок, как Подсознание.

В этой и последующих главах мы будем рассматривать его более подробно. Мы постараемся понять, что он в себя включает, за что отвечает и как на него можно влиять.

В модели управления человеком, предложенной в предыдущей главе, мы поместили Подсознание между условным Хранилищем данных и Разумом. То есть мы отвели Подсознанию некую роль Посредника, который по запросу Разума быстренько бежит на «склад» и приносит нам нужную информацию. Или не приносит, если ее там нет, или она находится слишком далеко от входа – это называется «забыть». Хотя на самом деле ничего забыть невозможно. Просто Подсознание выбирает не находить запрошенную информацию. Видимо, потому, что мы недостаточно серьезно заявили свое намерение ее получить.

Эффект легче себе представить, если данные в нашем «хранилище» будут находиться не на горизонтальных полках, а станут складываться одни над другими, в большую кучу пирамидальной формы. Если на ваши прежние мысли или впечатления навалены огромные слои новой информации, то чтобы раскопать нужные вам данные, Подсознанию потребуется сильно попотеть. То есть израсходовать кучу жизненных сил. А оно только и делает, что экономит нам эти самые силы. Поэтому без специального указания оно не будет прилагать много сил, чтобы вспомнить то, что вы давно и прочно забыли. То есть завалили сверху огромным количеством новых данных.

Но вернемся к деятельности Подсознания.

Выявим функции

Скорее всего, функции Подсознания значительно шире, нежели быть «на побегушках» у Разума. Хотя, с другой стороны, некоторые мудрые жены успешно руководят своими мужьями, создавая у них иллюзию, будто они (мужья) сами принимают какие-то решения. А на самом деле эти жены подсказывают мужьям нужный выбор, не выпячивая свою роль в этом деле. Шея, как говорится, указывает, куда смотреть голове. И что ей видеть.

Похоже, что с Подсознанием происходит та же история.

Поэтому начнем постепенно выявлять, чем же занимается наше мудрое Подсознание.

Первая функция – представление материалов для идентификации объекта или ситуации

Итак, что такое идентификация? Это значит опознание.

Допустим, вы что-то увидели, будь то человек, сильная вспышка света, кадры из фильма или прыщик на щеке. Вы остаетесь спокойны, поскольку знаете, что это человек, молния, фильм или прыщик. Но откуда вы это знаете?

Обычный человек ответит просто: «Как откуда? Знаю, и все». И будет уверен, что так и должно быть.

На самом деле не все так просто. Представьте себе, что вы младенцем попали в джунгли и всегда жили со зверями. Маугли очередной, скажем так. И вдруг вы видите существо, которое никогда не видели. У него две руки, две ноги, голова – в общем, все как у вас. Но вы не знаете,

кто это. Вам в детстве никто не сказал, что это человек. И поэтому вы пребываете в неведении, в вашем «хранилище данных» нет образа существа под названием человек. И вы не знаете, как на него реагировать – то ли убегать, то ли нападать, то ли пробовать подружиться.

Так может быть? В принципе, видимо, да.

Значит, если вас в детстве не обучили, что подобный объект называется «человек», то его распознавание не состоится. Ваше Подсознание побегаёт - побегаёт по закромам своих знаний и не принесет Разуму ничего. Или принесет образ какого-то похожего животного. И вы для себя определите это неизвестное вам существо как «лысая обезьяна на двух ногах. Больная, видимо».



Значит, для **правильной идентификации любого объекта или ситуации нам нужно, чтобы она когда-то раньше произошла в вашей жизни**, и информация о ней сохранилась в вашем «хранилище данных».

Именно поэтому наша память так велика и сохраняет всю информацию о том, что хоть когда-то происходило в нашей жизни. Чтобы потом, при возникновении чего-то подобного, мы смогли эту ситуацию распознать, идентифицировать и успокоиться. В смысле, принять решение, что вы будете делать – бежать, бить или целоваться.

Само опознание, видимо, делает Разум, но обеспечивает его информацией для проведения этой процедуры как раз Подсознание.

Причем для редко встречающихся объектов оно может приносить Разуму несколько похожих образов. Например, когда вы встречаете человека, с которым очень давно не пересекались, то, скорее всего, вы забудете его имя. Подсознание будет быстро приносить вам несколько похожих образов ваших прежних знакомых, и вы уже сознательно будете перебирать имена: *«Вася? Нет, у того волосы были светлые. Витя? Нет, тот руками сильно размахивал. Олег? Вроде он, но рост что-то маловат»*, и так далее.

В общем, Подсознание свое дело сделало – натащило вам несколько образов из прошлого, которые по многим критериям совпадают с тем, что вы хотите определить. А окончательный выбор остается за Разумом.

Если мы часто встречаемся с каким-то объектом (например, с близкими людьми), то их образы лежат у самого входа в «хранилище» и распознавание происходит практически мгновенно.

Если мы встречаемся с объектом редко, то его распознавание может потребовать больше времени – похожие образы приходится приносить из дальних задворков памяти, на это требуется время.

Если точное распознавание не произошло, мы все равно выберем что-то похожее и успокоимся. В смысле, что не станем тратить энергию на то, чтобы гонять Подсознание в дальние уголки нашей памяти за поиском точного аналога.

Мы постоянно используем этот подход, чтобы не тратить зря жизненные силы. Например, вы приходите в продовольственный магазин, и там на прилавке лежит какой-то новый продукт. Например, новый творожок. Вы берете его, читаете этикетку и тут же примериваетесь, на что он может быть похож по вкусу. На что из того, что вы уже пробовали, разумеется. Как только вы приклеиваете «ярлык» к новому продукту, его судьба определена. Если воспоминание было плохим, вы кладете его обратно. Если воспоминание было хорошим, вы берете его «попробовать». Решение мы принимаем в результате процедуры опознания, опираясь на ту информацию, которая хранится в нашем «хранилище».

Теперь давайте подумаем, хорошая ли это функция Подсознания, или она приносит какой-то вред в нашу жизнь?

Скорее всего, нет. Она нейтральная, полезная, помогает нам сохранять жизненные силы и не тратить энергию на постоянное принятие решений.

Если, конечно, наше Подсознание будет приносить нам информацию строго по нашему запросу, и не будет самостоятельно отбирать, что нам приносить, а что попридержать «на складе».

К этому вопросу нам еще придется вернуться, видимо.

Вторая функция – выполнение установок, полученных в результате накопления личного опыта

Об этой функции мы уже рассказывали. Повторим тот же пример. Вы по молодости и глупости влюбились, и ваш любимый (или любимая) сильно вас подвел. Загулял с другой, например. Вы испытали сильнейший стресс и еле - еле выкарабкались из него.

Отдыхавшись, вы еще раз влюбились. Естественно, что любовь в очередной раз отняла у вас разум (*Почему? Читайте об этом в книге «Как быть, когда все не так, как хочется» [1, 4]*), и ваш избранник опять сделал что-то недопустимое (с вашей точки зрения, естественно). Вы опять провалились в сильнейший стресс. Так бывает, через это все проходят.

Потом вы наступаете на эти грабли еще раз, опять сильнейший стресс, из которого вы еле - еле выкарабкиваетесь.

Естественно, что после каждого разочарования вы давали себе очень эмоциональное обещание: *«Да чтобы я еще хоть раз в кого-то влюбилась? Да никогда!!!»*

Эта установочка, очень энергичная, уложилась на полках вашего внутреннего «хранилища» в виде очередного шара, но уже очень большого и светящегося красным цветом – цветом праведного гнева. Причем шар этот подзаряжался энергией гнева несколько раз – при каждом стрессе.

Здесь уже Подсознание понимает, что для вас она очень важна – иначе вы не вкладывали бы в нее столько энергии. И принимает эту вашу установку к исполнению.

То есть оно начинает «спасать» вас от очередного стресса. Вы заявили себе, что не желаете больше влюбляться, значит, нужно как-то обеспечить этот процесс. Как? Очень просто – сделать так, чтобы ваш Разум не вздумал потерять контроль над ситуацией и не впал в очередную эйфорию.

Что для этого нужно? Усилить вашего «внутреннего критика» (блок Разум), давать ему постоянно пищу для того, чтобы вы не влюбились и не влетели в стресс в очередной раз.

Делается это просто – ваше внимание постоянно будет концентрироваться на недостатках потенциального любимого. **А любовь, как известно, – это процесс восторженной и некритичной концентрации на достоинствах любимого человека и полное игнорирование его недостатков! [12].**

А у вас все наоборот: постоянная концентрация на недостатках, и очень критичное отношение к достоинствам. Какая - такая тут может быть любовь? И к кому??? Пусть шею

вымоет, прежде чем к приличным девушкам приставать!

В общем, ваше Подсознание выполнило вашу же установку, которую вы сформировали у себя в результате неудачного личного опыта: «*Никаких любовей в будущем! От них одни неприятности!*» И пока вы эту установку оттуда не вынете и не измените ее на что-то более приличное, с любовью у вас будут большие сложности. Но это тема последующих глав.

Подсознание приносит не всю информацию

Здесь же заметим, что мы обнаружили ситуацию, когда Подсознание будет приносить нам со «склада» не то, что мы запрашиваем. А то, что оно посчитает нужным нам принести. Причем оно будет принимать это решение не самостоятельно, а руководствуясь нами же данной ему командой (установкой)!!!

Сразу же возникает вопрос: почему мы говорим о том, что Подсознание будет приносить информацию о нашем неудачливом кавалере со «склада»? Она ведь должна поступать в Разум от наших органов чувств?

Все сначала – на склад

Здесь, похоже, стоит сделать следующее предположение. Поскольку мы выявили раньше, что абсолютно вся информация от органов чувств попадает на наш «внутренний склад», то, скорее всего, к самому Разуму напрямую она не поступает. А поступает уже с нашего «внутреннего склада», свеженькая, только что записанная.

Можно привести множество фактов в подтверждение такой версии. Например, каждый из вас явно сталкивался с ситуацией, когда вы искали какую-то пропавшую вещь, и как бы «не видели» ее. А позже, после внутреннего обращения за помощью к домовому, или после выполнения каких-то других действий, вы вдруг «увидели» ее. Хотя раньше много раз смотрели на это же место и не видели.

Как может такое получиться? Все хорошо объясняется, если информация приходит в наш Разум только со «склада», и ее по каким-то причинам фильтровало наше Подсознание. А потом решило прекратить фильтрацию, и мы вдруг обнаруживали потерянную вещь.

Этот процесс можно отобразить картинкой, где световой поток от внешнего объекта в зрачке человеческого глаза переводится в серию информационных сигналов, которые сразу же подаются в наше «хранилище данных». А Подсознание забирает оттуда эти данные и передает в Разум.



Если Разум чем-то сильно занят (человек напряженно что-то обдумывает), то новые сигналы остаются им невосребованными. Но на «внутренний склад» они все равно попадают, и могут быть оттуда извлечены с помощью специальных техник типа гипноза – вспомните про каменщика.

У вас явно бывали ситуации, когда ваша голова была занята обдумыванием чего-то, вы были сосредоточены и не слышали внешних сигналов. К вам могли обращаться другие люди, но вы их

не слышали! На что они потом обижались. Или считали, что вы их игнорируете. Хотя вы о них совсем не думали в этот момент, ваш Разум был занят «перевариваем» какой-то идеи и не смог реагировать на внешние обращения. «Оперативной памяти не хватило», как сказали бы компьютерщики.

Можно не видеть то, чего не хочется. И наоборот

Может ли нам как-то пригодиться предположение о способности Подсознания фильтровать информацию и выдавать ее по частям?

Скорее всего, да, если мы научимся закладывать в себя такие установки, которые будут включать своеобразные «фильтры», и мы перестанем «видеть» то, что нам видеть не хочется.

Например, мужу не нравится видеть бигуди на голове своей жены, они разрушают ее образ неземной Богини, существующий в его воображении. Разве Богини носят бигуди?

Чтобы подольше сохранить образ любимой, он дает себе установку: «я не вижу бигуди на голове жены». И все, жена всегда прекрасна, что бы ни было у нее на голове. Разве плохая возможность сохранить его восторженность на долгие годы?

Нужно признать, что некоторые мудрые мужья и жены уже научились включать у себя такие «фильтры», чтобы не видеть то, что им не нравится. Но они сделали это случайно или интуитивно. А мы хотим перевести это в осознаваемый и управляемый процесс.

Если вернуться к рассмотренному выше примеру с девушкой, которая ищет любви, но в ее Подсознании заложена мощная установка «я не хочу ни в кого влюбляться», то получается другой фильтр. Этот фильтр будет пропускать в Разум только ту информацию, которая будет работать на выполнение заложенной установки. То есть информацию о недостатках потенциального избранника. А информация о его достоинствах будет отфильтровываться и в Разум не пройдет.

Получается, что Подсознание может либо пропускать, либо не пропускать в Разум какую-то информацию. Как прикажем, так оно и сделает. Своего мнения у него нет. Оно является своего рода обслуживающим Разум персоналом. Хотя и очень квалифицированным.

Только вот с Разумом у большинства людей проблемы, они сами не знают, какие установки в себя заложили. В итоге мечутся по жизни и ищут, кто бы им что посоветовал или исправил, поскольку Подсознание исправно выполняет их более чем странный набор внутренних распоряжений.

Мы папуасы, которым Бог дал суперкомпьютер. И теперь ждет, когда же они научатся им пользоваться. Дай Бог ему терпения...

Приведенные выше рассуждения в очередной раз подтверждают, что если мы заложили в наш внутренний информационный фонд («хранилище данных») какую-то установку, то Подсознание принимает ее как команду к исполнению.

Это все насчет установок, полученных в результате личного опыта. А как насчет других установок?

Еще одна функция – выполнение всех имеющихся в «хранилище» установок

Выше мы рассмотрели вторую функцию Подсознания, которая состоит в том, чтобы выполнять те установки, которые мы наработали в процессе жизни сами.

А как дела обстоят с другими установками?

Например, с теми, которые мы доверчиво получили в юности от родителей. Или сформировали сами, пока были в животе у мамы или лежали в колыбели. Или считали с поведения своих родителей и теперь тупо повторяем их, подтверждая народную мудрость, что «яблоко от яблони недалеко падает». Или услышали от родителей и других уважаемых нами людей и доверчиво решили, что в нашей жизни все так и должно быть.

Или много раз что-то услышали и увидели по телевизору, и в итоге решили, что именно так

нужно поступать.

И так далее.

Скорее всего, эти установки ничуть не хуже и не лучше тех, что получены в результате личного опыта.

Они есть, и Подсознание быстренько приносит их, когда у Разума есть потребность принять очередное решение.

Рассмотрим пример, как все это функционирует.

Допустим, вам предложили новую должность с несколько большими деньгами. Вы думаете, как вам поступить. Что при этом происходит?

Подсознание тут же «бежит» на ваш «внутренний склад» и притаскивает вам то, что вложили в вас родители: «*Будь как все, не высовывайся. Довольствуйся тем, что есть*». А вам как раз предлагают «высунуться». Но ведь и денег побольше хочется. Как тут быть?

Если Разум не очень развит, то человек довольствуется готовым решением. Такие люди отказываются от предложения новой работы, даже не задумываясь, почему приняли такое решение. Точнее, приняв решение, они тут же найдут тысячу самых убедительных доводов, почему они никак не могут его принять. Все то же Подсознание притащит им с «внутреннего склада» тысячу доводов, чтобы доказать, что это предложение им никак не годится.

А на деле в основе принятого решения лежала внушенная и принятая к исполнению неосознаваемая ограничивающая установка «*не высовывайся*».

Этой установки может не быть у коллеги, который легко согласится на предложение занять новую должность. Он может даже не знать, что тем самым он «высунется» – его этот вопрос совершенно не волнует. Ему в детстве родители не вложили в голову установку о том, что нужно быть похожим на всех, вот он и не напрягается по этому поводу.

Понятно, что отказаться от предложения новой работы человек может и по другим причинам. Например, если он привык все обдумывать и осознанно принимать свои решения. Возможно, что ему в детстве родители тоже говорили, что лучше «*быть как все*». Но он не торопится принимать решение на основе готовой подсказки. Он **просчитывает все плюсы и минусы предложения, и в итоге принимает осознанное решение**. Которое, возможно, совпадет с имеющейся на «внутреннем складе» установкой. А возможно, будет совсем другим, но всегда осознанным, разумным и обоснованным.

Таких людей очень мало.

Поэтому можно сказать, что **второй функцией Подсознания является четкое выполнение тех установок, которые человек получил извне или сформировал сам в течение своей жизни**. Причем выполнение идет четкое, без оценки последствий, даже если они будут вести к ухудшению ситуации или даже гибели человека.

То есть Подсознание не оценивает последствия принятия того или иного решения – это дело Разума. Оно обеспечивает Разум готовыми решениями - установками, чтобы сэкономить расход жизненных сил, видимо.

И если Разум выполняет свои функции, то есть рационально оценивает последствия приходящих в голову готовых решений, то все будет нормально.

К сожалению, у очень многих людей Разум неразвит, поэтому в основе подавляющего большинства их решений лежат готовые шаблоны - установки.

Внимание! Разум – это не интеллект, который характеризуется большим количеством знаний, легкодоступных для использования. Разум – это механизм рациональной, логической оценки ситуации и обоснованного выбора наилучшего решения из множества возможных.

Третья функция – защита от стресса

Теперь пойдём дальше.

Вспомните свое глубокое детство. Например, вам очень не хочется идти в школу, вы испытываете к ней временное отвращение. Но вы не знаете, как избежать похода туда. Просто не пойти – будут санкции, нужно иметь основания для пропуска занятий. Где их взять?

Вы погружаетесь в переживания, не понимая, как вам решить возникшую задачу. Ваш ум (Разум) перебирает варианты решений и ничего не находит. Вы в отчаянии, то есть в стрессе.

И тут происходит чудо – у вас вдруг появляется кашель и повышается температура. Все, у вас есть основания не ходить в школу! Вы укладываетесь в постель и начинаете терроризировать родителей своим скорбным видом. Понятно, что у них появляется чувство вины (*Не уберегли ребенка!*), так что их теперь можно смело сгонять за подарком или потребовать вкусное варенье.

Вы пользовались чем-то подобным в детстве? Может быть, пользуетесь этим приемом выхода из сложной ситуации и сейчас? Возникла проблема, вы не знаете, как ее решить, и вдруг на помощь приходит организм. Он внезапно заболевает, и необходимость решать проблему отпадает сама собой.

Откуда берется эта самая внезапная болезнь? Кашель, температура и прочие симптомы? Которые потом сами собой проходят?

Кто бы мог это организовать?

Разум? Нет, он пребывал в смятении, не находя логически обоснованного выхода. Эмоции? Они были, но это было отчаяние или растерянность, сами по себе они не могут поднять температуру.

Инстинкты? Вроде ситуация не требовала их вмешательства. Скорее всего, это наше Подсознание в очередной раз пришло нам на помощь. Что оно сделало?

Оно дало команду иммунной системе слегка умерить свой пыл, в итоге в организме резко активировались воспалительные процессы. Микробы и прочие нехорошие существа в нас присутствуют постоянно, только они не могут проявить себя – за этим следит наша иммунная система. А когда она пасует, то для них наступает раздолье.

Тормознув иммунную систему, Подсознание выгащило нас из стресса и спасло от избыточного расхода сил на поиск выхода из ситуации.

Значит, можно констатировать, что ***третьей функцией Подсознания является влияние на тело человека с целью защиты нас от избыточных переживаний, стресса***. Похоже, что все с той же целью сэкономить наши жизненные силы.

Допустим, мы запутались, не можем найти выход из ситуации. Решится ли задача, если мы заболеем? Если да, то – вперед! Мы заболеваем, и решается одна локальная задача. В книге «Здоровье в голове, а не в аптеке» [6] рассматривается множество подобных ситуаций, когда мы заболеваем, и тем самым получаем какие-то неосознаваемые выгоды.

А что при этом порой возникает много других проблем, Подсознание не волнует. Оно вам не Разум, вперед не заглядывает. Вот будет следующая задача (например, как выздороветь?), тогда обращайтесь, оно поможет. Как сможет, естественно. И, как показывает опыт, не всегда удачно – с нашей, то есть Разумной точки зрения.

Зато что хорошо – с Подсознанием можно поговорить и прямо спросить у него, зачем оно создало нам заболевание. Если оно имело к нему отношение и у вас получилось создать с ним контакт, то вы получите ответ.

Об этой технике осознанного общения со своим Подсознанием на тему здоровья мы поговорим в следующей главе.

Четвертая функция – интуиция и прочие чудеса

Есть такое понятие – интуиция. Что оно означает?

Существует много разных определений интуиции, но в целом они сводятся к одному. Вы о чем-то напряженно думаете, на чем-то сосредоточены, ищете ответ на какой-то вопрос. И вдруг

– бах, искомая идея найдена!

Этот феномен получил название «озарения» или «инсайта». Особенно часто он бывает у ученых, изобретателей, конструкторов или бизнесменов. Еще, конечно, у поэтов, художников и музыкантов, то есть тех, кто ищет идеи и потом воплощает их в конкретных объектах творчества.

На физиологическом уровне это функция правого полушария головного мозга. На том уровне, на котором мы рассматриваем строение человека, это функция Подсознания.

То есть **интуиция – это процесс одномоментного получения окончательного решения вашей задачи нерациональным, нелогическим или необоснованным путем.**

Интуиция приносит только информацию

Особенность интуиции состоит в том, что она позволяет получать **только информацию**. Которая чаще всего представляет собой сразу **полное видение конечного результата** – в виде технической идеи, образа, музыки или чего-то еще.

Это вам не Формирование событий, которое может привести к появлению другого человека или материальных объектов [1, 4].

Это чисто информационный канал.

Им можно пользоваться. Этому учат на тренингах по развитию интуиции, например, в Центре «Разумный путь», Программа развития интуиции является одним из наших базовых тренингов. Никакой мистики здесь нет, это развитие скрытых возможностей нашего организма, то есть возможностей правого полушария головного мозга.

Еще есть специальный тренинг по развитию бизнес - интуиции

Бизнес - интуиция

Многие люди интуитивно открыли у себя интуитивный канал получения нужной информации и успешно пользуются им для получения готовых ответов в сложных ситуациях, в том числе на работе или в бизнесе.

Можно, конечно, полагаться на аналитику, то есть на возможности нашего Разума. Однако очень часто бывает так, что информации для принятия обоснованного (в смысле рационально обоснованного) решения просто не хватает. А делать выбор все равно нужно. Как поступить?

В США лет тридцать назад проводились специальные исследования, когда у высших руководителей крупнейших компаний спрашивали, как они принимают свои решения, которые приводят их компании к успеху.

И ВСЕ они давали один ответ. Звучал он примерно так: *«Когда мне нужно принять решения, а все подготовленные специалистами рекомендации либо противоречат друг другу, либо не дают оснований для однозначного решения, то я просто закрываю глаза и слушаю себя. И как только ко мне приходит какое-то решение, то я принимаю именно его. Я никогда не объясняю никому, почему я принял именно его, а не другое. В большинстве случаев моя интуиция меня не подводит, поэтому меня считают счастливым человеком. А я всего лишь иногда слушаю самого себя. Только не называйте моей фамилии, пожалуйста».*

Скорее всего, все остальные преуспевающие люди тоже так или иначе умеют использовать этот канал получения нужной информации. Кто-то делает это через медитацию, кто-то через расслабление, кто-то через трансовые состояния, кто-то путем сильной концентрации на искомом решении, и так далее. Путей развития и использования интуиции существует множество, и мы еще порассуждаем на эту тему в последующих главах.

А здесь зафиксировав, что и эту функцию обеспечивает нам, видимо, Подсознание. Поскольку в нашей модели этим больше некому заняться.

Откуда Подсознание берет нужное нам решение? Откуда оно может знать, какой контракт стоит подписывать, какую картину рисовать или как выглядит конструкция самого лучшего автомобиля? Неужели все это хранится в нем?

Естественно, нет. На нашем «внутреннем складе» хранится только то, что мы когда-то видели, слышали, ощущали или осознали в течение своей жизни. Но при принятии сложных управленческих решений наш прежний опыт и опыт наших родителей не помощник. Нужно что-то другое.

И Подсознание через канал интуиции приносит эти решения, видимо, откуда-то извне.

Где же это все хранится?

Понятно, что сразу же возникает вопрос – откуда? Где этот чудотворный источник знания обо всем, где, например, можно зачерпнуть информацию о курсе ценных бумаг через месяц? Или конструкцию вечного двигателя? Или конструкцию прибора для превращения железа в золото (ядерного реактора холодного синтеза, по - научному)? Хотелось бы погрузиться туда на часок - другой и скачать оттуда какую-то замечательную информацию. И сразу же жизнь засверкала бы яркими красками.

Ответ огорчителен – никто не знает, где именно он, этот источник знаний обо всем, находится. Существует множество эзотерических версий на эту тему.

В некоторых мистических теориях это поле всеобщего знания называется «Всеобщее информационное поле». В индуизме это всеобщее поле «Акаша», где хранится информация обо всех событиях прошлого, настоящего и будущего во всех его возможных вариантах («Хроники Акаши»). Из которых мы выбираем какой-то один, обычно не самый лучший вариант.

Понятно, что сам собой возникает вопрос: как может одновременно существовать множество вариантов одного и того же события? Очень простой ответ на этот вопрос можно найти в книге Нила Уолша «Беседы с Богом».

Почти все мы когда-то играли в компьютерные игры. Стрелялки, бегалки, ездилки и так далее. Во время игры мы все время делали выбор – пойти прямо, свернуть налево или направо, и так далее. В конце концов игра кончалась, и мы проходили по ней **только по одному выбранному нами пути**. Но одновременно с этим путем в программе игры существовали тысячи других путей, которыми мы не воспользовались. И которые, возможно, привели бы нас к победе. Но мы о них не знали и шли так, как получилось.

Все то же в нашей жизни. Мы несемся по ней, не задумываясь, почему делаем тот или иной выбор. Зачем думать, когда Подсознание моментально приносит нам готовый ответ? Не лучший, а тот, что мы сами когда-то приняли для себя как правильный. Потому что так сказали родители. Потому что так поступали родители. Потому что это подсказывает личный опыт, и так далее.

А как насчет того, чтобы зайти в Акашу и выбрать там самый лучший вариант? С этим есть сложности. Такой установки нам никто не давал, поэтому ее нет на нашем «складе» готовых установок. Да и некогда этим заниматься, нужно бежать вперед! За деньгами, мужчинами или женщинами, любовью, сексом, детьми, машинами, и прочим гламуром. Такие установки есть в нас всех, и мы их живенько отрабатываем.

Так есть ли доступ к этому всеобщему источнику знаний обо всем? Есть или нет? Выше мы уже указали, что множество людей достаточно успешно черпают оттуда нужную им информацию с помощью интуиции. Не всегда, и только в очень узком диапазоне, но это происходит.

Точнее, практически все люди порой получают оттуда какие-то сведения. Обычно это какая-то ерунда вроде погоды на завтра или ощущений, что теща должна приехать в гости на следующей неделе.

Выигрышные номера в Спортлото при розыгрыше Джек - пота скачать оттуда не удастся никому, похоже.

И все же, есть ли какая-то внятная модель, описывающая процесс получения нужной бизнес

- информации?

Мы подключаемся к Полюсу силы

Такая модель есть, и она описана в книгах [1, 4]. Суть ее состоит в том, что каждого человека курируют какие-то обитатели Непроявленного мира. Это даже не отдельные сущности, а некоторые мыслящие энергетические (не имеющие материального тела) субстанции, коллективные мыслящие энергетические поля.

В некоторых теориях они называются «эгрегоры», у психологов - классиков – это «коллективное бессознательное». Мы будем называть их «Полюса силы».

Полюса силы курируют определенные сферы человеческой деятельности. То есть существуют Полюса силы, курирующие экономистов, полиграфистов, учителей, пьяниц, влюбленных и так далее по любому списку. Люди отдают им свои мысленные энергии желаний и в обмен получают от них информационную и организационную (! – об этом позже) поддержку.

Они помогают преданным им людям, то есть тем, кто отдает своей деятельности множество сил. Помогают достигать их цели в той сфере, которую курирует Полюс силы.

Как может бестелесное энергетическое существо помочь грубоматериальному человеку? Только одним способом – подбросив ему (или другим людям, от которых зависит решение его задачи) нужные мысли - решения, то есть через канал интуиции.

Мы еще не раз будем возвращаться к этой модели получения нужной информации от Полюса силы.

Понятно, что Разум напрямую не может получить информацию от Полюса силы – он занят обработкой текущей информации, поступающей от Подсознания.

Эмоции и Инстинкты тут тоже не причем. Остается только Подсознание – в рамках нашей модели человека, естественно.

Поэтому мы принимаем, что ***следующая функция Подсознания состоит в том, чтобы по запросу человека организовать информационный канал с нужным Полюсом силы и получить от него требующееся решение.***

Здесь же сразу просматривается следующая функция.

Ясновидение и прочие парапсихологические феномены

Как известно, кроме интуиции некоторые люди обладают различными паранормальными (то есть превосходящими возможности обычного, «нормального» человека) способностями. Они могут считывать информацию о прошлом и о будущем другого человека, узнавать о том, где он находится, какими заболеваниями болеет и так далее.

По телевидению одно время шло шоу, где люди с паранормальными способностями выполняли различные задания. А их ведущим экспертом на первом этапе был сам Ури Геллер, один из ведущих экстрасенсов мира.

Здесь нужно отметить, что способности этих чудотворцев можно разделить на две большие группы.

Первая группа – это экстрасенсорные способности. Экстрасенс – сверхчувствительный человек (экстра – сенс). То есть тот, кто обладает повышенной чувствительностью в какой-то сфере нашей жизни.

Например, на парфюмерных производствах есть люди, которые развили у себя очень сильное обоняние и способны различать огромное количество запахов – это позволяет им создавать новые духи или проверять качество готовой продукции. Практически они экстрасенсы, но обычно их называют по - иному, более гуманно.

К экстрасенсам обычно относят людей, которые умеют считывать очень слабые информационно - энергетические поля. То есть тех, кто за счет своей повышенной

чувствительности может определять больные органы в теле человека – температура и запах больного органа всегда отличается от здорового, только мы этого не чувствуем.

Экстрасенсы могут считывать информацию с фотографии – она всегда имеет тонкоэнергетическую связь с изображением. И если научиться чувствовать эту связь, то можно определить, жив ли человек, как он себя чувствует и где примерно он находится.

Некоторые экстрасенсы могут заглядывать в прошлое – мы все храним на «внутреннем складе» информацию о прошедших событиях, особенно о высокоэмоциональных, и ее можно считать. И так далее.

То есть экстрасенсы **способны считывать информацию с какого-то реального носителя**, будь то человек, фото или другой объект.

Эти способности можно развить, приложив некоторые усилия. Это совсем несложно.

Вторая группа – это паранормальные способности получать информацию при отсутствии ее материального носителя, то есть способность видеть или знать то, что никогда не происходило в реальности, например.

Как ни странно, людей с такими способностями значительно больше. Это художники, которые получают образы для своих картин в трансовых видениях.

Классический пример – Сальвадор Дали.

Это музыканты, которые в трансовых состояниях слышат музыку, и им остается лишь записать ее.

Это поэты, к которым приходят (*откуда?*) стихи в моменты экстаза. Это контактеры, которые пишут многие тома разных Посланий от Высших сил. Сами они придумать такое не смогли бы. Классика – Нил Уолш с его многотомными «Беседами с Богом», и многие другие.

Это бизнесмены, которые считают правильные решения о тех событиях, которые только могут произойти. Точнее, они не считают полную информацию о возможных вариантах развития их бизнеса – зачем засорять себе голову? Они сразу получают конечный продукт: подписывать нужно этот контракт, поскольку последствия будут хорошими. И не нужно подписывать второй контракт, поскольку последствия будут плохими. Это же типичное заглядывание в будущее!

Так что можно констатировать, что некоторые хорошие бизнесмены тоже обладают паранормальными способностями заглядывать в будущее.

Хотя спокойнее и проще заниматься Формированием событий, то есть заявлять своим Полюсам силы, чего вы хотите достичь. Если делать все правильно, то вероятность достижения поставленной цели многократно увеличивается. Этому учит Методика Формирования событий [1, 4].

А мы пока вернемся к нашим паранормальным явлениям.

Что делает Подсознание?

Участвует ли Подсознание в работе экстрасенса (первая группа паранормальных явлений)? Скорее всего, нет. Или, точнее, участвует на стадии распознавания полученных им ощущений.

То есть оно приносит в Разум информацию от органов чувств. С внутреннего «склада», если помните.

И оно же приносит с этого же «склада» наборы подобных ощущений, заложенных туда ранее на стадии обучения экстрасенса. Наборы, соответствующие тому или иному заболеванию.

Разуму остается сравнить эти наборы и определить наиболее совпадающие. Все, диагноз поставлен.

Поэтому экстрасенсам первой группы достаточно иметь очень развитые органы чувств (сенсоры), которые расположены по всему нашему телу, и правильно обрабатывать поступающую от них информацию. А это функция Разума, если помните. Подсознание здесь

выполняет свою первую функцию.

А вот **вторая группа паранормальных способностей** полностью основана на возможностях Подсознания заглядывать в какие-то неведомые нам информационные слои «Хроник Акаши» и приносить оттуда самые разные данные.

Можно представить себе, что «Хроники Акаша» – это что-то вроде сети Интернет, только в триллионы раз более сложной.

Поэтому можно зафиксировать, что **четвертой функцией Подсознания является организация информационного взаимодействия с Всемирным информационным полем и получения из него требуемой информации.**

Различить, получили ли вы ответ от Полюса силы или вам удалось залезть прямо во Всемирное информационное поле, вряд ли возможно. Да и какая нам разница, откуда именно мы получили необходимый нам ответ?

Хотя некоторых приверженцев религиозных или мистических теорий такой ответ может не устроить. Им очень важно знать, откуда была получена запрошенная помощь. Но это совсем другая тема, мы не будем касаться ее здесь.

А здесь лишь констатируем, что у Подсознания любого человека имеется возможность вступать в контакт с тем, что у классиков психологии застенчиво называется «коллективное бессознательное», а у простых людей – Бог или Ангел - хранитель, и получать оттуда вполне конкретную и полезную информацию.

То есть Подсознание способно «услышать» информацию из Непроявленного мира и затем сбросить ее в наш Разум так, чтобы он понял, что ему передают. Это похоже на первую функцию – и там Подсознание бегаёт за информацией, но только на местный «склад», то есть в «хранилище данных».

А вот при общении с Непроявленным миром Подсознание каким-то образом улавливает сигналы от обитателей Непроявленного мира, либо залезает во Всемирную библиотеку («Хроники Акаши») и переводит принесенные оттуда данные на понятный нам язык, либо залезает еще в какие-то информационные слои, о которых мы поговорим позже.

Это похоже на работу переводчика, только переводить нужно с неизвестного нам языка, на котором записана там информация, либо на котором общаются сущности Непроявленного мира. Есть предположение, что это язык образов.

В общем, квалификация у нашего Подсознания будь здоров. И переводит, и бегаёт на склад в нужное место, и установки выполняет, и многое другое.

Идеальный исполнитель, можно сказать. И самой большой радостью для него будет, когда мы (то есть наш Разум) его услышим.

Можно ли еще найти какую-то функцию у Подсознания? Давайте вернемся для этого к последней картинке устройства человека из второй главы.

На ней «хранилище данных» выделено как отдельный блок.

Как быть с «хранилищем данных»

Согласно этой картинке, Подсознание является некоторой живой и активно функционирующей частью нашей психики. Это практически живое и мыслящее существо, очень старательно выполняющее перечисленные выше функции. Во всяком случае, так получается в рамках нашей модели устройства человека.

С другой стороны, в психологии принято считать, что Подсознание – это место, куда люди вытесняют свои страхи или неприятные воспоминания, чтобы они нас не мучили.

То есть в традиционной психологии Подсознание является местом, куда можно что-то вытеснить, чтобы забыть. Это похоже на склад старых или ненужных вещей, не так ли?

Скорее всего, эта модель Подсознания нас не устроит. Возможно, она хороша для

психотерапии, поскольку все равно, как будет называться то место, куда мы складуем свои страхи. Но для продвижения вперед эту модель лучше изменить.

Тем более что в нейро - лингвистическом программировании Подсознание тоже рассматривается как самостоятельно мыслящее существо (часть психики), с которым можно поговорить и даже договориться о чем-то. Нам эта модель Подсознания значительно ближе.

Но тогда получается, что оно одновременно является и живым существом, и складом, причем немаленьким.

Но так не бывает. Склад и кладовщик в одном лице – это что-то непонятное. Особенно учитывая, что этот же «кладовщик» является и переводчиком, и контактером с Непроявленным миром, и исполнителем тех программ, что лежат у него на складе.

Многовато будет.

Поэтому мы примем, что Подсознание делится на две части – пассивную и активную. **Активная часть Подсознания** – это практически самостоятельная и активная часть нашей психики, выполняющая множество функций.

В модели нашей психики как биокомпьютера это главный процессор, способный одновременно решать множество задач.

Наше тело – это периферийные устройства, призванные исполнять команды главного процессора.

Пассивная часть Подсознания – это наше «хранилище данных». Если представить, что наш организм управляется очень совершенным биокомпьютером, то пассивная часть Подсознания – это его оперативная и долговременная память.

Это большой и сложный склад, хранящий все, что человек осознанно или неосознанно туда навалил за все годы жизни. И плюс то, что его бессмертная душа принесла из прошлых жизней. И плюс то, что он получил по генной памяти от своих родителей. И плюс то, что он получил, являясь представителем определенного рода, страны и человечества в целом.

Пожалуй, есть смысл рассмотреть, какие же отделения имеются в этом самом «хранилище».

Склад всего

Итак, первый, и самый большой «отдел» нашего хранилища – это склад всего того, что наши органы чувств видели, слышали, ощущали и о чем мы когда-то думали. Все это автоматически относится на этот склад и хранится «на всякий случай». А вдруг пригодится?

Похоже, что слова ученых о том, что мы реально используем только 8–10% нашей памяти, вполне оправданы. Поскольку они имеют в виду только ту информацию, о которой мы помним. Или даже не помним саму информацию, но помним, что мы когда-то это учили. Например, что вы можете вспомнить сейчас из школьного курса тригонометрии, органической химии или истории древнего мира? Если вы окончили школу более чем 10 лет назад, конечно. Скорее всего, если даже вас пытаться, вы все равно реально вспомните процентов двадцать из того, что когда-то учили. Остальное окажется безвозвратно утерянным, забытым.

Но мы уже знаем, что ничего на забыто, все на месте и загружает те самые 80–90% ресурсов нашей памяти, только мы не имеем доступа к этим данным, поэтому создается впечатление, что эта часть памяти не используется. А на деле Подсознание не считает нужным выбираться за этими данными – это потребует неоправданно больших энергетических затрат, либо так изменит нашу жизнь, что мы никогда не выберемся из стресса. Попробуйте представить себе жизнь, в которой вы абсолютно все помните. Вот ужас-то будет!

В общем, по каким-то гуманным причинам доступ к этой полной информации закрыт. Детки не доросли еще до того, чтобы иметь доступ к своему суперкомпьютеру.

Принципы функционирования нашего внутреннего «склада всего» мы рассмотрели в прошлой главе. Если помните, они просты:

«последний вошел – первый вышел»;

«чаще требуется – ближе хранится»;

«энергетически заряженная информация извлекается легче и быстрее, чем незаряженная».

Этот «склад» мы обычно называем «память».

Хотя на самом деле он хранит значительно больше, поскольку к памяти мы обычно относим то, что загрузили в себя более - менее осознанно. То есть то, что мы учили, читали, слышали, испытывали. И еще то, что мы когда-то пытались понять. То есть на «склад» загрузилось все то, что когда-то проходило через наш Разум.

Но если вспомнить пример со строителем, то на «складе» хранится значительно больше данных. Там есть еще те данные, которые поступили туда через наши органы чувств, минуя Разум. Он мог быть занят какими-то мыслями, а глаза видели, руки чувствовали, нос обонял и так далее. Все это в «необработанном» виде прямиком шло на внутренний склад, минуя Разум. Поэтому мы даже не пытаемся вспомнить то, что вроде бы никогда не встречали. Или встречали, но не думали об этом, не обратили на это внимания.

Кстати, о внимании. **Наше внимание – это своего рода энергетическая метка на данных**, которая позволяет выделять их среди огромного количества расположенной на внутреннем «складе» нейтральной информации от органов чувств (небольших шаров на полках хранилища). Обратив на что-то внимание, мы автоматически насыщаем эту информацию нашей внутренней энергией и делаем ее более значимой. Чем больше мы о чем-то думали, тем легче это потом вспомнить – этот шар будет выделяться среди себе подобных.

Мнемонические приемы развития памяти как раз основаны на этой особенности хранения данных на нашем внутреннем «складе». Когда мы то, что желаем запомнить, осознанно догружаем какой-то ассоциацией, то оно получает дополнительный энергетический заряд и становится различимым среди множества других данных.

Из этого еще следует, что эмоционально (то есть энергетически) окрашенная информация будет вспоминаться (отыскиваться на внутреннем «складе») лучше и быстрее, чем внеэмоциональная.

Мы не будем вникать в то, каким образом организовано хранение информации на нашем внутреннем «складе», – это дело ученых, физиологов или кибернетиков. Мы выступаем как пользователи этих данных, поэтому нам достаточно знать, что всю информацию мы постоянно храним. И что, видимо, к ней при желании можно организовать быстрый доступ.

Отдел готовых решений

В следующем отделе нашего «хранилища данных» собираются готовые решения на все случаи жизни. Это те самые идеи, установки, убеждения, обычаи, программы, привычки, стереотипы, паттерны, устои и прочие готовые подсказки, которыми руководствуется человек при принятии решений. Назовем его «Отдел готовых решений».

Понятно, что эти установки определяют все поступки человека, если он не включает свой Разум. Точнее, Разум он все равно использует, но практически в дремлющем режиме. Возникает вопрос, Подсознание быстренько притаскивает готовое решение, и Разум принимает его как свое и единственно возможное.

Этот механизм очень хорош, он позволяет не задумываться над каждым своим движением или поступком. Если бы мы все время все обдумывали, то вряд ли могли бы так быстро развиваться. Происходило бы то, что произошло с сороконожкой в известном анекдоте, когда ее спросили, как ей удастся управлять движением такого количества ног. Она задумалась и не смогла сделать ни шагу.

Но, как обычно, кроме плюсов, в таком механизме принятия решений всегда найдется и минус. Он состоит в том, что **порой готовые решения - установки противоречат**

сознательным устремлениям человека.

Например, вы хотите иметь больше денег, а в Отделе готовых решений по поводу денег лежит установка «*Деньги – это грязь, деньги портят людей*», в давние времена загруженная туда вашими доброжелательными родителями. В итоге в ситуациях, где можно было бы как-то повлиять на свой доход, вы руководствуетесь установкой, не позволяющей вам стать «грязным» и «испортиться».

Как это реализуется, мы уже знаем. На основе установки Подсознание включает фильтр, который отсекает видение вами возможностей хоть как-то заработать больше денег. Все видят, а вы – нет. Это несколько похоже на ситуацию с потерянной вещью, которую сначала не видишь, а потом вдруг находишь.

С имеющейся установкой дело обстоит еще хуже. Если она находится в Отделе готовых решений, то **вы никогда не сможете увидеть**, где же можно заработать побольше денег. Точнее, что-то вы будете видеть, но это будет очень узкий спектр возможностей – только в пределах того, чем вы занимаетесь сейчас. Никакие другие возможности ваш внутренний фильтр к вам не пропустит.



Можно ли изменить эту ситуацию? Конечно, можно. Для этого нужно убрать внутренний фильтр, который не пропускает к вам информацию о возможностях заработать побольше денег. А этот фильтр создается вашей установкой «*деньги – это грязь*». Как только вы замените эту установку в Отделе готовых решений на что-то более позитивное по отношению к деньгам, фильтр сейчас же исчезнет.

Как это сделать? Это тема последующих глав. А мы пока пойдем дальше. Что еще может храниться в нашем «хранилище данных»?

Отдел неявных программ

В своих рассуждениях мы допускаем, что душа человека бессмертна и приходит в этот мир в разных телах, чтобы развиваться и осознать свои бесконечные возможности (научиться пользоваться своим суперкомпьютером).

Естественно, что при переходах из тела в тело наша душа прихватывает какие-то данные с собой.

Более подробно эти вопросы рассмотрены в книге «Проект – Человечество» [10], здесь мы просто перечислим то, что душа может принести с собой из прошлых жизней.

Опыт проведения различных трансовых и медитативных практик показывает, что это может быть **информация о высокоэмоциональных событиях, имевших место в прошлых жизнях** (обычно имеющих отношения к смерти). В нынешней жизни это может проявляться в разного рода фобиях, не имеющих никаких оснований для возникновения. То есть это может быть страх высоты, воды, замкнутых пространств, змей и так далее. Причем никаких событий, которые

могли бы породить эти страхи, в жизни человека не имели места.

Можно ли избавиться от этих фобий? Можно, и все тем же способом – путем извлечения информации о произошедшем событии из Отдела неявных программ и замены ее на более позитивную. В результате фобия исчезает.

Что еще там может быть? Видимо, **информация, полученная вами от родителей генетически**, то есть через механизм ДНК - РНК. Это может быть информации о привычках, интересах, увлечениях, реакциях, физическом строении тела, внешности и многом другом. Информация о заболеваниях, иногда передающаяся от родителей к ребенку, и так далее.

Эта информация в виде готовых установок хранится в Отделе неявных программ, и Подсознание использует ее при построении нашего тела и выработки нашей модели поведения. Почти все это тоже можно менять, только нужно осознать эти самые неявные программы. И получить доступ к Отделу неявных программ, а это совсем непросто.

Там же хранится **программа по процессу нашего старения**, видимо. Ведь что такое старение? Это процесс изменения характеристик нашего тела при очередном воспроизведении клеток тела, что происходит каждые три - четыре месяца.

Если мы изменим эту информацию, то, похоже, можно тормознуть процессы старения. Это, например, делают медики, внедряя в наше тело различные носители информации о молодости и здоровье. Именно поэтому большой упор медики делают на использование плаценты и стволовых клеток – это внешние носители информационного сигнала о молодости и здоровье. К сожалению, этой внешней информации хватает ненадолго, поэтому ее приходится периодически обновлять.

А если заменить исходную установку на старение в Отделе неявных программ, то этот процесс можно остановить насовсем, видимо.

Что там может быть еще?

Видимо, **информация (установки) о принадлежности человека к расе, полу, роду. Неявная информация о зоне успеха человека**. Например, эту зону определяет такая методика, как соционика. И если человек нашел эту информацию и строит свою жизнь и деятельность в соответствии с ней, то он будет легче достигать свои цели и жить в радости и внутренней гармонии.

Неявная информация об архетипе человека, то есть его принадлежности к какой-то большой группе людей, имеющих общие качества и характерное поведение.

Например, архетип «амазонка» указывает на то, что женщина является энергичной, уверенной в себе, активно защищающей свою территорию, не терпящую посягательства на свои интересы.

А архетип «золушка» указывает на совсем другой тип женщин – слабых, не уверенных в себе, ощущающих себя жертвой каких-то людей или злых сил, не берущих на себя ответственность ни за что, безропотно терпящих любое обращение с собой.

И так далее.

Что такое архетип в нашем варианте? Это **набор готовых установок, определяющих тип поведения личности**. Можно ли изменить свой архетип? Конечно, можно – если изменить хотя бы некоторые из этих внутренних установок. Хотя дело это совсем непростое, поскольку **мы сами эти установки не создавали и никто нам их не закладывал**. Их принесла наша душа из прошлых жизней, и нам очень сложно как-то изменить их. Хотя теоретически это возможно.

Видимо, в Отделе неявных программ есть что-то еще, человек ведь неисчерпаем в своей глубине.

Хотя по некоторым людям это совсем не скажешь.

Оперативный отдел

Ну, и еще там есть, похоже, что-то вроде Отдела оперативной информации, куда постоянно поступают данные от органов чувств и складываются наши текущие мысли.

Точнее, видимо, Оперативный отдел является той самой Активной частью Подсознания, которая выполняет все многочисленные ее функции.

У медиков этот Отдел называется «кратковременной памятью». Считается, что информация хранится там секунд 10–15, потом отправляется в долговременную память, то есть на Склад или в Отдел готовых решений.

Хотя часть ее, которая может быть востребована в ближайшее время, остается в этом отделе и постоянно готова к моментальному использованию. Вы ведь не напрягаетесь, чтобы вспомнить имя вашего мужа. Нынешнего, конечно, поскольку с именем вашего прошлого мужа уже могут быть сложности.

Если использовать аналогию нашего «хранилища» с памятью компьютера, то Оперативный отдел – это оперативная память компьютера. Она небольшая. Все вы слышали рекомендации ученых, которые считают, что эта память может хранить семь плюс - минус два дела, цифры или слова.

Такова память среднестатистического человека, в компьютерной терминологии это примерно 128 МБт. Некоторые люди могут хранить в голове десятки дел, дат, огромное количество номеров телефонов, имен или лиц людей и так далее. У них оперативная память уже составляет уже 1–2 ГБт, видимо. Понятно, что ее можно наращивать и дальше, используя специальные приемы запоминания нужной информации.

Наш внутренний Склад – это очень большой хард-диск с неограниченным объемом памяти. Наш Отдел готовых решений – это одна из папок жесткого диска с наиболее востребованными программами. Что-то типа «Рабочего стола», видимо.

Ну, и Отдел неявных программ – это часть операционной системы компьютера, которая не зависит от пользователя. Хотя в нее тоже можно влезть и что-то там наваять, только нужно обладать очень высокой квалификацией.

На этом рассмотрение структуры нашего «хранилища данных» заканчиваем. Хотя, возможно, мы еще вернемся к нему, если появятся новые идеи на эту тему.

А сейчас попробуем ответить на некоторые вопросы, которые обязательно возникнут у наших пытливых читателей. Или хотя бы у тех, кто сумел дочитать главу до этого места.

Отдельные вопросы

Например, вас может заинтересовать вопрос – а где **могут храниться наши страхи**? Те самые, которые согласно некоторым психологическим теориям, вытесняются в Подсознание. Не фобии из прошлых жизней, а вполне реальные и повторяющиеся страхи, наработанные уже в этой жизни. Например, когда вас пыталась укусить злая собака. Или когда вы сделали неудачную попытку утонуть. Или упасть с балкона. Или вас заперли в темной комнате (шкафу, кладовке, чемодане), и вы сильно испугались того, что вам там померещилось.

Вы пережили сильную негативную эмоцию, которая в виде сгустка впечатлений отложилась на вашем внутреннем «складе». Одновременно из вашего Разума в Отдел готовых решений явно записалась установка «я боюсь злых собак, они могут сделать больно». Или «я боюсь воды, в ней можно утонуть». И так далее.

Эти команды ваше Подсознание принимает к исполнению и начинает оберегать вас от собак, воды и прочих потенциальных ужасов.

Так что, скорее всего, у страхов могут быть два места хранения – на внутреннем «складе» в виде полного комплекса воспоминаний о сильном переживании, и в Отделе готовых решений в виде установки на избегание повторения ситуации, где вы можете пережить тот же стресс.

А где же Высшее Я и Эго?

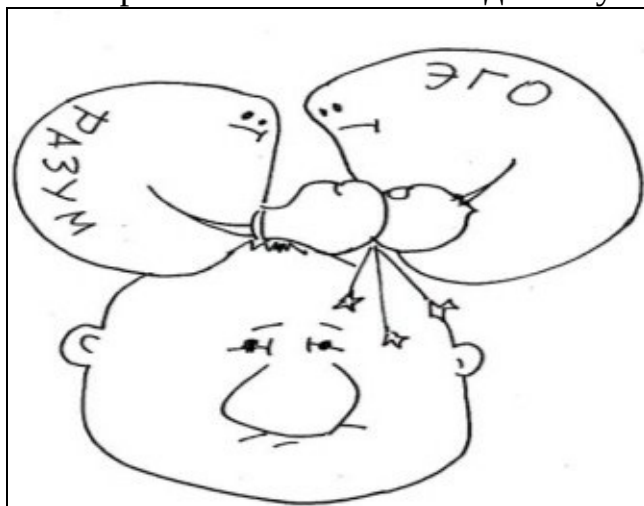
Еще может возникнуть вопрос, касающийся пересечения предлагаемой модели устройства Подсознания и классических психологических моделей. Например, где в нашей модели находится наше Эго или наше Высшее Я?

Как известно, понятие Эго ввел доктор З. Фрейд в теории психоанализа. Эта теория написана довольно сложным языком и предназначена сугубо для специалистов. По мысли Фрейда, Эго (то есть «Я») – это «совокупность организованных сил, которая контролирует слепые, бессознательные силы Оно и пытается привести их в известное соответствие с требованиями внешнего мира путем расположения душевных явлений во времени и осуществлению над ними контроля реальности».

То есть, судя по этой цитате, Эго сильно похоже на то, что в нашей модели относится к Разуму. Разум ведь тоже стремится все структурировать и контролировать.

С другой стороны, у Фрейда можно найти, что Эго является «несчастливым существом», которое не является хозяином в собственном доме и находится в услужении у «трех господ» или «трех тиранов»: внешнего мира, Сверх - Я и Оно».

Как видим, здесь представлена совсем другая модель человеческой психики, которая содержит много составляющих, в нашей модели не используемых. Так что можно сказать, что «Эго» Зигмунда Фрейда является компонентом совсем другой модели представления человеческой психики, и прямых пересечений с нашей моделью у него нет.



Если отвлечься от психоанализа и рассмотреть понятие Эго с бытовых позиций, то можно вспомнить, что людей с сильным Эго называют еще неодобрительным словом «эгоист». А кто такой эгоист? Это человек, в Отделе готовых решений которого хранятся установки типа «мои личные интересы значительно важнее интересов других людей. Поэтому я сначала буду удовлетворять их. Думать о других людях я буду в последнюю очередь, когда мне это будет выгодно». Так что получается, что наше Эго (непсихоаналитическое) проживает в Отделе готовых решений и отвечает за интересы данного человека. Если сменить этот набор установок, то оно уменьшится или даже совсем исчезнет. И человек перестанет быть эгоистом.

Относительно «Сверх Я» можно сказать примерно то же самое. Согласно Википедии, «Сверх Я» З. Фрейда является «частью «Я» (Эго), в котором иницируются и развиваются главные составляющие комплекса совести, моральных черт, идеалов и рефлексивных способностей человека: самоконтроля, самонаблюдения и т. п.; представитель всех моральных ограничений и источник стремлений к нравственному совершенствованию».

То есть получается, что «Сверх Я» – это выделенный в отдельную группу набор внутренних установок человека, отвечающий за его саморазвитие и взаимодействие с другими людьми.

В бытовом смысле термин «Сверх Я» не используется, поскольку люди пользуются более

понятными им понятиями из религиозного ассортимента – дух, душа, Ангел - хранитель и подобными.

Наверное, можно задать еще много праздных вопросов, не имеющих практического применения. Но эта книга задумана как прикладная, поэтому нам давно пора перейти к конкретным практикам, тренингу.

Но сначала подведем очередные итоги.

ИТОГИ

1. В рассматриваемой модели функционирования человека как сложноорганизованного мыслящего существа Подсознание выполняет множество важных функций, определяющих его поступки и решения.

2. В рамках предложенной модели Подсознание выполняет следующие функции:

– **первая: обеспечивает Разум информацией для распознавания ситуации и принятия обоснованных решений;**

– **вторая: обеспечивает Разум готовыми решениями, которые могли возникнуть в результате накопления личного опыта или получены от других людей;**

– **третья: управляет внутренними процессами, происходящими в организме, с целью помочь Разуму найти выход из сложной ситуации;**

– **четвертая: обеспечивает Разум уникальной информацией, полученной извне, от Полюса силы, из Всеобщего информационного поля или каких-то еще источников, доступ к которым закрыт для других людей.**

3. В итоге получается, что **вся деятельность Подсознания направлена на уменьшение расхода жизненных сил человека, то есть на повышение его жизнеобеспечения.**

4. В предложенной модели Подсознание не является только местом хранения информации, оно делится на Активную и Пассивную часть.

5 **Пассивная часть Подсознания** – это отдельное «хранилище данных» где хранится вся информация, когда-либо полученная человеком или произведенная им самим.

6 **Активная часть Подсознания** выступает как отдельная высокоорганизованная и самостоятельно мыслящая часть психики человека, осуществляющая взаимодействие между Разумом и «хранилищем данных».

5. В «хранилище данных» информация распределяется по нескольким специализированным разделам. В нем можно выделить следующие отделы:

– **Внутренний склад** абсолютно всей информации, поступающей к человеку от всех органов чувств, и все его мысли и идеи из Разума;

– **Отдел готовых решений**, где хранятся все накопленные человеком за годы его жизни внутренние убеждения, установки, идеи, программы и прочие данные, которые Подсознание представляет Разуму в случае возникновения потребности принять какое-то решение. Содержимое Отдела готовых решений формируется самим человеком в ходе его жизни, начиная с внутриутробного развития;

– **Отдел неявных программ**, где хранятся дополнительные данные о предназначении прошлом опыте человека, принесенные его бессмертной душой из прошлых жизней. Информация из этого отдела извлекается Подсознанием по требованию Разума только с помощью специальных процедур (медитаций, трансовых состояний и проч.);

– **Оперативный отдел**, куда поступают все новые данные из Разума и от органов чувств. Здесь она рассортировывается Подсознанием по разным отделам. Часть постоянно востребованной информации хранится в Оперативном отделе.

6. В итоге получается, что наше Подсознание является важнейшей частью управления поступками и мыслями человека. Одной из его основных частей является «хранилище данных»,

и особенно Отдел готовых решений. От качества хранящихся там установок будет зависеть, как будет жить человек, какими идеями он будет руководствоваться, и какие поступки будет совершать.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

Цель всех заданий – научиться отслеживать происходящие внутри вас процессы для последующего влияния на них.

1. Понаблюдайте за собой, как в вас происходит процесс распознавания новых и неизвестных вам объектов или ситуаций. То есть смотрите не только вовне, но и внутрь себя – как и что внутри вас происходит.

Сходите в магазины, где продаются совершенно неизвестные вам товары – например, технические (для женщин) и косметические (для мужчин). Не бегите оттуда, а попробуйте потолкаться там с полчаса и понять, что для чего сделано и как это можно использовать. Проверьте свои догадки, спросив об этом у продавца или других покупателей. Если вы правильно угадали назначение объекта, то обратите внимание на то, на что он похож из вашего прошлого опыта, и как долго шел процесс извлечения нужных вам данных.

Цель этого задания – отследить, как приходит процесс распознавания неизвестных вам ранее объектов или ситуаций.

2. Отследите, каким образом вы принимаете решения в повторяющихся (например, при встрече знакомых) и в редко встречающихся ситуациях. Как долго вы раздумываете, сколько времени вам требуется для принятия окончательного решения. Насколько обоснованными и обдуманно они были, либо вы принимали их автоматически, используя заготовки из Отдела готовых решений.

Цель: выяснить, используете ли вы Разум при принятии решений, как часто и как долго он у вас востребован.

3. Задумайтесь, известна ли вам хоть какая-то информация из Отдела неявных программ. Например, ваш архетип, ваша зона комфорта и успешности, ваши способности и сверхспособности, и так далее. Если что-то известно, то откуда? Вы получили ее от других людей, либо что-то поняли сами?

Цель задания – выяснить, насколько вы знаете себя и вообще интересуетесь своим внутренним содержанием.

Глава 4. Общаемся с Подсознанием

Порой Подсознание пытается помочь вам с помощью болезни... Вы захотите уничтожить то, что сами же долго строили? Вряд ли. Вот и Подсознание не захочет уничтожить ту болезнь, которую оно создало вам из самых лучших побуждений.

В предыдущей главе мы выяснили, что наше Подсознание выполняет множество функций. Точнее, оно просто управляет нами, предлагая нам готовые решения в любых ситуациях.

Причем, как было указано, оно не задумывается о последствиях предлагаемых нам готовых решений, оно для этого просто не предназначено. Оно просто помогает нам, как может. Иногда через процессы в теле оно легко и просто решает то, чего мы сами решить не смогли. А порой из его помощи получается полнейшая нелепица, когда Подсознание пробует помочь нам выбраться из стрессовой ситуации.

Что здесь имеется в виду? Возьмем все тот же пример, когда вам нужно куда-то идти или с кем-то встречаться, а вам этого очень не хочется. Ваш Разум судорожно перебирает варианты и не может найти оснований для отказа от этой встречи.

Подсознание, видя эти муки, быстренько понижает иммунитет, и вы неожиданно заболеваете. Все, задача решена, вы никуда не идете и ни с кем не встречаетесь. Подсознание вытащило вас из стресса. Потом заболевание само собой уходит.

Все вроде бы замечательно. Но только в этом примере. А возьмем пример посложнее. Молодая женщина встречается (или живет) с любимым мужчиной. Естественно, у них случается секс. Но она очень боится забеременеть, поскольку ее будущее с этим мужчиной скрыто в тумане (возможно, он даже женат). А у нее большие планы построить карьеру, или хотя бы обзавестись полноценной семьей. И только тогда рожать ребенка.

Значит, она должна предохраняться. Она пытается привлечь к этой задаче любимого, но он не желает ничего использовать сам, так часто бывает. Его позиция: *«Тебе нужно предохраняться, ты и предохраняйся. Я этой ерундой заниматься не буду»*. В итоге она глотает таблетки, но они не дают гарантий на все 100%. Поэтому каждый секс для нее – это удовольствие, совмещенное с большим стрессом.

Это редкая ситуация? Ничуть, большинство женщин проходит через нее. Значит, все они длительное время испытывают стресс, вызванный страхом получить нежелательную беременность.

Что делает наше замечательное Подсознание, видя, что его хозяйка запуталась и все время переживает (во время секса)? Оно приходит ей на помощь: *«Ты боишься забеременеть? Я тебе помогу. Я сделаю так, чтобы ты не могла забеременеть»*.

А как это сделать легче всего? Перекрыть те самые трубы, по которым может произойти нежелательное событие.

В итоге у женщины возникает киста, и останавливаются ежемесячные процессы с яйцеклеткой. Казалось бы, все прекрасно, занимайся сексом без таблеток, теперь ты не можешь забеременеть! Подсознание помогло своей хозяйке, ей остается только расслабиться и наслаждаться жизнью.

Такова логика Подсознания.

А что делает его хозяйка? Вместо наслаждения безопасным сексом она начинает носиться по врачам и старается убрать то, что создало ей ее же Подсознание с самыми лучшими

намерениями.

Так не бывает? Да сколько угодно!

Понятно, что врачи не имеют никакого понятия о том, что кто-то или что-то внутри нас решает нашу же проблему таким странным (в рамках нашей логики) способом.

Они видят только кисту и героически берутся ее удалить. Пока женщина лечится, с сексом у нее наступает перерыв. Не до секса, любимый, выздороветь надо. Страх забеременеть уходит. Наступает другой страх – остаться навсегда бесплодной.

Видя эти странные перемены в желаниях хозяйки, Подсознание убирает кисту. Ура, усилия врачей дали свои плоды! Да и любимый к этому времени куда-то усосался, так что возврата к стрессу от страха забеременеть пока что нет.

Если же любимый остался, и все возобновилось, то киста появляется снова. И все с теми же самыми добрыми намерениями со стороны Подсознания.

Убрать кисту иногда можно за один день с помощью психотерапевтической методики (например, с помощью расстановок по Хелингеру). Если, конечно, ее причина появления была такой, или примерно такой, как в приведенном выше примере.

Так что помощь Подсознания бывает порой совсем неуклюжей, и человеку приходится прилагать много осознанных усилий, чтобы от нее избавиться.

И подобных примеров можно привести множество.

Например, хорошо известно, что к старости у большинства людей появляется дальновзоркость. А почему не близорукость? В ответ на этот вопрос Подсознание спокойно ответило: *«Я защищаю тебя от стресса»*. От какого стресса? *«От того, который ты мог бы испытывать, каждый день смотрясь в зеркало»*.

То есть наше Подсознание с помощью ухудшения зрения защищает нас от того разочарования, которое мы испытывали бы по утрам, когда смотримся в зеркало. И когда смотрим на стареющих близких нам людей.

Это не глаза портятся. Точнее, они портятся по команде нашего же собственного Подсознания, чтобы мы не испытывали очередного стресса.

Это не значит, что абсолютно все заболевания создает нам Подсознание. Вы можете загубить свое здоровьем множеством других способов – все они подробно рассмотрены в книге *«Здоровье в голове, а не в аптеке»* [6].

А можно ли как-то узнать, откуда взялось заболевание – его сотворило наше собственное Подсознание или оно возникло по какой-то другой причине?

Оказывается, это вполне возможно.

Осознанный диалог с Подсознанием

В такой методике, как НЛП (нейро-лингвистическое программирование), разработан и активно используется метод общения со своим Подсознанием.

Этот метод там называется «6-шаговый рефрейминг».

В варианте НЛП этот метод предназначен для специалистов, которые будут оказывать помощь пациентам.

Мы можем взять ту часть рефрейминга, которую каждый человек может использовать самостоятельно для себя.

Это совершенно безопасно. Вы просто поговорите сами с собой.

Что нужно делать

Суть методики довольно проста.

На первом этапе нужно договориться с Подсознанием, каким образом оно будет отвечать на ваши вопросы. Обычно это делается через сигналы тела – через микродвижения каких-то мышц, через цветовые образы или даже через внутренние развернутые мысленные ответы (на

более поздней стадии общения с ним).

Установив контакт, можно задавать вопросы на интересующие вас темы и получать ответы. Существуют определенные ограничения на задаваемые вопросы. Например, нельзя спрашивать, как избавиться от заболевания. Точнее, спрашивать можно, но ответа ждать не стоит. Если ваше заболевание было создано самим же Подсознанием, чтобы помочь вам решить какую-то внешнюю задачу, то оно никогда не подскажет вам, как разрушить результат своего труда.

Другое дело, что оно охотно отвечает, **зачем** оно создало заболевание, какое свое позитивное намерение оно при этом реализовало. С ним же можно договориться, чтобы оно реализовало это же намерение каким-то другим путем, без заболевания. Если об этом договориться, то заболевание может исчезнуть само собой.

Упражнение «Устанавливаем контакт с Подсознанием»

@ Сесть в спокойной обстановке за стол (отключить телефон, выключить радио и телевизор, исключить обращение к вам других людей).

@ Положить руки на колени или стол так, чтобы вы могли свободно шевелить пальцами.

@ Расслабиться, закрыть глаза, остановить бег мыслей на несколько секунд; @ Затем мысленно сказать себе «Я приглашаю к осознанному контакту ту часть моего Подсознания, которая отвечает за мое здоровье. Я прошу ответить мне через тело. Если ты готово пойти со мной на контакт, то покажи, как будет выглядеть ответ «ДА». @ После этого нужно спокойно сидеть и наблюдать за своим телом как бы со стороны. Нужно обнаружить, как Подсознание ответит на ваш запрос. Как только вы заметите, что в теле что-то произошло, вы можете задать себе следующий вопрос: «Правильно ли я понял, что сигнал «ДА» – это... (указываете замеченный вами сигнал). Если это так, прошу еще раз показать сигнал «ДА».

@ После этого вы опять наблюдаете, повторится ли сигнал. Если он не повторится, то попробуйте повторить предыдущие действия еще раз, до получения ответа.

@ Если сигнал «ДА» повторится, то переходите к следующей части упражнения. @ Нужно мысленно сказать себе «Я благодарю за ответ ту часть моего Подсознания, которая отвечает за здоровье. Я прошу показать через тело, как будет выглядеть ответ «НЕТ».

@ После этого снова нужно спокойно сидеть и наблюдать за своим телом как бы со стороны. Нужно наблюдать, как Подсознание ответит на ваш следующий запрос. Как только вы обнаружите, что в теле что-то произошло, вы можете задать себе следующий вопрос: «Правильно ли я понял, что сигнал «НЕТ» – это... (указываете замеченный вами сигнал). Если это так, прошу еще раз показать сигнал «НЕТ».

@ После этого вы опять наблюдаете, повторится ли сигнал. Если он не повторится, то попробуйте повторить предыдущие действия еще раз, до получения ответа.

@ Если сигнал «НЕТ» повторится, то говорите себе: «Я благодарю за ответ ту часть моего Подсознания, которая отвечает за здоровье. Я прошу разрешения сейчас прервать наш контакт и вернуться к нему через некоторое время». Теперь можно открыть глаза и перейти в нормальное состояние сознания.

Иногда Подсознание не показывает сигнал «НЕТ» – в этом случае в качестве сигнала «НЕТ» можно считать отсутствие любого другого сигнала.

Ответ Подсознания может быть в виде еле заметных движений рук, ног, головы, покачивания всего туловища, зевоты, подергивания мышц тела, ощущения тепла или зуда, шевеления пальцев рук и т. д. – вы легко можете ощутить их, если не будете отвлекаться во время выполнения упражнения.

Это может быть изменение частоты дыхания или сердцебиения, или какие-то вспышки, или цветовые пятна на внутреннем экране в районе лба.

Иногда это бывают прямые мысленные ответы типа: «Да, я здесь и готово тебе отвечать»,

но с мысленными сигналами предлагаем быть осторожнее, особенно на начальном этапе работы. Попросите для начала ответить вам через тело.

В эриксоновском гипнозе в качестве наиболее удобного и распространенного сигнала для общения с телом принято использовать следующие **микродвижения указательных пальцев рук**: микродвижения вверх указательного пальца правой руки – сигнал «ДА», микродвижения вверх указательного пальца левой руки – сигнал «НЕТ», микродвижения обоих пальцев сразу – «НЕ ЗНАЮ».

Если полученный сигнал вас не устраивает (например, это покачивание всего тела), то вы можете договориться с Подсознанием о том, чтобы оно изменило способ общения с вами на более удобный – например, на микродвижения пальцев. Обычно это получается.

В целом на установление контакта с Подсознанием через тело большинству людей требуется 5–10 минут. Иногда для этого требуется больше времени, но договориться с телом удается практически всегда, если отпустить контроль и не идеализировать результат.

Сложности бывают у контролеров, у очень суетливых людей с огромным количеством сумбурных мыслей в голове – они просто не могут сосредоточиться и уловить сигналы тела. И у людей, злоупотребляющих болеутоляющими таблетками – они, похоже, так запинали свою нервную систему, что она не хочет отвечать на обращения обидчика.

Категорически не рекомендуется много раз проверять, правильно ли вы поняли ответ Подсознания. У бестолковых и сильно сомневающихся людей Подсознание будет точно таким же – бестолковым и сомневающимся. И как прикажете с ним тогда общаться?



Можно менять собеседника

Что интересно, в других методиках общения с Подсознанием предлагается обращаться не к «той части Подсознания, которая отвечает за мое здоровье», а прямо к больному органу. То есть ваша первая фраза может иметь вид:

@ Я приглашаю к осознанному контакту мою правую почку. Я прошу ответить мне через тело. Если ты готово пойти со мной на контакт, то покажи, как будет выглядеть ответ «ДА».

А дальше все делается так же, как в упражнении «Устанавливаем контакт с подсознанием». Естественно, что почке вопросы можно задавать только относительно нее же, ничего о других органах вашего тела она не знает.

Или знает, но не скажет.

Получаем информацию о здоровье

После установки контакта с Подсознанием можно попытаться его относительно вашей болезни.

Делается это опять же по определенной форме.

Согласно НЛП, заболевание в теле может возникнуть как результат одного из следующих четырех событий:

заболевание решает какую-то важную для вас задачу (например, спасает от затяжного стресса);

заболевание является следствием какого-то события в вашем прошлом (например, травмы, о которой вы уже забыли);

заболевание является следствием очень сильного эмоционального переживания в прошлом (например, сильного испуга, имевшего место много лет назад);

заболевание является следствием высокоэмоциональной команды заболеть, данной вами самому себе много лет назад. Например, ребенок может много раз говорить себе «ненавижу!», и в итоге это воспринимается как команда к падению зрения в сторону близорукости (не хочу смотреть вдаль!).

Как раз об этом можно спрашивать у той части своего Подсознания, которая отвечает за ваше здоровье.

Внимание! При контакте с Подсознанием не нужно спрашивать про ваши медицинские диагнозы. Все диагнозы придумали люди, а Подсознание явно не имеет высшего медицинского образования. Поэтому спрашивайте про тот орган или часть тела, которая у вас болит.

Как разговаривать

Внутренний диалог на эту тему имеет примерно следующий вид. К этому моменту вы уже должны иметь проработанный канал общения с

Подсознанием, то есть знать, как у вас будут выглядеть сигналы «Да» и «Нет». Вы садитесь в спокойной обстановке, выходите на связь с той частью Подсознания, которая отвечает за ваше здоровье, и поочередно задаете свои вопросы:

Правильно ли я понимаю, что мое заболевание вызвано твоим позитивным намерением помочь мне решить какую-то мою задачу?

Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какого-то события в моем прошлом?

Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какого-то сильного эмоционального переживания в моем прошлом?

Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какой-то команды, которую я дал себе в прошлом?

Если вы получаете ответ «Да» хотя бы на один из вопросов, то вы можете сразу же развивать эту тему, не переходя к последующим вопросам. То есть попробовать узнать подробности.

Сложность здесь заключается в том, что на начальных стадиях работы с Подсознанием свои вопросы вам нужно ставить так, чтобы оно могло ответить только «Да» и «Нет». А это совсем не просто, требуется развитие логического мышления.

Вот примерно как может выглядеть диалог с Подсознанием:

Сесть, расслабься, мысленно сказать себе «Я приглашаю к осознанному контакту ту часть моего Подсознания, которая отвечает за мое здоровье. Готово ли ты ответить мне?

Да.

Могу ли я получить от тебя информацию о причинах моих болей в правом боку?

Да.

Правильно ли я понимаю, что мое заболевание вызвано твоим позитивным намерением помочь мне решить какую-то мою задачу?

Нет.

Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какого-то события в моем прошлом?

Да.

Я помню об этом событии?

Нет.

Я могу вспомнить о нем.

Да.

Оно произошло более года назад?

Да.

Оно произошло более пяти лет назад?

Нет.

Более трех лет?

Да.

Это произошло дома?

Нет.

На улице?

Нет.

На работе?

Да.

Я ударился?

Нет.

Я что-то сделал?

Да.

Я поднял что-то тяжелое?

Нет.

Я застудился?

Да.

Можешь напомнить мне, когда это произошло?

Да.

В этот момент вы можете вспомнить какое-то событие из своего прошлого. Например, случай, когда вы сидели на долгом совещании возле двери, и оттуда дул сильный сквозняк. Вы тогда сильно простыли, но потом вылечились и подумали, что все прошло. Оказывается, остались последствия.

Ты можешь помочь мне?

Да.

У меня воспалительный процесс?

Да.

Я могу как-то убрать его?

Да.

Это компрессы?

Нет.

Это массаж?

Нет.

Это мазь?

Да.

Я знаю ее название.

Нет.

Я могу это узнать.

Да.

У близких людей?

Да.

У мамы?

Да.

Она точно знает, что мне поможет?

Да

Благодарю тебя за помощь. Ты разрешаешь мне в будущем обращаться к тебе?

Да.

До свидания.

Примерно так может выглядеть диалог со своим Подсознанием. Иногда он получается длиннее, иногда – короче. В разговоре с ним вам некуда спешить, ваше Подсознание всегда с вами и всегда готово поговорить с вами. Поэтому не стесняйтесь и не тормозите себя, получайте



ответы до тех пор, пока вам будут отвечать.

Иногда нужный ответ приходит сразу в виде готовой картинки или просто понимания того, что вам нужно делать.

К сожалению, далеко не все болезни инициированы Подсознанием, поэтому его возможности в избавлении от болезней ограничены.

Что еще можно узнать?

Возможности Подсознания значительно шире, нежели передача вам сведений о порожденном им же заболевании.

К Подсознанию можно обращаться со многими другими темами. При таком обращении желательно знать, с кем именно вы хотите общаться. Точнее, не с кем, а **к какой области Подсознания** вы хотите обратиться. А какие области Подсознания вообще существуют?

Скорее всего, явно выраженных областей (или зон ответственности) там нет. Но для удобства обращения их можно придумать.

Например, при использовании этой техники можно условно разделить Подсознание на области (департаменты, отделы), ответственные за следующие сферы нашей жизни: **здоровье, способности, деловая успешность (работа, бизнес), личная жизнь, семья, увлечения,**

дружба, знания, контакт с Тонким миром. И по каждому вопросу нужно строить диалог с соответствующей областью Подсознания.

Общая идеология построения вопросов следующая:

выбираете ту область Подсознания, которая вас интересует;

устанавливаете с ней мысленный контакт;

задаете вопросы типа: «Есть ли позитивный смысл в появлении у меня этого события?»

Учит ли оно меня чему -нибудь? Защищает ли от опасности?»

Вопросы формулируете в таком виде, чтобы ответ мог иметь вид либо «ДА», либо «НЕТ», либо «НЕ ЗНАЮ» (ДА и НЕТ вместе). Иногда ответ приходит в виде прямого понимания ситуации или образов, возникших в голове после вопроса (или прямо во время его задавания).

Приведем пример такого диалога [12]. Молодая женщина (разведенная, имеющая ребенка 5 лет, живущая вместе с матерью) получила от руководства фирмы предложение перейти из рядовых менеджеров на должность начальника отдела. Она колеблется, принимать ли ей это предложение. С одной стороны, это признание твоих заслуг, рост зарплаты и т. д. С другой стороны, это дополнительная ответственность, дополнительная нагрузка, ограничение в свободе (хотя ее и раньше не было). Она вышла на контакт с той частью своего Подсознания, которая отвечает за ее деловую успешность, и задала ей вопрос: *«Стоит ли мне принимать должность начальника отдела?»*

НЕТ.

Мне что-то мешает успешно работать в этой должности?»

ДА.

Моя квалификация?»

НЕТ.

Мое образование?»

НЕТ.

Моя личная жизнь?»

ДА.

Мой ребенок?»

НЕТ.

Моя мама?»

ДА.

Каким образом?»

Как видите, на последний вопрос нельзя ответить «ДА» или «НЕТ». Поэтому Подсознание выбрало ответ в форме прямого мысленного диалога, который девушка сумела уловить: *«Ты не решила проблему с ребенком, и новая должность прибавит тебе неприятностей».*

Этот ответ был ей понятен, поскольку действительно ее ребенок находился днем дома, с мамой. Но мама сильно нервничала по поводу того, что ребенок ограничивает ее свободу, и почти каждый день устраивала дочери по этому поводу истерику по телефону. Но все предложения дочери взять няню или отдать ребенка в детский сад она категорически отвергала – как можно отдавать ребенка в чужие руки при наличии родной бабушки?

Поэтому дочь сразу после окончания работы бежала побыстрее домой, чтобы не выслушивать претензии матери. А новая должность руководителя отдела предполагала, что ей придется задерживаться на работе на час - полтора каждый день, это было хорошо известно. Значит, после перехода на новую должность количество претензий со стороны матери резко возрастет, и этот негатив может свести на нет все преимущества от новой должности. И Подсознание, заботясь о душевном спокойствии девушки, указало ей на то, что она сознательно не хотела видеть, увлеченная перспективами должностного роста.

Понятно, что после решения вопроса с ребенком (отработки своей **идеализации разумности поведения людей** [1–3], которую разрушала ее мама) девушка может спокойно перейти на новую должность и воспользоваться всеми ее выгодами, никто препятствовать этому не будет.

Это один из примеров осознанного получения помощи от своего Подсознания, а их можно привести множество.

Это не чудотворение

Но не преувеличивайте возможности своего Подсознания! Это не Бог, оно не может творить чудеса, оно не знает будущего, поэтому не нужно задавать вопросы типа: «*Буду ли я жить вечно?*» или «*Будет ли успешным мой контракт на поставку угля?*». Оно этого не знает, **оно – это вы же, но несколько с иной стороны.** Будущее зависит от многих факторов, в том числе от ваших усилий, желаний, настроев, установок в вашем Отделе готовых программ и многого другого. Подсознание может оценить вашего партнера и подсказать вам, стоит ли ему доверять, но не более.

Естественно, есть еще интуиция, позволяющая получать информацию от Полюса силы или даже залезать во Всеобщее информационное поле, но это качество требует специального развития, рассмотренный прием не дает выхода на эти сверхспособности.

Вы можете обращаться к своему Подсознанию в любой момент времени – например, прямо во время разговора с другим человеком.

Вы можете обратиться к нему за столом и спросить, стоит ли вам есть какой-то продукт, который вызывает ваши сомнения.

Вы можете обратиться к нему в момент принятия ответственного решения. Но не спрашивайте у него выигрышные номера лотереи или курс акций «Газпрома» через два месяца – оно этого не знает. Не верите – проверьте.

В целом, общение со своим Подсознанием есть процесс несложный, но требующий некоторого времени и расслабленности на начальном этапе.

Затем, когда вы установите устойчивый контакт, вы сможете общаться со своим Подсознанием в любое время и в любом месте. И если вы ему понравитесь, то оно станет вашим преданным другом, собеседником и подсказчиком. А это многого стоит.

А мы пока перейдем к итогам этой главы.

ИТОГИ

1. *Наше Подсознание активно участвует в жизни любого человека, помогая ему выбираться из проблемных ситуаций. Те решения, которые Подсознание использует для помощи нам, иногда приводят к появлению еще больших проблем и еще большему стрессу.*

2. *Существует простой способ осознанного общения со своим Подсознанием. Для этого нужно представить его в виде мыслящей и самостоятельной субличности, и попросить его ответить на ваши вопросы.*

3. *Подсознание почти всегда готово вступить в осознанный диалог и ответить на ваши вопросы. Исключения составляют вопросы о том, как уничтожить те болезни, которые оно создало в вашем теле с самыми добрыми намерениями.*

4. *Та субличность, которая выходит на связь с вами, обладает знаниями только о созданных ею же болезнях. Либо она может выступить как независимый и доброжелательный эксперт, обладающий примерно вашей же квалификацией. Феноменом интуиции и других сверхспособностей эта субличность не обладает. Если быть точнее, то обладает, но для получения практических результатов требует специального обучения. Такое обучение проводится в Центре позитивной психологии «Разумный путь» www.sviyash.ru*

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

Цель занятий настоящего раздела – дать вам практический навык осознанного общения со своим собственным Подсознанием.

1. Следуя рекомендациям настоящей главы, установите осознанный контакт с разными департаментами своего Подсознания (здоровья, личной жизни, успешности). Выясните у них все интересующие вас вопросы. Договоритесь о том, что вы можете обращаться к ним в любое время с любыми вопросами, которые касаются их тематики.

2. Получив полную и устраивающую вас информацию о себе, можете исследовать возможности своего Подсознания дальше (не ранее!!!).

Попробуйте установить связь со своим Ангелом - хранителем. Для этого установите связь со всем своим Подсознанием в целом и потом приглашайте на связь Ангела - хранителя. Такой контакт обычно получается легко, и ответы от Ангела всегда позитивные, доброжелательные и неконкретные. Не Ангельское это дело, разбираться с нашими земными делами, видимо.

Внимание! Никто не знает, существует ли Ангел - хранитель в реальности, либо это еще одна из сторон нашей многогранной личности. Поэтому не тревожьтесь, если что-то не получится, Возможно, вашему Подсознанию просто не захочется играть в эту игру.

3. Еще можете попробовать заглянуть в свое будущее или считать информацию о других людях.

Наш опыт проведения подобных экспериментов всегда давал неудовлетворительный результат. Может быть, у вас что-то будет по иному? Не принимайте единичный ответ за окончательную истину – ваше Подсознание может просто фантазировать относительно будущего или относительно другого человека. Наши эксперименты показали, что информация от Подсознаний двух и более человек по одному вопросу обычно не совпадает, учтите это.

Глава 5. Вскрываем механизмы эмоций

Учительница проверяла школьные сочинения. В одном из них было написано: «Жизненный опыт приходит с гадами».

Она взяла уже было ручку с красными чернилами, чтобы исправить ошибку, но вдруг задумалась о чем-то своем и... решила оставить все как есть.

Теперь давайте вернемся немного назад, к другим блокам управления человеком. Во второй главе мы рассмотрели структуру человека и выяснили, что он управляется тремя блоками – Разумом в контакте с Подсознанием, Эмоциями и Инстинктами. Наверное, пришла пора поговорить об эмоциях.

Мы живем в мире эмоций

Жизнь большинства из нас протекает в сопровождении эмоций. Мы то радуемся, то огорчаемся, то впадаем в раздражение или чувство вины, и так далее. Это наша реальность.

Мы можем открыто проявлять свои эмоции, используя их для выражения своих чувств. Либо, если воспитание не позволяет вываливать наши эмоции на окружающих, то мы героически заталкиваем их внутрь себя. Удовольствия от этого никакого, но кто сказал, что жить нужно только с удовольствием?

В общем, эмоции преследуют нас по жизни, они даны нам от рождения и делают нашу жизнь более полной и насыщенной. Хотя иногда превращают ее в кошмар – когда мы не можем справиться с ними.

Если это эмоции негативные и периодически повторяющиеся, то есть происходящие по одному и тому же (или похожему) сценарию, то у вас явно **имеется какая-то идеализация**. То есть очень важная для вас идея, при нарушении которой вы испытываете примерно одинаковые повторяющиеся негативные эмоции [1, 4].

Однако далеко не все переживания имеют повторяющуюся природу. В нашей жизни постоянно что-то происходит, и мы на все эти ситуации реагируем, в том числе эмоционально. И эти разовые реакции тоже могут порядком отравлять нам жизнь. Особенно если вы очень эмоциональны от природы, и в числе ваших эмоций преобладают негативные. Можно ли с этим что-то поделать?

Конечно, можно. Но прежде чем начинать что-то менять, давайте оценим плюсы и минусы высокой эмоциональности.

Плюсы эмоциональности

Какие плюсы дают сильные эмоции? Их немало, и самый главный из них – они делают жизнь человека более насыщенной, он ощущает жизнь во всех ее красках. У большинства людей в ответ на почти любую мысль или ситуацию моментально возникает эмоциональная реакция. То есть человек ощущает, что он живет полноценной жизнью. Энергия бежит по телу, вас распирает от желания действовать, достигать и побеждать.

Понятно, что **эмоции делятся на радостные (позитивные) и нерадостные (негативные)**. Для появления тех и других нужны какие-то обстоятельства, изменения ситуации.

Например, вы молодая и здоровая девушка. Вы проснулись в выходной день, выспались, никуда спешить не надо, погода на улице прекрасная. Вам хорошо, вы испытываете положительную эмоцию, которую можно назвать радостью. Радость от того, что мир так

прекрасен, и вам в нем очень хорошо.

Вы встаете и подходите к зеркалу. И в нем вы видите, что у вас на щеке за ночь вскочил какой-то прыщик. Вот ужас-то!!! Куда с таким лицом можно выйти? Только до ближайшей мусорки, и то поздней ночью!

То есть что произошло? У вас была несильная положительная эмоция (радость) из - за прекрасных обстоятельств (выходной, спешить не надо и так далее). И вдруг обстоятельства резко изменились – вы увидели прыщик. Моментально возникла сильная эмоция, но уже отрицательная, которую мы называем «ужас». Хотя это мог быть гнев (на себя, видимо). Или страх, что вы так и будете ходить всю жизнь с этим прыщиком. Или что-то еще, столь же безрадостное.

А могло вообще ничего не возникнуть. Например, если вам не нужно никуда идти в ближайшие десять дней. Или если вы вообще не придаете значения своему виду. Или еще почему-то, вариант придумайте сами.

В общем, идея ясна: **изменились внешние обстоятельства, и вы выдали в ответ эмоцию. Вы живы и через эмоцию среагировали на эти изменения.**

Поэтому **плюсы высокой эмоциональности, пусть не всегда позитивной, очевидны – вы полноценно реагируете на все происходящие события и ощущаете «полноту» своей жизни** (об окружающих помолчим...). Ваша сексуальность на высоте, поскольку секс есть сильный стресс, и он очень вписывается в вашу жизнь, наполненную сильными переживаниями [12].

Кроме того, высокая эмоциональность дает вам ряд преимуществ перед другими людьми в некоторых сферах деятельности. Существует ряд видов деятельности, где высокая эмоциональность просто обязательна. Например, трудно представить себе преуспевающего артиста, музыканта или общественного деятеля, имеющего низкую эмоциональность. Да и в бизнесе чаще всего преуспевают эмоциональные люди (имеются в виду собственники бизнеса, а не наемные сотрудники).

Если эти люди добились успеха сами, то им могла помочь высокая эмоциональность – она привлекает людей, бессознательно ассоциирующих высокую эмоциональность с большой внутренней силой. А сильным людям можно доверять, как известно. Особенно когда не очень-то полагаешься на себя.

Что еще дает высокая эмоциональность? **Возможность манипуляции окружающими людьми** через сильные проявления обиды, разочарования, гнева и так далее. Кто-то что-то вам сказал или сделал, вы заплакали или просто обиделись. Человеку становится неудобно, что он доставил вам огорчения. И он старается загладить свою вину, поступая порой вопреки своим интересам или здравому смыслу.

Этот манипулятивный прием легко усваивается в детстве, и некоторые взрослые (преимущественно женщины) затем тянут его через всю свою жизнь. Эти манипуляции наносят очень большой вред в отношениях между людьми в личной жизни и на работе. Поэтому в некоторых современных компаниях в Правилах корпоративной культуры прямо записано: «эмоциональная манипуляция запрещена».

В общем, высокая эмоциональность явно имеет плюсы, а иногда она просто необходима. Теперь поговорим о минусах высокой эмоциональности.

Минусы высокой эмоциональности

Допустим, вы – высокоэмоциональный человек, и очень живо реагируете на все окружающие события. Из телевизора вы услышали, что очередной циклон унес жизни трех тысяч человек, и ваше сердце учащенно забило в сочувствии к ним. Ваш ребенок задерживается из школы, и вас начинает колотить страх – не случилось ли что-то плохое с ним?

Вам позвонила подруга и сообщила, что видела вашего мужа в ресторане с другой женщиной, и вас вспыхнула волна ревности, и так далее.

В общем, жизнь бьет ключом, и вы ощущаете каждое ее даже легкое шевеление. Что в этом может быть плохого? Оказывается, немало.

Во-первых, от сильных переживаний **интенсивно изнашивается ваше здоровье**. Каждая сильная эмоция вызывает непроизвольное сокращение каких-то мышц вашего тела, они воздействуют на внутренние органы, которые тоже начинают интенсивно что-то делать (сердце колотится, руки трясутся, дыхание перехватывает и так далее). Естественно, что это приводит к преждевременному износу органов тела и сокращению срока жизни.

Высокоэмоциональные люди обычно живут меньше тех, кто более спокойно относится к происходящим в их жизни событиям. Жизнь получается яркая, но короткая.

Во-вторых, под влиянием сильной эмоции **вы можете полностью потерять контроль над ситуацией (отключить Разум) и совершить много поступков, о которых потом долго будете сожалеть** (то есть опять же испытывать негативные эмоции).

Если ваша эмоциональная реакция была негативной, то вы можете оскорбить близких и любимых людей, поссориться с начальством или друзьями, и так далее. Иногда последствия таких поступков невозможно исправить вообще (например, если обиженный вами человек умирает).

В - третьих, **большинство сильных негативных переживаний создают в теле энергетические пробки, что мешает нормальному протеканию жизненных сил по нему**. В итоге вторая половина жизни будет проходить в условиях, когда организм не сможет естественным путем обеспечить вас нужным количеством энергии, и вы будете вымогать ее у окружающих через провокацию их вспышек гнева и раздражения (энергетический вампиризм).

В - четвертых, **ваши эмоции – это энергетические излучения**. Сильные эмоции – это сильные излучения, которые могут влиять на окружающих людей. В итоге ваши страхи или ваше раздражение будет передаваться окружающим, и вы легко переведете их всех в дискомфортное состояние, которое, кстати, быстро подтвердит вашу идею о том, что жизнь – это дерьмо.

В общем, плата за «насыщенную» эмоциями жизнь нехилая, как видите. Поэтому многие люди хотели бы научиться управлять своими эмоциями – отсюда возникает потребность в подобных приемах.

Эмоциональная распушенность

Далее мы будем рассматривать более подробно, почему люди различаются разной эмоциональностью. Здесь лишь скажем, что величина эмоциональности определяется наработанными с детства, или уже во взрослом возрасте стереотипами поведения. То есть теми установками о допустимых формах поведения, которые мы так или иначе прописали в своем Подсознании (в Отделе готовых решений).

Первые установки ребенок нарабатывает сам, когда видит, как сильно начинают суетиться его родители (или дедушки с бабушками), когда он плачет. Ребенок быстро делает вывод: *« чем чаще и сильнее я буду плакать, тем быстрее эти смешные взрослые будут приносить мне то, чего я пожелаю. Мои эмоции – мой инструмент управления ими»*.

Эта установка прописывается в Подсознание, и человек «тащит» ее во взрослую жизнь.

Большинство людей в процессе взросления заменяют эту установку на какую-то другую, на более адекватную модель поведения взрослого человека. **А часть людей остается в сфере эмоций детьми**. То есть у них остается неконтролируемая и неуправляемая эмоциональность. Если что-то не так, то сразу следуют слезы, истерика, бесконечные обиды и прочие рудименты эмоционально распушенного ребенка - переростка.

Понятно, что более «взрослым» людям неудобно быть источником таких сильных

переживаний, и они стараются сделать все, чтобы «ребеночек» не плакал. Тебе нужна машинку, дитяtko? Вот тебе «Мерседесик» Elit- класса, только не плачь, малышка. И так далее.



Такое высокоэмоциональное поведение называется «эмоциональной распушенностью» и доставляет много дискомфорта окружающим людям. Особенно если такой эмоционально распушенный человек является авторитетом для окружающих – руководителем, главой семьи, оратором, тренером, учителем и так далее.

Но разве дети задумываются об интересах других людей? Вот если они ненароком повзрослеют, тогда, может быть, начнут понимать, что они не одни живут в этом мире.

Но это если только повзрослеют...

Поэтому можно сделать промежуточный вывод о том, **что наша эмоциональность – следствие внутренних установок о допустимых формах поведения.** И ею можно управлять. Но это тема последующих глав.

А что будет, если эмоций не будет вообще?

Существуют ли люди, которые не выдают сильной эмоциональной реакции в ответ на любые мысли или изменения ситуации? Конечно, существуют. Кто это может быть?

Во-первых, это люди, занимающиеся различными духовными практиками – йогой или каким-то другим духовными учениями. Им объяснили, что, испытывая негативные эмоции, вы портите свою карму. Или привлекаете сущностей нижнего астрала. Или наносите вред своим потомкам. Или губите свою душу. Или еще что-то, в результате чего **люди принимают твердое решение не судить никого и ничего.** А раз нет суждений, то нет внутренних ожиданий, нет и эмоциональной реакции на любую ситуацию. Эмоции просто не возникают. Точнее, возникают, но только положительные, и то строго контролируемые.

Как насчет религиозных практик? Теоретически они тоже должны приводить человека к подобным спокойным состояниям, но что-то там не срабатывает, похоже. Поэтому мы видим религиозную рознь, религиозный фанатизм и прочие сильнейшие проявления негативных эмоций на религиозной почве. Полным внутренним контролем обычно обладают только «профессионалы» религиозных культов. То есть те, кто посвятил свою жизнь служению Богу в рамках своей конфессии или духовного учения. Да и то, как показывает реальность, далеко не все эти люди умеют «не судить» и не испытывать сильных негативных эмоций.

Кто еще может не испытывать сильных эмоций? Это люди ментальной ориентации, которым эмоции только мешают думать, поэтому они бессознательно подавили их (то есть загрузили в Подсознание установки на спокойное поведение в любой ситуации).

Обычно это люди с низким проявлением инстинктивного поведения (низкопримативные, рассудочные). Они чаще живут в странах с высоким уровнем безопасности, где инстинкты не востребованы. Это коренные жители стран Западной Европы, например. В других странах подобные рассудочные и спокойные люди тоже встречаются, но гораздо реже.

Кто выигрывает в жизни?

Есть один интересный вопрос – кто в целом успешнее по жизни, эмоционалы или рассудочные люди?

Ответ зависит от того, в какой сфере жизни действует человек. В любви, сексе и в отношениях всегда выигрывают эмоционалы. Они близки, понятны, открыты и предсказуемы. Поэтому они выигрывают там, где их успех зависит от мнения нескольких людей, или даже толпы. То есть это артисты, учителя, тренеры, общественные деятели и политики в цивилизованных странах с реальными выборами. Там политик должен играть роль «своего парня», тогда толпа будет выбирать его. Именно поэтому в этих странах порой к власти приходят бывшие артисты.

Если взять бизнес, криминал, власть или политику в высокопримативных странах, где толпа бессознательно выбирает и слушает только сильного вожака, то там высокая эмоциональность противопоказана. Как минимум внешняя – внутри можно кого-то ненавидеть или любить, но внешне нужно показывать полную бесстрастность. Умение держать любой удар и не реагировать на любые нападки указывает на огромную внутреннюю силу человека. А если он сразу дает эмоциональную реакцию на внешние нападки, значит, его энергия непрерывно тратится на внутренние переживания, и ее не остается для свершения внешних дел. Он слаб, он – не лидер.

Поэтому полностью контролирующие эмоции люди чаще встречаются в своих прекрасных офисах или в особняках. А нервные и эмоциональные люди обычно собираются после напряженного трудового дня в пивных или коммуналках, и там громко и эмоционально обмениваются мнениями об этой гнусной жизни.

Понятно, что все не так однозначно, но в целом переживания забирают у нас массу сил, которые мы могли бы направить на достижение реальных успехов.

Здесь можно добавить пару слов о вечной проблеме выбора партнера для построения семьи, что очень актуально для одиноких женщин.

О каком мужчине можно мечтать

Исходя из вышесказанного, можно отметить, что девушки, мечтающие о «сильном, властном (должен быть настоящим Мужчиной!), преуспевающем, нежном и любящем мужчине», ставят Вселенную в полный тупик. Можно представить себе, что Вселенная чешет у себя в затылке и напряженно размышляет, как ей выбраться из этого логического тупика. Поскольку любящим может быть любой мужчина. Но «сильный, властный, преуспевающий» и «нежный» – это нонсенс, взаимоисключающие требования. В большинстве случаев, естественно. Бывают и отклонения.

Инстинкт продолжения рода привлекает женщин к преуспевающим в карьере или бизнесе мужчинам, настоящим самцам, но они испытывают горькое разочарование, обнаружив, что с нежностью и чуткостью там большие проблемы. А мужчины недоумевают – вроде бы обеспечил ее всем, о чем мечтать можно, а она все недовольна. И чего ей надо? С жиру бесится, видимо.

Анекдот от мужчин в тему

Поймал новый русский Золотую рыбку. Взмолилась рыбка: – Отпусти меня, я выполню любое твоё желание.

– Да я сам любое твоё желание выполню, если захочу. Не хочу тебя отпускать. – Смилуйся, отпусти меня, пожалуйста. Я сделаю все, что захочешь. – Ну ладно, так и быть. Построй мне прямое асфальтовое шоссе от моего дома на Рублевке к моей даче на Канарских островах.

– Слушай, это же сколько цемента, асфальта и прочих стройматериалов нужно. Может, ты что попроще попросишь?

– Вижу, слаба ты, Золотая рыбка. Ну ладно, сегодня я добрый, даю тебе еще один шанс. Объясни мне такой факт. Я три раза был женат, и все время повторяется одно и то же. Я нахожу прекрасную девушку, женюсь на ней, дарю ей все, что она пожелает. А она сначала радуется, а потом начинает портить мне нервы – ты меня не любишь, не понимаешь, не ценишь и так далее. Как я ее не ценю, когда она вся в бриллиантах ходит? Доводит до того, что приходится разводиться. Объясним мне, почему они все так себя ведут?

– Знаешь что, давай мне свой адрес дома на Рублевке и дачи на Канарах.

А ей нужны душевная теплота, чуткость, нежность, которой обычно нет места внутри преуспевающего мужчины, погруженного в свои бесконечные дела. Это все в избытке можно найти у слабых и неуспешных мужчин, которым не нужно экономить энергию и держать удар, поскольку они не сосредоточены на карьере или бизнесе.

Но женский инстинкт не признает их достойными любви, поскольку считает, что они не смогут прокормить потомство. Казалось бы, атавизм, пережиток далекого и голодного прошлого, но мы не можем уйти от его влияния на нашу реальную жизнь [3, 10].

Конечно, из любого правила есть исключения. Например, преуспевающий артист может быть более чем чутким и нежным, но там явно будут большие проблемы с верностью – опять же под влиянием инстинкта. Или преуспевающий бизнесмен может быть душевным – когда его бизнес налажен, и ему не нужно брать новые вершины. Конечно, таким он будет до очередного кризиса. А потом – дорогая, извини, не до сантиментов, выживать нужно.

Собственно, он продолжает оставаться эмоциональным, но вся выработанная его организмом энергия направляется только на достижение успеха. И не тратится попусту на различные душевные сантименты. До тех пор, пока ситуация не восстановится. И тогда Подсознание часть его жизненных сил снова сможет направить на эмоциональные проявления.

Итак, можно сделать вывод, что неконтролируемая эмоциональность помогает достичь успеха только в ограниченных сферах жизни, связанных с общением с людьми.

Управляемая эмоциональность, когда энергия направляется только в одно, нужное человеку русло, позволяет достичь успеха во всех остальных сферах жизни.

Кому жить лучше?

Так кому же в итоге жить лучше – эмоционалам или рассудочным? Однозначного ответа на этот вопрос не существует.

Эмоционалы живут, постоянно испытывая весь спектр ощущений. Отбери у них их переживания – может не остаться вообще ничего. Жизнь станет пустой, пресной, хоть ложись и помирай. Особенно если, кроме переживаний, в жизни человека нет никаких целей или достижений.

Рассудочные люди живут более спокойно, им совсем не нужны эмоциональная неразбериха и потеря контроля над ситуацией. Они с легким презрением смотрят на живых двуногих, которых их эмоции носят куда попало, и они ничего с этим не могут поделать.

Наверное, более правильный вариант – когда **эмоциональность есть, но она управляема**. Вы испытываете эмоции, но когда они начинают перехватывать управление и подавлять вас, вы легко гасите их усилием воли. Или как-то еще. Тогда и жизнь вроде яркая и насыщенная, и нежелательных негативных последствий сильных переживаний нет.

Можно ли прийти к этому состоянию? Чтобы понять это, нужно сначала прийти к пониманию, что такое эта самая эмоция, как она возникает и как на нее можно влиять.

Спокойное состояние – исходное

Но сначала нужно договориться о том, какое состояние является для любого человека наиболее естественным, исходным, нормальным.

В дальнейших рассуждениях мы будем считать, что «нормальным», «оптимальным» или

естественным для большинства людей является спокойное, или уравновешенное состояние.

Любая эмоция выводит человека из этого состояния.

Пережив эмоцию, человек стремится вернуться в это состояние. Уравновешенное состояние требует минимальных энергетических расходов для своего поддержания.

Любая эмоция, позитивная или негативная, требует большего расхода жизненных сил, нежели пребывание в спокойном состоянии. Поэтому для повышения жизнеспособности организм все время стремится перейти в спокойное состояние. Но очень часто люди, усвоив некоторые высокоэмоциональные модели поведения, больше не дают своему организму долго пребывать в расслаблении. Это кажется им скучным, неинтересным и неэффективным. Они зависают на эмоциональном наркотике и ищут его снова и снова.

Но, какие бы эмоции ни накрывали вас, все равно через некоторое время вам потребуется успокоиться и подзарядиться. А потом можно снова ринуться в мир переживаний. Вспомните себя: каким бы сильным ни было ваше переживание, все равно рано или поздно оно истощается, и вы переходите в спокойное состояние. Хотя бы для того, чтобы выспаться и набраться сил. А с утра снова ринуться в бой за переделку человечества. Или самого себя, если вы боретесь с собой.

Теперь, договорившись об «исходной» точнее, можно перейти к обсуждению эмоций.

Что такое эмоция?

Из приведенных выше рассуждений вытекает, что эмоция – это **реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.**

Какая это реакция? Видимо, энергетическая, поскольку эмоция может дать нам заряд энергии – вспомните свои состояния восторга или гнева. А может перевести нас в низкоэнергетическое, опустошенное состояние – к этому порой приводит вина или страх.

Поэтому можно уточнить определение эмоции.

Эмоция – это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

Все дальнейшие рассуждения мы будем основывать на этом определении. Собственно, в нем нет ничего особо нового. В той же Википедии об эмоциях говорится примерно то же самое, только более сложным языком: *«Эмоция – это психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида».*

Запутанно, но в науке полагается изъясняться именно так, правила игры такие.

Что делает эмоция?

К чему приводит появление эмоции? К тому, что меняется наше энергетическое состояние. Мы были спокойны, возник гнев как результат несовпадения реальности с нашими ожиданиям, и мы перешли в высокоэнергетическое агрессивное состояние. С готовностью пойти и дать кому-то в морду. Если Разум слабо контролирует ваше поведение (это обычно для высокопримативных людей), то вы, недолго думая о последствиях, именно так и поступаете. А потом долго разгребаете последствия своего неконтролируемого поведения, обычно уже с другими эмоциями.

То есть эмоции переводят человека из одного энергетического состояния в другое.

Отсюда можно уточнить определение эмоции:

Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека.

Вы были радостны и веселы, и вдруг получаете информацию о смерти близкого человека – вы моментально переходите в низкоэнергетическое, подавленное состояние. И наоборот. Вы живете в низкоэнергетическом состоянии в ожидании тяжелого диагноза вашей болезни.

Диагноз приходит, и выясняется, что вы почти здоровы. В итоге вы моментально переходите в возбужденное, радостное состояние. И так далее.

Эмоции позитивные и негативные

Люди делят эмоции на позитивные и негативные. Чем же они отличаются, если рассматривать эмоцию как процесс энергетической реакции организма на сравнение реальности и своих ожиданий от нее?

Ответ здесь очевиден.

Если в результате сравнения оказалось, что **реальность совпадает с нашими ожиданиями**, или даже превосходит их, то мы выдаем **позитивную эмоцию**. Которая переводит нас в возбужденное состояние, то есть вызывает радость, удовольствие, восторг или что-то еще, столь же приятное.

В приведенном чуть выше примере вы ожидали результаты диагностики, в душе надеясь, что у вас нет запущенного заболевания. То есть диагноз совпал с вашими ожиданиями, и вам остается только радоваться этому факту.

Если же в результате сравнения выявляется, что **реальность совсем не такова, как нам хочется ее видеть**, то мы выдаем **отрицательную эмоцию**. Которая тоже переводит нас на другой энергетический уровень, причем здесь возможны варианты.

Переходим на разные энергетические уровни

Например, если при сравнении своих ожиданий выявились расхождения с реальностью, но мы при этом полагаем, что можем хоть как-то повлиять на ситуацию, то организм переводит нас в **состояние с повышенной энергетикой**. То есть у нас возникает раздражение, гнев, злоба или что-то подобное. А когда мы считаем, что можем что-то изменить? Когда можем ручками (ножками, голосом) дотянуться до «неправильного» субъекта и что-то сделать с ним. То есть обругать, побить, заставить измениться – чтобы он стал соответствовать нашим ожиданиям.

А кто находится у нас в самом ближнем круге, до кого мы можем легко дотянуться? То есть в отношении кого у нас чаще всего возникают высокоэнергетические состояния? Понятно, кто – это наш ребенок, муж (или жена), родители, друзья, сотрудники.

В общем, недалеко мы ушли от пещерного человека. Он тоже ведь так поступал – чуть что не по нраву, так сразу в глаз.

Если же реальность не совпадает с нашими ожиданиями, но мы понимаем, что **от нас ничего не зависит**, то мы выбираем эмоции, переводящие нас в состояние с **пониженной энергетикой**. То есть мы впадаем в уныние, вину, депрессию и так далее.

Видимо, **мы бессознательно выбираем такую энергетическую реакцию, чтобы не тратить наши силы напрасно** – все равно ведь изменить ничего не можем. То есть сразу включается режим экономии наших жизненных сил, за который отвечает, если еще помните, наше Подсознание.

Оно включает режим пониженной энергетики, когда мы сталкиваемся с виртуальной для нас реальностью – видим несчастья по телевизору, читаем о чем-то плохом в газетах, и никак не можем на это повлиять.

Либо когда происходит что-то плохое с людьми из нашего ближнего круга, и мы опять же не можем на это повлиять. Например, ваш близкий родственник сильно болеет или даже умер. Изменить это нельзя, поэтому мы бессознательно выбираем защитное низкоэнергетические состояния.

Так как низкоэнергетические состояния никогда не несут радость или восторг, то мы относим их к отрицательным. Хотя, видимо, они не отрицательные, а **защитные**. В этих состояниях у человека забирается энергия, то есть отнимается способность сильно переживать. Зачем зря тратить энергию, если изменить ничего нельзя? Лучше приберечь ее на будущее, когда

вы отвлекетесь от текущей ситуации, которую вы оцениваете как трагическую, и начнете жить другими интересами. Очень правильная логика, обеспечивающая выживание для людей с высокой эмоциональностью.

Смотрим на картинку

Поскольку эта книга называется тренингом, то мы имеем полное право засорять ее разными графиками, таблицами и прочими премудростями, от которых большинство людей сразу тянет спать.

Но раз уж взялись читать, то терпите. Или пропустите. Или, что еще лучше, смотрите и используйте.

Итак, весь процесс возникновения эмоций можно изобразить в виде схемы, приведенной ниже.



По ней все становится понятным. Жили - были вы с вашими неосознаваемыми ожиданиями. И вдруг произошло что-то глобальное. У вас на носу вскочил прыщик. Или вас кто-то обогнал на машине. Или ваш любимый случайно ухватился не за вашу талию. Или вы подумали, что лет через сорок к вам приблизится старость, и вам все же придется умереть. И так далее.

В общем, что-то произошло. Мы это назвали научным словом «ФАКТ» (просим не путать с близким по звучанию американским словом).

Ваше Подсознание моментально сравнило его с вашими ожиданиями по этой теме. Дальше схема раздваивается.

Например, если после сравнения выявилось, что прыщик действительно вскочил, но тем самым он подтвердил, что у вас не СПИД, а всего лишь простуда, то ваши ожидания остаются здоровой тем самым подтвердились. Ура!!!

При таком результате сравнения мы движемся по самой верхней линии схемы с надписью «ДА». Энергетика поперла вверх, эмоция у нас самая радостная, поэтому мы громко смеемся. Побольше бы таких радостных прыщиков!

Теперь возьмем другой вариант. Никаких подозрений на СПИД у вас не было, а имеется ожидание первого свидания сегодня вечером. На которое вам нужно прийти в полном ажуре, иначе любимый может ускакать к более красивой конкурентке.

Совпали ли ваши ожидания быть ослепительно красивой вечером, и ФАКТ появления прыщика на носу? Конечно, нет, поэтому мы идем вниз по стрелочке с надписью «НЕТ».

Может быть, спасение еще возможно? Именно на это указывает кружочек с надписью «Могу исправить?».

Ваше Подсознание столь же моментально ищет выход из этой ситуации. Если оно найдет выход, то дальше, видимо, вы двинетесь по среднему ряду схемы с надписью «ДА». В смысле

что еще что-то можно исправить к лучшему. Поскольку ваше Подсознание посчитало, что оно может что-то исправить, оно включает вам высокоэнергетическое состояние. Скорее всего, это будет не гнев, а раздражение – на Жизнь, судьбу, климат, три вчерашних пирожных и на себя саму за то, что не остановилась на двух. В общем, все как всегда. Драться вроде бы не с кем, поэтому повышенная энергетика поможет лишь побыстрее расшвыривать косметику в поисках нужного спасительного средства.

Если же в результате второго сравнения Подсознание придет к выводу, что вас уже ничем нельзя спасти от позора, то оно гуманно заберет у вас энергию, чтобы вы сильно не убивались. Вы провалитесь в ощущение полной безнадежности и обреченности всю жизнь прожить одной, покрыться прыщами и скрываться от людей в глухом лесу. А что еще остается делать при таком ужасном телесном дефекте?

Это будет движение по третьей, самой нижней веточке схемы.

Комментарий в тему

В исторических хрониках про разных полководцев рассказывают одну и ту же историю: при наборе новых воинов они их оскорбляли. И смотрели, как изменится цвет лица кандидата. Если он краснел, то его принимали. Если он бледнел, то отказывали. Почему?

Если вернуться к схеме возникновения эмоций, то все становится ясным. У каждого человека имеется свой набор установок поведения в одинаковой ситуации.

Если кандидата оскорбляли, и он вскипал, то есть процесс реагирования шел по средней ветке – его энергетика повышалась в стремлении отомстить, то его принимали.

Если при оскорблении кандидат бледнел, это значит, что его Подсознание выбирало нижнюю ветку и пониженную энергетику. Значит, в сложной ситуации он будет тормозить, в воины такой не годится.

Такова примерно упрощенная модель возникновения эмоций. Мы еще не раз будем возвращаться к ней, а пока продолжим наши рассуждения.

Зачем эти переходы?

Зачем Природа (Всевышний, эволюция или кто-то еще) придумала эти самые эмоциональные переходы в разные энергетические состояния? Оказывается, выгод от этого много.

Во-первых, это **способ общения, коммуникации, обратной связи**. Вас похвалили – вы обрадовались и показали это. Вас поругали – вы испугались, это сразу видно. И так далее.

А представьте себе жизнь людей без эмоций. Их ругают – они никак не меняются. Их хвалят – в них ничего не шевельнется. Мир сплошных Шварценеггеров каких-то. Никогда не угадаешь, что они выкинут в следующий момент, поскольку с их тела невозможно считать, что они испытывают. Точнее, к какому выводу придет их внутренний калькулятор, поскольку они действительно ничего не испытывают. Еще точнее, они что-то испытывают, но это постоянное состояние, которое не зависит от внешних обстоятельств.

Во-вторых, это **способ мобилизации энергетических ресурсов в ответ на изменение ситуации**. Вы были расслаблены (низкоэнергетическое состояние). Теперь что-то произошло, и вам нужно мобилизоваться, чтобы дать правильную реакцию на происходящее.

Это уже похоже на действие инстинкта выживания. Вы поздним вечером идете по улице, слышите какой-то непонятный шум. Ваше тело сжимается (концентрируется) в страхе, и вы становитесь готовым к действиям в новых обстоятельствах.

В - третьих, это **способ мобилизации энергетических ресурсов для приведение ситуации в желательный для вас вариант**.

Что здесь имеется в виду?

Помните, раньше мы определили, что эмоция – это энергетическая реакция организма в

ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

Так вот, с другой стороны, эмоцию можно рассматривать как **механизм энергетической концентрации для того, чтобы изменить реальность и сделать так, чтобы она соответствовала вашим ожиданиям.**

Например, вы встали утром и приготовили ребенку завтрак. Он тоже давно должен был встать, но продолжает валяться в постели. **Реальность:** ребенок находится в постели, явно расходится с вашими **ожиданиями:** он встал, умылся, оделся и сидит за столом.

Что делаете вы: у вас вскипает раздражение, которое переводит вас на другой энергетический уровень. С которого вы рывкаете: «Сколько тебя еще ждать!!!». Ребенок, почувствовав, что вы уже на взводе и могут последовать жесткие санкции, моментально выскакивает из постели и через три минуты сидит за столом.

Что было бы, если бы эмоция (раздражение) не перевела вас на новый энергетический уровень? И вы более спокойным голосом спросили бы: «Сколько тебя еще ждать?». Скорее всего, ждать пришлось бы долго.

Значит, возникшая эмоция помогла вам восстановить «справедливость» и загнать реальность в ваши ожидания.

К сожалению, так бывает далеко не всегда. Ребенок далеко не всегда начинает хорошо учиться, когда родители ругают его. Разве что он испугается, когда родители сразу переходят в бешенство, увидев его дневник. И то не факт, что испуг поможет ему хорошо учиться – страх может выступить сильным парализатором усилий (нижняя ветка схемы), и дела с учебой могут стать еще хуже.

Начальник не перестанет придирааться к вам, даже если вы в гневе пошлете его подальше. И пьющий муж не перестает пить, даже если вы испытываете приступы бешенства по этому поводу. Хотя бешенство может быть таким, что он действительно испугается вас. И уйдет пить в другое место. Он и пьет-то потому, что вы пытаетесь его переделать, а у него не хватает сил дать вам сдачи.

Энергия накапливается

Выше мы рассматривали примеры, когда эмоция переводила человека на более высокий энергетический уровень, с которого он попытался «восстановить справедливость» в своем варианте. Но, как мы уже указывали, так бывает далеко не всегда.

Кроме внешнего сопротивления существует **механизм внутреннего торможения проявления эмоций.** Не возникновения, а именно проявления эмоций.

Все мы в детстве получили какое-то воспитание, то есть нам объяснили, как можно вести себя в том или ином случае. Например, всем нам в детстве объясняли, что «старших нужно уважать». То есть ни при каких условиях нельзя открывать рот и вываливать на старших те мысли и эмоции, которые у вас возникают, когда старшие по возрасту люди делают что-то не то, чего вы от них ожидаете.

Некоторое количество молодежи усваивает это правило поведения в социуме. Поэтому, когда старшие по возрасту люди бесцеремонно вмешиваются в их жизнь, они молчат. Но негативные эмоции испытывают, то есть переходят на высокий энергетический уровень, с которого можно было бы отстоять свои интересы. Но поскольку воспитание не позволяет это делать, то энергия раздражения или гнева застревает в теле – механизм вывода «лишней» энергии из тела был сознательно не использован.

Это только один пример, а на самом деле вариантов, когда мы не позволяем себе совершить какое-то действие по отношению к другому человеку, существует множество. Мы сдерживаем проявление своих негативных эмоций по отношению к любимым людям, детям, родителям, друзьям, начальникам, представителям власти. Не всегда, конечно, но так бывает. Чем более

воспитан человек, тем больше в его Подсознании существует установок, ограничивающих возможность совершения каких-то действий для проявления своих реальных эмоций. Хотя организм уже возбудился и обеспечил вам возможность «дать сдачи» или «восстановить справедливость» в вашем понимании. Вы эту энергию не используете.

В итоге она застревает в теле и накапливается в нем.

Кстати, отсюда становится понятным, почему негативные эмоции более вредны, чем позитивные.

Позитивные эмоции в нашем обществе сдерживать не принято. Тебе смешно – ты смеешься, и это не возбраняется почти нигде, кроме некоторых очень серьезных мест. То есть, появившись в теле, энергия быстро выводится через действие. Даже если вы не смеетесь вслух, вас могут сотрясать сдерживаемые взрывы смеха – это тоже действие, позволяющее энергии разрядиться.

А как насчет негативных эмоций? Относительно проявления негативных эмоций имеется огромное количество ограничений, поэтому эти энергии «застревают» в теле на значительно более длительное время. И, соответственно, создают в теле значительно больше проблем.

Как возникают энергетические блоки

Кстати, эта модель показывает, как в нашем теле создаются энергетические (или эмоциональные) блоки.

Допустим, вы в очередной раз испытали приступ раздражения по отношению к какому-то человеку – мужу или жене, родителям, ребенку или начальнику.

Ваш организм по работающей независимо от вашего сознания программе перешел в высокоэнергетическое состояние – чтобы **«изменить реальность и сделать так, чтобы она соответствовала вашим ожиданиям»**. То есть чтобы крикнуть или ругнуться на этого человека, и тем самым призвать его к порядку.

Возможно, вы даже крикнули или ругнулись, но не сильно. Или вовсе задавили в себе возмущение – вы ведь воспитанный человек. То есть вы не выпустили энергию наружу, и она закрутилась у вас в теле. Руки у вас дрожат, голос прерывается, мысли путаются.

Окружающие люди советуют вам: «Да брось ты волноваться, все ерунда. Успокойся!» Вы с ними соглашаетесь и тоже уговариваете себя «Я успокаиваюсь».

Ваше Подсознание принимает эту команду к исполнению и начинает срочно убирать из тела лишнюю энергию. Причем выбросить наружу энергию невозможно – не жидкость ведь, не выписаешь. Израсходовать ее на какую-то деятельность не удастся, вы ведь ничего не делаете. Остается только собрать ее (энергию) в кучку и засунуть куда-нибудь подальше. В желудок, например. Или в печень. Или в поясницу – у кого где еще есть свободное место.

В результате возбужденная энергия закручивается в виде энергетического сгустка и откладывается где-то в теле.

Причем это не просто нейтральный энергетический сгусток, который можно



использовать по любому поводу. Нет, это энергетический сгусток, целенаправленно заряженный (точнее, не разряженный) на конкретного человека или на конкретную ситуацию. Он просто притаился и ждет, когда «враг» появится снова, и он (сгусток) наконец-то найдет себе полноценное применение.

То есть похоже, что отложенные в нашем теле энергетические блоки всегда находятся наготове и только ждут, когда повторится ситуация. Они всегда готовы к действию, и очень быстро провоцируют нас на вспышки агрессии по своей тематике. То есть вы даете неадекватно быструю реакцию на человека (ситуацию, объект), с которым раньше было несколько эмоционально напряженных сцен, в ходе которых вы не разрядились.

Здесь вашему организму не нужно напрягаться, чтобы перевести вас на высокий энергетический уровень. Подсознание просто активирует нужный сгусток, он разворачивается, и все, вы в полной боевой готовности. Это очень экономно – не нужно новых ресурсов, чтобы разобраться со старым недругом, не так ли? Все наготове, все при вас.

Нужно отметить, что для автоматического перехода в боевую стойку организму порой не нужно иметь самого обидчика, а только один - два его признака. Например, вы можете испытать раздражение или страх, если увидите лишь похожего на вашего недруга человека. Или услышите похожий голос. Или похожую одежду. И так далее.

В очень далекие времена, когда люди силой решали свои проблемы, эта способность помогала им выживать в опасном мире. Человек мог краем глаза увидеть мелькнувшее в листве серое пятно, и он сразу понимал, что там прячется волк. И переходил в состояние полной готовности отразить нападение.

Эта способность реагировать не на весь образ недруга, а только на какой-то его признак, осталась у нас до сих пор. И треплет нам нервы не по делу, поскольку программу «внутреннего компьютера» по запасанию энергии на случай нападения с тех пор никто не менял.

Против кого запасаемся энергией?

Выше мы все время говорили о людях, которые могут вызывать у нас сильные негативные эмоции. Но ведь нас могут раздражать не только люди!

Мы можем нервничать, что не по расписанию ходят автобусы или электрички. Что при этом происходит? Внутри нас создается энергетический блок, заряженный против электричек.

Вас заставляют заполнять множество нелепых бумаг в налоговой инспекции или еще в какой-то конторе, и это обычно вызывает у вас сильнейшее раздражение? Поздравляем, у вас в теле имеется нехилый энергетический блок, заряженный против этой конторы.

Вам не дает спать собачка соседа, которая лает не вовремя и мешает вам спать? У вас



в теле легко найти энергетический сгусток, всегда готовый помочь вам расправиться с этой злобной тварью.

Вас достали комары своими укусами, вы уже убили пару миллионов, но оставшиеся пять миллиардов отравляют вам жизнь? Будьте уверены, в вашем теле имеется приличный энергетический блок, заряженный против этих агрессоров.

И, наконец, вас уже давно достает ваш автомобиль, который то глохнет, то не заводится? И вы испытываете раздражение или страх, приближаясь к нему? Это не вы, это ваш энергетический блок провоцирует вас на новые переживания.

А еще есть мерзкие водители на улицах, вредные работники автоинспекции, ужасные политики или представители власти, малоизвестные вам руководители вашей компании и многое другое, что часто или редко вызывает ваше недовольство. И создает в вашем теле очередной энергетический блок.

Мы завалены по уши

Образно можно представить себе, что каждый энергетический сгусток – это булыжник, заброшенный нами в наше тело. Чем больше мы переживаем по разным поводам, тем больше в нем булыжников. Если у нас есть идеализации и мы переживаем по повторяющимся поводам, то булыжников будет меньше, но они сами будут больше. Это уже не булыжники, а настоящие валуны. Или даже целые скалы.

К психологам иногда приходят жены, которые жалуются, что их страшно раздражают мужья. На вопрос: «Что именно вас раздражает в вашем муже?» нередко следует ответ: «А ВСЕ!».

О чем это говорит? О том, что в теле жены собрался такой энергетический блок, который переводит жену в состояние боевой готовности при одном намеке на появление мужа. Это наша реальность.

Причем эти блоки живут в нас самостоятельной жизнью и никуда не исчезают со временем. А просто на них наваливаются новые блоки, а прежние остаются на дне завалов.

Все это наполняет тот самый «Накопитель переживаний», о котором идет речь в книгах [1–10]. Чем больше в нас эмоциональной грязи, тем менее мы эффективны на пути к своим целям.

Поскольку сквозь энергетические завалы внутри нас просачиваются ручейки наших жизненных сил, несущих энергию к клеткам тела.

Когда энергетических булыжников слишком много, то потоки собственных жизненных сил совсем пересыхают в некоторых местах. В итоге руки или ноги холодеют, сил нет. Сердечко работает с перегрузкой, повышая давление – чтобы хоть как-то продавить потоки жизненных сил через завалы чуждых телу энергетических блоков.

Двигаться к каким-то целям нет сил.

Например, последними исследованиями установлено, что большинство аллергий и

дерматитов имеет эмоциональную природу. Если в теле собрался огромный эмоциональные блок, связанный с какой-то ситуацией, то он дает проекцию в виде аллергии. Убрали этот блок – исчезает аллергия без всяких лекарств. Появился даже новый термин, обозначающий это явление, – эмоалергия.

Приятная картинка, не так ли?

И все это творим мы сами. Хомо сапиенсы, человеки разумные.

А что с позитивными эмоциями?

Кстати, а как обстоят дела с подавленными позитивными эмоциями? Они тоже создают в нас блоки, или нет?

Если помните, раньше мы указывали, что **позитивные эмоции возникают, когда реальность совпадает или превосходит наши ожидания**. Именно тогда мы переходим в возбужденное состояние, которое характеризуется как радость, восторг, экстаз и так далее. Точнее, далее уже некуда.

А что происходит, когда мы смотрим комедию? У нас есть ожидание, что будет смешно. Если фильм действительно смешной для нас, мы радостно смеемся. Если мы оцениваем его как скучный или дебильный, то даем негативную реакцию.

А вот что происходит, если смешно ведет себя человек, не являющийся клоуном или шутком? По отношению к которому у нас нет подобных ожиданий? Например, вы пришли на лекцию в своем институте, а ваш старенький профессор застегнул пиджак на пуговицу от ширинки брюк и не замечает этого. Какую реакцию вы дадите?

Это зависит от уровня вашей воспитанности, милосердия и прочих душевных качеств. То есть от набора внутренних установок.

Если вы человек с очень тонкой душевной организацией, то вы будете страдать от отсутствия возможности как-то повлиять на эту нелепую ситуацию. То есть вы перейдете в подавленное, низкоэнергетическое состояние.

Большинство других, бездушных и бесчувственных студентов, будет втихомолку или громко смеяться. То есть радоваться.

Почему? У них ведь явно не было ожиданий, что профессор должен что-то выкинуть забавное. Или они были?

Скорее всего, можно допустить, что большинство людей, особенно в молодом возрасте, по умолчанию предполагают, что все остальные люди – это недоумки и моральные уроды. Только скрывающие свои особенности.

И тут вдруг эти ожидания подтвердились! Как здорово, можно, наконец-то, вволю поржать.

То есть по смеху в подобной пикантной ситуации можно диагностировать, что думают об окружающих эти самые смеющиеся и радостные люди.

Значит, предположение, что положительные эмоции возникают при совпадении ожиданий с реальностью, можно считать правильным.

А вот что будет, если возникло большое желание посмеяться, но это никак нельзя себе позволить? Поскольку этот самый профессор с ширинкой очень обидчив и мстителен. А заодно является проректором вашего института по учебной работе. Как понимаете, такой человек может вообще не застегивать ширинку, и никто даже не улыбнется.

А куда денется радостная энергия, возникшая в вашем теле? Вы ведь не позволите себе громко смеяться и вылететь из - за этого из института? Вы закроете рот, сделаете серьезное лицо и будете душить в себе смех. То есть закукливать и куда-то укладывать в тело «лишнюю» энергию. В виде очередного энергетического блока – бульжника. «Заряженного» на несчастного профессора – теперь вас будет смешить все – его прическа, голос, походка и все остальное.

Эти эмоции (энергию «бульжника»), конечно, можно разрядить после лекции в безопасном

месте. То есть в компании однокурсников вспомнить эту ситуацию и громко похихотать, пока заряд не иссякнет. Большинство людей так и поступают.

Если же возможности посмеяться нет, то невыведенная энергия радости создаст в теле очередной блок. От которого обязательно нужно избавляться, поскольку он создаст проблем не меньше, чем блок от невыведенного гнева или раздражения. Например, он может провоцировать вас на смех в самых неподходящих местах.

Различные методы, с помощью которых можно избавляться от накопленных энергетических блоков, мы рассмотрим в седьмой главе

Поговорим о женщинах

Несколько выше в этой главе был приведен типичный мужской анекдот о женщинах, поведение которых мужчинам не понять. О причинах этих различий выдвинуто множество теорий. В том числе о том, что мужчины – с Марса, а женщины – с Венеры.

Так ли это в действительности? И можно ли на это повлиять? Давайте покопаемся в причинах этих различий с точки зрения предложенного выше энергетического подхода.

Как обычно, начнем искать корни этих различий в далеком прошлом. Вернемся лет на 500 назад. Или даже на 1000. Что было тогда с эмоциональностью мужчин и женщин?

Большинство крестьян и рабочих жили бедно, на грани выживания. Семьи были большие, мужчинам нужно было много трудиться, чтобы содержать семью. Женщины тоже не отставали – ведение домашнего хозяйства во многом возлагалось на них.

Могли ли эти люди позволить себе испытывать сильные эмоциональные переживания, на которые требуется много сил? Вряд ли. Разве что в молодости, пока груз заботы о детях не придавливал их к земле.

Мужчины были сосредоточены и в высокой степени самодостаточны, полагаться на внешнюю помощь не приходилось. Высокая эмоциональность была не в ходу – это снижало уровень выживаемости.

Кто в те времена мог позволить себе предаваться сильным переживаниям? Понятно, кто: богатые люди, которым не приходилось заботиться о хлебе насущном.

Точнее, мужчины все равно оставались сдержанными и суровыми, не склонными к сантиментам. А вот женщины, не имеющие сферы приложения своих сил, кроме как рождения детей и их последующего взращивания, имели большой запас внутренней энергии, которую могли направить на переживания. Нужно же было им хоть чем-то заполнить свою достаточно бесцельную жизнь. Да и мужчины приветствовали женскую эмоциональность – они бессознательно ощущали, что эмоциональные существа слабы и требуют их защиты.

К тому же высокоэмоциональные женщины были (и есть) очень сексуальны, поскольку могли позволить себе испытывать очень сильные ощущения во время любовных и сексуальных отношений. Поэтому сдержанных в эмоциях мужчин всегда притягивала возможность «погреться» возле пламени страстной женской любви.

То есть женщины из обеспеченных семей могли позволить себе быть эмоциональными – это создавало им дополнительную привлекательность. Комплекс их внутренних установок можно сформулировать примерно так: **чувственная, эмоциональная, легко и бурно реагирующая на ситуации, сексуальная (в молодости, естественно), требующая защиты и поддержки.**

Мужчины не могли позволить себе иметь подобный набор установок поведения в социуме, символом мужественности была сдержанность в эмоциях. Набор внутренних мужских установок, определяющих их тип поведения, можно было бы выразить следующими фразами: **сдержанный в эмоциях, сильный, отважный, энергичный, сексуальный, готовый оказать помощь в форме физической защиты.**

Женщинам, естественно, хотелось бы от мужчин больше чувств, но с этим, понятное дело, были сложности.

Поскольку условия жизни не позволяли женщинам расторгнуть не устраивающие их отношения, они предавались дополнительным страданиям. Душевным, естественно, поскольку вопрос о том, что им поесть и где им поспать, по умолчанию возлагался на мужчин.

На тему непонятых (мужчиной, разумеется) тонких душевных страданий женщин построены сюжеты многих художественных произведений прошлого.

Прошли столетия. Наступил XIX век с его машинным производством. Резко вырос уровень жизни. У женщин появилась возможность самим позаботиться о себе и о детях. Тем более что благодаря изобретению контрацептивов, им больше не нужно было без конца рожать детей.

Внешняя ситуация радикально изменилась, но **внутренние установки, определяющие модель поведения, во многом сохранились**. Не везде, естественно, а только в странах с возросшим уровнем жизни.

В позиции мужчин ничего не изменилось – сильный мужчина должен быть сдержанным и всегда должен быть готов к защите своих интересов. Сильный мужчина не может тратить свои силы на пустые переживания.

Прошла еще сотня лет, и что мы имеем сегодня?

Уровень жизни таков, что любой образованный мужчина или женщина могут обеспечить себя доходами, позволяющими им жить без особых проблем.

При этом у **женщин осталась внутренняя программа о том, что они могут позволить себе быть высокоэмоциональными**. То есть теми, кто может позволить себе сильные эмоциональные перегрузки по любым вопросам. То есть испытывать сильные переживания. Или, по - иному, быть эмоционально распушенной. Например, стервой – к таким женщинам бессознательно тянутся рациональные и сдержанные мужчины [12].

Где брать энергию для переживаний?

Для любого переживания, выраженного или задержанного в себе и складированного в виде очередного эмоционального блока, нужна приличная порция жизненных сил. Которые обычно извлекаются организмом из пищи и воздуха, и из окружающей среды (энергии ци).

Во время сильной эмоции организм собирает все свои ресурсы для перехода на более высокий энергетический уровень – для «восстановления справедливости», разумеется. А на таком святом деле экономить не принято.

Если у вас резко что-то забрали, то что остается? Пустота, которую побыстрее хочется заполнить, чтобы снова испытать те же острые переживания.

Откуда взять энергию после сильного переживания? Ложиться спать? Или начать интенсивно дышать (многие бессознательно так и делают во время конфликта, замечали?)? Дело это долгое, да и перевозбужденный эмоцией организм вряд ли заснет.

Значит, нужно искать энергию где-то поближе. Например, у своего мужчины, не растратившего еще (*Ура! Есть где пожить!*) запас жизненных сил.

Сначала женщина обращается к нему по - хорошему. Посочувствуй, мол, войди в мое трудное положение. Прояви чуткость, дорогой, мне так тяжело.

Отсюда идут все женские рассуждения о необходимости поддержки, взаимного понимания, разделения чувств и прочие доводы, обосновывающие необходимость добровольного энергодонорства.

Однако тупые мужчины обычно не видят никаких реальных трудностей, которые требуют их помощи. Поэтому они часто не готовы «войти в положение» и добровольно стать энергодонором ослабевшей от переживаний женщины.

Так что женщина, столкнувшись с тем, что ее ожидания добровольной поддержки в

«трудную минуту» не разделяются близлежащим мужчиной, переходит в перевозбужденное состояние (из последних сил!!!), из которого она может попробовать «восстановить справедливость».

Ты не хочешь по хорошему проявить чуткость и душевность, придется перейти к более жестким мерам. Организм ведь требует срочного восстановления.

Возбужденная женщина начинает высказывать мужчине то, что она о нем думает в этот момент, наступая на все его болевые точки (идеализации). Рано или поздно он взрывается и расстается со своей «лишней» энергией.

Часть из которой достается женщине, которая тут же успокаивается. Понятно, что это очень упрощенный механизм энерговзаимодействий части мужчин и женщин.

Почему он характерен только для части мужчин и женщин? Потому что эти взаимодействия проходят только в той среде, где женщины в своем поведении руководствуются установками о том, что им позволительно быть эмоциональными, и мужчина обязан поддерживать их в трудную минуту.

Есть ли такие установки у женщин, живущих в странах Востока с мощной моделью мужского доминирования? У бедных и малообразованных слоев населения – нет, естественно. Женщина может быть недовольной эмоциональной сдержанностью своего мужчины, но вряд ли она может позволить себе устраивать ему скандалы по поводу его «бесчувственности».

Есть ли подобные установки у женщин, проживающих в полностью эмансипированных развитых странах, где они завоевали себе равные права с мужчинами? Вряд ли, поскольку с мужскими правами они получили мужскую модель сдержанного эмоционального поведения.

И только в странах, где уровень жизни уже высок, и женщины достаточно свободны, но они еще не приняли на себя «равноправную» модель поведения, имеет место разделение на обитателей Марса и Венеры.

Именно в этих странах женщины, бессознательно руководствуясь установками из прошлого (точнее, инстинктом продолжения рода), продолжают искать «сильное мужское плечо». От которого потом могут позволить себе беспардонно требовать немужского поведения.

Собственно, и в одной и той же стране могут быть мужчины и женщины, живущие по разным моделям поведения. В бедных слоях населения женщины больше опираются на мужскую силу и не позволяют себе сильных эмоциональных выбросов.

В более обеспеченных слоях идут взаимодействия на уровне Марса и Венеры. В еще более продвинутых слоях женщины начинают доминировать, и им не приходит в голову требовать от мужчины поддержки и заботы. Они и сами кого хочешь поддержат. За любые места.

Получается, что это разные наборы внутренних установок, которые находятся внутри нас и изменяются под действием внешних обстоятельств, и на которые можно влиять вполне осознанно.

Но это тема последующих глав.

А сейчас нам пора подвести очередные итоги наших размышлений.

ИТОГИ

1. Большинство людей испытывает эмоции, которые делают их жизнь более насыщенной и энергичной.

2. Люди могут быть более или менее эмоциональными. Высокая эмоциональность позволяет выигрывать в таких сферах жизни, как шоу - бизнес, искусство, образование, политика, общественная деятельность, руководство бизнесом. Люди с низкой эмоциональностью выигрывают, когда нужно заниматься наукой, аналитикой, финансами, производством.

3. «Нормальным», «оптимальным» или естественным для большинства людей является

спокойное, или уравновешенное состояние.

4. Анализируя те процессы, которые сопровождают эмоциональные проявления, можно прийти к выводу, что любая эмоция – это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека.

5. Если в результате сравнения реальность совпадает с нашими ожиданиями или даже превосходит их, то мы выдаем позитивную эмоцию.

6. Если же в результате сравнения оказывается, что реальность совсем не такова, как нам хочется ее видеть, то мы выдаем отрицательную эмоцию.

7. Эмоции выполняют в жизни людей три функции, а именно:

– это способ общения, коммуникации, обратной связи;

– это способ мобилизации энергетических ресурсов в ответ на изменение ситуации; – это способ мобилизации энергетических ресурсов для приведения ситуации в желательный для вас вариант.

8. Возникший в результате эмоции энергетический импульс должен быть выведен из тела человека через совершение каких-то действий, требующих реальных усилий.

9. Если действие не совершить, то избыточная энергия закукливается и укладывается в теле человека в виде энергетического сгустка, мешающего движению естественных энергетических потоков.

10. Каждый энергетический блок остается заряженным на ту ситуацию, в результате которой он появился. Соответственно, он будет постоянно провоцировать возникновение этой ситуации.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Оцените свою работу. Соответствует ли ваша эмоциональность условиям достижения успеха в том деле, чем вы занимаетесь? Если имеются расхождения, то что вы намерены делать? Запишите свое решение ниже.

2. Оцените, какими способами вы обычно выводите излишки негативной энергии из своего тела. Достаточно ли этих способов для сохранения здоровья и успешности?

3. Оцените, какие эмоции преобладают в спектре ваших переживаний. Если преобладают негативные эмоции, то срочно покупайте книгу «Улыбнись, пока не поздно» и работайте (не просто читайте!) по ней.

4. Оцените, как много энергетических «бульжников» вы набросали в свое тело? Или, по-иному, насколько заполнен ваш «накопитель переживаний»? Если вы не знаете, что это такое, срочно читайте книгу [4, 1].

Глава 6. Оцениваем свои энергетические состояния

Все по вашему желанию.

Вам только остается узнать, чего же вы желаете.

Итак, в прошлой главе мы выяснили, что большинство эмоций переводят нас в состояния повышенной энергетики, чтобы мы в любой момент могли защитить себя или свои интересы.

Если же мы не совершаем эти действия, то энергия застревает в нас. А если мы несколько раз возбудились по одному и тому же поводу и ничего не сделали, то энергия накопилась и жаждет довести дело до конца.

Сколько энергии можно накопить, если осознанно не совершать действий по ее моментальному использованию? То есть в ситуациях, когда оч-чень хочется ругнуться или даже стукнуть, но мы не позволяем себе разрядиться, поскольку окружающие сделают неправильные выводы из нашего поведения?

Порог воспитанности

Скорее всего, это зависит от количества внутренних установок - тормозов, ограничивающих наши возможности проявить свои эмоции.

Зависимость здесь прямая – **чем выше уровень вашей воспитанности, тем больше эмоционального негатива вы можете в себе накопить.**

Этот порог сдерживания накопленной энергии можно назвать **«порогом воспитанности».**

Что такое «воспитанный» человек? Это человек, который уважает права окружающих людей на внутренний комфорт и сохранение здоровья. Хотя, может быть, он и не очень уважает чужие права, а просто боится наказаний за нарушение установленных правил поведения.

В общем, какой бы ни была внутренняя причина, воспитанный человек не выливает на окружающих свои эмоциональные помои, если ему что-то не нравится. Он сдерживается, но это приводит к накоплению энергии раздражения, гнева и прочих в нем самом. Если, конечно, он не научился позитивно относиться к миру и прощать людям и ситуациям их несовершенство. До этого можно дойти самому, а можно поработать с книжечками [1, 2], чтобы радикально уменьшить свои негативные всплески.

Как раз механизмы сдерживания эмоциональных выбросов мы назвали «порогом воспитанности».

По мере накопления энергии, когда внутренние барьеры больше не могут ее сдерживать, она выливается в виде приступа раздражения, гнева или даже бешенства. Причем порой совершенно по незначительному поводу – «переполнилась чаша терпения», как говорится. И окружающие люди недоумевают, почему такой пустяк привел к такой сильной негативной реакции?

Накопленная человеком негативная энергия порой воспринимается окружающими людьми на физическом уровне. Человек только вошел в комнату, а вы уже чувствуете, как он раздражен. Если это руководитель, то он может выливать накопленный негативный заряд на подчиненных. Муж или жена нередко несут с работы заряд раздражения домой, и уже там «разряжаются» на близких людях. А чего их жалеть, свои ведь... А если заболеют от того, что вы превратили их в свою эмоциональную помойку, то потом сами же и лечить их будете. Заработанные вами деньги тут как раз и пригодятся...

Почему эмоции передаются?

А вот интересно, могут ли эмоции передаваться от человека к человеку без криков и

оскорблений? Оказывается, могут.

Если вам приходилось попадать на политические митинги, то вы очень быстро могли «подхватить» эмоцию гнева и вместе с другими участниками начать требовать «справедливости». Хотя, если вы выберетесь из толпы, то уже через полчаса будете недоумевать, с какой стати вы вдруг сочувствовали этим странным митингующим?

Вот еще вариант. Вы можете не являться футбольным или хоккейным фанатом, но знакомые могут затащить вас на матч. Или вы сами можете пойти туда из любопытства. Что там может произойти?

Если людей на стадионе много, и матч напряженный, то вы можете явственно ощутить, как в воздухе витают волны агрессивной энергии, которую вы неожиданно для себя можете «подхватить» и начать очень эмоционально кричать «Шайбу!» или «ГОЛ!», хотя ничего не будете понимать, что там происходит на поле.

Почему так происходит? Объяснение этому явлению очень простое. Наше тело является источником тепловой и разной другой энергии. Средняя мощность одного здорового человека – примерно 1000–1500 ватт, или мощность утюга. Именно такую мощность используют в расчетах проектировщики закрытых залов, когда рассчитывают мощность вентиляционной установки, которая должна отводить человеческое тепло из зала.

Мы едим, пьем, дышим – все это перерабатывается в организме и излучается наружу. Причем наши излучения модулируются (кодируются) нашими мыслями и эмоциями. То есть в излучениях записано, о чем мы думаем и что ощущаем. Получается, что мы излучаем одни вибрации, когда находимся в гневе. И совсем другие, когда смеемся или плачем.

Когда люди собираются в толпу и испытывают одинаковые эмоции (митинг, матч), то они создают очень мощное однородное энергетическое поле, которое воздействует на раствор электропроводящих жидкостей, которыми залито наше тело (кровь, лимфа и т. д.). В итоге мы воспринимаем внешние вибрации как свои собственные, то есть «заряжаемся» ими. И кричим «Гол!!!», хотя можем даже не знать, кто играет на поле. Вибрации, куда от них денешься...

Этот же эффект имеет место и при общении с одним человеком, просто излучаемое им поле явно слабее поля толпы, но и его можно ощутить.

То есть передача эмоций происходит, когда вы попадаете в мощное поле человека, находящегося на высоком энергетическом уровне. А высокий уровень – это гнев, сильное раздражение или восторг. Эти внешние сильные вибрации раскачивают вашу собственную энергетику и переводят вас в такое же состояние. Внешне это выглядит так, будто эмоциями можно «заразиться».

Как мы вызываем встречную агрессию

На самом деле внешние негативные эмоции не раскачивают вас. Просто ваш организм, ощутив энергетическое нападение со стороны другого человека, моментально возбуждается и переходит в состояние готовности дать отпор.

Конечно, когда **в первый раз** попадаете в поле сильно раздраженного человека, то вы не станете сразу переходить в такое же состояние. Вы не ожидаете нападения и просто удивитесь, откуда в вас вдруг возникли неприятные ощущения.

Но если вслед за этим раздраженный человек совершит словесное нападение на вас или кого-то другого (сорвет свой гнев), то тут вы уже медлить не будете. Ваше Подсознание моментально даст команду перейти в состояние обороны, то есть повышенной энергетики. Скорее всего, этот энергетический импульс будет не востребован, поскольку вы просто смолчите, поэтому он отложится у вас в теле в виде энергетического блока, заточенного на «обидчика».

Во всех последующих случаях вы уже не будете ждать, когда он (обидчик) кого-то

обругает. Ваш внутренний блок не станет ждать нападения, не для того застрял у вас в теле. Он, не дожидаясь никаких команд, моментально переведет вас в состояние, в котором вы будете готовы дать отпор. Но, скорее всего, вы опять промолчите, и в итоге ваш внутренний импульс пойдет на укрепление имеющегося эмоционального блока.

И так до бесконечности, пока вы не заболите или не уйдете на другое место работы. То есть все происходит по алгоритму возникновения эмоций. Кратко повторим его.

Если произойдет словесное нападение на вас (или на вашего коллегу, близкого человека), то вы испытаете сильный гнев или страх, поскольку есть Факт нападения, и есть Ожидание, что на вас (коллегу, родственника) не за что нападать. Реальность и Ожидания не совпали, значит, последует энергетическая реакция (то есть эмоция).

Вид эмоции будет зависеть от того, как ваше Подсознание оценит возможность отстоять ваши права. Если оно посчитает, что вы можете их отстоять, то вы перейдете в высокоэнергетическое состояние гнева. Если оно посчитает, что у вас нет шансов повлиять на ситуацию, то вы перейдете в низкоэнергетическое состояние обиды или страха.

Значит, влияние одного человека на другого может происходить на уровне взаимодействия их внутренних энергий. Раздраженный человек может бессознательно перевести другого человека в состояние готовности к борьбе, если у него (второго человека) именно такая привычная реакция на внешние воздействия.

Если же он (второй человек) всегда расслаблен и благостен, то его Подсознание не будет переводить тело в состояние повышенной готовности – у него нет такой установки в Отделе готовых решений.

Примерно то же происходит, если первый человек находится в состоянии повышенной позитивной энергетики. Его энергетические излучения улавливаются вторым человеком и переводят его в состояние расслабленности и доверия.

Этот механизм эмоционального (а мы понимаем – энергетического) влияния на другого человека хорошо известен и используется, например, в торговле при личных продажах. Продавцов учат находиться в доброжелательном и очень позитивном настроении по отношению к любому клиенту. Если продавец зол или раздражен, то он моментально «заразит» этими энергиями клиента и переведет его в защитное состояние. А что у вас будет покупать раздраженный и готовый к отражению вашего нападения клиент?

И наоборот, если вы сомневающегося (то есть низкоэнергетического) клиента переведете в состояние позитива и спокойствия, то он с удовольствием купит то, что вы ему предлагаете. Даже по двойной цене.

Поскольку речь здесь идет не о тонких энергиях, а об обычных электромагнитных полях, которые очень сильно ослабевают с увеличением расстояния, то «заразиться» можно только на очень близком расстоянии от другого человека, обычно не более 3 метров.

Так что в общем виде механизм передачи эмоций от одного человека к другому понятен, и мы можем продолжить наши рассуждения о процессах накопления внутренней энергии.

Высокий порог воспитанности

Какой «порог воспитанности» полезнее для окружающих? Естественно, высокий. То есть такой, когда вы не позволяете себе использовать эмоциональные манипуляции и не вторгаетесь в личное пространство других людей своими эмоциональными выбросами.

Так ведут себя высокорассудочные (низкопримативные, низкоинстинктивные) люди. Например, в Западной Европе (естественно, речь идет о тех, кто живет там многие годы, а не о «свежих» переселенцах с Востока).

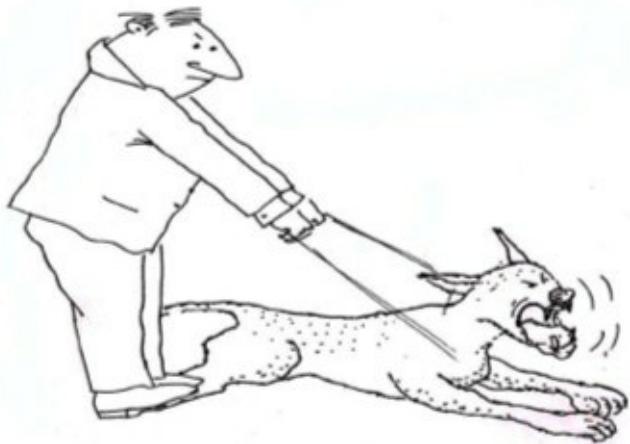
Вы выглядите воспитанным человеком, не досаждаете переживаниями окружающим людям – они довольны вашим поведением. Вы им удобны, вы предсказуемы в своих поступках, рядом с

вами им комфортно жить.

А хорошо ли иметь высокий «порог воспитанности» вам **самой** (или самому)? Здесь все наоборот. Если вы часто испытываете раздражение или другие негативные эмоции, то ваш организм постоянно находится в стрессе. Он перевозбужден, напряжен, готов к защите ваших интересов. Вперед, хозяин! Ату их!!!

А вы, его Хозяин, сдерживаете его. Вы точно знаете, что нельзя, нехорошо выливать на других людей вашу агрессию. Невоспитанно.

В итоге избыточная агрессивная энергия блуждает по вашему телу, повышая



давление, создавая головные боли и травмируя внутренние органы. Со временем она рассасывается, создавая различные энергетические блоки в теле.

Хуже всего очень воспитанным людям, которые загоняют внутрь и не позволяют проявиться любым своим негативным эмоциям. В итоге, при наличии постоянно раздражающих факторов, годам к 45 в их теле накапливается столько эмоциональной грязи (то есть невыведенной из тела агрессивной энергии), что возникают злокачественные опухоли. Человек больше не хочет терпеть такую гнусную жизнь, в которой что-то происходит не так, как ему хочется. А он не может позволить себе даже высказаться по этому поводу! Кому нужна такая жизнь? Поэтому он бессознательно выбирает умереть. Окружающие удивляются – откуда вдруг взялась онкология у этой воспитанной женщины, хорошей матери и отличной жены? А она просто не смогла больше носить эту маску. А снять ее не позволили внушенные с детства жесткие правила поведения, воспитанность.

Из этого не нужно делать вывод, что лучше жить с низким порогом воспитанности. Близких людей желательно все же жалеть и не выливать на них то, что вас не устраивает. Они – не урны для слива наших эмоциональных помоев.

Просто нужно так построить свою жизнь, чтобы у вас не было постоянного сравнения ваших ожиданий и реальности. Либо чтобы не было очень значимых ожиданий – тогда не будет накопления негативной энергии [1–10].

А жить воспитанным человеком в окружении таких же воспитанных людей значительно приятнее, чем жить в коммуналке с ее склоками. Кстати, под словом «коммуналка» здесь понимается не только квартира с несколькими владельцами комнат, но и обычная квартира с одним собственником, но с несколькими проживающими в ней людьми (родители, дети и т. д.).

Низкий порог воспитанности

Теперь давайте посмотрим на жизнь человека с низким «порогом воспитанности». Или даже с отсутствующим – так тоже бывает.

Естественно, такой человек живо и эмоционально реагирует на все происходящее с ним и с окружающими людьми. И без малейшей задержки высказывает им все, что о них думает.

Думает он обо всех обычно плохо, и этими незамысловатыми мыслями он немедленно

делится с окружающими людьми. Они тоже немедленно реагируют на эти высказывания, в итоге жизнь бьет ключом (или молотком?).

Эти коммунальные страсти могут гореть очень ярко, но участники этих баталий могут жить многие годы. Почему? Казалось бы, люди выливают друг на друга (*какой странный оборот речи для таких отношений, не правда ли?*) тонны оскорблений, ругани, эмоциональной грязи. Казалось бы, в такой обстановке сточной канавы жить невозможно. Ан нет, живут многие годы. Почему?

Потому, что они не задерживают в себе избыток энергии – сразу выливают ее на окружающих. И тем самым переходят в более спокойное, уравновешенное состояние. Минут на пять, или даже на десять. А потом опять вперед, за эмоциональным наркотиком...

Конечно, склоки оставляют свой след в теле человека – его органы интенсивно изнашиваются при эмоциональных перегрузках. Но все равно, даже будучи больными, такие люди могут жить довольно долго. Находясь постоянно в «боевой готовности» дать отпор любому обидчику.

Получается, что в ситуации, когда что-то человека не устраивает, низкий «порог воспитанности» полезнее для здоровья, чем высокий – для самого человека.

А для окружающих, вынужденных жить в обстановке постоянной ругани (ворчания, придирок, поучений, оскорблений), ситуация складывается наоборот. Их организм тоже мог бы дать сдачи, но они порой не позволяют себе этого делать (как пишут в некоторых книжках, иногда дети не хамят своим склочным родителям...). В итоге возбужденная и не выведенная наружу энергия слушателей надолго застревает в их теле, порождая многочисленные заболевания уже в молодом возрасте.

Подводя промежуточный итог, можно констатировать: **высокий «порог воспитанности» приятен окружающим, но вреден для самого обладателя этого порога.** При наличии у него устойчивого желания побороться за что-то, естественно.

И наоборот: **низкий «порог воспитанности» полезен его обладателю, и неприятен и вреден для окружающих.**

Можно ли выбраться из этого замкнутого круга?

Естественно, можно.

Людям с высоким «порогом воспитанности» нужно научиться не испытывать сильных переживаний в любых обстоятельствах. Как это сделать? Используйте идеи и приемы книг [1–10].

А людям с низким «порогом воспитанности» хочется порекомендовать пожалеть окружающих, то есть немного тормозить себя, когда в душе что-то вскипает и хочется срочно это исправить. Для этого тоже есть приемы, и они приведены в следующей главе.

Да только кто же добровольно будет себя сдерживать? Чувствует ведь – это может негативно сказаться на его собственном здоровье.

Когда энергию нужно накапливать

Поскольку мир разнообразен, то в нем нередко возникают ситуации, когда человек сознательно (скорее, бессознательно) накачивает себя негативными эмоциями, то есть повышает уровень своей энергетики.

Когда это может понадобиться? Тогда, когда вам нужно совершить какое-то не очень приятное действие, которое в спокойном состоянии вы себе сделать не позволяете. Не хватает решительности, неудобно доставлять дискомфорт другому человеку, опасаетесь последствий и так далее.

Что это может быть? Любое действие, которое направлено на то, чтобы **заставить другого человека сделать то, чего ему делать не хочется**. То есть против его воли. Принудить, но не

силой, а энергетически.

Например, вы хотите потребовать у другого человека долг, который он давно не отдает. Вроде бы все сроки прошли, а он не шевелится. Совесть совсем потерял, и пора напомнить ему об этом.

Что делаете вы перед тем, как потребовать долг? Вы некоторое время «накачиваете» себя воспоминаниями о том, какой он гад. Как он мешает вам сделать что-то очень важное, не возвращая долг. Как он обманывает вас. Какие вы неудобства испытываете в обмен на ваш добрый поступок. И так далее.

В общем, вы пыхтите, пыхтите по себя. А потом, «накачавшись» и преодолев тем самым все тормозящие барьеры, вываливаете на него все свои претензии.

Если вам удалось «накачать» в себе достаточно высокий энергетический уровень, то должник может вас испугаться и тут же вернуть долг. Если, конечно, у него есть деньги. Или если ваш энергопотенциал окажется значительно выше его. Хотя, честно говоря, так бывает редко. Исходный энергопотенциал хама обычно выше энергопотенциала обычного человека, даже «накачавшегося» своим раздражением.

Подобных ситуаций, когда нужно преодолевать барьеры воспитанности, страхи или другие внутренние тормоза, бывает немало. Например, вам нужно потребовать от руководителя повышения зарплаты. Или отпустить вас в отпуск в нужное вам время. Или потребовать у мужа, бывшего или настоящего, выделить вам какие-то средства. Или еще что-то.

Если вы будете высказывать свое требование в спокойном состоянии, то, скорее всего, на вас даже не обратят внимания. А вот если вы предварительно доведете себя до бешенства, то внутренних тормозов на пути к цели будет значительно меньше. Причем говорить вы можете как бы спокойно, но ваше реальное состояние будет хорошо считываться через тембр голоса.

Хулиганам тоже нужно преодолевать свои барьеры

Вот еще вариант, когда нужна предварительная накачка негативными энергиями. Если хулиган (один или несколько) встречает человека, которому хочет доставить неприятность, то обычно ему нужно предварительно «накачать» себя до уровня, позволяющего завязать драку. Поэтому сначала просят закурить, а потом начинают придирааться к ответу, каким бы он ни был. То есть даже хулиганы сначала «накачивают» себя энергией раздражения, чтобы переступить барьер торможения.

На понимании этого механизма построен ряд приемов защиты от нападения хулиганов. Суть всех таких приемов одна – дать такой ответ, который не соответствует ожиданиям хулиганов, и переключит их внимание на что-то другое. В результате не накопится нужное количество энергии раздражения, и нападение не состоится.

Например:

– *Стой, дай закурить!*

– *Ба, смотрите, вы наступили в лужу, ботиночек можете испачкать. – Ты че несешь, какой ботинок?*

– *Я правильно понимаю, что иду по улице Чусовая?*

– *Ты че, с приветом?*

– *Великий Господь наш несет свет и благоволение в ярцах своих.* И быстренько идете себе дальше, пока они переваривают, что за «ярцы» такие. Понятно, что использовать подобные приемы может только человек, умеющий полностью контролировать свои эмоции. То есть тот, кто при возникновении угрозы не провалится в страх или встречную агрессию – ведь именно такую реакцию ожидают от него при словесном нападении.

Анекдот в тему

Несколько молодых людей встречают в темном переулке мужчину и требуют у него

закурить.

– Дядя, дай закурить.

– У меня нету.

– А тогда в морду?

– А это с большим удовольствием.

Мужчина разворачивается и изо всех сил бьет по физиономии предводителя, тот улетает в кусты. Остальные трусливо разбегаются.

Мужчина поворачивается и идет дальше. Вслед он слышит от поверженного вожака

– Дядя, а за что?

– Понимаешь, курить у меня нету, а в морду у меня завсегда с собой.

Жизнь на грани

Что интересно, некоторые люди бессознательно выбирают жить в состоянии хронического, постоянного перевозбуждения. То есть для них естественным является не спокойный уровень, а значительно более высокий. Причем в большинстве случаев это совсем не радостное перевозбуждение, а, наоборот, хроническая и ничем не обоснованная истерика.

Вспомните манеру речи народной артистки СССР Татьяны Дорониной. В Википедии про нее написано: *«Ее исполнение отличают драматизм, яркость и свежесть чувств, непосредственность, эмоциональная насыщенность»*. Именно так – драматизм и эмоциональная насыщенность. А в рамках применяемой в этой книге терминологии – хроническое энергетическое перевозбуждение.

Вы явно встречали людей с подобным постоянным перевозбуждением. Существует много вариантов объяснений, почему они выбрали такой стиль жизни. Один из вариантов объяснений можно найти в главе «Поговорим о зависимостях» книги «Проект - Человечество. Успех или неудача» [10]. Суть его сводится к следующему.

Во время любого сильного эмоционального возбуждения в крови человека само собой синтезируется настоящее наркотическое вещество из разряда амфетаминов (не путать с адреналином, это гормон для активации всех органов в моменты опасности). Именно поэтому люди стремятся любыми способами получить эмоциональные перегрузки и ощутить этот самый амфетаминовый кайф. Не запрещенный никакими законами, кстати.

Более подробно о разных дозволенных способах получения этого кайфа читайте в книге [10]. А мы пока пойдем дальше в рассуждениях об эмоциях.

Мы уже выяснили, что с помощью эмоций человек переходит из одного энергетического состояния на другое. Какими же могут быть эти состояния?

Виды энергетических состояний

Как мы уже указывали, в любой момент времени человек имеет какой-то уровень энергетики. Его состояние может быть низко -, средне - и высокоэнергетическим.

Давайте проведем условное разделение наших состояний по уровню энергетики, начиная с самого низкого:

Табл. 1

Уровень энергетики	Принятое название состояния	Примеры мыслей и ощущений в этом состоянии
-3	Депрессия, горе	Все бесполезно, я не хочу жить
-2	Уныние, безнадежность	У меня ничего не получается, меня преследуют неудачи. Наверное, меня наказывают за грехи.
-1	Усталость, упадок сил	Отстаньте от меня. Я устал и хочу только спать
0	Спокойствие	Я совершенно спокоен, меня ничего не волнует
1Позитив	Приподнятость позитивная, волнение	Ого! Будет что-то интересное!
1Негатив	Приподнятость негативная, сомнения	Я тревожусь, что он так долго не звонит.
2П	Возбуждение позитивное, удовольствие	Я весь трепещу в ожидании нашей встречи!
2Н	Возбуждение негативное, раздражение легкое	Как мне надоело, что его все время приходится ждать!
3П	Сильное возбуждение позитивное, радость	У меня мурашки идут по телу от этой картины!!!
3Н	Сильное возбуждение негативное, раздражение сильное	Вот сволочь, загородил дорогу, а я опаздываю на поезд!
4П	Очень сильное возбуждение позитивное, восторг	Боже! Она меня любит! Я этого не переживу!
4Н	Очень сильное возбуждение негативное, гнев	Этот козел меня достал! Сейчас он получит!
5П	Чрезмерное возбуждение позитивное, экстаз.	Я сейчас умру от счастья!
5Н	Чрезмерное возбуждение негативное, бешенство	Я не в себе!!!

Эту же табличку для наглядности можно представить в виде системы координат. Как видим, низкоэнергетические состояния обычно эмоционально не окрашены, хотя в них мысли обычно нерадостные. Человек существует, но у него нет сил на окраску своего состояния.



Начиная с первого состояния, энергии уже хватает, чтобы придать ей позитивный или негативный оттенок. Кто и зачем это делает, мы еще будем разбираться, здесь же заметим следующее.

Защитные энергетические состояния

Наше Подсознание выбирает забрать у нас энергию, когда понимает, что мы ничего не можем изменить, даже если перейдем в состояние крайнего возбуждения. Все, что могло случиться, уже случилось, и назад возврата нет. Кто-то из очень дорогих вам людей умер. Ваш любимый ушел к другой женщине. Ваш бизнес разорился, и так далее.

То есть произошло что-то ужасное, и мы никак не можем на это повлиять. Зато мы можем долго и бесполезно убиваться по этому поводу, напрасно расходуя свои жизненные силы. Зачем?

Одна из основных задач Подсознания – это обеспечить наше выживание, как мы выяснили раньше. А напрасный и активный расход жизненных сил на пустые переживания явно уменьшает наши шансы на долгую жизнь. Значит, нужно лишить нас этого развлечения.

Поэтому **Подсознание перекрывает энергетические клапаны, и мы попадаем в состояние с пониженной энергетикой**. Нам ничего не хочется, но и энергия не тратится напрасно. Подсознание ждет, когда нам надоест крутить в своей голове мысли о произошедшем ужасном событии.

Как только истощается энергетический блок, связанный с трагическим событием, и у нас пропадает желание есть себя поедом, то оно дает команду на открытие энергетических клапанов. И наша энергетика сама собой восстанавливается. Даже без таблеток и психотерапевтических сеансов.

Период между перекрытием и открытием энергетических клапанов может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Например, если от вас неожиданно уходит ваш любимый, то вы можете находиться в депрессии от полугода до трех лет. Это если не использовать специальных приемов выхода из депрессии. Если их применять, то можно уменьшить этот срок до трех - пяти месяцев [12].

Значит, можно констатировать, что **состояния с пониженной энергетикой являются не болезнью, а защитной реакцией организма людей с распушенной эмоциональной сферой**. То есть тех, кто способен провалиться в такое переживание, которое будет угрожать их жизни. Состояние с пониженной энергетикой спасает их жизнь, как ни странно это звучит.

Соответствие эмоций и состояний

Каждому энергетическому состоянию соответствуют свои эмоции, которые переводят человека в это состояние из какого-то другого. Попробуем составить табличку с указанием того, в какое состояние переводят человека те или иные эмоции.

Табл. 2

№ позиции	Название состояния	Какие эмоции переводят в это состояние
-3	Депрессия, горе	Страх, обида, горе, отчаяние
-2	Уныние, безнадежность	Обида, грусть, уныние, страх, вина
-1	Усталость, упадок сил, печаль	Боязнь, уныние, сомнения, грусть, жалость, вина
0	Спокойствие, удовлетворение, расслабленность	Скука, разочарование
1Позитив	Приподнятость позитивная	Уважение, нежность, интерес восхищение доверие
1Негатив	Приподнятость негативная	Беспокойство, неудовлетворенность, протест, растерянность, тревога, сомнения
2П	Возбуждение позитивное	Удивление, радость благодарность умиление восхищение
2Н	Возбуждение негативное	Презрение, зависть, неприязнь, неуверенность, обида, стыд, протест.
3П	Сильное возбуждение позитивное	Радость, восхищение, гордость, обожание, уверенность.
3Н	Сильное возбуждение негативное	Раздражение, злорадство, злость, ревность, стыд, отчаяние, зависть, презрение, отвращение.
4П	Очень сильное возбуждение позитивное	Восторг, влюбленность, страсть.
4Н	Очень сильное возбуждение негативное	Гнев, ненависть, омерзение, ревность, ярость, отчаяние.
5П	Чрезмерное возбуждение позитивное.	Страсть, экстаз.
5Н	Чрезмерное возбуждение негативное.	Бешенство, ревность, ярость

Заметьте, что спектр негативных эмоций значительно шире, чем позитивных.

Эмоции? Не эмоции? Как разобраться?

Вообще-то вопрос с эмоциями не менее запутан, чем вопрос о том, что считать инстинктами у человека.

Некоторые авторы относят к эмоциям лень и голод, секс и похоть, и так далее. Хотя это явно не эмоции, а процессы (секс), качества личности (лень) или физическое состояние человека (голод).

Есть разные качества личности людей (не эмоции!)- осторожность, ленность, властность, брезгливость, азартность, заботливость доверчивость, ответственность и так далее. Эти качества создают определенную картинку мира, которой человек бессознательно ищет подтверждение (его ожидания). И когда картинки (реальность и ожидания) не сходятся, тогда у него возникают эмоции.

Есть показатели, указывающие на особенности мировосприятия человека – высокомерие, сострадание. Это не эмоции.

Другое дело, что порой трудно различить состояние и эмоцию. Например, восторг – это эмоция. Но словом «восторг» мы привыкли называть и энергетическое состояние человека. Когда говорят: «Я в восторге!», то всем понятно, что вы находитесь в очень приподнятом позитивном состоянии. Точно так же слова «Я в горе» однозначно воспринимаются окружающими. Они понимают, что вы находитесь в подавленном, низкоэнергетическом

состоянии.

Чувства и эмоции

Еще можно **различать чувства и эмоции**. Эти слова часто используют рядом: «Я чувствую восторг» или «Я чувствую раздражение по отношению к этому ослу!». То есть получается, что эмоции и чувства – вещи хотя и близкие, но немного разные.

Скорее всего, **эмоция** – это вещь кратковременная, проходящая. Вспыхнула и погасла. Это быстрый переход на другой энергетический уровень, с которого обычно происходит откат в спокойное или противоположное по энергетике состояние.

А **чувства** – это более длительный процесс нахождения человека в каком-то энергетическом состоянии.

Например, чувство мести означает, что человек «завис» в состоянии сильного негативного возбуждения и находится в нем длительное время, иногда годы.

Чувство любви (точнее, страсти) означает, что человек опять же постоянно находится в состоянии сильного перевозбуждения, но уже позитивного – до тех пор, пока любовь не «уйдет». То есть состояние радостного возбуждения пройдет, и человек почувствует в себе «пустоту» спокойного, уравновешенного состояния. Тогда он попробует провалиться в другое длительное чувство, например, в горе или печаль. Это уже, как понимаете, длительное нахождение в энергетическом состоянии, (-1) или (-2) по нашей шкале.

В общем, подробно разбираться в этом вопросе нам ни к чему, мы лишь обозначим здесь нашу позицию.

Эмоции – это процесс быстрого перехода из одного энергетического состояния в другое, он длится недолго.

Чувства – это то энергетическое состояние, что приходит с эмоцией, а потом застревает в вас, иногда на всю жизнь.

А теперь пойдем дальше.

Эмоции - переключалки

Зачем нужны все эти долгие рассуждения? Чтобы понять, как действует эта самая наша эмоциональная «переключалка», переводящая нас из одного состояния в другое.

Например, женщина находится в состоянии горя, куда она попала по какой-то причине (например, болезнь или смерть близкого человека). Понятно, что это одно из самых низкоэнергетических состояний. То есть ей сложно работать, разговаривать о бытовых делах, заниматься сексом и так далее. Она в горе, не трогайте ее.

Теперь представьте себе ситуацию, что она видит, что ее маленькую дочку собирается ударить здоровенный хулиган. Находясь в низкоэнергетичном горе, она вряд ли сможет защитить ребенка. Поэтому Подсознание включает эмоцию под названием «бешенство» и моментально переводит ее в крайне высокоэнергетическое состояние. В котором она кидается на обидчика и гонит его прочь.

А дальше все, эмоция выполнила свою функцию «восстановления справедливости», энергия была разряжена на совершение действий по защите ребенка, вновь включается эмоция горя и женщина снова возвращается в подавленное низкоэнергетическое состояние.

В рассмотренном примере Подсознание не колебалось в выборе эмоции, необходимой для достижения цели – восстановления справедливости, приведение реальности в соответствие со своими ожиданиями.

Все зависит от привычной модели поведения

Но не всегда в одинаковых ситуациях разные люди будут выбирать одинаковые эмоции. Рассмотрим пример.

Например, вы – мужчина, ваш руководитель вызвал вас к себе «на ковер» за допущенные

ошибки, и последствия этой встречи трудно предсказать. Какую эмоцию выберет ваше Подсознание в такой ситуации?

Здесь многое зависит от того, какую позицию вы обычно занимаете, какой **стереотип поведения вы наработали** (то есть какие установки поведения при столкновении с руководителем заложены у вас в Подсознании (в Отделе готовых решений, видимо)).

Если вы обычно позиционируете себя как неудачника, жертву или безвинного страдальца, то ваше Подсознание включит эмоцию страха и переведет вас в низкоэнергетическое состояние (поз. –2). Вы примете скорбный вид и будете молча выслушивать, что вам говорят. И примите любое наказание как должное. Вы уже сделали выбор своей модели поведения, и Подсознание будет обеспечивать ее соответствующим энергетическим состоянием.

Теперь допустим, что вы считаете себя хорошим специалистом, и что ошибка произошла не по вашей вине. Чтобы защитить свои позиции при нападении со стороны руководителя, вам нужно сильно активизировать ваш энергопотенциал, и Подсознание включает эмоцию «уверенность» в своей правоте. Вы возбуждаетесь (поз. 3 П) и смело идете «на ковер». И там достаточно активно и уверенно отстаиваете свою правоту. И даже если к вам применят жесткие санкции за ошибку, вы все равно останетесь убеждены, что вы правы. Возможно, ваша уверенность перейдет в столь же энергичное раздражение или отвращение (к начальнику, разумеется).

Если же вы всегда считали себя суперспециалистом, а начальника – полным идиотом (идеализация своих способностей, если помните [1]), то ваше Подсознание сразу включит вам высокоэнергетичное раздражение (поз. 3 Н). С которого вы будете вести разговор с начальником. Возможно, этот разговор даже кончится для вас увольнением – это частый вариант для обладателей идеализации своих способностей.

Тогда у вас появятся все основания перейти в еще более высокоэнергетический гнев (поз. 4 Н), но эта попытка «восстановить справедливость» вряд ли даст результат – руководители обычно не боятся гнева подчиненных.

Таковы неосознаваемые нами энергетические механизмы эмоций. Теперь, когда мы их лучше осознаем, мы можем научиться как-то управлять ими. Или для начала попробуем сделать так, чтобы они не отравляли нам жизнь и не создавали энергетические блоки в нашем теле.

Поговорим о вампирах

Здесь неплохо заодно поговорить об энергетических обменах между людьми. Эти процессы происходят постоянно, жизненная энергия перетекает от более сильных людей к более слабым, если они (сильные) это позволяют, конечно.

Процесс передачи жизненных сил от сильного к слабому принято называть «энергетическим вампиризмом». На самом деле это вполне естественный процесс, в котором **постоянно участвует каждый из нас**.

Самый крутой мужчина, если не поспит пару ночей, или выполнит какое-то дело, требующее огромного внутреннего напряжения, может почувствовать себя как «выжатый лимон». А это как раз то состояние, когда его организм требует быстрого восстановления.

Естественно, что восстановление будет проходить через отдых. Но заодно он (организм) будет не против прихватить от кого-то из окружающих дополнительную порцию жизненных сил. Чужая энергия – это готовый продукт, не то, что сон или еда – там еще нужно извлекать энергию из воздуха и пищи. А восстановиться нужно как можно быстрее – так диктуют атавистические механизмы выживания, которые мы принесли с собой из нашего далекого прошлого.

Так ведет себя сильный мужчина, а что говорить о женщинах? Сильное нервное напряжение, стресс, ответственное или очень эмоциональное выступление – все это забирает

очень много сил. А если организм к тому же загажен эмоциональными блоками, то быстро энергию не восстановить. А жить и ощущать себя в безопасности хочется... Вот и приходится вымогать ее у близких людей сначала через просьбу пообщаться, поговорить, посочувствовать, просто посидеть рядом – это лучшие условия для неосознаваемого энергообмена.

Если мужчина не готов к таким «телячьим нежностям», то есть он закрыт и не готов просто так делиться своими жизненными силами, то в ход идут более мощные инструменты «вскрытия» его защитной оболочки. В ход идут претензии, придирки, самые бессмысленные обвинения, возможны истерические проявления вроде битья посуды.

Высокоэмоциональная женщина в этот момент может быть похожа на наркомана, у которого идут ломки без очередной дозы наркотика. Эмоции у нее раскачаны, поэтому после сильнейшего подъема следует столь же сильный энергетический спад, и ей действительно очень тяжело находиться в этом «проваленном» состоянии.

Цель всех нападков и провокаций одна – вызвать эмоциональную вспышку гнева, энергетический импульс которого достанется «наркоманке» от эмоций. В итоге она получит свою порцию чужих жизненных сил и успокоится.

Взывать к ее Разуму в этот момент бесполезно – человек не контролирует себя, разум подавлен сильной программой из прошлого, направленной на выживание.

Если мужчина полностью закрыт, и ей не удастся пробить его защиты и вызвать эмоциональную вспышку, она переключится на других людей – родителей, детей или других родственников. Соседей по лестничной площадке. Прохожих на улице, пассажиров в автобусе и так далее. То есть всех тех, до кого она сможет дотянуться и кто не будет готов к защите от неожиданного нападения.

Понятно, что здоровые люди проделывают эти фокусы лишь иногда, только в моменты сильных энергетических провалов.

Более часто этот способ используют пожилые люди, у которых своя энергетика сильно ослаблена из-за неправильного образа жизни и заполнения тела эмоциональной грязью. То есть при общении с ними энергия всегда перетекает в одну сторону – к ним от здоровых людей.

Что делать

Как рекомендуется вести себя, если вы неожиданно оказались объектом нападения со стороны близкого человека? Здесь возможны разные стратегии.

Если это ваш любимый человек, отношениями с которым вы дорожите, то лучше не ввязываться в ту бессмысленную полемику, на которую он вас провоцирует. **Нужно просто обнять его и посидеть рядом минут десять.** Это же ваш любимый (или любимая), неужели вам жалко для него частицы ваших сил? А он быстро успокоится и может даже извиниться за свое странное поведение (говорят, так бывает).

К тому же отказ в энергетической помощи в тяжелые моменты оценивается Подсознанием очень плохо. В нем, видимо, в Отделе неявных программ (или в Отделе инстинктов) изначально заложена установка: *«Всегда помогай и защищай своих. Когда тебе плохо – иди к ним, они помогут».* Это хорошая установка, помогающая людям выживать в нашем небезопасном мире. И вдруг вы отказываете в помощи! Значит, вы – чужой, вы из другой стаи. И Подсознание делает вывод (формирует новую установку), что *«с вами пора завязывать близкие отношения».*

Что это означает? Что оно начнет уменьшать энергообмен между вами, ваши чувства станут более спокойными, уравновешенными, пройдет страсть. Второй партнер может почувствовать это: *«Что случилось, ты стала холодная, как Снежная королева?».* То есть внешне все остается как прежде, а прежних чувств нет. Со временем это может привести к полному разрыву отношений – если не держат вместе дети, материальная зависимость или еще что-то.

Так что для сохранения желанных отношений лучше добровольно делиться жизненными

силами. А то пару раз послали любимую с ее нелепыми претензиями, а там и душевным отношениям неожиданно наступил каюк. С чего – непонятно. А на самом деле это стало следствием того, что вы не нашли десять минут, чтобы пожалеть любимую женщину, по глупости (или вынужденно) допустившую сильный энергетический провал.

Если же энергию из вас вымогает человек, который делает это каждый день, или тот, кто вам неприятен и вы не готовы вкладываться в ваши будущие отношения, то вы имеете полное право закрыться и не делиться с ним своими силами.

Для этого совсем не нужно строить защитные энергетические оболочки вокруг себя, это сложно и энергозатратно. Нужно просто отстраниться от ситуации и не реагировать на слова человека, провоцирующего вас на скандал. Просто думайте о чем-то другом, например.

Еще можно порекомендовать совсем простой прием. Если на вас совершено нападение (словесное, естественно), и ваш организм не успел отреагировать на него примитивным образом, то есть перейти на более высокий энергетический уровень и «дать сдачи», то вы можете сделать следующее.

Представьте себе, что ваш оппонент находится в стеклянной банке, внутри. А вы находитесь снаружи. Он там прыгает, кричит, размахивает руками, пытаясь вывести вас из равновесия. А вы рассматриваете его с интересом снаружи. Понятно, что вы не будете реагировать на то, что слышите из банки. Вы можете просто сосредоточиться на угадывании того, что еще он будет вам говорить. Вам весело, ваша энергетика не возбуждена, вы отстранены от процесса, жизненные силы остаются при вас.

Попробуйте использовать этот или подобные приемы для защиты своих жизненных сил, если вам действительно все равно, вы «свой» или «чужой» для этого человека.

А пока мы перейдем к очередным итогам.

ИТОГИ

1. Каждый человек обладает некоторым набором внутренних установок о том, как именно можно вести себя в той или иной ситуации, когда и как можно проявлять свои эмоции. Этот набор внутренних установок создает своего рода «порог воспитанности», при преодолении которого эмоции разряжаются на окружающих людей.

2. Высокий «порог воспитанности» заставляет человека сдерживать свои эмоции, в итоге они накапливаются в теле в виде эмоциональных блоков.

3. Низкий «порог воспитанности» практически не задерживает в человеке его возбужденную энергию, в итоге она непринужденно изливается на окружающих, отравляя им жизнь.

4. Все эмоциональные состояния людей можно разделить на 8 уровней, из них 3 уровня будут обладать пониженной по отношению к спокойному состоянию энергетикой, а 5 уровней будут указывать на повышенную энергетiku.

5. Переключение энергетических уровней с помощью эмоций производится Подсознанием по определенной программе, которую мы сами заложили в себя в виде набора привычных реакций на внешние обстоятельства (в Отдел готовых решений). Поэтому в одной и той же ситуации разные люди дают разную эмоциональную реакцию – у них разные программы реагирования.

6. Некоторые люди умеют сознательно переводить себя в нужные эмоциональные состояния. Но все равно они порой теряют контроль над эмоциями и страдают от этого.

7. Идеальным было бы изменить в своем Подсознании установки по включению эмоций таким образом, чтобы они создавали вам максимальный комфорт и успешность в выбранной вами сфере деятельности.

8. Между людьми постоянно проходят неосознаваемые процессы энергообмена. Если ваш

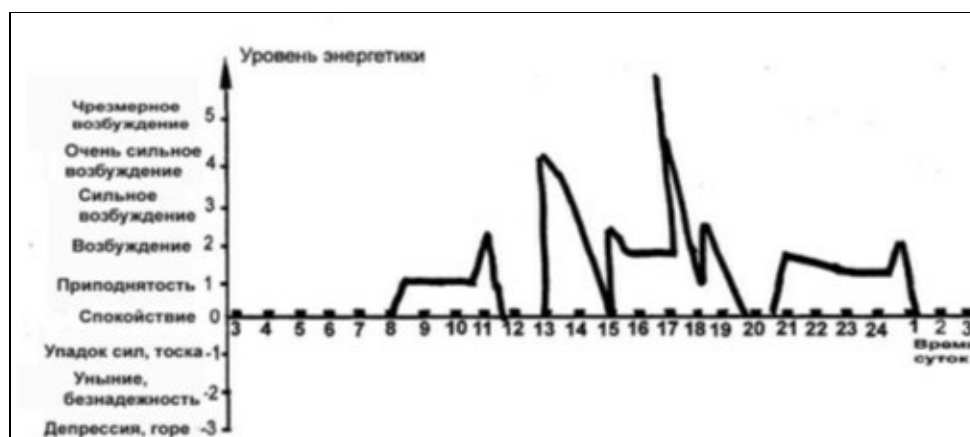
близкий человек в силу каких-то обстоятельств испытывает очень сильный энергетический провал и пробует получить от вас помощь через ваше сочувствие или конфликт, то лучше быстро и добровольно оказать ему такую помощь. Иначе отношения между вами без вашего желания могут разрушиться.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. В течение ближайшего месяца попробуйте постоянно отслеживать, в каком энергетическом (эмоциональном) состоянии вы находитесь. Фиксируйте результаты своих самонаблюдений на графике, где по вертикальной оси отложены уровни вашей энергетики, а по горизонтальной – время суток.

В приведенном ниже примере график мы начали в 3 часа ночи – в это время подавляющее большинство людей спит и имеет 0-й уровень энергетики.



Как видим из графика, человек поднялся в 8 часов утра и до часа ночи почти все время имел повышенный уровень энергетики с большими перепадами.

Мы видим сильный энергетический всплеск около часа ночи – это был либо просмотр ужастика (негатив), либо интимные развлечения (позитив). С 12 до 13 часов дня – полное спокойствие. Видимо, был обед.

Сразу после обеда идет сильный стресс, который истощился только к 15 часам, потом опять началась нервозность с приступом бешенства в 17.20 (получил задание от руководителя, которое поломало все планы), и так далее.

Ваша задача – заготовить 30 бланков с системой координат, как в приведенном примере, и вести постоянный учет своего энергетического состояния, отмечая на графике свои эмоциональные взлеты и падения.

Внимание! Нельзя заполнять график по памяти, после рабочего дня. Нужно носить бланк с собой и заполнять его постоянно, как только испытали очередной энергетический перепад. Можете прямо на графике кратко записывать, какое обстоятельство вызвало появление сильных эмоций.

Поначалу вы будете забывать о ведении графика, относитесь к этому философски. Просто заполните график по памяти и продолжайте вести текущий учет. В итоге через недельку концентрация на текущем состоянии станет вашим постоянным спутником.

В течение месяца вы заполните 30 графиков учета эмоционального состояния. **Кстати.** Само по себе ведение подобных самонаблюдений является хорошим инструментом для уменьшения уровня ваших эмоциональных выбросов. Это произойдет из-за того, что при заполнении графика вы поневоле будете отстраняться от происходящих в вас энергетических процессов (диссоциироваться от них). То есть не будете добавлять в них энергии, и они начнут

затухать.

2. В ходе своих самонаблюдений и заполнения графика вы будете отслеживать, в каких именно ситуациях вы испытали сильное переживание.

Попробуйте обобщить эту ситуацию и **сформулировать в виде установки, что именно вызывает у вас сильные переживания.**

Например, вы утром встали и обнаружили, что кто-то из членов семьи съел припасенный вами на утро кефир. Вы расстроились, отметили на графике учета эмоционального состояния провал до состояния (-2).

Одновременно на обратной стороне графика вы записали: *«Я сильно расстраиваюсь и ухожу в проваленное энергетическое состояние, когда мои близкие люди проявляют черствость и забывают о моих интересах».* Хотя, скорее всего, вы никому не сказали вечером, что считаете этот кефир своим.

Видимо, они должны были догадаться об этом...

Поэтому более правильной и честной будет другая запись: *«Я сильно расстраиваюсь и ухожу в проваленное эмоциональное состояние, когда мои близкие не угадывают мои мысли, и поступают не так, как должны были бы поступить, если бы они умели читать мои мысли».* В общем, бред получился. Но вы по-настоящему расстроились из-за него. Так что пишите все как есть.

Возьмем другой случай. Вы пришли на работу, а там оказалось, что ваш отпуск по графику будет в октябре, тогда как вам раньше невнятно обещали отпустить в отпуск в июле. Вы вскипели и пошли выяснять отношения к руководителю. Понятно, что он отстоял свое решение, и вы весь день кипели от возмущения, добавив себе в тело смачный сгусток эмоциональной грязи, заряженной против начальника (если он сам послал вас в отпуск в октябре), или против Жизни (если начальник сослался на решение вышестоящего и малоизвестного вам руководства).

Придя в себя, вы можете обобщить ваше переживание в виде внутренней установки: *«У меня вызывает сильное возмущение (4 Н) ситуация, когда кто-то расстраивает мои планы».*

3. **Отследите, какие внешние ситуации вызывают ваши переживания.** Какие эмоции вы испытываете, когда в кинофильме происходят действия – ребенок чудесным образом спасается от смерти, или влюбленные после долгих мытарств встречаются друг друга? Нравятся ли вам внутренние механизмы запуска ваших эмоциональных реакций от иллюзорных ситуаций?

Если вас что-то не устраивает, и вы впредь не хотели бы эмоционально реагировать похожим образом в подобных ситуациях, запишите свое пожелание в виде внутренней установки.

Например, вам не нравится, что у вас можно легко вызвать слезы сценами чудесного спасения или чудесного достижения желанного результата. Тогда выпишете желательную для себя установку, уменьшающую вашу слезоточивость: *«Я спокойно реагирую на сцены чудесного достижения желанного результата».*

Или, наоборот, если вам хочется повысить вашу сентиментальность и романтизм, то вы пишете: *«Я очень сильно и радостно реагирую на сцены чудесного достижения желанного результата».*

Все по вашему желанию. Вам только остается узнать, чего же вы желаете.

Глава 7. Избавляемся от энергетической грязи

Не пытайся обмануть жизнь, она может вернуться и повториться снова.

Неизвестный автор

В предыдущих главах мы рассмотрели много вариантов, когда энергия возбуждается в нашем теле, а потом «застревает» в нем, поскольку мы не позволили себе совершить какое-то действие, чтобы эта энергия израсходовалась.

В результате она создала в нас эмоциональную пробку, провоцирующую нас на новые переживания и борьбу. И заодно перекрыла естественное течение жизненных сил в теле, в результате чего органы и клетки нашего тела получают меньше, чем им положено. В итоге мы слабеем, а потом и заболеваем.

Нужно нам все это? Конечно, нет!!!

Но что делать, если вы с детства выросли в среде, где принято было уважать окружающих и «проглатывать» обиды, раздражение и другие формы несогласия с реальностью? Либо вы не позволяете себе проявлять эмоции, поскольку это может разрушить отношения с близким человеком. Или это не принято корпоративными правилами вашей компании. Или просто ваш руководитель – настоящий бабуин, и любое проявленное несогласие воспринимает как личное оскорбление, поэтому вы выбираете молчать «в тряпочку», хотя внутри все кипит от возмущения. Или вы периодически испытываете сильное раздражение от того, что плохо работают коммунальные службы, налоговая инспекция, милиция или что-то еще, что совершенно от вас не зависит.

Значит, для выведения возбужденной энергии из тела потребуется совершить какое-то действие, обычно не имеющее отношения к тому, чего вам на самом деле хотелось бы сделать (стукнуть по физиономии, например).

То есть возникает вопрос: как спокойно и без вреда для себя и окружающих вывести из себя негативную энергию, если она возникла, а вы не можете проявить свои эмоции? То есть как избавиться от имеющихся или вновь создаваемых энергетических блоков?

Существует множество способов достичь этого. Все их можно разделить на четыре большие группы.

1. Очищаемся от старой эмоциональной грязи. То есть делаем так, чтобы накопленные за многие годы энергетические блоки покинули вас, и вы наконец-то вздохнули глубоко и радостно.

2. Очищаемся от свежей эмоциональной грязи. То есть делаем так, чтобы все же возникший в вас сильный эмоциональный заряд сразу же был бы выведен из тела и не создал очередной эмоциональный блок.

3. Тормозим появление новой грязи. То есть делаем так, чтобы наше возмущение или другая негативная эмоция, едва возникнув, тут же исчезала бы, не успев набрать силы.

4. Предупреждаем появление грязи. Живем благостно. То есть делаем так, чтобы сильная негативная эмоция вообще не возникала, тогда нечего будет разряжать,

Рассмотрим приемы из этих групп по очереди.

Первая группа приемов – чистимся от накопившейся эмоциональной грязи Эти приемы нужны практически всем.

Если вы за многие годы закидали свое тело энергетическими бульжниками, потоки

жизненных сил иссякают и организм начал болеть, а голова гудит от бесконечных мыслей, то пора начать чистить тело от этих пробок.



Читаем формулу прощения

Один из несложных и эффективных приемов – **читать про себя формулу (медитацию) прощения** на того, кто является для вас источником повторяющихся или длительных переживаний [1, 2]. То есть на того, на кого «заряжен» ваш внутренний энергетический сгусток.

Что делает медитация прощения? Она за счет длительного и эмоционального повторения доводит до Подсознания сведения о том, что вы приняли решение больше не вступать в борьбу с вашим прежним недругом. И запастись энергией на случай столкновения с ним больше не нужно. Все, победила дружба! Пора направить энергию на созидательные цели.

Суть этого приема проста – вам нужно достаточно долго повторять про себя формулу прощения по отношению к тому человеку (или ситуации), который вызвал ваши негативные переживания.

Слова формулы прощения: *«С любовью и благодарностью я прощаю (имя человека) и принимаю его таким, какой он есть. Я прошу прощения у (имя) за мои мысли и поступки по отношению к нему. С любовью и благодарностью (имя) прощает меня».*

Когда мы приложим достаточные усилия по прощению конкретного человека, то Подсознание поймет, что вы больше не будете пытаться доказать ему свою правоту. То есть что вам больше не нужен запасной энергетический ресурс на случай вашей очередной схватки. И оно дает команду убрать соответствующий (только один!) энергетический блок из вашего тела.

Этот блок получает команду раскрыться и распределиться по телу – те, кто читал формулу прощения, порой испытывают вполне ощутимый подъем сил. Не сразу, конечно. А только когда формула прощения была принята Подсознанием как руководство к действию. Иногда для этого требуется повторять формулу прощения 3–5 часов, иногда много больше. Не сразу, конечно, а кусочками по 10–20 минут в любое свободное время.

Все остальные энергетические бульжники и валуны при этом остаются в теле. Поэтому формулу прощения нужно читать на каждого вашего обидчика, включая Жизнь и себя самого.

Еще неплохо бы почитать медитацию прощения на те ситуации или даже нематериальные образования, по отношению к которым вы периодически испытываете сильные негативные эмоции.

Что это может быть? Да все что угодно! Комары или кроты на вашем дачном участке. Налоговая инспекция или коммунальные службы. Политическая система и ее конкретные представители. Уровень цен в магазине. Ваш личный автомобиль или компьютер, и так далее до бесконечности.

У вас в теле может существовать эмоциональный блок, направленный на борьбу с каждым из этих субъектов, объектов или организаций. И каждый из этих эмоциональных блоков будет отравлять вам жизнь и заполнять ваш Накопитель переживаний [1–3]. И вы будете таскать эту грязь в себе!

Значит, и на них тоже нужно читать формулу прощения, как бы нелепо ни выглядело это утверждение.

То есть нужно выбрать самые раздражающие вас объекты или организации и довольно долго бормотать про себя: *«С любовью и благодарностью я прощаю мой автомобиль и принимаю его таким, какой он есть. Я прошу прощения у моего автомобиля за мои мысли и поступки по отношению к нему. С любовью и благодарностью мой автомобиль прощает меня»*.

Это была приведена формула владельца плохо работающего автомобиля, хотя все то же должен сделать владелец плохо работающего компьютера, телевизора или писающего везде котенка.

В результате долгого повторения формулы прощения ваше тело освободится от самых больших блоков, и потоки жизненных сил весело побегут по нему – вы обязательно это ощутите! Пропустить эти радостные состояния невозможно. Более подробно этот процесс описан в книгах [1, 2].

Можно не читать слова формулы прощения самим, а слушать ее аудиозапись. Вы можете приобрести аудионастрои «Прощаю других» и «Прощаю себя»

Их можно слушать в любое время, включая езду на машине или работу за компьютером.

Если читать формулу в более общем виде, не указывая конкретно, кого вы прощаете (как рекомендуют некоторые авторы), то процесс очистки тела может растянуться на неопределенный срок. Подсознание не будет понимать, кого именно из ваших многочисленных недругов вы собрались простить, и будет колебаться в выборе. Оно любит прямые указания.

Интенсивно дышим

Другой способ – **создать в теле такой сильный энергетический поток, который буквально снесет все накопившиеся в нем эмоциональные блоки**. Так весенний паводок легко переносит с места на место огромные валуны, не говоря о мелких камнях

Можно ли создать в теле такой энергетический поток? Конечно, можно. С помощью дыхательных практик, когда человек усиленно захватывает из воздуха прану и усваивает ее.

Такие дыхательные практики называются «холотропное дыхание», или «ребефинг». Суть их проста – человек ложится и под ритмичную музыку начинает интенсивно дышать в течение часа - полутора. Во время интенсивного дыхания в его теле создаются сильнейшие энергопотоки, которые уносят накопленные энергетические блоки. Не сразу, конечно, нужно пройти 8–10 дыхательных сессий, и тогда ваше тело станет чистым, как горный ручеек.

На первых сессиях, когда самые большие валуны будут сорваны со своих насиженных мест и начнут носиться по телу, вы можете испытывать достаточно сильные болевые или неприятные (тошнота, головная боль) ощущения. Позже все проходит, и наступает состояние тихой радости и прощения всех. Какими бы гадами они ни были раньше.

Более простой вариант – самостоятельно выполнить дыхательную медитацию из арсенала медитаций Раджниша (Ошо). Эта медитация называется «Чакровое дыхание», она длится 45 минут и выполняется под специальную запись, в ходе которой ведущий подсказывает, через какую точку тела вам нужно дышать, и задает ритм дыхания.

Это, конечно, не ребефинг, но при частом повторении тоже дает хороший эффект очищения от накопленной эмоциональной грязи.

Эту медитацию можно скачать из Интернета на многих сайтах (не путать с «Чакровой музыкой», это совсем другое).

Высокоэнергетические состояния

Создать мощные потоки энергии в теле можно не только с помощью дыхательных практик. Существует множество других способов.

Один из них вам хорошо известен – это **экстрим**. Если вы ставите свою жизнь на грань, после которой она может оборваться, то организм максимально концентрирует все ресурсы для выживания (*активируются энергии первой чакры*). Здесь может не быть эмоций, а есть полная концентрация всех ресурсов (*возбуждение уровня 5 П*) и их направление на выживание.

Например, это имеет место, когда вы несетесь по крутому склону на горных лыжах. Или когда карабкаетесь на отвесную гору. Или прыгаете с парашютом. Или несетесь на автомобиле на огромной скорости, и так далее.

Когда опасность минует, а нерастроченная энергия остается, вы чувствуете огромную радость и удовлетворение собой. Это мощный энергопоток, который сметает многие накопленные ранее эмоциональные блоки.

А действительно, как можно помнить о прошлых обидах, если вы только что были на грани гибели и остались целы? Что значат прежние амбиции по сравнению с реальной угрозой жизни? Так, ерунда, не стоит обращать внимания.

Что есть еще, кроме экстрима?

Это **спорт, спортивные соревнования**. Сами спортсмены используют тот же эффект, что и экстремалы – если, конечно, не ленятся, а бьются за победу по - настоящему.

Еще есть **огромная толпа болельщиков**, которые, собравшись вместе, создают мощное однородное энергетическое поле, которое может обладать очистительными свойствами в случае победы своей команды (*энергии первой чакры*). И создать у вас новый эмоциональный блок в случае проигрыша. Поскольку любимая команда выигрывает далеко не всегда (иначе болельщики других команд не имели бы возможности ощутить эффект очищения), то этот способ использовать для очистки от эмоциональной грязи не рекомендуется.

Что есть еще?

Это **дискотеки или большие танцполы**, где собираются сотни, а то и тысячи людей. Под буйный шум, создаваемый диджеем, они ритмично движутся, и все вместе создают очень сильное позитивное энергетическое поле (*энергии второй чакры*). Которое тоже может сильно почистить вашу энергетику.

Если вам на дискотеке удастся поймать состояние, когда все мысли уходят, и вы впадаете в своеобразный транс, то эффект очищения от эмоциональной грязи проявляется максимально.

Ну, и еще, конечно, русская баня. С температурой градусов в 120, с парной с вениками, и с нырянием в холодный бассейн или в снег, если получится. Это тоже экстрим, который очень хорошо очищает тело от энергетической грязи.

Секс как способ эмоциональной чистки

Еще один более приятный и совершенно бесплатный (*кому как, бывает и так...*) способ очистки от эмоциональной грязи – это **секс**. Природа заложила в нас этот инструмент самоочищения организма, соединив его с механизмом продолжения рода и с процессом получения удовольствия. То есть три в одном, как говорится в рекламе.

Во время полноценного оргазма в теле людей возникают очень сильные энергопотоки, которые уносят часть эмоциональной грязи. Именно поэтому многие авторы пишут о том, что секс имеет оздоровительное и очищающее действие.

Другое дело, что во время секса организм расходует свою собственную энергетику, которая может быть подавлена накопленными ранее энергетическими блоками. Например, если вы по каким-то причинам годик - другой не занимались сексом, и в это время достаточно сильно переживали (например, из - за измены или расставания), то со свободной энергией для секса

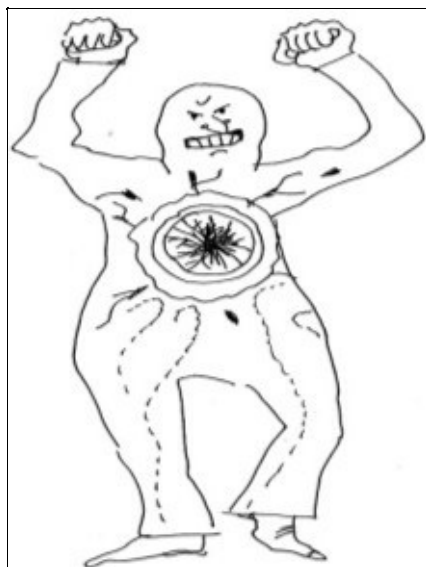
могут возникнуть большие сложности. В голове вам вроде бы хочется секса, а организм не поддерживает ваше желание – у него нет на это свободных ресурсов. То есть механический секс (трение гениталий) будет, а с полноценным оргазмом могут быть сложности.

Более подробно все эти вопросы рассмотрены в главе «**Почему секс не получается?**» книги «**Секс как радостная психотерапия для очень занятых дядь и тетей**» [12].

В общем, если есть какая-то возможность заниматься сексом по согласию, а еще лучше по любви, то занимайтесь им почаще. И приятно, и для здоровья полезно.

Вторая группа приемов – очищаемся от свежей эмоциональной грязи

Вторая группа приемов может понадобиться, если вы не сумели сдержать себя и провалились в сильное переживание. В гнев, раздражение, чувство вины или просто недовольство собой. Энергия в вас возбудилась, девать ее некуда, она носится внутри вас и ищет, куда бы ей приложить свою мощь. Вы уже пришли в себя и сожалеете о том, что не сдержались. И понимаете, что настало самое время, чтобы побыстрее вывести ее наружу, чтобы не создать в себе очередной энергетический блок.



Стукнуть, да побольнее

Хорошо было пещерным людям. Произошло что-то, что не совпало с ожиданиями – возбудился и сразу дал в морду обидчику. Или кому-то другому, если обидчик слишком сильный. В крайнем случае выбежал из пещеры и надавал по морде ни в чем не повинному тигру. Или просто пробежался пару километров и выпустил пар. А дальше мир и внутреннее спокойствие.

А что у нас? Произошло что-то, что не совпало с ожиданиями – возбудился, а в морду дать нельзя. Поскольку это морда находится в телевизоре, а бить телевизор наш Разум не позволит – дорогое будет развлечение.

Или морда недалеко, но находится под защитой Уголовного кодекса. Или имеет такой статус, что рука на нее не поднимется. Так что приходится задерживать гнев и прочие энергетические проявления в себе.

Как безопасно «дать по морде»

Правда, здесь есть выход – можно стукнуть оппонента так, что никто к вам не сможет придраться. Во всяком случае, на уровне Уголовного кодекса. Как это сделать?

Совсем не сложно – нужно использовать промежуточный «носитель» вашего заряда, который доставит ваш эмоциональный выброс к нужному лицу. А вы вроде останетесь не при чем. Что это может быть?

Это может быть обычное письмо. Когда вы пишете, вы выводите энергию из себя, но ею заряжается ваш продукт.

Это свойство наполнять свое произведение энергией широко используется художниками, писателями, композиторами и другими создателями новых произведений.

Настоящий мастер, который собирается писать икону, сначала две - три недели постится и молится. В итоге его тело начинает излучать только чистые, светлые вибрации, которыми он заряжает свое произведение.

Художник может вложить в картину сильный эмоциональный заряд любой направленности, и она будет привлекать внимание множества людей.

Вы тоже можете сотворить свое... письмо, которое заберет ваш заряд раздражения или гнева. Который затем с вашей помощью отправится по назначению. Это ваше произведение попадет в руки только одному человеку, и он получит ваш заряд полностью. Особенно если он открыт по отношению к вам, то есть не ожидает от вас каких-то козней.

Конечно, письмо можно просто выбросить – тогда это будет способ выведения из себя свежей энергетической грязи, рекомендуемый психологами.

Но мы рассматриваем сейчас другой случай.

Что интересно, ваше письмо может быть не только бумажным, но и электронным. Вам явно приходилось читать на разных форумах или в социальных сетях высказывания раздраженных или озлобленных людей. Если вы не успевали отстраниться от текста, то получали порцию их эмоциональной грязи, от которой приходилось долго потом очищаться. Или вы вспыхивали в ответ – ваша нервная система чувствовала нападение и тут же переходила в защитное возбужденное состояние.

Это происходит, даже если послание направлено не на вас лично. А если оно направлено к вам? И вы не ждали, что оно будет таким эмоционально - негативным? Вы тут же ловите этот заряд эмоциональной грязи, у вас портится настроение (то есть падает энергетика), вы чувствуете раздражение, обиду, упадок сил, головную боль, у вас повышается давление и так далее. В общем, получаете полный комплекс развлечений человека, который только что схлопотал, а сдачи дать не может.

Можно сказать, что вы получили «по морде» от человека, который мог находиться от вас на огромном расстоянии. И который, возможно, даже не подозревал о последствиях своего поступка. Он что-то узнал или вспомнил, что ему сильно не понравилось (не совпало с его ожиданиями). Его организм моментально возбудился, он испытал приступ возмущения по отношению к вам. Что с ним делать, с приступом-то, вас ведь нет рядом? Он тут же находит простой выход – пишет вам электронное письмо, которое наполняет своим возмущением (оно обычно выражено в тексте, но может быть и внешне вполне нейтральным). И отправляет письмо вам.

Все, он разрядился, его психика спокойна. Он любит мир и наслаждается его совершенством.

А то, что теперь вам придется отмазываться от его энергетической грязи, его не волнует. Особенно если он имеет высокую примативность и даже в мыслях не держит такой ерунды, как забота о личном пространстве и душевном спокойствии другого человека.

Теперь, понимая этот механизм передачи ваших энергий другим людям, попробуйте **сначала успокоиться и лишь потом писать им что-то**. Даже если вам на какой-то миг покажется, что они последние гады и им немедленно об этом нужно сообщить. Вы даже **можете написать им письмо, но не отправляйте его! Подождите часов 8–10**. А потом вам и отправлять не захочется, скорее всего. Или вы измените текст и тем самым «разрядите» письмо от эмоционального заряда.

Это будет поступок разумного и гуманного человека. А не папуаса, которому важно только одно – побыстрее довести до сведения окружающих ваши незамысловатые мысли.

Теперь, после лирического отступления о способах «поражения» недругов на далеком расстоянии, пора перейти к основной теме главы – как выпускать свои негативные энергии без поражения себя и окружающих? Чтобы лишние энергии не накапливались у вас в теле.

Что можно посоветовать по этому поводу?

Физическая культура

Пещерный человек мог выскочить из пещеры и побегать в гневе по лесу. Если у вас есть такая же возможность, воспользуйтесь ею! Пробежитесь по улице или парку. Злобно вскопайте грядки. Грозно вынесите мусор. Агрессивно вымойте пол – чтобы блестел, сволочь!

Это то, что можно сделать сразу.

Если раздражение возникло на работе, можно дотерпеть до конца рабочего дня и **пойти в спортзал**. И уже там отмутузить боксерскую грушу, представляя в ее роли своего обидчика. Хорошая физическая разрядка почистит ваши эмоциональные блоки и укрепит мышцы.

Именно поэтому, видимо, такое распространение в цивилизованных странах получает фитнес. Ведь именно там люди тщательно скрывают за улыбкой свои истинные эмоции – в низкопримативном сообществе проявление эмоций не одобряется. Но эмоции там все равно имеются, поэтому вполне разумно разряжать свое тело от энергетических блоков в тренажерном зале.

Что еще?

А что если никакого спортзала вашей жизни нет, а есть большой живот и масса эмоций? Которые требуют немедленного выхода, иначе вас разорвет. А открыть рот и выплеснуть то, что вас раздражает, вы не можете.

Попробуйте совершить какие-то действия, которые потребуют от вас физических усилий.

Что это может быть? Многое.

Совершите какое-то эмоциональное действие

Если вы дома, то **отлупите подушки**. При этом можете слегка приоткрывать рот и шепотом выводить раздражающие вас эмоции. Естественно, так, чтобы никто не видел и не слышал вас.

Если подушек нет, то можете **мять и рвать бумагу**. Лучше листы бумаги, уже использованные (в смысле исписанные, то есть в смысле, что на одной стороне что-то написано). Или старые газеты и журналы. Желательно, чтобы этого тоже никто не видел. Или видели, но только люди, полностью разделяющие ваши убеждения.

Можно **взять фломастер и злобно закрасить им весь лист бумаги**. С двух сторон. Проткнуть в нескольких местах. Потом закрасить снова. Потом порвать. Попробуйте, отпустит обязательно.

Если хотите чего-то более цивилизованного, то **начинайте рисовать** что угодно. Если у вас к тому же есть склонность к искусству, то заранее купите краски (пастель), бумагу и ждите, когда вас начнет корезить. Как только получили такой «эмоциональный приход», срочно хватайте кисть и вперед, к самовыражению в рисунке! Именно так создаются шедевры.

Еще можно **начать что-то писать**. «Дневник гнева», например. Или «Дневник душимого обидой». Это очень просто – пишите на листе бумаги все свои эмоции. Не имеет значения стилистика, это могут быть просто ругательства или бессвязный поток сознания. Точнее, поток бессознательного. Потом, когда эмоция разрядится, вам будет забавно это почитать.

Можно просто **подробно описать то, что вы чувствуете** – это тоже процесс разрядки. Его часто используют психологи при личной консультации. Они спрашивают: «Расскажите, что вы чувствуете?» Вы сосредотачиваетесь на своих ощущениях и начинаете их пересказывать. Чем дольше и подробнее вы их пересказываете, тем больше энергии уходит из энергетического блока, и вы успокаиваетесь.

Эффект случайного попутчика

В народе этот прием называется «эффектом случайного попутчика», на которого вы выливаете все свои переживания и потом забываете о них. Случайный попутчик хорош тем, что он больше вам не встретится, и вам не нужно «фильтровать базар», то есть контролировать свои слова, что вы обязательно будете делать, когда общаетесь со знакомым человеком.

Где легче найти этого самого случайного попутчика? В традиционных местах скопления людей, которые проводят там много времени в расслаблении. У мужчин это баня или пивная, у женщин – это та же баня или салон красоты, например. В таких местах люди редко пребывают в суете, поэтому вам легче будет отловить зазевавшегося слушателя и вылить на него ваше переживание.

Потом, правда, вам придется выслушивать его исповедь, но постарайтесь пропустить ее мимо ушей и считайте, что это своего рода плата за вашу психотерапию.

Сделайте себе одитинг

В психологии этот прием многократного пересказывания переживаний называется «**одитинг**» и разработан он был американским автором системы «Дианетика» Ронем Хаббардом. В процессе одитинга один человек – «одитор» внимательно слушает пациента, который рассказывает о своем переживании во всех подробностях. Много-много раз, иногда раз 50 или даже 100. Понятно, что ни один ваш знакомый не вытерпит выслушивать 50 раз про одно и то же ваше переживание. А одитор за ваши деньги спокойно и доброжелательно это сделает.

Понятно, что для использования этого приема не обязательно ловить случайного попутчика или ходить в центр Хаббарда. Можно спокойно сесть перед зеркалом и увидеть в нем самого внимательного собеседника. И начать рассказывать ему, как и кто вас оскорбил, обидел или вызвал гнев. Не спеша, с максимальными подробностями, включая описание рисунка на шторах и цвет одежды вашего недруга. И так до тех пор, пока подробный (!!!) пересказ одной и той же ситуации начнет вызывать у вас истерический смех.

Понятно, что выполнять это упражнение нужно в одиночестве, чтобы не расстраивать психику людей, вас наблюдающих.

Формула прощения

Вы можете использовать медитацию прощения, описанную чуть выше. Она прекрасно очищает тело как от прежних, так и от только что возникших энергетических зарядов. Как только вышли из переживания и ваш Разум снова стал востребован, так начинайте бормотать про себя формулу прощения на того человека, который вызвал ваши нерадостные эмоции. Или на ту ситуацию, организацию, автомобиль или комаров, которые только что «достали» вас.

Здесь уже не нужно бормотать формулу прощения часами, а достаточно повторить ее про себя несколько десятков раз. Если, конечно, это был совсем новый, а не окаменелый от времени и многократного использования энергетический блок.

Это будет вполне цивилизованный способ, а есть ли что-то для тех, кто не готов что-то сделать для себя? Исключая, конечно, обгавкивание окружающих или вываливание на них же содержимого вашей внутренней эмоциональной помойки.

Нецивилизованные способы

Из нецивилизованных способов – для выведения сильного гнева **можно зайти в туалет и там злобно попинать унитаза**. Или стенку, но так, чтобы не оставлять грязных следов. И не повредить ногу или обувь.

Можно зайти в пустую комнату и там позволить себе любые движения – прыгать, скакать, размахивать руками и ногами. Можно рычать и злобно бормотать проклятья, но тихо. И до тех пор, пока все это не надоест – тем самым тело покажет, что оно исчерпало запас лишних ресурсов.

Существует ли что-нибудь еще, например, разработанное специально для уменьшения переживаний и выхода из стресса (исключая таблетки)?

Чем поможет промышленность?

Автору настоящей книги не известны специальные устройства для выведения агрессивной энергии.

Говорят, в некоторых компаниях ставят боксерскую грушу на стойке. Любой сотрудник может подойти к ней и вывести из себя заряд агрессии, представляя себе лицо обидчика вместо груши. Однако тем самым начальство быстро узнает, кто у них самый нервный. И учтет это при следующей аттестации.

Понятно, что боксерская груша – это устройство, изначально предназначенное для других целей.

Есть ли еще что-нибудь подобное? Желательно поменьше размером и полегче. Есть.

Стресс - разрядник: Твердый гнев

Например, сейчас промышленность выпускает игрушку в виде комка маленьких магнитных шариков, имеющих диаметр 3–5 миллиметров. Шарики плотно прилипают друг к другу, из них можно делать цепочки, полоски, кольца, куб и разные другие фигурки. То есть заниматься творчеством.

А можно просто злобно мять и рвать магнитный комок. Ему все равно, у него нет своей формы. А энергии на переминание комка требуется немало, и можно делать это незаметно от окружающих.

Особенно удобно избавляться от нервного напряжения во время вождения автомобиля в пробке.

Одной рукой вы управляете рулем, а другой рукой нервно мнете и плющите магнитный комок. Вы заняты физической работой, и энергия раздражения сразу же используется на совершение механического действия.

Конечно, это на автомобиле с автоматической коробкой передач. На автомобиле с ручной коробкой вы просто нервно дергаете рычаг переключения передач, пока он не отвалится.

Этот же прием можно использовать, когда вы участвуете в совещании, и там несут какую-то чушь, а у вас нет возможности призвать их к порядку.

Или когда вас вызывают «на ковер» для разноса, и никто не спрашивает вашего мнения.

Или когда вы идете домой, и четко знаете, что вам сейчас будут «выносить мозги». А вы взяли магнитный комочек и мнете его потихоньку. Так что и отвечать на нападки не понадобится.

Этот прием можно использовать и во многих других случаях, когда вы должны молчать, а душа у вас клокочет. Ее клокотание можно безболезненно и незаметно разрядить, если мять магнитный комок у себя в кулаке.

Стресс - разрядник: Мягкий гнев

Есть еще одна игрушка, очень похожая по способу применения на магнитный комок, но другая по составу. Это детская игрушка, похожая на кусок пластилина, но не липнущего к рукам. Ее тоже можно мять, рвать, растягивать, сворачивать и так далее, она все стерпит. Она будет слегка сопротивляться, то есть для ее скручивания или вытягивания потребуется усилие. Ваша энергия гнева уйдет на физическую работу! В итоге в теле ничего не останется, и очередная эмоциональная пробка не будет мешать вашему здоровью и нервной системе.

Так что смело можно назвать ее «Стресс - разрядником».

А потом, когда ваш эмоциональный запал разрядится в агрессивном творчестве, вы слепите из нее небольшой комок и спрячете в карман – до следующего раза.

У нее есть особенность – хранить нужно только в пластиковом стаканчике, поскольку она

имеет свойство растекаться со временем. А растекшийся по карману пластик создаст вам новые основания для энергетических всплесков. Поэтому пластик продается и хранится в стаканчике.

Эти пластиковые комки бывают разных цветов, поэтому их можно использовать и для развития творческих способностей – лепить из них разные фигурки. Которые, правда, не смогут сохраняться долго, растекутся со временем, через 30–50 мин.

Это все приемы для разрядки эмоций с высокой энергетикой. А есть ли еще что-то, что позволит побыстрее **выйти из «проваленного» состояния** и начать чувствовать себя более радостно?

Поплачьте

Если ваше Подсознание признало, что реальность у вас такая гнусная, что с помощью раздражения или гнева ее все равно не исправишь, то оно переводит вас в низкоэнергетическое состояние. Если помните, это уныние, вина, безнадежность, горе.

Это достаточно неприятные состояния, поскольку **естественным** для нас считается (*внимание – это неосознаваемая установка!*) бодрое, а то и буйное состояние. А печаль или депрессия – состояния дефектные, от которых нужно избавляться любыми способами. Чтобы вы опять буйно носились по жизни – до очередной депрессии.

Одно из традиционных состояний «облегчения души» – это слезы. У женщин этот процесс протекает легко и приносит желанное облегчение довольно быстро. Видимо, организм выводит лишнюю энергию в процессе слезообразования и слезовыделения (слезовытекания).

Поэтому рекомендация здесь проста: хочется плакать – плачьте, пока слезы не иссякнут.

Если поплакать вроде как хочется, а слезы не текут, можно включить душещипательный фильм. Или почитать столь же душещипательный роман со счастливым концом. Смотришь, слеза прошибет, а вы к ней свою несчастную долю заодно приспособите проплакать.

К сожалению, этот замечательный процесс «облегчения души» считается недостойным «настоящего» мужчины, самца. Разве что пустить скупую мужскую слезу иногда допускается. Но от нее и толк будет скупой.

В общем, идея поддержания здоровья понятна – нужно сразу убрать из тела свежий энергетический блок (пробку, затор), и оно будет оставаться здоровым. Если, конечно, вы не загубите его каким-то другим способом.

Например, алкоголем.

Снимает ли алкоголь?

Многие люди привыкли пропускать рюмочку - другую после напряженного рабочего дня. Работает ли алкоголь на выведение из тела эмоционально грязи?

Ответ огорчительный: нет, не работает. Алкоголь на физическом уровне тормозит нервные процессы и тем самым останавливает суматошный бег мыслей, от которого вы хотели бы избавиться.

Еще алкоголь требует много энергии для своего расщепления, поэтому организм быстренько отбирает ее у головы с ее суматошным бегом мыслей и направляет ее в желудок.

В итоге воспоминания о прошедшей неприятности или просто сильное напряжение покидают вас, наступает приятное расслабление. На время, естественно.

Никакие энергетические пробки при этом не исчезают – пьющие люди нередко отличаются высокой раздражительностью, агрессивностью и другими нерадостными для окружающих качествами.

Больше того, иногда под действием алкоголя поведение человека резко меняется – неожиданно он становится агрессивным или злобным, доставляя много неприятностей окружающим.

О чем говорит такое поведение? О том, что внутри такого человека скопилось множество

негативных энергетических блоков. Все блоки «заряжены» на борьбу, но в трезвом виде человек контролирует их и не дает им проявиться.

Когда он выпивает, алкоголь на химическом уровне разрушает механизмы осознанного контроля. И энерго-эмоциональные блоки перехватывают управление его телом. Наконец-то они могут выполнить хорошее и доброе дело – дать сдачи всем недругам! Ведь он (Хозяин тела) так много раз возбуждался и хотел дать всем сдачи, но почему-то этого не делал. Теперь, когда он не мешает, его блоки находят себе применение.

По такому агрессивному поведению можно однозначно делать вывод о том, что этот человек постоянно находится во внутренней борьбе с окружающим миром. И его тело загажено эмоциональной грязью до краев. Скорее всего, у него имеется идеализация своих способностей, над которой нужно срочно поработать [1, 2, 3].

Если же человек после дозы алкоголя становится расслабленным и добрым, то у него явно нет скрываемого от окружающих сильного раздражения по множеству вопросов. У него нет большого количества эмоциональной грязи, поэтому он и в пьяном виде вполне благополучен.

Конечно, если выпить стакашку сразу же после возникновения раздражения или гнева, то вам быстро полегчает, и очередная энергетическая пробка не образуется – «лишняя» энергия пойдет на усвоение алкоголя. Но мало кто имеет возможность подобным образом заботиться о своем психическом здоровье. То автоинспекторы будут возражать, то начальство будет недоволено. А уж о близких людях и говорить не приходится – от них не защитишься никакими стакашками, все равно достанут.

Третья группа приемов – тормозим появление новой грязи

Суть третьей группы приемов проста – научиться так управлять своим организмом, чтобы он спохватывался сразу же, как только в вас начнет нарастать волна раздражения или гнева. Точнее, чтобы спохватывались вы (ваш Разум) и волевым усилием быстренько гасили волну возмущения.



Как этого можно достичь?

К сожалению, просто взять и заставить себя сдерживать нарастающую эмоцию обычно не получится. В Подсознании имеется набор установок о том, как вы обычно реагируете на сложные ситуации – плачете, обиженно молчите или лезете в драку. Установки есть, и Подсознание вполне четко руководствуется ими.

Теперь вы хотите, чтобы оно изменило эти установки. На какие? Вы можете четко сформулировать, чего вы теперь хотите?

Если сможете сформулировать, то смело переходите к следующей главе. Но, скорее всего, у вас не получится четко сформулировать вашу новую установку – слишком сложной и запутанной она может быть.

Поэтому можно пойти по другому пути – **заставить Подсознание самостоятельно выработать нужную вам установку**. А для этого нужно довести до него, что именно вы

желаете иметь. Не словами, а реальными поступками. И **подтвердить важность сделанного вами выбора многократным повторением.**

Что это значит? Значит, нужно показать Подсознанию, какую именно модель поведения вы хотите иметь в будущем.

Делается это просто – **путем многократного выполнения упражнений по стиранию лишнего эмоционального заряда сразу же после его возникновения** – приемы на этот счет приведены в предыдущем разделе.

То есть вы вспыхнули, пережили гнев – почитали медитацию прощения. Еще раз вспыхнули – снова почитали медитацию прощения, и так много раз. Подсознание увидит, что вам не нужно припасать энергетические заряды – ведь вы их постоянно подчищаете, и начнет понемногу уменьшать их величину, чтобы понять, правильно ли оно понимает ваши действия.

Как это будет выглядеть? Очень просто и доступно. Вы начнете раньше спохватываться и начинать чистить возникающую эмоциональную грязь.

Если раньше вас опасно подрезали на дороге, и вы полчаса после этого бормотали проклятья по поводу идиотов на дорогах, то теперь после нескольких чисток вы начнете спохватываться через 20 минут. Потом через 10, потом через пять, и так вплоть до состояния, когда возбуждение только начинает подниматься, и тут же спадает. А вы стираете даже его остатки, повторив формулу прощения на дорожных нарушителей несколько раз.

Это же правило выработки нового отношения к вызывающим раздражение ситуациям применимо в любой обстановке. Вы часто расстраиваетесь или раздражаетесь на вашего руководителя? Ваш муж часто возбуждает ваш гнев? Ваш ребенок периодически доводит вас до бешенства? Нет проблем! Читайте на них формулу прощения каждый раз после приступа бешенства, подчищая «свежую» эмоциональную грязь. И со временем (месяц - два - три) ее станет все меньше и меньше, вплоть до полного исчезновения.

Но попытки возбудиться и перейти на более высокий энергетический уровень у вас все же останутся. Если вы хотите избавиться и от них, смотрите приемы следующей группы.

А есть ли приемы, характерные только для этой группы приемов? Да, это прием Волевого подавления эмоций, например [1].

Волево подавление

Суть приема проста. Вы все время наблюдаете за собой, и как только возникает угроза потери контроля и попадания под управлением только эмоциями, вы моментально включаете механизм осознанного подавления эмоций. Вы даете себе команду «Я спокойна (спокоен)» и следите, чтобы она выполнялась. В итоге вы «задавливаете» саму возможность проявления избыточных эмоций. И потери вами контроля над ситуацией.

Понятно, что этот прием легко могут использовать люди волевые и привыкшие все держать под контролем. Это обычно лидеры, руководители, привыкшие давать указания и не позволяющие себе тратить время и энергию на пустые переживания.

Если же вы живете в потоке эмоций, и не представляете себе жизнь без них, то этот прием вам вряд ли подойдет. Вы же не хотите лишиться себя удовольствия покататься в энергетических потоках? Пусть и помоечных, но все же потоках.

Если же подобные удовольствия вас уже «достали», то можете воспользоваться еще одним приемом.

Подружись с переживаниями

Один из таких приемов предлагает вам не бороться, а... подружиться с вашими переживаниями [1, 3, 8].

Вы уже знаете, что сильные негативные эмоции возникают, чтобы привести реальность в соответствие с вашими замечательными ожиданиями. То есть они предназначены, чтобы помочь

вам. Хорошие какие, не так ли?

А раз они такие замечательные, давайте поблагодарим их за это. Благодарить непонятно кого сложно как-то. Поэтому для начала давайте представим, как выглядит ваши злость, страх или раздражение.

Сделать это просто. Нужно вызвать эмоцию, закрыть глаза и увидеть, как она выглядит. Как животное, мультипликационный герой или просто грязное пятно? Форма не имеет значения, важно, чтобы она была хоть какой-то.

Обозначив образ эмоции, вы посылаете ей прямо из вашего сердца золотистый поток любви и благодарности за попытку помощи вам, за единомыслие и поддержку ваших усилий, за заботу о вас.

Не стесняйтесь, залейте образ вашей негативной эмоции потоком любви и благодарности.

Если делать это искренне и достаточно долго (несколько минут), то произойдет маленькое чудо. Ваша негативная эмоция трансформируется в свою противоположность – позитивную эмоцию уверенности, радости или благодарности. Кстати, тоже имеющую какой-то образ, который вам нужно запомнить.

Запишите его куда-то, чтобы не забыть и всегда иметь под рукой. В мобильник, например.

Что получилось в итоге? Вы попробовали вспылить или обидеться, спохватились и быстренько послали поток любви и благодарности вашей эмоции. В итоге она трансформировалась в позитив, и ваше тело осталось чистым от эмоционального блока. То есть в то, что нам и требовалось получить.

Диссоциируем от переживаний

В методике НЛП (нейро-лингвистическое программирование) имеется простой прием для работы со страхами. Его можно расширить и использовать для работы с любыми нерадостными эмоциями.

Что происходит во время переживания любой эмоции? Вы ассоциированы, то есть соединены с той идеей (ожиданием), которая вызвала переживание. **Вы находитесь внутри процесса и наполняете его своими жизненными силами.**

Вам это нужно?

Если нет, то попробуйте диссоциироваться, то есть **отделиться от процесса переживания**. Если вы не будете внутри процесса, то некому будет бросать новые порции жизненных сил в топку переживаний. И огонь недовольства угаснет сам собой.

Как можно диссоциироваться от процессов, происходящих внутри вас? Это легко сделать людям, обладающим хоть небольшим воображением.

Находясь внутри возникающего переживания, вам нужно спохватиться (Разум, вперед!) и **представить, что вы находитесь вне вашего тела. Вам нужно посмотреть на себя со стороны**. И увидеть, как вы перекашиваете физиономию, как сжимаются ваши руки, как вы часто дышите, краснеете и так далее. В общем, как вас корчит.

Это будет смешно. Вроде как при просмотре видеозаписи вашего поведения во время очередного застолья, когда вы потеряли контроль и вели себя «естественно». А ведь сильная эмоция тоже заставляет терять контроль не хуже приличной дозы алкоголя.

Вы можете немного преувеличить ваши проявления эмоции, хуже от этого не будет. Будет лучше – найдется над чем улыбнуться.

Как только вы увидите себя в вашем «естественном» виде, вам станет смешно. И вы выйдете из переживания, поскольку ваше же поведение покажется вам смешным и нелепым.

Говорят, что такой даже однократный процесс убирает конкретный страх навсегда. Попробуйте, возможно, у вас получится именно так.

В итоге возникающее переживание уйдет, и ваше тело останется без очередного

эмоционального блока. А оно об этом только и мечтает.

Мантра «любовь»

В восточных духовных учениях широко используется прием подавления бега мыслей путем многократного повторения или пропевания определенной фразы. Самая популярная мантра – это пропевание слова «Ом-м-м...».

Имеется масса других мантр, состоящих из нескольких слов на санскрите. Существует даже огромная духовная школа (Махариши), где каждому вступившему в нее дается персональная (на самом деле привязанная к дню недели) мантра. Которую нужно постоянно держать в голове, чтобы она (голова, естественно) не забивалась обычным эмоциональным мусором.

В православии эту функцию выполняют молитвы.

Можно ли применить что-то подобное для выхода из состояния нарастающего негативного возбуждения?

Конечно, можно.

Большинство из вас видело, видимо, научно - популярный фильм об уникальных свойствах воды. Там было показано, какую форму принимают молекулы воды при замерзании. Обычно это бесформенный комок. Но если много раз произнести слово «любовь» над водой, то при замерзании получается идеальная форма снежинки. Получается, что вибрации, которые возникают при произнесении слова «любовь», обладают особым, структурирующим пространство действием.

Что нам, собственно, и требуется.

Значит, испытав очередную порцию раздражения и уловив, что вы опять проваливаетесь в негатив, вы тут же начинаете потихоньку пропевать или произносить про себя слово «любовь».

Мотив не имеет значения, только чтобы не было суеты. Африканские напевы современной зарубежной эстрады использовать не рекомендуется.

А дальше все просто. Вы произносите слово «любовь», вибрации этого слова гармонизируют ту воду, которая составляет 60% вашего организма. И вы гармонизируетесь.

Это очень похоже на то, как барон Мюнхгаузен вытягивал сам себя за волосы из болота, куда он провалился вместе с конем.

Но в данном случае это реально работает! Попробуйте, и возьмите для постоянного использования (так и хочется сказать: «возьмите на вооружение»). Но вы ведь уже не вооружаетесь и не нападаете, не так ли?).

Этот прием хорош для быстрого убирания из тела любых негативных эмоций, включая страхи.

Теперь идем дальше.

Четвертая группа приемов – предупреждаем появление эмоциональной грязи. Живем благостно

Суть приемов этой группы совсем проста – нужно так перестроить себя, чтобы сильные негативные эмоции вообще не возникали, тогда вам нечего будет разряжать.



Значит ли это, что мы предлагаем вам жить совсем без эмоций? Нет, мы предлагаем вам в полной мере получать позитивные эмоции. Негативные тоже можно испытывать, иногда они бывают очень полезны. Но это тема следующей главы.

А здесь мы рассмотрим конкретные подходы и приемы, которые позволят вам так перестроить свое Подсознание, чтобы оно искало и находило возможность получать вами только приятные переживания.

То есть не давать сильных негативных энергетических реакций на любые происходящие «неправильные» события.

Что для этого нужно?

Поработаем с ожиданиями

Если мы вспомним схему возникновения эмоций, то из нее видно, что для их появления необходимы два фактора: некий ФАКТ, событие, и наши ожидания по этому поводу. Которые между собой сравниваются, и в итоге возникает реакция в виде эмоции.

Можем ли мы изменить факты, которые чаще всего от нас не зависят? Это возможно очень редко. На ребенка можно крикнуть, и возможно, он вас послушает. Пока он ребенок. А что будет, когда он подрастет? Еще неизвестно, кто на кого кричать будет. Так что это не лучший путь избавления от нежелательных эмоций, он мало зависит от нас

А вот можно ли так перестроить себя, чтобы перестать реагировать на реальность привычным образом?

То есть не слышать плохих слов? Не видеть «неправильных» поступков себя или других людей? Не пускать в свою голову плохих мыслей?

Наверное, теоретически возможно так перестроить свое Подсознание, чтобы оно включало фильтр, и мы видели и слышали только то, что нас устраивает. В следующей главе мы попробуем поработать в этом направлении.

А здесь мы допускаем, что ФАКТы существуют сами по себе, независимо от нашего желания как-то воспринимать их. То есть мы не можем повлиять на них.

Остаются еще наши ожидания и сам процесс оценки, сравнения. Попробуем поработать с ними.

Для начала возьмем наши ожидания.

Откуда берутся наши ожидания

Итак, что такое наши ожидания? Или, по - иному, наше внутреннее видение того, что и как должно происходить вокруг и внутри нас. Или, еще по - иному, наши внутренние установки по любому вопросу. Которые хранятся в нашем Подсознании и моментально извлекаются оттуда, как только возникает потребность что-то распознать и оценить.

Откуда берутся эти установки - ожидания в нашем Подсознании? Да все оттуда же, что и

все остальное.

Повторим источники наших установок

Они нарабатываются во время нахождения ребенка в чреве матери в течение беременности. Если беременность и роды были благополучными, то ребенок рождается открытым и с убеждением, что мир настроен благожелательно к нему, он может достичь многого.

Если беременность или роды протекали сложно, то ребенок может появиться на свет с убеждением, что нужно все время себя защищать, мир опасен и не хочет принимать его. Это его первые установки - ожидания.

Более подробно эти вопросы о родовых (перинатальных) матрицах (установках, убеждениях) рассматриваются в Трансперсональной психотерапии [13].

Родившись, ребенок попадает в среду, в которой всем руководят взрослые – родители другие члены семьи. Он еще не понимает слов, но уже может различать, какими эмоциями обмениваются эти люди. И делает вывод: окружающий мир взрослых суров (радушен, благополучен, злобен, конфликтен и т. д.). Это дополняет его перинатальную картинку мира новыми сведениями и позволяет наработать следующие модели поведения в будущем (то есть те же установки).

Дальше он учится понимать слова, и родители щедро делятся с ним своим жизненным опытом. Который ребенок легко считывает с их поведения, в реальности часто расходящегося со словами.

Но и слова родителей тоже порождают устойчивые установки – ведь это самые близкие люди, им нельзя не доверять! И хорошо, если это слова любви, заботы, поддержки. А если это указания типа: *«Не лезь! Не высовывайся! Будь как все! Довольствуйся малым! Не гонись за богатством, от него одни неприятности! Деньги – это грязь, приличные люди их иметь не могут! Это не для тебя»* и так далее? Все это закладывается в наше Подсознание (точнее, в Отдел готовых решений) и служит основанием для принятия последующих решений.

По мере взросления к формированию мировоззрения ребенка (системы его убеждений и ожиданий) активно подключаются окружающие авторитетные (им можно доверять!) люди, друзья, учителя, кумиры и так далее. Всем ведь хочется хотя бы перед ребенком побыть гуру и почувствовать свою важность.

Все их советы откладывается в Подсознании в виде установок о том, что и как должно происходить. Так, и никак иначе.

Следующий источник внутренних наших ожиданий – это ваш личный удачный и неудачный опыт. Например, вы в детстве поплакали раз - другой, и родители быстренько исполнили ваше желание. Отсюда возникает убеждение о возможности эмоциональной манипуляции окружающими, например. Это удачный опыт.

А вот если вы в молодости влюбились, а потом ваш любимый (или любимая) сделал что-то не так, и вы испытали сильнейший стресс, то в Подсознании откладывается убеждение, что любовь – дело опасное, и оно начинает ограждать вас от этой неприятности. Особенно если этих неудачных опытов было несколько. И так далее.

Все вместе это определяет, как именно вы будете вести себя в той или иной ситуации, как будете реагировать на происходящие события. Вы уже почти все знаете, только не осознаете этого.

В том числе какие эмоции в вас будут возникать, и как вы их будете проявлять в разных ситуациях.

Что с ожиданиями неизвестного?

А что с ситуациями, относительно которых у вас нет никаких ожиданий, поскольку ни с чем подобным вы раньше не встречались?

Например, есть ли у вас установка о том, как нужно вести себя при встрече с инопланетянином? Или при встрече с английской королевой? (Нужно признать, что для большинства людей это примерно одно и то же.)

Относительно инопланетян ожидания явно есть – они навеяны голливудскими фильмами, где все инопланетяне являются дебильными монстрами и являются на нашу планету только затем, чтобы сдирать с людей кожу. Потому у большинства людей при встрече с инопланетянином явно возникнет страх – как следствие заложенных в Подсознание образов из кинофильмов.

Если же никаких ожиданий нет, то и эмоциональной реакции не будет. Разве что удивление (2 П) – эта эмоция обычна при встрече с безопасным неизвестным.

Что можно сделать с ожиданиями?

Что можно сделать с ожиданиями? Если они уже как-то проявились, и вы их обнаружили, то можно **их уменьшить**.

Например, вы (девушка) обнаружили, что очень нервно реагируете на любое пятнышко или прыщик, появившийся на вашем теле. Скорее всего, это результат ментальной порчи, напущенной на вас СМИ, которые навязывают тот образ, которому вы должны соответствовать. То есть вы должны быть гладкой, тощей (60–90–60), намазанной косметикой во всех местах. Ну, и должны постоянно пахнуть синтетическими запахами дезодорантов. Ничего естественного, только товары косметических и прочих фирм.

Грубовато звучит, конечно, но по сути так и есть.

Естественно, любые отклонения от этого образа (то есть ожидания) будут вызывать у вас сильнейшую эмоциональную реакцию. А куда деваться, мы все роботы, тупо отрабатывающие вложенные в нас программы.

Можно ли что-то с этим сделать? Конечно, можно.

Можно уменьшить наше ожидание по какому-то важному вопросу. То есть снизить значимость того, чему вы сегодня придаете избыточную важность. Тогда при сравнении реальности с вашим ожиданием возникнет совсем маленькая реакция. Так, легкое эмоциональное колыхание, на которое можно не обращать внимания.

Инструменты для такой работы со своими сверхважными ожиданиями (они же идеализации) подробно описаны в книгах [1–12].

Можно коротко повторить основные идеи оттуда.

Коротко об идеях методики Разумного пути

Каждый из нас в ходе нынешней и предыдущих жизней (конечно, если они были) накопил некоторое количество очень важных идей, которые обязательно нужно донести до людей, других или самого себя.

Эти сверхважные идеи в методике РП называются «идеализациями», в других методиках это могут быть «зацепки», «абсолютизация» или что-то еще.

Как это называется, не важно.

Важно то, что при встрече с реальностью, в которой кто-то или что-то не соблюдает эти ваши сверхценные идеи, вам нестерпимо хочется поправить этого человека или ситуацию. С самыми лучшими намерениями, естественно. Чтобы он стал лучше, чище, позитивней, добрей и так далее.

А он, гад такой, не считает нужным считаться с вашими убеждениями. Больше того, у него есть свои, не совпадающими с вашими, убеждения, за которые он готов лечь костью. С самыми лучшими намерениями исправить вас. К лучшему, естественно.

Например, вы – девушка, и с детства считаете, что мужчина не должен выпивать. Или гулять. Или должен зарабатывать деньги. Или должен говорить вам только хорошие слова, и так

далее. Понятно, что вы не претендуете, чтобы все мужчины были такими. Но ваш любимый – это обязательно, как же иначе.

В общем, мало ли какие фантазии поселяются в голове у девушки, пока она ищет свою любовь. И одновременно ищет объект, которому нужно объяснить, каким он должен быть, чтобы счастье никогда не покидало вас.

Интересно ли вам встретить юношу, который полностью совпадает с вашими ожиданиями? На уровне Разума вы скажете: «Конечно, да!». И если Разум у вас доминирует, и вы полностью контролируете свои эмоции, то, скорее всего, так и получится.

Но так бывает редко. Да и юноши не жаждут влюбляться в девушек, у которых все под контролем. Всем интересна страстная, безумная любовь, которая, как известно, прекрасно парализует Разум.

Поэтому все остальные девушки, не контролеры, бессознательно выбирают в любимые такого юношу, который вместе с пламенной любовью даст вам возможность поработать с его ошибочными убеждениями. И сделать его совершенно идеальным!

Люди давно заметили, что любовь сводит противоположности. То есть сводит людей, имеющих разные взгляды на жизнь, разные ценности и разные сверхценные идеи. Зачем?

Видимо, для того, чтобы впоследствии каждый из них дал своему партнеру **уроки духовного воспитания**. Уроки, в которых каждый из них должен понять, что каждый человек имеет право быть таким, каков он есть. И не нужно его судить (осуждать), если он чем-то отличается от ваших сверхценных ожиданий.

Уроки эти проходят не очень гладко, поскольку только на самой начальной стадии используются низкоэнергетические подходы – просьбы, ласковые уговоры не делать что-то. Или, наоборот, делать что-то по-иному. Например, приходить домой вовремя. Не смотреть на других девушек. Приносить деньги домой. Покупать цветы любимой. Не разбрасывать грязные носки по всей квартире. Уважать вашу маму, и так далее.

Когда легкие способы не помогают, ваш организм переходит на другой, повышенный энергетический уровень. Нужно же внушить заблуждающемуся, как ему правильно жить!

А он тоже уже долго и безуспешно объяснял любимой, что нельзя разговаривать по телефону часами. Что нельзя сидеть перед зеркалом часами и опаздывать во все места. Что секс – это почетная обязанность жены, а не тяжелая повинность. Что он мужчина, поэтому сам знает, когда ему приходить домой, и так далее.

Естественно, его доброжелательно высказанные слова пролетают мимо сознания любимой. Поэтому и ему приходится переходить на повышенный энергетический уровень, чтобы хоть как-то быть услышанным.

Все, началась нормальная семейная жизнь. Каждый бьется за свою правоту, жертвуя в этой борьбе любовью, отношениями, семьей, здоровьем, а иногда и жизнью.

За что же обычно бьются люди? Все наши сверхценные идеи в методике РП разделены на 23 условные группы. Это идеализации нашей независимости, способностей, отношений, денег, семьи, национальности, разумности, исключительности, несовершенства и ряд других.

Каждый человек обладает некоторым набором идеализаций, и это как раз те ожидания, которые порождают сильные переживания при столкновении с реальностью, не совпадающей с ними.

Можно ли с этим что-то поделать? Можно.

Сначала нужно выявить свои сверхценные идеи. Для этого служит такой простой инструмент, как Дневник самонаблюдений, куда по определенной форме записываются все ваши переживания [2].

А затем вы используете приемы для работы с выявленными идеализациями. Фактически

идеализация – это какая-то установка, хранящаяся в нашем внутреннем «хранилище».

Она отличается от остальных тем, что вы смотрите на мир сквозь призму этой установки: совпадает – не совпадает. Все остальные установки мирно лежат в «хранилище» и ждут, когда они понадобятся. А идеализации активны, они все время «на переднем фронте» вашего общения с внешним миром.

Например, если у вас есть идеализация (то есть преувеличение значимости) независимости, то вы все время будете насторожены и будете ждать, нет ли посягательств на нее? А кто ищет, тот всегда найдет, как известно. В итоге вы обязательно встретите того, кто будет посягать на вашу независимость. Будет контролировать вас. Будет давать вам указания авторитарным тоном. Будет ограничивать вашу свободу. Да как он смеет! Ату его!!! Пусть сам сначала станет нормальным!

В общем, любая идеализация обязательно порождает внутреннюю борьбу и вытекающие из нее переживания, поскольку ваши ожидания будут разрушаться.

Можно ли что-то сделать с ними? Да, конечно. Можно **понизить значимость этих идей, перевести их из разряда сверхважных в разряд обычных установок**, пачками хранящихся в вашем внутреннем Отделе готовых решений. И никого не беспокоящих. Приемов для этого имеется достаточно [1].

В результате такой работы ваше отношение к жизни изменится. И то, что раздражало вас раньше годами или десятилетиями, уйдет в никуда. И окажется, что мир прекрасен. И люди в нем прекрасные. И те, с кем вы воевали многие годы (мужья и жены, родители и дети, начальники и подчиненные), окажутся совсем неплохими людьми. И с ними можно жить в мире, если не пытаться их переделать [1–12].

В итоге такой работы от вас уйдут повторяющиеся переживания – идеализации именно тем и характерны, что постоянно повторяются.

Есть еще и разовые переживания

Но остаются еще и разовые переживания. То вам в маршрутке нахамили. То на рынке обманули. То подвели и не выполнили заказанную услугу в срок. То выполнили в срок, но так, что лучше бы не выполняли, и так далее.

Как быть, как сделать так, чтобы эти переживания также не возникали и не оставляли своих нерадостных следов в нашем теле и в «хранилище данных»?

Это можно сделать только одним образом – так переориентировать наше Подсознание, чтобы оно на любую ситуацию реагировало только одним образом – позитивно.

То есть отменить процесс сравнения ожиданий и реальности. Возможно ли это?

Живи легко

Поскольку Подсознание выполняет установки, так или иначе заложенные нами же, мы можем изменить большинство из них. По одной и оптом. То есть произвести перепрограммирование нашего внутреннего компьютера. Он, конечно, защищен от внешнего вмешательства, но всегда можно найти способ взломать эту защиту...

Понятно, что процесс этот совсем не простой, и мы будем еще подробно рассматривать его. Здесь лишь разберем, что мы могли бы заложить в себя, чтобы негативные переживания больше не тревожили нас.

Видимо, это может быть набор установок о том, что наш мир прекрасен. Что вы – прекрасны. Что все люди – прекрасны, и так далее.

Такие наборы существуют в больших количествах в книгах разных авторов. У нас тоже имеется набор из 50 установок под названием «ЖИВИ ЛЕГКО. Как перестать жить в напряжении и страхах». Вот часть установок из этого набора:

Я иду по жизни играючи!

Я вижу в людях только прекрасное!
Я в восторге от себя и Жизни!
У меня все получается!
Энергия переполняет меня!
Ко мне притягиваются только замечательные люди!
Я живу легко и открыто!
Я живу в расслаблении!
Я доверяю людям и миру!
Я благодарен Жизни за заботу обо мне!
Я позволяю Жизни делать мне подарки!
Я легко принимаю подарки от Жизни!
Жизнь любит меня и радуется мне!
Мне в этой жизни хорошо!
Для меня все достижимо!
Я живу играючи!
Я парю по жизни!
Я в восторге от жизни!
Мне доступны любые цели!
Я переполняюсь энергией и любовью!
Я люблю всех людей, я дарю им свою любовь!
Я живу в потоке любви!
Я живу в потоке удачи!
Я живу легко и радостно!
Я в восторге от себя!
Я в восторге от жизни!
Я в восторге от людей!
Мир прекрасен!

Все остальные установки дополняют этот настрой на радостное и позитивное восприятие происходящих в жизни событий. Их нужно повторять или слушать много-много раз, и тогда окажется, что мир действительно прекрасен, и вы живете в потоке удачи. Тогда именно так будет протекать ваша жизнь – Подсознание приложит все усилия, чтобы выполнить ваше новое указание.

Этот набор установок начитан профессиональным диктором и записан на диск, так что вам остается только слушать его и постепенно перемещаться в мир, в котором жить легко и приятно.

А это именно то, что мы хотели бы иметь на всю жизнь.

В следующей главе мы более подробно рассмотрим вопрос о том, какой набор внутренних установок может сделать нашу жизнь и эмоциональной, и позитивной.

А сейчас рассмотрим пару дополнительных вопросов.

Как перейти на другой уровень без эмоций

Первый вопрос – обязательно ли испытывать эмоции для того, чтобы перейти на другой энергетический уровень? Обязательно ли впадать в бешенство или экстаз для того, чтобы стать максимально мобилизованным и сконцентрированным?

Ответ – не обязательно.

Вы сами по себе знаете, что перед ответственным делом вы можете перейти в сверхвозбужденное состояние. Например, какую эмоцию испытывает невеста перед входом в ЗАГС? Или человек в момент получения заслуженной премии? Или спортсмен перед ответственным выступлением? Или пограничник во время несения дозора на границе?

Страх там явно нет – бояться вроде бы нечего.

Особой радости тоже – событие еще не произошло, чего радоваться – то? Явной эмоции нет, а высокоэнергетическое состояние есть. Кто его включает? Да все тот же наш тайный управитель, наше Подсознание. Почему оно включает такое состояние? Чтобы мы оказались «на высоте» и были адекватны ситуации. Какая именно будет ситуация, никто не знает. Поэтому на всякий случай мы будем готовы к любым неожиданностям. А их, понятное дело, лучше встречать в высокоэнергетическом состоянии, нежели в расслабленном.

Как ваше Подсознание определило, что именно сейчас нужно включить возбуждение, а не месяцем позже или неделей раньше?

Видимо, ключ находится в словах «**ответственное дело**». То есть если мы сами определяем для себя какое-то дело как «очень ответственное», то это будет сигнал Подсознанию сконцентрироваться и быть готовым к любым неожиданностям.

Можно ли осознанно использовать этот механизм запуска высокоэнергетического состояния? Конечно, можно.

Но это другая тема, не имеющая отношения к эмоциям.

А мы пока порассуждаем о следующем.

К чему все это?

Зачем нужны эти длительные рассуждения об эмоциях?

Как выясняется, они дают понимание неосознаваемых раньше внутренних механизмов их действия.

А раз мы узнали что-то новое, то, видимо, можно попробовать научиться управлять этими процессами. То есть сделать так, чтобы не эмоции управляли нами, а мы – ими.

То есть можно, наверное, разработать какие-то приемы, когда эмоции будут возникать только в нужных нам обстоятельствах. И не будут возникать совсем, когда нам это не нужно, и они пойдут только во вред.

Давайте вспомним, кто полностью владеет искусством управления своими эмоциями? Причем не внешними проявлениями, а реально управляет своими внутренними состояниями. Вам известны такие люди? Скорее всего, нет. Возможно, такие люди существуют, но их сложно распознать, поскольку они всегда будут повернуты к вам своей солнечной стороной. А другой стороны у них просто нет.

Тогда снизим планку требований. Известны ли вам люди, которые легко могут вызывать у себя нужные им эмоциональные состояния? Ответ будет, скорее всего, положительным. Поскольку все мы знаем таких людей. Это артисты. Сама суть их деятельности предполагает, что они не только говорят и движутся в рамках своей роли, но и испытывают те эмоции, которые в данный момент должны испытывать их герои. То есть если герой в гневе, они легко вызывают у себя гнев. Если герой в горе, то можно искренне пожалеть себя и поплакать. И так далее.

Другое дело, что артисты обычно не владеют способностью управлять всеми своими эмоциями, поэтому в их жизни возникает не меньше эмоциональных проблем, чем у других людей. А порой даже больше.

Обычно люди не владеют искусством осознанного управления своими эмоциями. Они испытывают эмоции, но не умеют осознанно управлять ими. **Эмоции включает Подсознание, используя заложенные в него каким-то неосознанным образом установки.** И люди, как роботы, без конца играют одни и те же роли, часто совсем не устраивающие их.

Выход из этого замкнутого круга совсем рядом, нужно только осознать, **какие типовые роли вы играете в жизни.** И если эти роли вас не устраивают, задать себе другие, более устраивающие вас на сознательном уровне.

Но это рассуждения следующей главы. А здесь пора подвести очередные итоги.

ИТОГИ

1. Возникающие помимо нашего желания эмоции создают энергетические заряды, которые не нужны в нынешних условиях и только создают нам проблемы со здоровьем и успешностью.

2. Чтобы избавиться от нежелательных последствий высокоэнергетических состояний, можно использовать ряд приемов, которые можно разделить на четыре группы.

3. **К первой группе** относятся приемы, позволяющие сделать так, чтобы накопленные за многие годы энергетические блоки покинули вас, и вы наконец-то вздохнули глубоко и радостно. Сюда относятся техника прощения и любые другие техники, позволяющие создать в теле очень сильные энергетические потоки.

4. **Ко второй группе** относятся приемы, позволяющие сделать так, чтобы все же возникший в вас сильный эмоциональный заряд сразу же был бы выведен из тела и не создал очередной эмоциональный блок. Это разовые приемы выведения энергии без вреда для окружающих и себя.

5. **К третьей группе** относятся приемы, которые позволяют наработать у вас такие навыки, чтобы эмоция сама собой угасала, едва зародившись. Тогда в вас не будут возникать новые эмоциональные блоки.

6. **К четвертой группе** относятся приемы, позволяющие сделать так, чтобы сильная негативная эмоция просто не возникала, тогда нечего будет разряжать. Сюда относится работа со своими сверхважными ожиданиями, то есть идеализациями.

7. Некоторые технические устройства можно использовать как средство для незаметного для окружающих выведения из себя избыточной негативной энергетики.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

Задания этого раздела совсем просты – проверить на себе действие ВСЕХ приведенных выше приемов и выбрать такие, которые наиболее соответствуют именно вам и вашему образу жизни.

Цель этих занятий – научиться управлять своими эмоциями и очистить свое тело от эмоциональной грязи.

Глава 8. Демистифицируем монстров

Не жалуйтесь на судьбу. Ей, может быть, с вами тоже не очень приятно.

Неизвестный автор

В ближнем окружении большинства людей найдется один - два человека, которых вы бессознательно оцениваете как концентрат зла, источник ненависти или как-то еще, столь же безрадостно. Монстр, одним словом.

Он «достаёт» вас уже много времени. Вы уже отчаялись что-то сделать с ним. Убедить его, чтобы он отстал от вас. Доказать ему, что совсем не вы являетесь причиной его проблем. Убежать от него.

Это может быть ваш руководитель. Ваш коллега по работе. Ваш партнер по бизнесу. Ваша жена или муж. Ваш ребенок. Ваш родитель. Теща или свекровь. Подруга. Или еще кто-то, с кем вы не можете расстаться в силу ряда сложных обстоятельств.

Что вам остается делать? Жить под гнетом монстра. Изредка огрызаться. Прятаться. Иногда давать сдачи. Вступать в сильнейшую внутреннюю борьбу при одном воспоминании о нем. А если вы видите его каждый день на работе? Или живете с ним в одной квартире! Или спите в одной постели!!!

Можно ли как-то выбраться из этой ситуации?

Источник зла

Чтобы дать ответ на этот вопрос, давайте еще раз посмотрим, кто такой ваш монстр. Он достаёт своими придирками или оскорблениями всех подряд? Или все же есть какие-то люди, с которыми у него существуют вполне нормальные отношения? Скорее всего, такие люди есть. Очень редко бывают монстры, которые умудрились переругаться со всеми своими друзьями и родственниками, и существуют в полном одиночестве.

Обычно у вашего монстра есть кто-то, с кем он поддерживает вполне нормальные отношения. Но не с вами. С вами этот человек всегда раздражен, агрессивен, подозрителен, стремится как-то обидеть или оскорбить вас.

Почему?

Ответ очевиден. Потому, что он гад, сволочь и придирается именно к вам. Скорее всего, не только к вам, но и к некоторым другим людям в вашем ближайшем окружении.

О нем мы поговорим позже, а сейчас давайте посмотрим на вас. Вы твердо уверены, что являетесь невинной жертвой этого преследователя. Вы – жертва.

А жертве всегда нужно ждать, чего решит ее насильник. Отпустит – она поблагодарит. Не отпустит – она будет терпеть. Или попытается сбежать. Хотя, скорее всего, на новом месте снова найдет себе насильника и займет привычную позицию. Так часто бывает.

Это позиция человека разумного, который сам решает, какой жизнью ему жить? Или человека, в Подсознании которого заложен целый пакет установок типа: *«Я ничего изменить не могу. Я жертва обстоятельств. Я невинно страдаю. Я не заслужила этого. Но когда-то это изменится, и я вздохну свободно»*? То есть человека, который бессознательно выбрал для себя позицию жертвы, хотя и не догадывается об этом?

Вам нравится второй выбор? Если нет, то давайте двигаться дальше. Данная книга является развитием методики, которая получила название Разумный путь. Одно из базовых положений этой методики имеет вид: **«Нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. Мы сами**

отвечаем за все».

А что с вами?

То есть получается, что вам нужно признать, что вы сами как-то породили своего монстра.

Возможно, он вам зачем-то нужен, хотя вы никогда не задумывались над тем, что не готовы к жизни без него.

Возможно, вас просто слишком сильно «строили» в детстве, и воспитали в полном послушании, так что теперь только ленивый не вытирает о вас ноги.

Возможно, что вы выросли перфекционисткой (отличницей) и все стремитесь делать только самым лучшим образом. А если так не получается, то вы вините себя. А ваш монстр только отзеркаливает ваши мысли о вашей полной дефектности.

Может быть, вы хорошо думаете о себе и очень остро реагируете на любые замечания в ваш адрес. Вы готовы дать сдачи, но ваш монстр занимает такие позиции, что у вас нет шансов победить (начальника, родителей и т. д.). Остается только бороться открыто или про себя.

Возможен еще какой-то вариант, но любой из них предполагает наличие борьбы. А что такое борьба, вы уже знаете. Это высокий энергетический потенциал, перевозбуждение, которое автоматически создается в вашем организме по команде из Подсознания.

Вы возбудились, ваш организм готов к схватке, но Разумом вы понимаете, что победить монстра у вас нет шансов. Либо он ваш начальник, либо родитель, либо просто человек, обладающий более сильным энергопотенциалом, чем вы.

Возможно, вы с ним боретесь явно, то есть высказываете ему свое возмущение. Хотя, скорее всего, вы терпите его издевательства молча и взрываетесь только иногда.

Вы накопили зла. В себе

Что при этом происходит с вашим телом?

Скорее всего, оно переполнено энергией возмущения, собранной в огромном эмоциональном блоке, «заряженном» против этого человека. Этаким кулак, готовый изничтожить обидчика. Который вы никак не можете пустить в ход.

Откуда он взялся? Это мы уже подробно рассматривали. Кратко повторим основные идеи.

У вас явно есть какие-то ожидания, как должны вести себя окружающие люди. Поведение «монстра» не совпадает с этими ожиданиями. Вы возмутились его поведением раз, второй, третий... Каждый раз ваш организм возбуждался, ожидая, что вы броситесь в драку, и вам нужны дополнительные ресурсы для победы.

Но вы драться не побежали. Вы смолчали или даже сказали что-то. Но весь заряд энергии не использовали, и он остался в вас в виде эмоционального блока. Который затем подзаряжался каждый раз, когда вас что-то не устраивало в поведении «монстра».

Поскольку таких подзарядок за прошедшие годы общения было много, то сегодня ваше тело является огромным энергетическим клубком, заряженным на драку с монстром.

Или даже в вашем теле есть два - три таких энергетических заряда, готовых действовать – если вас окружают несколько монстров.

Но вы не позволяете себе использовать этот заряд. Вы терпите, то есть продолжаете накапливать энергию.

В итоге вы доходите до состояния, когда вас раздражает этот человек одним своим видом. И даже мысль о нем сразу приводит в действие ваши энергетические заряды, и уже они переводят вас в агрессивное перевозбуждение.

А если это ваш муж, с которым вы согласно брачным ритуалам должны спать в одной постели? Да еще заниматься его сексуальным обслуживанием?

Порой кажется, что лучше сдохнуть, чем терпеть это дальше. Если с таким настроением походить годик - два, то Подсознание воспримет это настроение как приказ от Хозяина и

запустит программу самоуничтожения. Обычно через малоизлечимую болезнь типа рака.

Грустная история, не так ли?

А ведь когда в начале этой главы было написано, что почти все люди имеют в своем окружении одного - двух монстров, вы с этим согласились, так ведь?

А теперь согласитесь ли вы досрочно уйти из жизни, в которой всего лишь поведение кого-то не совпадает с вашими фантазиями (то есть ожиданиями, идеализациями) на эту тему, взявшимися неизвестно откуда? Вы уйдете из жизни, а он останется. Вы с этим согласитесь?

Видимо, нет.

Значит, что-то нужно делать.

Традиционный способ – сбежать, срабатывает далеко не всегда. Мало кто может позволить себе сбежать от родителей или ребенка. Не всегда обстоятельства позволяют сбежать от мужа (например, когда вы уже начали выполнять программу самоуничтожения и начали тяжело болеть). Или с работы, когда возможности найти работу по специальности ограничены.

Есть ли другой выход?

Возьмите ответственность на себя

Здесь стоит обратиться к следующему базовому тезису методики Разумного пути. Он имеет такой вид:

«Каждый человек может изменить свою ситуацию к лучшему в любой момент времени. Для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации».

То есть выход состоит не в победе над монстром – для вас это недостижимый результат. А в том, чтобы признать, что **вы сами создали себе этого монстра**.

Как это могло получиться? Совсем не сложно.

Когда вам не удалось его победить, вы придумали себе миф о его непобедимости. То есть мистифицировали его. Всегда ведь приятней признать себя побежденной Вселенским злом. Но не жертвой же ущербного и обиженного на жизнь неудачника! Это все равно, что покончить с жизнью под колесами ассенизационного автомобиля – противно даже себе это представить! Вот быть задавленной автомобилем типа «Бентли» – это вроде бы почетно даже. А вот под колесами дерьмовозки... Ни за что!

Значит, пора признать, что это не монстр побеждает вас. Он слабый и беспомощный, только обороняется от вас. А вы сами выбираете провоцировать этого несчастного человека на вспышку раздражения по отношению к вам. Его самого это достало уже, может быть. Но он ничего не может поделать – он тоже «заряжен» против вас до упора. И при приближении к вам на расстояние пересечения ваших энергетических полей он автоматически воспринимает вас как угрозу и тут же переходит в состояние отражения атаки. Что он и делает в виде нападения на вас. Клоун, идущий на поводу своих энергетических блоков.

То есть вы сами порождаете нападение монстра на вас. Нужно признать это и взять на себя ответственность за этот процесс. Вы сами напали на него и вы же породили огонь конфликта, в который постоянно подбрасываете дровишки агрессии. Хотя на уровне Разума вы можете бесконечное время бормотать о том, что вам все это надоело, и вы хотите только мира и спокойствия.

Хотеть не вредно. Вредно ничего не делать, чтобы этот конфликт не возобновлялся. А что тут нужно и можно сделать?

Погасите огонь конфликта

Ответ вам тоже известен. Если хотя бы одна из сторон затяжного конфликта уберет из себя энергетический заряд, то другая сторона тут же престанет реагировать на вас. Вы не нападаете, вы не опасны, зачем вас трогать? Есть ведь другие враги, нужно припасти силы для победы над

ними.

Отношения тут же восстанавливаются до нормальных – если они у вас прежде были приличными. Либо они становятся нейтральными – если вы находитесь вместе по роду деятельности, например.

И все это можете сделать вы. Вы сами, без участия Бога, кармы и других эзотерических хохмочек. Вы сами Хозяин своей жизни.

Как стереть из себя накопленный энергетический блок и не воссоздавать его вновь в будущем?

Используйте приемы первой, второй и четвертой группы из предыдущей главы. Поработайте над этим пару месяцев, и ваш монстр превратится в доброго и милого хомячка. Только по отношению к вам, разумеется. Со всеми остальными он будет продолжать бодаться, поскольку их энергетические блоки все время будут бессознательно нападать на него.

Все, ваша проблема с монстром решена. Вы готовы взяться за нее? Или не готовы, потому что вас пугают будущие перемены? То есть сегодня вы получаете скрытые выгоды от вашей нынешней ситуации и не готовы от нее отказаться? [1].

Возможно, вы тут возмутитесь: какие - такие могут быть выгоды от позиции жертвы монстра, когда он достал вас до печенок? Приведем примеры таких выгод:

Я могу получить порцию внимания и сочувствия, жалуясь, что меня преследуют и не дают жить. А иначе кто меня заметит?

Не надо напрягаться, добиваясь своих целей, вдруг ничего не получится, и я буду от этого страдать. А так монстр во всем виноват.

Сохраняя нынешнюю позицию жертвы, мне не нужно напрягаться и строить планы на будущее, где не будет привычной борьбы. А вдруг они не реализуются, и я испытаю страшное разочарование? А сейчас все под контролем.

Я могу быть пассивной. Не совершая ничего – я не совершаю ошибок.

Все свои неприятности можно «свалить» на монстра

Можно поплакаться о своей несчастной долюшке.

Все меня любят и жалеют.

Я получаю эмоции. Если все пойдет хорошо, то жизнь будет скучной. А со скандалами и разладами (не важно, с людьми или с самой собой) жизнь острее! И правоту свою заодно можно доказывать!

За меня все решают – и последствия все на их совести.

Я могу обвинять своих знакомых, родных, работу, мужчин, жизнь, свое тело и т. д. И жить как ребенок, сбросив с себя ответственность. Все равно найдутся те, кто будет обо мне печься. А если не найдутся, так я еще и буду жертвой несправедливого к себе отношения!

Моя сила – в моей слабости. Только через слабости мне удастся оставаться женщиной, по крайней мере, чувствовать себя ею. А так я постоянно себя чувствую мужчиной, и мужчины это тоже чувствуют!

Не надо париться, если что-то не получается. Ведь я заранее определяю, что это все равно не получится! И все из - за него!!!

Можно не заморачиваться по поводу своего внешнего вида, нехватки денег, секса, плохих отношений в семье или отсутствия своей собственной семьи. А зачем мне лишняя геморрой со всем этим? У меня есть борьба, она стоит многого.

Я все время в напряжении – это помогает мне острее чувствовать жизнь.

Я все время в поисках – это развивает меня.

Я сама себе противоречу: я могу переживать по поводу всего этого, ведь, будь у меня все нормально, я бы все равно нашла повод, чтобы париться. В этом, наверное, весь кайф, чтобы

откопать проблему и париться!

Я могу сэкономить жизненную энергию, не растрачивая ее на борьбу с проблемами, и жить, расслабившись. А то вдруг еще и чужие проблемы на меня навешают? Тогда вообще никакой энергии не хватит!

Конечно, в вашей конкретной ситуации что-то может выпасть из этого списка, а что -то – добавиться. Обычно в любой проблемной ситуации можно найти не менее 10–15 скрытых выгод от того, что сейчас происходит. И пока вы с ними что-то не сделаете, ситуация будет консервироваться. На многие годы [1].

Теперь идем дальше.

А что с монстром?

Во время демистификации полезно посмотреть на вашего прежнего непобедимого врага как бы со стороны. Диссоциироваться (то есть отстраниться) от вашего бессознательного желания добиться от него важных для вас перемен и взглянуть на него незаинтересованным, сторонним взглядом.

И что вы тогда обнаружите скорее всего?

Несчастливого человека, изо всех сил цепляющегося за свои убеждения, и всячески их отстаивающего. Догматика, боящегося перемен, к которым он опасается быть не готовым. Несчастливого человека, который до макушки переполнен эмоциональными зарядами против окружающих «врагов». То есть тех, кто как-то не согласен с его внутренними убеждениями. Поэтому он все время в борьбе. Причем делает он это автоматически, как робот, исполняя команды своих внутренних руководителей – накопленных энергетических блоков. Которые переводят его тело на разные энергетические уровни помимо его воли и сознания.

Это даже не робот, а какая-то бешеная машинка по даванию по зубам окружающим. Не всем, скорее всего. А только тем, кто недоволен им и желает с ним что-то поделать. И его носит по волнам этой борьбы, как щепку в бурном речном потоке. Он абсолютно не осознает, что с ним происходит, бедняга.

Счастлив ли он от этих побед? Вряд ли. Скорее всего, эта бесконечная и бессмысленная борьба уже давно достала его. Но остановиться он не может, поскольку не понимает, откуда эта борьба берется и может ли она закончиться хоть когда-то.

Его тело давно загажено эмоциональными отбросами, и здоровье, скорее всего, желает лучшего. Поэтому ему поневоле приходится получать энергоподпитку от тех людей, с которыми приходится бороться.

Это настоящий МОНСТР из детских сказок? Или так, мелкий монстреньш, изо всех сил поддерживающий свое реноме? Поскольку очень боится того, что может произойти, если закончится его борьба.

Скорее всего, второе.

Если вы почиститесь от накопленной грязи, то вы сможете изменить свое отношение к нему. Теперь это уже не страшный монстр, а несчастный человек, запутавшийся в жизни. Желающий получить признание и поддержку у окружающих людей. Но поскольку люди скупы на поддержку, приходится вымогать у них внимание и признание через борьбу.

Если это так, то что вам нужно сделать?

Пожалеть его. Послать ему мысленно те энергии, которых ему так не хватает – энергии признания, уважения, значимости, власти, одобрения.

Как это сделать?

Самыми разными способами.

Сделайте подарок

Вы можете использовать Прием дарения мысленных энергий [3, 8]. Для этого сначала

нужно понять, чего именно не хватает вашему бывшему монстру – внимания, признания, власти, денег, безопасности или чего-то еще.

А потом нужно мысленно представить себе картинку, в которой ваш бывший недруг получает эту энергию в сильно избыточном количестве. Настолько, чтобы вам стало весело от этой картинки. Весело внутри, естественно, не нужно начинать хохотать над несчастным человеком. Он может обидеться и напасть на вас снова.

Например, если ему не хватает признания, то сделайте его Личным посланником Всевышнего по тем вопросам, по которым у вас возникают конфликты. Он Суперэксперт, к нему со всех концов земного шара тянутся толпы бизнесменов и политиков, мечтающих получить совет по своей проблеме.

Если ему не хватает власти, то можете представить его Наполеоном, руководящим многомиллионной армией. Вокруг него маршалы, полковники, адъютанты, все только и ждут его распоряжений. Любое его распоряжение выполняется моментально, множество людей ждут его указаний. И так далее.

Если вы представите себе такую картинку и мысленно улыбнетесь, то он получит порцию нужных ему энергий. И расслабится – ему ведь не нужно вымогать их у вас через скандал.

Этого посыла хватает, чтобы расслабить самого наряженного человека, но только на час - два.

Что еще можно использовать?

Сменить отношение

Еще можно сменить ваше отношение к нему. Раньше вы видели в нем врага, ужасного монстра, который только и делал, что отравлял вашу жизнь.

Таким был ваш прошлый выбор.

Теперь, когда вы убрали из себя энергетический заряд против него (обязательное условие!!!), вы можете представить его запутавшимся в жизни беспомощным ребенком, который не понимает окружающих взрослых людей. Они когда-то обидели, насмеялись над ним, поэтому сегодня он все время защищается от них.

Что можно сделать с несчастным ребенком? Пожалеть его. Послать ему чувство любви и заботы. Попросить его повзрослеть и подумать о себе. Не растрчивать силы в напрасной борьбе, а начать делать что-то созидательное. И так далее.

Естественно, что вы не должны ждать результатов в виде изменения его поведения – это будет продолжение процесса борьбы. Никто не обязан меняться только от того, что другой человек что-то подумал или вообразил о вас.

Так и он не будет изменяться от ваших мыслей. Но и бороться с вами ему будет не интересно, если вы не будете оказывать сопротивление. А все наши рассуждения, собственно, были для этого и предназначены.

Если вы рассчитывали на что-то другое (например, на победу в борьбе с монстром), то извините. Ошибка вышла.

Всем остальным желаем успеха в процессе демонстризации вашего на самом деле прекрасного и доброжелательного мира.

Тут уж самое время привести итоги главы.

ИТОГИ

1. В окружении большинства людей имеется один (или несколько) человек, которого он для себя определяет как монстра.

2. В отношениях с этим человеком вы занимаете позицию жертвы, поскольку не можете доказать ему что-то очень важное для вас.

3. Вы пробовали бороться с ним, но проиграли. Поэтому вам было удобнее придумать миф

о его непобедимости.

4. На самом деле ваше тело переполнено негативом по отношению к нему. Он (монстр) чувствует ваше осуждение и расценивает его как нападение. И начинает защищаться от вас.

5. Выход из ситуации состоит в том, чтобы признать, что вы сами породили эту затяжную борьбу. Возможно, вы извлекаете из нее немалые выгоды, она нужна вам. Потом нужно убрать из себя накопленную эмоциональную грязь по отношению к нему. Например, с помощью медитации прощения.

6. Измените свое отношение к нему. Признайте, что он – это запутавшийся в жизни ребенок - переросток, который не понимает окружающих людей, и поэтому агрессивно защищается от них.

7. В итоге вы перестанете бороться, и он как бы забудет о вас.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Составьте список старых и новых «монстров» из вашего окружения.

2. Поработайте с каждым из них с помощью медитации прощения, вплоть до полного отпускания вашего «монстра» из вашего пространства.

3. Нарисуйте ваших монстров на отдельных листках. Изобразите их бедными и беспомощными подростками, вызывающими жалость. Дайте им ласковые названия.

Внимание! Названия не должны быть критичными или циничными, это будет являться продолжением борьбы с ними. Вы должны дать им такие названия, чтобы вам стало их жалко. Например, «запутавшийся монстренок», «бедный глупыш» и так далее.

Сделайте подарки вашим бывшим врагам. Нарисуйте подарки прямо на этих же листах. Можете покапать на листы бумаги вкусным алкоголем или чаем, положить на листы кусочек пирожного или еще какой вкусности. В общем, проявите заботу о них.

Работайте с медитацией прощения и их изображениями до тех пор, пока они не перестанут обращать на вас какое-то дополнительное внимание (на это иногда может понадобиться 2–3 месяца).

Завершите работу, когда вокруг вас останутся только замечательные люди.

Глава 9. Меняем механизм проявления эмоций

*Люди научились плавать как рыбы, летать как птицы.
Осталось теперь научиться жить как люди.
Бернард Шоу*

Нужно отметить сразу, что эта глава – не для слабонервных. В ней много сложных рассуждений. Если они вас напрягают, переходите сразу к ее концу.

Для всех остальных продолжим.

Мы уже научились очищать свое тело от ненужной эмоциональной грязи и избавляться от мнимых монстров.

Научились так относиться к жизни, чтобы ничего нас не волновало и не раздражало. Это крайности, хочется, как обычно, чего-то посередине.

Как добиться низкой эмоциональности?

Существуют ли способы, с помощью которых можно сделать так, чтобы эмоции не управляли вашей жизнью? А наоборот, вы сами управляли бы своими эмоциями?

Относительно механизмов управления своей эмоциональностью мы поговорим дальше, а сейчас рассмотрим только инструменты перевода в состояние низкой эмоциональности. То есть перехода в такое состояние, когда никакие события не вызывают у вас в теле сильных эмоций.

Причем речь идет не о подавлении внешнего проявления эмоций, когда вы улыбаетесь, а внутри горит огонь протеста или раздражения. Нет, можно добиться того, что **никакое событие не вызовет у вас сильных переживаний**, внешне проявленных или совсем скрытых. Произошло и произошло, будем искать выход, зачем тратить силы и время на переживания?

Бывают ли ситуации, когда человек принимает для себя такую внутреннюю установку и все время руководствуется ею?

Естественно, бывают. Таких вариантов существует несколько. Во-первых, когда **он с детства воспитывался в среде, где не принято выражать и испытывать сильные эмоции**. Ребенок всегда «считывает» со взрослых свою будущую модель поведения. Соответственно, если никто в его окружении никогда не проявляет эмоций (наверное, где-то так бывает), то ребенок усваивает модель малоэмоционального поведения и руководствуется ею. Так, например, живут в странах Скандинавии.

Во-вторых, можно использовать **прием волевого подавления любых эмоций [1]**. Если вы усилием воли станете подавлять любые шевеления вашей души, то ваше Подсознание через некоторое время усвоит это требование и станет бессознательно подавлять все эмоции. В итоге вы станете совершать только обдуманные поступки.

Есть еще один способ подавления своей высокой эмоциональности и перехода в хронически уравновешенное позитивное состояние. Не в низкоэнергетическое, а в состояние легкого позитивного возбуждения и уверенности в том, что в жизни все происходит самым лучшим для вас образом.

Этого эффекта можно добиться, если часов 50 прослушать аудионастрой «Живи легко». Более подробно об этом настрое мы расскажем в главе 15, здесь лишь отметим, что слушать настрой значительно легче, нежели чем постоянно подавлять свою распущенную эмоциональность.

Чем мы управляемся

В конце шестой главы вам нужно было выявить, какими именно установками

руководствуется ваше Подсознание, когда производит переключение нашей энергетики из одного состояния в другое.

Какие это могут быть установки? Их может быть множество:

– я всегда перехожу в состояние повышенной энергетики (4 Н), когда кто-то оказывает на меня давление (то есть в моих ожиданиях никто не должен на меня «давить», и когда я сталкиваюсь с такой реальностью, то Подсознание сразу переводит меня на более высокий энергетический уровень, чтобы защитить мою картинку мира);

– я всегда перехожу в состояние повышенной энергетики (3 Н), когда кто-то хамит или оскорбляет меня;

– я перехожу в состояние сильного возбуждения (3 Н), когда представляю себе, что кто-то из моих знакомых (детей, родителей, подчиненных) обманывает меня;

– я перехожу в состояние агрессии, или даже гнева (4 Н), когда знакомый человек в очередной раз не исполняет то, что он должен сделать по моему мнению;

– я перехожу в подавленное состояние (–2), когда осознаю, что я сделала большую ошибку, и понимаю, что ее уже невозможно исправить;

– я вхожу в бешенство (4 Н), когда кто-то или что-то встает на моем пути, если у меня важные дела;

– я очень сильно расстраиваюсь (–2), когда меня кто-то обижает; – я очень сильно пугаюсь и напрягаюсь (3 Н), когда слышу незнакомые звуки и чувствую, что мне угрожает опасность;

– по утрам я чувствую себя разбитой и усталой (–1);

– по утрам я всегда бодр и весел, заряжен на весь день (2 П); – при малейшей возможности я сильно радуюсь, хохочу и громко кричу (3 П). И так далее.

Установок, которыми бессознательно руководствуются люди, может быть огромное количество. Просто вспоминая свое поведение в прошлом, можно выявить только самые яркие или самые свежие переживания.

Более правильный способ обнаружить проявления своих эмоций – в течение некоторого времени провести наблюдение за собой и составить график изменения энергетических уровней в течение суток. Именно таким было Задание для самостоятельной работы в главе 6.

Надеемся, что вы его выполнили.

Еще один путь – вести Дневник самонаблюдений, когда вы записываете в него и затем анализируете по установленным правилам все свои переживания в течение дня. Образцы ведения такого дневника приведены в книге «Улыбнись, пока не поздно» [2].

Что делать?

Итак, выявить свои типовые программы, включающие механизм эмоционального реагирования, совсем не сложно. Допустим, вы набрались терпения и отследили многие свои установки. Что делать с ними дальше?

А дальше нужно установить, какая из них имеет право на «проживание» в вашем Подсознании, поскольку она не создает вам проблем. Например, зачем менять установку «при виде большого и угрожающего вида животного у меня появляется страх (4 Н), который придает мне сил быстро убежать от этого животного». Вполне хорошая установка, может пригодиться когда-то. Собачки разные по улицам гуляют, знаете ли.

А вот установку типа «Я очень нервно реагирую (–2), когда знакомые и незнакомые люди смотрят на меня с улыбкой – мне кажется, они смеются надо мной» вряд ли стоит сохранять, поскольку она погружает вас в депрессивное состояние. Лучше заменить ее на установку: «Я очень хорошо реагирую (2 П), когда незнакомые люди смотрят на меня с улыбкой, и я улыбаюсь им в ответ».

И так далее.

Меняем установки

Как видите, мы пришли к стандартной ситуации выявления у себя негативных установок и замены их на позитивные.

Эта тема очень подробно проработана в книге [2] с многочисленными примерами из разных сфер жизни. Просто там мы не рассматривали, на какие именно энергетические уровни мы переходим в результате расхождения наших ожиданий (то есть установок) и реальности. А здесь подошли к вопросу работы с внутренними установками с другой, энергетической стороны.

Но технология работы с заменой установок остается прежней:

каким-то способом мы выявляем те установки, которыми руководствуется наше Подсознание, переводя нас на разные энергетические уровни с помощью эмоций;

проводим анализ, какая из установок является позитивной, то есть полезной, и какая создает нам сложности, то есть по последствиям является негативной;

для негативных установок по определенным правилам [1, 2] формулируем позитивную установку, которая должна прийти на замену имеющейся негативной;

каким-то доступным для нас способом закладываем новую установку в Подсознание взамен прежней, негативной.

Все, процесс внутреннего перепрограммирования завершен. Самым интересным является вопрос о том, как можно произвести замену негативной установки на позитивную.

В данной книге рассматривается ряд таких приемов и технологий, это вопросы последующих глав этой книги.

А мы пока перейдем к вопросу о том, можно ли ускорить этот процесс? То есть не работать поочередно с каждой негативной установкой – ведь их в нас могут быть тысячи, и работа с ними займет большую часть жизни.

Может быть, можно выработать некоторый набор универсальных установок, которые сразу решат большинство наших проблем?

Как жить без эмоций

В начале пятой главы мы пришли к выводу, что совсем отказываться от эмоций не хочется. Хочется их ощущать. Хочется чувствовать бурление энергии в теле, но не раздражение или бешенство, а что-то более радостное.

Но так же не хочется постоянно вляпываться в ситуации, когда сильные эмоции помимо нашей воли и сознания захлестывают нас, и мы совершаем поступки, о которых потом сожалеем. Либо не позволяем себе выплеснуть свои же эмоции, загоняем их внутрь себя, от чего потом болеем.

Это то, чего не хочется. Таких команд Подсознание, как вы уже понимаете, не воспринимает. Поэтому нужно сформулировать, чего же нам хочется в сфере управления своими эмоциями.

Чего хочется

А хочется, как обычно, многого.

Попробуем это «многое» перечислить. Итак, нам хочется:

– испытывать и свободно выражать позитивные эмоции в неограниченном количестве. Искать и постоянно находить основания для получения позитивных эмоций;

– испытывать негативные эмоции только в тех ситуациях, когда существует реальная возможность через высокоэнергетическое действие получить желанный результат;

– полностью исключить возникновения сильных эмоций в ситуациях, когда переход на другой энергетический уровень окажется бесполезным;

– выражать любые эмоции в слабой мере для осуществления коммуникаций с другими

людьми;

- полностью контролировать проявление сильных эмоций и в случае необходимости направлять возбуждающуюся в теле энергию только для достижения осознанно выбранной цели;
- и все это автоматически, бессознательно, исключая специальные усилия по управлению своими эмоциями.

Это своего рода Идеальный Конечный Результат (ИКР) по управлению своими эмоциями. И по повышению эффективности человека на пути к своим целям – поскольку его энергия не будет тратиться на лишние переживания.

Возможно ли такое? Видимо, да. Что для этого нужно?

Нужно перепрограммировать наш внутренний биокomпьютер, который сегодня выполняет программы (они же установки), заложенные в нас самым случайным и сумбурным образом.

Понятно, что в качестве «компьютера» выступает наше Подсознание, которое просто выполняет те установки о нормах поведения, которые вы заложили в него (в Отдел готовых решений) в ходе своей непростой жизни.

Все это, видимо, можно изменить. Но что из этого может получиться?

Мир роботов?

Если все люди научатся эффективно перекодировать свое Подсознание и заложат в него тот набор установок по управлению своими эмоциями, которые выше мы обозначили как ИКР, то как будет выглядеть мир этих людей? Не будет ли это мир бесчувственных роботов, которые только и могут, что обмениваться формальными улыбками и информацией, ничего не ощущая и сберегая свою энергию для каких-то своих важных дел?

Чтобы понять это, давайте рассмотрим, к чему приведет реализация каждой из подпрограмм по управлению эмоциями, весь комплект которых мы определили как ИКР.

Последствия первой установки ИКР-1

Итак, к чему может привести установка *«испытывать и свободно выражать позитивные эмоции в неограниченном количестве. Искать и постоянно находить основания для получения позитивных эмоций»?*

Ответ очевиден. Вы будете расслаблены и открыты в проявлении своих позитивных эмоций. Вам весело – вы улыбаетесь или смеетесь. Или даже хохочете.

Вы сконцентрированы на том, что Жизнь прекрасна и все происходящее в ней имеет право на существование. А если что-то не получается, то это не повод для внутренней борьбы и переживаний. Это всего лишь повод начать думать, как вы сами породили эту ситуацию. И от чего оберегает вас Жизнь, если ваши желания или цели пока что не реализуются.

Могут ли возникнуть негативные последствия от действия этой установки? Иногда могут, видимо. Например, если вы занимаете очень важный пост и ведете очень важное совещание. Вдруг вам стало смешно, вы открыли рот и начали хохотать. Нехорошо - с, несолидно как-то получается. Серьезнее нужно быть.

Поэтому для очень важных дядь и тетя последнюю часть этой установки можно будет слегка подкорректировать: *«испытывать и свободно выражать позитивные эмоции в неограниченном количестве в условиях, допускающих их проявление».*

То есть если человек (и его Подсознание) твердо знает, что в ответственных случаях хохотать и даже улыбаться неприлично, то оно будет сдерживать проявление позитивных эмоций. Хотя как было бы здорово, если бы все эти важные дяди и тети на своих очень важных совещаниях научились улыбаться и даже смеяться.

Кстати, мы уже рассматривали вопрос о том, что сдерживание сильных позитивных эмоций может давать такой же разрушающий эффект, как и сдерживание негативных. Это мы, люди, отнесли часть эмоций к позитивным, а часть – к негативным. А для организма это просто

переход на другой энергетический уровень. И если это очень высокий уровень, но вы не позволили себе хорошенько посмеяться, а «задавили» энергию в себе, то она будет блуждать по вашему телу и оказывать все то же разрушающее действие.

Не зря же люди говорят, что «чуть не умерли от смеха». Видимо, так действительно может быть – если вовремя не начать хохотать и тем самым освободиться от лишней энергии.

Последствия второй установки ИКР-2

Теперь берем вторую установку, которая позволит вам *«испытывать негативные эмоции только в тех ситуациях, когда существует реальная возможность через высокоэнергетическое действие получить желанный результат»*.

О чем здесь идет речь? О том, что может возникнуть ситуация, когда будет происходить что-то, что вы посчитаете совсем недопустимым (муж задержался дольше положенного, ребенок получил плохую отметку и т. д.). И если вы посчитаете, что сможете повлиять на ситуацию и привести ее к такому виду, который будет «справедливым», с вашей точки зрения, то ваше Подсознание должно дать организму команду перейти в более возбужденное состояние. У вас возникнет раздражение или гнев, которые переведут вас в состояние сильного негативного возбуждения. Находясь в нем, вы совершите действие, направленное на восстановление «справедливости» в вашем варианте. То есть призовете мужа к ответу, всыпете ребенку, защитите себя или кого-то еще от опасности, дадите достойный ответ хаму.

То есть если вернуться к примеру из главы 5 с утренним подъемом ребенка, то как сработает эта установка?

Как обычно, мама сначала спокойно скажет спящему ребенку, чтобы он немедленно поднимался, поскольку опаздывает в школу.

Так как мама говорит эти слова более - менее спокойно (ей не хочется с утра портить себе настроение), то ребенок игнорирует ее указание. Ее ожидания (ребенок встал) расходятся с реальностью (ребенок продолжает спать).

В этот момент ее Подсознание, руководствуясь второй установкой, включит эмоцию «раздражение» и переведет ее в состояние сильного негативного возбуждения (ЗН). Из которого она рывкнет на ребенка, и он моментально поднимется. Все, «справедливость» восстановлена, раздражение больше не нужно. Энергия была использована в поступке – грозном крике, больше ее в теле почти не осталось. Осталось, конечно, но не так много, чтобы создать энергетический блок. Поэтому мама переходит в более спокойное состояние и завтракает с сыном (если еще есть время) в более благостном расположении духа.

Описание процесса заняло много времени и места, а в человеке все это произойдет в доли секунды. Подсознание оценило ситуацию и пришло к выводу, что только с помощью сильной эмоции можно добиться результата, поэтому оно ее включило. А мама исполнила заданную Подсознанием программу.

Работаем с гарантией

К сожалению, Подсознание обычно **не рассчитывает, какой именно уровень энергетики достаточен для достижения цели**. Оно мобилизует энергию с запасом, чтобы достичь цели наверняка.

И это понятно. Если вспомнить, откуда все эти энергетические реакции выросли, то такая стратегия Подсознания оказывается самой правильной. Вдруг прыгнувший на пещерного человека тигр окажется взрослым, хотя на первый взгляд похож на тигренка? Ошибка оценки возраста могла стоить очень дорого, поэтому Подсознание предпочитало отвечать на вызов с запасом. Похоже, что другие варианты реагирования не прошли естественного отбора.

Избыточную энергию, полученную при реакции на угрозу, первобытные люди легко растрчивали в физическом труде.

У современных людей дело с расходом «лишней» энергии обстоит значительно хуже. Никакого физического труда у нас нет, лишней раз поругаться не все себе позволяют, поэтому избыток энергии «застревает» в теле.

В рассмотренном примере у мамы тоже мог остаться избыток негативной энергии, то есть после окрика она оставалась бы в раздражении. Тогда ребенку мог вдобавок достаться еще и подзатыльник за совершеннейший пустяк. Могли пострадать и подвернувшаяся под руку кошка или муж, и так далее. В общем, утро могло бы быть испорченным у целой семьи. А все потому, что Подсознание не оценило, как сильно нужно «возбудить» маму, чтобы быстро поднять своего ребенка.

Нужна оценка последствий

Вот другая ситуация. Мама сама проспала на ответственную работу, где ее с утра ждет множество людей. Или строгий начальник.

Проснувшись, она обнаруживает, что опаздывает минимум на час, и это изменить уже невозможно.

Что происходит с такой «мамой» сегодня? Она переходит в режим максимального возбуждения, вызванного комплексом эмоций – страхом, осуждением или гневом на себя, и еще чем-то в этом же духе.

Нужно ли все это перевозбуждение маме, поможет ли оно не опоздать на работу? Очевидно, что нет. А ведь Подсознание создало ей этот компот эмоций из самых лучших побуждений! Хотя понятно, что «справедливости», то есть ситуации, когда мама не опаздывает на работу, достичь невозможно. Поэтому сильное возбуждение и сопутствующие ему переживания совершенно бессмысленны.

Более того, они вредны, поскольку парализуют мозговую деятельность. Если бы мама осталась более спокойной, то она явно придумала бы какой-то ход, который помог бы ей спать дальше.

Но, находясь в крайнем возбуждении, она будет ломиться изо всех сил на работу, проклиная по дороге себя, работу, ждущих ее людей и саму мерзкую жизнь. Не очень хорошая замена возможности продолжать спать, не так ли?

Что будет происходить с мамой, если она имеющуюся в ней установку «я эмоционально реагирую на любую тревожащую меня ситуацию» заменит на установку ИКР -2: «я испытываю негативные эмоции только в тех ситуациях, когда существует реальная возможность через высокоэнергетическое действие получить желанный результат»? Будет происходить следующее.

Ее Подсознание, прежде чем запускать механизм эмоционального возбуждения, оценит реальные шансы прийти на работу вовремя.

Естественно, оно сделает вывод, что это невозможно. Суется, не суется, все одно. А поскольку «реальной возможности получить желанный результат (то есть попасть на работу вовремя)» нет, то и незачем запускать механизм сильных эмоций. Так, немного возбудиться, чтобы как-то заставить себя действовать, конечно, нужно. Но без фанатизма. В этом состоянии голова работает хорошо и сможет придумать роскошный выход из сложившейся ситуации.

Подводя итог этим рассуждениям, можно констатировать, что вторая установка поможет не суется тогда, когда ситуация не зависит от вас и нет никакой возможности что-то изменить.

То есть вы не будете сильно переживать, когда будете смотреть очередную «Хронику происшествий» или сводку новостей (хотя зачем их тогда смотреть, если возбуждения не будет?).

Вы не будете тратить свои нервы и силы на переживания по поводу того, почему ваш

начальник такой идиот, и почему в магазине работают такие нечестные продавцы. Почему с вас требуют взятку, хотя должны были бы поступать честно. Или почему ваши родители все время ругаются. В вашей картинке мира такое никогда не должно происходить.

Хотя с последним примером все не так однозначно.

Что с близкими людьми

Когда мы смотрим по телевизору виртуальные для нас несчастья, то способны четко определить, что мы никак не можем повлиять на них. Так что возбуждаться нам незачем. ИКР -2 не даст нам зря расходовать нашу энергию и создавать в себе энергетические пробки.

А вот как насчет близких людей? Детей, мужей или жен, родителей, родственников, друзей, начальника или подчиненных? То есть тех, с кем у нас есть постоянный прямой контакт. И нам представляется, что мы за них отвечаем, поэтому должны приложить все усилия для их «улучшения». Тем более что они почти всегда «под рукой».

Можем ли мы изменить их и сделать такими, как нам грезится? Поскольку наши ожидания относительно них практически всегда хоть в чем-то расходятся с реальностью.

Дети не так учатся и не так себя ведут. Жены думают о себе Бог знает что, если вообще думают. Мужья еще хуже. О начальниках лучше не вспоминать, сразу руки сжимаются в кулаки. Про родителей вообще припоминать не хочется. И так далее.

Обычно существует иллюзия, что можно с ними что-то сделать. Что-то такое, чтобы они стали милыми, умными, послушными, заботливыми, щедрыми, сексуальными, верными, воспитанными и так далее. Очень хочется. А они совсем не такие. Или чуть - чуть, но не такие. То есть наши ожидания расходятся с реальностью.

Особенно сильны наши иллюзии о возможности быстрого изменения тех, кого мы считаем слабее себя – то есть детей и подчиненных.

Естественно, обнаружив это расхождение, наше Подсознание включает программу перехода на более высокий энергетический уровень, с которого нам будет удобнее и безопаснее произвести в окружающих людях столь желанные нам изменения.

Иногда так действительно получается – как в рассмотренном примере с быстрым (или громким?) пробуждением ребенка.

Наверное, можно еще накопать пару десятков подобных ситуаций, когда наше раздражение или бешенство «восстанавливает справедливость», пусть даже на время.

В миллионах остальных случаев этот подход не срабатывает. Господство грубой физической силы и энергетического давления осталось в прошлом.

Точнее, оно еще полноценно функционирует в странах с низким уровнем развития и высокопримативным населением, признающим только чужую силу. И где давление может быть любым, вплоть до физического уничтожения.

В более развитых и цивилизованных странах процессы давления вызывают сильное сопротивление, которое невозможно преодолеть с помощью окриков и ругани. Поскольку все знают, что это максимальное давление, которое вы можете себе позволить. Все остальное ограничено Уголовным кодексом.

Получается, **что менять можно только себя**. То есть можно менять только свои ожидания, приводить их в соответствие с реальностью. Менять себя так, чтобы вам не приходилось постоянно и бессознательно переходить на энергетические уровни 3–5 Н, и создавать себе кучу проблем со здоровьем и энергетикой.

Как это можно делать, очень подробно рассмотрено в книгах [1–10].

Близким не повезло

Однако установка ИКР -2 в нынешнем виде, предлагающая «испытывать негативные эмоции только в тех ситуациях, когда существует реальная возможность через

высокоэнергетическое действие получить желанный результат», будет продолжать инициировать в нас вспышки гнева или другие высокоэнергетические состояния по отношению к близким людям.

Поскольку **мы всегда бессознательно уверены, что уж на людей из нашего ближнего окружения мы можем повлиять.** Мы не можем повлиять на политику, экономику, социальный строй, разного рода погодные и технические катастрофы. Но должно же быть хоть что-то, на что мы можем повлиять!!! И нам чудится, что это наши близкие люди.

Значит, нашим близким не повезло, и мы будем пытаться делать из них «хороших людей» по нашему разумению. С криками, руганью, слезами, сердечными припадками и разводами.

Если, конечно, мы не внесем в ИКР-2 специальные ограничения относительно людей из нашего ближнего окружения.

Давайте попробуем сделать это.

Уточненный ИКР-2

В уточненном варианте ИКР-2 может иметь вид: *«я испытываю негативные эмоции только в тех ситуациях, когда существует реальная возможность через высокоэнергетическое действие получить желанный результат, исключая любое силовое воздействие на людей из моего ближнего окружения».*

То есть вы раз и навсегда запрещаете себе раздражаться, гневаться или обижаться на близких вам людей. На тех, кого вы сознательно и бессознательно отнесете к своему «ближнему окружению».

Кто-то отнесет туда только самых близких родственников, а с дальними родственниками или с сотрудниками будет продолжать бороться за свои идеалы.

Люди более общительные могут отнести к своему ближайшему окружению всех своих ближних и дальних родственников, друзей и знакомых, сотрудников всех предприятий, где они работали, и так далее. Скорее всего, раз у них так много хороших знакомых, то они не склонны выяснять с ними отношения и собачиться по любому поводу. Значит, какая-то установка, близкая к ИКР -2 у них в Подсознании уже имеется, нужно только слегка подкорректировать ее.

Понятие «мое ближнее окружение» очень индивидуально для каждого человека. И если вы тревожитесь, что «по умолчанию» кто-то может не попасть туда, то вы просто можете составить такой список. Назовите его «Мое ближнее окружение», запишите его на листе бумаги или создайте такой текстовый файл в компьютере, и не реже раза в месяц просматривайте и редактируйте его.

Кстати, если вас иногда сильно раздражает поведение вашего домашнего животного, то можете внести его в этот список.

И самого (саму) себя внесите туда же, если вы порой склонны сильно сердиться на себя, либо проваливаться в чувство вины.

Внимание! Не включайте в этот список людей по формальным признакам. Если вас «достала» свекровь или теща, и вы не готовы пойти с ней на перемирие, то оставьте ее вне этого списка и продолжайте выяснять с ней отношения. В конце концов, когда вам это надоест, вы в любой момент сможете внести ее в свой список.

Все это имеет смысл, естественно, если вы произведете реальные действия по «загрузке» в свое Подсознание установок из ИКР.

Что произойдет

Что произойдет, если ваше Подсознание хорошо усвоит установку ИКР -2 в откорректированном виде?

У вас разрядятся накопленные энергетические блоки по отношению к людям из «близкого окружения». То есть вы перестанете очень быстро и болезненно реагировать на их слова и

поступки.

Кратковременные вспышки раздражения все же будут возникать, скорее всего. Но они будут короткими и не будут создавать очередных энергетических пробок – все будет рассасываться быстро и само собой. Особенно если вы не забудете применить прием по удалению эмоциональной грязи из себя.

Если работа по замещению установки ИКР-2 была произведена очень качественно, то вы совсем перестанете негативно реагировать на слова и поступки людей из «ближнего окружения». Они будут жить возле вас, но будут как бы отделены от вас стеклянной стеной. Они – в аквариуме, а вы – снаружи, спокойно рассматриваете, что они там вытворяют.

Понятно, что их это может бесить (*Как, со мной не считаются!*), и они усилят свое давление на вас, это обычное дело. Потерпите, через месяц-полтора вы со своим спокойствием станете им совсем неинтересны, и они найдут себе другой объект для борьбы, более живенький и эмоциональный. Без внутренних установок из ИКР.

Какие сложности могут появиться

Какие могут появиться сложности после усвоения у ИКР -2 в откорректированном виде?

Они очевидны – у вас исчезнет привычный инструмент достижения своих целей в коммуникациях с близкими людьми.

Например, что будет делать та же мама, которая привыкла криком заставлять своего ребенка подниматься с постели? Ребенок ее не признает за авторитет и не слушает, пока не возникает угроза физических санкций. То есть **отношения у них первобытные, основанные на культе силы**. Как ей управлять своим ребенком в новых условиях?

Получается, что ей нужно нарабатывать совершенно новый способ общения с ребенком. От первобытно - общинных отношений с угрозой применения физических санкций нужно будет переходить к цивилизованным отношениям. Где люди уважают права друг друга. Где люди считаются с интересами друг друга. Где люди учатся договариваться. И это не зависит от их возраста.

Звучит дико, не так ли? Что, маме нужно меняться и учиться строить отношения со своим же ребенком? Что за бред!!!

Именно такой реакции можно ожидать от множества людей, застрявших в первобытных отношениях. Несмотря на все свои мобильники, ноутбуки, Интернет и прочие HiFi- побрякушки.

Им наши рекомендации по изменению программ Подсознания с помощью ИКР вряд ли придутся по вкусу, поскольку они не готовы к вытекающим из них изменениям. О которых мы честно рассказываем.

Есть еще огромное количество людей, которые хотели бы пожить подольше в мире без бесконечных переживаний и конфликтов. Им идеи с перепрограммированием своего Подсознания с помощью установок из ИКР понравятся, но они тоже не понимают, как им потом достигать своих целей. Они привыкли силой добиваться того, что имеют. А теперь им просить обо всем, что ли? Опыт показывает, что этот способ не всегда дает желанный результат.



Чтобы их успокоить, заметим следующее.

В цивилизованных странах не уничтожен совсем механизм физического принуждения. Там есть полиция, суды, тюрьмы. Преступников там ловит полиция и сажает в тюрьмы. Но это делается без эмоциональной борьбы (без сильной эмоциональной борьбы, скажем так). Пусть человек – преступник, но он все же человек. Ему сообщают его права, и только потом ограничивают его свободу.

Перенесем эти принципы в ваши отношения с близкими людьми. **Вы можете высказывать им, чем они вас не устраивают, но не в гневе или в депрессии, а в более спокойном состоянии.** Вы можете спокойно порвать с ними отношения, если они с вами не считаются. Вы можете как-то принудить их сделать то, что вам нужно. Или договориться с ними, и так далее.

Возвращаясь к примеру с мамой и сыном, то какими способами поднимают своих сыновей мамы, которые не позволяют себе сильно повышать голос на ребенка?

Мама может подойти к сыну, поцеловать его и попросить встать. Можно разочек в шутку полить его водой, в следующие разы он будет вставать без задержек.

Можно включить громкую музыку (но не забывайте, что соседям явно не нужно идти в школу).

Можно ввести штрафные санкции за невыполнение распорядка дня. Можно ввести поощрительные бонусы за своевременный подъем, и так далее. Конечно, громко гавкнуть на ребенка – это самый легкий путь. Путь, ведущий в тупик последующих отношений. Путь в пещерное общество. Подумайте об этом. А мы пока пойдем дальше.

Последствия третьей установки из ИКР

Теперь перейдем к третьей установке: *«полностью исключить возникновения сильных эмоций в ситуациях, когда переход на другой энергетический уровень окажется бесполезным».* О чем она?

Если вы водите машину, то вспомните, что вы испытываете, когда вас опасно подрезает какой-то лихач? Или кто-то очень опасно перестраивается из ряда в ряд? Вы вскипаете, но изменить ничего не можете. Максимум, что вы можете сделать – бормотать проклятия вслед улетевшей вперед машине. И то дело, энергию ведь хоть как-то нужно выводить из себя, ругательства для этого как раз и придуманы.

Правда, некоторые люди с идеализацией своих способностей, получив эмоциональный заряд, пускаются вслед нарушителю правил с целью «наказать» его. Обычно они пробуют обогнать нарушителя и резко затормозить прямо перед ним, создав очередную угрозу движению и поставив свой автомобиль под возможность удара сзади. Но энергию раздражения эти

развлечения точно заберут.

Что произойдет, если вы смените свою привычную установку «я пытаюсь восстановить справедливость, когда кто-то грубо нарушает правила движения» на новую установку «я полностью исключаю возникновение сильных эмоций в ситуациях, когда переход на другой энергетический уровень окажется бесполезным»?

Произойдет вот что. Попав в ситуацию с грубым нарушением правил движения, ваше Подсознание сделает правильный вывод, что изменить ничего нельзя. Хорошо, что все хорошо обошлось. И не включит вам сильную эмоцию. Вы поедете дальше спокойно, соблюдая правила по мере возможности. Вам не придется испытывать перевозбуждение и ругаться, что сохранит ваш организм в целостности и позволит более полно сосредоточиться на управлении автомобилем.

Это только один пример, а на самом деле их миллионы. Мы нервно реагируем на любые события, которые никаким образом от нас не зависят. Зачем? Это можно прекратить.

Если вам не хватает сильных эмоций, без них ваша жизнь станет совсем пустой, то, пожалуйста, лучше ею не руководствоваться.

Если же сильные переживания по любому поводу уже «достали» вас, то третья установка принесет в вашу жизнь желанное спокойствие и сохранит ваши силы для созидательной деятельности.

Последствия четвертой установки из ИКР

Следующая установка обеспечит вам полноценный контакт с людьми, которые сами не могут жить без бурного проявления эмоций и требуют этого же от окружающих. Поскольку таких людей в нашей стране большинство, то есть прямой смысл быть похожими на них. То есть давать ограниченную эмоциональную реакцию в ответ на поступающую информацию или изменение ситуации.

Именно для этого предназначена четвертая установка. Которая имеет вид: «я свободно выражаю любые эмоции в слабой мере для осуществления коммуникаций с другими людьми».

Заметьте, здесь написано, что вы можете испытывать ЛЮБЫЕ эмоции, в том числе негативные. То есть вы можете испытывать страх, тревогу, раздражение, вину и так далее, только в легкой степени.

Почему в легкой степени? Чтобы не засорять свой организм большими блоками, обычно возникающими при любой сильной эмоции.

Эти эмоции позволят вам быть адекватными окружающей среде и поддерживать отношения с «обычными», эмоционально распушенными людьми. Если, конечно, вам это зачем-то нужно.

Последствия пятой установки из ИКР

Пятая установка имеет вид: «я полностью контролирую проявление сильных эмоций и в случае необходимости направляю возбуждающуюся в теле энергию только для достижения осознанно выбранной цели»

Кому нужна такая установка? Домохозяйкам? Без конца хохочущим девчонкам? Так у них цели реальной никакой нет обычно.

Может, она нужна пожилым людям, часто испытывающим негативные эмоции? Так у них тоже большие сложности с «достижением осознанно выбранной цели». Все достижения и цели у них явно остались в прошлом, так что установка им нужна так же, как свинье балетные тапочки (хотя бывают исключения, естественно).

Так кому же она нужна? Видимо, она может быть полезна людям целеустремленным, идущим к своим целям через борьбу и преодоление сильного сопротивления. Никакой легкости и «парения» там нет, поэтому требуется большой энергетический потенциал для проламывания сопротивления.

Получается, что она нужна взрослым людям, занимающимся своим бизнесом или активно

строящим свою карьеру.

Они нередко встречаются в жизни разные сложности и могут очень эмоционально отреагировать на ситуации, когда их бизнес плохо развивается или желанная должность отдается кому-то другому. Их организм вскипает, но Подсознание не позволяет выбросить возникшую энергию через ругань или ломку мебели. Зачем так бездарно тратить ценный энергетический ресурс, когда его можно направить на созидание? Созидание того, к чему вы вполне осознано стремитесь.

Конечно, чтобы удержать внутреннюю энергию в созидательном русле, нужны большая воля и умение управлять собой. Это легко нарабатывается теми, кому нужны эти способности.

Понятно, что далеко не все бизнесмены или карьеристы (в хорошем смысле этого слова) владеют умением управлять своими эмоциями. Те, кто этого не умеет, проваливаются в переживания, назначают «стрелки» для выяснения отношений, то есть тратят энергию попусту. Естественно, они проигрывают тем, кто не позволяет себе тратить свои жизненные силы просто так.

Последствия шестой установки из ИКР

Шестая установка самая понятная. Она говорит о том, что вы хотели бы иметь ИКР в нужном вам варианте (можно исключить одну - две ненужные вам установки), не напрягаясь и не прилагая больших усилий для этого: *«я руководствуюсь установками ИКР автоматически, бессознательно, исключая специальные усилия по управлению своими эмоциями»*.

Халява, в общем, получается. Все будет работать само собой. Ваша энергия будет возбуждаться, когда вам это будет нужно. И не будет возбуждаться, если это будет бесполезно. А если уж возбудится, то будет направлена только на созидательные и важные для вас цели. И не будет тратиться на бессмысленные препирательства и вредные для вас переживания.

Ура! Вроде бы мы написали чудотворный рецепт для своего Подсознания. Теперь нужно сделать так, чтобы оно приняло набор установок из ИКР как команду к исполнению. После этого мы станем в меру эмоциональными, а в критических ситуациях будем испытывать сильные эмоции и с их помощью будем выкарабкиваться из них.

Все? Вдруг что-то пропустили?

Давайте еще раз проверим ИКР на предмет возникновения нежелательных для нас последствий. Исключая, конечно, резкое снижение вашего общего эмоционального уровня. Хотя это как раз желательный результат. Если он не нужен, то и ИКР вам ни к чему, наслаждайтесь своими высокоэнергетическими состояниями.

Проверяем на последствия

Итак, что нежелательного для нас может произойти, если наше Подсознание будет исполнять набор установок из ИКР?

Понять это можно, если мы сравним алгоритм работы Подсознания в нынешнем варианте и после «загрузки» в него ИКР.

Что делает наше Подсознание сегодня? Оно дает нам эмоциональную реакцию на ЛЮБОЙ факт, не совпадающий с нашими ожиданиями.

Что произойдет после перехода на работу по ИКР?

Подсознание будет сначала ОЦЕНИВАТЬ ситуацию и делать вывод, есть ли у вас возможность реально повлиять на ситуацию. И если оно придет к выводу, что вы ни на что повлиять не можете, то вы останетесь спокойными. Вы не получите энергетической поддержки от организма.

То есть **вы становитесь зависимы от решения вашего Подсознания**. А свои решения оно будет принимать на основе каких-то других, совсем неизвестных вам установок.

Например, вы идете поздним вечером по темной улице и видите впереди группу людей.

Ваш Инстинкт выживания тут же посылает в Подсознание сигнал: «Внимание! Опасность!». Подсознание включает эмоцию страха, вы сжимаетесь и переходите на энергетический уровень минус один или два. То есть вы становитесь совсем незаметны и потихоньку прощмыгиваете мимо подозрительной компании. Либо вообще сворачиваете в переулок, чтобы не встречаться с ними. Подсознание обеспечило вашу безопасность, все хорошо.

Допустим, ситуация немного усложнилась. Вы идете по темной улице, впереди подозрительная компания. Вы тормозите и ищете, куда бы вам смыться, но нет никакой возможности сделать это. И в этот момент сзади вас появляется группа еще более подозрительных личностей, которые движутся в вашу сторону. Каким будет решение вашего Подсознания, какую реакцию оно включит в такой сложной ситуации?

Мы поручили Подсознанию (через вторую установку) включать сильную эмоцию только тогда, когда оно посчитает, что вы что-то можете сделать для достижения желанного результата. А что вы можете сделать, когда спереди и сзади вам угрожает опасность, а срулить куда-то в сторону не представляется возможным? Относится ли эта ситуация к такой, про которую можно сказать, что *«существует реальная возможность через высокоэнергетическое действие получить желанный результат»*?

Что сделает ваше Подсознание в этой ситуации? По-прежнему включит страх? Или включит агрессию (погибать, так с музыкой!). Или ничего не включит, и вы спокойно будете придумывать, как выпутаетесь, если они обратят на вас внимание?

Ответ неоднозначен и будет разным для разных людей. И будет зависеть от наработанных ранее моделей поведения в сложной ситуации. А мы этими моделями здесь не занимаемся.

Зачем нужны эти занудные рассуждения? Чтобы понять, не создадут ли установки из ИКР появление новых проблем.

Вроде бы очевидные новые проблемы не просматриваются. Но все очень непросто, к сожалению. Мы пытаемся залезть в очень сложный механизм управления нашим поведением, который запрограммирован не нами. Точнее, нами, но в полном беспомоществе детства и личных эмоциональных всплесков. Сразу отстроить это сложнейшее устройство – наш биокомпьютер, видимо, не удастся. Но можно начать постепенно переводить его на те программы, которые сделают нашу жизнь более радостной и успешной.

Можно ли попроще?

Скорее всего, часть читателей так и не дошла с первого раза до конца этой главы. Их можно понять. И посочувствовать.

Можно ли придумать что-то попроще?

Да, как всегда.

Можно не пытаться программировать каждый шаг нашего Подсознания в нужную нам сторону. Хотя очень хотелось бы осознанно «поручить» своим биокомпьютером, благо возможности у него неограниченные.

Но программисты из нас пока что слабые, видимо.

Поэтому переходим к упрощенному варианту управления, оставляя на усмотрение Подсознания способы реализации нашего заказа.

Чего мы хотим иметь в конце концов?

Примерно одного:

Жить счастливо.

Находиться в гармоничных отношениях с собой и всеми окружающими людьми.

Быть успешным на пути к своим целям.

Наслаждаться жизнью в каждый момент времени.

Скорее всего, у вас найдется еще какое-то дополнение к этому списку. Вы можете его

добавить, соблюдая правила составления позитивного утверждения:

Оно должно сразу декларировать тот результат, который вы хотите иметь. Без обоснований, объяснений, извинений и прочего отягощающего вашу установку словоблудия.

Оно должно быть выражено только в позитивной форме. Всяческие отрицания запрещаются.

Оно должно относиться только к вам. Всякие просьбы относительно других людей не работают – они должны работать с собой сами.

Оно должно быть в меру коротким, простым и приятным вам.

Вы можете дополнить приведенный выше список того, что вы хотели бы иметь в своей жизни. Причем речь идет не о внешних целях типа мужа, денег, квартиры и так далее. Здесь **речь идет о ваших внутренних состояниях**, которые должны стать для вас естественными и постоянными. Или даже не о состояниях, а **о вашем мировоззрении, из которого будут вытекать ваши состояния.**

Работа с внешними целями – это совсем другая песня. Подсознание, естественно, участвует в формировании нужных нам событий, но там несколько иной механизм осознанного взаимодействия с ним [1]. Этот механизм мы рассмотрим позже.

Итак, вместо составления своего личного ИКР вы можете попробовать **составить полный набор тех убеждений, которыми вы хотели бы руководствоваться в будущем. И загрузить его в свой биокомпьютер.** Если вы сделаете это качественно, то вы поменяете свое отношение ко многим ситуациям, и негативные переживания покинут вас. Навсегда.

Кстати, обратите внимание на набор установок из настроя «Жить легко» – там есть почти все, что вы можете придумать для себя.

Как же можно запустить установки из ИКР или что-то еще внутрь себя? Ответ на этот интересный вопрос мы постараемся дать в последующих главах. А сейчас нам пора подвести очередные итоги.

ИТОГИ

1. Подсознание человека исполняет самые различные установки, заложенные нами в него неизвестно когда и неизвестно зачем. В итоге мы даем самые разные **реакции** на внешние события или свои же мысли, часть из которых совсем не устраивает нас.

2. Можно составить перечень тех установок, которые устраивали бы нас на сознательном уровне и которыми наше Подсознание могло бы руководствоваться при управлении нашим же поведением.

3. Этот новый набор установок можно назвать **Идеальный Конечный Результат**, и он может иметь вид:

я испытываю и свободно выражаю позитивные эмоции в неограниченном количестве. Я ищущу и постоянно нахожущу основания для получения позитивных эмоций;

я испытываю негативные эмоции только в тех ситуациях, когда существует реальная возможность через высокоэнергетическое действие получить желанный результат;

я полностью исключаю возникновения сильных эмоций в ситуациях, когда переход на другой энергетический уровень окажется бесполезным;

я выражаю любые эмоции в слабой мере для осуществления коммуникаций с другими людьми;

я полностью контролирую проявление сильных эмоций и в случае необходимости направляю возбужденную в теле энергию только для достижения осознанно выбранной цели;

и все это автоматически, бессознательно, исключая специальные усилия по управлению своими эмоциями.

4. ИКР определяет наши типовые поведенческие реакции. Однако могут возникнуть

ситуации, в которых ИКР даст неверные реакции. Например, в общении с близкими людьми. Поэтому его, видимо, придется уточнять по вашей конкретной ситуации.

5. Можно составить набор установок, которые будут определять наше поведение в целом, не останавливаясь на деталях. И загрузить его в наш биокомпьютер.

Тренируемся жить

Задание для самостоятельной работы

1. Внимательно перечитайте установки из ИКР и выберите те из них, которыми вы хотели бы руководствоваться в будущем. Переписывайте эти установки рукой по 30–50 раз в день в течение 21 дня.

2. Возьмите чистый лист бумаги или откройте новый файл в компьютере. Напишите там:

МОЕ БЛИЖНЕЕ ОКРУЖЕНИЕ

Я беру на себя обязательство всегда сохранять хорошее отношение к этим людям. С любовью и благодарностью я принимаю все их возможные поступки и заранее прощаю их.

Составьте ниже список людей, которых вы хотите включить в свое «ближнее окружение», чтобы не испытывать негативных эмоций по отношению к ним. Это не значит, что вы не можете порвать с ними отношения или уволить их. Вы сможете все это делать, но более спокойно и осознанно, без переживания сильных негативных состояний.

Перечитывайте этот список в течение 21 дня, пока вы будете переписывать установки ИКР.

3. Отследите свое отношение к людям из списка вашего «ближнего окружения». Если вы все же будете периодически срываться в высокоэнергетические негативные состояния по отношению к ним, значит, вам не удалось избавиться от созданного ранее эмоционального блока по отношению к ним, и этот блок провоцирует вас на новые вспышки раздражения.

Разрядите находящийся в теле эмоциональный блок с помощью формулы (медитации) прощения, повторяя ее про себя в течение нескольких часов суммарно [1, 2, 3].

Глава 10. Перепрыгнем на хорошую веточку

*Если ты споришь с идиотом, тогда с кем спорит он?
Неизвестный автор*

В предыдущей главе мы много рассуждали о программировании себя. Дело это непростое, хотелось бы чего-то более доступного и полезного. Например, совсем не испытывать лишних негативных переживаний. А если уж занесло в них, то как-то извернуться и направить возбуждающуюся в теле энергию на созидание. А не на разрушение окружающих или себя.

Где-то раньше мы писали, что некоторые успешные бизнесмены умеют управлять своей энергией гнева или раздражения, и так перенаправить ее, что она приносит им только доход. То есть идет на достижение их целей. Жаль, что расспросить их об этом сложно, поскольку они позакрывались в своих особняках в Лондонах или на Рублевках.

Мы тоже так хотим. Не ругаться и не переживать попусту. А если уж ругаться и переживать, то только со смыслом. Причем – положительным. Типа: поругался – перевыполнил план на работе. Еще поругался – сделал уборку дома. Или еще что-то хорошее.

Можно ли что-то придумать в этом направлении?

Для этого давайте вернемся к графику возможных энергетических состояний из шестой главы.

Мы скачем по веткам

В этой главе был приведен график наших возможных энергетических состояний. Согласно ему, мы можем перемещаться от состояния с крайне низкой энергетикой, которое мы обозначили как (-3), до состояния чрезмерного возбуждения, обозначенного как (+5).



Что интересно, к состоянию (+5) можно прийти двумя путями – испытав крайне сильное положительное (5 П) и крайне сильное негативное (5 Н) возбуждение.

То есть это две равнозначные энергетические ветки, по которым мы можем бегать вверх - вниз, испытывая то упадок сил, то крайне сильное возбуждение.

По какой ветке мы будем бегать с наибольшим удовольствием? Естественно, по положительной.

А по какой ветке мы в реальности бегаем чаще? По отрицательной, естественно. Помните,

почему мы так делаем? Конечно, помните, но мы все же повторим. Так, на всякий случай.

Почему в нас больше негатива

Сильные позитивные эмоции мы обычно проявляем во всей их красе, общество достаточно благожелательно относится к открытому выражению таких эмоций (хотя реакцию они вызывают у окружающих совсем не одинаковую). Поэтому в теле они не задерживаются и не создают условий для их повторения.

Негативные эмоции мы стараемся сдерживать. Поэтому они откладываются у нас в теле в виде заряженных энергетических блоков и порождают новые переживания по этому же поводу. Это как личинки малярийного комара – попав в тело, они вырастают и создают взрослую особь, которая создает нам серьезные проблемы со здоровьем.

Поэтому мы чаще испытываем 5 Н (негатив), нежели 5 П (позитив). А хотелось бы наоборот.

Можно ли что-то сделать, чтобы 5 П стало нашим частым гостем? А 5 Н – совсем редким? То есть можно ли наши негативные эмоции превращать в позитивные? Энергия ведь одна, просто она обладает немного разными вибрациями.

Разделим оси между собой

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте график возможных энергетических состояний немного изменим – разделим оси позитивных и негативных энергий. Пусть они по-прежнему выходят из нулевой точки, но вверху расходятся под углом в разные стороны.

Левую, негативную ось мы нарисуем пожирней – она используется чаще, нарастила мышцы.

Правую положительную ось нарисуем пожиже – большинство людей испытывают сильные положительные эмоции довольно редко.



Чего нам хочется? Совсем простой вещи – если наше неуправляемое Подсознание загнало нас вверх по левой ветке, но мы спохватились (то есть включился Разум и взял управление на себя), то **мы желаем побыстрее перескочить на правую ветку**. При этом вы останетесь на том же уровне возбуждения – ваша энергия не пропадет, но вместо гнева или страха вы получите настоящее веселье.

Можно ли проделать такой фокус?

Похоже, что можно. Хотя и не очень просто, нужно потренироваться.

Посмеемся над собой

Если мы в какой-то момент очередного сильного переживания все же спохватываемся и решаем выйти из него, то можно применить прием диссоциации. Этот прием вы уже знаете – с его помощью мы рекомендовали **тормозить появление новой грязи**.

Но с его же помощью можно не только гасить негативную эмоцию, но и попытаться перевести ее в позитивную.

То есть вам нужно сознательно отстраниться от того забавного процесса, в котором вы находитесь в настоящий момент – в гневе, раздражении или страхе. Отстраниться и посмотреть на себя со стороны (это функция Разума, он уже должен перехватить управление).

Что вы увидите? Человека раздраженного, покрасневшего, пыхтящего, неменяемого. Отчаянно пытающегося доказать свою правоту кому-то, кто совершенно не собирается вас слушать.

Возможно, вы уже успели что-то наговорить или сделать, пока не спохватились. Или вы молчали, но надувались раздражением изнутри. Важен результат – ваше тело наполнено энергией, которую вы не можете позволить себе пустить в ход.

Представьте себя раздутым, как мыльный пузырь. Пузырь, переливающийся всеми цветами радуги. Из которого выглядывает ваше перекошенное лицо. Добавьте еще деталей, чтобы вам стало смешно. Смешно над собой, поскольку другого идиота в вашем поле зрения не будет. Посмейтесь над собой. Усиьте картинку, переведите ее в гротеск, карикатуру на себя. Сконцентрируйтесь на нелепости вашей ситуации или нелепости вашего поведения в ней.



Чем циничней и грубей вам удастся высмеять себя, тем быстрее вы из позиции сильного раздражения (З Н) перейдете в позицию веселого смеха над собой (З П), то есть получите то, к чему стремились.

Если с воображением у вас совсем плохо, то можете просто мысленно обсмеять себя словесно – срабатывает не хуже. Опишите свои трясущиеся руки, раздутый пузырь тела, покрытый пупырышками, с торчащими волосками и так далее. Вам станет противно и смешно, что вы так себя ведете.

Еще можно подойти к зеркалу и, если других людей вокруг нет, начать смеяться над собой. Над своим надутым видом, злобным выражением лица и покрасневшим лицом. Можете показывать на себя пальцем или корчить злобные рожи. Чем более злобным будет ваше выражение лица, тем быстрее вас пробьет на смех.

Сначала смех будет вынужденный, но это только первые секунд тридцать, потом вам станет по-настоящему смешно. Ваша энергия раздражения легко перейдет в радость.

Вот, собственно, и все рекомендации.

А теперь пора подвести итоги.

ИТОГИ

1. Люди испытывают разные сильные эмоции, причем негативные обычно преобладают над позитивными.

2. Поскольку организму все равно, как мы обозвали его высокоэнергетическое состояние,

то нам можно попытаться перевести его из негатива в позитив.

3. Это можно сделать только тогда, когда эмоциональный напор слегка ослабнет, и вы вновь сможете задействовать свой Разум.

4. Если вы спохватились, что находитесь в состоянии сильного негативного переживания, то можете использовать прием диссоциации от ситуации, в которой вы находитесь. Для этого вы мысленно отстраняетесь от ситуации и рассматриваете все происходящее с вами как бы со стороны.

5. При этом рекомендуется максимально усилить нелепость своего поведения, ввести в него элементы карикатуры и насмешки над собой. В итоге таких мысленных действий вам станет смешно, как дико вы себя ведете. То есть ваша негативная энергия перейдет в позитивную.

6. Еще можно зайти в туалет и посмеяться над своим изображением в зеркале, покорчить себе злобные рожи. Ваш негатив быстро перейдет в позитив.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы.

1. Вспомните свои повторяющиеся негативные переживания, если они еще остались. Войдите в состояние раздражения или гнева. Отстранитесь от переживания и посмотрите на себя со стороны. Усиьте картинку, добавьте в нее карикатурность и анекдотичность. Посмейтесь над собой. Нарисуйте, как сможете, свою картинку. Положите ее перед собой на столе. Придумайте ей смешное и циничное название – используйте для этого прием работы с идеализациями «Обсмеем свои переживания» [1].

Повторите это упражнение по отношению к вашим повторяющимся переживаниям в других ситуациях. Сделайте коллекцию из 3–5 смешных рисунков своего поведения. Периодически посматривайте их – тем самым ваше Подсознание поймет, что вы больше не желаете быть смешным и вновь испытывать негатив в этих ситуациях.

2. Если вы испытали внезапный приступ гнева или раздражения по какой-то новой для вас причине, то попробуйте посмеяться над собой. Найдите туалет с зеркалом и покорчите там злобные рожи.

Выполняйте это упражнение каждый раз, когда выбудете переходить в неконтролируемое и нежелательное переживание.

Глава 11. Уточняем модель Подсознания

Об этом его извещало подсознание – та несносно капризная часть человеческого мозга, которая никогда не отвечает на вопрос прямо, лишь подсовывает какие-то многозначительные намеки, а потом снова погружается в себя, тихонько что-то жужжа, и не говорит ничего членораздельного.

Адамс Дуглас

В третьей главе этой книги мы подробно рассмотрели, чем занимается наше Подсознание. Мы нагрузили его многими функциями, и в итоге оказалось, что так или иначе оно управляет нашей жизнью. Не Бог, не душа, а именно оно, поскольку все программы нашего поведения и нашей реакции в той или иной ситуации берутся именно оттуда. Поэтому давайте покопаемся в этом «программном блоке» еще раз, с учетом наших рассуждений о механизме возникновения и проявления эмоций.

Что имеем сейчас

Итак, чем же именно заведует наше Подсознание, исходя из рассуждений, приведенных в самом начале нашей книги.

Прежде всего мы выяснили, что оно состоит из двух частей – пассивной и активной.

Пассивная часть Подсознания

Пассивная часть Подсознания – это его «хранилище данных». Это место, где хранится вся информация о мыслях, идеях и всем виденном человеком за все время его жизни.

Хранилище мы условно разделили на несколько самостоятельных отделов: **Отдел хранения информации**, то есть «склад» всего того, что наши органы чувств видели, слышали, ощущали, и о чем мы когда-то думали.

Отдел готовых решений – это место, где хранится результат нашего личного опыта и все те советы, указания, рекомендации и прочие установки, которые мы неосознанно загрузили в себя, и теперь постоянно пользуемся ими.

Отдел неявных программ – это место, где хранятся различные установки, которые мы получили при рождении вместе с нашим телом и нашей бессмертной душой.

Оперативный отдел – это место, где обрабатывается новая информация и где исполняются запросы нашего Разума на получение данных из хранилища для принятия решений.

Активная часть Подсознания

Кроме Хранилища данных, у Подсознания есть еще активная часть, выполняющая множество функций. Ранее мы выявили шесть функций Активной части Подсознания. Перечислим их:

Первая функция – представление материалов из «хранилища данных» для идентификации объекта или ситуации.

Вторая функция – четкое выполнение тех установок, которые человек получил извне или сформировал сам в течение своей жизни.

Третья функция – выполнение самостоятельных действий по управлению телом человека, направленных на защиту нас от избыточных переживаний, стресса или опасности.

Четвертая функция – обеспечение Разума необходимой информацией по каналу интуиции, то есть обращение к Всемирному информационному полю, к Полюсу силы или к каким-то еще не проявленным в материальном мире источникам данных.

Понятно, что последняя функция выглядит немного фантастично, но она имеет место, без сомнения. Поэтому в принципе можно сформулировать ее как-то более научно (то есть запутано), но суть от этого не изменится.

Это то, что мы прописали с самого начала. Но далее, в ходе рассуждений об эмоциях, выявились новые функции Подсознания. Какие же?

Новые функции Подсознания

Давайте вернемся к нашим рассуждениям об эмоциях из пятой главы. Там мы пришли к выводу, что **«Эмоция – это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями»**.

То есть для возникновения эмоции необходимо произвести процесс сравнения ожиданий и реальности. Кто это производит?

Это может делать Разум, если Подсознание обеспечит его нужной информацией. Но Разум работает медленно. Пока он сопоставит имеющиеся факты, запросит новые данные и снова их сопоставит, то пройдет немало времени. Например, когда вы встречаете знакомого человека, которого не видели лет десять - пятнадцать, быстро ли вы вспомните его имя? Скорее всего, нет. Это вот скорость Разума.

Обеспечила бы такая скорость принятия решений ваше выживание в суровые времена, когда на угрозу жизни нужно было реагировать моментально? Сомнительно. Люди с низкой скоростью реакции просто не проходили естественный отбор, скорее всего.

Выжили только те, кто реагировал на возникшую угрозу в доли секунды, бессознательно (то есть без участия Разума).

Пятая функция – сравнение ожиданий и реальности

Значит, эту функцию взяло на себя Подсознание. Ее можно сформулировать следующим образом:

Пятая функция Подсознания – одномоментное сравнение реальной ситуации с теми ожиданиями (программами, установками), которые имеются на подобный случай в «хранилище данных», и принятие решения о способе реагирования.

Способ реагирования у каждого человека индивидуален и зависит от комплекта имеющихся в «Отделе готовых решений» установок о стандартах поведения в сложных ситуациях. Один человек возбудится и полезет в драку. Другой останется спокойным и изготавится к отражению возможной угрозы. Третий сожмется и приготовится быть жертвой, и так далее.

Подсознанию остается лишь запустить процесс исполнения этих установок по управлению телом человека.

Но наряду с позами (сжался, распрямился, напрягся) меняется энергетическое состояние человека, если помните. Это вытекает из полного определения эмоции: **«Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека»**.

То есть наряду с мышечной реакцией тела происходит быстрое перераспределение энергетики человека. Он переходит в одно из энергетических состояний по шкале, в которой энергетически «проваленное» состояние мы обозначили на (-3), а состояние крайне высокого возбуждения обозначили как (+5).

Кто запускает эти состояния? Разум? Вряд ли, он тугодум, а здесь нужно очень быстрое реагирование. Значит, в нашей модели мы отдаем эту функцию Подсознанию.

Шестая функция – перевод на необходимый энергетический уровень

Эта функция вытекает из предыдущих рассуждений.

Шестая функция Подсознания – одномоментное переведение организма в такое энергетическое состояние, которое соответствует результатам сравнения реальности

ожиданий и имеющемуся набору установок о привычных способах реагирования.

В соответствии с этой функцией Подсознание принимает решение о том, на какое энергетическое состояние нужно перевести человека и каким образом нужно «окрасить» это состояние. То есть какой эмоциональный «окрас» следует придать новому энергетическому состоянию.

Что здесь имеется в виду? Рассмотрим пример.

Идете вы себе мирно по улице, и вдруг навстречу вам выбегает огромная собака. Без хозяина. Как вы на это отреагируете?

Это зависит от набора имеющихся у вас установок о поведении собак. Если вы завзятый собачник и очень любите собак, то, скорее всего, вы не испугаетесь.

Может быть, вы даже обрадуетесь возможности пообщаться с новым четвероногим другом. То есть ваше Подсознание, руководствуясь набором ваших убеждений о повадках собак и ваших отношениях с ними, переведет вас на уровень легкого позитивного возбуждения (1 П) и окрасит ваше возбуждение в радостный тон. То есть вашу эмоцию можно будет охарактеризовать как «радостное возбуждение».

Это один, и довольно редкий вариант.

Возможен другой вариант. Вы – сильный, уверенный в себе мужчина. Собак вы не боитесь, поскольку уверены (набор установок!) в том, что легко справитесь с любой из них. Поэтому вы совершенно спокойно (уровень «0» или (+1) без эмоционального окраса) идете вперед, не обращая на нее внимания. Скорее всего, вы разойдетесь без общения.

Это тоже редкий вариант.

Более частый вариант – это появление страха. Возможно, у вас был в прошлом личный опыт, когда собака кусала или сильно пугала вас. Возможно, такого случая не было, но вы просто знаете, что большие собаки могут быть опасны (набор установок!), и поэтому Подсознание переводит вас на уровень возбуждения (2–3 Н), окрашенного эмоцией страха. Вы напрягаетесь и принимаете меры, чтобы защитить себя.

Мужчины обычно ищут какой-то камень или палку, чтобы в случае нападения защитить себя. Женщины могут просто дрожать от страха и ждать, что будет. Или переходят на другую сторону дороги, и так далее.

В общем, в одной и той же ситуации люди могут испытывать разные энергетические и эмоциональные состояния.

Причем это происходит автоматически, помимо нашего сознания. Так происходит постоянно, мы к этому привыкли и не обращаем внимания на эти процессы нашего перемещения по шкале энергетических и эмоциональных состояний. Например, вы входите в церковь. Как изменится ваше состояние? Если вы хоть чуть - чуть религиозны (в вас имеется набор религиозных убеждений), то вы понимаете, что входите в здание, где явно обитает Некто, неизмеримо более могущественный, чем вы. По отношению к которому вы ощущаете себя полным мхом. Поэтому ваше Подсознание включит вам энергетический уровень (–1) и окрасит его в эмоции почтения, уважения, преданности.

Если у вас с самооценкой совсем плохо, то тогда будут включены эмоции душевного трепета и ощущение вашей полной ничтожности.

Но все это если вы религиозны и входите в храм своей религии. Если же вы входите в храм другой религии, то у вас в Подсознании нет никаких установок о том, кто именно обитает в этом здании и каковы ваши позиции по отношению к нему. Поэтому вы будете рассматривать это здание просто как объект архитектуры, и не будете испытывать ничего, кроме любопытства. В то время как окружающие вас верующие будут испытывать совсем другие состояния.

Похожие ситуации возникают, когда вы общаетесь с людьми, стоящими неизмеримо выше

вас по социальной лестнице. Если для вас эта лестница значима, то ваше Подсознание сразу включит вам тот же душевный трепет, восторг, а заодно и ощущение вашей ничтожности – именно так возникает кумирство.

Соответственно, именно поэтому большие начальники сидят в огромных кабинетах. Войдя в такой кабинет, ваше Подсознание немедленно произведет сравнение его размеров с тем ничтожным пространством, в котором обитаете вы, и включит вам эмоцию почтения.

И так далее.

Кто всем этим рулит? Поскольку процессы проходят автоматически, без участия Разума, то мы смело делегируем их Подсознанию. Разум, конечно, тоже бывает задействован, но на вторых ролях. То есть мужчинам он может помочь найти подходящий для защиты от собаки камень, или просто изобразить, что камень у них есть. Женщинам Разум может помочь быстро перейти дорогу, и так далее. Но это все сопутствующие операции, главные решения взяло на себя Подсознание.

Эмоциональное окрашивание

Кстати, в ходе предыдущих рассуждений появилось понятие «эмоциональное окрашивание». Что это такое?

Когда мы рассматривали механизм возникновения эмоций, мы пришли к выводу, что он состоит из перевода человека с одного энергетического уровня на другой.

Но сам по себе любой энергетический уровень нейтрален. Человек может быть очень возбужден, но не испытывает никаких эмоций. Подобные примеры мы уже приводили – пограничник в дозоре. Спортсмен перед моментом объявления результата, и так далее. Энергетика высокая, но она ни положительная, ни отрицательная.

Нас больше интересует случай, когда эта энергетика имеет какое-то качество, благодаря которому мы относим это состояние к позитивному или негативному.

Что это за качество? Назовем его «эмоциональное окрашивание». Если обратиться к физической природе этого окрашивания, то речь идет о разных диапазонах вибраций, излучаемых нашим телом, видимо.

Отрицательные эмоции принято считать «низкими, тяжелыми, грязными». А положительные – «чистыми, светлыми, высокими». Эти характеристики эмоций воспринимаются всеми людьми одинаково. Эти цвета отражаются в одежде людей, в тех местах, где им комфортнее находиться, и так далее.

То есть получается, что одновременно с переводом тела с одного энергетического уровня на другой Подсознание дает команду промодулировать (или «окрасить») эти энергии в различные диапазоны частот.

Принцип «окрашивания» энергий понятен. Если мы хотим кому-то показать свое недовольство, испугать или принудить сделать что-то против его воли, то мы должны использовать такую модуляцию, которую другой человек воспримет как угрозу.

Если мы никому не выражаем недовольства, а, наоборот, показываем нашу полную удовлетворенность или радость, то необходимо будет использовать совсем другую модуляцию нашего энергетического состояния.

Мы не будем залезать в технические подробности, но в целом идея, видимо, понятна. Отсюда вытекает уточненное определение эмоции, кстати: **Эмоция – это реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями, изменяющая энергетическое состояние человека и придающая ему новому состоянию определенные качества.** По этим качествам мы относим эмоцию к положительной или отрицательной.

И всем этим процессом заведует Подсознание, естественно. Поэтому можно выделить еще одну его функцию:

Седьмая функция Подсознания: придание каждому энергетическому состоянию определенных качеств, по которым можно определить, чего именно хочет выразить человек.

В общем, если ты доволен, то качество твоей повышенной энергетики одно. А если ты раздражен, то энергетический уровень будет примерно тот же, но он будет обладать совсем другим качеством.

Итак, с новыми функциями активной части Подсознания вроде бы разобрались, теперь идем дальше.

Уточняем модель «хранилища данных»

Пожалуй, стоит еще вернуться к пассивной части Подсознания и посмотреть, выявились ли в ходе наших рассуждений какие-то ее особенности.

В ходе предыдущих рассуждений мы неоднократно использовали термин «идеализация». Что это такое?

Согласно книгам [1–12], **ИДЕАЛИЗАЦИЯ – это очень значимая для человека идея, модель устройства жизни, при нарушении которой у него возникают длительные негативные переживания. Это неосознаваемая сверхценная идея, при нарушении которой возникает длительное недовольство.**

В этой книге мы делаем упор на энергетические процессы, протекающие в теле человека при расхождении его ожиданий и реальности. Значит, мы можем слегка изменить формулировку понятия идеализации:

Идеализация – это некоторая очень ценная для человека идея (она же – установка), при нарушении которой у него возникает нестерпимое желание исправить ситуацию и сделать ее такой, какими являются его ожидания.

Естественно, что мало кто собирается подстраиваться под наши ожидания, поэтому нам приходится переходить в состояние повышенной энергетики, и уже с него пытаться «продавить» то, что мы считаем нужным и важным.

Поэтому идеализации сопровождаются длительными негативными переживаниями. Если идею удалось быстро реализовать каким-то способом, то длительных переживаний нет, это не идеализация.

Специфика идеализации

В целом идеализация очень похожа на обычные негативные установки, которые в большом количестве хранятся в Отделе готовых решений нашего Подсознания.

Есть ли какие-то отличия? Да, они имеются.

Рассмотрим еще раз, как работает **обычная негативная установка** типа «*Деньги – это грязь*» (или «*Все мужики – козлы*» – только для женщин, естественно).

Эта установка, «загруженная» в Подсознание в результате заботливого общения родителей со своим чадом (про деньги), или наработанная в результате негативного личного опыта (про козлов), лежит себе покойно на полочке и ждет, когда она понадобится. Не суетится, не доказывает всем, что нечего лезть в грязь за деньгами, или гоняться за козлами, поскольку они все равно быстро очень бегают – по определению. В общем, ведет себя пассивно.

Когда у человека возникает потребность принять решение, связанное с добычей денег (или построением отношений с мужчиной), Разум запрашивает имеющуюся у него в «хранилище данных» информацию по этому поводу.

Подсознание (активная часть) быстренько бежит на склад и притаскивает оттуда все, что там есть по имеющемуся вопросу. Про деньги и про мужчин. Установки про грязь и про козлов в том числе, понятное дело.

Разум начинает сортировать эту информацию, чтобы принять окончательное решение. А

дальше все зависит от того, насколько человек привык самостоятельно думать и тратить на это энергию. Возможно, он не любит напрягаться и предпочитает довольствоваться готовыми решениями.

Во втором, наиболее распространенном случае, Разум просто «утверждает» имеющиеся заготовки в качестве своего решения и успокаивается. А сам человек идет пить пиво (или «перетирать» о своей тяжелой доле с подругами).

Так ведет себя обычная установка.

Идеализация ведет себя иначе.

А что идеализация?

Идеализация – это та же установка. Но она всегда наготове, всегда бодрствует и не позволяет человеку пройти мимо того, что не соответствует ей. Она тут же подталкивает человека пойти и все исправить. Чтобы все было так, как диктует идеализация.

Например, у вас имеется **идеализация независимости**. Суть ее состоит в том, чтобы доказать всем, что *«вас никто не должен угнетать»*, *«вы не терпите авторитарного обращения»*, *«вы не можете жить, когда ограничивают вашу свободу»*.

Понятно, что в целом это неплохая установка. Но если бы это была простая установка, то она бы вас не парила. Но если у вас имеется такая сверхценная, очень для вас важная установка (то есть идеализация), то вы все время будете искать, кому бы о ней рассказать. Без этого вам и жизнь будет не в радость.

А кому ее можно рассказать? Только тому, кто с ней как-то не согласен. Или ведет себя так, что он ограничивает вашу независимость. Или вам просто покажется, что он желает ограничить вашу независимость.

Значит, такого человека нужно найти! А кто ищет (то есть дает своему Подсознанию команду достичь этой цели), тот обязательно найдет.

В итоге **человек с идеализацией независимости обязательно находит себе угнетателя**.

Кто это может быть? Да кто угодно!

Например, он может найтись на работе – это будет один из ваших начальников. Что интересно, вы увидите и почувствуете друг друга издали. Он – руководитель авторитарного типа (либералы вам не интересны), который знает, как и что должны делать сотрудники. И вы – борец за независимость. Он вас найдет, даже если он по должности выше вас на две - три ступени, зацепится за вас и станет учить жить. А вы станете доказывать ему, что он не прав, и ему нужно уважать ваше желание решать все самостоятельно.

Что бывает в итоге борьбы с вышестоящим руководителем? Правильно, вы вылетаете с работы. Одной, второй, третьей. А потом понимаете, что не работать вам в большой организации. А можете вы быть только ее руководителем – и чтобы «сверху» никого не было. Либо частным предпринимателем, иное вам не дано, пока у вас такая идеализация.

Если не свезло поцапаться на работе, вы ищете «угнетателя» среди близких людей. На эту роль очень годятся родители – вечно лезут с указаниями, что и как вам делать.

Если вы сбегаете от них, а идеализация остается, то вы находите себе авторитарного мужа (или жену), которого тут же квалифицируете как «угнетателя» и начинаете героически бороться с ним, и так вплоть до развода. Хотя нужно отметить, что на период влюбленности **вы не будете замечать склонности вашего любимого взять всю заботу о вас на себя**. И его склонности к ревности заодно. Это чуть позже, когда накал страсти спадет, вы неожиданно обнаружите, какое чудовище обманом вкралось к вам в доверие. Да поздно будет.

После развода ситуация повторяется, и так пока не поймете. То есть пока не осознаете, что **вы сами создаете своих «угнетателей»**. Достаточно часто этот славный момент осознания так и не наступает

Но это тема предыдущих книг [1–12].

Если у вас завелась **идеализация отношений**, то вы тут же найдете множество людей, которые вас подводят, обманывают, предают, не держат слова, думают только о себе, хамят и так далее. В общем, ведут себя не так, как должны бы – в соответствии с вашим чрезмерно значимым ожиданием. Поэтому вы начинаете героически бороться с ними, в душе или наяву.

Все эти процессы хорошо описаны в книгах [1–12], здесь мы лишь отметим то, что идеализация, пока вы ее не выявите и не поработаете с ней, будет идти с вами всю жизнь. Вы один раз породили ее, и она будет призывать вас к борьбе всю оставшуюся жизнь.

Это похоже на страх – один раз родившись, даже в самом молодом возрасте (например, страх утонуть), будет отгонять вас от воды всю последующую жизнь.

Когда рождается страх? Этот энергетический блок появляется в результате очень сильного переживания этой эмоции. Обычно когда вы сделали неудачную попытку утонуть.

Похоже, что идеализация имеет аналогичную природу.

Идеализация – это заряженная установка

То есть можно предположить, что **идеализация – это энергетически заряженная установка.**

То есть все остальные ваши установки имеют слабый заряд, а идеализация – ого - го какой! Просто борзая какая-то установка, все время стремящаяся с кем-то сцепиться. С самыми лучшими намерениями, естественно.

Если вернуться к модели хранения информации виде шаров на полках памяти, то идеализация – это огромный сверкающий шар, которому скучно среди своих маленьких и серых собратьев. Вот он и требует к себе непрерывного внимания.

Когда и как вам удалось зарядить его – это вопрос, требующий отдельного изучения. У всех это может происходить по - разному.

Например, маленького ребенка как-то родители очень сильно обидели, не пустив в гости к друзьям. И он в порыве отчаяния говорит себе: *«Вот вырасту, никому не позволю мной командовать!»*. Дело молодое, Подсознание еще не заполнено готовыми установками место для новой имеется. Высказана она была очень энергично (то есть энергетично), вот вам и готовая **идеализация независимости** на всю последующую жизнь.

Это один вариант создания себе очень важной установки, могут быть и другие, видимо.

Значит, отличие идеализации от обычных установок состоит в том, что **они обладают большим стартовым зарядом, который понуждает их к активному действию.** То есть к постоянной концентрации внимания ее обладателя на том, чтобы заложенные в идеализации ожидания обязательно исполнялись.

А если они не исполняются, то держись! Энергетика идет вверх, ее хватает не только на борьбу, но и на очередную «подзарядку» своей сверхважной установки, и так до бесконечности.

Точнее, до тех пор, пока вы ее не обнаружите и не «вытащите» энергию из нее. Тогда она утомится и перейдет в разряд обычных, не очень важных установок. То есть таких, которые не порождают процессы борьбы [1].

Поскольку таких сверхважных идей у людей бывает до десятка, и все они очень живенько отравляют ему жизнь, мы можем выделить для них отдельное место в пассивной части Подсознания. То есть вынести их в отдельный **Отдел сверхважных идей**. Он будет входить в пассивную часть Подсознания наряду с другими отделами. Хотя установки из него будут вести себя достаточно агрессивно.

Это все по поводу пассивной части Подсознания?

Наверное, нет. Мы можем вернуться к Отделу неявных программ и кое - что уточнить о нем.

Уточняем Отдел неявных программ

В третьей главе мы отметили, что пассивная часть Подсознания, скорее всего, содержит ряд внутренних программ, которые мы не могли наработать сами или получить от кого-то с момента рождения.

Похоже, что эти программы могла принести с собой наша бестелесная душа в ходе ее многочисленных реинкарнаций.

Что она могла принести с собой? Перечислим то, что мы уже отметили раньше:

информация о высокоэмоциональных событиях, имевших место в прошлых жизнях, и которые могут проявиться в виде безосновательных фобий;

информация (установки) о принадлежности человека к расе, полу, роду;

неявная информация о зоне успеха человека;

неявная информация об архетипе человека, то есть его принадлежности к какой-то большой группе людей, имеющих общие качества и характерное поведение.

Давайте остановимся на этом вопросе чуть подробнее.

Раньше мы указали, что архетип – это набор готовых установок, определяющих тип поведения личности.

Наверное, это не просто некоторый набор установок, а значительно более сложная конструкция.

Чтобы понять, о чем идет речь, давайте начнем с самого начала.

Вспомним школу

Все мы учили в школе, что человек состоит из атомов, которые склеиваются в молекулы. Молекулы склеиваются в более сложные органические и неорганические частицы. Эти частицы образуют то, что является органами человеческого тела, например. А из органов складывается человек. Убери из него пару органов – и все, человека нет.

Это вы знаете. Версию о нашем устройстве из атомов и молекул можно легко подтвердить, посмотрев через электронный микроскоп на любую частицу нашего тела.

Да, а еще наши атомы состоят из разного количества протонов, нейтронов и электронов, вращающихся по орбите вокруг ядра. Все вместе они определяют атомный вес элемента.

То есть если сцепились вместе 56 электронов и 56 протонов, то получается атом железа.

Если сцепились 64 электрона и 64 протона, то получается медь. А если сцепились 197 все тех же неотличимых друг от друга электрона и протона, то получится золото. (Если здесь имеется какая-то неточность в количестве элементарных частиц, то приносим извинения знатокам химии.)

А в целом вы чувствуете, видимо, к какому вопросу легко прийти из всех этих рассуждений?

А вопрос возникает совсем простой. Почему в одном случае сцепляются 56 элементарных частиц, а в другом случае – 197? Почему именно в таком количестве? И можно ли их перецепить нужным нам образом? То есть взять три - четыре атома железа, расцепить все их электроны и протоны и сцепить их по 197 штук? И получить золото из железа?

Если вы слышали что-то про чудотворный философский камень, который безуспешно искали алхимики прошлого, то как раз он должен был проделывать такой фокус.

Как известно, у алхимиков ничего не получилось.

Теперь этим же пробуют заниматься физики - ядерщики, просто на другом техническом уровне. А операция превращения (трансмутации) одного элемента в другой называется «холодным термоядерным синтезом».

Философский камень с таким мудреным названием ученые вроде бы до сих пор не нашли. Или мы просто не созрели до этого. Если сейчас начать делать золото в неограниченном количестве, то моментально рухнет вся мировая экономика. А она и так еле дышит.

Во всяком случае, золото на рынке все время дорожает. Значит, его явно еще не делают из

железа.

Нас же интересует другой вопрос: почему в одном случае совершенно одинаковые элементарные частицы сцепляются в одном количестве, а в другом случае – совсем в другом? Кто дал им такую команду? Или это они сами придумали?

Если расширить этот вопрос, то можно спросить, почему одни и те же атомы и молекулы, собравшись вместе в огромном количестве, в одном случае образуют женщину, в другом случае – мужчину? И так далее.

Мы всего этого не знаем. Мы (человечество в целом) копаемся в частностях, не понимая, что объединяет все эти бесчисленные множества элементарных частиц и заставляет их образовывать наши тела. Которые к тому же постоянно меняются – то взрослеют, то стареют, и так далее. Что их заставляет все это проделывать?

Это неизвестно никому.

Версий, понятное дело, существует множество.

Ни одна не доказана.

Поэтому мы можем выдвинуть еще одну.

Исходная информационная матрица

Допустим, что для каждого человека существует своя информационная матрица, в которой прописана вся программа жизни, начиная от его рождения и заканчивая смертью. Какими способностями и каким потенциалом будет обладать будущий человек. Какой будет у него пол, внешний вид (с учетом генетических особенностей родителей), особенности характера, возможности и так далее.

То есть некоторая оптимальная программа жизни человека. Понятно, что эта программа не является жесткой, и человек может сильно отклоняться от нее в силу внешних и внутренних обстоятельств (не реализовал талант из-за бедности или убеждений родителей, и так далее).

Эта программа организует «сцепление» нужного количества электронов и протонов для того, чтобы образовались органы нашего тела. Она же постоянно изменяет их в соответствии с заданным алгоритмом старения, и так далее.

Кто задает эту программу – дело темное, мы туда не полезем. Кто приносит эту программу и следит за ее реализацией? Скорее всего, эта задача выполняется той бесплотной, но осознанной сущностью, которую мы называем «наша душа». Или, точнее, наш бессмертный дух.

Поэтому похоже, что существует некоторая «оптимальная» программа развития любого человека.

Если мы отклоняемся от этой «матрицы», то ощущаем неудовлетворенность жизнью на глубинном уровне. Внешне все может быть хорошо, но все равно имеется неудовлетворенность. Мы можем ходить к психологам и снимать там поверхностный слой неудовлетворенности, но этого хватает только на время. Потом она возвращается.

Ее можно заглушить бесконечной работой, экстримом, алкоголем, наркотиками, или еще какой-то деятельностью, полностью занимающей вашу жизнь и не дающей возможности подумать о том, для чего вы существуете.

Как выявить свое предназначение

Некоторые называют это «предназначением». Но этот термин обычно понимается очень примитивно, на уровне «чем я должен заниматься». На самом деле, это не о занятиях. Точнее, не только о занятиях. А о том, **как нам следует прожить нашу жизнь.**

Если мы слушаем и слышим себя и, главное, исполняем то, что чувствуем, то мы соответствуем нашему предназначению. Той программе, что записана в нашей исходной матрице. Это проявляется в высоком уровне удовлетворенностью своей жизнью. Вы будете здоровы и энергичны. Вы выберете себе дело по душе и будете с радостью заниматься им. А

если оно исчерпает свой ресурс удовольствия, то вы легко найдете себе что-то другое, и так далее. Вы будете ощущать, что вы живете правильно, и живете в прекрасном мире, полном доброжелательных и красивых людей. Вы не живете, вы «летаете» или даже «парите» по жизни.

Если вы живете именно так, то похоже, что вашей матрице удалось донести до вас свои программы.

Если вы испытываете глубинную неудовлетворенность, то похоже, вы пошли по другому пути. Вы имеете на это право, но должны осознавать, что парить по жизни вам не придется.

Можно ли как-то узнать, что записано в вашей матрице? Считать из нее информацию о себе? Самому, поскольку доверять другим людям свою жизнь – занятие более чем странное.

В общем, да, поскольку наше Подсознание хранит эту информацию и, видимо, **всегда готово ее выдать**. Только мы к нему редко обращаемся осознанно. Для этого как минимум сначала нужно остановить суматошный бег мыслей (перебор вариантов решений на основе сведений, представленных Подсознанием) в блоке Разума. И лишь потом обратиться к исходной матрице, которую мы условно поместили в Отдел неявных программ.

В каком виде там хранится информация?

Скорее всего, **в виде образов**.

Значит, и ответ мы можем получить в виде образов.

Каким образом мы можем получить ответ?

Для этого обычно используется специальная медитация, при которой происходит полная остановка бега мыслей, и вы попадаете в некоторое пространство, где вы видите себя таким, какой хотела воплотить себя ваша душа, когда направлялась в наш мир.

Эту информацию удобнее выдавать не подробным описанием, а **в виде некоторого собирательного образа, содержащего большинство качеств, заложенных в исходной матрице вашей жизни**.

Этот собирательный образ и называется «архетипом». Примеры архетипов мы приводили раньше.

Поэтому если вы выявили несколько своих архетипов, то вы можете понять, чем именно вы сегодня отличаетесь от них. И можете попробовать уменьшить эти расхождения – именно тогда уровень вашей неудовлетворенности резко упадет.

Подобную работу с поиском структуры исходной матрицы в виде открытого коллективного или персонального тренинга под названием «Прииск предназначения» (название может меняться)

Подводя промежуточный итог этих рассуждений, можно констатировать, что, похоже, у каждого человека есть некоторая исходная программа (матрица) его жизни, которая определяет происходящие с ним процессы. Чем ближе реальная жизнь человека к этой исходной программе, тем более благополучно и радостно он себя ощущает.

А где обитает душа?

Многих занимает вопрос: где именно обитает душа в человеческом теле? На эту тему иногда ведутся споры и приводятся доводы в пользу сердца, пяток и других мест.

На самом деле ответ здесь очень прост. Все соглашались, что душа, если она действительно существует, является нематериальным объектом. А если она нематериальна, то как она может располагаться в определенном месте нашего грубоматериального тела?

Например, все знают, что воздух растворяется в воде. Когда мы кипятим воду, то растворенный в ней воздух поднимается вверх в виде пузырьков. Вы можете сказать, где именно находится растворенный в воде воздух? Нет. Он находится везде и нигде одновременно.

Точно так же и наша душа. Она существует в нашем пространстве, видимо. Но она может общаться с нами и влиять на наше поведение только через активную часть Подсознания, через

выявленную ранее четвертую или пятую функцию.

Можно ли влиять на свою матрицу?

Если в нашей матрице записана программа старения нашего тела, то можем ли мы «влезть» в нее и «переписать» заложенные там программы? Например, программу старения?

Скорее всего, это возможно. Но пока нам это не дано, на входе стоит сильная защита «от дурака», как это называется в технике.

Ведь если мы как-то научимся менять эту программу, то кто в первую очередь воспользуется этой возможностью? Естественно, это будут люди, обладающие наибольшими ресурсами – деньгами, властью и так далее. Можно ли сказать, что они являются «цветом человечества» и именно их следует обеспечить бессмертием? Диктаторов, царей (как бы они не назывались), олигархов и так далее? Очень сомнительно. Поэтому даже хорошо, что все усилия ученых, направленные на решение проблемы бессмертия, дают сбой – в таком случае у человечества существует хотя бы потенциальная возможность хоть когда-то построить нормальное общество.

Впрочем, это тема совсем другой книги [10].

А мы пока завершаем свои рассуждения о строении Подсознания и подводим очередные итоги.

ИТОГИ

1. В результате уточнения структуры Подсознания мы выявили у него дополнительные функции и возможности.

2. **Активная часть Подсознания выполняет следующие функции: – Первая: обеспечивает Разум информацией для распознавания ситуации и принятия обоснованных решений;**

– **Вторая: обеспечивает Разум готовыми решениями, которые могли возникнуть в результате накопления личного опыта или получены от других людей;**

– **Третья: управляет внутренними процессами, происходящими в организме, с целью помочь Разуму найти выход из сложной ситуации;**

– **Четвертая: обеспечивает Разум уникальной информацией, полученной извне, от Полюса силы, из Всеобщего информационного поля или каких-то еще источников, доступ к которым закрыт для других людей;**

– **Пятая: производит моментальное сравнение реальной ситуации с теми ожиданиями (программами, установками), которые имеются на подобный случай в «хранилище данных», и принимает решения о способе реагирования;**

– **Шестая: моментально переводит организм в такое энергетическое состояние, которое соответствует результатам сравнения реальности и ожиданий, и имеющемуся набору установок о привычных способах реагирования;**

– **Седьмая: придает каждому энергетическому состоянию определенные качества, по которым можно определить, чего именно хочет выразить человек.**

3. **Пассивная часть Подсознания хранит всю информацию и предоставляет ее Активной части по первому требованию. А то и без него – как в случае с идеализациями.**

4. **Данные в Пассивной части Подсознания распределены тематически по различным отделам. Мы выявили следующие отделы:**

– **Отдел хранения информации, то есть внутренний склад абсолютно всей информации, поступающей к человеку от всех органов чувств, и все его мысли и идеи из Разума.**

– **Отдел готовых решений, где хранятся все накопленные человеком за годы его жизни внутренние убеждения, установки, идеи, программы и прочие данные, которые Подсознание представляет Разуму в случае возникновения потребности принять какое-то решение. Содержимое Отдела готовых решений формируется самим человеком в ходе его жизни,**

начиная с внутриутробного развития.

– **Отдел неявных программ**, где хранятся дополнительные данные о предназначении прошлом опыте человека, принесенные его бессмертной душой из прошлых жизней. Информация из этого отдела извлекается Подсознанием по требованию Разума только с помощью специальных процедур (медитаций, трансовых состояний и проч.).

– **Отдел сверхважных установок**, где хранятся энергетически заряженные установки, которые называются идеализациями. Эти установки в силу своей энергетической заряженности сами вынуждают человека находить различия между его ожиданиями и реальностью и постоянно пытаются привести окружающий мир в соответствие с ожиданиями.

5 Есть еще **Оперативный отдел**, куда поступают все новые данные из Разума и от органов чувств. Здесь она рассортировывается Подсознанием по разным отделам. Часть постоянно востребованной информации хранится в Оперативном отделе. Но он, видимо, относится уже к Активной части Подсознания.

6. У каждого человека имеется исходная информационная матрица, в которой прописана программа жизни человека. Расхождение реальной жизни и программ из этой матрицы порождает процессы глубинной неудовлетворенности жизнью и вытекающие из него пьянство, наркоманию, активное убегание «от себя» через бесконечное зарабатывание денег или другие виды активности.

6. Считать информацию из исходной матрицы возможно, повлиять на нее – пока это недоступно, поскольку все человечество находится на детском уровне развития. А спички, как известно, детям не игрушка.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Проведите исследование, какую реакцию дает ваш организм и организм других людей в одной и той же ситуации. Например, несколько человек (вместе с вами) опоздали на автобус, и он уехал прямо перед вами. Или вам на работе не выдали обещанную премию. Или у вас дома без объявления отключили воду. Как на эти ситуации реагируете вы и ваши знакомые? Попробуйте сформулировать и записать ваши и их установки. Попробуйте понять, почему у них имеются установки, отличные от ваших.

2. Проанализируйте, знаете ли вы свое предназначение. Если нет, попробуйте спросить об этом у своего Подсознания. Вы можете просто мысленно задать вопрос и попытаться услышать ответ

Однако если вы никогда не пробовали слушать самого себя, то вряд ли результат вас устроит, такое умение нужно тренировать.

Вы можете в течение месяца - двух каждый вечер перед сном задавать себе вопрос о том, каково ваше предназначение. И, скорее всего, в одном из снов вы сможете получить ответ. Но это не будет запутанное сновидение, которое потом нужно как-то разгадывать. Это будет простой и ясный сон, исключающий многозначное толкование. К тому же вы прекрасно запомните этот сон во всех подробностях.

Получив ответ, отнесите к нему Разумно. То есть хорошенько обдумайте, стоит ли вам что-то менять в жизни, если сон призовет вас к чему-то, отличному от того, как вы живете.

С другой стороны, если вы испытываете длительное глубинное недовольство при отсутствии очевидных причин для этого (есть деньги, материальная обеспеченность, семья, работа), то стоит подумать – может быть, вы уже доросли до каких-то позитивных перемен? И только инстинкт самосохранения (то есть страх перемен) держит вас? Подумайте над этим и примите обоснованное, осознанное и продуманное по последствиям решение.

Аминь.

Глава 12. А что с Инстинктами?

*Никогда не поздно поумнеть.
Дефо Даниэль*

Во второй главе при построении модели человека мы указали, что его поведением управляют Разум, Подсознание, Эмоции и Инстинкты.

С Эмоциями мы вроде бы разобрались и выяснили, что отдельного такого блока нет. Это энергетические реакции человека в ответ на внешние (или внутренние) события, которыми управляет наше Подсознание (шестая - восьмая функции Подсознания). Поэтому блок Эмоций как отдельный и независимый от Подсознания из схемы управления человеком мы просто убираем.

Остается еще блок Инстинктов. Давайте разберемся с ним.

Зачем нужны инстинкты?

Что такое Инстинкты? В книге [10] мы довольно подробно рассматривали эту тему, но определения инстинкта не давали, поскольку это понятие не имеет однозначного толкования.

Поэтому мы определим Инстинкты через те задачи, которые они решают. Раньше мы уже выяснили, что главная задача любого инстинкта – **помочь человеку выживать в опасном мире**.

То есть инстинкты очень востребованы, если человек проживает в опасной среде. В мире, где есть высокая вероятность погибнуть в результате военных действий, нападения других людей, опасных условий проживания в горах, пустыне или в лесу, и так далее. Там, где имеется нехватка пищи, нехватка жилья, имеются суровые климатические условия или существует тоталитарный политический строй.

Что делают инстинкты? Они буквально управляют действиями человека в случае возникновения опасности, переводя его в состояние максимальной концентрации и готовности к отражению нападения (если помните, это же делают эмоции). И даже если нет прямой опасности для жизни, то инстинкты так организуют его поведение, что в минуты опасности он будет максимально защищен. И даже если он все же погибнет, то сохранится его род, его потомство.

То есть можно констатировать, что **инстинкты – это некий набор программ действий в условиях, когда жизни человека угрожает опасность**. Или даже реальной опасности нет, но человек воспринимает окружающую среду как опасную, поскольку он не может чувствовать себя в ней спокойно.

Например, если вас из рядового инженера назначат Генеральным директором огромного предприятия и возложат ответственность за обеспечение зарплатой десятков тысяч человек, то вы почувствуете себя очень неуютно. И ваш организм воспримет эту ситуацию как очень опасную, то есть призовет на помощь свои инстинкты.

Хотя окружающие будут считать, что вам крупно повезло. Как обычно, мы будем рассматривать только несколько основных инстинктов:

инстинкт продолжения рода, заключающийся в неосознаваемой тяге людей производить на свет потомство. Причем речь идет не о сексе, а именно о необоснованном желании иметь детей как продолжателей рода;

стадный (стайный) инстинкт, заключающийся в неосознаваемом желании принадлежать какой-то группе (стае), где человек чувствует себя в безопасности. Этот же

инстинкт определяет положение человека в обществе, его место в иерархии людей;

инстинкт самосохранения (выживания), заключающийся в бессознательном стремлении выжить любой ценой в случае опасности. А поскольку в стае в первую очередь жертвуют теми людьми, которые занимают в ней самый низкий ранг, то этот инстинкт заставляет людей карабкаться как можно выше по социальной лестнице – там вроде бы безопасней и достаются более лакомые куски всевозможных благ.

То есть получается, что каждый из инстинктов – это набор программ, направленных на выживание человека, и определяющий его поведение в различных ситуациях.

Однако это не просто еще один набор установок из Отдела готовых решений, у него имеется своя специфика.

Специфика инстинктов

Первая специфика инстинктов состоит в том, что **они становятся более активными в условиях, когда жизни или безопасности человека может что-то угрожать**. Тогда они вмешиваются в поведение человека и заставляют его действовать в соответствии со своими установками. Разум тут не помощник, поскольку он действует слишком медленно и не может предвидеть всех последствий происходящего. А инстинкты не оценивают ситуацию, они просто дают команды о том, как действовать.

Например, команды типа «обязательно помогай своим» или «имей много детей» человек не мог придумать сам. Эти команды являются следствием естественного отбора и хранятся в его генетической памяти, видимо.

И наоборот, если человек живет в совершенно безопасной среде, где инстинкты не востребованы, то они постепенно отходят от управления человеком и перестают оказывать влияние на его поведение.

Если же человек вновь оказывается в условиях, где ему угрожает опасность, его инстинкты могут «проснуться» и взять на себя управление его поведением.

Приведем пример на эту тему.

Допустим, родился человек где-то в Средней Азии или на Ближнем Востоке, в обстановке хронической клановой (стайной) борьбы, очень низкого уровня жизни и жесткой религиозной системы. Его жизнь никем не ценится, поэтому ему приходится постоянно защищать себя и свою семью. Соответственно, его инстинкты активны и выполняют свою задачу, обеспечивая его выживание.

Как они проявляют себя?

Стайный инстинкт предписывает ему держаться среди «своих» и подальше от чужих. Он четко понимает свое место в стайной иерархии, очень почителен по отношению к «вышестоящим» (главам рода) и полностью делегирует им право принятия любых решений.

Он член стаи, он не Личность, поэтому имеет полное право игнорировать интересы других существ, которых позиционирует как равных или «нижестоящих».

Например, если он стал торговать фруктами в Москве, то он будет пресмыкаться перед Хозяином рынка и милицией, и будет с удовольствием чмарить покупателей, которых посчитает за убогих.

Поскольку он не Личность, он точно так же относится к другим людям – тем, кто не занимает более высокое положение в его «стае». Например, если он хочет послушать музыку, то он может включить приемник на полную громкость, абсолютно не задумываясь о том, что это может мешать окружающим. Если ему нужно поговорить со знакомым, он может остановить машину в любом месте, совершенно не задумываясь, что может мешать другим водителям. И так далее.

Инстинкт продолжения рода будет толкать его на воспроизводство как можно большего

числа членов семьи – если кто-то и умрет, все равно род продолжится. Он не задумывается над продолжением рода как некоторой осознанной целью. Он просто занимается сексом как самым дешевым способом получить удовольствие. А что при этом могут получиться дети и что их нужно будет как-то содержать, обеспечить им образование и так далее – это все заморочки для более рассудочных людей.

Инстинкт выживания будет заставлять его держать рот на замке и изо всех сил карабкаться вверх по лестнице успеха, насколько это возможно.

Таковы примерно скрытые механизмы управления жизнью большинства людей, проживающих в странах с низким уровнем жизни.

Теперь идем дальше.

Допустим, нашему герою все это надоедает, и он каким-то путем переселяется в достаточно безопасную Европу или Америку. Естественно, он постарается перетащить туда всю свою семью.

Понятно, что там его никто не ждет, поэтому первоначально он оказывается в среде, которую тоже оценивает как опасную. Поэтому его инстинкты заставляют его держаться среди своих земляков (стайный инстинкт), которые могут поддержать в трудную минуту. То есть он будет жить среди своих земляков, стараться есть привычную пищу и вести привычный образ жизни. Инстинкты будут востребованы, но в значительно меньшей мере.

Кстати, именно так живут многие русские, которые переселились в Европу или Америку, но не смогли адаптироваться к местным условиям.

Допустим, наш герой оказался очень гибким и развитым субъектом. Он сумел получить какое-то профессиональное образование, устроиться на стабильную работу и получить местное гражданство. Так редко, но бывает.

Что происходит с его инстинктами? Они угасают за ненадобностью. Стайный инстинкт не нужен, поскольку он адаптирован и нормально общается с местными жителями (своего уровня развития и социального положения, естественно). Он больше не плодится, поскольку перенял новый образ жизни и планирует свое будущее. Правда, инстинкт выживания по-прежнему толкает его зарабатывать как можно больше и занимать как можно более высокое положение в обществе, но такое поведение одобряется обществом.

В общем, в результате перемещений из опасной среды в безопасную его инстинкты перестали оказывать сильное влияние на его поведение. Теперь он руководствуется своим Разумом (в малой мере) и готовыми установками из Отдела готовых решений (в основном).

Его жизнь стала похожа на жизнь многих коренных обитателей цивилизованного мира.

Подводя итог этим рассуждениям, можно констатировать, что **особенностью инстинктов является то, что они оценивают окружающую ситуацию на уровень опасности и принимают решение о степени их влияния на поведение человека.**

В этом их принципиальное отличие от разного рода программ и установок, тихо хранящихся в Отделе готовых решений и ждущих, когда они потребуются.

Вопросы влияния инстинктов на поведение человека в социуме, на работе и в отношениях мужчина - женщина подробно рассмотрены в книгах [10, 12].

В последние годы в психологии все большее внимание уделяется исследованию проявления инстинктивного поведения, введен даже специальный термин «примативность» на эту тему.

Примативность – это степень выраженности инстинктивных моделей поведения по отношению к рассудочным. Если уж выразаться совсем грубо, то чем более примативен человек, тем ближе он по своему поведению к животным [12].

Быть примативным – это ни хорошо, ни плохо, это просто особенность бессознательного поведения человека, которая зависит от того, в какой среде он обитает.

Это одна из характеристик личности человека, и не более. Есть ли еще какие-то особенности у Инстинктов? Похоже, что есть еще одна.

Инстинкты могут рулить нами самостоятельно

Она состоит в силе и активности инстинктивных программ. Когда инстинкты очень востребованы, то они оказывают влияние на поведение человека независимо от его Разума. В то время как установки из Отдела готовых решений могут быть реализованы только тогда, когда Разум примет их за самый лучший выход и даст команду к их исполнению.

А инстинкты сами управляют нашим телом, когда считают, что это необходимо для выживания. Это похоже на поведение идеализаций (сверхценных, то есть энергетически заряженных) установок.

Но идеализации всегда ведут себя одинаково буйно. А инстинкты то усиливают свое влияние на поведение человека, то уменьшают – в зависимости от внешних условий.

Кто включает и выключает инстинкты?

Мы этого пока не знаем. Поэтому вроде бы можно было выделить их в отдельный блок Инстинктов, который управляет поведением человека наряду с его Разумом и Подсознанием.

Здесь возникают некоторые сложности.

Кто главнее?

Если инстинкты – это самостоятельный и независимый орган управления поведением человека, то возникает вопрос: а кто из них главнее в этом хозяйстве? Какой их блоков имеет более высокий приоритет в нашем биокомпьютере?

Мы знаем множество случаев, когда инстинкты перехватывают управление поведением человека, и он совершает поступки, о которых потом жалеет (на уровне Разума). Самое популярное – это стремление мужчин «опылить» как можно больше женщин, которое они выполняют, скорее всего, под влиянием инстинкта продолжения рода [10]. И которое создает им огромное количество проблем на сознательном уровне.

Понятно, что это стремление очень сильно у высокопримативных жителей стран Востока (там есть и рассудочные, но их очень мало), и значительно слабее в низкопримативных странах Запада.

Значит ли это, что доминирующий блок определяется по месту проживания? Скорее всего, нет, поскольку в той же пустыне есть некоторое количество очень богатых людей (шейхов), которые создали себе достаточно безопасный мирок, и инстинкты им уже ни к чему. Например, некоторые молодые шейхи отказываются следовать традициям и выбирают себе только одну жену.

Хотя миллионы окружающих их бедных людей вынуждены выживать, то есть их примативность должна быть достаточно высокой.

Как еще можно вычислить, кто главнее?

Давайте для этого рассмотрим, как у нас протекают управления телом согласно рассмотренной в предыдущих главах модели.

Что и в какой последовательности происходит

Если помните, вся внешняя информация от всех органов чувств сначала поступает в наше Подсознание, в Оперативный отдел.

Там она сортируется и направляется в Разум для оценки ситуации. И одновременно на Внутренний склад для пожизненного хранения.

Одновременно в Оперативном отделе производится оценка поступившей информации (реальности) с ожиданиями человека на эту тему из Отдела готовых решений.

И, видимо, **параллельно происходит оценка этой информации на предмет наличия опасности.**

Если обнаруживается расхождение, особенно оцениваемое как угрожающее жизни или безопасности человека, то тут же дается команда по переводу тела в соответствующее энергетическое состояние, а сама энергия «окрашивается» в соответствующий эмоциональный фон.

Если опасность оценивается как реальная, то сразу дается команда на выполнение каких-то физических действий (бежать, спрятаться), и так далее.

Например, встретили вы знакомого, распознали его как хорошего приятеля (опасности нет), перешли в радостное состояние (эмоциональный окрас состояния 2 П) и поздоровались с ним (установка из Отдела готовых решений).

И наоборот. Встретили знакомого, вспомнили, что он два года назад сделал вам подлость (внимание, опасность!), перешли в состояние слабой агрессии, отвернулись от него и прошли мимо.

Участвуют ли в этих процессах инстинкты? Да, на стадии оценки поступающей информации.

Участвует ли в этих процессах Разум? Только на стадии, когда вы будете выбирать, как именно с ним поздороваться (используете шаблон). Конечно, если вы затеете с ним разговор, то Разум будет востребован – нужно же вам оценивать его ответы, реагировать, говорить что-то самому. В общем, напрягаться.

Значит, инстинкты оказывают влияние на те процессы, которые происходят в человеке.

Но раньше мы уже выявили, что *третьей функцией Подсознания является управление внутренними процессами в теле человека, с целью помочь Разуму найти выход из сложной ситуации.*

Там мы рассматривали случай, когда человек попадал в сложную ситуацию и не мог найти выход на уровне Разума. Тогда Подсознание приходило ему на помощь и, например, с помощью заболевания выводило его из стресса.

Можно ли сказать, что именно блок Инстинктов выполняет эту функцию? В принципе **если рассматривать любую сложную ситуацию как потенциальный источник опасности для жизни человека**, то все сходится. Когда мы рассматривали эмоции, то пришли к выводу, что Подсознание не оценивает уровень угрозы, а предпочитает давать сдачу сразу по полной, не экономя. На всякий случай – вдруг оно ошиблось в уровне оценки угрозы.

Из всего этого вытекает, что **инстинкты являются одним из специализированных блоков пассивной части Подсознания**, содержащем установки о правилах поведения человека при проживании в опасной среде, и о способах реагирования на обнаруженную опасность.

Установки, которые заложены в этот блок, не нарабатываются в течение жизни или в результате личного опыта – как в Отделе готовых программ.

Скорее всего, они передаются от родителей к детям на уровне генной памяти. То есть они записаны в нас на уровне ДНК - РНК и передаются в результате соединения сперматозоида и яйцеклетки.

Раньше мы отнесли функцию хранения инстинктивных программ к Отделу неявных программ. Но похоже, что ее можно вытащить оттуда и передать в специальный **Отдел инстинктивных программ** поведения.

Значит, мы еще расширяем нашу пассивную часть Подсознания и вводим новый Отдел инстинктивных программ.

В нем хранятся те программы поведения, которые обеспечивают выживание отдельного человека и его рода.

Активная часть Подсознания постоянно оценивает входящую информацию на уровень угрозы нашей безопасности. Если угроз много, то оно повышает значимость установок из Отдела

инстинктивных программ. Включает им высокий (красный) уровень значимости и запускает их в управление поступками человека, минуя его Разум. Размножение, поддержание «своих» и изгнание «чужих», и так далее.

Если входящая информация оценивается как «безопасная», то уровень значимости установок из Отдела инстинктивных программ понижается, и они отправляются в «консервацию».

Свои – чужие

Если помните, в одной из глав про эмоции мы пришли к выводу, что люди из «одной стаи» обязаны помогать друг другу – это условие их выживания. И если мужчина не дает своей любимой женщине эмоциональную поддержку в минуты ее энергетических провалов, то Подсознание делает вывод, что он «не из нашей стаи». И начнет изгонять его, признав за «чужого». Так нередко наступает конец страсти и любви, хотя на внешнем уровне все может быть вполне благополучно.

То же самое может быть с бизнес - партнерами. Сначала вы шли к общей цели, чувствуя родство душ и интересов. Потом один из вас совершил ошибку и впал в переживания, то есть понизил свою энергетику. Он бессознательно ждал поддержки от партнера, а тот оценил его ошибку на сознательном уровне и предъявил рассудочную претензию. В итоге Подсознание первого сделало вывод, что они из «разных стай», и стало рушить прежде вполне душевные отношения.

Что интересно, если бы второй партнер дал эмоциональную оценку ошибки, пусть даже с нецензурными комментариями, это бы не привело к последующему разрыву отношений. Эмоциональная оценка означает энергетическую реакцию, так что Подсознание оценило бы ее как поддержку.

Если же вы живете в рассудочном, низкопримативном обществе, то установки из Отдела инстинктивных программ почти не востребованы. Они лежат и спят, а вы руководствуетесь в основном решениями Разума.

В самой сложной ситуации оказываются люди, которые в погоне за обеспеченностью и безопасностью перебираются из высокопримативных стран в страны обеспеченные и рассудочные.

Отдел инстинктивных программ у них еще активен и изо всех сил дает свои советы, поскольку перемещение в другую страну Подсознание вполне обоснованно расценивает как повышение опасности.

Но окружающие люди совершенно не склонны к демонстрации своей принадлежности к какой-то стае, и все реакции у них происходят не на уровне эмоций, а на уровне Разума. Соответственно, Подсознание переселенца оценивает эту ситуацию как «кругом враги» и вводит человека в состояние постоянной внутренней защитной агрессии. В итоге человек ходит и постоянно ругается, что вокруг все «не так». Причем на сознательном уровне он порой не может объяснить, что там «не так». Точнее, там все «не так». А все «так» наступает только тогда, когда он попадает в среду земляков, которых Подсознание оценивает как «своих».

Подводя промежуточные итоги, мы можем констатировать, что наши **инстинкты – это набор установок о правилах выживания в опасной среде, выработанный в итоге тысячелетнего опыта выживания людей**. Эти установки передаются от родителей к детям на генном уровне.

Они оказывают сильное влияние на поведение человека, если его Подсознание признает, что он находится в опасной среде.

И наоборот, если Подсознание признает, что вы обитаете в безопасной среде, то оно перестает руководствоваться установками из Отдела инстинктивных программ и переходит к

использованию остальных информационных ресурсов.

Кстати, это заметно по тому, что в низкопримативных странах мало людей с повышенной эмоциональностью. Ведь эмоциональность, если помните, – это способность быстро перемещаться по энергетической шкале для обеспечения своего выживания. Нет необходимости выживать – нет необходимости быстро менять свои состояния.

Уровень инстинктивности может меняться

Если вспомнить наше недавнее прошлое, то при социализме у подавляющего большинства людей в нашей стране существовало убеждение, что они живут в безопасном мире, что их будущее защищено и надежно. И хотя реально все жили в довольно бедном и не очень безопасном мире, все равно Подсознание под влиянием пропагандистских установок (загруженных в Отдел готовых решений) оценивало ситуацию как безопасную. Соответственно, инстинкты были не востребованы, и страна жила идеями интернационализма.

Как только пошла перестройка, идеология изменилась на «выживай сам, как можешь», то инстинкты резко проснулись и начали руководить действиями людей. Появилась национальная рознь (проснулся стайный инстинкт), некоторые народности резко стали обособляться, части из них удалось уйти и замкнуться в своем национальном сообществе (страны Балтии), другим это не позволили сделать силовыми методами.

Инстинкт выживания погнал многих людей в бизнес, где они вели свои приматские разборки, не считаясь с интересами, а то и жизнью других людей. Тот же инстинкт заставлял их зарабатывать как можно больше денег любыми способами. В итоге мы имеем, похоже, самое большое количество миллиардеров, которые никогда не смогут внятно объяснить, зачем они стремятся подмять под себя весь мир. И зачем они отобрали все это у других людей, поскольку сами они никогда не смогут потребить то, что они подгребли под себя.

А что еще с бизнесом?

Бизнес, как известно, возник тысячи лет назад, вместе с появлением денег и товарного производства. Естественно, что изначально бизнес строился высокопримативными людьми – других просто не было.

В бизнесе инстинкт выживания проявляется в стремлении любой ценой «победить» своих конкурентов, которые бессознательно рассматриваются как «враги», представители другой стаи.

Тем более что эта борьба усугубляется установкой, пришедшей к нам из далекого и бедного прошлого: *«В мире всего мало, тебе может не хватить. Тебе нужно бороться и вырывать силой то, чего тебе нужно».*

Чем более примативна в целом страна, тем сильнее проявлена там борьба в бизнесе. Причем борьба реальная, с полным комплектом агрессивных эмоций и готовностью бороться, не жалея для победы ничего. В высокопримативных странах применение силовых мер в борьбе с конкурентами – норма, поскольку там нет никакого уважения к правам Личности. Как сказал в свое время товарищ Сталин: «Нет человека – нет проблемы».

В низкопримативных цивилизованных странах подобные методы борьбы неприемлемы, поскольку там велико уважение к правам любой личности, в том числе личности конкурента. Конечно, и в цивилизованных странах имеются приматы, которые превращают бизнес в личную борьбу, и именно они нередко побеждают более цивилизованных и сдержанных конкурентов.

Поскольку наша страна постепенно переходит от бизнеса приматского к бизнесу цивилизованному, то появляется потребность в инструментах достижения своих целей без личной борьбы.

Управленческие инструменты неплохо проработаны в цивилизованных странах и они постепенно приходят к нам. Но нашим бизнесменам значительно сложнее использовать эти инструменты, поскольку они находятся в более примативной среде, нежели западные

бизнесмены.

Значит, бизнесменам очень важно понимать внутренние мотивы окружающих людей, уметь просчитывать их возможные действия и уметь защищать свою психику от более чем «странных» поступков своих коллег и сотрудников.

Все эти вопросы рассматриваются на тренинге «Повышение личной эффективности с помощью Подсознания. Бизнес - стратегия для тех, кто устал от борьбы и стрессов» (название может меняться).

Можно ли изменить инстинктивные установки?

А действительно, можно ли как-то изменить инстинктивные установки? У себя, а то и у другого человека? Например, многие жены мечтают изменить бессознательное поведение своего высокорангового мужа – чтобы он не бегал по другим женщинам, а смотрел только на нее.

Возможно ли это? Скорее всего, нет. Эти установки выработаны веками, и нам не удастся влезть в них. Особенно по отношению к другому человеку, который отнюдь не считает, что в нем что-то нужно менять.

Другое дело, что можно попробовать изменить степень востребованности инстинктивных установок. То есть если создать у мужа ощущение его полной безопасности и защищенности, то его примативность может сама собой понизиться. И ему перестанут быть интересны другие тетки.

Это не очень просто на событийном уровне, поскольку примативность зависит от множества факторов, и одной домашней заботой ее сложно понизить. Особенно если ваш избранник любит борьбу, экстрим, спорт, яркий секс, охоту, рыбалку и другие приматские развлечения. Разве что вам удастся вывезти его в совершенно безопасную страну и продержат там несколько лет. Тогда он может стать совсем «домашним», а нужен ли вам такой любимый мужчина? Да и сексуальность у него сразу упадет, а у приматов с ней всегда все в порядке.

С другой стороны, уровень опасности среды оценивает активная часть Подсознания, которая сравнивает поступающую извне информацию с теми установками, которые имеются в Отделе готовых решений. Если расхождений ваших ожиданий и реальности много, то мир вам представляется неблагоприятным и опасным.

Особенно в молодости, когда будущее представляется туманным, и инстинкты помогают выживать в ненадежном мире.

Следовательно, Подсознание в выборе своих действий начинает руководствоваться теми установками из Отдела инстинктивных программ, которые помогают ему оценить уровень опасности окружающего мира.

Если мы начнем менять установки в Отделе готовых решений, то мы можем повлиять на оценку опасности и безопасности окружающего мира. И, следовательно, на уровень востребованности программ инстинктивного поведения.

Но это тема следующей главы.

Завершая наши рассуждения, можно сделать грустный вывод: наше Подсознание сегодня является главным «распорядителем» нашего поведения. Хотя по замыслу Творца, похоже, таким органом должен быть наш Разум.

Но мы пока еще дети на пути духовной эволюции. Даже самые мощные интеллекты человечества направляют свою мощь на создание орудий уничтожения других людей. Разве по - настоящему «взрослый» человек станет так делать? Нет, конечно. Это говорит о том, что даже самые мощные умы еще не вышли из возраста, когда им хочется побегать и пострелять друг в друга.

Только «стрелялки» они делают очень страшные.

На этой грустной ноте мы заканчиваем рассуждения о роли и месте инстинктов в жизни людей и переходим к очередным итогам.

ИТОГИ

1. На поведение человека достаточно сильно влияют его инстинктивные программы.

2. Инстинкты – это выработанный веками набор программ действий в условиях, когда жизни человека угрожает опасность.

3. Основными инстинктами, которые управляют поведением людей, являются:

инстинкт продолжения рода;

стадный (стайный) инстинкт;

инстинкт самосохранения (выживания).

4. Инстинкты обладают своей спецификой. Одна из особенностей состоит в том, что они становятся более активными в условиях, когда жизни или безопасности человека может что-то угрожать. Если угрозы нет, они сами собой угасают.

5. Все инстинктивные установки можно собрать в Отделе инстинктивных программ пассивной части Подсознания.

7. Сами по себе инстинктивные установки изменить нельзя, они вырабатывались веками и передаются от родителей к детям на генетическом уровне.

8. Для уменьшения проявления инстинктов можно изменить оценку степени опасности окружающей среды. Это можно сделать путем реального изменения обстоятельств окружающей жизни. А можно изменить установки, по которым производится оценка ситуации в активной части Подсознания.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Оцените степень проявленности у вас инстинктивного начала. Тест на уровень примативности имеется в книге [10] и на сайте www.sviyash.ru

Поведите дневник, в котором записывайте по итогам дня свои поступки и тут же дайте оценку, под влиянием каких внутренних установок вы их совершали. Есть ли среди них проявления инстинктивных программ? Устраивают ли они вас?

2. Оцените уровень опасности того мира, в котором вы живете. Запишите, что вы оцениваете как опасность, риски. И в чем вы видите свою защищенность и безопасность. Сформулируйте и запишите те ваши установки, которые указывают на опасность и обоснованность инстинктивного поведения. Позже мы попробуем поработать с ними.

Глава 13. Как влиять на себя?

Разум обладает естественной властью... Ему оказывают сопротивление, но это сопротивление – его победа; подождите еще немного, и человек вынужден будет вернуться к нему.

Монтескье

Итак, мы произвели «расчленение» нашего «бессознательного», выявили его функции Отделы. Понятно, что мы не все поняли и не все сумели объяснить. Это нормально, поскольку если сегодня все познать, то чем мы будем заниматься завтра?

Поэтому мы будем строить свои рассуждения на том материале, который имеем сегодня. А что мы имеем?

Что мы имеем?

Мы имеем некоторый объект, который имеет две руки, две ноги, голову и еще кое-какие телесные особенности. Назовем его «человеком».

Все это хозяйство управляется неким сверхсложным биокomпьютером, который, однако, запрограммирован случайным образом. Можно представить себе ситуацию, что некоторое время этот компьютер стоял на улице, и что-то записать в него мог любой прохожий.

А еще при сборке этого компьютера был использован старый блок памяти, в котором был записан ряд программ, о которых человек не имеет понятия.

Потом память компьютера переполнилась, и доступ туда стал очень ограниченным. И он начал управлять поведением человека.

Это мы.

Обычно нас что-то не устраивает в тех программах, которые управляют нами. То они не дают нам заработать денег. То заставляют нас без конца переживать и ругаться со всеми. То портят отношения с близкими людьми, то вгоняют в постоянную неудовлетворенность, и так далее.

Поэтому постоянно хочется в нем что-то починить, исправить, переписать. Возможно ли это?

Естественно, возможно. Этим занимаются все психологи, целители, духовные учителя, политики и еще множество людей.

Вам хочется присоединиться к ним? То есть попробовать стать Хозяином своего компьютера, самому контролировать то, что он делает с вами?

Скорее всего, очень хочется. Только непонятно, на какие кнопки нужно нажимать. Давайте с этим разбираться.

На что можно влиять

Итак, у нас есть некоторая модель человека, с которой можно работать. Как мы выяснили, наше тело управляется двумя основными блоками – Разумом и Подсознанием.

Конечно, есть еще кое-какие органы управления, но нам хотя бы с этими двумя научиться делать что-то хорошее. Осознанно, разумеется.

Итак, на что можно влиять в нас самих?

Прежде всего видимо, это **Отдел готовых решений** в пассивной части Подсознания. В этот Отдел закладываются самые разные установки совершенно случайным образом (помните компьютер, выставленный для случайных прохожих на улице?). Часть этих установок делают вашу жизнь удобной и предсказуемой, поскольку не нужно напрягаться и думать, что вам делать

в каждый момент времени – у вас на все уже есть готовое решение.

Однако некоторые из этих установок порождают сложности, и с ними с удовольствием борются психологи. Этот Отдел всегда открыт для изменений, только в некоторых случаях сделать это совсем не просто.

На что еще можно влиять?

Есть еще **Отдел идеализаций**, то есть тех же установок, только получивших сильный энергетический заряд в процессе своей загрузки в Подсознание.

Сами по себе они могут быть довольно безвредны, но их активность порождает много проблем. Если из них вынуть дополнительный энергетический заряд или изменить на другие, то все будет в порядке. Это вполне возможно, только требуются некоторые усилия.

Что еще?

Еще есть **Отдел инстинктивных установок**. Изменить эти установки, скорее всего, невозможно. Но поскольку они зависят от того, как активная часть Подсознания оценивает текущую ситуацию, на них можно влиять косвенно.

Еще есть **Отдел неявных программ**, где хранится информация о вашей исходной матрице. Изменить матрицу нельзя, можно только каким-то образом считать с нее сведения о вашем предназначении и исходных жизненных целях.

Есть ли еще что-то, на что можно повлиять?

Как вы помните, еще есть активная часть Подсознания, которая выполняет ряд функций. Перечислим их еще раз:

– *Первая: обеспечивает Разум информацией для распознавания ситуации и принятия обоснованных решений.*

– *Вторая: обеспечивает Разум готовыми решениями, которые могли возникнуть в результате накопления личного опыта или получены от других людей.*

– *Третья: управляет внутренними процессами, происходящими в теле человека.*

– *Четвертая: обеспечивает Разум уникальной информацией, полученной извне.*

– *Пятая: производит моментальное сравнение реальной ситуации с теми ожиданиями, которые имеются на подобный случай в «хранилище данных», и принимает решения о способе реагирования.*

– *Шестая: моментально переводит организм в такое энергетическое состояние, которое соответствует результатам сравнения реальности и ожиданий и имеющемуся набору установок о привычных способах реагирования.*

– *Седьмая: придает каждому энергетическому состоянию определенные качества, по которым можно определить, чего именно хочет выразить человек.*

Какая из них может создавать проблемы в жизни человека? На что хотелось бы уметь влиять?

Первая и вторая функция нас вполне устраивают, видимо. Хотя по поводу **второй функции** мы высказывали пожелание: хочется уметь осознанно задавать себе программы, которые бы скрывали от нашего внимания то, что мы сознательно не хотим видеть. Помните пример с бигуди, которые мужу не хочется видеть на своей жене?

Еще неплохо бы уметь влиять на **третью функцию** – сегодня она без согласования с Разумом производит изменения в нашем теле, и порой с самыми лучшими намерениями создает совсем ненужные нам заболевания. Хотелось бы ограничить эти ее возможности, то есть поставить эту деятельность под контроль.

Четвертая функция обеспечивает нас интуитивной информацией, которую мы не можем получить никаким иным путем. Хотелось бы усилить эту функцию и поставить ее под свой контроль.

Пятая функция обеспечивает коммуникацию и защиту, пусть остается. **Шестая функция** управляет нашими энергетическими состояниями. В целом она полезна, но иногда выдает несоизмеримо сильную реакцию. Поэтому хотелось бы, чтобы она вела себя более адекватно и управляемо.

С седьмой функцией все в порядке, можно не вмешиваться. Вот, вроде бы и все.

Очень хочется переделать большинство из того, что сделал Бог, не так ли? Вы готовы к этому? Тогда поехали.

Как производить перезагрузку Отдела готовых решений

Более подробно эту важную тему мы рассмотрим в следующей главе. Здесь лишь отметим, что на этот счет написаны сотни, а то и тысячи книг. Это называется «работать с аффирмациями», то есть с позитивными утверждениями, противоположными по смыслу имеющимся негативным установкам.

Мы рассмотрим эту тему с учетом особенностей функционирования нашего Разума и Подсознания.

Но только в следующей главе.

Как избавиться от идеализаций

Следующий наш интерес состоит в том, чтобы выявить и убрать из себя такие установки, которые ведут себя абсолютно независимо от нашего осознанного желания.

Такие избыточно самостоятельные установки называются «идеализациями». Они функционируют независимо от Разума, как бы параллельно с ним, поэтому их очень сложно выявить.

Точнее, они действуют через Разум, естественно. Но они так энергично внушают ему, что все должно быть только так, как в них записано, что Разум без критики воспринимает эти идеи. И бросает все свои ресурсы на их защиту и продвижение. Тут уж не увернешься...

То есть вы, например, уже устали от постоянного выяснения отношений с мужем и хотели бы закрыть эту тему ввиду ее полной бесперспективности (на осознанном уровне). Но как только ваш муж делает что-то «не так», вы тут же бросаетесь учить его, что как ему нужно поступать «на самом деле». И нет никаких сил сдержать себя... Это и есть происки вашей идеализации.

Если обычную установку мы можем довольно легко осознать после нескольких случаев ее повторения, то с идеализацией дело обстоит сложнее. Ее очень сложно обнаружить даже после сотен и тысяч повторений.

Выявить, конечно, можно, но только если знать, что такие агрессивные и скрытные установки существуют. Если о них не знать, то можно наступать на одни и те же «грабли» тысячи раз и не замечать этого.

Например, как долго вы конфликтуете (внешне или внутри себя, все равно) со своими родителями? Или со своим ребенком? Или с мужем (женой)? Год, пять, десять, больше? Вам обязательно это делать, другого выхода нет? Вам обязательно нужно доказать им, что **они должны...** дальше напишите свою версию?

Вот эта ваша версия и есть ваша идеализация.

Можно ли что-то с ней сделать?

Конечно, можно. Последовательность действий здесь совсем несложная.

Убираем идеализацию

1. Для начала вам **нужно выявить, какая именно сверхценная идея завелась в вашем Отделе идеализаций** и не дает вам покоя. Для этого существует такой несложный инструмент, как Дневник самонаблюдений. Он похож на обычный дневник, только записи нужно вести по особой форме [1, 2]. Дневник нужно вести не менее месяца - двух.

2. Затем, когда вы увидите, что вам не дает покоя одна и та же идея, **вы формулируете ее и определяете**, к какой из 23 идеализаций она относится.

3. Выявив свою сверхценную идею, **вы начинаете обесценивать ее, то есть «вынимать» из нее лишней энергетический заряд**. Для этого существует целый десяток приемов – волевое подавление переживаний, обсмеивание самого себя, перекодирование вашей идеи на противоположную по смыслу, и так далее. Вы можете применить каждый из этих приемов, и какой-то из них обязательно даст свой результат.

В итоге ваша сверхценная идея становится просто обычной установкой, каковых в вашем Отделе готовых решений имеются тысячи. И ваша бывшая идеализация «переезжает» из Отдела идеализаций в Отдел готовых решений.

Все эти инструменты очень подробно описаны в книгах [1, 2], поэтому здесь мы очень бегло касаемся этой темы. Если у вас есть сложности с длительными или повторяющимися переживаниями – поработайте с этими книгами.

Или приходите на наши базовые тренинги «Ступени в Разумный мир». Или приходите на занятия Школы Разумного пути.

Работаем с инстинктами

Дальше идут инстинкты, которые защищают нас от разного рода опасностей. Мы их себе не прописывали, поэтому непонятно, как их менять.

Зато мы можем управлять уровнем их востребованности и проявленности. Как это можно делать? Очень несложно.

Кто принимает решение о том, нужны ли нам инстинкты в данный момент, или нет? Его принимает наша Активная часть Подсознания на основе процесса сравнения поступающей извне информации и имеющихся на «внутреннем складе» данных о том, что опасно, а что – нет.

По результатам этого сравнения наша Активная часть либо извлекает инстинкты и поступает в соответствии с ними. Либо наоборот, задвигает их в дальний угол и дает возможность Разуму совершать свои обдуманые действия. В безопасном цивилизованном обществе это самый лучший способ поведения.

А что делать, если же вы живете в не совсем безопасной среде, где никто особо не спрашивает вашего мнения, и где инстинкты являются далеко не вредными инструментами существования? Они вроде бы нужны, но вас достает ревность. Или мучает бессознательная тяга иметь детей, а ни одного подходящего для этого дела кавалера нет на горизонте. Или вы очень нервно реагируете на любые события, ваша эмоциональность раскачана и вас достали бесконечные переживания (шестая функция Подсознания).

Можно ли как-то уговорить ваши инстинкты, которые изо всех сил стараются обеспечить вашу безопасность? А то их замечательные намерения так отравляют вашу жизнь, что уже хочется сбежать из нее куда подальше...

Конечно, на инстинкты можно повлиять. Не сразу, но за пару - тройку месяцев это возможно. Для этого **нужно сделать так, чтобы ваша Активная часть Подсознания пришла к выводу, что вы находитесь в совершенно безопасной среде**.

Помните алгоритм из пятой главы, где показано, как Подсознание вырабатывает свое мнение? Из него видно, что решение вырабатывается на основании сравнения реальности и ожиданий.

А что такое наши ожидания? Это наши установки, выработанные на основе информации из телевизора, газет, Интернета, мнения окружающих людей и нашего личного негативного опыта.

Эти установки явно имеют общий вектор: «мир опасен, с вами может что-то случиться, нужно быть наготове».

Именно этот вектор указывает на то, что инстинкты нам нужны. А вместе с ними мы

получаем ревность, бессознательное желание плодиться или бесконечное эмоциональное реагирование на внешние события. Все это прилагается как элемент вашей же безопасности. Так что получите и будьте довольны.

Можно ли изменить этот вектор?

Конечно, можно. Это ведь не более чем набор убеждений из Отдела готовых решений. **Производим его перезагрузку в том месте, где хранятся наши убеждения о степени опасности окружающего мира, и Подсознание придет к выводу, что инстинкты вам не нужны.** В итоге они постепенно станут утихать и перестанут отравлять вашу жизнь.

То есть стоит вам изменить свое отношение к окружающему миру, как ваша потребность в инстинктах исчезнет сама собой.

Однако будьте осознанны – этот фокус не рекомендуется делать в условиях, где инстинкты реально помогают вам жить и быть адекватной окружающим людям.

Как перезагрузить свое Подсознание и убедить его, что вы живете в радостном и благожелательном мире? Читайте об этом в следующей главе.

А мы пойдем дальше.

Заглядываем в Отдел неявных программ

Дальше мы выражали желание иметь возможность считывать информацию из той исходной матрицы, по которой развивается наше тело. И где, видимо, записаны некоторые задачи, с которыми наша душа пришла в эту жизнь.

Возможно ли это? Скорее всего, да.

Для всех ли это доступно? Скорее всего, нет.

Почему? Ответ здесь прост: нужно иметь инструмент для считывания. Что еще за инструмент, скажите вы? Никаких инструментов знать не желаю! А хочу немедленно получить эту информацию, желательно в распечатанном на принтере виде. Возможен ли такой вариант доступа к сакральной (скрытой, тайной) информации? Без усилий, только за деньги, например?

Конечно, возможен. Откройте любую «желтую» газету, и там найдете кучу объявлений, где вам за ваши деньги считают все, что пожелаете. Что есть и чего нету. Чего ждете и чего опасаетесь. Что почудилось или что придумал на ходу очередной бизнес-ясновидец.

Среди чудотворцев бывают действительно талантливые люди, которые действительно залезают в какие-то информационные слои, но отличить их от бизнесменов от этого вида услуг очень сложно.

Спрашивайте сами

Мы предлагаем другой путь. Путь, когда вы сами спрашиваете себя, и ваше Подсознание отвечает вам, открывая свои тайны.

Но оно отвечает далеко не всем.

Оно не отвечает, если:

- вы не являетесь осознанной Личностью и мечетесь по жизни, ища очередного гуру, который решит за вас ваши проблемы;
- вы загадили свой организм неправильным питанием, алкоголем, табаком, наркотиками и прочей вредной для здоровья дрянью;
- вы загадили свой организм бесконечными переживаниями, и в итоге ваш Накопитель переживаний переполнен;
- вы полны разных идей о неправильном устройстве мира и погружены в процессы его переделки;
- вы материалист и не верите, что внутри вас есть что-то, кроме мяса и костей; – вы религиозны и не верите, что от вас хоть что-то зависит, поскольку на все есть Воля некоего высшего существа (в рамках вашей системы верований). В общем, шансы

пообщаться с собой и получить ответ имеет совсем немного людей. Если вы дочитали эту книгу с самого начала до этого места, то похоже, что вы входите в их число.

Шаги к общению с Подсознанием

А дальше все просто. Что вам нужно сделать? Всего несколько шагов.

1. **Остановить бесконечный бег мыслей в вашей голове**, в блоке Разума, видимо. Он все время что-то решает, обсуждает, моделирует, вспоминает и так далее. В итоге у вас нет шанса услышать ваше Подсознание и даже задать ему вопрос, поскольку ваша голова все время чем-то занята.

Техник остановки бега мыслей известно множество, некоторые из них описаны в книге [1]. Вы можете использовать для этого любые медитации, дыхательные практики, мантры, мандалы и прочие восточные инструменты. Можете просто смотреть на красоты Природы или на огонь, и так далее.

Здесь важно только одно – войти в такое состояние, когда у вас в голове наступает полная тишина, вы впадаете в своеобразное трансное состояние.

2. А дальше **вы просто спрашиваете себя о том, о чем вы хотите узнать. И пребываете во внутренней тишине** дальше.

Если это не праздное любопытство, и вы действительно хотите что-то понять, то ответ обязательно придет. В какой форме и когда он придет, заранее неизвестно.

Возможно, вы просто что-то вдруг поймете.

Возможно, это будет сон, который вы запомните во всех подробностях. Возможно, вы получите ответ, читая любую книгу или смотря телепередачу, и так далее.

3. **Получив какой-то ответ, который вы не сможете пропустить, вы должны как минимум зафиксировать его на бумаге**. Поскольку ваш вечно сомневающийся Разум тут же заведет свою песню: *«А вдруг это не то? Вдруг тебе это показалось? Зачем тебе это надо? Ты уверена, что тебе станет лучше?»* и так далее.

Для Разума сомневаться – это совершенно нормальный процесс. Он ведь должен принять обоснованное и единственно верное решение. Для этого Подсознание приносит ему множество готовых ответов и фактов из прошлого. А тут какой-то ответ, который непонятно откуда взялся. Да еще подсказывающий произвести кардинальные изменения в вашей жизни – так нередко бывает. Кто на это решится?

Здесь очень важно не заболтать ответ Подсознания, не утопить его в потоке сомнений.

Скорее всего, ваше Подсознание уже не раз пыталось ответить на ваш внутренний вопрос, но вы ни разу не захотели услышать его.

Теперь, возможно, оно еще пару раз попытается поговорить с вами. Но если оно увидит, что вы не готовы получить ответ (не занимаете позицию Хозяина своей жизни), то перестает общаться с вами. Будет ждать, когда вы повзрослеете. Душа бессмертна, так что спешить ему некуда.

Так что взрослейте побыстрее. Или приходите на наш тренинг по общению со своим внутренним «Я», который называется «Общается с Подсознанием», или как-то похоже.

Тренинг может проходить очно, то есть в группе людей, пришедших в одно место. А может проходить заочно, по Интернету. Тогда вы сможете участвовать в нем, сидя у себя дома перед экраном компьютера.

Теперь идем дальше.

Что делать с функциями Подсознания

А дальше идут функции Подсознания, которые тоже хотелось бы подкорректировать. Здесь все обстоит значительно легче.

Активная часть Подсознания не имеет своей собственной логики и своей собственной воли.

Она просто исполняет те установки, которые вы сами когда-то заложили в себя, не задумываясь о последствиях. Или вы их получили от доброжелателей, когда «ваш компьютер стоял на улице и был доступен для всех желающих». Или, возможно даже, ваша душа принесла их с собой и сбросила в Отдел неявных программ. И теперь они исполняются.

Мы можем их изменить. То есть **для начала просто понять, что нас не устраивает. Потом записать, что мы хотим иметь вместо этого. И потом загрузить эти новые установки в Пассивную часть своего Подсознания**, чтобы оно потом ими пользовалось «на автомате»

Кажется, что все просто? На самом деле, не совсем так. Вспомните, как мы в девятой главе пытались понять, как именно наш организм должен проявлять эмоции, то есть исполнять шестую функцию.

Мы сначала записали Идеальный Конечный Результат, потом долго обсуждали его. А потом плюнули и приняли решение дать себе команду типа: «Пусть все будет хорошо!».

Но как хорошо, не пояснили. В итоге **вы оставили Подсознанию на усмотрение самому решать, что такое «хорошо». А оно само этого не знает, поэтому может составить это «хорошо» из самых разных данных, имеющихся в его «хранилище данных». А что там в этом вашем «хранилище», не знает никто, вы в том числе.**

Поэтому, чем более четко мы будем формулировать, чего мы хотим получить в том или ином случае, тем меньше шансов будет у Подсознания сотворить вам что-то «не то».

Фу-у, какая длинная мысль. Вы еще не запутались в ней? Попробуем ее слегка прокомментировать на примере отдельных функций.

Как работать с функциями

По поводу **второй функции** – если помните, нам хочется, чтобы мы видели только то, что нам приятно. И не видели того, что не нравится.

Такая программа сегодня **уже запущена** у большинства взрослых людей и решается через ухудшение зрения с возрастом. Вам не хочется видеть процессы старения у себя и ваших близких? Нет проблем. Ваше Подсознание организует вам дальноркость, и их внешность для вас резко улучшается.

То есть получается, что мы сами, увидев процессы старения, когда-то сказали себе «Я не хочу это видеть!». Но **не сказали, каким образом**. Поэтому задача была решена самым простым путем – падением зрения. А если бы мы более четко сформулировали то, чего мы хотим иметь, то, скорее всего, эта функция реализовывалась бы без падения зрения. Так что поле для творчества открыто, вперед!

Одновременно может быть решена задача изменения **третьей функции**, которая как бы сама и с самыми лучшими намерениями создает нам заболевания. Здесь все то же самое.

В юности, не желая идти в школу, мы могли мечтать о том, чтобы заболеть – поскольку другого легального способа прогулять школу просто не было. Подсознание расценило нашу мечту как приказ и помогло нам прогулять, мы были довольны. Поэтому этот способ достижения некоторых целей (через болезнь) прописался в Подсознании. Теперь в случае возникновения сложной ситуации Подсознание извлекает этот «утвержденный» вами прием и применяет его.

Если вы хотите убрать или изменить этот способ решения некоторых задач, то пропишите, что вы хотите иметь вместо него. И загрузите его в Подсознание.

Интересно, что вы сможете придумать взамен болезни?

Четвертая функция обеспечивает нас интуитивной информацией. Скорее всего, эта информация когда-то испугала вас, и вы перекрыли этот канал.

Например, многие дети обладают расширенным диапазоном видения, и поэтому видят в окружающем пространстве какие-то непонятные энергетические сущности. Поскольку взрослые

ничего подобного не видят, они пугаются и быстро начинают лечить детей от этой способности. В итоге Подсознание делает вывод, что человеку не нужны никакие дополнительные способности, в том числе его подсказки.

Кроме того, вы могли в силу специфики нашего образования сильно развить левое, логическое полушарие (Разум). И тем самым перестали слушать свое правое, творческое полушарие. В итоге канал интуиции по вашему же неосознаваемому выбору затух. Но ничего не мешает вам снова открыть его, приложив для этого определенные усилия. Например, на наших тренингах по развитию интуиции.

Все то же можно сказать о **шестой функции**. Если вы воспитывались в семье или просто находились в среде, где эмоции было принято проявлять открыто и в широком диапазоне, то вы сами прописали в себя установку о том, что эмоции должны быть сильными. И теперь вас «колбасит» по любому поводу, причем негативные эмоции, как положено, преобладают.



Можно ли исправить эту ситуацию? Конечно, можно, нужно только понять, чего же вы хотите иметь вместо вашей эмоциональной распушенности. Этот вопрос мы уже рассматривали в девятой главе, но к единому выводу не пришли. Так что у вас есть возможность проявить ваши творческие способности.

Внимание! Не спешите сразу «загружать» в себя те установки, которые вы придумаете. Не спешите. Отложите их на недельку - другую, пусть отлежатся. Потом вернитесь к ним, и тогда вы обязательно увидите, что вы упустили или не предусмотрели. Нужно будет это обязательно исправить.

Одновременно используйте приемы общения с Подсознанием из четвертой главы. Обсудите свою новую установку с Подсознанием. Попросите его указать на те ошибки и сложности, которые могут возникнуть после ее использования. Исправьте их.

И только после достижения полной уверенности, что ваша новая установка не породит заболевания или какие-то еще неприятности, то тогда используйте приемы ее загрузки. Из следующей главы.

А мы пока перейдем к очередным итогам.

ИТОГИ

1. Обычно нас что-то не устраивает в нашей системе убеждений, верований, неосознаваемых программ и способностей. Хочется что-то изменить или улучшить.

2. Мы имеем доступ ко многим отделам в нашем «хранилище данных» и можем изменять имеющиеся там установки.

3. Также возможно влиять на выполнение Подсознанием своих функций. То есть исполнение самих функций остается прежним, но мы можем менять исходные данные, которыми оперирует Подсознание. И тем самым влиять на конечные результаты выполнения им своих функций в нужную нам сторону.

4. Производить внутренние изменения нужно очень осторожно и осознанно, просчитывая возможные последствия производимых изменений. Лучше делать это на тренинге под руководством опытного преподавателя.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Произведите очередную «инвентаризацию» своего «хранилища данных». Для этого возьмите отдельную тетрадь или создайте файл в компьютере. Откройте там разделы: «Мой Отдел готовых решений», «Мой Отдел идеализаций», «Мой Отдел неявных программ» и «Мой отдел инстинктов».

Начинайте записывать туда ваши мысли - идеи - установки, относящиеся к этому каждому разделу. Записывайте подряд, по мере их появления в вашем сознании. Носите с собой блокнотик и ручку, чтобы записывать возникающие мысли в любом месте – иначе они забудутся.

Не делите ваши записи на «хорошие» или «плохие», просто составьте своеобразную «Карту» вашего Подсознания, проявите его. Через месяц - два такой работы вы увидите, почему вы поступали так или иначе в разных ситуациях, откуда у вас болезни или другие сложности в жизни.

2. Через пару месяцев работы по составлению Карты Подсознания (не раньше!!!) вы можете начать раздумывать над тем, какое из ваших убеждений или установок мешает вам жить и достигать ваших целей.

Выберите одно – два таких убеждения и попробуйте сформулировать то, чего вы хотите иметь вместо них. Проверьте правильность новых установок (две - три недели, не меньше) и только потом пробуйте «загрузить» их в себя. Инструменты для этого смотрите в следующей главе.

Отведите на процесс внутренней трансформации пару лет – тогда ваши результаты будут осознанными и успешными.

Внимание! Не ведите себя как обезьянки, которым невмоготу потерпеть, пока плод созреет, и они съедают его в сыром виде. А потом их пучит и рвет тем, что могло бы дать радость. И они обвиняют плод в том, что он плохой. Кому же захочется признавать, что с ними самими что-то не так...

Глава 14. Производим свою «перезагрузку»

*Родители хотели, чтобы из меня вышел толк... Так и получилось...
Толк вышел... Бестолочь осталась...
Неизвестный автор*

Теперь, когда мы почти все понимаем про Подсознание, осталось научиться убирать из него ненужную программу и загружать вместо нее другую, более нужную и полезную нам.

К счастью, мудрая Природа сделала так, что когда мы осознаем свою дефектность, и у нас возникает желание «поковыряться» в себе, доступ туда уже закрыт. Иначе бы мы так там «наковыряли» бы сгоряча и неосознанно, что у психиатров не было бы отбоя в клиентах.

Поэтому процессы наших внутренних изменений достаточно хорошо защищены от спонтанных влияний самым простым способом – полным игнорированием наших мимолетных желаний.

Конечно, такая защита имеется не у всех, и порой она дает сбои, но в целом такой механизм существует.

Давайте рассмотрим, как он функционирует.

Как загружается новая установка

Мы уже несколько раз рассматривали, как происходит процесс «загрузки» установок в те Отделы Подсознания, которые допускают обновление размещенных там данных (установок, убеждений и проч.). А это, если помните, Отдел готовых решений и Отдел идеализаций.

Таких вариантов существует несколько.

Вариант первый – глубокое детство

Допустим, вам уже стукнул целый год. Или даже два. Ваше «хранилище данных» почти пусто, в ваших Отделах с установками тоже не густо. Поэтому вы полностью открыты для того, чтобы понять, как нужно жить в этом мире. И загрузить это знание в себя.

Вы слушаете взрослых, которые заботятся о вашем будущем, поэтому делятся с вами своим жизненным опытом. Поскольку они, скорее всего, сумели выжить в сложные годы войны, репрессий и последующего развитого социализма, такой опыт у них явно имеется. И они душевно рассказывают вам, что лучше всего «*быть как все*», «*не высовываться*» или «*не иметь сто рублей, а иметь сто друзей*» (то есть жить в стае). Это действительно замечательный опыт, который вы без критики «загружаете» в себя.

Еще они пробуют заставить вас проявить себя и стать более активным. Поскольку никаких психологий они не изучали, то всегда используют только один способ, который в народе называется «*А ну - ка, докажи!*». То есть они наступают на ваше самолюбие, утверждая, что вы чего-то не можете (это прямое обращение к инстинкту самосохранения). В большинстве случаев этот прием срабатывает, и вы бежите доказывать, что вы «не такой». Иногда этот бег с доказательством, что я что-то могу, продолжается годков до 50–60.

Но чаще упорно повторяемая родителями программа «*Ты ничего не можешь*», «*У тебя руки растут не оттуда*», «*Ты никому не нужен*» и подобные зависают в Подсознании как программы для исполнения.

Это самый простой способ, поскольку никаких механизмов защиты от загрузки вредных программ почти нет. Разве что родители чем-то сильно обидели вас, и вы вошли в состояние внутренней агрессии по отношению к ним (то есть у вас в теле образовался энергетический блок, «заряженный» против них). Тогда ваше Подсознание будет знать, что перед вами враги, и

принимать их рекомендации всерьез не стоит. Скорее наоборот.

Хуже того, именно в молодости легче всего «загрузить» в себя установку, которая затем будет влиять на вашу жизнь долгие годы.

Например, видя сильные конфликты между родителями, ребенок может эмоционально сказать себе «*Ненавижу!*», и тогда эта программа отказа от видения неприятной ситуации может дать осложнения по зрению (близорукость, не хочу видеть, что происходит вдали).

Если ребенок видит конфликты и сам мучается от них, то может заявить себе «*Никогда не буду иметь детей, чтобы они так не мучились!*» – отсюда могут возникнуть проблемы с замужеством и деторождением, и так далее.

Теперь идем во взрослый возраст.

Вариант два – личный опыт

Вы уже подросли годков до 18–20, или чуть больше. Гормоны и инстинкты играют, мир предстает в розовом цвете, идеалы дружбы, вечной любви и тотальной верности заполняют ваше Подсознание.

В это время случается небесная любовь. Это невыразимый кайф, в котором хочется пребывать вечно (сколько можно в реальности пребывать в страсти, читайте в книге [12]).

Все вроде бы идет хорошо, но вдруг случается нечто ужасное!!! Любимый посмотрел на другую! Или даже взял ее за талию! Или сделал что-то еще, столь же непоправимое!

Подсознание сравнило реальность (измену) и ожидания (вечная верность) и пришло к выводу, что нужно срочно наводить порядок. И переводит вас в перевозбужденное состояние, которое парализует ваш слабый Разум. Или даже отправляет его в полный энергетический аут.

Когда Разум «придет в себя» после сильнейшего переживания, все же пробует оценить ситуацию и сделать из нее выводы на будущее. Один из выводов явно будет иметь вид: «*Я никогда не допущу, чтобы ЭТО повторилось!*». В другом варианте: «*Любовь – это обман, от нее одни неприятности*». И эта установка бодренько отправляется в Подсознание на место, отведенное для идей о любви. Еще пару повторений подобной ситуации, и эта установка напрочь укрепляется в Отделе готовых решений. И все, больше никакой любви, один голый расчет остается.

Кстати, похоже, что на нашем «внутреннем складе» действительно информация «складируется» не как попало, а в определенных местах. А иначе как объяснить такой факт, о котором недавно рассказывали все СМИ. В Англии жил человек, который знал два языка. Потом его случайно стукнули по голове, и он напрочь забыл родной язык, второй помнит в полном объеме. Все остальное тоже помнит нормально.

Можно представить, что в результате удара область с первым языком «захлопнулась», или «сдвинулась» куда-то в глубь нашего «внутреннего склада», куда нет доступа.

Вариант три – осознанная загрузка

Теперь вы уже взрослый человек. Предположим, что-то произошло. Вас вдруг стукнула мысль, что вы некрасивы. Или что вы обязательно умрете. Или что вам уже 32, а в паспорте нет штампа о замужестве. Или кто-то сказал вам не то, что вы ожидали. Или произошло что-то еще, столь же ужасное.

Это была реальность, на которую нужно было отреагировать. Естественно, ваше Подсознание быстренько побежало на «внутренний склад» за данными, которые позволят принять решение по этой ситуации. Активная часть Подсознания произвела сравнение реальности с принесенными со склада данными, посчитало эту ситуацию ужасной и быстренько перевело вас на новый энергетический уровень. Вы моментально перешли в агрессию или депрессию – в зависимости от набора ваших установок. И вы начали ругаться или плакать.

В общем, все как всегда.

Вы живете в плену набранных там и сям установок, и они руководят вашей жизнью. Вы живете в клетке, в которую посадили себя сами, не задумываясь об этом.



Поскольку вам надоел этот стандартный сценарий, вы решили что-то в себе поменять. То есть стать Хозяином своей жизни.

Вы почитали умные книжки и составили себе новую установку. Например: *«Я прекрасна всегда и везде. Я горжусь собой. А кому я не нравлюсь, те могут выйти вон».*

Это неплохая в целом установка (с небольшими ошибочками, правда), которую теперь нужно загрузить в Отдел готовых решений вместо имеющейся там установки *«Я выгляжу ужасно».*

Получится ли у вас этот фокус? Скорее всего, нет.

Почему?

Потому, что в нас существует целый эшелон нашей защиты от любых изменений.

Во-первых, вас будут тормозить установки из Отдела инстинктов. Инстинкт самосохранения всегда оберегает нас от всяких изменений. Он прекрасно знает, в каком ненадежном мире мы живем. И поэтому всячески оберегает нас от изменений – с самыми лучшими намерениями, разумеется. Пусть у вас нет денег, здоровья, любви или всего этого вместе, но все под контролем! Не нужно ничего менять! Вдруг будет хуже!

Так живут миллиарды людей. С мизерной зарплатой, в ужасных условиях, с отвратительными мужьями и женами. И ничего не меняют! Боятся, что будет хуже. Инстинкт самосохранения помогает им жить в безопасности, спасибо ему. А то кто знает, что могло бы случиться, если бы они затеяли перемены!

Раз вы взяли в руки эту книгу, то, значит, вы допускаете возможность перемен. Вы входите в очень маленький процент людей, которые желают что-то изменить. И возможно даже, готовы приложить для этого какие-то усилия.

Во-вторых, в Отделе готовых решений место для установки по поводу вашей внешности уже занято. Вот если бы вы захотели загрузить в себя установку о том, что ваша душа пришла в этот мир с планеты Сириус, то сопротивления почти не было бы. С Сириуса, так с Сириуса, лишь бы вы не начали разговаривать только по сириусиански. Место свободно, сириусяне, заходите.

А вот по поводу внешности ситуация другая. Установка о вашей ужасной внешности была загружена давно, видимо. И, скорее всего, она была загружена с достаточной долей эмоций (то есть энергии). И многократно подтверждена при вашем подходе к зеркалу в плохом настроении.

Так что она пустила крепкие корни и стала похожа на могучее дерево. А тут вы с вашим вялым бормотанием о вашей прекрасности. И не стыдно такое нести?

В общем, с большой вероятностью ваша новая установка будет отвергнута. Кем, как вы думаете?

Разум не спит

Если мы вспомним схему загрузки в нас новой внешней информации, то сначала она поступает в Оперативный отдел Подсознания. Там сортируется и направляется в Разум для оценки и принятия решения, что с ней делать.

Однако информация может быть не только внешней, но и своей собственной, придуманной Разумом по случаю.

С ней происходит все то же самое.

Если в результате оценки информации делать ничего не надо, то она просто стирается из Разума (забывается), и сохраняется на «внутреннем складе».

Если же нужно принять какое-то решение, то Разум запрашивает дополнительные данные, получает их из пассивной части Подсознания, обрабатывает и принимает какое-то решение. А потом исполняет его.

То есть встретили вы в своей квартире человека, опознали его как своего мужа, пообщались с помощью типовых заготовок из Отдела готовых решений типа: «Здравствуй, котик» или «Где ты шляется до сих пор?», и все. Встреча забылась навсегда и осталась только в закромах памяти.

Хотя, возможно, ваш диалог затянулся. Тогда через пару минут заготовки кончаются, и Разуму приходится включаться в разговор и что-то придумывать самому.

Большинство людей думать не любят, всем хочется отделаться шаблонами – так экономнее энергетически. Энергия самому пригодится.

Если информация была не внешняя, а это сам Разум придумал очередную глупость (типа «Как я ужасно выгляжу!»), то он сам же ее и оценивает. И сам же принимает решение, что с ней делать.

То есть вся информация проходит через Разум. И он принимает решение, сохранять ее для дальнейшего использования или сразу списать в расход.

Видимо, он же оценивает и вашу новую установку «Я прекрасна всегда и везде. Я горжусь собой».

Вы уже понимаете, видимо, как он это делает?

Внутренний цензор

Создав сам в себе новую установку, он тут же запускает процесс ее оценки, сравнения с другими установками или другими данными. То есть запрашивает нужные данные из пассивной части Подсознания.

А что там хранится про вашу красоту?

Скорее всего, про вашу красоту там ничего нет. А есть много чего про вашу дефектность.

Как вы думаете, что останется в результате сравнения хилой новой установки и потока устоявшихся данных о вашей дефектности?

Естественно, установку пошлют в небытие. То есть спишут и забудут как бред. Все, ваша попытка стать Хозяйкой своей жизни потерпела неудачу. И идти вам теперь по жизни полной уродиной. Как идут миллионы других женщин, которым окружающие когда-то сообщили об их неполноценности. Или которые сами это когда-то придумали, а потом закрепили в себе эту установку.

Получается, что наш Разум (левое, логическое полушарие головного мозга) производит цензуру всех поступающих мыслей и идей. И если какая-то из них не проходит отбор, она списывается как ненужная.

Нашим внутренним «цензором» является наш рациональный ум, который не одобряет разного рода необоснованные фантазии.

Когда наш цензор суров?

Люди имеют разный уровень развития, образования, молодости души и других качеств. Соответственно, их Разум ведет себя по - разному.

У кого Разум востребован и развит? У тех, кто занимается интеллектуальной деятельностью. Это менеджеры, финансисты, экономисты, инженеры, писатели и так далее. Обычно это люди с одним или несколькими высшими образованиями, часто обремененные учеными степенями и прочими развлеченными, которые перегружают их «хранилище данных».

Легко ли Разуму разобраться в этих залежах информации и принять правильное решение? Сможет ли он в таких экстремальных условиях быстро поверить, что новая установка имеет право на существование?

Скорее всего, не сможет. Или не захочет – не хватит мотивации. Поэтому люди с развитым левым полушарием очень критичны, и бессознательно отбрасывают почти все, что приходит им в голову. Даже если бы они и желали как-то «загрузить» новую информацию в себя.

То есть инженер с высшим техническим или экономическим образованием очень сильно защищен от любых новшеств, которые не совпадают с его системой устоявшихся знаний и убеждений.

Кандидат таких же наук считает все малопонятные новшества просто глупостью. Доктор наук, будь его право, отправил бы всех «блаженных» лечиться к психиатру. А что с теми, кто сумел увернуться от влияния современной системы образования и сохранил сильное воображение и фантазию? То есть развитое правое полушарие? У такого человека, естественно, воображение преобладает над логикой, то есть Разум не очень востребован. Значит, такому человеку гораздо легче загрузить в себя новую установку.

А что с людьми с 8- ю классами образования? Там совсем просто. В их «хранилище данных» нет никакой перегрузки. Зато обычно в Отдел готовых установок с детства заложены жесткие установки, определяющие правила поведения и выживания, то есть велико влияние общественного мнения. Обычно имеется высокая примативность, поскольку людям приходится реально выживать – низкий уровень развития не позволяет много зарабатывать.

И там же обычно имеются установки о том, что от него самого мало что зависит, а все решают некие внешние силы (Бог) или люди (гуру, целители, вожди).

Поэтому самому в себя загрузить ему что-то очень сложно – сначала нужно будет побороть установку о своей неполноценности (какая может быть полноценность у частицы стаи?), и только потом уже можно загружать следующую нужную установку.

Однако когда установку дает внешний человек, который вызывает доверие и уважение – его установки проходят в Отдел готовых решений и исполняются без всякой критики. Именно такие люди получают реальное исцеление на массовых сеансах разного рода целителей. Подсознание принимает полученную от уважаемых людей установку на исцеление и активирует свою иммунную систему. И уже та производит исцеление, если это в принципе возможно.

Подводя промежуточные итоги, можно констатировать, что **чем выше уровень образованности, и чем выше рациональность человека, тем сложнее ему будет «загрузить» в себя нужную установку.**

И наоборот.

Что делать?

Итак, мы выявили, что в принципе сменить установку в Подсознании можно, но это процесс совсем не простой. Сделать «перезагрузку» вредной установки все же можно, только нужно выполнять некоторую последовательность действий. В общем виде она должна быть следующей [2].

1. **Вы выявляете, что вас (в вас самой) не устраивает, что хочется изменить.** Например,

вам не хочется больше ощущать себя некрасивой. Или вы устали переживать. Либо надоело быть ленивой или пассивной. Или надоело прятаться от всех, хочется вылезти из - под плинтуса, и так далее.



Сформулируйте то, что вас не устраивает, в виде отдельной фразы, написанной **про вас**. То есть запишите что-то типа: «Я слишком ленивая», «Я ужасно выгляжу», «Я ничего не достойна» и так далее.

Это ваша негативная (ограничивающая) установка, живущая в Подсознании и создающая вам неприятности.

2. Далее вы составляете новую, позитивную установку по установленным следующим правилам:

2.1. Она должна указывать, **что вы хотите получить вместо имеющейся негативной установки**. Первое и самое главное – вам нужно понять, чего же вы хотите иметь вместо вашего нынешнего негативного убеждения. То есть какое новое качество сделает вашу жизнь более радостной и успешной.

2.2. Она должна быть **противоположна по смыслу негативной установке**. Новая позитивная установка должна быть противоположна по смыслу той негативной установке, от которой вы хотите избавиться. А иначе она не попадет на ее место, и прежняя установка будет по - прежнему отравлять вам жизнь. А новая установка ничем не сможет вам помочь. Например, ваша негативная установка имеет вид «*Я не могу зарабатывать деньги*», а позитивную установку вы составляете: «*Мир полон изобилия*». Станет ли она замещать вашу негативную программу? Нет, конечно. Мир действительно полон изобилия, но вы никакого отношения к нему не имеете (к изобилию, естественно).

2.3. Учтите, что **меняетесь вы, а не окружающий мир**. То есть позитивная установка (она же аффирмация) должна начинаться со слова «Я» («мне» или «меня»). Установка «*Мой муж перестает переживать*» – не работает, вы можете влиять только на себя.

2.4. **Действие происходит сейчас**. То есть вы пишете о том, что происходит с вами сейчас, сегодня. Например: «*Я – божественное создание. Я в восторге от себя. Я полна энергии*», и так далее.

2.5. **Короткая энергичная фраза**. То есть категорически не рекомендуется составлять длинные и запутанные фразы. Запрещается вводить любые оправдания или обоснования, например «*Я божественное создание потому, что я закончила школу с золотой медалью...*».

2.6. **Использовать приятные слова и образы**. То есть ваше позитивное утверждение должно быть приятным и легким для вас. Сложные, косноязычные, формально составленные утверждения работают очень плохо.

2.7. **Использовать только позитивные формулировки**. Психологами давно установлено,

что наше Подсознание не понимает частицу «не». То есть если вы напишете, что «Я не переживаю», то Подсознание воспримет это как «Я переживаю», поскольку оно не поймет, о чем это вы заявляете. И усилит ваши переживания. Так что пишите «Я спокойна и радостна». Или что-то подобное, но только позитивное.

Это все? Нет, есть еще некоторые особенности.

Два вида утверждений:

Позитивные утверждения могут быть двух видов.

Первый вид – это когда вы решаете изменить себя и заявляете об этом своему Подсознанию. Пускай выполняет.

Например, вы сильно переживаете, что вы слишком ленивы. Или вы не уверены в себе, и это мешает вам идти к вашим целям.

Если вы выбираете изменить себя, то вы составляете позитивное утверждение первого вида. Оно может быть примерно таким: «Я активная и целеустремленная женщина». Или, для второй негативной программы: «Я люблю себя. Я в восторге от себя!», или что-то подобное.

А дальше начинаете работать с ними, чтобы Подсознание приняло эту новую установку как руководство к действию. В итоге ваше поведение изменится, и новые качества станут вашей новой реальностью.

Второй вид – это ситуация, когда вы не хотите себя менять. Или не можете, поскольку это принципиально невозможно. Но и нервничать тоже не хотите. Тогда вы **составляете новое утверждение, в котором вы обесцениваете то, что вас не устраивает. И наоборот, находите в этом прежде не устраивающем вас качестве какие-то достоинства.**

Это как в старом анекдоте, где встречаются два одноклассника через десять лет после окончания школы.

Первый хвастает, что у него в жизни все замечательно. Второй говорит, что у него все плохо, и он даже до сих пор писается в постели. Первый сочувствует и спрашивает, у кого он лечился. – Ты был у уролога?

– Был.

– А у психолога?

– Не был.

– Сходи обязательно.

Потом они встречаются через месяц, и первый видит, что второй выглядит совершенно счастливым.

– Что, как у тебя дела?

– У меня все отлично!

– К психологу ходил?

– Да, ходил.

– Ну, ты как? Писаться перестал?

– Нет, не перестал. Но теперь я этим так горжусь!

В общем, идея понятна. Вы не меняете саму ситуацию или свое качество, как в первом варианте. А **меняете свое отношение к этой ситуации или качеству.** И оно перестает отравлять вам жизнь, то есть вы получаете то, о чем мечтали.

Например, вас тревожит то, что вы слишком ленивы. Или у вас слишком большая (по вашему мнению) попа.

С ленью вы вроде бы можете поработать с установкой первого вида. А с попой? Это может быть просто ваша генетическая конструкция, которую никакими установками не изменишь. Что здесь можно сделать?

Вы просто составляете позитивное утверждение, в котором находите достоинства в том, что

раньше осуждали. Например, в первом случае вы говорите себе что-то типа: «Я оптимальна в своих действиях. Я делаю только то, что нужно. Я в восторге от своей рациональности. Я само совершенство!».

В случае с попой можно составить утверждение типа: «У меня эксклюзивная фигура, я – для истинных ценителей женской красоты. Я тащусь от себя!».

А дальше пробуете загрузить эту установку в Отдел готовых решений.

Как загрузить новую установку

Итак, все замечательно. Мы выяснили, что же нас не устраивает. Сформулировали. Составили противоположное по смыслу позитивное утверждение по приведенным выше правилам.

Проверили правильность формулировки новой установки у самого же Подсознания, установив с ним осознанную связь по одному из приемов из четвертой главы.

Ну и что? Мало ли какие фантазии приходят нам в голову во взрослом возрасте? Что теперь, все их загружать в себя и носиться выполнять? Этак телевизор побоишься включать, поскольку тут же побежишь покупать все эти бесчисленные прокладки, лосьоны для бритья, сладости и автомобили. Причем все сразу, поскольку реклама сделана профессионалами манипулятивных техник, и поэтому пытается галопом заскочить нам прямо в Подсознание.

Но ваш внутренний «цензор» (если он есть) всегда бдит и переключает канал телевизора. Если успевает, конечно.

Точно так же он отвергнет вашу новую установку.

Профессионалы рекламы знают, что для того, чтобы убедить клиента сделать покупку, тот должен увидеть рекламу 200–300 раз. Похоже, что при таком количестве повторений у нашего Разума заканчивается запас возражений, и он отступает.

Значит, **многократное повторение есть способ убедить самого себя, что вам нужна эта новая установка.** Ваше Подсознание видит, что вы уперлись и талдычите одно и то же. Видимо, вам это действительно нужно, раз вы столько времени и сил приложили для повторения установки. Так что пусть проходит, раз она столь любезна вам.

Вот вам и весь способ самопрограммирования и «загрузки» новых установок. Он хорошо известен и описан во многих книгах. Суть его проста – **вы должны повторять новую установку до тех пор, пока у вашего внутреннего «цензора» сложится впечатление, что вам это действительно нужно.** И он решит пропустить ее внутрь вас, в Отдел готовых решений.

Обычно рекомендуется повторить ее 2000–3000 раз. Или столько же раз переписать левой рукой (левой – чтоб не отвлекались).

Способ, конечно, мазохистский. Только самые настойчивые борцы со своими недостатками применяют его на практике. Остальные обычно сдаются после двух - трех десятков повторений.

Сколько нужно повторять?

Часто люди задают вопрос: скажите точно, сколько раз нужно повторить новую установку, чтобы она гарантированно усвоилась и начала оказывать свое действие?

Ответ: 20 миллионов раз. Если повторите столько раз, то гарантированно получите результат. Только это займет у вас пару лет жизни. Так что эту рекомендацию могут использовать только люди, находящиеся в местах с очень ограниченными возможностями передвижения на ближайшие пару лет, видимо. Всем остальным просто некогда тратить столько времени.

Можно ли провести загрузку побыстрее?

Конечно, можно. Да и большинству людей реально не нужно столько времени и сил тратить на усвоение новой установки.

Выше мы пришли к выводу, что люди бывают критичными – обычно это люди с высшим

негуманитарным образованием. Или даже с ученой степенью – для них количество повторений может уходить в бесконечность.

И есть люди открытые, доверчивые, с низкой критичностью – им достаточно повторить те самые 2–3 тысячи раз.

Эту книжку читают люди явно критичные. Можно ли им как-то помочь с самопрограммированием? Или все уже бесполезно?

Можно ли побыстрее?

Итак, можно ли ускорить процесс загрузки нужной установки в Подсознание? Естественно, можно. Вселенная, как всегда, предоставила нам достаточно возможностей для этого.

Есть два принципиально разных пути ускорения.

Первый путь – как-то навалиться на своего «цензора» и побыстрее убедить его сдаться.

Второй путь – так занести новую установку в Отдел готовых решений, чтобы наш «цензор» даже не знал об этом. То есть с черного хода, минуя оценку Разума.

О втором пути мы поговорим в следующей главе.

Здесь мы рассмотрим, как сделать нашу новую установку более убедительной. Такие способы существуют.

Повысим вес установки

Когда мы в третьей главе рассматривали модель нашего «внутреннего склада», то представляли каждую единицу информации (событие, наблюдение, установку, программу действий и т. д.) в виде круглого шара, лежащего на полке.

Шары, если помните, могли быть разного размера – от теннисного мячика до огромного шара, сверкающего всеми цветами радуги.

Как вы думаете, какой из них наш «цензор» пропустит без сопротивления, а какой легко отфутболит?

Правильно. Первый отфутболит, а второму отдаст честь. В смысле возьмет под козырек.

Значит, **чтобы наша установка прошла фейс-контроль у «цензора» без сопротивления, она должна быть очень солидной и убедительной.** То есть энергетически заряженной.

Как «зарядить» новую установку?

Как ее можно зарядить? Многими способами.

Наша мысль (она же – установка) не может получить энергию где-то на стороне. Мы не можем запитать ее из электрической розетки или «насосать» энергии для нее у других людей. Это наша мысль, поэтому она может быть насыщена только нашей энергией.

То есть единственное, что мы можем – это насытить (или не насытить) ее энергетически из своих собственных ресурсов.

Если они у вас есть, разумеется.

Отсюда следует первый вывод – **люди здоровые и энергичные легче могут «загрузить» в себя новую программу, чем люди вялые или больные.** Значит, нужно проводить «загрузку» в состоянии повышенной энергетики.

Как можно создать состояние повышенной энергетики? Множеством способов. Например, **сделать дыхательную практику.** Что-то типа ребефинга или холотропного дыхания. Продышались и тут же поработали с загрузкой новой установки в себя. Или можно просто включить запись медитации «Чакровое дыхание» из медитаций Ошо, и продышаться под нее (запись можно скачать в Инете).

Именно такой подход используется в системе доктора М. С. Норбекова. У него на занятиях люди с **помощью специальной медитации переходят в экстатическое состояние** под названием «Октава», и уже в нем уже дают себе установки на выздоровление. Если медитация получилась, то эффект оздоровления возникает очень быстро.

Еще можно использовать естественные высокоэнергетические состояния. Например, состояние восторга при взятии очередной вершины, будь то реальная горная вершина, или получение признания за ваши достижения на работе, в учебе и так далее. Только в таких состояниях люди обычно забывают, что хотели что-то в себе изменить.

А зря.

Есть еще очень неплохое и совсем халявное высокоэнергетическое состояние – **сексуальный оргазм**. Жаль только, что если все время помнить об установке (то есть держать энергию в голове), то оргазм не наступает. А если держать энергию в теле, то практически невозможно вспомнить об установке – огромные энергопотоки парализуют Разум, и он замолкает в ожидании, когда вы утомитесь. Подробнее об этом читайте в [12].

В общем, как только вы влетели в перевозбужденное позитивное состояние (восторг, экстаз), то тут же начинайте бормотать про себя вашу заранее подготовленную установку – она пройдет мимо внутреннего «цензора» довольно быстро. Хотя, скорее всего, не с первого раза.

Если у вас низкая критичность и склонность к кумирству, то вы можете попросить, чтобы **нужную вам установку сказал очень авторитетный для вас человек**. Вес установки, полученной от авторитетного для вас человека, будет значительно выше, чем вес той же установки, которую вы будете сами повторять про себя, ощущая при этом свою полную ничтожность. А какой энергетикой может обладать установка у ничтожества? Конечно, ничтожной.

Отсюда, кстати, **возникают порой неразрешимые сложности с самопрограммированием у людей с очень низкой самооценкой**. Они вроде бы стараются что-то изменить в себе, но при этом сами не верят, что им что-то удастся сделать самим. То есть их Разум получает от них же (из Отдела готовых решений) дополнительную команду о том, что ничего не поможет, и он тормозит все изменения.

Какой-то замкнутый круг получается.

Можно ли из него вырваться?

Можно, если использовать другие пути загрузки нужной установки в Подсознание. Но это тема следующей главы.

А сейчас затронем еще один важный вопрос.

Если «цензор» пропустил...

Допустим, вы как-то перевели себя в экстатическое состояние, и в нем уже начали повторять про себя, что вы *«ужасно красивы»*, или что *«вы в восторге от себя»*, или что вы *«безумно любите деньги»*.

Что при этом произойдет?

Поскольку ваш Разум будет парализован вашим энергетическим напором и потеряет свою способность противостоять вам (слаб он у большинства людей, не держит энергетический удар), то новая установка легко проскочит в ваше Подсознание. И попадет в Отдел готовых решений.

Ну и что?

Там уже пустило корни и цветет пышным цветом то, что вы хотите заменить. То есть ваше нынешнее негативное убеждение. И плевать оно хотело на вашу новую фантазию. Оно уже существует много лет и доказало свою полезность. А что будет от новой установки, никто не знает.

Поэтому быстрых и необратимых изменений ждать не приходится. Тем более что вы и сами, скорее всего, не очень-то готовы к жизни с новым убеждением. Мало ли что получится, кто знает?

В общем, процесс запущен, но не завершен.

Образно все это можно представить, что новая установка – это семечко, посаженое в

основании большого дерева. Теперь это семечко должно взойти и стать деревом, которое вытеснит прежнего владельца места. То есть станет больше и пышнее его, и оно само скончается от возмущения или стыда. Или от отсутствия внимания.

Но сейчас все наоборот – оно мощное и уверено в своей полезности. А новое убеждение – хилое и не имеет устойчивых позиций. Оно таким и останется, если вы не взрастите его своей энергией внимания.



Так бывает довольно часто. Достала человека жизнь, стал он читать книжки. Или даже решил пойти на тренинг личностного роста, чтобы выбраться из своих проблем. Там он понял, что причиной всего является какое-то ошибочное убеждение, заставляющее его совершать то, чего он сознательно делать не хочет.

Выявил он это убеждение. Переформулировал его в позитивное. Поработал с ним в ходе тренинга. Вроде получил ощущение, что проблема ушла.

Потом вернулся домой, и затянула его текучка. Вроде и хочется что-то сделать, поработать над собой, ан некогда. Так все и забывается. И посеянное когда-то зернышко хиреет или даже погибает. А вместе с ним замечательное намерение что-то изменить в своей жизни.

Поэтому **посеянные семена позитивных изменений нужно взращивать**. То есть прикладывать усилия к тому, чтобы новая установка очень быстро вошла и превратилась в могучее дерево. И заняла свое законное место там, где раньше находилась ее противоположность.

Именно поэтому рекомендуется не только составить новое позитивное убеждение, но и **повторить его несколько тысяч раз**. Причем чем эмоциональнее (радостно, естественно) вы будете это делать, тем быстрее семечко позитивного убеждения взойдет и даст свои плоды.

Готовы вы к такой работе?

Можно ли найти что-то полегче? Чтобы не напрягаться? Глотнуть какую-то таблетку или сделать что-то один раз, и все. И чтобы все, что нужно вошло, выросло и начало давать свои плоды?

Это мечта любого человека, наверное. Никому не хочется долго напрягаться. Да и некогда, жить-то тоже хочется. Есть, пить, гулять, любить, детей производить и потом выращивать, работать, путешествовать и так далее. А не только аффирмации бормотать.

Так что пойдём дальше. А пока подведем итоги этой главы.

ИТОГИ

1. *Загрузка установок в Подсознание начинается с момента рождения и продолжается по настоящий день. Однако новые установки могут легко загружаться только на свободные*

места, то есть туда, где нет более ранних установок по этой же теме.

2. При попытке загрузить новую установку на «занятое» место первым эшелонem противодействия выступит инстинкт самосохранения, который будет предостерегать от любых изменений.

3. Следующим этапом защиты от изменений станет наш Разум, который начнет сравнивать новую установку с уже имеющимися на эту же тему, и вряд ли нам удастся быстро доказать ему преимущества новой установки.

3. Люди с высшим техническим, экономическим или другим естественнонаучным образованием очень критичны, поскольку у них сильно развито левое, аналитическое полушарие головного мозга. Следовательно, у них процессы самопрограммирования будут идти очень тяжело.

4. Для проведения изменений нужно сначала составить новую установку по определенным правилам.

5. Затем нужно загрузить ее в Подсознание, преодолев сопротивление Разума. Для этого традиционно используется прием многократного повторения новой установки.

6. Для повышения скорости загрузки новой установки можно повысить значимость установки, снабдив ее дополнительным энергетическим зарядом.

7. Большие сложности с самопрограммированием возникают у людей с очень низкой самооценкой, поскольку «вес» их новой установки очень мал, а в Подсознании существует дополнительная установка о том, что им ничего уже не поможет.

8. После загрузки новой установки в Подсознание нужно продолжать «кормить» ее своей энергией внимания, иначе оно не выдержит конкуренции с прежней установкой и исчезнет без последствий.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Пришла пора поработать с вашими негативными установками. Для этого нарисуйте табличку с тремя столбцами. В левый столбец начинайте записывать все негативные установки, которые вы могли получить, начиная с раннего детства до настоящего возраста от других людей, наработанные в результате личного опыта или придуманные вами же в разных ситуациях.

Это не делается сразу. Для вскрытия всего того ограничивающего мусора, который вы носите в своем Отделе готовых решений понадобится несколько месяцев.

То есть сначала вы записываете все, что придет в голову сразу. А потом дополняете левый столбец по мере того, как будут появляться новые мысли или наблюдения.

Записывайте эти негативные убеждения так, чтобы они относились именно к вам, например: «Я не верю, что смогу что-то изменить». «Я слишком ленивая». «Всех хороших мужиков уже разобрали, мне не достанется ничего приличного». «У меня нет любви, один обман». «Меня все используют» и так далее.

Это первый этап работы.

2. Затем для **каждого негативного убеждения** вы по приведенным в этой главе правилам составляете противоположное по смыслу позитивное утверждение.

3. Затем выбираете из всего множества новых позитивных убеждений одно, которое покажется вам самым важным, ключевым, и начинаете продвигать его в свое Подсознание. Используйте для этого все приемы, помогающие преодолеть сопротивление вашего внутреннего «цензора».

Отведите на ту работу пару месяцев, чтобы без суеты ежедневно уделить 5–10 минут для загрузки новой установки в себя. Прекращать эту работу стоит только тогда, когда вы явно ощутите, что новая установка прочно поселилась в вашем Подсознании и начинает оказывать

влияние на ваше поведение.

Только тогда вы приступаете к работе со следующей позитивной установкой.

Либо приобрести на www.psymarket.ru компьютерную программу «Матрица успеха», установить ее на ваш компьютер, загрузить в нее сразу все ваши позитивные установки и забыть о работе с ними – они сами будут загружаться в ваше Подсознание.

Подробности об этой программе читайте в следующей главе.

Глава 15. Обходим внутреннего «цензора»

*Умный человек видит перед собой неизмеримую область
возможного, глупец же считает возможным только то, что есть.*

Дени Дидро

Эта глава будет о том, как подружиться с халявой. То есть как можно добиться нужных изменений в себе, не прилагая для этого особых усилий.

Конечно, что-то делать, скорее всего, придется. Хотя бы купить нужные «таблетки» и потом их глотать по расписанию. Но ненамного больше.

Существуют ли такие способы или инструменты, чтобы ничего не делать и все получить? Как обычно, Вселенная щедра и предоставила нам такую возможность. И даже несколько разных.

Итак, чего нам требуется? Нам нужно, чтобы наш внутренний «цензор», то есть наш Разум, спокойно пропустил в Подсознание нужную нам установку. И не мешал нам взрастить ее до такого состояния, что она стала вполне самостоятельной и начала влиять на решения нашего биокомпьютера.

Какие пути обхода или обмана нашего «цензора» существуют?

Отключим Разум

Первый и, казалось бы, самый простой путь – просто отключить наш Разум. Но как это сделать, если он контролирует все процессы в теле? И как только он выключается, то происходит то, что называется «потерять сознание». То есть тело обмякает, все мышцы расслабляются и провисают. Сердечко бьется вроде бы, но сознания и управления телом нет.

Конечно, в этот момент путь к Подсознанию открыт, и можно вложить в него любую установку. Особенно на пустое место. Поскольку если место занято, то даже с открытым Подсознанием поместить на занятое место что-то новое непросто – вспомните пример с вращиванием семечка.

Значит, если вас хорошенько стукнуть по голове – чтобы вы отключились, а потом включить запись вашей новой установки на часок, пока вы не придете в себя, то новая установка имеет хороший шанс прописаться в Отделе готовых решений.



Как вам такой способ? Если устраивает – вперед! Быстро и почти без затрат времени сил. Правда, еще можно использовать наркоз, но с ним еще сложнее – где его взять и как им пользоваться, непонятно.

Наверное, не всем это понравится. Есть ли вариант погуманнее? Есть. Еще один способ

отключить Разум – это гипноз. В гипнозе функции управления телом вроде бы остаются, но вот вся критичность выключается. И вам можно внушать любую новую установку, которая легко пропишется в Подсознании и будет руководить вашими поступками.

В этом методе есть две сложности. Первая – это найти гипнотизера и договориться, чтобы он в состоянии гипноза внушил вам ту установку, которая нужна вам (а не ему).

И второе. Загипнотизировать можно далеко не всех. В среднем считается, что только 10% людей являются гипнотиками, то есть легковнушаемыми. Именно они на сеансах массового гипноза не могут расцепить руки и потом выполняют на сцене команды гипнотизера. Все остальные люди очень сложно расстаются с контролем над ситуацией. Практически не подвержены гипнозу люди критичные, с высоким уровнем внутреннего контроля или циничности. И именно у них процесс самовнушения идет хуже всего – мы об этом уже знаем.

Еще есть **сон, во время которого наш Разум тоже отдыхает.** Или занимается своими, сонными делами. Если сделать запись с нужной установкой и циклически крутить ее всю ночь, то это тоже даст свой эффект. Не быстро, конечно, поскольку усвоение информации проходит только в небольшие промежутки времени при засыпании и просыпании. Пару месяцев слушания настроя, и вы получите явный результат.

Если вы способны спать под голос, постоянно бормочущий что-то, то все в порядке, можете использовать этот прием.

Правда, тут есть сложность – эту же установку будет слушать ваш сосед по постели, и она тоже будет откладываться в его Подсознании. Хорошо, если вы работаете с установкой «*Я открыта для больших денег!*». А если это установка «*Я прекрасная женщина! Я чувственная и сексуальная!*». Так ведь и до смены ориентации человека довести можно, пожалейте его.



В общем, везде есть свои плюсы и минусы.

Что может помочь еще?

Зайдем с тыла

Мы рассмотрели подход, когда мы совсем выключаем Разум. Но возможен и другой путь – когда **Разум бодрствует, но не может распознать установку, поскольку она как-то зашифрована.** Например, Разум не сможет ее узнать из-за своей медлительности. А Подсознание, которое функционирует значительно быстрее Разума, все распознает и усвоит.

Все вы слышали про эксперимент с 25-м кадром. Мы смотрим в кинотеатре кино, в котором нам на экране за одну секунду показывают 24 разных кадра (во всяком случае, так было раньше). Если картинки меняются 24 раза в секунду, то наш Разум без специальной тренировки не видит, что они меняются, поэтому все сливается для него в непрерывное действие.

Так вот, американские ученые взяли и через каждые 24 кадра фильма врезали 25-й кадр, на котором написали что-то вроде «*Покупайте колу*». Работа была, конечно, адская, но они ее сделали. И прокрутили этот фильм в кинотеатре. Так вот, после фильма достаточно большое

количество людей сразу пошли покупать этот напиток, это статистически подтверждено.

Что получилось? Медленнодействующий Разум не увидел и не распознал команду о покупке колы. А Подсознание увидело и приняло как команду к исполнению.

Повышенная любовь к напитку у зрителей прошла на следующий день, поскольку посеянное извне семечко тяги к коле не нашло поддержки и засохло. Именно поэтому некоторые специалисты стали утверждать, что этот эффект не работает.

На самом деле он работает при правильном использовании. То есть **при достаточно длительном внушении**, когда новая установка транслируется нам много часов. За это время она успевает укрепиться в Подсознании и начать оказывать влияние на принимаемые Разумом решения.

Понятно, что если это совершенно новая установка, которая ложится на чистое место, то она довольно быстро закрепляется в Отделе готовых решений. И остается там навсегда.

Если же там уже имеется какое-то устоявшееся убеждение, то процесс внешнего внушения новой установки должен проводиться значительно дольше.

Существует несколько каналов введения нужной нам информации, минуя нашего внутреннего «цензора». Пусть себе дремлет, незачем его тревожить.

Визуальный канал

Внешняя информация поступает в нас через глаза (визуальный канал), уши (аудиальный, или звуковой канал), органы чувств (тактильный канал). Есть еще обоняние, но через него передается только очень узкий спектр информации о запахах. Трудно представить себе, как можно ввести в себя установку типа «Я люблю деньги» с помощью осязания или обоняния. Разве что осязать или обонять очень богатого партнера по постели? Но для этого он должен хорошо выглядеть и еще лучше пахнуть, а так бывает далеко не всегда. Зачем богатому человеку париться по поводу своего вида и запаха? Его и так все любят до потери пульса.

Поэтому удобнее использовать для самопрограммирования, например, визуальный канал.

Но не может же человек вставлять 25-й кадр в те кинофильмы, которые он смотрит! Хотя нужно сказать, что такие фокусы бывают. И на телевидении есть специальная служба, которая просматривает в замедленном темпе все телепередачи на предмет поиска в них скрытой рекламы. И, что интересно, иногда ее находит.

Значит, нужна какая-то ваша персональная программа, которая будет подавать на экран нужные вам установки с очень высокой скоростью.

Относительно экрана телевизора – пока таких программ вроде бы нет. А вот подавать нужные установки на экран вашего компьютера – пожалуйста.

Матрица успеха

Эта программа называется «**Матрица успеха**» («**Matrix of Success**»). Она подает на экран компьютера заданные вами установки с очень большой скоростью, так, что вы не видите их. А Подсознание видит и принимает к исполнению.

В этой программе имеется несколько сотен готовых аффирмаций, вы можете выбрать нужные именно вам. Вы можете сами выбрать размер шрифта и длительность появления установок на экране.

И есть возможность самому ввести те установки или цели, которые вы хотите загрузить в свое Подсознание.

Программа подает ваши персональные установки на экран поверх любых других программ, с которыми вы работаете в компьютере. То есть вы можете работать в Инете или с любыми другим программами, а нужные установки все равно будут на очень короткий промежуток времени появляться на экране. Но вы этого не увидите.

Вот она, халява! Вы занимаетесь своими делами за компьютером. И при этом одновременно

очищаетесь от ненужных вам установок и загружаете новые, полезные и нужные вам!

И все само собой, без любых ваших усилий.

Правда, поскольку вы не заряжаете новую установку своей энергией, а она просто считывается с экрана компьютера, то она обладает совсем небольшим зарядом. Значит, для замены прежней установки на новую потребуется немало времени. Обычно это 2–3 месяца. Но вам куда спешить? Вы занимаетесь своими делами, и одновременно идет ваше духовное развитие и самосовершенствование! Куда уж круче!

Где можно взять «Матрицу успеха»? Заходите на сайт www.psymarket.ru, и она очень быстро появится на рабочем столе вашего компьютера.

Внимание! Наша страна отличается повышенной примативностью, а приматы, как вы уже знаете, не обременены уважением к правам других людей, в том числе к правам авторов этой программы. Приматы не ощущают себя Личностью, и также не считают за Личность других людей. Обмануть другого человека считается у них за достоинство, они даже гордятся этим [10].

Одним словом, приматы, что с них взять.

Так вот люди с подобной внутренней организацией явно постараются вывесить этот интеллектуальный продукт где-то в Интернете для бесплатного скачивания. Благодетели, не имеющие ничего своего за душой, кроме воровства.

И у вас может возникнуть желание увеличить количество халявы за счет бесплатного скачивания.

Так вот, **скачанные таким образом программы не работают!** И не потому, что при скачивании что-то может испортиться. Они не будут работать потому, что **вы не подтвердите самому (самой) себе, что вы готовы к внутренним изменениям, что они вам нужны.** Люди не ценят то, что получают бесплатно. Ваше Подсознание считает такое отношение к программе и усилит защиту от нее как от ненужной.

То есть **вы своим отношением к способу получения программы дадите Подсознанию установку на полную защиту от внутренних изменений с ее помощью** – это многократно проверенный факт.

Поэтому мелькание аффирмаций на экране пройдет для вас без толку. Вы еще потом будете говорить, что программа не работает. Правильно, **она не будет работать только для вас**, потому что вы своими действиями не подтвердили ее важность для вас.

Когда мы покупаем какую-то вещь, то самим фактом платежа мы подтверждаем, что вещь нам нужна и важна. И мы относимся к ней совсем по-иному, нежели к тому, что вам досталось бесплатно. Учтите это, пожалуйста.

А теперь идем дальше.

Аудиальный канал

У нас еще остался незадействованным слух. Можно ли воздействовать на Подсознание по этому каналу, минуя контроль и сопротивление Разума?

Да, можно.

Для этого всего лишь нужно наговорить и записать установку, и затем **так преобразовать эту запись, чтобы наш бдительный Разум не сумел распознать, чего мы такое слушаем.** А раз не распознал, то и не отверг.

Раз такой фокус возможен, то почему бы им не воспользоваться? Известно, что человек способен осознанно воспринимать звуковые сигналы в диапазоне от 20 до 20 000 Гц. Но наши уши воспринимают и другие, более широкие диапазоны частот, просто Разум не может их обработать. Значит, если **передавать нужные нам команды на инфразвуке** (ниже 20 Гц) или **на ультразвуке** (свыше 20 кГц), то мы не сможем их «услышать», и они напрямую попадут в наше Подсознание.

Можно еще как-то обработать запись нужных нам установок, для этого разработаны специальные алгоритмы. А потом наложить полученный сигнал на музыку или шумы природы. Так что мы будем слышать только их, а преобразованные в неслышимый диапазон установки будут без сопротивления проходить в наше Подсознание, укладываясь на место тех негативных убеждений, от которых мы мечтаем избавиться.

Какие особенности

Какие сложности могут возникнуть на этом пути?

Прежде всего вы сами вряд ли сможете закодировать вашу установку так, чтобы потом ее можно было слушать, дело это совсем не простое.

Технологии влияния на Подсознание человека разрабатывали ученые многих стран для своих секретных целей. И только потом они были открыты для массового использования. И то не в нашей стране, а в США.

Программа для преобразования настроев из слышимого диапазона в неслышимый была разработана в США более 20 лет назад, сегодня настройками с этой технологией записи affirmаций в мире пользуются более 10 млн человек. Теперь эта технология пришла в нашу страну и помогает людям становиться более удовлетворенными собой и своей жизнью.

Самому изготовить такой закодированный настрой достаточно сложно. Гораздо проще использовать готовые аудионастройки определенной тематики. Что они представляют собой?

Это набор позитивных утверждений различной тематики, начитанный профессиональным диктором. Набор с помощью специальной программы переводится в неслышимый диапазон и затем соединяется со звуками природы. В результате вы слушаете только шум моря или пение птиц, а нужный вам набор позитивных установок проходит прямо в Подсознание на соответствующее место, минуя критику нашего Разума.

Чтобы вы знали, как именно выглядят закодированные записи, в последних разработках в комплект входят два диска. На одном записаны начитанные диктором позитивные утверждения, а на втором – эти же утверждения, но переведенные в неслышимый диапазон и совмещенные со звуками природы.

Какие комплекты позитивных утверждений имеются?

Что уже имеется

Наборы позитивных установок условно можно разделить на несколько тематических групп.

Настрои для работы и бизнеса

В группу настроев для бизнеса и карьеры входят следующие.

Настой «Я Мастер убеждения»

Это около 50 позитивных утверждений, которые помогут вам побороть страх публичных выступлений, выступать легко, энергично, убежденно. Вот примеры записанных там утверждений:

Я с радостью иду на любые нужные мне встречи!

Я радостно выступаю перед множеством людей!

Я получаю удовольствие от выступлений!

Выступления вдохновляют меня!

Я знаю, что я способен убедить любого человека!

Я выступаю с удовольствием! Каждое выступление вызывает у меня восторг!

Я выступаю свободно, легко, играючи!

Моя речь течет плавно и убедительно. Мне всегда есть что сказать людям!

Я легко нахожу доводы для убеждения собеседника!

Этот настрой изначально разрабатывался для людей, работающих в сетях МЛМ, – он дает возможность общаться энергично и уверенно с любой аудиторией даже самому сомневающемуся

человеку. Но потом оказалось, что он очень хорош для любых выступлений – на семинарах, конференциях, совещаниях, презентациях и т. п. Пользователи этого настроя иногда пишут, что после его прослушивания энергия просто «прет» из них, позволяя убедить любого собеседника. Сколько бы их ни было.

Настрой «Я Мастер продаж»

Это настрой содержит около 50 позитивных утверждений, которые помогут вам изменить отношение к продажам.

Сегодня множество людей в силу обстоятельств занимаются разного рода продажами, но их душа не лежит к этому виду деятельности. Возможно, сказывается то крайне негативное отношение к торговле, которое сложилось в эпоху социализма. И, возможно, оно так или иначе было загружено в ваше Подсознание. А установки тогда были известные: «*Все торгаши – воры*», «*Порядочный человек торговать не будет*», «*Торговля – это занятие для азиатов*» и подобные. Понятно, что с такими убеждениями добиться чего-то в любом виде продаж очень сложно. Их нужно изменить, и тогда то, чем вы сейчас занимаетесь с внутренним протестом, станет вашим любимым делом. И принесет удовольствие и деньги. Это помогут сделать приведенные ниже и другие установки:

Я получаю огромное удовольствие от процесса продажи!

Продажи – это место, где я могу проявить себя как творческая личность!

Я могу продать все что угодно!

Я рожден для продаж! Я в восторге от своих способностей к продажам!

Я легко и радостно выхожу на общение с людьми! Люди благодарны мне за помощь в выборе покупки!

Любые возражения приводят меня в восторг! Они помогают мне найти новый путь к душе покупателя! Я играючи нахожу доводы для того, чтобы убедить его в необходимости сделать покупку!

Я – работник искусства! Продажи – это искусство, и я все время совершенствую свое мастерство!

Каждый отказ принять мое предложение я воспринимаю как повод повышать свое мастерство! Мое мастерство продаж растет с каждым днем!

Я в восторге от своего мастерства продаж! Я получаю вдохновение в продажах! Я – источник энергии и уверенности для окружающих людей!

Этот настрой также изначально создавался для структур МЛМ-бизнеса. Но позже выяснилось, что он прекрасно меняет отношение к продажам у людей, работающих в любых компаниях – ведь всем нам приходится что-то продавать. Как минимум – самого себя при устройстве на работу или при продвижении по карьерной лестнице.

Настрой «Я магнит для денег»

Этот настрой содержит 61 позитивное убеждение, меняющее ваше отношение к деньгам.

Что происходит после усвоения новых установок по отношению к деньгам? Вы начинаете видеть, где и как вы их можете заработать. Вы наконец-то понимаете, где вы могли раньше получать деньги, но упускали эту возможность. Вы перестаете отдавать деньги там, где можно этого не делать. Вы начинаете ценить себя и начинаете понимать, что ваш труд стоит дороже, и так далее.

Этот настрой открывает вам видение совсем новых возможностей. Поэтому если вы полностью «заточены» на построение карьеры в вашей организации, то лучше его не слушать. Если же вы не привязаны к одному месту работы, если вы руководитель или независимый предприниматель, то настрой поможет вам увидеть совершенно новые возможности по зарабатыванию денег. Он снимет ограничители с того окошка, через которое вы смотрите на

мир. И вы увидите массу новых возможностей.

Единственное, что он не сделает – он не станет зарабатывать (или получать) за вас деньги. Это должны делать вы сами.

Вот несколько записанных там утверждений, которые могут стать «вашими» и начать управлять вашей реальностью:

Я везде вижу возможность заработать деньги! Я легко реализую лучшие из возможностей!

Я всегда притягиваю в свою жизнь огромное количество ресурсов и идей.

Я – магнит для денег! Деньги приходят ко мне разными путями! Я открыт для денег!

Я – всегда плачу себе первому!

Я работаю для радости и самореализации! Моя работа дает мне желанный доход!

Я – богатый и успешный человек!

Я люблю деньги, и деньги любят меня! Я магнит для денег!

Мои доходы увеличиваются с каждым днем!

Это радостно и духовно – быть богатым, процветающим человеком.

Деньги позволяют открыться всем достоинствам моей души.

Дорога к счастью усыпана деньгами. Я достоин счастья с деньгами!

Кроме рассмотренных трех настроев, в этой группе еще имеются настрои, направленные на развитие бизнеса и карьеры. Это настрой на «**Фантастический бизнес-успех**», настрой «**Я организованный и результативный**», настрой «**Творческое мышление и созидание**», и другие.

Вот один из отзывов о настрое на фантастический бизнес - успех: «... постоянно ощущаю на себе действие аудионастроя про фантастический бизнес успех, слушаю уже 2 недели, сносит крышу от большого количества грандиозных идей!!! Только вот не могу пока найти им применение (ни в реальной ни в материальной сфере), думаю, стоит еще подключить диск про деньги. Вообще ощущения потрясные, никакой побочки, уже сплошной драйв». Ирина.

Понятно, что это отзыв очень эмоциональной девушки. Более осознанные отзывы на действие настроев и перечень всех имеющихся в настрое утверждений можете посмотреть на сайте www.psymarket.ru в Разделе «СуперАудиоТехнологии».

Теперь идем дальше. Какие варианты настроев еще имеются?

Настрои для достижения внутренней гармонии и открытия новых качеств

Понятно, что если вам в руки попадает такой мощный инструмент для влияния на себя, то лучше пользоваться им на полную мощность. Именно так мы стараемся делать, создавая новые настрои.

Настрой «Живи легко»

Этот настрой поможет вам избавиться от сильного эмоционального реагирования на те ситуации, с которыми вы бываете не согласны. Настрой не меняет ваши убеждения, он всего лишь дает команду Подсознанию успокоиться и перестать защищать вас привычным образом – через сильное эмоциональное реагирование. Он как бы успокаивает вашего внутреннего «контролера», внушая ему, что мир вокруг вас прекрасен и безопасен. В результате ваша реакция на любые события становится более спокойной и уравновешенной.

Значит, при его использовании может даже уменьшиться ревность – мы этот вопрос рассматривали в двенадцатой главе, если помните. А в седьмой главе мы уже приводили часть позитивных утверждений из этого настроения – загляните туда. **который помогает пребывать во внутреннем равновесии и все свои силы отдавать любимому делу. И при этом этих сил остается достаточно на увлечения, личную жизнь, общение, отдых и многое другое. А все потому, что теперь энергия не тратится попусту на внутреннюю борьбу с разными**

сложностями. Так что очень рекомендую использовать для достижения внутреннего равновесия.

Настрой «Я в восторге от себя»

Это настрой для женщин, желающих повысить свою самооценку. Самооценка – вещь очень сложная. Вы можете быть сильным и уверенным в себе руководителем, но впадать в полный ступор при общении с представителем противоположного пола. Вы можете сносить горы для других, но попросить что-то для себя может быть для вас непреодолимой преградой, и так далее. Или вы просто все время вините себя во всем, что бы ни происходило с вами или окружающими вас людьми.

Общим знаменателем всех этих ситуаций является недостаток любви к себе. Это можно исправить. Нужно поработать с этим настроем, содержащим более 90 позитивных утверждений. Вот часть из них:

Я – прекрасная женщина!

Я в восторге от себя!

Я ценю себя! Я забочусь о себе! Я достойна заботы и внимания!

Я самодостаточна!

Я одобряю все свои действия!

Я излучаю энергию! Я есть сила!

Бог руководит моими поступками, поэтому я делаю все правильно.

Я люблю себя и радуюсь всему, что я делаю!

Я – самое замечательное существо на свете!

Я играючи выхожу из любой сложной ситуации!

Я одобряю все свои поступки!

Я легко нахожу согласие со своим телом!

Я совершенная женщина!

Вот один из отзывов о настрое от Елены:

«Прослушала диск 40 часов. Мои внутренние ощущения – ничего в моей жизни не изменилось, все так же, как и было, я такая же, как и была. Но!!! коллеги по работе – (женская половина) интересуются, в чем секрет, говорят, что я из стервы превратилась в чудесного человека. Мужская половина однозначно утверждает, что я влюбилась. Джинсы (моя самая любимая одежда) сменились юбками и платьями. Единственное, что пока напрягает, но думаю, что это решаемо – моя любимая работа, на которой я просто жила и которая для меня была все в этой жизни, стала мне просто в тягость. Теперь я точно знаю, Я на верном пути, жизнь прекрасна и удивительна и меня ждет все чудесное и прекрасное!!!»

Есть ли эффект?

Часто задают вопрос – а как узнать, сработал настрой или нет? Действительно, настрой на внутренние изменения – это не работа с целями. С целью все ясно – если получили какую-то сумму денег, работу, свадьбу и так далее – значит цель достигнута, можно передохнуть. И бежать к следующей.

А как быть с аффирмациями? Четкого критерия, когда вы обнаружите, что вы уже «в восторге от себя» или вы уже «примагнитили», а не просто заработали деньги, не существует.

Эффект от работы с настройками можно определить, например, **по изменению отношения к вам окружающих** – как в приведенном выше отзыве.

Либо по тому, что **вы позволили себе какой-то поступок, который никогда не позволяли раньше**. Например, вы не умели сказать «нет» людям, и в итоге вынуждены были выполнять все их бесконечные просьбы. А тут вдруг говорите, что вы устали и хотите отдохнуть. Представляете, какое у них будет потрясение, когда всегда безотказная лошадка вдруг решит

остановиться и пощипать травки? Но ведь это их проблемы, не так ли?

Либо вы сделали что-то такое, что раньше в вашей жизни, возможно, и было. Но раньше это было огромное достижение, а сейчас вы **сделали это же самое, но уже легко, играючи**. И даже сами удивились, что все сложилось именно так.

Только на это нужно обращать внимание.

Идем дальше

Что еще есть в комплекте настроев для работы над собой? Это настрой **«Истинная любовь к себе»**. Он похож на настрой «Я в восторге от себя», но акцентирует ваше внимание именно на любви к себе. И на познании своего Высшего Я.

Название настройа **«Свобода от страхов, депрессий и стресса»** говорит само за себя. Он направлен на отпускание вашего прошлого и сосредоточение на нынешнем прекрасном настоящем. Хорош для тех, кто мыслями и переживаниями завис в прошлом и никак не может начать «новую» жизнь.

Эту же тему развивает настрой **«Свобода от негативного прошлого»**. Он позволит вам переключиться на настоящее и забыть о тех тяжелых событиях, которые когда-то происходили в вашей жизни.

Настрой **«Чувство собственного достоинства»** позволит вам ощутить себя настоящей Личностью, достойной любви, внимания и всего остального – но только самого лучшего.

Настрои на развитие сексуальности

Когда люди находятся на уровне выживания, им некогда думать о душевном комфорте или о каких-то удовольствиях.

Но когда задачи выживания решены (есть машина, квартира, дети пристроены), то возникает желание пустить в свою жизнь что-то прекрасное.

Ваша память подскажет вам, что самые лучшие ощущения вы получали, когда вы были страстно влюблены. Сейчас это время, скорее всего, ушло, ощущения сгладились, жизнь стала слишком однообразной и пресной. Возможностей вроде как стало больше, а удовольствий – меньше. Поэтому хочется как-то украсить ее, например, пустить в вашу жизнь новую волну любви и секса.

Это возможно [10] даже без развода или походов «налево». В этом вам поможет настрой, который позволит создать в вас новую волну чувственности и вытекающей из нее сексуальности.

Женщинам позволит сделать это настрой **«Я источник сексуальности»**. Он содержит более 50 утверждений, направленных на развитие сексуальности. Вот часть из этих установок:

Моя сексуальность – безгранична!

Мои сексуальные возможности растут с каждой минутой!

Я в восторге от своих возможностей!

Секс – источник творческой энергии!

Я дарю свою сексуальную энергию моему партнеру!

Мои сексуальные возможности постоянно увеличиваются!

Я горжусь своим телом, своей кожей, своей грудью! Я наслаждаюсь при мысли о своем сексуальном теле!

Я – сексуальная, пленительная и очаровательная женщина, независимо от мнения окружающих.

Я позволяю моему сексуальному партнеру вести себя так, как он пожелает.

Я нахожу в моем любимом человеке массу достоинств! Я научу своего сексуального партнера всему, что нужно мне!

Если хотя бы часть из них ваше Подсознание примет как руководство к действию, то у вас не будет отбоя от внимания мужчин. Или одного когда-то избранного вами и почти потерявшего

интерес к вам сегодня. Но после настроя ему некуда будет деваться...

Кстати, для мужчин тоже имеется настрой под названием «**Путь Казановы. Как стать победителем в постели**». Для мужчин очень важно быть уверенным в своих сексуальных возможностях, поскольку даже случайные сбои в этой сфере оказывают очень сильное и негативное влияние на их сексуальность.

Настрой содержит свыше 50 позитивных утверждений, вот часть из них:

Я уверен в своих возможностях!

Я могу все, что пожелаю!

Мои сексуальные возможности безграничны!

Я позволяю себе заниматься сексом тогда, когда я пожелаю!

Я наслаждаюсь сексом, когда он есть. Я живу в радости каждую минуту!

Я наполняюсь энергией! Все мое тело наполняется могучей силой, я готов к сексу!

Я могу заниматься сексом неограниченное время!

Мои сексуальные возможности растут с каждой минутой!

Я всегда готов к сексу!

Я нахожу в моей любимой неиссякаемый источник сексуальности!

Я источник сексуальности! Я излучаю сексуальность!

Это своего рода психологическая виагра, только без побочных явлений. Женщина может подарить его любимому мужчине, если у него имеются сбои в этой сфере. Но только очень деликатно!

Работа с зависимостями

Предложенную технологию влияния на себя можно использовать для того, чтобы избавиться от какой-то зависимости. Здесь задача настроя – заложить в Подсознание программу негативного отношения к предмету зависимости. А там все сложится само собой.

На эту тему имеется настрой «**Стоп табак**», который может помочь тем, кто хочет бросить курить, но никак не может это сделать.

Если же человек не хочет бросать курить, то принудительно его никакими настройками не отучишь от этого занятия – внутреннее сопротивление изменениям будет слишком велико.

Как работать?

Как пользоваться этим прекрасным инструментом для внутренних изменений? Довольно просто, нужно только сделать несколько шагов.

Шаг 1. Нужно приобрести аудионастрой

Но учтите, что **ворованные настройки не принесут вам желанный эффект** по двум причинам.

Первую мы уже указывали раньше – если вы не подтвердили себе важность этой покупки (через оплату), то вы отнеслись к вопросу внутренних изменений очень легкомысленно. Ваше Подсознание считало ваше настроение и отнесло работу с настроем к полной ерунде. И уже оно поставит барьер на пути к усвоению тех установок, которые записаны в настрое.

Вторая причина – при любительской перезаписи настроем **исчезает часть заложенных в нем эффектов**, так что эффективность его снижается. А вкупе с первой причиной слушать его – это просто пустая трата времени.

Шаг 2. Нужно слушать настрой не менее 40 часов. Каждый настрой – это часовая запись. Причем сами установки (50–90 шгук) повторяются в течение часа до миллиона раз – такую высокую эффективность загрузки в Подсознание новых установок не имеет никакая другая система.

Слушать настрой рекомендуется в наушниках. Это желательно делать потому, что наряду с кодировкой самих настроев при воспроизведении **дополнительно** используется эффект

бинаруальных сигналов.

Он состоит в том, что в левый и правый наушник посылаются звуки, чуть-чуть отличающиеся один от другого (по фазе). В результате наш мозг переводится в тета-состояние, характерное для гениальных озарений. В этом состоянии полноценно функционируют сразу два полушария головного мозга, и информация записывается в Подсознание быстро и надежно.

Что можно делать при прослушивании настроения?

Что при этом можно делать?

Можно делать все, что хотите. Не нужно никаких медитативных состояний и специально выделенного времени.

Вы можете работать за компьютером, убираться по дому, готовить, прогуливаться и так далее. В общем, делать все то, что можно делать, имея на голове наушники, а на боку – проигрыватель дисков.

Настрой записан не в формате MP3, поскольку этот формат записи срезает часть звукового диапазона, и тем самым настройки теряют часть своего эффекта. Он записан в формате записи хорошей музыки и может воспроизводиться на проигрывателе компакт-дисков или на компьютере.

Возможно, со временем удастся перевести настройки в формат MP3, но пока этого нет. Следите за новинками магазина.

Какова длительность прослушивания настроения?

Разработчики настроев рекомендуют слушать его 40 и более часов. Почему? Вспомните зернышко новой установки, которое мы садим на место, где уже «растет» прежняя установка. За ним нужно ухаживать, его нужно питать энергией вашего внимания, чтобы оно проросло и вытеснило прежнюю установку.

Какой бы совершенной ни была новая технология, она пока не может моментально взрастить зернышко. На это нужно время. Не менее 40 часов, но это средняя цифра.

Людям очень открытым, доверчивым или впечатлительным этого времени вполне достаточно.

Людям более критичным или сомневающимся нужно слушать настрой дольше. Насколько – это зависит от вашего внутреннего состояния.

Если вы будете постоянно сомневаться и проверять, работает ли настрой – вы будете лишать ваше зернышко энергии, и оно будет то расцветать, то вянуть. В результате не вырастет.

Если вы будете суетиться и негодовать, что вы уже прослушали три часа, а эффекта все нет – работает ваша последняя команда: эффекта нет.

Если вы будете пытаться получить все и сразу, то есть слушать одновременно (или подряд) несколько дисков, то ваше Подсознание поймет, что **вы считаете себя полной бездарностью, у которой нужно менять сразу всю «начинку»**. А раз вы заявили, что вы – бездарность, то что может измениться у личности с таким внутренним позиционированием? Скорее всего, ничего. Ведь у нас нет настроения, который внушит Подсознанию, что вы – выдающаяся личность. Так что сначала придется поработать над собой и признать, что хоть что-то хорошее в вас все же есть. И вы выбираете не суетиться, а работать с одним настроением в течение полутора - двух месяцев.

Можно ли слушать без наушников?

Можно ли слушать без наушников – такой вопрос часто задают люди, которые приобрели настрой.

В целом это нежелательно.

Почему?

Во-первых, исчезает бинаруальный эффект, тета-волн нет, эффект усвоения настроения снижается.

Во-вторых, вы редко находитесь в полном одиночестве, обычно рядом (или даже в соседней комнате) имеются другие люди. Слушая настрой через динамики, вы будете торговаться в пространство другого человека без его ведома. А это нехорошо, поскольку он, скорее всего, не готов к внутренним изменениям. У него могут возникнуть неприятные ощущения, к которым он не будет готов. И он никак не свяжет свои недомогания с вашей музыкой леса или шумом моря. Но если он узнает, какие звуки моря он поневоле слушает, у вас будут большие неприятности. Вам это надо?

И только если вы находитесь в полном одиночестве, и у вас есть много времени, вы можете слушать настрой без наушников. То есть через стереоколонки. Заранее зная, что через 40 часов полноценный эффект вы вряд ли получите. Минимум часов через 100.

Подтверждены научными исследованиями

Эффективность настроев подтверждается личным опытом автора настоящей книги и отзывами множества людей

Кроме того, настройки про «восторги от себя» и про деньги были проверены учеными - психологами с помощью пакетов профессиональных тестов. Ими были зафиксированы реальные позитивные изменения в уровне самооценки у женщин. И изменения в отношении к деньгам у представителей обоих полов, участвующих в эксперименте.

Результаты исследований приведены на сайте, вы можете с ними ознакомиться в любой момент.

Что еще?

Тело сопротивляется

В пятой главе мы рассматривали, как происходят процессы возникновения энергетических блоков в нашем теле, когда что-то не совпадало с нашими ожиданиями, а мы не смогли доказать свою правоту.

Так вот, каждый такой энергетический блок откладывается у нас в теле в каком-то месте. А поскольку свободных мест в теле обычно нет (разве что хирурги что-то вырезали), то они откладываются там, где расположены наши внутренние органы. Это же не материальные, а энергетические блоки, наши органы для них не помеха.

Что происходит, когда мы начинаем заменять установку в Отделе готовых решений нашего Подсознания?

Поскольку эта установка явно уже не раз создавала нам неприятности, и мы уже напереживались по этому поводу, то **каждой такой установке соответствует определенный энергетический блок, размещенный где-то в нашем теле.**

Есть даже специальный вид психотерапии – телесно - ориентированная психотерапия. В ходе сеансов этой терапии человек вспоминает свои самые сильные переживания и смотрит, в какой части его тела возникают неприятные ощущения. И находит место, где в его теле «прописался» негативный блок, связанный с ненужным ему убеждением.

Как только место «залегания» блока в теле обнаружено, то производится воздействие на эту часть тела – массаж, поглаживание, посыл позитивной энергии, и так далее. В итоге энергетический блок рассасывается, и человек ощущает явное облегчение.

Правда, не навсегда, поскольку негативная установка остается в Подсознании и может порождать новые переживания. То есть ситуация может повториться через несколько лет. Но психотерапия и не ставит своей задачей изменить жизнь человека слишком сильно. Помочь ему сейчас, вытащить из текущих неприятных ощущений – вот то, что она обычно делает.

Мы предлагаем инструмент для более радикального воздействия – совсем убрать ненужную нам установку из Подсознания. А вместе с ней будет убираться и тот энергетический блок, который находится где-то в теле и преисполнен решимости отстоять свою правоту.

А когда из тела убирается энергетический блок, то в нем на начальной стадии работы могут возникать достаточно неприятные ощущения.

Этот же эффект имеет место при работе с формулой прощения. Или при работе с дыхательными практиками (трансперсональная психотерапия). При этом из тела также убираются энергетические блоки, но без замены породивших установок. И в теле часто возникают неприятные ощущения.

Например, при прослушивании настроя иногда (!!!) может возникнуть головная боль, кашель, перехватывает дыхание, кружится голова, и так далее. Похоже, что неприятные ощущения поначалу возникают в том органе тела, где ранее «прописался» ненужный нам энергетический блок. Этого не нужно пугаться.

Когда возникают такие сильные телесные реакции? Когда новая установка радикально отличается от той, которой вы привыкли руководствоваться многие годы.

То есть когда девушка с очень низкой самооценкой («ниже плинтуса», как говорят в народе) начинает слушать аудионастрой «Я в восторге от себя», где одна за другой идут аффирмации: *«Я ценю себя! Я забочусь о себе! Я достойна заботы и внимания! Я самодостаточна! Я одобряю все свои действия! Я прощаю себя за все прошлые страхи, сомнения, ошибки. Я открыта к новым, радостным изменениям! Я довольна собой! Я люблю себя независимо от внешних обстоятельств!»*, то происходит процесс замещения установки. И, естественно, уничтожается (рассасывается) сопутствующий ей энергетический блок. Он покидает свое привычное место с болевой реакцией, поэтому процесс замещения установок не всегда бывает приятен в самом начале.

Эти ощущения возникают не у всех и не всегда, но так бывает. Выздоровление проходит через обострение, как любят говорить целители.

Причем ощущения у разных людей возникают самые различные, единых зон размещения энергетических блоков, привязанных к конкретным установкам, обнаружить не удалось.

Единственный случай повторения телесных ощущений был с установками на привлечение денег. У нескольких мужчин при прослушивании настроя с этими установками возникло расслабление кишечника. Видимо, прошла чистка организма от ненужной эмоциональной и прочей грязи.

Что с этим делать?

Что делать?

Рекомендация здесь самая проста: если при прослушивании настроя возникает неприятная реакция в теле, то **прослушивание следует немедленно прекратить**. И вернуться к нему на следующий день.

Если и завтра вновь возникнут неприятные ощущения, то прослушивание снова нужно прервать и вернуться к нему на следующий день. Обычно после трех - четырех прерываний неприятные ощущения исчезают навсегда.

Не нужно пить какие-то лекарства или как-то еще защищаться от возникающих ощущений. Нужно просто перестать слушать настрой, и процесс удаления энергетического блока из вашего тела на время остановится.

И только в крайних случаях следует обратиться к врачу, естественно. Что интересно, при простом повторении аффирмации про себя или при ее переписывании никаких неприятных ощущений в теле обычно не возникает. Это объясняется просто: при прослушивании настроя в течение одного часа новый набор установок поступает в Подсознание более миллиона раз. А сколько раз за час вы сможете повторить или переписать аффирмацию сами? Раз сто или двести? Интенсивность внедрения аффирмаций низкая, и тело не реагирует на их медленное замещение. Точнее, реагирует, но очень слабо, мы этого просто не чувствуем.

В общем, новая технология позволяет достигать нужные изменения без больших усилий. Похоже, что это очередная халява на пути духовного развития. Подарок от Вселенной тем, кто не готов погрузиться в этот процесс слишком сильно.

Нужно всего лишь включить диск с настроен нужной тематики и слушать его часов 40, по часу - два в день.

И нужные изменения придут как бы сами по себе. А чего еще можно пожелать? Вроде бы все уже есть, нужно только начать пользоваться.

На этом мы заканчиваем рассматривать, как слегка поумневшие люди научились обходить свой же разум, функционирующий по алгоритму, созданному многие тысячелетия назад.

И подведем очередные итоги.

ИТОГИ

1. Существует несколько способов замещения ненужной нам установки в Отделе готовых решений, исключающих участие Разума в этом процессе.

2. Первый способ – это совсем выключить Разум, и пока он не выполняет свои контрольные функции. Для этого годится гипноз или сон.

3. Второй способ – это ввод нужных нам установок таким образом, чтобы наш Разум их не распознал и не затормозил.

4. Если использовать визуальный канал ввода новой установки, то можно использовать процессы, когда нужная установка появляется на экране на очень короткое время, за которое медленнодействующий Разум не сможет ее считать. А быстрое Подсознание сможет ее распознать и принять к исполнению. Так работает компьютерная программа «Матрица успеха».

5. Если использовать аудиальный канал (слух), то можно новую установку начитать и записать. А потом как-то трансформировать эту запись так, чтобы она стала неслышимой и нераспознаваемой Разумом. Затем эта преобразованная запись установки накладывается на музыку или на звуки природы, и в итоге мы слушаем именно их. А нужная установка (обычно их много) прямиком проходит к вам в Подсознание и укладывается там на нужное место. Именно так работают настрои «Я магнит для денег», «Я в восторге от себя» и другие.

6. При использовании способов введения в себя новых установок с «заднего» хода Разум не обеспечивает их дополнительным энергетическим зарядом, поэтому количество их повторений должно быть значительно больше, чем при осознанной работе с новым убеждением.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Приобретите программу «Матрица успеха», загрузите в компьютер. Выберите в ней нужные вам установки, остальные отключите. Добавьте туда ваши собственные установки, которые вы составили по итогам работы с вашими негативными убеждениями. Добавьте туда ваши цели, к которым вы собираетесь прийти (подробности в следующей главе). Запустите программу на постоянную работу при включенном компьютере и наблюдайте за изменениями, которые будут постепенно появляться в вашей жизни. Заведите Дневник позитивных перемен и записывайте в него возникающие в вашей жизни позитивные изменения.

2. Если вы мало работаете с компьютером, то приобретите пару аудионастроев нужной вам тематики и слушайте один из них каждый день не менее одного часа (прерывайте в случае возникновения неприятных ощущений). Записывайте все, даже самые маленькие происходящие с вами изменения в Дневник позитивных перемен и записывайте туда ваши достижения. После достижения устойчивого эффекта переходите к следующему настрою.

Если вы заметите, что вроде бы появившиеся перемены исчезают, то вновь вернитесь к работе с настроем и закрепите их окончательно.

Не суетитесь, вы меняете себя, это должен быть осознанный и неторопливый процесс.

Глава 16. А что с Формированием событий

Поздний вечер. Стук в дверь. Хозяин открывает:

— Разрешите предложить наши услуги: мы бесплатно выключаем ваш телевизор! — Спасибо, мне это не надо...

— Подумайте. С дракой будет дороже...

Все наши предыдущие рассуждения были направлены на то, чтобы выявить в себе какое-то негативное убеждение, которое тормозит вас на пути к вашим целям. А потом заменить его на другое убеждение, которое мы на данный момент времени считаем позитивным.

Зачем нужна вся эта суета? Любителей что-то усовершенствовать в себе просто так, на всякий случай, имеется не так уж много. Поскольку внутренняя чистота и полное совершенство – это вещь хорошая, конечно. Но требующая больших затрат времени. А ведь еще и кушать хочется. И любви. И секса. И денег. И квартиру. И машину. И еще бесконечно большое количество чего. Поэтому хотелось бы понимать, зачем нам нужно заниматься этим самым самосовершенствованием.

Собственно, вся наша предыдущая работа над собой была вызвана сильным желанием достичь какую-то цель. Например, нет в вашей реальности любимого мужчины, а иметь его очень хочется. Жаловаться на жизнь надоело, не помогает, нужно менять свое позиционирование из вечной жертвы в Хозяина ситуации, видимо.

Вот тут как раз пригодится все то, о чем мы рассказывали в предыдущих пятнадцати главах. О замене внутренних установок.

Это все вроде бы замечательно, но наше Подсознание, да и Разум вместе с ним могут про себя недоумевать – с чего бы это наша Хозяйка вдруг так хлопочет? К чему бы это? Может, просто на солнышке перегрелась? А мы тут суедемся. Давай не будем спешить с исполнением ее требований. Сейчас она полежит, проспится и про все это забудет. И окажется, что мы напрасно хлопотали вместе с ней.

Подобная ситуация внутри вас может возникнуть, если вы четко не объяснили себе самой, зачем вы производите все эти действия. И к чему они должны привести в итоге. Например, зачем вы слушаете настрой «Я – магнит для денег»? Вы хотите стать магнитом? А зачем вам это нужно? Может, вы хотите увеличить свою зарплату? А на сколько? Может, ее и как-нибудь попроще можно увеличить? И так далее.

В общем, вам нужно обязательно замотивировать себя на внутренние изменения. Делается это просто – вы объявляете, чего именно вы хотите достичь после изменения в себе какого-то ограничивающего убеждения.

В методике Разумного пути это называется «сформулировать цель», к которой вы хотите прийти в результате всех усилий. А иначе, без четкой цели, ваше Подсознание, похоже, само может тормозить нужные вам изменения.

Есть ли отличия в формуле цели от позитивного утверждения?

В чем отличия

Внешне формула цели и позитивное утверждение (или аффирмация) очень похожи, и некоторые авторы не различают их. Наверное, это не совсем правильно.

Позитивное утверждение всегда направлено на достижение каких-то изменений внутри вас, внутри вашего Подсознания.

Формула цели всегда направлена на достижение каких-то внешних и вполне

конкретных результатов, которые можно оценить или проверить.

Например, утверждение «я богатею с каждым днем, деньги приходят ко мне легко и в огромном количестве» является очевидным позитивным утверждением, направленным на изменение вашего отношения к деньгам. Но сколько денег вы можете получить в результате работы с этим утверждением, не знает никто. И вы в том числе. Возможно, это будут десять рублей, которые придут к вам легко и в виде сотни десятикопеечных монет (т. е. в огромном количестве). Вот ваше желание и будет выполнено. А почему нет? Вы ведь не сказали, что «огромное количество» – это совсем не десять рублей.

Но тогда сразу возникает вопрос, который ваш Разум никогда не решит самостоятельно: «огромное количество» – это сколько в рублях будет? Если вы полный бомж, то для вас и 10 рублей – огромные деньги. А если вы обеспеченный человек, то эти 10 рублей вы и не заметите.

Следовательно, утверждение «я легко зарабатываю 50 тысяч рублей в месяц» – это уже будет формула цели. Правда, здесь непонятно, с какого момента вы собираетесь зарабатывать эти деньги. Со следующего месяца? Года? Тысячелетия? Определитесь, пожалуйста, а то Разум опять парализует в судорожных попытках понять, когда же вам нужно подать эти деньги.

В общем, между позитивным утверждением и формулой цели есть очевидная разница. Но обе они являются тем, что наше Подсознание воспримет как установку и приступит к ее исполнению.

Правила формулировки цели

Выше мы пришли к выводу, что правила формулировки того результата, к которому мы хотим прийти, несколько отличаются от правил формулировки новой установки. Рассмотрим их более подробно относительно целей, которые не имеют отношения к выполнению производственных планов – там все делается немного по-другому. Мы будем рассматривать те цели, которые вы рассматриваете как свои личные.

Хотя никто не мешает вам рассматривать производственные или бизнес - цели как свои личные. И использовать для их достижения все приведенные ниже рекомендации.

1. Необходимо сразу же заявлять конечный результат. Поскольку мы хотим, чтобы наше Подсознание использовало все свои недюжинные возможности для помощи, то необходимо сразу четко заявить, к чему мы хотим прийти в результате наших усилий.

Здесь очень важно не лукавить даже с самим собой. Не вводить никаких условий или ограничений. Ничего не подразумевать как само собой разумеющееся. Подсознание мыслит прямо, у него нет прошлого опыта и этого «само собой разумеющегося».

То есть если вам нужны деньги на автомобиль, то лучше сразу указывать автомобиль, а не деньги на него. Кто знает, каким путем придет к вам желанная цель. Выпускники наших базовых тренингов приводят сотни примеров, когда они получали желанную цель. Минуя стадию покупки. Или покупали, но за гораздо меньшие деньги, чем можно было себе представить.

Если вы хотите замуж, то так и указывайте, что вам нужен мужчина для построения семьи. А не для любви или дружбы, на эту роль неплохо подходит женатый и не собирающийся разводиться мужчина. И так далее.

2. Обязательно вводите важные для вас граничные условия. То есть если вы хотите замуж и заявите (себе, Жизни), что вы просто хотите замуж, то ваше желание может исполниться довольно быстро. Но потом вы обнаружите, что ваш избранник зарабатывает слишком мало. А вы думали, что он будет более обеспеченным (это «само собой подразумевалось»). И ваша лодка любви стремительно пойдет ко дну, получив пробоину бытовых трудностей. И так далее.

3. Лучше, если заявленный вами результат будет находиться на грани ваших возможностей. Например, вы написали письмо, и теперь нужно его отправить. Для этого всего

лишь нужно прийти до ближайшего почтового ящика. Цель вроде бы простая, не требующая особых усилий. И, невзирая на это, вы через месяц с удивлением (или негодованием) находите письмо у себя в кармане. Или в портфеле. Вы так его и не отправили, хотя никаких особых усилий не требовалось. Почему так произошло?

Здесь можно вспомнить нашу модель хранения информации на нашем «внутреннем складе» в виде шаров. Если мы вяло сказали себе «завтра брошу письмо в ящик», то эта информация в виде маленького шарика попала в Оперативный отдел и там закатилась куда-то в угол так, что ее никто больше не видел. Пока вы не нашли письмо у себя в кармане.

Теперь представим себе ситуацию, когда вы ставите перед собой цель, которая вам почти «не по зубам». Или требует полной концентрации и напряжения сил для ее достижения. Например, сегодня вы получаете 30 тысяч рублей в месяц, а хотите гораздо больше. И вы ставите себе цель: *«Через 6 месяцев я зарабатываю 90 тысяч рублей в месяц».*

А теперь представьте себе, что начнется в вашем Подсознании! Где вы заработаете эти деньги? Что для этого нужно? Достойны ли вы их? И так далее.

Ситуация явно тревожная, она приведет к просыпанию Отдела инстинктов. И оттуда в Разум сразу же поступит команда: *«Куда ты лезешь! Кто тебе гарантирует, что не будет хуже! Сидеть на месте!».*

Нужно сказать, что большинство людей пугается неизвестного будущего и сразу же отказывается от своей мечты.

Но допустим, что вы – человек упертый и на происки инстинкта выживания не поддаетесь. И продолжаете идти к цели, преодолевая внутреннее сопротивление. То есть вкладывая в эту формулу (установку) дополнительную порцию энергии.

Значит, в Оперативный отдел она поступает уже как большой заряженный шар, вынуждающий обращать на себя внимание. Такой уже в угол не закатится, он сам кого хочешь туда закатит!

Именно поэтому желанный результат должен превышать ваши текущие возможности. Иначе вы сами будете забывать прийти до того места, где его можно получить.

А теперь представьте, как сложно жить очень богатым людям. Все, о чем мечтают миллиарды менее обеспеченных людей, для них достижимо, даже не нужно напрягаться. А ведь им (то есть богатым) тоже хочется куда-то идти, чего-то достигать, бороться, преодолевать. Жить, как буддистские монахи, в полном внутреннем спокойствии, они с детства не обучены. Поэтому, чтобы не ощущать пустоту жизни, они начинают придумывать для себя какие-то экстремальные развлечения, которые требуют приложения немалых сил, ума и всего остального. А это уже игры серьезные, которые в случае проигрыша иногда могут закончиться ссылкой на туманный остров или даже в места совсем холодные. Так тоже бывает.

4. При формулировании цели лучше не ограничивать способы ее достижения. То есть вы можете, конечно, купить свою квартиру по рыночной цене. Если вы не допускаете варианта, что вам повезет и сложится такой расклад, когда цена будет совсем не рыночной.

Если так, то вы смело пишете: *«В течение двух лет я приобретаю себе прекрасную трехкомнатную квартиру с видом на тихий зеленый двор».* А потом героически зарабатываете первый взнос на покупку квартиры в кредит. Это обычный способ мышления и вытекающих из него поступков.

А возможен и другой вариант. Вы допускаете, что Жизнь (с помощью Подсознания) может как-то извернуться и предложить вам нужную квартиру за значительно меньшие деньги. Или совсем без денег – так тоже бывает. Не факт, что у вас сложится именно так, но лучше не блокировать эту возможность.

Автора этих строк два раза приглашали в гости люди, которые имели деньги только на

однокомнатную или на совсем плохую двухкомнатную квартиру. Но они были позитивны и допускали, что существуют и лучшие варианты. И они их достойны. В итоге обстоятельства складывались так, что в обоих случаях они купили прекрасные трехкомнатные квартиры, в одном случае даже с полным комплектом отличной мебели.

Понятно, что так бывает не у всех, а только у очень позитивных людей. Но ведь вы уже поняли, как нехорошо копить в себе негатив? И уже начали использовать приемы из седьмой главы? Значит, глупо упускать возможность пустить в свою жизнь чуточку чуда – ведь вы его уже достойны!

А для этого при написании формулы цели вы не пишете, что вы «покупаете» квартиру. А чуть расширяете способы ее получения и пишете «*«В течение двух лет я въезжаю в свою прекрасную трехкомнатную квартиру с видом на тихий зеленый двор»*». Вы въезжаете, а купили вы ее, или получили по наследству, или вам ее подарили – вам это все равно.

5. В формуле цели пишете только то, что вам действительно нужно. То есть для достижения чего вы готовы приложить свои силы. Еще лучше, если при мысли о желанной цели вы чувствуете возбуждение (!) и готовы идти к ней в любых условиях.

О чем это? О том, что если заявленная цель вас не вдохновляет, то вы ее, скорее всего, и не достигнете. Она вам просто не интересна, и вы найдете тысячи вариантов, куда вам направить ваши силы и получить от этого большее удовольствие. То есть цель «*Я выхожу замуж, чтобы от меня отстала моя мама*» – не истинная цель. Это ваша мама хочет видеть вас замужем, а не вы сами. Вот пусть мама и выходит...

6. Категорически рекомендуется ставить цели только по отношению к себе. Вы уже многократно убедились, что цели типа «мой любимый смотрит только на меня» или «мой ребенок отлично учится в школе» не достигаются. Больше того, если вы сильно упирались, то все получилось еще хуже.

Не повторяйте эту ошибку. Вы можете загрузить установку только в свое Подсознание и вынудить его помогать вам двигаться к цели.

Загрузить установку (формулу цели) в Подсознание другого человека в принципе можно, но очень сложно (это тема следующей главы).

Поэтому лучше не тратить на это время, а работать со своими личными целями.

7. При составлении формулы цели лучше использовать обороты речи, указывающие, что желаемое действие происходит сейчас. То есть не «*Я вышла замуж за...*», а «*Я выхожу замуж за...*». Не «*Я получил сто тысяч рублей...*», а «*Я получаю сто тысяч рублей...*», и так далее.

Зачем лучше следовать этому правилу? Чтобы не сбивать с толку нашего внутреннего «цензора». Он и так вынужден противостоять установкам из Отдела инстинктов, которые убедительно советуют все бросить. А тут еще вы со своим «*Я вышла замуж за...*». Ну, вышла так вышла, чего еще нужно? Чего приставать, когда все уже произошло. Или уже требуется что-то другое? Развод, что ли? Не рановато ли? И так далее.

8. Очень желательно при составлении формулы цели быть кратким по мере возможности и использовать только позитивные формулировки.

Ученые давно установили, что Подсознание очень плохо распознает частицу «не». Оно готово действовать и не понимает, что значит «не действовать». То есть когда вы пишете, что у вас «*не болят зубы*», то вы предлагаете Подсознанию слишком широкий выбор способов достижения вашей цели. А самый простой и дающий гарантированный результат – это заменить больные, но живые зубы на протезы. Что оно поможет вам сделать в кратчайшие сроки. Но ведь вы хотели совсем другого? Так и пишете тогда, чего именно вы хотите.

Все эти вопросы подробно рассмотрены в книгах [1, 4, 5, 11]. Почитайте их, и вы научитесь

правильно работать с вашими целями. То есть идти к ним на волне удачи.

А мы пока пойдем дальше.

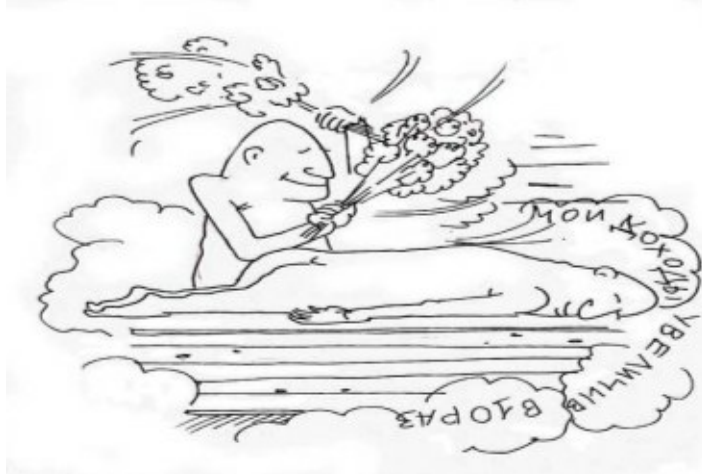
Кто и как помогает реализовать цели?

Мы прописали, какими должны быть требования к формуле цели, чтобы она была реализована как можно быстрее. Нам ведь всегда хочется побыстрее, не так ли?

Конечно, главным управителем нашего тела является наш Разум. Именно он рассматривает заявленную нами (то есть им же) цель. Он же оценивает ее достижимость и принимает решение о том, нужна ли она нам. И он же отправляет ее в Подсознание, снабдив энергетической меткой. Если цель признана важной, то метка будет мощная. Если цель так себе, то и метка будет такой же.

Можно ли усилить метку, если цель никак не признается важной? Можно, конечно. Здесь годится все то, о чем мы рассказывали для новых установок.

То есть если формулу цели вводить в себя в состоянии сильного позитивного возбуждения (4–5 П), то вероятность того, что она реализуется, значительно повышается.



Например, у нас в Центре позитивной психологии «Разумный путь» проводятся специальные тренинги, где мы сочетаем работу с целями с дыхательными практиками, увеличивающими энергетику тела. Они обычно проходят за городом в выходные дни, так что можно сочетать отдых с интенсивным повышением своих способностей творить «чудеса».

Поэтому многие цели, которые перед этим «зависали» на года, реализовались прямо в ходе тренинга. Например, возвращались старые долги, выплачивались задержанные бонусы, продавались «зависшие» квартиры, и так далее. Понятно, что это происходило не у всех, но такие микрочудеса имеют место на каждом таком тренинге.

Как это происходит? Точно этого никто не знает. Но можно предположить, что происходит примерно следующее.

Когда мы четко формулируем желанный результат и подтверждаем это соответствующими усилиями, то наше Подсознание принимает эту формулу (установку) к исполнению. И начинает искать ресурсы.

Где хранится формула цели? Скорее всего, прямо в Оперативном отделе, поскольку цель должна быть достигнута как можно быстрее. А если ее отправить на хранение и вызывать по мере надобности, то очередь до нее может и не дойти.

Скорее всего, наш **Оперативный отдел хранит в себе те дела, которые нам нужно обязательно сделать**. Если их слишком много, то часть из них отправляется в «хранилище данных» на хранение – это называется «забыть».

Если мы четко сформулировали свою цель и не забываем напоминать о ней себе же каждый день, то у нее не будет возможности куда-то провалиться. Именно для этого служат разного рода Карты сокровищ и другие «напоминалки» о том, чего мы хотим достигнуть.

А раз она находится в Оперативном отделе, то Подсознание будет стремиться ее реализовать.

Для этого оно использует ряд своих функций и возможностей. Например, мы уже знаем о существовании второй функции: **«Вторая функция – четкое выполнение тех установок, которые человек получил извне или сформировал сам в течение своей жизни».**

Как раз она отвечает за исполнение наших желаний.

Значит, Подсознание начинает искать пути достижения нашей цели. Например, оно может обратить наше внимание на те возможности, которые раньше проходили мимо нашего сознания. И вы вдруг обнаружите, что давно могли увеличить свои доходы, но были увлечены другими делами и не «видели» этих возможностей. А тут вдруг увидели.

Если эти возможности зависят не только от вас, то **ваше Подсознание, используя четвертую функцию, просканирует возможности других людей и найдет того, кто может помочь вам на пути к вашим целям.** И договорится с Подсознанием другого человека, что он тоже обратит на вас внимание, или поможет с реализацией ваших целей.

Так бывает довольно часто. Когда вы просто ищете любимого, без понимания того, кто может вас устроить, то все время появляется «не то». А вот когда вы выявили основные черты вашего избранника, то он появляется довольно быстро. Ваше Подсознание получило вашу «наводку» и довольно быстро вычислило того человека, который отвечает вашему запросу. Тогда может получиться, что на вас вдруг обращает внимание мужчина, который давно знал вас, но никогда не принимал всерьез. А тут вдруг его «пробивает» на любовь. Но любовь не очень страстную, а сдержанную, осознанную [3, 12].

Или вам нужен партнер по бизнесу. Либо новое место работы, но вы не знаете, где ее искать. Если вы четко сформулируете, чего вы хотите получить, и уберете все сомнения, то ваше Подсознание использует все свои сверхвозможности для решения вашей задачи – оно организует встречу с нужным вам человеком. А дальше уже ваше дело – открыть рот и поведать о своих потребностях.

Если же вы промолчите, то это будет ваш выбор не воспользоваться той возможностью, что организовало вам ваше же Подсознание. Оно за вас разговаривать не будет. Может, и хотело бы, но это функция Разума.

Еще, конечно, Подсознание может получить помощь от Полюса силы, который обладает очень большими возможностями и может привлечь к решению вашей задачи вполне серьезные ресурсы. Но это опять же могут быть только люди, которые решат, что вам нужно помочь в реализации ваших целей. Хотя некоторое время назад они не знали о вас и совершенно не думали о помощи вам. А тут их вдруг пробивает! А «пробивает» как раз Полнос силы.

Примерно так формируются все наши события нашей жизни, к которым мы осознанно стремимся.

Пользуйтесь ими грамотно, пожалуйста. Если не получается сделать это самостоятельно, заходите к нам на третий базовый тренинг «Как формировать события» из цепочки тренингов «Ступени в Разумный мир». Подробности на www.sviyash.ru

Или воспользуйтесь помощью программы «Матрица успеха» – она тоже неплохо закладывает формулу цели в Подсознание.

А мы пока подведем очередные итоги.

ИТОГИ

1. *Существуют позитивная установка и формула цели, они немного отличаются одна от другой.*

2. *Позитивное утверждение всегда направлено на достижение каких-то изменений внутри вас, внутри вашего Подсознания.*

Формула цели всегда направлена на достижение каких-то внешних и вполне конкретных результатов, которые можно оценить или проверить.

3. При формулировке цели необходимо соблюдать следующие требования:

Необходимо сразу же заявлять конечный результат.

Обязательно вводите важные для вас граничные условия.

Лучше, если заявленный вами результат будет находиться на грани ваших возможностей.

При формулировании цели лучше не ограничивать способы ее достижения.

В формуле цели пишите только то, что вам действительно нужно.

Категорически рекомендуется ставить цели только по отношению к себе.

При составлении формулы цели лучше использовать обороты речи, указывающие, что желаемое действие происходит сейчас.

Очень желательно при составлении формулы цели быть кратким по мере возможности и использовать только позитивные формулировки.

4. Формула цели загружается в Оперативный отдел и находится там до достижения цели. Конечно, нужно постоянно добавлять к ней энергетический заряд, чтобы ее не отправили на «внутренний склад».

5. Подсознание поможет вам увидеть новые возможности и, возможно, организует встречу с нужными людьми. А дальше действовать должны уже вы сами.

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Запишите на отдельном листке все те цели, которые вы хотели бы достичь. При составлении формулы цели соблюдайте те требования, которые приведены выше. Дополняйте этот список по мере появления новых целей.

2. Проранжируйте свои цели по уровню важности для вас. Выберите 3–5 самых важных. Составьте для них Карту сокровищ – коллаж, где все они будут представлены какими-то изображениями. Это ваша «напоминалка» – сделайте так, чтобы она была у вас перед глазами каждый день.

3. Постройте план движения к вашим целям так, чтобы каждый день вы делали хоть что-то на пути к цели.

Вы можете воспользоваться рекомендациями из книги [1], либо компьютерной программой Система «Эффект» – там имеется блок, связанный с планированием ближних и дальних целей <http://www.effect.sviyash.ru>

А дальше нужно работать, к сожалению. Головой, руками, ногами, языком. Без этого ничего не формируется.

4. По мере реализации цели выбирайте из списка самые важные для вас новые цели и работайте с ними по п. 2–3.

Глава 17. Учимся влиять на других

*Если вас окружают одни дураки, значит, вы центральный.
Дени Дидро*

В названии книги заложена фраза «учимся влиять... на других». Можно биться об заклад, что большую часть читателей привлекли именно эти слова.

Ведь как сладко было бы научиться влиять на других. Чтобы они, уроды, стали умными, красивыми и добрыми. Именно такими, как нам это нестерпимо хочется! Вы ведь все знаете, какими они должны быть, только вот инструментов для их переделки не хватает. А вот если бы вам получить эти инструменты, то... берегись! Из всех окружающих вы наконец-то сделали бы приличных людей!

Только вот вопрос: а если и они получают эти же инструменты и тоже захотят сделать из вас человека, то кто из вас окажется более правым? Кто кого переделает? Кто физически здоровее? Или у кого денег больше? Или у кого власти больше?

Вы попали в этот список наиболее вероятных «преобразователей» человечества? Наверное, нет. Так что есть смысл не раздавать инструменты для переделки ближних кому попало, наверное.

Тем не менее такие инструменты существуют, и мы рассмотрим их подробнее.

Пугнем ближнего

Самый популярный способ влиять на другого человека – это эмоциональная манипуляция.

И самая распространенная из них – это манипуляция через страх.

Управляем с помощью страха

Что происходит, если сталкиваются две собаки, два тигра или два лося? Они рычат друг на друга. Или устрашающе топают копытами. Или размахивают рогами. Или делают что-то еще, столь же ужасное.

Зачем они это делают? Чтобы испугать противника и вынудить его сделать то, чего он делать не хочет.

Как это происходит? Информация о противнике поступает в Разум животного. Пусть небольшой, но он там все же имеется. Он сравнивает поступающие сигналы со своими возможностями и оценивает шансы на победу. Если шансы недостаточны, то он отступает, хотя и без удовольствия.

Что делают два мужчины (или две женщины), которые не могут поделить что-то? Они угрожают друг другу жестами, словами, интонацией. То есть вынуждают второго человека признать, что он слабее и должен уступить.

Это когда они примерно равны по силам. А когда вы выступаете сами по себе, а второй человек является представителем чего-то большого и грозного? Например, он является сотрудником спецслужбы. Или представителем криминальной группировки. Или даже представителем Бога?

Хватит у вас духа противостоять ему, когда за него потенциально может заступиться Сила, частью которой он является?

Редко кто может серьезно противостоять тому, что обладает неизмеримо большими возможностями для победы над вами. Мы боимся их Силы, поэтому выполняем то, что они диктуют нам.

Раньше все это было довольно открыто: или ты подчиняешься мне, или погибнешь,

поскольку споры решались на месте путем протыкания оппонента железками разной формы (шпагами, мечами, саблями и проч.).

Сегодня многое скрыто завесой демократических отношений, но суть осталась та же. Если вы кого-то признаете Силой, то будете опасаться ее. И будете выполнять то, что она требует.

В отношениях между людьми этот процесс происходит постоянно. Вспомним рассуждения из пятой главы. Произошло что-то, что нас не устраивает, то есть не совпадает с нашими ожиданиями. Наш организм моментально переходит на другой, обычно повышенный энергетический уровень. Зачем? Чтобы с этого уровня вынудить нашего оппонента сделать то, что считаем нужным мы. Скорее всего, он «это» не считает нужным, но кто ж его спрашивает? Мы рассчитываем, что он испугается нашего гнева и из страха выполнит то, что мы требуем.

Как вы понимаете, это типичная манипуляция через страх. Этот **инструмент влияния на других людей дан нам от рождения**. Мы его используем постоянно. Вспомните маму и ребенка, который не хочет вставать утром. Что делает мама через окрик? Пугает его.

А потом мы еще беремся читать книжку о том, как бы нам научиться влиять на других. Когда мы **уже занимаемся этим** с утра до вечера. А иногда и во сне.

Как усилить мастерство пугания ближнего

Вы желаете усовершенствовать это мастерство, поскольку ваша манипуляция не всегда срабатывает?

Самый простой способ – это **переходить на энергетический уровень еще больший, чем вы используете сегодня**. То есть вместо тихого раздражения нужно сразу переходить к буйному бешенству. Тогда сразу все вас испугаются и попрячутся. Ваше влияние на окружающих сразу возрастет.

Жалко, что на этом пути стоит несколько препятствий.

Первое – далеко не на всех можно спускать свою внутреннюю собаку. Есть начальники, любимые, дети, родители. Их, конечно, можно попытаться разогнать по норам. Но тогда они, скорее всего, оттуда и не вылезут, и вы останетесь в одиночестве.

Ну, и на вашем здоровье такой способ может отразиться не лучшим образом, мы об этом уже рассказывали.

То есть этот способ влияния можно оставить, но использовать его нужно более аккуратно, как это делают умные люди. Они **создают угрозу не собой, а своей принадлежностью к Силе**. То есть представляются людьми, как-то приобщенными к тому, что мы бессознательно (на уровне установок из Отдела инстинктов) воспринимаем как Силу. Это ощущение Силы мы автоматически переносим на них и пытаемся не вступать с ними в борьбу. То есть делаем то, что требуют они. Или только делаем вид, что уступаем, но это почти одно и то же.

Итак, **первый и самый распространенный вид эмоциональной манипуляции – попытаться испугать нашего условного или реального врага**, и вынудить его из страха (инстинкт выживания, вперед!) сделать то, чего хотим мы.

Есть ли еще популярные механизмы эмоциональной манипуляции?

Управляем с помощью вины

Следующий популярный механизм эмоциональной манипуляции – сделать человека виноватым. Тогда он сам быстренько побежит и сделает то, что нам нужно. Здесь его даже пугать или заставлять не нужно, сам все сделает.

Вспомните ребеночка, который не хочет идти в школу. Испугать родителей своим гневом у него нет шансов. Поэтому он использует другой прием манипуляции. **Он заболевает и тем самым моментально делает своих родителей виноватыми**. Они испытывают чувство вины потому, что считают, что отвечают за здоровье ребенка. А тут он заболел. Значит, они не уследили, плохо выполнили свои обязанности. Они виноваты. Теперь они сами побегут и

сделают то, что хочет ребенок. Он влияет на них, управляет ими. Хотя и с некоторыми издержками в виде температуры, насморка и т. д.

Этот нехитрый способ управления родителями нередко используют дети, чтобы оставить вместе родителей, которые скандалят и собираются развестись.

Этот же способ с удовольствием используют взрослые тети, а иногда и дяди, для достижения своих текущих целей. Например, муж собрался к другой – вот тут самое время жене заболеть, да посильнее. И никуда он не денется, родимый.

Этот же прием издавна использует церковь. Сначала она объявляет, какие именно требования предъявляет к поведению людей Бог (то есть СуперСила). Потом выясняется, что для большинства высокопримативных особей этот список избыточен, им очень сложно не нарушать все заповеди. Значит, они грешны, то есть виноваты. И должны искупить свою вину...

А иначе Бог рано или поздно накажет их – здесь уже добавляется манипуляция страхом. В общем, церковь использует полный набор техник эмоциональной манипуляции. И это хорошо, в общем-то, поскольку как еще обуздать малоразумных приматов, которые не ценят жизни своей и других людей? Только через страх божьего наказания и чувство вины их можно заставить жить по человечески. А не как животные, к чему они бессознательно стремятся.

Более подробно эти вопросы рассмотрены в книге [10].

В общем, **второй инструмент эмоционального влияния через навешивание чувства вины нами хорошо усвоен**, и мы им активно пользуемся.

Хотя часто делаем вид, что не знаем об этом.

Что еще? Как еще в современном обществе осуществляется влияние на нас?

Отлучение от благ

Еще один механизм влияния – это **отлучение от каких-то благ, которые человек хотел бы получить**. Очень популярный среди жен способ «наказания» мужа за какие-то провинности – это его отлучение от своего тела. Мужчина в силу физиологических особенностей стремится к сексуальной разрядке, а ему дают от ворот поворот. Вот будешь себя вести правильно, тогда заходи.

Сюда же относится угроза лишить чего-то того, что человек уже имеет, но может лишиться. Например, водительских прав. Вы сделали что-то не так, вас остановил автоинспектор. А дальше ситуация разворачивается по стандартному сюжету. Вам очень не хочется лишиться прав или выполнять разные неприятные процедуры, которые предусмотрены законом для того, что привить вам любовь к езде по правилам. Поэтому вы пытаетесь решить вопрос на месте, чтобы не терять массу времени и нервов на выполнение неприятных ритуалов.

В рамках этой игры инспектор вынуждает вас совершить какое-то действие, которое вам не очень хотелось бы делать (платить штраф). Значит, он повлиял на вас и вынудил вас сделать что-то такое, чего вы делать совсем не собирались.

Понятно, что здесь добавляется элемент манипуляции через страх, поскольку инспектор является представителем реальной Силы, по отношению к которой вы достаточно ничтожны. Если, конечно, вы не работаете где-то в заоблачных структурах, которые являются СуперСилой по отношению к Силе инспектора.

Таким образом, прием лишения благ используется очень часто и на самых разных уровнях.

Родители лишают ребенка сладостей за плохие оценки, то есть влияют на его поведение.

Коммерческие структуры отключают электричество или не дают кредиты, когда другая сторона ведет себя неправильно. В итоге она быстро умнеет.

Руководитель лишает сотрудника части оплаты, если он недостаточно хорошо работает – это тоже инструмент влияния.

Правительство лишает малообеспеченные слои населения какой-то помощи, если эти самые

слои ведут себя неправильно. Или только намекает о возможности лишения каких-то благ, часто этого бывает достаточно для вразумления.

Жена лишает мужа секса, муж лишает жену денег, оба они лишают игрушек ребенка и так далее.

В общем, использование способа лишения каких-то благ является очень популярным способом влияния. Основным **условием использования этого способа является наличие у вас того, что вы можете не дать или отнять**. Если у вас есть что-то такое – то вперед, к управлению людьми, над которыми вы можете вволю поизмываться.

Правда, если вы подумаете о последствиях, то вряд ли станете использовать этот примитивный прием. Поскольку тот человек, на которого вы повлияли через ограничение его потребностей, явно **эмоционально среагировал на эту манипуляцию**. То есть в его теле создан негативный энергетический заряд, «заряженный» против вас. Повторите свою манипуляцию через ограничение несколько раз и вы гарантированно получите активного врага, мечтающего вам отомстить.

Если это был близкий вам человек (ребенок, муж или жена, родители, друзья), то ваши отношения разрушатся, любовь уйдет, останется только вражда, явная или скрытая. А вам все это нужно?

Рассуждение в тему

Что интересно, влиянием через отнять или не дать чего-то не брезгуют люди самых разных социальных слоев.

Бог через своих служителей грозит отнять у людей пребывание в Раю, если они не будут выполнять какие-то правила поведения.

Правительство может перекрыть газовую трубу и оставить без тепла множество людей, чтобы добиться каких-то своих интересов.

Государственный служащий любого уровня может влиять на людей, отнимая или не давая им что-то, чего они желали бы получить.

В семье или на работе люди постоянно отнимают что-то, чтобы добиться нужного им. То есть **люди постоянно манипулируют друг другом, не давая или отнимая что-то, чего хочется другому человеку**.

Это наша реальность. Мы все манипулируем друг другом в своих интересах. Просто у правительства интересы пошире, чем у отдельного человека, а по сути все одно и то же.

Но осуждаем и наказываем мы только госслужащих среднего и мелкого уровня. Хотя они делают все то же, что и все остальные люди.

Им просто не повезло.

А мы пока пойдем дальше в нашем исследовании механизмов влияния.

Обращаемся к инстинктам

В детстве все мы немного боимся будущего. Что ждет нас впереди? Кем мы станем? Устроит ли нас наша будущая жизнь? И так далее.

Мир представляется опасным, поэтому инстинкты востребованы. На этом нас можно ловить. Что и делает большинство взрослых, обращаясь напрямую к инстинкту выживания ребенка. Они публично выражают сомнение в том, что ребенок сможет что-то сделать. Скрытый посыл такого обращения: ты слабый, ты не выживешь. Пример такой манипуляции: «*У тебя ничего не получится. Ты не можешь получить «пятерку». Ты не сможешь прокатиться на велосипеде. Ты не сможешь почистить картошку*», и так далее.

Естественно, инстинкт тут же возбуждается, и ребенок бежит доказывать, что он это сможет.

Иногда такой бег затягивается лет до пятидесяти – вполне взрослый и успешный дядя все

еще бегают и доказывают родителям, что он собой что-то представляет. Заклинило, в общем. В смысле что в Подсознании уже окостенела установка «Я должен доказать родителям, что я что-то собой представляю». А если она окостенела, то никакие достижения ей не страшны, она будет гонять вас, как зайца, всю жизнь.

Понятно, что такая манипуляция лучше работает с мальчиками – у них инстинкты, особенно инстинкт выживания, проявлены сильнее.

Если ребенок родился с низкой примативностью, рассудочный – такие тоже бывают, то подобный механизм управления с ним не сработает. Поскольку вместо того, чтобы бежать и доказывать, что он что-то может, он начнет задавать глупые вопросы. Типа: «А почему вы думаете, что у меня это не получится? Может быть, мне нужно чему-то научиться сначала?» Или просто пошлет вас куда подальше с вашими манипуляциями, заявив, что ему сейчас некогда.

В общем, для влияния на людей высокопримативных этот прием годится, с высокорассудочными он не срабатывает.

Закладываем установки

Если вы жили в советские времена, то помните, какое «промывание мозгов» постоянно устраивали коммунисты всему населению. Что они делали? Они закладывали нужные им установки в Отдел готовых решений нашего Подсознания. Какие это были установки? Самые хорошие: «Человек рожден для труда. Не имей сто рублей, а имей сто друзей. Сам погибай, а товарища выручай. Честный труд красит человека», и так далее.

Причем делали это довольно профессионально, с помощью радио, ТВ, наглядной агитации и личного примера отдельных коммунистов.

В основном это получалось. Но имелись отдельные личности, которые сопротивлялись этому влиянию и пытались донести людям совсем другие идеи. Они своего добились...

Сегодня нам явно или косвенно внушают совсем другие установки – «Живи в гламуре. Без денег нет жизни. Рвись вперед, а то проиграешь», и так далее. Причем эти установки внушают нам не «в лоб», как было при коммунистах. А через бесконечный показ красивой жизни, где ухоженные дяди и тети все время либо занимаются любовью, либо ездят по курортам, либо убивают друг друга. Про работу нигде ничего не показывается. Мы это смотрим и бессознательно принимаем, что жить нужно именно так. А то, как живем мы – это вовсе не жизнь, а так, прозябание.

Причем все механизмы влияния давно поняты и просчитаны. И всех рекламщиков еще в институте учат тому, что их детище должно мелькнуть раз 250–300 перед глазами зрителя, чтобы он запомнил рекламу. То есть за это время его внутренний «цензор» пропустит рекламу в Оперативный отдел, и Подсознание примет ее для исполнения. И мы побежим покупать то, что нам так профессионально засунули в Подсознание.

В общем, все время идет наше программирование, то есть в нас закладываются установки о том, как нужно жить.

То есть идет непрерывное влияние на нас путем закладывания в наш Отдел готовых решений установок о том, как нам следует жить, что и где покупать, как поступать в разных ситуациях. Недаром же возрастает количество случаев применения физической силы и даже травматического оружия при автомобильных авариях. Откуда это? А это программы, заложенные при просмотрах бесконечных боевиков, герои которых без промедления пускают в ход кулаки или оружие, если им что-то не нравится. А кому не хочется побыть героем?

Как бы «порулить» тоже?

Можем ли мы тоже в этом бесконечном манипулятивном процессе поучаствовать? То есть тоже на кого-то повлиять? А то все нас, да и снова на нас...

Наверное, можем, только возможности у нас неизмеримо более слабые, чем у государства.

А нам, собственно, и не нужно влиять на всех жителей страны сразу, зачем они нам сдались? Нам бы так, по мелочам. Чтобы Вася вас страстно полюбил. Чтобы начальник повысил вам зарплату без всяких дополнительных условий. Чтобы ребенок решил вдруг, что нужно учиться только на «хорошо» и «отлично». Чтобы мама отстала от вас со своими поучениями.

Ну, и еще что-то по мелочам.

Возможно ли это?

Давайте вспомним механизм закладки установок в наше Подсознание. Они могут закладываться напрямую, прорываясь через сопротивление нашего внутреннего «цензора», который защищает нас от всяких глупостей. И обходным путем, когда Разум не может выполнять свои защитные функции. Можем ли мы использовать эти инструменты для влияния на других людей? Конечно, можем. Только по мелочам.

Вводим нужную информацию напрямую

Первый вариант влияния – это прорвать оборону нашего внутреннего «цензора» и задвинуть нужную вам программу прямо в Подсознание.

Загрузка на пустое место

Это можно легко сделать, если Отдел готовых решений почти пуст, и мы легко можем заложить туда нужную нам установку, почти не встречая сопротивления имеющейся там программы.

Такой фокус имеет место только в детстве, когда наше Подсознание еще не перегружено. Ребенок еще не получил добротных пинков от окружающих людей, поэтому он позитивен и радостно воспринимает то, что говорят ему взрослые люди. Либо он сам считывает нужные программы с их поведения.

Это прекрасно, поскольку помогает ребенку достаточно быстро принять условия проживания в своей среде и стать адекватным ей человеком.

То есть **вы спокойно можете влиять на ребенка**, рассказывая ему, как нужно жить. Если, конечно, вы являетесь для него хоть каким-то авторитетом.

Если вы правильно запрограммируете его, то его жизнь сложится удачно. Если запрограммируете неудачно, то он будет постоянно испытывать проблемы, поскольку его установки будут вести его куда угодно, только не к успешной и радостной жизни.

Программирование – это просто высказывание мыслей о том, как нужно жить. То есть у вас был (есть или будет) инструмент влияния на ребенка в его глубокой молодости. Правильно ли вы его используете? Будет ли ваш ребенок вам благодарен, когда вырастет?

Приведем пример. Как-то журналисты спросили у известного греческого миллиардера Онассиса, что помогло ему стать одним из самых богатых людей мира. На что он ответил, что благодарен за это своему отцу, который всегда учил его чувствовать себя богатым человеком, хотя сам он был совсем не богат. Отец Онассиса учил его, что он достоин всего самого лучшего. Что нужно всегда стремиться получать от жизни все только самое хорошее (оно же обычно и самое дорогое). Что не стоит экономить, а нужно покупать только самые хорошие вещи, которые ты сегодня можешь себе позволить, и так далее.

Такие установки отец заложил в Подсознание своему сыну, в итоге он стал миллиардером.

А теперь вспомните, какие установки давали вам ваши родители. И что вы сами говорите своим детям. Есть у них шанс стать миллиардерами?

Внешние программы поступают в Подсознание, пока в Отделе готовых решений не будут заполнены все основные места. Дальше внешнее программирование будет встречать сопротивление нашего «цензора». И ваши советы и поучения будут встречать агрессивное сопротивление подростка – начиная лет с тринадцати. Он уже сам все знает, нечего лезть с

советами и поучениями. Поздно уже.

Можно ли как-то повлиять на сопротивление нашего внутреннего «цензора»? Конечно, можно.

Многократное повторение

Чуть раньше, когда мы рассматривали механизмы влияния на себя, мы пришли к выводу, что побороть сопротивление нашего Разума можно, если увеличить количество повторений нашей установки (или формулы цели).

Когда мы наговариваем их достаточно большое количество, у Разума заканчиваются доводы «против», и он пропускает установку внутрь.

Там ее, конечно, никто не ждет, поэтому ей придется бороться за место под Солнцем. То есть за выживание.

А его обеспечивает, если помните, все то же многократное повторение установки. Так можно влиять на себя.

Точно так же **можно влиять на других**. Как в телевизионной рекламе – тупо повторять одно и то же.

То есть если вы решаете что-то изменить в близком вам человеке, не следует пугать его вашими высокоэнергетическими состояниями. Его Подсознание воспримет ваше поведение как нападение, он тут же возбудится в ответ, и все ваши благие слова уйдут в пустоту.



Значит, не нужно вызывать его активное сопротивление. То есть вам категорически запрещается переходить в состояние агрессии.

А нужно, наоборот, производить ваше внушение в состоянии расслабления, или даже радостного возбуждения.

Зачем это нужно? Поясним примером.

Представьте себе, что вы работаете риелтором и вам нужно продать квартиру. К вам звонят и приходят клиенты, но никто ничего не покупает.

Естественно, вы раздражены тупостью и жадностью людей, которые только делают вид, что хотят что-то купить. Эти эмоции переполняют вас, и в таком состоянии вы встречаете очередного клиента. Как вы думаете, станет он делать у вас покупку? Сомнительно? Это правильно. Он возбужден, чувствует вашу недоброжелательность и готов к отражению вашего нападения в виде предложения на покупку квартиры.

Как изменить эту ситуацию?

Выходов здесь два.

Первый выход – изменить свое состояние

Первый выход здесь очевиден – если вы своим скрытым недоброжелательством порождаете сопротивление клиента, значит, нужно убрать недоброжелательность. И зарядиться ее

противоположностью – полным доброжелательством, позитивом, а то и восторгом. Зарядиться самому, а клиент, попав в ваше личное энергетическое пространство, «зарядится» вашими позитивными эмоциями тоже.

Об этом механизме обмена внутренними энергиями мы писали раньше. Здесь речь идет об его использовании для влияния на другого человека.

То есть теоретически все просто: невзирая на не очень щедрых (скажем так) клиентов, **вы переходите в состояние радостного возбуждения** и очень позитивно встречаете очередного потенциального покупателя. Вы восторженно рассказываете ему о прелестях имеющейся у вас квартиры (забывая, естественно, об отсутствии канализации и электричества – зачем огорчать человека этими глупыми подробностями), он переходит в такое же возбуждение и покупает ее. Вы жмете друг другу руки и расходитесь.

Это стандартная технология продаж с учетом эмоциональной компоненты. И мы все прекрасно знаем, что позитивные и разговорчивые продавцы продают значительно больше, чем хмурые и молчаливые. Мы сами быстрее покупаем у веселых продавцов, нежели у хмурых.

Вопрос только в том, как самому перейти в радостное возбуждение, если с этим имеются сложности.

Как быть вечно веселым

Собственно, как быть всегда веселым, не знает никто. Есть люди, которые с детства носят улыбку на лице. Причем улыбку естественную, природную, а не надетую, поскольку этого требует корпоративная культура вашей организации. Похоже, что это природный дар, который очень важно не потерять в борьбе за свои идеалы.

Хотя, нужно отметить, давно **установлена прямая связь между выражением лица и внутренним состоянием**. То есть если вам плохо, то ваше лицо будет выражать страдание. Если вам весело, то на лице будет написана улыбка.

Это вроде бы связь между внутренним состоянием и выражением лица. А есть ли обратная связь – между выражением лица и внутренним состоянием?

Оказывается, есть. То есть если вам плохо, но вы начнете улыбаться, то через некоторое время изменится ваше состояние. Если вы будете натягивать улыбку на ваше раздраженное лицо, скоро **вам станет смешно**, какой глупостью вы занимаетесь. То есть цель изменить плохое настроение на позитивное изменится.

Хотя можно пойти по другому пути. Если вы напряжены или расстроены, то начните давать себе команду на усиление своей хмурости: *«Так, не расслабляться. Нахмуриться еще сильнее. Еще. Насупиться. Сдвинуть брови. Еще насупиться»* и так далее. До тех пор, пока вам не **станет смешно** эта суета.

И вы перепрыгнете с веточки раздражения (4 Н) на веточку позитива (3 П). Несколько таких приемов мы давали в десятой главе, не забудьте рассмотреть их.

А в целом в позитив переводит все смешное. Хороший, добрый и смешной анекдот. Хорошая кинокомедия по вашему вкусу.

В общем, найдите чему улыбнуться перед тем, как контактировать с другим человеком. Зарядились позитивом сами – и вперед, заражайте им других людей.

Понятно, что вас не должна терзать внутренняя борьба, и ваше тело должно быть чисто от эмоциональной грязи, иначе она будет провоцировать вас на новые переживания. Как очиститься от негатива, вы уже знаете. Если забыли, то бегом назад – в седьмую главу. Срочно!

Второй выход – изменить состояние оппонента

Возможно, что как бы вы ни пыжились, а выжать из себя хоть искорку веселости и позитива не удастся. Все мерзко, тут не до смеха. Что делать, неужели нечего нельзя исправить?

Можно. **Можно не переходить в сильный позитив самому, а сразу переводить в него**

своего оппонента.

Что для этого нужно? Всего лишь **подарить ему те позитивные энергии, которыми он мог бы «заразиться» от вас**, если бы от вас было чем заражаться.

Поскольку вы достаточно пусты в смысле позитивных энергий, то можно сразу начинать с другого человека.

Для этого всего лишь нужно понять, почему он находится в агрессивном состоянии. За что он собирается бороться, чего ему не хватает? И подарить ему это самое. Энергетически, конечно. А то ведь ему явно не хватает денег, так и вам их тоже не хватает.

Попробуйте понять, чего опасается ваш оппонент. Возможно, он действительно боится потерять деньги или быть обманутым. Если это так, то ему не хватает безопасности.

В другом случае, возможно, ваш оппонент желает самореализоваться, то есть получить признание окружающих людей. Или просто потешить чувство собственной значимости путем победы над вами.

Может быть, он опасается будущего, и через победу над вами он добавит себе уверенности, что в будущем у него все будет хорошо.

Возможно, ему просто нужны борьба и победа, он получает кайф (адреналин) именно от этого. А все остальное просто инструменты для получения желанных состояний.

И так далее.

Кому чего не хватает

Люди всегда тревожатся, если им не хватает признания своих заслуг, уважения, востребованности, безопасности, денег или чего-то еще.

Давайте **дарить им эти состояния**, если вы подозреваете, что не хватает именно их. Как это сделать? Очень просто. Не прерывая нить беседы, **вы мысленно дарите своему собеседнику нужные ему энергии**. Делается это совсем просто. Вы мысленно представляете себе ситуации, в которых он получает в избытке то, о чем тревожится.

Если это **деньги**, то мысленно организуйте денежный дождь, который падает на него. Причем это дождь не из отдельных банкнот, а из сетчатых мешков с миллионами евро. И чтобы он эти мешки сложил в кучу и сам сел сверху. С криками «Все мое!!!».

Если это **признание**, то сделайте его председателем Совета директоров Дженирал элетрик, Всемирного банка и «Газпрома» сразу. И чтобы он сидел во главе стола с десятками топ - менеджеров (миллионеров) вокруг. И всем давал свои божественные рекомендации, что и как им делать.

Если это **уважение**, то сделайте его великим ГУРУ, мировым лидером, за которым идет толпа народа в миллионы человек, и все они поют ему хвалу.

И так далее. Картинка может быть любой. Главное, чтобы в ней ваш собеседник получал те энергии, которых ему не хватает и которые он желает получить через победу в споре с вами.

Ваши картинки должны быть **реальны и гротескны** одновременно. Когда вы будете усиливать картинку, то вам самому станет смешно, то есть ваши энергии станут еще и позитивными. Таким образом, вы целенаправленно подарите вашему собеседнику порцию очень подходящих ему, то есть «готовых к употреблению» энергий. Которые переведут его в хорошее состояние духа по отношению к вам.

В итоге он расслабится и снизит накал борьбы и контроля. Да и вы уже будете достаточно позитивны, так что ваше дело будет решаться не двумя готовыми к бою приматами, а двумя доброжелательно настроенными партнерами по бизнесу.

Ваш энергетический «подарок» будет действовать примерно полчаса без повторения с вашей стороны, так что не затягивайте принятие окончательного решения. И подписание документов, если это предусмотрено в ходе встречи.

А то потом будет поздно.

Когда рекомендуется дарить подобные подарки? Когда рядом с вами оказывается раздраженный, негативно настроенный и готовый к конфликту человек.

Это может быть муж, пришедший с работы в плохом настроении и начавший дергать членов семьи, чтобы хотя бы от них получить чуточку уважения и признания (или дергает всех жена, так тоже бывает).

Это могут быть родители, которые не получают нужной им порции признания или востребованности, и поэтому постоянно дергают своих детей.

Это могут быть ваши партнеры по работе или бизнесу, которые боятся будущего и поэтому уже сейчас дергаются сами и дергают вас.

Это могут быть деловые партнеры, которые боятся остаться без денег и стремятся любой ценой навязать вам невыгодные условия, и так далее.

Так что **не забывайте про дарение нужных энергий**, когда вас будут провоцировать поучаствовать в конфликте. Это сложно, но возможно.

Если вы знаете привычное поведение вашего собеседника, то вы можете начать дарить ему подарки еще до того, как он попытается вступить с вами в контакт, и тем самым вы избежите конфликта.

Если вы не знаете, чего именно может прийти «по душе» вашему собеседнику, то попробуйте подарить ему сразу все – хоть что-то да придется ему по вкусу. Мысленно подарите ему любовь, секс, карьеру, деньги, славу, общественное признание, власть. Скорее всего, что-то из этого списка ему понравится.

Как видите, с помощью этого нехитрого приема мы можем перевести другого человека в состояние расслабления и пониженного контроля. Его «внутренний цензор» будет слегка оглушен неожиданным потоком очень приятных энергий. И начнет он чувствовать себя примерно так, как в состоянии легкой влюбленности (в вас). А в этом состоянии человек сам надевает на себя «розовые» очки и теряет контроль над ситуацией. Чего нам, собственно, и требовалось, поскольку в этом состоянии вы легко добьетесь того, к чему стремились. То есть продадите ему залежалую квартиру. Подпишите контракт на хороших для вас условиях. Отведете в загс (лучше отнести, так быстрее). Получите какие-то льготы, и так далее.

То есть вы сможете повлиять на решение другого человека, который может быть заведомо сильнее вас.

Есть ли еще что-то?

В чем специфика влияния

Поскольку эта глава рассматривает, как можно влиять на другого человека, то давайте вернемся к рассмотрению слова «влиять». Что оно означает?

Обычно оно означает, что **вам удастся сделать так, чтобы другой человек (или множество людей) поступило так, как нужно вам**. Хотя, скорее всего, они раньше не собирались этого делать. Но вы на них повлияли, и **они изменили свое решение**.

Близкими по смыслу являются слова «заставить, манипулировать, вынудить». Особенностью слова «влиять» является то, что **оно предполагает только словесное воздействие на собеседника** (так же, как манипуляция). Его нельзя использовать, когда речь идет о применении физических воздействий, например. Или при прямой угрозе жизни – под дулом пистолета не влияют, там заставляют.

Результатом влияния является самостоятельное исполнение человеком каких-то действий. То есть данные о необходимом действии как-то закладываются в Подсознание другого человека, и уже эти новые установки заставляют его совершать то, что нам нужно.

А какие способы закладки нужной нам информации мы знаем? Часть из них мы уже

перечислили выше.

Остается еще один.

Закладка установок, минуя контроль Разума

В предыдущей главе мы подробно рассказали о современных наработках по закладке нужных установок прямо в Подсознание, минуя сопротивление Разума.

Речь шла о компьютерной программе «Матрица успеха» и аудионастройках с преобразованным набором позитивных утверждений.

Можно ли их использовать для влияния на другого человека. Ответ – нельзя, поскольку это неэтично. Мы не имеем права вмешиваться в жизнь другого человека без его согласия. И возможно, что его права защищаются какими-то законами.

Только если вы совсем неэтичны и готовы рискнуть, вы можете попробовать установить «Матрицу успеха» на компьютер вашего знакомого и запустить там набор установок, например, на повышение его сексуальности. А там, смотришь, и вы попадете в сферу его усилившихся интересов.

Или еще можно покрутить через колонки настрой «Стоптабак» под предлогом внезапно проснувшейся у вас любви к медитативной музыке. Мы это не пробовали, но теоретически при достаточно длительном прокручивании записи любовь к курению должна уменьшиться у тех, кто курит. А на тех, кто до этого не курил, никакого эффекта он не окажет, видимо.

В целом идея понятна – вы включаете настрой и много раз его прокручиваете. В итоге вы получаете результат, даже если ваш пациент не желал никаких изменений.

Подтверждением этого факта являются эксперименты, проведенные в свое время доктором Сытиным. Как известно, он разработал множество настроев, которые нужно просто читать. Или слушать их записи (не кодированные).

Так вот, в своих книгах он описывает эксперименты, когда в больнице больным крутили через динамик запись настроев на выздоровление. Больные плевались, ругались, но слушали, поскольку другого выхода у них не было.

Статистически было доказано, что больные выздоравливали быстрее в тех палатах, где крутились записи настроев.

То есть внешнее программирование работает, даже если слушатель не верит в настрой и внутренне сопротивляется.

Дело только в длительности его программирования.

Можно использовать некодированную запись аффirmаций, но она, скорее всего, будет отвлекать внимание и вызывать сопротивление слушателей, если они не желают своих изменений.

Этот подход неплохо бы использовать там, где люди имеют ограниченные права и не могут влиять на ситуацию. Например, в местах заключения. Записать настрой «На честную жизнь» и периодически его прокручивать.

Но относиться к своим ближним так, будто они находятся в местах заключения, – нехорошо. Неэтично. Так что думайте.

Есть ли еще что-то из простых способов влияния?

Повысить вес ваших установок

Если вы не используете никаких «обходных» способов влияния, то можно просто увеличить энергетический «вес» каждой установки – тогда она будет более «убедительна» для внутреннего «цензора» того, на кого вы хотите повлиять.

Например, если жена хочет что-то объяснить своему замечательному, но высокопримативному мужу, то он ее слушать не будет. Он все знает сам. А если она будет настаивать, так может и получить...

Поэтому более правильным будет передать нужную ей информацию через того, кого ее муж бессознательно воспринимает как человека, достойного уважения и с кем нужно считаться. Это может быть его отец, партнер по работе или бизнесу, или еще кто-то, ей лучше знать, с кем он считается. Она в это число явно не входит.

Это совсем простой прием влияния, о котором, к сожалению, многие забывают. И лезут сами поучать того, для кого они не авторитетны. Итог получается огорчительный.

Есть ли что-то посложнее?

НЛП и прочее

Конечно, есть и более сложные разработки, но они, к счастью, требуют специального обучения.

Самая проработанная из них – это Нейро-лингвистическое программирование (НЛП). Эта методика была разработана лет тридцать назад в США. Ее разработчики использовали кибернетический подход к человеку. То есть они не стали, как психологи, копать в нашем прошлом и выковыривать каждый энергетический блок или каждую неправильную установку отдельно.

Они рассмотрели, что происходит в человеке, когда он совершает какие-то действия. Например, куда движутся глаза человека, когда он говорит правду или врет. Оказывается, у всех это происходит одинаково.

Если все эти сигналы знать, то возникает понимание, что нужно сделать на входе человека (звуки, жесты, слова, позы и проч.), чтобы на выходе получился нужный результат. Например, чтобы он перестал заикаться. Или влюбился в вас. Или что-то еще.

Подобной методике учат на специальных курсах длительное время. Мы такие сложные методы не рассматриваем. Но отдельные приемы из НЛП, не требующие специального обучения, используем. Несколько из них приведены в этой книге.

В общем, это не наш путь.

А нам пора подвести последние в этой книге итоги.

ИТОГИ

1. *Самые популярные и используемые практически всеми людьми приемы влияния (скорее, манипуляции) – это эмоциональное влияние через эмоции страха или вину. Испытав эти эмоции, человек огласится сделать то, что требуется вам. Причем в случае пугания он сделает это неохотно, а при чувстве вины он быстро и добровольно сделает все сам.*

2. *Еще один способ влияния – путем ограничения возможности другого человека получить какие-то блага. Если он сделает то, что нужно вам, то получит то, что нужно ему. Это плохой прием, если вы будете использовать его по отношению к близким людям. При каждом ограничении у него возникает раздражение, которое накапливается и может сделать вас врагами.*

3. *Следующий способ – заложить в Подсознание другого человека нужные вам установки. Это можно делать путем многократного повторения нужных вам установок. Важно произносить их доброжелательным тоном, чтобы ваш подопечный не перешел в стояние агрессии по отношению к вам.*

4. *Еще можно использовать различные технические средства, которые будут воспроизводить нужные вам установки и тем самым влиять на другого человека. Однако делать это можно только с согласия другого человека.*

Тренируемся жить

Задания для самостоятельной работы

1. Начните вести запись случаев, когда вы использовали различные способы влияния на других людей – через страх, вину или ограничение. Через пару недель вы убедитесь, что

являетесь великим манипулятором.

2. Попробуйте поискать другие способы достижения тех же целей, без использования приемов жесткого влияния. Запишите в своей тетради, как вы могли бы достигнуть тех же целей без использования силового давления или навешивания чувства вины. Возможно ли это в принципе? Если это возможно, начинайте постепенно практиковать достижение своих целей без манипуляции.

3. Потренируйтесь в использовании приема дарения на своих ближних, когда они испытывают эмоциональные перегрузки. Выясните, каких энергий им не хватает и составьте образы, в которых они получают все нужное им для расслабления. Дарите им эти образы, они будут вам за это благодарны.

Внимание! На работе этот прием можно легко использовать, если вы редко встречаетесь с другим человеком.

Если же вы пересекаетесь с ним каждый день, то рано или поздно он может понять, что рядом с вами с ним происходит что-то непонятное, он теряет контроль над ситуацией, расслабляется. Если вы использовали его расслабление в личных целях, конечно.

Например, вы постоянно дарите мысленные подарки своему руководителю. Это ничего, но если вы постоянно не выполняете ваши задания, но за счет приема снимаете его претензии к вам, то рано или поздно это может кончиться плохо. Он осознает, что с ним происходит что-то непонятное рядом с вами и примет меры к защите своего пространства. Возможно, с выносом вашего тела за порог этой организации.

Глава 18. Вместо заключения

В каждом положении отыщется что-нибудь утешительное, если хорошо поискать.

Дефо Даниэль

В конце книги принято писать Заключение. Обычно это прощальные слова и пожелание встретиться снова.

Поскольку подобных слов в этой книге было много, и еще остался ряд мыслей и идей, которые не удалось впихнуть в предыдущие главы, мы поступим проще. Мы сделаем Заключение в виде последней главы, где действительно подведем итоги всех предыдущих глав. И заодно добавим то, что появится в ходе подведения итогов.

Итак, давайте для начала вернемся к тому, что написано на обложке книги.

Эта книга – самостоятельный тренинг

В самом начале мы рассказали, что существует такая эффективная форма обучения, как тренинг. Особенностью тренинга является наличие тренировки – то есть выполнения заданий по закреплению полученных знаний и навыков.

Именно для этого каждая глава завершалась персональными заданиями. Вопрос: вы их выполняли? Или просто пробежали глазами и стали читать дальше в погоне за новой информацией, которая наконец-то просветлит вас, и тогда наступит у вас глобальное счастье.

Все было именно так? Некогда, скучно, неинтересно было что-то выполнять? Хочется, чтобы сразу все, и без усилий? Глотнули пилюлю, и счастье накрыло вас своим крылом. А чтобы самой потрудиться – с этим сложности?

Именно на такое отношение к себе рассчитывают продавцы бесчисленных чудотворных таблеток и приборов. На то, что вы не захотите что-то делать сами, а заплатите, чтобы кто-то все сделал за вас. А вы только отдадите денежки за чудотворящую пилюлю. А через год они предложат вам пилюлю, которая будет на 22% эффективнее предыдущей. Вы и ее заглотите – а вдруг все же поможет? Так и вся жизнь пройдет в постоянном ожидании чужого счастья.

Какая установка лежит в вашем Подсознании в Отделе готовых решений на этот счет? Очень простая приматская установка: *«От меня ничего в моей жизни не зависит. Что бы я ни делала, ничего не изменится. Счастье мне может дать только кто-то умный со стороны»*. А раз от вас ничего не зависит, то зачем потеть и выполнять упражнения? Лучше просто почитать, хоть интерес на время удовлетворится.

Что с этим можно сделать? Только одно – вернуться к прочтению четырнадцатой главы и выполнить приведенные там задания. Выполнять!!!

Но, наверное, некоторые читатели все - таки выполнили какую-то часть заданий. И у них явно возникли позитивные изменения. Мои поздравления!

Теперь идем дальше.

Что в итоге мы поняли?

Что мы выяснили

Мы пришли к выводу, что человек – это достаточно сложное существо, созданное Вселенной, Природой или Богом (найдите десять отличий). Но он не умеет пользоваться тем, что дано ему от рождения.

Это напоминает ситуацию, когда совсем маленький ребенок или совсем пожилой человек получает в подарок какой-то навороченный современный мобильник. И он не умеет им

пользоваться. Точнее, он умеет с него позвонить. И принять звонок. И все. Все остальные ресурсы, всякие там SMS, MMS, JPRS и прочее, над созданием которых корпели сотни инженеров, остались невостребованными. Он просто не умеет ими пользоваться.

Так и мы. Получив в пользование от рождения суперкомпьютер, мы только и делаем, что пьем им водку (кофе) и приспособливаем его для секса. Ну а в промежутках ходим на примитивную работу, совершенно не использующую наши могучие ресурсы.

Конечно, некоторые отдельные личности научились использовать значительно больше возможностей своего организма. Но их совсем мало, они сидят в разных институтах и лабораториях и там используют некоторую часть своего потенциала, все остальное не востребовано и ими (поэтому, видимо, их называют «ботаники»).

Это нормально, поскольку нам есть куда развиваться.

А пока давайте еще раз посмотрим, что же мы получаем в свое владение прямо с момента рождения.

Модель человека

Итак, мы пришли к выводу, что на нынешнем этапе вполне допустимо рассматривать человека как существо, состоящее из физического тела и управляющего им устройства, своего рода суперкомпьютера.

Тело нас особо не интересует, поскольку это пусть очень сложный, но все же исполнительный орган. Вроде принтера. Пришел сигнал – печатает. Не пришел сигнал – не печатает.

Нас интересует сам суперкомпьютер. Как бы нам узнать, какие кнопки в нем нужно нажимать, чтобы жизнь наша стала радостей и успешней.

В итоге мы пришли к выводу, что суперкомпьютер состоит из двух главных блоков – нашего Разума и Подсознания.

Разум – это наш аналитический и критический ум, наш внутренний «цензор». Подсознание – все остальное.

Каждый из этих блоков имеет свою структуру и свои функции.

Функции Разума

Что интересно, мы раньше совсем не выделяли никакой специфики Разума. Это потому, видимо, что книга посвящена Подсознанию, и Разум в ней играет важную, но не основную роль. Тем не менее здесь мы можем зафиксировать те функции, которые всплывали сами собой при рассуждениях о Разуме. Итак, наш Разум выполняет следующие функции.

1. Принятие решения на основе логической обработки представленных данных. То есть Разум получает из Подсознания нужную ему информацию, обрабатывает ее по своим алгоритмам, приходит к каким-то выводам и принимает окончательное решение. Которое фиксируется в соответствующем разделе Подсознания, и при необходимости исполняется через тело. То есть придумали что-то – нарисовали. Или выпилили. Или стукнули.

Эту функцию мы чаще всего используем на работе, когда выполняем какие-то действия – проектируем, считаем, планируем, даем распоряжения, объясняем, беседуем и так далее.

2. Загрузка Подсознания («хранилища данных») новой информацией, полученной в результате обучения, размышлений, своей логической деятельности или интуитивных открытий. То есть придумали что-то – запомнили.

Если эту идею вы не снабдите специальной энергетической меткой, то, скорее всего, вы про нее быстро забудете.

3. Защита Подсознания от загрузки дополнительных вредных программ. Что такое «вредная программа»? Это та мысль, идея или установка, которая пытается прописаться в Подсознании на том месте, где уже имеется ранее заложенная программа. Разум будет отвергать

ее независимо от того, полезна или вредна в целом эта новая установка. Команды пропускать не было, так что пошла вон.

Например, вы с детства привыкли есть на обед салат оливье, борщ и жареную картошку с мясом (привычки – это набор установок о том, что вкусно, а что – нет). Потом вас каким-то ветром заносит жить в страну, где все едят только гамбургеры и пьют коку со льдом. А вам эта дрянь никак не по нутру, хотя на уровне Разума вы понимаете, что неплохо было бы адаптироваться к местным условиям. Но поскольку вы не даете себе такой четкой команды, а просто находитесь во внутренней борьбе с чуждой вам пищей, то никакой смены установок не происходит. В итоге вы вынуждены ездить в русские магазины и покупать там борщ с оливье. Хотя на вашей исторической родине пищевые привычки уже давно сменились, и оливье теперь можно найти только в русских магазинах за рубежом.

Разум допустит смену пищевых привычек только в том случае, когда вы примете твердое решение их изменить и подтвердите серьезность своих намерений реальными усилиями – об этом смотрите главу четырнадцать.

4 . Обработка и реализация тех идей, что приходят к нам из Подсознания по интуитивному и прочим нелогическим каналам. Например, художник во время творческого озарения явно не использует логические функции Разума. Но телом управляет Разум (при потере сознания тело обмякает), в который по интуитивному каналу поступает готовое решение (видение конечного образа картины) и он просто транслирует этот образ через тело. Которое держит кисти, цепляет на них краску и рисует то, что пришло по интуитивному каналу.

Если поток очень сильный, то Разум полностью останавливает свою оценочную деятельность и просто пропускает это поток к органам управления тела (рукам, ногам, туловищу).

Из этих рассуждений вытекает, что у Разума есть своя специфика.

Специфика Разума

Можно отметить следующую специфику действия Разума.

1 . Разные люди обладают разным уровнем развития Разума (логического, рационального мышления, умения делать анализ). Разум – это развивающаяся структура. Если родители все детство держали ребенка «за печкой», и он не получал никаких впечатлений, то вырастает взрослый с совсем примитивным уровнем развития. Голова вроде есть, а Разума нет, совсем как малое дитя. Только кулаки большие.

Если ребенок с детства получал много впечатлений, много общался с умными взрослыми, то его Разум замечательно развивается к взрослому возрасту. Понимая это, желательно начинать развивать вашего ребенка прямо с момента рождения, а то и еще раньше.

Взрослые люди предпочитают кучковаться среди людей с примерно равным себе уровнем развития. Среди совсем простых людей им скучно, среди слишком умных – дискомфортно чувствовать себя дебилом.

2. Разум является инструментом сравнительно медленнодействующим, то есть у него ограниченная скорость обработки информации. Причем чем большей информацией обладает человек (загрузил в свое «хранилище данных»), тем дольше может идти процесс получения окончательного решения. Некоторые люди порой задумываются, то есть буквально отключаются на долю секунды – за это время их Разум с максимальной скоростью перерабатывает все данные и приходит к окончательному решению. Совсем как компьютер с маленькой мощностью процессора.

3. Для увеличения скорости принятия решения Разум использует готовые установки, шаблоны из Отдела готовых решений своего Подсознания.

Чтобы не тормозить каждую секунду, наш Разум приспособился иметь заготовки на все

случаи жизни. Встретили знакомого – улыбнулись и сказали «Привет». А сами в это время думали о чем-то другом. Или ни о чем не думали (после вчерашнего). Это Разум использовал заготовку, чтобы не напрягаться и не тратить время попусту.

В Отделе готовых решений к старости лежат готовые программы поведения на все случаи жизни. Точнее, на те случаи, с которыми вы сталкивались прежде. Если у вас никогда не было группового секса, то, попав в эту ситуацию, вы будете напряженно раздумывать, как бы вам к этому присоединиться. Но при сексе о чем-то думать – это последнее дело, поскольку энергия будет утекать в голову. А не туда, где ей следует быть в таком процессе [12].

Некоторые из готовых решений мы оцениваем как «вредные, негативные, ограничивающие» и пытаемся заменить их на какие-то другие, которые устроят нас больше. Эта тема как раз является предметом настоящей книги.

4. Разум успешно функционирует только в состоянии спокойствия или легкого возбуждения. Более сильные энергетические состояния блокируют его работу, а очень сильные – практически парализуют. В этот момент человеком управляют имеющиеся программы из Отдела готовых решений или из Отдела инстинктов. Все мы знаем, как плохо мы думаем (оцениваем, принимаем обоснованные решения) в состоянии любовной страсти, в состоянии аффекта (5 Н), в состоянии гнева или возмущения (4 Н), в состоянии восторга (4 П) и так далее.

На этом все видимые функции Разума заканчиваются. Однако остается несколько неясных вопросов.

Что непонятно

Например, совсем непонятно, куда девается наш Разум при сильных энергопотоках? Он перестает функционировать, это мы знаем. А как и чем тогда управляется наше тело в рамках нашей модели? Это не очень понятно. То есть мы зафиксировали этот факт, но четкого ответа пока не получили. Похоже, что модель самого Разума нужно дорабатывать, но это не тема настоящей книги. Оставим этот вопрос на будущее.

Есть еще один вопрос.

В книгах [1, 4, 5] мы даем простой прием проверки выбранной вами цели на истинность. Вам нужно представить себя обладателем этой цели во всех ее плюсах и неминуемых минусах и посмотреть, **как ваше тело отзовется на это состояние.**

А тело отзывается по-разному. Может пройти волна тепла, радости или возбуждения. Может остаться полное безразличие. Могут появиться неприятные ощущения, дрожь, волнение.

Какой из сигналов тела свидетельствует о том, что вы выбрали правильную цель? И готовы двигаться, то есть прикладывать усилия для ее достижения?

Правильно, только первый сигнал. Волна тепла, легкое радостное возбуждение, приятные ощущения. Все остальные сигналы указывают, что вам не стоит двигаться к этому результату.

Прием многократно проверен, он работает. Но тут возникает вопрос: а кто посылает нам эти самые приятные и неприятные состояния? В рамках нашей модели устройства человека, разумеется.

Разум этого сделать не может, он сам запутался и завис в неизвестности. Значит, это делает Подсознание. Какой отдел Подсознания отвечает за результат, который еще не существует?

Похоже, здесь вступает в действие Четвертая функция Подсознания. Если помните, она отвечает за обеспечение Разума необходимой информацией по каналу интуиции. Как это может происходить?

Например, вам надоело работать на вашем месте. Перспективы роста вроде бы есть, но они очень смутные и зависят от множества самых разных обстоятельств.

Тут вы находите другое место работы. Оно немного не по вашему профилю, но платить вам обещают больше, да и перспективы роста вроде бы получше. Что вам делать? Остаться здесь или

перейти на новое место? Как не ошибиться в выборе?

Конечно, вам сначала нужно выяснить как можно больше подробностей про новое место.

А затем, если ваш эмоциональный план не очень загажен, то есть ваше тело еще считается с вами, а вы хоть чуть - чуть умеете слушать его, то вы можете использовать этот прием.

То есть вам нужно представить себя через три года в вашей нынешней организации, и посмотреть, какие ощущения возникнут у вас в теле. А затем вам нужно представить себя через три года в новой организации, и тоже отследить ощущения в теле.

В одном из вариантов ощущения будут более приятными. Значит, ваше тело указывает, что стоит остановиться на нем.

Здесь сразу возникает вопрос: откуда ваши руки - ноги - туловище знают, где вам будет лучше через три года?

Естественно, тело само ничего не знает, оно лишь индикатор. А знает Подсознание, которое каким-то образом могло заглянуть в будущее.

Это уже чистая эзотерика, то есть то, чего мы никогда не сможем проверить. Но мы можем пофантазировать, как бы это могло произойти.

Раньше мы рассказывали, что существует Всеобщее информационное поле, где одновременно прописаны все варианты развития нашей жизни. И вот наше Подсознание, используя свои возможности, выходит в это Информационное поле. И пробегает по нему по нашей линии жизни в одном и втором варианте.

Например, пробежав по линии, где вы остаетесь на прежнем месте, оно видит, что вы совсем озлобились, стали выпивать и ругаться со всеми, ваше положение ухудшилось, и шансы на повышение исчезли совсем.

Пробежав на три года вперед по линии, где вы меняете место работы, вы видите, что у вас все прекрасно. Вы быстро ушли с этого нового места и нашли другое, где у вас твердое положение и отличные (на тот момент) доходы.

Значит, второй выбор дает лучший результат, и Подсознание через управление состояниями тела информирует вас об этом.

Так может быть? Почему бы нет? Так что примем такую версию использования сверхвозможностей Подсознания как рабочую гипотезу и будем дальше пользоваться ею.

Теперь идем дальше. Вспомним функции Подсознания.

Структура Пассивной части Подсознания

В предыдущих главах мы выяснили, что наше Подсознание состоит из Пассивной и Активной частей.

Пассивная часть Подсознания – это Хранилище всей информации. Оно разбито на несколько специализированных отделов.

Отдел хранения информации, то есть «склад» всего того, что наши органы чувств видели, слышали, ощущали, и о чем мы когда-то думали.

Отдел готовых решений – это место, где хранится результат нашего личного опыта и все те советы, указания, рекомендации и прочие установки, которые мы неосознанно загрузили в себя и теперь постоянно пользуемся ими.

Отдел неявных программ – это место, где хранятся различные установки, которые мы получили при рождении вместе с нашим телом и нашей бессмертной душой.

Отдел инстинктивных программ – это место, где хранятся установки, определяющие поведение человека в условиях повышенной опасности (установки инстинктивного поведения).

Отдел сверхважных идей – это место, где хранятся энергетически заряженные установки, которые постоянно вмешиваются в деятельность Разума и провоцируют человека на бесконечную борьбу за реализацию этих установок. В методике Разумного пути эти

установки называются идеализациями.

Это информация о Пассивной части Подсознания.

Есть еще **Оперативный отдел**, где обрабатывается новая информация и где исполняются запросы нашего Разума на получение данных из Отдела хранения информации для принятия решений. Но, скорее всего, его смело можно отнести к Активной части Подсознания.

В самом общем виде все это можно представить в схемы, где Подсознание делится на Пассивную и Активную часть, и вместе они взаимодействуют с Разумом, через который управляют поведением человека.



Функции Подсознания

Но есть еще и Активная часть, которая обеспечивает наш Разум необходимыми данными и выполняет еще множество очень полезных функций.

Первая функция – представление материалов из «хранилища данных» для идентификации объекта или ситуации.

Вторая функция – четкое выполнение тех установок, которые человек получил извне или сформировал сам в течение своей жизни.

Третья функция – выполнение самостоятельных действий по управлению телом человека, направленных на защиту нас от избыточных переживаний, стресса или опасности.

Четвертая функция – обеспечение Разума необходимой информацией по каналу интуиции, то есть обращение к Всемирному информационному полю, к Полюсу силы или к каким-то еще не проявленным в материальном мире источникам данных.

Пятая функция Подсознания – одновременное сравнение реальной ситуации с теми ожиданиями (программами, установками), которые имеются на подобный случай в «хранилище данных», и принятие решения о способе реагирования.

Шестая функция Подсознания – одновременное переводение организма в такое энергетическое состояние, которое соответствует результатам сравнения реальности и ожиданий и имеющемуся набору установок о привычных способах реагирования.

Седьмая функция Подсознания – придание каждому энергетическому состоянию определенных качеств, по которым можно определить, чего именно хочет выразить человек.

Это основные выводы из проведенного нами совместного исследования. Из него вытекает, что можно влиять на свое Подсознание с целью получения нужного вам результата.

Как влиять на себя и других

Суть влияния состоит в том, чтобы каким-то образом загрузить в наше Подсознание (в его Пассивную часть) нужную нам установку или формулу цели.

Загрузка может идти «в лоб», то есть путем убеждения нашего критически настроенного

Разума в необходимости принять новую информацию. Обычно такая загрузка производится путем многократного повторения нужной новой установки. Повторение может быть самостоятельным, а может быть внешним (реклама).

Другой способ загрузки в Подсознание нужной установки – обходной. То есть такой, когда новая установка подается в Подсознание в такой форме, что наш Разум не распознает ее. Это может быть подача изображения, содержащего нужную установку, на очень короткий промежуток времени. Медленнodelствующий Разум не сумеет распознать ее. А быстродействующее Подсознание распознает и примет к исполнению.

Другой способ – сделать аудиозапись нужного набора установок и затем с помощью специального алгоритма трансформировать эту запись в неслышимый и нераспознаваемый Разумом сигнал. Этот сигнал соединяется с обычной музыкой или записью звуков Природы и прослушивается много раз. Подсознание распознает спрятанные в звуках Природы установки и принимает их к исполнению.

Эти технологии можно использовать для создания нужных изменений в себе, а иногда и в других людях.

Тренинги, консультации

Приведенные в книге идеи положены в основу авторских тренингов по управлению своими эмоциями, по развитию интуиции, по работе с глубинными слоями Подсознания (Отдел неявных программ).

Эти тренинги идут в формате:

открытых тренингов для всех желающих в разных городах страны,

корпоративных бизнес-тренингов,

персонального тренинга (для VIP-клиентов)

Интернет-тренинга (Вэбинара).

Кроме того, идеи книги дополняют материалы базовых тренингов «Ступени в Разумный мир», которые проходят у нас уже более 10 лет.

Напоминаю, что тренинг – это современная форма интенсивного обучения и получения начальных навыков использования нужных вам идей и приемов.

Так что все возможности внести позитивные изменения в свою жизнь у вас есть. Осталось только малое – оторвать самую замечательную часть вашего столь же замечательного тела от стула и дойти до тренинга.

Или как минимум начать работать над собой с помощью наших уникальных программ самоизменений с помощью «Матрицы успеха» или супераудионастроев.

Ваше счастье зависит только от вас, поэтому начинайте действовать!

С уважением,

Александр Свияш

30.03.2010

1. Свияш А. «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний» - М.: Астрель, 2004. - 605 с.
2. Свияш А. Свияш Ю. Улыбнись, пока не поздно. – М.: Астрель, 2003. – 350 с.
3. Свияш А. Свияш Ю. Советы брачующимся, замужним и страстно желающим замужиться – М.: Астрель, 2004. – 340 с
4. Свияш А. Как быть, когда все не так, как хочется. М.: Астрель, 2004. -235 с.
5. Свияш А. Что вам мешает быть богатым. - М.: Астрель, 2004. -235 с.
6. Свияш А. Здоровье в голове, а не в аптеке - М.: Центрполиграф, 2005. - 265 с.
7. Свияш А. Уроки судьбы в вопросах и ответах - М.: Центрполиграф, 2004. -235 с.
8. Свияш А. От Золушки к Принцессе. 90 шагов к счастливой жизни - М.: Центрполиграф, 2006. -205 с.
9. Свияш А. Свияш Ю. Календарь позитивных перемен – М.: Астрель, 2008
10. Свияш А. Проект - ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. Успех или неудача? – М.: Астрель, 2006
11. А. Свияш Секс как радостная психотерапия для очень занятых дядь и тетя – М.; Астрель, 2009.
12. Свияш А. Как получить подсказку Жизни. Легкий способ заглянуть в будущее – М.; Астрель, 2010.
13. Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии