
Алекса

СВИЯТ

НАЧНИ ЖИЗ

ЗАНОВ



Александр Григорьевич Свяш

Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3941285

*Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности: Авторское;
2012*

Аннотация

Эта книга для тех, кто хочет что-то изменить, и готов действовать, но не знает, что именно нужно делать.

Понятно, что вы уже давно испробовали все доступные вам средства, но желанного результата все нет. Нет любви, хороших отношений, самоуважения, достойной оплаты труда, желанного здоровья и многого другого.

Все это есть, но у других.

Можно ли получить это и вам? Конечно, можно. Нужно только что-то поменять.

Содержание

Для кого эта книга	6
Для кого написана эта книга?	6
Что будем менять?	8
Менять будем себя	10
Пример быстрых изменений	12
Что можно изменить?	16
Решайте, вы с кем	18
1. Кого будем менять?	19
Давайте договоримся	19
Кто нами управляет?	21
Кто сейчас управляет вами?	22
Из чего состоит Подсознание?	27
Что хранится в ОГР?	30
Когда Подсознание заполняется?	36
Итоги	44
Задание к главе	46
2. Все вроде просто. А где же результаты?	47
Кажется, все просто	48
Политика	50
Манипуляции через угрозу жизни	52
Навыковые тренинги	53
Медитативные практики	55
Работа с аффирмациями	56

Майндсеты	58
Итоги	60
Задание к главе	61
3. Поговорим о грустном. То есть о наших эмоциях	62
Что такое эмоция?	63
Оперативное реагирование – наши Инстинкты	64
Меняем уровень нашей напряженности	66
Энергетическая реакция	69
Есть алгоритм реагирования	71
Как возникает радость	72
Как возникает гнев	73
Как возникает депрессия	75
А где наш замечательный Разум?	77
Так в чем проблема?	79
Нет «плохих» энергий	82
Как выглядит эмоциональный блок	83
Энергия накапливается	85
Мы – роботы	86
Мы влияем на других	87
А если орать?	90
А что с радостью?	92
Чем плохи эмоциональные блоки?	94
Тело болеет	95
Ослабевает энергетика	97

Подкрепляются наши убеждения	100
Как убегает любовь	101
Как убегают деньги	105
Итоги	108
Задания к главе	109
4. С чего будем начинать?	111
Засаеваем полянку	113
Как выглядит убежденность?	115
Ненадежная убежденность	117
Как посадить нежную розу на помойке	120
Это относится ко всем сферам жизни	123
Как это изменить?	124
Конец ознакомительного фрагмента.	125

Александр Свияш

Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности

Для кого эта книга

Для кого написана эта книга?

Для тех, кого не устраивает что-то в их жизни. И тех, кто готов приложить усилия, чтобы что-то изменить к лучшему.

Значит, если вы считаете себя мучеником судьбы, кармы или плохого правительства, то вам она не нужна. Вам остается ждать, когда придет очередной Спаситель и решит ваши проблемы.

Эта книга для тех, кто хочет что-то изменить, и готов действовать, но не знает, что именно нужно делать.

Понятно, что вы уже давно испробовали все доступные вам средства, но желанного результата все

нет. Нет любви, хороших отношений, самоуважения, достойной оплаты труда, желанного здоровья и много другого.

Все это есть, но у других.

Можно ли получить это и вам? Конечно, можно. Нужно только что-то поменять.

Что будем менять?

Понятно, что менять хочется окружающий мир. В основном в сфере нашего ближайшего окружения. Родители часто недовольны детьми – очень хочется что-то в них изменить. Дети недовольны родителями и мечтают найти инструменты, чтобы слегка или радикально их переделать.

Жены мечтают вогнать мужей в желанный для них образ. Мужья мечтают сделать из жен вменяемых личностей.

Если мужей или жен еще или уже нет, то все мечтают их завести. Чтобы потом начать их исправлять.

Начальник мечтают сделать из набранных людей трудолюбивых и вменяемых сотрудников. Сотрудники мечтают найти инструменты для приведения начальников в адекватное состояние.

Водители мечтают получить инструмент для враждебности других водителей, да и пешеходов заодно.

И так далее.

Так вот, **таких инструментов для переделки других людей не существует.** Точнее, существует, но он всего один и универсальный – это страх. Поэтому мы орем на детей, родителей, мужей или жен, на подчиненных и иногда на начальников. Или сдерживаем се-

бя, но в душе мы все равно пытаемся их испугать, и от этого все получается только хуже. Об этом мы еще поговорим.

Так что же, ничего изменить нельзя?

Можно.

Менять будем себя

В этой книге вы получите ТЕХНОЛОГИЮ ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ.

Кто может ею воспользоваться?

Тот, кто готов признать, что **он сам каким-то образом породил то, что имеет сегодня**. Что его отношения с детьми, родителями, женой или мужем и так далее ПОРОЖДЕНЫ ИМ ЖЕ.

То есть **ВЫ САМИ ПОРОДИЛИ ТО, ЧТО ИМЕЕТЕ СЕГОДНЯ** – это ваше здоровье, ваши доходы, ваши отношения и все остальное.

А если вы так круты, что сумели создать себе массу неприятностей, то что вам мешает создать себе что-то другое?

Понятно ведь, что все ваши проблемы вы создали, исходя из **САМЫХ ЛУЧШИХ ПОБУЖДЕНИЙ**. Вы ругаетесь (вслух или про себя) с другими людьми, поскольку **искренне желаете, чтобы они стали лучше**. Чтобы муж не пил, не гулял, помогал по дому, заботился о вас и детях, и так далее. Вы ведь **ИСКРЕННО ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ ЕГО ЛУЧШЕ**, не так ли?

Точно также ваш муж, родитель или начальник ругается с вами, чтобы вы стали **ЛУЧШЕ** – ответственнее, заботливее, внимательнее и так далее.

В итоге идет всемирная грызня за то, чтобы СДЕЛАТЬ ЭТОТ МИР ЛУЧШЕ.

Вакханалия безумия. С самыми лучшими намерениями.

В этой книге я не буду учить вас, как переделывать других – от этого всемирная вакханалия только будет усиливаться.

Я подскажу вам, как в этом безумном мире создать еще один очаг гармонии и внутреннего спокойствия, успешности и радости. Как начать жить гармонично и радостно в том пространстве, где вы существуете сегодня.

И если ПОСЛЕ ЭТОГО оно вас не устроит, то вы создадите себе другое пространство (семью, работу и т. д.), более соответствующее вашим устремлениям.

Причем сделать это можно очень быстро, буквально за месяц. Если вы совсем запущены, то за три-четыре месяца. Если, конечно, вы приложите для этого нормальные усилия. А не просто прочтете эту книжку.

Пример быстрых изменений

Не верите? Вот реальный пример из жизни участницы моего семинара (проводился по Интернету) «Начни жизнь заново»:

Вот первое письмо от участницы семинара:

«Здравствуйте Александр Григорьевич!

Я прощала себя и мужа по ЭП (Эффективное Прощение – от авт.), все было хорошо, но три дня назад у нас произошел грандиозный скандал с дракой, муж выдернул мне клочок волос, а я ударила его сковородой по голове, потом мы перебили всю посуду в кухне и разбили новый телевизор, это все продолжалось часа два, потом я ревела что ненавижу мужа, а он ревел, что любит меня. Теперь не знаю что делать, заниматься ли по ЭП дальше, а то я боюсь после всего этого, что убью его или он меня в следующий раз.

Я когда делала ЭП и на себя и на мужа то все было нормально только дышать тяжело было, но вот стала делать прощение денег и на первых же минутах упала в обморок, что это было теперь тоже боюсь деньги прощать. Посоветуйте как быть дальше? С уважением, Н»

Естественно, я запретил ей продолжать работать с

ЭП, раз оно дает такой сильный энергетический подъем, которым не получается управлять, и накопленные ранее негативные эмоции перехватывают управление ею. И рекомендовал использовать более спокойные техники. Кроме того, было рекомендовано убрать куда подальше своего «Внутреннего мужчину» и выпустить на волю «Внутреннюю женщину». Вот второе письмо:

«Александр Григорьевич здравствуйте!

Напишу вам, какие позитивные изменения случились в моей жизни.

Вы мне на прошлой неделе запретили использовать ЭП, после драки с мужем. Я с воскресенья прошлого стала просто писать в тетрадку прощение на мужа, это тоже было очень трудно для меня, я редела и писала, я исписала уже 48 листов тетрадь. Всю неделю я с мужем не ругалась. А если он начал ругаться, то я молчала и улыбалась. Но вот в субботу с утра муж завтракал и случайно опрокинул чашку с кофе на мою новую белоснежную скатерть, которую я только что очень задорого купила. Он испугался, а я вместо того чтобы орать и скандалить и унижать его (выполнила упражнение по снижению агрессивности) я просто сказала: «чтоб у тебя зарплата была сто тысяч в месяц чтобы ты мог мне по сто скатертей в месяц покупать!». У

него пропал дар речи, а я сняла скатерть и понесла ее в стирку. В ванной, я, конечно же, мысленно его назвала «кочкоруким козлом» и немножко расстроилась оттого, что я теперь женщина и не могу с ним ругаться и драться, а то бы с удовольствием ему за эту скатерть врезала по морде. Вышла из ванной, как ни в чем не бывало, а муж даже извинился передо мной. Но самое интересное было дальше.

Муж сам вызвался сходить в магазин, а он принципиально не ходил за продуктами уже 2 года, т. к. я всегда орала что продукты не те, не того качества, фирмы изготовителя и т. п. и он просто игнорировал мои приказы сходить в магазин, а тут сам вызвался. Но самое главное он пришел из магазина и принес мне цветы, ну как цветы, одну кривенькую розочку, но меня чуть не парализовало в тот момент. Т. к. мой муж не дарил мне вообще НИЧЕГО уже 10 лет, после последней ссоры из-за подарка. Я была действительно счастлива!!! Сейчас он вернулся ко мне в спальню, и мы спим вместе, полгода спали в разных комнатах, а воскресенье с утра даже принес мне кофе в постель, прямо как 10 лет назад.

Александр Григорьевич вы волшебник! Спасибо вам огромное!

А сейчас вот прочитала свою тетрадь с прощением и не испытала ничего, прочитала просто как

чужой рассказ о человеческой дурости, даже посмеялась на некоторых моментах. Посоветуйте делать ли мне ЭП на мужа или продолжать писать, но я уже вроде все написала в этой тетради.

С уважением, Н»

Вот такие чудеса происходят, если работать с современными техниками прощения, уважаемые женщины. И мужчины, естественно, поскольку механизмы накопления эмоциональных переживаний и избавления от них не зависят от пола.

Что можно изменить?

Если правильно проводить процесс самотрансформации, то изменить можно очень многое.

Например, изменить черты характера. Уменьшить агрессивность, амбициозность, обидчивость, мнительность и так далее. Повысить уверенность в себе, самодостаточность, умение отстаивать свои интересы, доброжелательность и так далее. Перестать испытывать страхи.

Развить в себе склонность к тем видам деятельности, которые раньше вызывали отторжение. Например, любовь к торговле, к деньгам, к творчеству и так далее.

Развить умение управлять другими людьми, умение строить доброжелательные отношения, и многое другое.

Это, конечно, не просто. Существующие ранее технологии внутренних изменений либо требуют огромных затрат времени (годы), либо дают эффект краткосрочный или малому числу людей.

В книге предлагается более эффективная **Технология Самотрансформации Личности**. То есть вас.

Дающая желанный эффект в подавляющем большинстве случаев – при правильной работе по ней в

течение от одного до шести месяцев.

Решайте, вы с кем

Вот, собственно, и все введение.

Хотите что-то изменить в своей жизни – читайте дальше, и СРАЗУ ЖЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ. Это не книжка для чтения, это **ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕХОДУ В НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ**,

Не готовы что-то менять, хотите сидеть в своей яме и жевать сопли на тему: «да мне ничего уже не поможет», «у меня исключительная ситуация...», «у меня нет сил что-то делать» – сидите и жуйте. Всего-то еще лет тридцать-пятьдесят, а там эта каторга, на которую **ВЫ САМИ СЕБЯ ПОСАДИЛИ**, закончится.

И вы покинете этот мир, в котором **МОГЛИ БЫ ЖИТЬ РАДОСТНО** и **ГАРМОНИЧНО**. Но выбрали гавкаться с собой или другими. То есть выбрали прожить собачью жизнь.

Это **был ТОЛЬКО ВАШ ВЫБОР**.

Всех остальных приглашаю в путешествие в **НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ**,

1. Кого будем менять?

Если хотите изменить мир, станьте этим изменением.

Махатма Ганди

Давайте договоримся

Если вы выбираете хотя бы попробовать перейти в НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ, то мы сразу же должны договориться о том, кто будет меняться.

Понятно, что меняться будете вы. Но вы – это кто? Раб божий, самодвижущийся кусок мяса с костями или неизмеримо сложное божественное создание с массой астральных, каузальных и прочих тел, которые невозможно познать за одну жизнь?

Можно и так, но с этим невозможно что-то сделать.

Поэтому мы выберем другую, **более простую и понятную модель «устройства» человека**. Модель упрощенную, не объясняющую ВСЕ события, происходящие в нашей непростой жизни. Но очень удобную для объяснения большинства (не всех!) происходящих в ней событий, и для понимания используемых нами инструментов.

Поэтому заранее прошу не беспокоиться любителей ничего не делать, а только ковыряться в книжках и потом писать каверзные вопросы типа: «А вот как ваша теория объясняет, что у меня один глаз серый, а другой косой и подергивается?». На подобные письма не отвечаю. Зато с удовольствием помогаю тем, кто встанет на путь изменений, и у него что-то будет не получаться. Получаю вопросы и отвечаю только через мой блог www.svivasha.ru

Читатели моих книг уже встречали эту модель устройства человека в книге «Открытое подсознание: как влиять на себя и других» [1], здесь мы используем именно ее.

Кто нами управляет?

Если отвлечься от непроверяемой и неподвластной нашему контролю идеи о том, что нас «ведут» по жизни какие-то внешние силы, то все оказывается достаточно просто.

Большинство своих действий человек совершает под действием трех условных «органов управления». Это наш Разум, Эмоции и Инстинкты.

Рассмотрим их подробнее.

Кто сейчас управляет вами?

Сейчас, когда вы держите в руках эту книжку (или читаете ее с экрана компьютера,-pocketбука и или другого девайса), вашим телом управляет Разум.

Вы более-менее спокойны, распознаете текст, частично усваиваете его – это все функции Разума. Ваш Разум управляет вашим поведением, вы не бегаете, не кричите, не прячетесь – в этом нет необходимости. Он дает команду вашему телу вести себя спокойно и читать этот текст.

А откуда ваш Разум знает, как нужно вести себя во время чтения книги? Из вашего прошлого опыта, когда вы пошли в первый класс, и ваша учительница объяснила вам, как ведут себя хорошие дети во время занятий.

То есть она ЗАЛОЖИЛА В ВАС ПРОГРАММУ ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ УСВОЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ. И теперь вы ею пользуетесь.

Где хранится эта программа? Скорее всего, где-то в вашей памяти. Причем вы, возможно, не помните, когда и как происходило это обучение. А самой программой пользуетесь.

Так вот, **мы будем считать, что ВСЕ ЗАЛОЖЕННЫЕ В НАС ПРОГРАММЫ ПОВЕДЕНИЯ хранятся в**

нашем ПОДСОЗНАНИИ в специально отведенном для этого месте.

Все замечательно, но, допустим, вы прочитали здесь что-то, что явно противоречит вашим знаниям и имеющемуся опыту. Как вы поступите в этой ситуации?

Если вы очень воспитанный человек, то вы просто закроете книгу, и бросите ее в мусорное ведро (бумажную книгу, естественно). Но внутри себя вы все равно будете испытывать раздражение по отношению к автору – явно полному идиоту.

Если уровень воспитанности у вас поменьше, то вы не будете сдерживать эмоции, а вскочите, например, порвете книжку и вслух выскажите свое мнение о ней. И о том, кто ее написал. И о тех, кто ее издал.

Кто будет управлять вашим поведением в этот момент? Разум? Нет, он очень рационален и не совершает лишних и необдуманных действий.

Вами будут управлять ЭМОЦИИ. **Именно они перехватят управление вашим телом, и будут заставлять его совершать действия** (крики, оскорбления, драка), **о которых вы потом можете сильно пожалеть.** Но это будет потом, когда эмоции «остынут», и управление вашим телом опять перехватит Разум.

То есть наши Эмоции – полноправный орган управления нашим телом, конкурирующий с Разумом.

Теперь идем дальше. Вы сидите и читаете, и вдруг ваш нос уловил запах дыма. Что вы сделаете? Скорее всего, вы отложите книжку в сторону и побежите смотреть, что там горит. Если горит что-то серьезное, то вы начнете метаться в стараниях потушить огонь. Или, если это невозможно, спастись самому.

Кто будет управлять вашим телом в эти моменты? **Этот «орган управления» телом называется «Инстинкты».** Инстинктов у нас всего три, но каждый из них имеет сильное влияние на определенные сферы нашей жизни. И заставляет нас совершать поступки, которые мы считаем естественными. А на самом деле они являются проявлением наших Инстинктов. К ним мы вернемся позже.

Итак, нами поочередно управляют Разум, Эмоции и Инстинкты.



Рис. 1 Человек, находящийся под «управлением» эмоций.

В разные моменты времени один из них «перехватывает» управление нашим телом, оттесняя «конку-

рентов».

У каждого человека есть преобладающий орган управления. У высокорассудочных людей – это Разум. У импульсивных и высокоэмоциональных людей – это Эмоции. У людей, живущих в опасной среде, это Инстинкты, обеспечивающие им выживание.

Мы более подробно рассмотрим каждый из этих «органов управления» позже, сейчас вернемся к Подсознанию.

Из чего состоит Подсознание?

Какую структуру имеет наше Подсознание?

Прежде всего, **оно имеет Активную (Оперативную) часть**, которая непосредственно взаимодействует с Разумом, и обеспечивает его нужной информацией и готовыми решениями.

И **ПАССИВНУЮ часть**, которая является своего рода Хранилищем всех наших знаний, убеждений, идей и всего остального.

В книге «Открытое Подсознание» мы подробно рассматривали функции Разума и Подсознания, их структуру и многое другое. Здесь мы воспользуемся построенной там полной моделью Подсознания, которая выглядит следующим образом.



Рис. 2 Структура Подсознания человека

В данный момент нас интересует специальный отсек Пассивной части Подсознания, который мы кото-

рый назвали **ОТДЕЛ ГОТОВЫХ РЕШЕНИЙ (ОГР)**.

Это очень важная часть Подсознания, мы будем работать в основном с нею, поэтому рассмотрим ее более подробно.

Что хранится в ОГР?

Что хранится в Отделе готовых решений? Те **программы поведения, которые мы тупо, как биороботы, отрабатываем почти в каждый момент времени.**

Откуда берутся эти программы?

Источников их возникновения множество. Рассмотрим некоторые.

1. Самый первый – это животик беременной мамы. Точнее, животик – это место хранения будущего человека. Который **прислушивается к тому, что происходит вокруг него, и делает свои выводы.**

Если ребенок желанный, мама чувствует себя хорошо, то младенец, еще не обученный словам, делает для себя выводы: «мир безопасный, окружающая среда доброжелательна ко мне, меня там ждут». Родается ребенок с хорошим характером.

Если же мама рождает «по залету», чтобы «тормознуть» папу от ухода из семьи, или просто все время беременности гавкается с мужем или родителями, то ребеночек делает для себя выводы: «мир опасен, там все время нужно защищаться, меня там не ждут». И рождается ребенок с этими внутренними установка-

ми, которые проявляются через такие черты характера, как необоснованная агрессивность, закрытость и так далее.

Мама сама буквально «породила» такие черты характера ребенка, с которыми потом приходится мучиться всю жизнь. Принято говорить, что такой ужасный характер «Бог дал». А на самом деле этот «Бог» ходит рядом и прикидывается, что он тут не причем.

То есть нередко характер – это не более чем неосознаваемые установки о том, как нужно вести себя во внешнем мире, сформированные ребенком в самом начале своего жизненного пути – когда началось заполнение его ОГР.

Как с этим работать и как что-то менять, автору неизвестно.

2. Процесс рождения. Как известно, роды бывают легкие и тяжелые. Когда роды проходят легко, то у ребенка они не оставляют особых следов. Разве что стресс во время перехода из безопасной водной среды матери – в среду воздушную.

А вот если роды шли тяжело, то ребенок может сделать для себя ряд выводов о том, что его «здесь не ждут, жить больно, нужно защищаться» и так далее. Это тоже убеждения, которые укладываются в еще почти пустой ОГР, и формируют нежелательные чер-

ты характера.

К счастью, здесь что-то **можно менять**.

Эти внутренние установки получили название «перинатальные матрицы» в трансперсональной психотерапии С.Гроффа. Они оказывают влияние на формирование характера человека, могут сделать его избыточно обидчивым, агрессивным, закрытым и так далее.

У С.Гроффа разработана целая технология «вытаскивания» из Подсознания этих программ и изменения их на более позитивные. В этой технологии человек с помощью интенсивного дыхания (ребефинга) возвращается к моменту рождения, а затем проходит процесс «нового рождения» в доброжелательной среде. Все вместе это называется «трансперсональная психотерапия», ее уже прошли миллионы людей во всем мире.

3 Жизнь младенца с момента рождения до того времени, когда он научится говорить и понимать человеческую речь.

Механизм создания внутренних убеждений здесь тот же. Если ребенка любят и заботятся о нем, то он вырастает открытым, уверенным в себе, позитивно настроенным человеком.

Если же он подрастает в среде ругани, насилия и

прочих человеческих «радостей», то у него формируется убеждение о том, что в этом мире «все нужно добывать силой, на «халяву» ничего не получить, нужно уметь себя защищать», «у него в жизни никогда такого не будет» и так далее.

Все это оказывает влияние на модель его дальнейшего поведения, которая тоже прописывается в его ОГР.

4. Влияние авторитетов. А дальше ребеночек начинает понимать, как и о чем общаются его родители и другие окружающие взрослые.

Он **подрастает, слушает взрослых и формирует свою картинку мира, то есть загружает в свое Подсознание убеждения о том, что он из себя представляет, чего он может и чего достоин, как нужно вести себя в той или иной ситуации.**

Это как раз то, что достаточно сильно заполняет Отдел готовых решений его Подсознания.

Здесь возможны следующие варианты негативного программирования Подсознания.

4.1 Ученик ущербных родителей. Родителя являются людьми слабыми, запуганными, не верящими в возможность изменить что-то самостоятельно. Они всего боятся, главный мотив их поведения: не высо-

вываться, быть «как все». Возможно, им самим комфортно в их маленьком и плохо обеспеченном мире, они приспособились к нему, резко снизив свои потребности. Эту «картинку мира» они передают своему ребенку. Поскольку родители – самые авторитетные для ребенка люди, то **их убеждения он воспринимает как единственно правильные, и потом руководствуется именно ими.**

Ущербные родители обычно порождают психологически ущербных детей.

4.2 Жертва домашнего террора. Один из родителей (или бабушка, дедушка) обладает авторитарным складом характера, и начинает «строить» ребенка с самого детства, полностью подавляя его волю и самостоятельность, делая из него послушного робота. Такой ребенок удобен родителям, он не совершит необдуманных поступков, не нахулиганит и так далее. Он будет делать только то, что ему разрешили родители.

Во взрослом возрасте для девушки это неплохое качество, если родители найдут ей жениха. Ей самой сложно сделать выбор, она просто не умеет принимать решения.

Для мальчика это катастрофа, в суровом мужском мире ему очень сложно подняться, и занять там достойное место.

4.3 Залюбленный до не могу. Бывает другой случай – семья вполне благополучная. Родители не тратят время на выяснение отношений (или тратят, но оно еще остается). **А все время тратят на ребенка, обволакивая его тотальной заботой.** Такие родители не оставляют ребенка ни на минуту.

Детский сад, кружок, секция, проверка уроков, отвели – привели в детский сад или школу, и так далее.

Вроде бы все хорошо, но у ребенка не остается свободной минуты, чтобы что-то сделать самостоятельно. Найти друзей по своему вкусу (а не вкусу родителей), подраться, занять и отстаивать свою точку зрения. За него все решили его заботливые родители.

В итоге он не нарабатывает навыка самостоятельного принятия решений. Поэтому из него вырастает хороший, ухоженный и совершенно несамостоятельный взрослый. Для девочки (уже девушки) это может быть неплохо, если ее любимый мужчина будет заботиться о ней, и не будет самодурствовать (так бывает, но редко).

А для юноши это опять же вторые – третьи социальные роли, поскольку у него нет внутренних лидерских качеств – им просто неоткуда было взяться.

Когда Подсознание заполняется?

Как думаете, когда у человека в основном завершается процесс заполнения Подсознания новыми убеждениями?

Тогда, когда у него сформировались устойчивые убеждения обо всех возможных ситуациях, в которых он может оказаться.

Все, все полки на складе его внутренних убеждений заняты, новым убеждениям нет места. И человек начинает «посылать» людей с их очередными программами-поучениями.

Похоже, что это происходит как раз в том возрасте, который принято называть «переходным», то есть в 14–16 лет.

В этом возрасте в Отделе готовых решений уже есть убеждения на все случаи жизни, и подросток начинает отстаивать их – он считает их единственно возможными и единственно правильными. Ему даже не приходит в голову, что они могут быть другими, и что их можно изменить.

Пример из практики консультирования.

Получаю письмо от девушки, которая спрашивает совета, как ей жить дальше. У нее есть люби-

мый, они страстно любят друг друга, но не могут жить вместе, поэтому подумывают о досрочном совместном прекращении жизни (им 25 и 27 лет).

Проблема в том, что она – мусульманка, а он – еврей. И они всерьез считают, что им невозможно жить вместе. Поэтому они готовы отказаться от той жизни, где они якобы не могут жить вместе.

Что такое религиозность? Это набор убеждений и программ поведения, вложенный в ребенка с самого юного возраста. Они настолько глубоко внедряются в Подсознание, что человек считает их единственно верными, не подлежащими изменению. И он может выбрать умереть, нежели поменять что-то в «программном блоке» своего биокomпьютера.

Кажется, мне тогда удалось поколебать их картинку мира, и они стали искать варианты совместной жизни. Понятно, что там нужно было иметь еще мужество противостоять общественному мнению своих родных, которые явно осудят их, защищая свою картинку мира.

Понятно, что и после 15–16 лет человек встречает еще множество авторитетных для него людей, которые передают ему свою систему убеждений. Не всю, конечно, но многие моменты.

Или он попадает в среду, которая буквально навязывает ему новые правила поведения, и он со време-

нем принимает их для себя как единственно возможные (они прописываются у него в ОГР).

Например, слабый и не знающей «реальной» жизни юноша из-за ротозейства родителей попадает в армию. В суровую мужскую среду, да еще с «дедовщиной» и этническими группами. Его инстинкты быстро активируются, и он начинает бороться за выживание. Через год, когда он возвращается домой, его никто не узнает. Вместо хилого «ботаника» родители видят уверенного в себе, активного и циничного молодого мужчину с новой системой ценностей и новой «картинкой мира». Программы поведения в его ОГР полностью переписались под давлением внешних обстоятельств. Так бывает.

5. Личный опыт. Еще один мощный источник наших внутренних убеждений – это **наш успешный и неуспешный личный опыт.**

Позитивный личный опыт формирует убеждения о собственных больших, а то и неограниченных возможностях.

Неудачный личный опыт порождает убеждения о том, что в эту ситуацию лучше больше не влезать, чтобы не получать очередные неприятности.

Резкий разрыв отношений между любимыми по-

рождает огромный стресс у того, кого оставили. **И внутреннюю программу о том, что лучше держаться подальше от близких отношений.**

Если такой опыт повторился несколько раз, то человек делает окончательный вывод (жесткая внутренняя программа поведения), что «никакой любви дальше, обойдемся без нее».

Эта программа прописывается в Подсознании (в ОГР), и оно начинает отрабатывать ее. То есть защищать человека от возможности встретить новую любовь. Хотя на сознательном уровне (на уровне Разума) человек может мечтать о ней, даже совершать действия по поиску любви. Все бесполезно, данная когда-то самому себе установка определяет нынешнюю реальность.

Все то же можно сказать про деньги. Очень сильные переживания, связанные с деньгами (вас обманули, обокрали, «поставили на счетчик», вы не могли долго вернуть долг/кредит) могут создать в Подсознании жесткое убеждение о том, что лучше от денег держаться подальше.

Поэтому все ваши дальнейшие усилия по развитию бизнеса или карьеры могут блокироваться вашим же Подсознанием, которому вы сами когда-то дали команду избегать денег и сопутствующих им неприятностей.

Вам все это кажется сказками? Мне нет никакого смысла тратить время на ваше переубеждение – **заложенные когда-то в вашем Подсознании внутренние установки никаким образом невозможно опровергнуть любым количеством ВНЕШНЕЙ ИНФОРМАЦИИ.**

Изменить свое убеждение можете только вы сами, дав себе команду на его изменение. Если, конечно, захотите это сделать. Но тогда вам придется пойти против себя самого, против своего же опыта и знаний. На это решается совсем малое количество людей. В основном это те, кого Жизнь уже достала, и они готовы на любые свершения, лишь бы изменить имеющуюся реальность.

Именно для таких людей предназначена эта книга.

6. *ПМП.* Есть еще один источник наших программ поведения, заполняющих наш ОГР.

Это **Привычные Модели Поведения (кратко ПМП).**

Это уже не отдельные убеждения типа «деньги – это зло» или «меня никто не смеет угнетать!».

ПМП – это довольно **сложные программы действий нашего тела, не использующие наш Разум.** Функционирующие и управляющие нашим телом по-

мимо Разума.

Что имеется в виду?

Вспомните, как вы добираетесь на работу, особенно если вы ездите туда на автомобиле.

Когда вы ехали в первый-десятый раз, вы были ОСОЗНАНЫ. То есть вы постоянно продумывали, как проехать наиболее коротким путем. Где свернуть, как объехать и так далее. Вы были заняты поездкой. Вы были ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, как говорят восточные Учителя.

Что произошло через пару недель?

Вы перестали обращать внимание на дорогу. В смысле того, что вы перестали каждую минуту быть сосредоточенным только на поездке. Вы повернули ключ в замке зажигания, включили скорость и... все. Вы поехали, но **все процессы движения стали автоматическими, не требующими вашего внимания.** Вашим телом стала управлять отдельная программа движения на работу и обратно (ПМП). А ваше сознание (Разум) освободилось от необходимости постоянно следить за дорогой и ситуацией на ней.

Вы можете думать о прошлом, планировать будущее, слушать музыку и так далее. А ваши глаза-руки-ноги в режиме автомата будут отслеживать дорожную ситуацию и везти вас в точку назначения.

И только при наступлении нестандартной си-

туации (большая дорожная пробка, например) **вы включаете свой Разум, и начинаете обдумывать пути объезда пробки.** Вы будете осознаны до того момента, пока не вернетесь на привычный маршрут, далее вождением займется ваша ПМП.

Что бывает, если вам по дороге нужно заехать в аптеку или магазин? Скорее всего, вы **несколько раз проедете мимо**, поскольку заезд в эту точку не записан в ПМП движения на работу и обратно. Чтобы заехать в эту точку, вам нужно будет «выключить ПМП» и **быть осознанным все время движения до нужного вам места.** Как только вы отвлеклись – все, включилась ПМП, и вы проехали мимо.

У вас так бывало? Явно да.

Более подробно о механизмах ПМП вы можете посмотреть в видео «1.6 Почему люди не хотят меняться?» в Архиве видео на моем ВИДЕОБЛОГЕ по адресу www.svivashA.ru

Замечание. *А теперь представьте себе самый суперсовременный компьютер, который смог бы вести ваш автомобиль в плотном потоке машин. Какие размеры он должен иметь? Явно не меньше самого автомобиля. Плюс его программированием должны заниматься множество программистов долгое время. А у нас все получается как бы само собой. Даже если у вас три класса образования. Пред-*

ставляете, какой мощный процессор у нас в голове? А мы запихиваем в него самые дикие установки. И обижаемся, что он работает как попало. Дети....

Понятно, что существует множество других источников формирования наших новых убеждений и программ поведения, но мы остановимся на этих, самых главных.

И попробуем подвести первые ИТОГИ.

Итоги

1. Предлагается использовать модель, согласно которой телом человека в разные моменты времени управляют соперничающие «органы управления» – это Разум вместе с Подсознанием, Эмоции и Инстинкты.

2. Разум для принятия решений использует накопленные за годы жизни знания, личный опыт и готовые программы поведения (они же – убеждения, установки, внутренние программы и так далее). Эти убеждения хранятся в той части Подсознания, которую мы назовем «Отдел готовых решений».

3. В Отделе готовых решений хранятся заготовки на большинство случаев жизни. В случае необходимости принять решение Разум обращается в свой ОГР, и получает оттуда ответ, который считает правильным и единственно возможным (*пример: я – мусульманка, я не могу жить с евреем*).

4. В Отделе готовых решений хранится только по **ОДНОМУ** убеждению на каждую возможную ситуацию – **то, которое поступило туда первым**, и заняло свободное место. Другие убеждения на эту же тему сразу же отвергаются Разумом во избежание внутренних конфликтов.

5. Замена программ поведения и убеждений в ОГР на другие может происходить как под влиянием жестких внешних воздействий (попадание в армию, тюрьму, на войну), так и в результате осознанных действий человека по внутренней самотрансформации.

Простейший пример таких осознанных действий – обучение новым навыкам в процессе бизнес-тренинга. Например, человек устроился работать менеджером по продажам по телефону, но испытывает панический страх звонить незнакомым людям. Если на бизнес-тренинге он 15–20 раз добросовестно выполняет учебные звонки, то его отношение к ним резко меняется, он начинает звонить без напряжения. В процессе тренинга у него выработалась новая ПМП.

6. Представленная модель дает понимание о скрытых механизмах, управляющих процессом принятия решений. И позволяет увидеть очевидные пути наших внутренних самостоятельных изменений в нужную нам сторону.

Задание к главе

1. Попробуйте оценить, какой «орган управления» преобладает у вас, и управляет вашим телом, когда вы бодрствуете – Эмоции, Инстинкты или Разум. Распределите между ними время в процентах.

2. Попробуйте понять, каким образом у вас могли появиться те черты характера, которыми вы обладаете, и **которые не нравятся вам**. Например, откуда у вас могло появиться чувство неуверенности, вины, обидчивость, раздражительность?

Узнайте у ваших родителей, как проходили ваши роды, и соотнесите этот процесс с вашим характером. Как проходило ваше младенчество и детство, могли ли они оказать влияние на ваше поведение сегодня? **Только не вздумайте начать искать виноватых, или начать предъявлять кому-то претензии.**

Похвалите себя за то, что вы теперь примерно знаете, как могли появиться у вас не устраивающие вас черты характера.

И запишите их, чтобы дальше изменить их на другие с помощью 4-х шаговой технологии самотрансформации.

2. Все вроде просто. А где же результаты?

Теперь, когда у нас есть понимание того, кто и как управляет нашим поведением, вроде бы можно легко и быстро проводить нужные нам изменения путем замены одних убеждений на другие в Отделе Готовых Решений нашего Подсознания.

Кажется, все просто

То есть, допустим, в вашем Подсознании в ОГР хранится внушенное с детства убеждение типа «я *полное чмо*, меня никто не любит, я никому не нужна». Это убеждение уже много лет отравляет вам жизнь – вы не можете устроить личную жизнь, вы не считаете себя вправе потребовать достойную оплату своего труда, и так далее.

Хотелось бы все изменить. То есть стать умным, уверенным в себе человеком, который без труда достигает поставленные перед собой цели.

Что для этого нужно сделать?

Всего ничего: убрать из своего Подсознания хранящиеся там убеждения о вашей чмошности, и заложить туда другие убеждения о вашей успешности, самостоятельности, привлекательности и так далее.

То есть произвести перезагрузку программного блока вашего биокомпьютера, и заложить в него новые программы поведения.

Эта идея совершенно очевидна, и ее так или иначе пытается решить множество людей. Этим занимаются психологи, тренеры, философы, политики, специалисты по рекламе, общественные и религиозные деятели.

И, как видим, не очень успешно, поскольку людей с озабоченными и недовольными лицами в мире гораздо больше, чем людей с лицами довольными и гармоничными.

Какие достижения по «перезагрузке» имеются сегодня?

Политика

Достаточно успешно управляют мнением большинства людей политики, общественные и религиозные деятели. Они вбрасывают людям какие-то свои идеи, и, **если делают это очень энергично и убедительно**, их идеи начинают разделять окружающие люди. То есть они пропускают в себя эти идеи, и начинают считать их единственно правильными.

Так распространяются религиозные идеи – вспомните, как были убеждены в своей правоте пророки новых религий последнего тысячелетия. И как их убежденность потом стали разделять сотни миллионов людей.

Вспомним основателей коммунистических идей философов Маркса и Энгельса. Их идеи подхватили более активные люди, и в итоге нашу планету лихорадит последние полтора столетия.

В последние десятилетия для продвижения чьих-то идей (то есть внешнего программирования) активно используются печатные и электронные СМИ, Интернет. **То есть эти идеи приходят к нам в дом, нам настойчиво внушают их круглые сутки, изо дня в день, из года в год.** Купи то, одевай это, выгляди так, весь столько, стремись к этому. От этого внешне-

го программирования нет никакой защиты.

Особенно остро мы все испытываем на себе эти процессы стороннего влияния при приближении очередных выборов, например. Или при приближении очередных религиозных праздников.

Эти инструменты очень хорошо работают на людей, не ощущающих себя отдельной личностью, а только частью толпы. И совсем слабо воздействуют на людей с высокой степенью самооценки и независимости.

Манипуляции через угрозу жизни

Наиболее успешно получается «переформатировать» поведение людей через угрозу их жизни – тогда включаются инстинктивные механизмы, и новые программы, направленные на выживание, быстро находят себе место в Подсознании (вспомним про поход «ботаника» в армию).

Но спектр таких новых программ очень ограничен, как понимаете. Таким образом невозможно открыть сердце для любви и новых отношений, нельзя повысить свою самодостаточность, открыть творческие способности и многое другое.

Навыковые тренинги

Неплохой результат дает способ загрузки в Подсознание новых моделей поведения через выработку новых ПМП. То есть то, что используется в бизнес-тренингах по выработке новых навыков.

В этих тренингах тоже используется мотивация через страх: не научишься все время улыбаться клиентам или правильно разговаривать по телефону – вылетишь с работы. Но не в такой проявленной форме, как в армии или в тюрьме, конечно. Поэтому и эффективность усвоения новых навыков здесь ниже: человек, не цепляющийся за свою работу, будет вполне успешно внутренне сопротивляться требуемым изменениям.

Загрузка новых моделей поведения через выработку новых навыков используется порой и в тренингах личностного роста. Для этого мы «надеваем на себя» новую, желанную модель поведения, и волевым усилием заставляем себя пребывать в ней некоторое время, пока не сформируется новая ПМП.

Например, для повышения самооценки или уверенности в себе участник тренинга должен несколько раз совершить поступки, которые раньше считал совер-

шенно невозможными или недопустимыми для себя. Например, подойти и познакомиться с несколькими прохожими на улице. Попросить у них денег (иногда раздать им деньги), и так далее.

В результате в Подсознании автоматически прописывается новое убеждение о том, что вполне допустимо совершать эти действия. Прежние убеждения о недопустимости таких действий вытесняются новыми, и довольно часто старые установки исчезают навсегда.

Когда вы наденете на себя образ того человека, которым вы хотите быть, и продержитесь в нем несколько недель, то Подсознание в режиме автомата выработает у вас новую ПМП (Привычную Модель Поведения).

А раз она привычная, то вы будете ощущать себя хорошо и комфортно.

А все атрибуты нового образа жизни приложатся как бы сами собой. С вашим участием, естественно.

Вроде бы все просто, но попробуйте ощутить себя влюбленной, когда реального любимого еще нет даже на горизонте. Или ощутить себя богатым, когда приходится считать каждую копейку. И вас постоянно терзают сомнения на тему, не бред ли все эти действия.

Особых рекомендации здесь не нужно, бери и пользуйся.

Медитативные практики

Одно время были очень популярны медитативные практики, когда человек под музыку и голос ведущего успокаивал бег мыслей в своей голове, и представлял те образы, которые задавал ведущий медитации. Что-то типа: *«... представьте, что вы идете по полю... поют птички, слышны раскаты далекой грозы... вы видите перед собой непонятный предмет... оказывается, это кувшин, полный золота.... радость наполняет вас, вы ощущаете себя богатым человеком... это состояние остается в вас навсегда, вы богаты».*

Подобные техники неплохо работают на открытие внутренних источников любви и благодарности у людей, увлекающихся духовными или религиозными практиками.

Но на решение обычных земных проблем по налаживанию отношений, привлечению любви или повышению денежных доходов они практически не работают. Красиво, интересно и... бесполезно. Почему— вы поймете позже.

Работа с аффирмациями

В последние десятилетия большое распространение получили **методы закладки в свое Подсознание нужных программ поведения** путем многократного повторения (переписывания, пропевания) **новых позитивных утверждений, которыми человек хотел бы руководствоваться.**

То есть вместо заложенного с детства внутреннего убеждения «я ничего из себя не представляю» вы пробуете заложить в себя новое убеждение, что-то вроде: «Я – божественное создание, я достоин всего самого лучшего!».

Для этого вы несколько тысяч раз повторяете это новое утверждение, и при приложении необходимого количества усилия оно действительно может поселиться в вашем Подсознании. И ваше самоощущение реально изменится. И, естественно, вы автоматически измените свою реальность.

Зарубежные и российские авторы выпустили сотни книг по правилам работы с новыми позитивными утверждениями (они же – аффирмации). Они разошлись многомиллионными тиражами.

Многочисленные тренинговые центры проводят тренинги по перепрограммированию Подсознания с

помощью аффирмаций.

Наиболее успешен в этом вопросе, видимо, Г.Сытин, который разработал и записал сотни аудионастроев на разные темы. Если слушать их достаточно долго, то они дают вполне ощутимый эффект на здоровье, что подтверждено исследованиями медиков.

К сожалению, нужно признать, что большинство людей не готовы посвятить долгое время работе с аффирмациями. Поэтому реальные изменения происходят не более чем у 10 % людей, работающих с ними. У всех остальных после небольшой эйфории происходит откат к прежней модели поведения.

Почему так получается, вы поймете позже.

Майндсеты

В последние годы получило распространение еще одно модное увлечение, которое получило название «майндсет», то есть «установки для ума».

Это ничего иное, как процесс работы с аффирмациями. Понятно, что новым авторам нужно было придумать что-то «свое», поэтому они ввели этот термин.

Он популярен у людей с рациональным складом ума, близким к технике, информационным технологиям, и далеким от психологии. Майндсеты разрабатываются ими же как что-то принципиально новое.

Поэтому порой разработчики «майндсетов» совершают те же ошибки, которые авторы аффирмаций делали лет сорок-пятьдесят назад. Чего стоят предложения использовать майндсеты типа «работая не думать о личном, в личных отношениях не думать о работе», «жить вполсилы и умирать вполсилы и понарошку – это противно и мерзко» и так далее.

Нашему биокomпьютеру можно только посочувствовать, когда люди по рекомендациям авторов таких майндсетов будут загружать в себя этот бред в течение всего года. Если он не сломается, то только **благодаря системе многократной защиты от загрузки в него разных глупостей.**

К сожалению, эта же система защиты мешает нам загружать и то, чего мы хотим загрузить вполне осознанно и правильно. *Что же делать?*

Итак, систем загрузки в Подсознание нужных нам или кому-то еще установок (идей, убеждений, ценностей, жизненных принципов, майндсетов и так далее) существует множество. А счастья все нет.

Можно ли что-то здесь изменить?

Конечно, можно. Но, оказывается, для этого нужно сначала разобраться с тем, что представляют из себя наши ЭМОЦИИ.

Но это тема следующей главы, а здесь мы подведем промежуточные итоги.

Итоги

1. Существует множество способов загрузки в Подсознание новых убеждений вместо уже имеющихся там.

2. Наибольшее распространение получили способы насильственного внедрения в наше Подсознание новых убеждений с помощью инструментов пропаганды и агитации. В том числе с использованием электронных средств массовой информации.

3. Нам интересны только те способы, когда человек самостоятельно загружает в себя необходимые ему убеждения.

4. Широко распространенная методика загрузки в себя новых убеждений в медитативном состоянии или путем многократного их повторения обладает низкой эффективностью. Они дают хорошие результаты при очень больших затратах времени – практически для гарантированного получения результата требуется работать с ними несколько лет. Большинство людей «сходят с дистанции» значительно раньше.

Задание к главе

1. Загляните в ваше прошлое. Каким образом сформировалась та система убеждений, которую вы имеете сегодня? Есть ли у вас внутренние программы поведения, которые сформировались под давлением внешней среды (родителей, учителей и т. д.)?

2. Был ли у вас опыт работы с аффирмациями и опыт прохождения бизнес-тренингов? Какой процент о полученных вами тогда знаний и убеждений остался сегодня? Если он не высок, то почему, как вы считаете?

3. Поговорим о грустном. То есть о наших эмоциях

Чтобы двигаться дальше, нам нужно разобраться с тем, что такое наши эмоции, и как они могут повредить нашим усилиям по перезагрузке Подсознания.

Тема эмоций подробно рассмотрена в книге «Открытое подсознание: как влиять на себя и других», здесь мы повторим основные идеи оттуда. И дополним их тем, что необходимо нам в этой книге.

Что такое эмоция?

Мы сразу отбросим популярную среди психологов идею копания внутри разных эмоций, а посмотрим на них с совсем другой стороны.

Что такое эмоция? Это не более чем **процесс нашего реагирования на какие-то внешние события, или наши же мысли.**

Наше Подсознание не различает между собой происходящие во внешнем мире события или наши представления о них, и реагирует на них одинаково. Ведь внешние события для него – не более чем набор информации о них, которую мы получаем через наши органы чувств. То есть набор сигналов от наших глаз, ушей, органов осязания и так далее.

Эти сигналы обрабатываются нашим внутренним компьютером, и складываются в некоторую картинку, на которую реагирует наш Разум. Или, если ситуация требует очень быстрого решения, то его принимает Оперативная часть нашего Подсознания.

Оперативное реагирование – наши Инстинкты

Поясним утверждение про Оперативную часть Подсознания.

Например, вы едете за рулем автомобиля, и перед вами внезапно возникает препятствие. Вы еще не успели осознать, что произошло, а ваша нога уже нажала на педаль тормоза. У вас так бывало?

То есть ваш медленнодействующий Разум еще не успел переработать информацию от глаз и распознать ее, а вы уже среагировали – быстродействующее Подсознание уже дало команду телу на остановку автомобиля.

Точнее даже, это **сработала инстинктивная программа выживания (Инстинкт выживания)**. В тех странах, где люди больше полагаются на свои сверхбыстрые Инстинкты, нежели на Разум, транспортное движение обычно более интенсивное и экстремальное. И аварий при этом мало. Те, кто бывал в странах Юго-Восточной Азии, это подтвердят.

Но точно так же мы можем вспомнить о чем-то важном, и наша нога сразу же нажмет на педаль тормоза. То есть картинка, возникшая в нашем воображении, приведет к такой же реакции тела, как и вполне

реальная внешняя угроза безопасности.

Наше Подсознание реагирует на картинки.

А как оно реагирует? Всегда одинокого – через наше тело, меняя его состояние.

Это и есть эмоции.

Меняем уровень нашей напряженности

Представьте, что произошло что-то ужасное. Например:

- Ваш муж задержался на работе, и когда он вернулся, от него пахнет не вашими духами.
- Время ужинать, а ваша жена уже 55 минут разговаривает по телефону с мамой.
- Ваш ребенок вернулся из школы не с той оценкой, которую вы считаете допустимой.
- Ваш сотрудник не выполнил очень важное задание вовремя.
- Ваш начальник вдруг дал вам поручение, которое относится к зоне компетенции другого сотрудника.
- Проезжающая мимо машина обдала вас грязной водой из лужи.
- Вы вспомнили, что ваш знакомый, которому вы по глупости дали деньги в долг, третий год их не возвращает, а они вам очень нужны.
- Вы подошли к зеркалу и в очередной раз увидели, что ваш вес превышает предельно допустимый для вас на 9 килограммов.

События вроде бы такие разные, а среагируете вы на них одинаково – перейдете в состояние раздраже-

ния. То есть испытываете негативную эмоцию.

Ваш организм, не спрашивая у вас отдельной команды, автоматически среагировал на ситуацию, и повысил уровень вашего возбуждения. Или по иному, уровень вашей энергетики.

Зачем он так сделал? Ответ очевиден: **чтобы вы пошли и навели порядок.** То есть дали в глаз мужу (жене, ребенку, сотруднику, начальнику, знакомому или своему телу). Чтобы они вели себя как следует.

Реальность не совпала с вашими ожиданиями, и ваш организм помимо вашей воли и сознания перевел вас в возбужденное (или перевозбужденное) состояние. **Чтобы вы пошли и вогнали реальность в ваши ожидания.**

Иногда так получается. Вы наорали (то есть запугали) ребенка, и он исправил свои отметки в школе. Вы наорали на мужа, и он ближайшие три месяца приходит без лишних запахов и вовремя. Вы наорали на сотрудника, и он быстро исправил свою ошибку.

На этом возможности влияния через эмоциональное реагирование исчерпываются.

Вы перешли в возбужденное состояние, но орать на жену не рискнули.

Вы перешли в возбужденное состояние, но орать на водителя облившей вас грязью машины не получилось – он уехал.

Вы перешли в возбужденное состояние, но орать на начальника воздержались.

Вы перешли в возбужденное состояние, но орать на свой вес посчитали глупым.

И так далее.

То есть возможности эмоционального (практически – пещерного) способа влияния на происходящие события ограничены. Они дают эффект только в том случае, **когда вы кого-то можете реально испугать.**

И в этом лежит причина того, что нам сложно изменить себя. Почему? Поймете дальше. А сейчас пока вернемся к эмоциям.

Энергетическая реакция

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

Точнее, эмоция – это энергетическая реакция организма в ответ на сравнение реальности со своими ожиданиями.

Слово «энергетическая» здесь указывает на **уровень возбуждения нашей психики и готовности нашего тела совершать физические действия**. Его можно определить по количеству вброшенных в кровь гормонов, активирующих нашу мышечную систему (адреналин), или переводящих ее в пассивное состояние.

Если говорить именно об энергетической компоненте, то речь идет не об электрической или механической энергии. Речь идет об энергии, которую современная наука еще не научилась распознавать и измерять, но которую прекрасно ощущает каждый из нас.

Например, когда вы страстно влюблены, эта энергия буквально переполняет вас. Конечно, химический состав вашей крови при этом меняется, но это **СЛЕДСТВИЕ влюбленности и вытекающих из нее состояний, а не причина**.

То есть если вы НЕ ВЛЮБЛЕНЫ, а вам в кровь

впрыснуть эти же вещества, то вы почувствуете какое-то возбуждение, но это не будет состояние влюбленности в ту же девушку (или мужчину).

Или просто иногда вы просыпаетесь утром, и вас буквально «распирает изнутри» ощущение наполненности энергий и готовности хоть горы свернуть. А другой раз вы просыпаетесь, и сил нет, ничего не хочется делать, приходится насильно вынимать себя из постели.

В восточных учениях эту энергию называют «ци» (в Китае) или «прана» (в Индии). Она имеется в окружающем нас пространстве и внутри нас.

Во время нашего эмоционального реагирования эта энергия концентрируется, и обеспечивает нам готовность действовать (или бездействовать). Естественно, как следствие этих процессов, меняется химический состав крови, в нее вбрасываются нужные гормоны и другие вещества.

Есть алгоритм реагирования

Если что-то произошло – мы среагировали, то есть выдали эмоцию.

Все это происходит не стихийно, а по вполне понятному алгоритму, подробно рассмотренному в книге «Открытое подсознание: как влиять на себя и других» [1].

Этот алгоритм приведен ниже.

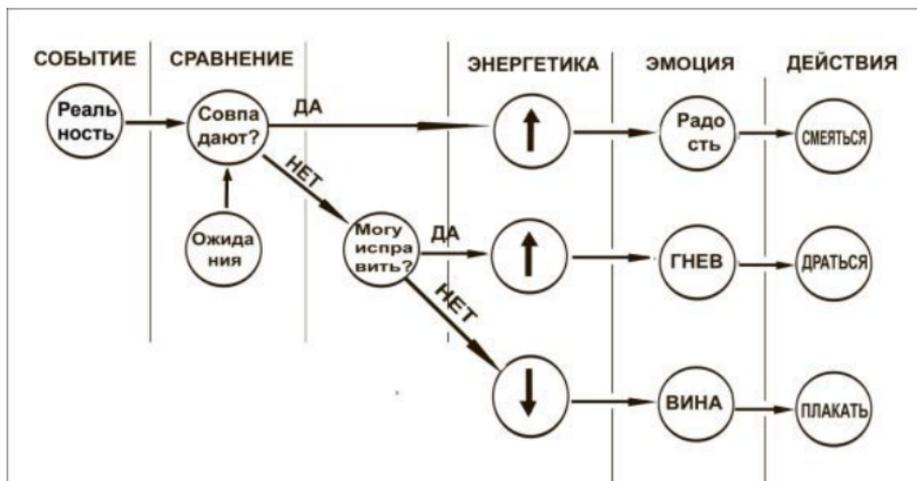


Рис. 3 Алгоритм возникновения эмоций

Как возникает радость

Если Реальность совпала с нашими Ожиданиями, или даже превысила их, то наш организм автоматически переходит в возбужденное состояние, которое мы называем «радостью» или «восторгом». И относим этот тип реагирования к **позитивным эмоциям**. Это реагирование по верхней веточке алгоритма.

Как возникает гнев

Если Реальность не совпала с нашими Ожиданиями, то Оперативная часть нашего Подсознания в миллионные доли секунды оценивает, можем ли мы повлиять на происходящее.

Если Подсознание приходит к выводу, что мы можем что-то изменить (то есть отучить мужа приходить домой не с тем запахом, заставить сотрудника выполнять задания вовремя, научить водителя автомобиля заботиться о пешеходах), то оно переводит наш организм в состояние повышенной энергетики. Которое люди называют «негативными эмоциями». Это раздражение, гнев, бешенство и т. д.

А какие же они негативные? **Они очень даже позитивные по своим намерениям.** Только по способу исполнения этого замечательного намерения они не очень-то хороши – **мы пытаемся испугать, или силой заставить кого-то или что-то измениться.** Но что делать, наш организм принес из нашего недалекого пещерного прошлого только один способ восстановления справедливости: пойти и накомстылять.

И это только потому, что раньше других способов достичь нужной нам цели просто не существовало.

В последнее время в мире появился другой спо-

соб – пойти и договориться. Этот способ основан на использовании возможностей Разума, а не эмоций. Но где ж его возьмешь, этот Разум-то? Особенно у мужа (жены, ребенка, сотрудника, начальника). Легче и быстрее пойти и наkostenять.

Или можно по другому, по современному. Сначала сесть за стол переговоров, и о чем-то договориться. А уже потом пойти и наkostenять. Очень популярный метод ведения дел в политике, кстати. Да и в бизнесе тоже.

А еще в алгоритме возникновения эмоций есть третья, нижняя веточка.

Как возникает депрессия

По ней управление нашим телом происходит, когда **Подсознание мгновенно просчитывает ситуацию и приходит к выводу, что изменить уже ничего нельзя.** Никакими усилиями невозможно загнать Реальность в наши Ожидания.

Например, если кто-то умер или тяжело болеет (хотя во втором варианте некоторые люди переходят в перевозбужденное состояние, и начинают паническую борьбу за жизнь больного). Вас разлюбили или просто бросили. Ваш бизнес обанкротился. Все ваши цели кем-то блокируются (позиция Жертвы), и так далее. Все ваши попытки доказать что-то обречены на провал...

И тогда Подсознание переводит наше тело в состояние, которое мы оцениваем как «низкоэнергетическое».

Эти состояния по мере снижения уровня энергетики и готовности человека к (без)действию переходят от легкой грусти через уныние и апатию к полной депрессии.

Это не кратковременные эмоции, это именно длительные состояния. И наше **Подсознание создает их с самой замечательной целью – уберечь нас от на-**

прасного расхода жизненных сил на борьбу с тем, что изменить уже невозможно. Или даже предупредить нашу попытку уйти из этого мира, в котором происходит что-то ужасное, а мы не можем на это повлиять.

Это не болезнь, **это защитная реакция организма на нашу внутреннюю оценку ситуации.** Если изменить эту оценку (заменить наши ожидания, или хотя бы снизить их значимость), то Подсознание может в доли секунды «включить» обратно наше нормальное энергетическое состояние.

Но никто не умеет менять ожидания человека, находящегося в депрессии. А у него самого на это сил и желания обычно не бывает. Приходится ждать, пока с течением времени очень значимое событие обесценивается, и энергетика сама собой восстанавливается.

А где наш замечательный Разум?

Заметьте, что наш замечательный Разум во всех этих процессах изменения состояния нашего тела не участвует. Он просто не успевает реагировать из-за своей медлительности.

Как любой компьютерный процессор, Разум сначала должен получить информацию от внешних датчиков (органов чувств или нашего воображения), и соединить их в одну картинку. Потом ему нужно запросить Подсознание на предмет того, какие знания или суждения на эту тему имеются в его памяти или в Отделе готовых решений. Потом сравнить их и принять решение.

На все это уходят доли секунды, а то и больше. Такой способ обработки информации хорош для построения планов, продумывания и обсуждения проектов, написания статей, ведения застольных бесед (если это не ПМП), и так далее.

Подсознание срабатывает в миллионные доли секунды, используя приведенный выше простой алгоритм принятия решений. Оно иногда ошибается, но это компенсируется его быстродействием.

Мы будем считать, что эти механизмы «быстрого реагирования» проживают в Отделе инстинктивных

программ нашего Подсознания.

Замечание. *Скорее всего нейрокибернетики, пробующие построить новые компьютеры, повторяя логику работы нейронных сетей в мозгу человека, испытают большое разочарование. Возможно, что такой нейрокомпьютер сможет обрабатывать очень большие массивы данных, но насчет его быстроедействия не нужно питать иллюзий.*

А насчет того, что с помощью нейрокомпьютера можно будет получать сразу готовые решения, которые мы сейчас называем «интуитивными» или «озарениями» – так к нашему Разуму они отношения не имеют, это явления совсем другого порядка.

Так в чем проблема?

Хорошо, мы рассмотрели механизм возникновения эмоций. Но какое он имеет отношение к проблеме перезагрузки содержания нашего Отдела готовых решений?

Самое прямое. Точнее, не сам алгоритм, а **его несоответствие нынешним условиям жизни людей.**

Как было раньше, в пещерные времена? Вас что-то не устраивало. Вы брали палку и шли разбираться. В итоге либо вы настаивали на своей правоте, и ваш оппонент с вами соглашался. Либо вы сами меняли свои ожидания – если ваш оппонент оказывался физически сильнее вас.

Так, все по-честному, было раньше. (Или совсем недавно, во времена перестройки).

Потом слабые люди придумали цивилизацию. То есть правила поведения, по которым должны прожить все, независимо от их физической силы. И чтобы эти правила соблюдались всеми, они выдумали религию, законы, полицию, тюрьмы, суды и все остальное.

Поэтому сейчас мы не можем жить так, как диктует нам наш пещерный алгоритм восстановления справедливости.

Мы вынуждены себя сдерживать, как бы нам ни хотелось пойти и наkostenять. И в этом вся проблема.

У вас есть замечательная идея (ожидание), как и что должно происходить, чтобы было «правильно» в вашем понимании. То есть муж должен пахнуть только тем, чем он пахнет сам по себе. Ребенок должен хорошо учиться. Начальник должен давать вам только те задания, которые относятся к зоне вашей ответственности. Ваш сотрудник должен четко выполнять свои обязанности. Ваше тело должно весить ровно столько, сколько вы находите нужным, независимо от съеденного вами. И так далее.

Потом происходит что-то, с чем вы не согласны. Вы твердо знаете, что будет «правильно» только тогда, когда все будет «по-вашему». И никак иначе.

Ваш организм, видя, что происходит какое-то безобразие, моментально активируется и дает вам энергию, чтобы пойти и навести порядок привычным способом. Наорать, а если не поможет, то, как сами уже понимаете, наkostenять. Чтобы сразу все поняли, как нужно.

Ан нет, нельзя цивилизованному человеку вести себя, как папуасу. Не положено.

И мы себя сдерживаем, не даем реализоваться нашему замечательному порыву пойти и навести поряд-

док. Уже другие программы из ОГР перехватывают управление телом, и не дают ему пойти и потешиться. Это называется: «мы себя сдерживаем». То есть мы задерживаем в себе наш вполне благородный порыв пойти и.....

Наши ручки дрожат, сердце колотится, энергия бурлит в теле, а **мы ничего не делаем**. Только говорим себе что-то типа: «Стоп! Так нельзя! Нужно успокоиться!».

Наше Подсознание выполняет эту команду, но про себя трактует ее примерно так, исходя из своей пещерной логики: «Так, сегодня мы не можем пойти и навести порядок. Видимо, их больше, они сильнее, нужно подождать. Зато следующий раз мы точно победим!».

И оно запасает часть возбужденной энергии в виде телесного зажима в какой-то части тела. Это не просто зажим, это своего рода **эмоциональный блок, заряженный энергией борьбы против конкретного «врага».** Маленький (поначалу, конечно) дракончик, который всегда готов пойти и напасть на того, кто ведет себя неправильно.

Нет «плохих» энергий

Слово «заряженный» в данном случае имеет буквальное значение, поскольку этот **блок обладает реальной энергией**. Если ее освободить, то человек чувствует необыкновенный подъем жизненных сил на некоторое время.

То есть в любом эмоциональном блоке НЕ СОДЕРЖИТСЯ КАКАЯ-ТО «ПЛОХАЯ» ЭНЕРГИЯ, от которой нужно освобождаться. **Это наши же жизненные силы, которые наш организм мобилизовал в момент, когда помогал нам пойти и навести порядок...**

А мы не пошли. И эту неизрасходованную энергию организм припас на будущее, когда мы все же решимся призвать нашего «врага» к порядку. Это очень хорошая и полезная энергия, заготовленная для будущих сражений.

Как выглядит эмоциональный блок

Описывая эмоциональный блок, мы несколько раз использовали термины «телесный зажим» и «энергетический заряд». Как это можно совместить?

На уровне модели можно представить себе, что Подсознание дает команду определенным клеткам тела (только мягким тканям) сгруппироваться и создать небольшое уплотнение. Что-то типа совсем маленького шарика, содержащего в себе неиспользованную энергию.

Или вот другой образ. **Представьте, что вы взяли маленькую и тугую пружинку, и сжали ее. И зафиксировали скобой.** В итоге у вас получился комочек металла, заряженный энергией (в физике она называется «кинетическая энергия»). Если вы уберете скобу, то под действием этой энергии пружинка тут же распрямится.

Примерно то же самое представляет собой наш эмоциональный блок. Только функции металлической пружинки выполняют ткани нашего тела.

Если человек прожил долгую и эмоциональную жизнь, то он мог накопить в теле множество (миллионы) таких уплотнений. Когда ему делают хирургиче-

скую операцию, врачи могут видеть неоднородность его тканей, но вряд ли могут внятно объяснить причины этой неоднородности.

Когда идут процессы освобождения от накопленных эмоциональных блоков (телесных зажимов), люди испытывают порой очень сильные болевые реакции. Телесные зажимы в большом количестве «разжимаются», идет реальное воздействие на чувствительные рецепторы, в теле ощущается боль.

Эмоциональные блоки откладываются в теле человека в совершенно разных местах – в голове, шее, плечах, руках или ногах, в желудке, кишечнике, печени и так далее. Существуют специальные виды психотерапии, когда человеку делают максимально глубокий массаж определенной части тела, и у него стирается какое-то сильное переживание.

Если вам интересно почитать описания, какого рода телесные реакции могут возникать в теле, и как долго они могут проявлять себя при чистке блоков, вам стоит почитать Отзывы под видео на тему **«5.8 Урра!! «Эффективное прощение» здесь!»** (блог www.svivashA.ru кнопка «Архив видео»).

Там представлены отзывы нескольких сотен людей на эту тему.

Энергия накапливается

Итак, если мы перешли в возбужденное состояние и не использовали энергию полностью, то в нашем теле создается очередной эмоциональный блок (он же – телесный зажим, или внутренний «дракончик»).

Этот механизм создания телесных зажимов начинает работать, похоже, прямо с момента нашего рождения. Или даже с момента формирования органов реагирования на происходящее прямо в животике будущей мамы. Поскольку любое переживание страха создает такой же эмоциональный блок, как и переживание раздражения или чувства вины.

Если **это повторяющиеся переживания** по одному и тому же поводу (лишний вес, учеба ребенка, поведение жены или мужа, и так далее), то **создаваемые Подсознанием эмоциональные микроблоки откладываются в одном месте тела, и создают общий энергетический заряд, заряженный против конкретного «врага»**. Ваш «внутренний дракончик» подрастает.

Мы – роботы

В итоге возникает один огромный эмоциональный блок, который уже начинает управлять поведением человека (то есть телом человека) помимо его Разума и Инстинктов. Ваш «внутренний дракончик» вырос в настоящего «дракона», который изнутри управляет вашим поведением.

Если это заряд против мужа, например, то при его виде жена автоматически переходит в раздраженное состояние, и начинает конфликтовать. Хотя он мог не совершить еще никакого поступка, на который можно было так среагировать. **Просто его вид автоматически активировал накопленный эмоциональный заряд:** «Ага, вот наш враг, пойдём и объясним ему, как нужно вести себя правильно!!!».

Это тот самый случай, когда Эмоции перехватывают управление телом, и мы совершаем поступки, о которых потом сожалеем – это уже Разум даёт свою оценку нашему безумному поведению. Но только потом, поскольку в момент возбуждения он просто выключается.

Мы влияем на других

А что происходит с другим человеком, по отношению к которому мы испытали острый приступ раздражения или гнева?

Даже если мы скрыли свою эмоцию под маской доброжелательности, **его тело почувствует наше нападение. И тоже автоматически перейдет в возбужденное защитное состояние.**

Мы все являемся генераторами электромагнитных излучений самого широкого диапазона частот мощностью до двух киловатт. Не верите?

Вспомните, что происходит, когда вы залезаете под одеяло? Через несколько минут там становится тепло. Откуда оно взялось? Это наше тело его туда излучило.

Спектр наших излучений зависит от того, в каком состоянии мы находимся. Если мы радуемся, наше тело имеет один химический состав, и излучает одни частоты. Когда мы раздражены, мы излучаем совсем другие частоты.

Поскольку наша цивилизация пошла по технократическому пути развития, люди потеряли природную чувствительность. Точнее, она осталась, но мы не умеем ее распознавать, и пользоваться ею. Те, кто

умеют это делать, называются «экстрасенсами».

Но на подсознательном уровне все мы умеем улавливать излучения других людей, и бессознательно реагировать на них.

То есть, испытывая раздражение, мы посылаем в нашего оппонента поток излучений, который улавливает его тело, и автоматически переходит в защитное возбужденное состояние. И этот человек, даже не понимая причин своего недовольства, вступает с нами в бессознательную борьбу.

Так бывает, например, на работе. Сотрудник сидит на своем стуле и мысленно борется с руководителем: «Дебил, кто его туда поставил! Ничего не знает, все путает, тупой как валенок» и так далее.

Руководитель бессознательно улавливает это недоброжелательство, и начинает выделять этого сотрудника из всех остальных. Причем не просто выделять, а начинает его притеснять, придирается, наказывать и так далее.

Если сотрудник хорошо скрывает свои мысли, то возникает впечатление, что руководитель просто так к нему придирается. А на самом деле между нами идет невидимая энергетическая борьба, которая проявляется на внешнем плане в форме придинок руководителя. Борьба, которую породил сотрудник своим осуждением руководителя.

Это ситуация, когда «напавший» на руководителя сотрудник не показывает своего истинного отношения к нему, прячется под маской жертвы.

А если орать?

А если вы открываете рот и орете на своего мужа (жену, ребенка, родителей и так далее по списку), то что остается делать тому, на кого вы напали столь явно?

Естественно, он тут же возбуждается, и орет на вас в ответ. Его энергетика возбуждена, Разум парализован, и он испытывает только одно желание: сделать так, чтобы вы заткнулись. И, естественно, **он не слышит всех тех замечательных идей, которые вы стараетесь донести до него в вашем столь же замечательном порыве сделать его чуть лучше.** Слышать просто некому, поскольку его Разум давно нокаутирован сильной Эмоцией. И все ваши старания сделать его лучше идут прахом.

Что же остается в итоге? **У каждого остается по очередному эмоциональному блоку,** поскольку организм дал каждому из вас столько энергии, чтобы вы могли пойти и прибить оппонента. А вы всего лишь наорали на него, то есть **не использовали всю энергию.** И организм прикопил не использованные остатки для следующей схватки. В виде эмоционального блока.

Иногда бывает, что ваш оппонент опасается орать

на вас, и молчит. Но его психика возбуждается в той же мере – так работает наш Инстинкт выживания. И, поскольку он не смог использовать хотя бы часть возбужденной энергии на крики, то **в нем в итоге создается еще больший эмоциональный блок.**

Воспитанные, скрывающие свои реальные эмоции люди накапливают в теле эмоциональные блоки значительно быстрее, чем хамы.

А что с радостью?

Мы все толкуем про гнев или обиду, а что с радостью и восторгом? Почему они не хранятся в нас столь же долго, и не повергают нас в приступ восторга при воспоминании о приятном событии в прошлом?

Разгадка этого феномена просто – **радость в нашем обществе принято выражать**. То есть смеяться, прыгать, делать какие-то движения – и тратить на это энергию, которую организм выделяет нам по верхней цепочке алгоритма эмоционального реагирования (рис 3).

Поскольку в случае радости нам ничего не угрожает, наш организм не очень-то напрягается, и мы получаем значительно меньшее возбуждение, чем при гневе или бешенстве.

Да и то случаи, когда люди не смогли пережить приступ радости, тоже известны.

И подавленная радость тоже создает эмоциональный блок, который стремится вырваться наружу, и проявить себя при первом удобном случае.

Вспомните ситуацию, когда вас что-то сильно рассмешило во время лекции или серьезного совещания. Там вы сумели «задавить» в себе смех. Но он вырвал-

ся из вас, как только это мероприятие закончилось, и вы вышли в туалет или на улицу. Через смех вы вывели из себя возбужденную энергию.

То есть **радостные события обычно проживаются сразу, и не приводят к созданию в теле соответствующего энергетического заряда.** Поэтому при воспоминании о нем мы не переходим автоматически в радостное состояние.

Замечание. *Разработчики НЛП заметили, что с радостными воспоминаниями мы обычно «диссоциируемся», то есть видим их со стороны, причем слабыми, размытыми. А с негативными переживаниями мы «ассоциируемся», то есть как бы погружаемся в них и переживаем их заново ярко и эмоционально.*

Они не смогли объяснить, почему это происходит, и назвали это следствием «отсутствием привычки позитивного мышления». А на самом деле, как вы теперь понимаете, все зависит от того, была ли эмоция выражена, или мы сдержали ее, и сохранили вместе с воспоминанием о ней еще и подкрепляющий ее эмоциональный блок.

Чем плохи эмоциональные блоки?

Что происходит в результате накопления большого количества эмоциональных блоков?

Происходят целых три плохих события одновременно.

Тело заболевает

Первое неприятное событие – в результате накопления в теле большого количества блоков (телесных зажимов), возникают либо просто боли в теле, либо отказ от нормальной работы органов тела.

Поскольку блоки могут откладываться Подсознанием в разные части нашего тела, то могут возникнуть **длительные головные боли непонятного происхождения** (мигрени).

Могут быть боли в руках, ногах, позвоночнике, пояснице и так далее. Можно ходить к остеопатам и массажистам, мазаться разными мазями, но боли будут возобновляться до тех пор, пока вы не уберете причину – эмоциональные блоки.

Например, воспалительные процессы в районе горла довольно часто возникают у людей, которые **подавляют в себе возникшее возмущение**. Что-то произошло «не так», человек возмутился, организм дал ему энергию для высказывания возмущения, а он не открыл рот. В итоге энергия побурлила в теле и уложилась в районе горла, создав очередной телесный зажим. Большая группа таких блоков может проявляться в виде астмы, воспалений щитовидки, гор-

ла, верхней части легких и так далее, вплоть до возникновения опухоли.

Врачи будут лечить эти органы, но эффект обычно бывает кратковременный, заболевание принимает хроническую форму.

Точно так же затяжной конфликт на работе может отложиться в виде болезненного блока в плече, в колене или в районе шеи. Нарушение нормальных сексуальных отношений между мужем и женой может породить заболевания мочеполовой системы или женской груди. Переживания по поводу недостатка денег или пробок на дорогах могут отложиться в печени, и так далее.

Опыт чисток от эмоциональных блоков показывает, что однозначного соответствия: конкретная ситуация – соответствующий больной орган, не существует. В большинстве случаев организм создает очередной телесный зажим, руководствуясь своей, непонятной нам пока логикой.

Ослабевает энергетика

Вторая неприятность, которая возникает при накоплении огромного количества эмоциональных блоков – нарастание общей усталости.

По нашему телу должны бегать потоки той самой непризнанной наукой энергии «ци», или «праны». Именно они создают в нас ощущение бодрости и заряженности.

Бегают эти потоки, скорее всего, то тем самым «чудесным меридианам», которые тысячи лет назад нашли китайские врачеватели. И которые используют для лечения вполне современные дипломированные игло– и рефлексотерапевты. Или другие специалисты, которые с помощью разных приборов воздействуют на определенные точки на теле человека.

Замечание. Современная медицина существование самой жизненной энергии «ци» не признает, и относит ее к мистике. Но одновременно признает и одобряет лечение людей с помощью средств (иглолок, сигар, магнитов) или приборов, которые воздействуют на эти самые «меридианы» и на точки, расположенные по этим «меридианам». Очень ло-

гично, как вы понимаете: воздействуем на то, что не существует.

Так вот, в раннем детстве этой самой жизненной энергии в нас хоть отбавляй. Мы бегаем, прыгаем, кричим весь день, а она никак не кончается.

Потом ребенок ближе знакомится с миром взрослых, ему объясняют, чего ему «нельзя», и он начинает испытывать разного рода переживания, каждое из которых добавляет в его тело очередной эмоциональный блок.

Годам к сорока в теле в меру эмоционального человека собираются миллионы эмоциональных (и телесных) блоков, обычно сгруппированных в большие сгустки, «заряженные» против каких-то многократно повторяющихся ситуаций.

Эти блоки создают проблемы с движением энергии в теле, в итоге человек начинает быстро уставать, ему требуется больше времени для восстановления сил. Есть вроде опыт, знания, на уровне ума он полон планов и желаний, а тело отказывается выполнять его команды. У тела не хватает на это сил.

Врачи и психологи называют это «кризисом среднего возраста». Когда еще хочется, но уже плохо можется.

Скрытая причина этого состояния – накопление в

теле огромного количества эмоциональной «грязи».

Стоит убрать эту «грязь», как энергопотоки восстанавливаются, многие болезни уходят сами собой, человек готов к новым свершениям.

Он будет прекрасно себя ощущать по тех пор, пока снова не загадит свое тело эмоциональными блоками. Поскольку заниматься профилактической чисткой тела от эмоциональной грязи никто не умеет, да и не считает нужным В ОГР у большинства людей отсутствует убеждение о том, что нужно сохранять здоровым не только свое физическое тело, но и свою психику.

А это совсем разные пласты нашей жизни.

Подкрепляются наши убеждения

И третья неприятность, которую создают эмоциональные блоки – они закрепляют в нас имеющиеся убеждения, и тем самым препятствуют нашим намерениям изменить их

Как это происходит?

Рассмотрим пару примеров.

Как убегает любовь

Допустим, вы – девушка, и в молодое и влюбились в юношу. У вас была страстная любовь, в мечтах вы уже построили планы на длительную и счастливую семейную жизнь.

И вдруг все обламывается – он вам изменяет, или влюбляется в другую, или просто говорит, что «любовь ушла».

Вы испытываете страшное потрясение. Ваш организм не знает, чем помочь вам. Он возбуждает массу энергии, но тут же признает, что уже поздно что-то менять, и не переводит вас в состояние борьбы. Он просто забирает энергию, и припасает ее на будущее – вдруг ваш любимый ошибся, и вернется к вам. Вот тогда энергия пригодится – либо чтобы испытать огромную радость! Либо чтобы как следует разобраться с негодяем.

В итоге вы впадаете в депрессивное состояние, а возбужденная было энергия откладывается в виде мощного эмоционального блока. **И одновременно в Подсознании в вашем ОГР прописывается ваша же идея о том, что «никого любить нельзя, все обманщики и предатели».**

Эта мысль (убеждение) подкреплена энергией эмо-

ционального блока.

Потом проходит годик, другой, новые переживания оттесняют прежнюю неудачу, и вы снова влюбляетесь. У вас снова все хорошо, огромные чувства, планы на будущее. И снова облом по какой-то причине. Например, вы вдруг поняли, что он не так хорош, как казался раньше. Оказывается, что это не ваша «половинка», вы ошиблись.

Вы опять испытываете сильнейшее переживание – **в молодости энергии в теле полно, поэтому все переживания являются «сильнейшими».** И, естественно, создаете новый эмоциональный блок, заряженный против любви.

В вашем Подсознании откладывается новое убеждение о том, что «любовь не для меня, мне не найти того, кого я смогу полюбить», или что-то подобное.

Естественно, это новое убеждение подкреплено новым эмоциональным блоком.

Потом что-то подобное происходит еще пару раз. Возможно, вы даже вышли замуж, но тут ваш любимый вдруг стал вести себя как полный идиот, и полностью разрушил ваши ожидания.

Вы опять испытали множество сильнейших потрясений, и создали кучу новых блоков. Каждый из которых подкрепил ваши новые (или старые) убеждения о

том, что *«Любви нет. Любить некого. Я не смогу построить семью. Понимающего меня мужчину найти невозможно»*.

Все, наступили полные кранты вашей личной жизни. Ваше Подсознание приступило к исполнению заложенных в ОГР вами же убеждений:

«Любви нет. Любить некого. Я не смогу построить семью. Понимающего меня мужчину найти невозможно».

Вы начинаете бессознательно руководствоваться ими. И из вашей реальности исчезают мужчины, достойные вашей любви, вы их просто не видите. А если вы случайно встречаете такого, то ваше Подсознание начинает концентрировать ваше внимание на его недостатках.

А любовь, как известно, это «некритичная концентрация на достоинствах партнера и полное игнорирование его недостатков» [12].

А тут вы видите одни его недостатки. Какая тут может быть любовь?

Возможно, пройдут годы, и новые переживания вытеснят воспоминания о прежних неудачах. Вы начинаете осознанно настраивать себя на новые отношения и построение семьи.

Возможно, вы даже начинаете работать с позитивными утверждениями типа *«Я встречаю достойного*

меня мужчину, и мы строим любящую и гармоничную семью».

Но эта ваша новая идея никак не «загружается» в Подсознание, поскольку там уже имеется другое убеждение на эту тему, формирующее очень критичное отношение к мужчинам и возможности иметь гармоничную семью. Причем прежние убеждения о любви имеют сильные «корни» в виде мощных эмоциональных блоков.

А новое убеждение оказывается энергетически «пустым» по сравнению с прежними, и оно никак не может вытеснить их.

Либо, если вы начинаете прикладывать большие усилия для загрузки в себя нового убеждения, то в теле начинаются неприятные или болезненные состояния (от процесса стирания эмоциональных боков). Вы трактуете это как то, что ваш организм сопротивляется изменениям, и бросаете работу с новой программой.

Все, счастливая личная жизнь закрыта для вас навсегда.

Как убегают деньги

Для большинства людей общение с деньгами не дает таких сильных эмоциональных переживаний, как разрушение любви. Зато для большинства людей **переживания по поводу нехватки денег на реализацию своих желаний или внешних потребностей** (оплата жилья, образования, налогов, приобретение продуктов, одежды и так далее) **являются повседневным, многократно повторяющимся событием.**

При каждом таком слабом переживании создаются совсем маленькие эмоциональные блочки. Но их тысячи, а то и сотни тысяч!

Все эти малюсенькие блочки сливаются в один огромный эмоциональный блок, подпитывающий наше глубинное убеждение о том, что «заработать деньги тяжело. От меня мало что зависит. Мой труд стоит дешево. Я не могу приобрести то, чего хочется. Богатая жизнь не для меня. Я не знаю, как увеличить мои доходы».

Понятно, что периодически у вас случались и более сильные переживания из-за денег – когда вы вовремя не смогли вернуть долг или кредит, когда вы потеряли или вам не возвращали большую сумму денег,

когда денег не хватало, чтобы сделать очень необходимую вам покупку (например, улучшить жилье или оплатить лечение близкого человека).

Эти переживания создавали в вашем теле уже вполне приличные эмоциональные блоки. Которые, как цементом, скреплялись между собой мелкими повседневными переживаниями по поводу нехватки денег.

Попытки радикально изменить ситуацию с деньгами обычно не приводят к желанному эффекту. Редко кому удается сделать резкий рывок и повысить свои доходы. Большинство людей даже не делают попыток улучшить свое финансовое состояние, руководствуясь устойчивым убеждением *«все бесполезно, деньги не для меня»*.

Что интересно, **большие деньги легко зарабатывают люди в молодом возрасте, пока их тело не накопило переживаний по поводу денег.** Потом, когда они испытали некоторое количество стрессов по поводу финансов (и вытекающих из них внутренних убеждений), **они уже не могут найти прежних возможностей вернуться к большим деньгам.**

Так живет множество людей, которые легко создали себе большие состояния в начальные годы перестройки. Потом, когда прошли несколько финансовых кризисов и они испытали сильнейшие переживания

по поводу потери своих денег, они никак не могут вернуться к прежним доходам.

Их способность легко зарабатывать большие деньги оказалось перекрытой наработанными ими же ограничивающими убеждениями, прописанными в Подсознании. Причем эти убеждения подкреплены сильнейшими эмоциональными блоками, от которых они никогда не пробовали избавиться.

Или, возможно, пробовали, но не смогли вытеснить те убеждения, которые они сами заложили в себя в моменты сильнейшего энергетического возбуждения во время финансового кризиса.

Известными методами работы с аффирмациями изменить что-то очень сложно, поскольку **замену этих ограничивающих убеждений нужно проводить в состоянии такого же, или еще большего энергетического подъема.** А как его создать без кризиса, находясь в состоянии пониженной энергетики?

Технология такой замены приведена в этой книге дальше.

А нам пора подвести очередные итоги.

Итоги

1. Наши эмоции – это не более чем энергетическая реакция организма в ответ на сравнение Реальности с нашими Ожиданиями.

2. Когда реальность расходится с нашими ожиданиями, организм активизируется и дает нам энергию, чтобы мы восстановили «справедливость» в нашем понимании.

3. Если мы по соображениям воспитанности или страха не используем возбужденную организмом энергию, она откладывается в нашем теле в виде энергетически заряженного телесного зажима (сжатой пружинки). В результате в теле создается эмоциональный блок.

4. Каждый эмоциональный блок является своего рода опорой какому-то внутреннему убеждению, находящемуся в Отделе готовых решений (ОГР) нашего Подсознания.

5. Когда мы пытаемся заменить имеющееся убеждение на новое, то сталкиваемся с сопротивлением накопленных ранее эмоциональных блоков.

Задания к главе

1. Возьмите несколько отдельных листков бумаги. На каждом напишите заголовки: «Любовь», «Семья», «Работа», «Деньги», «Родители» и так далее.

На каждом листочке кратко запишите те стрессовые ситуации (конфликты, ссоры, сильное чувство вины или недовольства собой, задавленное возмущение и т. д.), которые вы когда-то испытали в отношении этих людей или обстоятельств. Сохраните эти листочки для дальнейшей работы.

2. Прикиньте по 100-балльной шкале уровень вашей нынешней энергетики. 100 баллов – это ваши самоощущения в глубокой молодости, когда вы были полны сил, надежд и не обременяли себя множеством мыслей и ожиданий. 0 баллов – это самоощущения покойника. А что с энергетикой у вас?

3. Вспомните самые сильные стрессы, которые вы испытывали в своем прошлом. Попробуйте понять, какие мысли вы испытывали в те моменты, и какие программы вы могли заложить в себя, находясь в состоянии сильного возбуждения. Запишите эти программы на отдельном листочке и сохраните для дальнейшей работы.

4. Проанализируйте ваше нынешнее положение и

попробуйте понять, проявляются ли в вашей жизни сегодня те программы, которые вы могли заложить в себя в моменты сильного стресса (из п. 3).

Пример: ваши родители сильно ссорились, вам это страшно не нравилось, и вы несколько раз говорили себе: «никогда не выйду замуж (не женюсь), чтобы никогда не ссориться». Или: «никогда не буду рожать ребенка, чтобы он так не мучился, как я».

4. С чего будем начинать?

Итак, ситуация вроде прояснилась. **Наша работа с позитивными убеждениями даст желанный эффект только в случае, если мы сначала уберем «корни» наших негативных убеждений, то есть освободим «полку» на складе наших внутренних убеждений (в Отделе Готовых Решений). И лишь потом каким-то способом будем пробовать «положить» на освободившееся место новое убеждение.**

Традиционная технология работы с аффирмациями предлагает нам сразу начать заталкивать новое убеждение на занятую полку. Понятно, что прежнее убеждение, да еще подкрепленное приличным эмоциональным блоком, вовсе не будет спешить уступить свое место.

Именно поэтому **простое повторение новых утверждений без предварительной очистки занятого места дает совсем слабый эффект.** Или требует длительных и напряженных усилий по выталкиванию прежнего «обитателя» полки с насиженного места.

Но даже если его вытеснить, но не полностью стереть, то рано или поздно оно попробует вернуться на свое место. То есть человек приложил большие уси-

лия, что-то изменил в себе и получил конкретный результат. Например, заработал какое-то количество денег, занял новую должность, встретил новую любовь и так далее. Естественно, при этом он прекращает работу над собой – цель вроде достигнута, зачем дальше париться?

Но, скорее всего, через некоторое время он снова скатится в прежнюю систему убеждений. Почему так происходит?

Засеваем полянку

Давайте представим себе такой образ: наше Подсознание – это полянка, на которой растет множество растений – наших убеждений. Причем попали они туда самыми разными и малопонятными способами. Что-то считали с родителей, что-то поняли сами, что-то взяли с других людей, из книг и так далее.

Часть этих растений однолетки, их легко можно удалить, поскольку они не имеют мощной корневой системы.

Другие убеждения подкреплены мощной корневой системой – нашими эмоциональными боками. Помните из прошлой главы: *«Любви нет. Любить некого. Я не смогу построить семью. Понимающего меня мужчину найти невозможно»*. Это целый куст убеждений, который возник в результате событий из вашего личного опыта. И энергетически подкреплен вашими эмоциональными блоками.

Вся полянка уже занята, свободного места практически нет.

Теперь вы захотели посадить на полянке вашего Подсознания новое убеждение о том, что *«вы достойны большой и чистой любви. Прекрасный принц уже мчится к вам на белом «мерседесе», и скоро*

появится. Вас ждет долгая и счастливая семейная жизнь».

Все вроде неплохо, но никакой убежденности в том, что эти сладкие мечты сбудутся, у вас нет.

Как выглядит убежденность?

Как может выглядеть такая убежденность? Если вы в молодости читали «Алые паруса» Александра Грина, то помните героиню по имени Ассоль. Она ждала принца на корабле с алыми парусами, и без всяких на то оснований верила, что рано или поздно он появится.

Окружающие рациональные люди говорили ей: *«Дура, выбрось эту блажь из головы, выходи замуж за нормального рыбака! Годы идут, рожать пора, детей выращивать, а ты все со своей глупостью носишься».*

Но, поскольку прохожий сказочник очень хорошо заложил в нее картинку будущего с алыми парусами, то **никакие разумные советы не смогли поколебать ее убежденность в том, что она получит своего принца.**

Так выглядит романтическая история, которая будит воображение большинства молодых девушек. Они тоже мечтают встретить своего избранника.

Но у Ассоль был явный признак ее «принца» – это наличие у него корабля с алыми парусами. Если у тебя нет такого корабля, то даже не подходи к ней – она тебя не признает.

Заметьте, критерием для определения своей «половинки» у нее была не любовь, не чувства, не внешний вид принца, а его корабль в специфическом оформлении.

Современные девушки тоже ждут принца. Но изначально они понимают, что в их сухопутной местности можно принца с кораблем не дождаться никогда. А как тогда понять, кто из окружающих мужчин – ваш избранник? Когда никто не рассказал, как он должен выглядеть? Или что он должен притащить с собой, чтобы вы сразу поняли: это – ОН!!!

Ненадежная убежденность

Остается полагаться только на чувства. Поэтому современные женщины в качестве «критерия» для определения «своего «принца» полагаются на очень ненадежный компас – свои чувства. Если страстно люблю – значит, «принц».

А страстная любовь, как известно, является не более чем очень приятным проявлением Инстинкта продолжения рода [12]. Поэтому влюбляться приходится совсем не в тех, в кого бы это стоило делать. А в основном в тех, кого ваш Инстинкт, руководствуясь все теми же «пещерными» признаками, признает достойными вашей любви. И кого потом приходится называть «козлами» или еще какими-то малолитературными словами.

И еще создавать в себе новые эмоциональные блоки и новые ограничивающие убеждения.

Поэтому после одной-двух-трех неудач со страстной любовью женщины пытаются тормознуть свою страсть, выключаящую их Разум. И пробовать выбирать себе будущего спутника жизни более осознанно.

Как раз по этому пути вам поможет пройти предлагаемая далее Технология самотрансформации.

Но вы сразу должны понимать, что со страстью

к вашему избраннику ожидаются сложности. Хорошее теплое чувство, ощущение защищенности, наличие общих интересов и умение строить гармоничные отношения – это вы получите без проблем. Если правильно воспользуетесь Технологией.

Но вот сильного возбуждения (то есть страсти), которое дает Инстинкт продолжения рода – этого не будет. Это многократно проверено.

Но вернемся к нашей полянке.

В общем, если вы способны противостоять давлению социума, возрастным изменениям и прочим сложностям, то вы явно сумеете загрузить в себя нужное вам позитивное убеждение в свое Подсознание. То есть посадите и вырастите свою нежную розочку на полянке с сорняками.

Реализуется оно (ваше убеждение), или нет, это еще вопрос. Поскольку вы могли выдумать и загрузить в себя что-то такое, что невозможно реализовать в современном мире (например, что ваш «принц» должен прилететь к вам на космическом корабле).

Особенно если вы никому не будете рассказывать о своей мечте.

Ассоль была мудрее, она информировала окружающих, чего именно она ждет. И со временем такая тактика дала свои плоды – капитан Грей от ее соседей узнал о ее мечте, и попробовал ее реализовать. Ес-

ли бы Ассоль молчала про свою мечту, то эта сладкая история вряд ли смогла бы разрешиться так красиво.

Кстати, в этой романтической истории дан довольно четкий алгоритм достижения цели:

1. Выбери то, чего ты хочешь достичь (выйти замуж).

2. Четко сформулируй критерии, по которым ты сможешь понять, что цель достигнута (жених приплывет на корабле с алыми парусами).

3. Четко держи цель в воображении, не позволяй страхам или сомнениям разрушить твоё ожидание.

4. Не суетись, позволь твоей цели реализоваться в удобное для неё время (не идеализируй результат).

Но это материал последующих глав, поэтому вернемся к нашей полянке.

Как посадить нежную розу на помойке

Мы рассматриваем ситуацию, когда вся полянка уже плотно заросла полезными растениями и сорняками. А вам вдруг пришла в голову замечательная идея посадить туда нежную розочку – убеждение о вашей будущей светлой и обеспеченной любви, и вытекающей из нее сладкой семейной жизни.

Но на месте для розочки уже пышно растут сорняки ваших убеждений о том, что *«Любви нет. Все мужики-козлы. Меня никто не понимает»* и так далее.

Вы расчищаете местечко для вашей розочки, и сажаете ее. Как это можно реально сделать? Например, вы сходили на одно или двухдневный тренинг на тему «Как выйти замуж за неделю». Или прочитали книжку на эту тему.

Вы возбудились, представили себе желанный результат, то есть **произвели посадку нового убеждения.**

А потом вас захлестнули текущие дела и проблемы, и вы почти забыли о своем желании выйти замуж. То есть вы перестали ухаживать за вашей розочкой. Что с ней произойдет, как вы думаете?

Правильно думаете. Она завянет, сорняки быст-

ренько вытеснят ее со «своего» места.

Поэтому, чтобы новое убеждение устойчиво развивалось и дало свои плоды, за ним нужно долго и упорно ухаживать. То есть вкладывать в него время и энергию.

Чудотворных таблеток не бывает.

То есть чудо быстрой реализации желанной цели может произойти, но только у той девушки, у которой не было предыдущего негативного опыта.

И ее Подсознание чисто от убеждений типа *«любви нет. Все мужики-козлы»* и так далее. У такой девушки реально может очень быстро появиться желанный принц.

Так бывает, и истории о подобных чудесах, произошедших сразу после тренинга, передаются из уст в уста (с помощью правильной рекламы, конечно). И каждая непристроенная (к мужчине) женщина примеривает ее к себе: *«Может, и у меня все будет так же?»*.

Может, и будет. Если на вашей полянке нет убеждений-сорняков из вашего неудачного прошлого.

Явно не будет, если у вас был негативный опыт общения с мужчинами, от которого вы еще не избавились. Точнее, любовь или похожие на нее чувства могут появиться, но их последствия вполне предсказуемы. Ваши эмоциональные блоки, созданные в

прежних отношениях, постараются доказать вам, что он такой же «козел», как и ваши предыдущие избранники.

Обычно так и бывает. А не нужно было тащить прежнюю эмоциональную грязь в новые отношения.

Это относится ко всем сферам жизни

Мы рассмотрели ситуацию с неудачной любовью. Но все то же происходит во всех остальных сферах нашей жизни.

Вы в молодости попробовали чего-то достичь (выиграть соревнование, научиться танцевать, выступить с докладом или на сцене, занять какую-то должность, познакомиться с девушкой или мужчиной), и у вас что-то не получилось. Вы остро среагировали на это расхождение ваших ожиданий и реальности.

Да еще окружающие из доброжелательности или по глупости прокомментировали вашу неудачу так, что вы почувствовали себя полным ничтожеством.

Все, образовался огромный эмоциональный блок, закрепивший ваше убеждение типа: *«Да чтоб я еще раз в это ввязался? Да никогда! Больше этим делом не занимаюсь, от него одни неприятности»*. И дальше эта эмоционально подкрепленная установка начинает старательно уберегать вас от попадания в подобную стрессовую ситуацию.

Как это изменить?

Из всего сказанного вытекает 4-х шаговая последовательность действий по изменению своей реальности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.