

Александр

СВИЯШ

НАЧНИ ЖИЗНЬ

ЗАНОВО



**4 ШАГА
К НОВОЙ
РЕАЛЬНОСТИ**

Позитивная психология для
повседневного использования

Александр Свияш

**Начни жизнь заново. 4 шага
к новой реальности**

«Автор»

2012

Свияш А. Г.

Начни жизнь заново. 4 шага к новой реальности / А. Г. Свияш —
«Автор», 2012

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.

© Свияш А. Г., 2012

© Автор, 2012

Содержание

Для кого эта книга	5
Для кого написана эта книга?	5
Что будем менять?	6
Менять будем себя	7
Пример быстрых изменений	8
Что можно изменить?	10
Решайте, вы с кем	11
1. Кого будем менять?	12
Давайте договоримся	12
Кто нами управляет?	13
Кто сейчас управляет вами?	14
Из чего состоит Подсознание?	16
Что хранится в ОГР?	17
Когда Подсознание заполняется?	19
Итоги	22
Задание к главе	23
2. Все вроде просто. А где же результаты?	24
Кажется, все просто	25
Политика	26
Манипуляции через угрозу жизни	27
Навыковые тренинги	28
Медитативные практики	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

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 многого 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 вразумления 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 себя, 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 ревела и писала, я исписала уже 48 листов тетрадь. Всю неделю я с мужем не ругалась. А если он начинал 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 беспокоить 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, планшета 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 – полноценный 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 «конкурентов».

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

Это очень важная часть Подсознания, мы будем работать в основном с ней, 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». Рождается 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 установками, 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 черты 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 ребенок 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 высовываться, быть «как все». Возможно, им самим комфортно в их маленьком и плохо обеспеченном мирке, 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 отстоять 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 любимый, 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 биокомпьютера.

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

Например, слабый и не знающий «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 порождает 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 помимо 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 ситуации (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. Представляете, какой мощный процессор у нас в голове? А мы запикиваем 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 чужих-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, веси столько, стремись к этому. От этого внешнего 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 совершенно 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.

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.