

СЕРГЕЙ КОВАЛЕВ

# ДАО БЛАГОПОЛУЧИЯ

*История вашего будущего*



Сам себе психолог (Питер)

Сергей Ковалев

**Дао благополучия.  
История вашего будущего**

«Питер»

2017

УДК 316.6  
ББК 88.5

**Ковалев С. В.**

Дао благополучия. История вашего будущего / С. В. Ковалев —  
«Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-0361-4

Одни и те же проблемы повторяются вновь и вновь? Кажется, что каждый день – это «день сурка»? Будущее представляется унылым и безрадостным? Книга известного российского психолога научит, как, избавившись от влияния прошлого, сделать свою жизнь эффективной и счастливой. Для всех, кто хочет стать и быть благополучным во всех отношениях.

УДК 316.6  
ББК 88.5

ISBN 978-5-4461-0361-4

© Ковалев С. В., 2017  
© Питер, 2017

# Содержание

Вместо предисловия, или О том, зачем вам эта книга	6
Вместо введения, или Совсем немного необходимой теории и практики	7
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Сергей Ковалев**  
**Дао благополучия.**  
**История вашего будущего**

© ООО Издательство «Питер», 2017

© Серия «Сам себе психолог», 2017

## Вместо предисловия, или О том, зачем вам эта книга

В безумно далеком от нас 1898 году отставной капитан и малоизвестный тогда автор по имени Морган Робинсон опубликовал роман *«Тщетность, или Гибель “Титана”»*, который вполне можно было бы отнести к научной фантастике. В нем описывалось, как построенный в Ирландии огромный четырехтрубный (с одной фальшивой трубой для симметрии) пароход, названный «Титаном», отправился в свое первое плавание к берегам Америки, столкнулся с айсбергом и утонул, унеся с собой на дно более тысячи человеческих жизней.

Выход в свет романа остался практически никем не замеченным. Однако когда в 1912 году произошла, пожалуй, самая известная морская катастрофа всех времен и народов – гибель «Титаника», – *«Тщетность»* подняли с полки, стряхнули пыль со страниц, и все были просто потрясены количеством совершенно невозможных совпадений в описании не только судьбы, но даже размеров «Титана» и «Титаника»...

Вплоть до настоящего времени роман Моргана Робинсона считается величайшим предвидением и точнейшим предсказанием в истории человечества. А ведь их – пророчеств и предсказаний – было их как много. Ибо человек всегда и везде стремился познать будущее. Хотел выяснить, что именно ожидает его в туманном грядущем. Дабы оказаться Там-и-Тогда во всеоружии и быть полностью готовым к тому, что случится...

Не думаю, что вы, дорогой читатель, являетесь исключением из этого общего правила. И наверняка вы тоже хотели бы хоть одним глазком посмотреть в завтра, чтобы убедиться, что оно будет лучше, чем вчера, или, по крайней мере, не хуже... А иначе как объяснить повальное увлечение составлением и изучением гороскопов, а также более серьезные (и куда более дорогие) попытки узнать о будущем у всяческих колдунов и гадалок?

Так вот, ничего из этого вам на самом деле не нужно (я имею в виду гороскопы и экстрасенсорные бдения). Потому что история вашего будущего давно уже написана. Вашим прошлым, а точнее, тем, что с ним сделали вы, ваша жизнь и ваши родители (а также прочие значимые другие). И все в вашей жизни уже как бы предопределено, причем зачастую далеко не самым лучшим образом. А свобода, которая и поныне считается главным достижением демократии, для каждого из нас в отдельности (да и для общества в целом) абсолютно иллюзорна. Потому что ваша якобы свободная жизнь жестко и целенаправленно задается бессознательными по сути (а значит, очень трудноизменяемыми) картами вашей реальности и программами вашей же жизнедеятельности, которые делают недоступным все, что не находится в их пределах.

Эта книга – об освобождении от диктата внутренней несвободы на фоне декларации свободы внешней (в соответствии с известной аксиомой *«Ни один человек не способен обрести вонне большей свободы, чем та, которой он обладает внутри»*) и избавлении от предопределенности вашего будущего прошлым психотравматическим опытом, до сих пор заставляющим вас дуть на воду, единожды обжегшись на молоке. От тоскливой и ужасно неэкологичной заданности вашего грядущего, где курс точно ведет к опасности (морской термин), но свернуть нет ни сил, ни возможностей. От железной обусловленности всей вашей жизнедеятельности уже утвержденным сценарием – неосознанным жизненным планом, заведомо делающим вас неблагополучными. И даже от психогенетических проблем так называемого синдрома предков: настойчивого повторения ограничений, неудач, поражений и глупостей, когда то давным-давно совершенных вашими прародителями и прародственниками...

## Вместо введения, или Совсем немного необходимой теории и практики

Эх, как бы я мог разойтись здесь, если бы у меня было время и желание написать нечто неудобоваримо-научное – что-то вроде классической монографии. Ибо тогда-то я обстоятельно, со вкусом, с чувством, с толком, с расстановкой описал бы сначала психоаналитические воззрения по поводу влияния ранних детских впечатлений (в основном травматических) на всю последующую жизнь человека. Потом с удовольствием потоптался бы на основных положениях транзактного анализа, особенно на теориях родительского программирования, сценарных процессов и личностных сценариев. Далее со сдержанным благоговением упомянул бы о трудах и мыслях отцов (и матерей) – основателей психогенетической психологии и психотерапии, вполне даже доказавших, что мы, увы, ну никак не свободны от синдрома предков наших прапрапрадедушек и прапрапрабабушек. После слегка критически, но в общем-то доброжелательно прошелся бы по нейролингвистическому программированию с его методами изменения личной истории и реимпринтирования. А завершил бы свой краткий (страниц эдак на 200) теоретический обзор анализом базовых принципов теории и практики семейных, системных и структурных расстановок, имеющих отношение к данной теме. После чего опубликовал бы сию книгу (скорее всего, за свой счет), раздал бы все экземпляры коллегам, друзьям и знакомым (а больше она, вероятно, никому не была бы нужна) и стал бы с нетерпением ждать положительных отзывов и позитивных откликов. Которые, увы, так и не последовали бы, потому как мой опус вряд ли бы кто-либо дочитал до конца...

К счастью, я давно научился писать книги, которые читают и даже перечитывают. И потому здесь, так сказать, в слегка теоретическом предисловии позволю себе начать с метафоры.

Представьте себя, едущего по многополосной дороге под названием Жизнь, причем за тем, что в этой самой жизни и является главным, – за собственным счастьем и благополучием. Скорость вашего продвижения к этой столь желанной цели определяется совершенством автомобиля, на котором вы путешествуете. А вот количество обретаемого в пути благополучия от этого даже как-то и не зависит. Потому что целиком и полностью задается полосой, по которой вы едете. И с которой, увы, не можете свернуть, хотя рядом видите бесчисленное множество других полос Дороги Жизни. Причем на некоторых из них, например, справа от вас, возможности для получения этого благополучия возрастают ну прямо-таки в геометрической прогрессии. Справедливости ради следует заметить, что слева все обстоит наоборот: чем дальше от вас, тем хуже...

Может быть, вы даже приходите в результате к простой, но воистину судьбоносной истине: не той полосой вы едете по Жизни. Потому что, выбирая ее, руководствовались неверной картой. И надо бы переместиться на другую полосу или даже дорогу, да вот беда: полосы эти отделены друг от друга непреодолимыми бетонными барьерами. И вам остаются только два варианта.

*Первый* – съехать с дороги и вернуться обратно. В тот самый момент, когда вы выбрали неверную полосу движения. И все перерешать и изменить, дабы найти иную, гарантирующую благополучие Дорогу Жизни.

*И второй* – ехать дальше. В надежде, что где-то там, в будущем, вам удастся перестроиться. Поменяв нынешнюю малообещающую полосу движения на что-то более приемлемое.

Однако при всем при том вы отчетливо понимаете, что и для первого, и для второго варианта вам нужны другие карты. Прошлого – чтобы опять не свернуть куда не надо. И будущего – чтобы не пропустить стремительно открывшийся съезд к новым возможностям. Эти карты

вам точно и срочно нужно заполучить взамен тех, которые у вас есть и которые уже завели вас не туда, в тупики жизни, принеся вам немало страданий...

А теперь вернемся, так сказать, в реальность. Где я объясню вышеописанное уже более научно с позиции так называемой восточной версии нейропрограммирования (ВВН), представляющей один из четырех уровней вот уже 30 лет разрабатываемой мною новой области практической психологии – **интегрального нейропрограммирования человеческой жизни (ИНП)**.

В основу этой уже официально признанной модальности психотерапии были положены следующие, ныне почти расхожие, но когда-то абсолютно новаторские положения (когда на фоне всеобщего увлечения «успехом», на мой взгляд, кратковременным и моментным, предложил в качестве точки сборки целей человеческой жизни долговременное «благополучие»).

1. Главной целью человеческой жизни является обретение благополучия.

2. Благополучие любого человека проявляется и реализуется за счет:

- эффективности;
- счастливости.

3. Эффективность любого человека определяется его совершенством. А вот счастливость – удачливостью как способностью достигать желаемых целей в кратчайшие сроки (и оказываться в нужное время в нужном месте).

4. В свою очередь совершенство человека обуславливается качеством программ его жизнедеятельности, в то время как удачливость – адекватностью присущих ему карт реальности: представлений о себе, других, мире и Боге.

5. Именно карты человека образуют вторичную реальность его жизни – более реальную, чем первичная, поскольку наши представления о себе, других, мире и Боге имеют характер самоисполняющихся пророчеств и самореализующихся предсказаний.

6. Функциональной основой всего этого выступает так называемый закон воплощения, согласно которому мы способны воплотить (да что там воплотить – просто увидеть!) в своей жизнедеятельности только то, что присутствует в нашем сознании.

7. Программы вторичны по отношению к картам и обеспечивают реализацию только того, что отвечает соответствующим картам.

8. В связи с этим в процессе нашего обучения и воспитания мы можем действительно усвоить и принять только те программы, которые адекватны отвечающим за них картам.

9. И карты, и программы являются в высшей степени бессознательными (и даже просто неосознаваемыми) образованиями, не поддающимися изменениям на сознательном уровне.

Чтобы вы могли полнее понять, представить и ощутить, попробую разьяснить вопрос о картах на примере их, так сказать, мегаварианта. А именно – *базовых представлений человека о себе, других, мире и Создателе*.

Дело в том, что еще до рождения у любого ребенка складываются некие исходные представления, впоследствии определяющие его отношение к жизни в широком смысле этого слова (да и вообще саму жизнь). Представления о том, *насколько благополучен он сам и насколько благополучны другие* (а еще и *насколько благополучен мир*, в котором ему предстоит жить, а также *Некто, тот, кто его создал...*). У подавляющего большинства детей к моменту рождения эти четыре метакарты соответствуют идеальному варианту «*все о'кей*»: *я, другие, мир и Бог* (за редким исключением тех, кого хотели убить еще в утробе матери, сделав аборт, или тех, вынашивание которых происходило с выраженными патологиями). Однако далее *травма рождения* (крайне неприятный и плохо организованный процесс), *родительское программирование* и *воздействие значимых других* приводит к тому, что вышеупомянутые метакарты пришедшего в этот мир человека меняются, а после как бы фиксируются.

О тех немногих, которые сумели в этих без преувеличения стрессовых условиях сохранить метакарту «*я благополучен – другие благополучны*», ничего писать не буду: во-первых,

они не особенно нуждаются в создании благополучия (правда, базового), а во-вторых, таковых действительно просто мало – ну очень-очень мало...

Что касается тех, кому не повезло, то прежде всего (и, возможно, чаще всего) в силу ряда обстоятельств они принимают в качестве основной метакарты принцип *«я неблагополучен – другие благополучны»*. Возникает это как из-за беспомощности ребенка, его целиком и полностью зависимой позиции во время и после родов, так и вследствие его заброшенности родителями и значимыми другими в более поздний период. Однако как бы ни генерировалась эта самая метакарта, рано или поздно многочисленные обиды и унижения находят свое выражение в устойчивом ощущении беспомощности и ненужности себя (*«я неблагополучен»*) при полном или относительном признании благополучия определяющих его жизнь и управляющих ею всесильных взрослых (*«другие благополучны»*).

Бывает (но значительно реже), что человек принимает другую метакарту: *«я благополучен – другие неблагополучны»*. Обычно это происходит в силу двух причин. Либо подчеркивания превосходства ребенка над остальными – когда он растет в атмосфере всепрощения, почитания себя, но принижения и подавления других. Либо, наоборот, при постоянных унижениях, угрожающих его здоровью (как психическому, так и физическому), а то и самой жизни. В этом случае, чтобы преодолеть свою угнетенность и беспомощность, а то и просто выжить, ребенок как бы принижает мучителей, признавая их неадекватность, и возвышает себя, любым образом оправдывая собственную адекватность и, возможно, исключительность.

Наконец, еще реже, но все же иногда человек принимает самую безнадежную метакарту: *«я неблагополучен – другие неблагополучны»*. Это метакарта отчаяния и опустошающего душу бессилия, когда все, что остается, – это только тонуть дальше, опускаясь на самое дно, и обреченно ждать, когда же все, наконец, кончится...

Наверное, ясно, что ни одна из трех вышеперечисленных метакарт не может считаться подлинно благополучной в самом широком смысле. Ибо люди, живущие с метакартой *«я неблагополучен – другие благополучны»*, во все времена даже в самых что ни на есть благоприятных условиях существуют тяжело и грустно; не претендуют на успех и результат; отказываются от инициативы и ответственности; недостаточно уверены в себе; низко оценивают свою жизнь и деятельность, а также часто, но как-то вяло болеют (и психически, точнее – психологически, и физически). Те, которые *«бытийствуют»* с метакартой *«я благополучен – другие неблагополучны»*, наоборот, постоянно демонстрируют надменное превосходство, чванливость и самодовольство; подавляют и принижают других, используя их лишь в качестве инструмента для достижения собственных целей; борются со всеми и вся, терроризируя близких; устраивают бесконечные разборки и обнаруживают врагов даже там, где их и в помине не было. Ну а те, которые буквально (и только) существуют с установкой *«я неблагополучен – другие благополучны»*, чаще всего проводят жизнь в домах для хронических больных, наркологических, психиатрических и соматических стационарах, местах лишения свободы или даже бомжуют. И либо налагают на себя руки, либо бессмысленно и обреченно ждут конца, не имея ни сил, ни ресурсов на жизнь и не ожидая никакой помощи...

Кстати, знаете, почему еще наше детство бывает такое страшное, а его последствия могут быть столь чудовищные? Да потому что сама по себе социализация ставит нас перед по-настоящему неразрешимой дилеммой. Французский психоаналитик Ж. Лакан образно, но точно определил эту ситуацию метафорой *«кошелек или жизнь»*. Если ребенок выбирает кошелек, отдав взамен жизнь, то есть отказавшись от воплощения собственных сокровенных желаний, то он получает вполне уважаемое и одобряемое существование. В котором тем не менее может не оказаться места для него самого. И этакий *«прессированный субъект»* (по выражению Ж. Лакана) будет покорно выполнять волю значимых других: сначала родителей, потом учителей, а после и вовсе начальников, получая за это всяческие (может, и не слишком боль-

шие) предпочтения. Но жить ему придется с вечной неудовлетворенностью и пониманием того, что главное для себя – личное и сокровенное – он так и не смог достичь и воплотить...

Если же он отринет этот самый глубоко «деиндивидуализирующий кошелек», отдав предпочтение жизни, она-то как раз (в обществе) и не заладится – и его сокровенные желания (в подавляющем большинстве случаев, хотя, к счастью, не всегда) все равно останутся неудовлетворенными. Ибо «...человек один не может ни черта» (Э. Хемингуэй), а удовлетворение даже сохраненных в неприкосновенности желаний, целей и мечтаний зависит как раз от значимых других, представляющих общество и его институты. Каковые в отместку за строптивость постараются (и еще как!) оставить вас с носом. Вот и приходится ребенку сначала обреченно метаться между молотом и наковальней, а позже, став взрослым, лавировать между Сциллой и Харибдой, да так, чтобы и волки (значимые другие) были сыты, и овцы (собственные желания) оставались целы...

А можно сказать, и нечто большее. То, что мы до сих пор чудовищно зависимы от нашего детства. И от *обусловивших* его отца и матери, а также иных значимых других. Да так, что, не устранив эту зависимость, мы всегда и везде будем жить по их указке. А вот чтобы стать действительно независимыми, мы просто обязаны эту самую созависимость снять. Причем с пониманием. Не только, так сказать, психотехнологическим, но еще и с теоретико-методологическим. Для чего нам вначале нужно обратиться к психологии зависимостей в их психотерапевтической ипостаси.

Будучи психотерапевтом Европейского и Всемирного регистра, я в свое время – и даже охотно и радостно! – подписался под Страсбургской конвенцией. Согласно которой любой патологический симптом есть форма и способ адаптации человека к окружающему миру, а также условиям и обстоятельствам его (человека, а не мира) жизнедеятельности. Именно так и только так современная психотерапия и холистическая (целостная) медицина сейчас (а вообще-то и ныне, и присно, и во веки веков) рассматривают как душевную, так и физическую болезнь и болезненность. Как весьма неудачный, чреватый негативными последствиями, но путь адаптации. То есть (возвращаясь к проблематике этой книги) человек пьет, передает, употребляет наркотики (зависимость) или с упорством маньяка изображает перезрелого «сыночка» (созависимость) не потому, что он порочен или безумен, а потому, что иначе так и не смог (пока!) адаптироваться. К себе. К другим. К миру. И к Богу. И только адаптировав его иным, как говорят психотерапевты – более экологичным способом, можно убрать способ неэкологичный. Душевную или даже физическую болезнь и болезненность в целом. А также патологическую привязанность к чему-то (зависимость) или кому-то (созависимость).

Пожалуйста, обдумайте вышенаписанное и поймите следующее. Во-первых, никакими запретами, кодированиями и отворотами вы никогда не решите проблему зависимости. Поскольку то, из-за чего она возникла, – дезадаптация данного субъекта в определенной области его жизнедеятельности – сохранится. И вы либо сделаете его ипохондриком или депресантом, например, если просто откажете в объекте зависимости/созависимости. Либо подтолкнете к поиску другого способа адаптации, скажем, наркотического взамен алкогольного или аморального взамен строгой родительской любви.

Во-вторых, только адаптировав (в буквальном смысле) человека к патогенным условиям и обстоятельствам его жизни, вы создадите условия для решения проблемы его патологической адаптации. Но не решите ее, пока не уберете бессознательные механизмы запуска и реализации этого способа. Ибо только вначале мы чему-либо учимся, сознательно выполняя некие действия. Сознательно водим машину, переключая скорости, газуя или тормозя, – и это хорошо. Или сознательно же покупая, разливая и выпивая, например, спиртное – и это уже плохо. А после усвоения этого «чего-либо» его включение и реализация осуществляются целиком и полностью бессознательно. И мы уже бессознательно водим машину, что хорошо, ибо освобождает наше сознание для чего-то разумного, доброго и вечного. И так же бессознательно

пьем и безобразничаем, что, безусловно, плохо, так как **любая** наша зависимость нас как раз и уводит от разумного, доброго и вечного. Подчеркну: любая, пусть даже такая невинная, как неистовая любовь к мороженому.

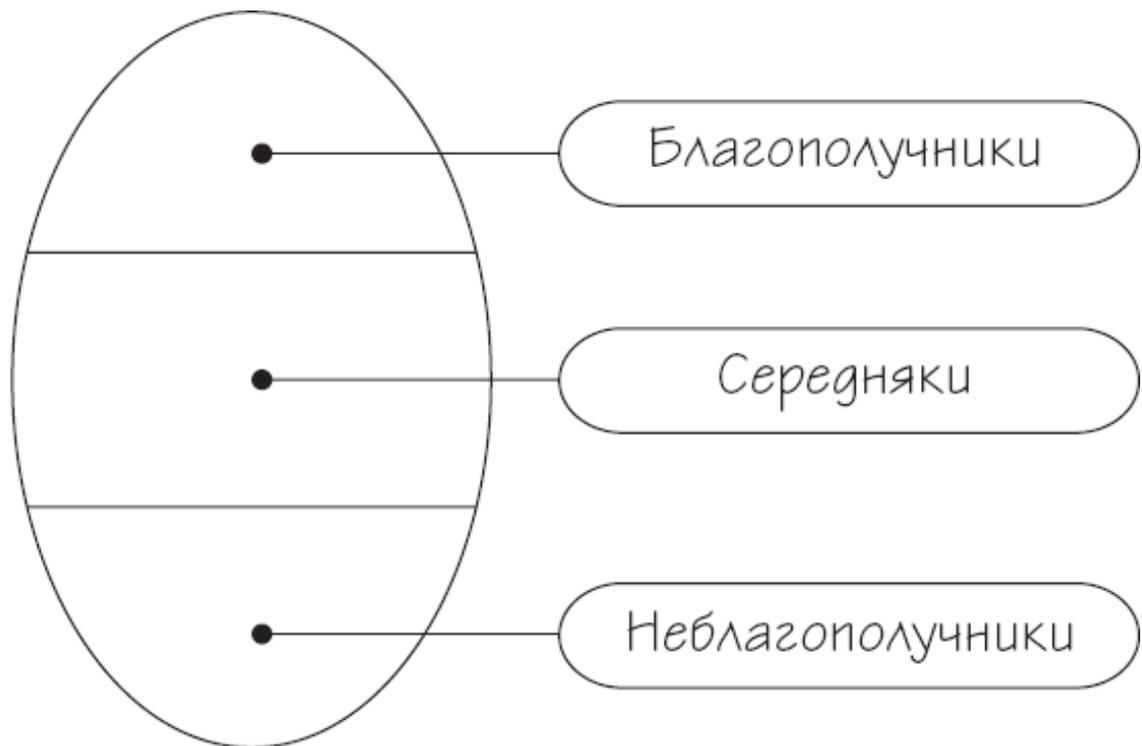
Много-много лет назад Сиддхартха Гаутама, более известный под именем Будда, сформулировал четыре благородные истины, которые из-за неверного перевода (весьма специфическое буддистское слово «жажда» было переведено как «желание», тогда как наиболее точный синоним «зависимость») у нас никто толком не понимает.

1. Жизнь есть страдание.
2. Страдания создают *зависимости* (курсив мой. – С. К.).
3. Единственный способ убрать страдание – это убрать все эти *зависимости*.
4. В принципе это возможно.

Я намеренно упростил благороднейшие буддийские истины, не погрешив против их смысла. Ибо то, что на русский язык крайне неудачно переводят как «желание» (тогда получается, чтобы быть счастливым, надо ничего не желать – истинно счастливыми в этом случае являются только покойники...), в оригинале звучит как «жажда», «привязанность», «страсть», то есть *зависимость*. Как определить или отличить желание от зависимости? Да очень просто. Вы можете, например, любить пресловутое мороженое. И даже наслаждаться им, наедаясь досыта или до отвала. Но если вы становитесь несчастными при одной мысли о лишении означенного лакомства, вы испытываете не желание, а именно зависимость! А если следовать логике Будды (уж поверьте, что ей действительно стоит следовать, дабы добиться освобождения от страданий), личностный рост и развитие человека требуют от него обязательной независимости от любых зависимостей.

Теперь еще о неких не вполне общепринятых, но вполне логичных истинах по поводу жизни и ее благополучия. В таком конспективном варианте все это можно объяснить так. В восточной версии нейропрограммирования упомянутое благополучие (как главная цель всей ВВН) всегда рассматривалось (впрочем, и сейчас рассматривается), во-первых, структурно. Как синтез эффективности и счастливости. Каковые задаются совершенством и удачливостью. Которые, в свою очередь, определяются вашими программами (жизнедеятельности) и картами (реальности). Если программа примитивная, то совершенство и вытекающая из него эффективность будут ну никак не лучше. А если карта не того масштаба, неточная, глупая или вообще не та (ведь некоторые до сих пор бродят по пусть дикому, но капитализму с картами пусть развитого, но социализма, а это как ходить по Москве с картой Санкт-Петербурга), на получение желаемого и нахождение искомого можно даже не надеяться...

Во-вторых, благополучие человека презентировалось (и презентруется) в восточной версии нейропрограммирования как бы уровнево. Где я, следуя идеям еще транзактного анализа Э. Берна, поделил всех людей на благополучников (победителей), середняков (не проигрывающих и не выигрывающих, а иногда даже как бы и не участвующих в игре) и неблагополучников (проигрывающих) – иными словами, хакеров, юзеров и лузеров в компьютерной игре под названием Жизнь (рис. 1).



**Рис. 1.** Уровни благополучия

Такая классификация оказалась несколько грубой, и поэтому в каждом из этих уровней были выделены еще три подуровня (рис. 2).



**Рис. 2.** Уровни благополучия с подуровнями

При этом обнаружилось, что благополучие и его уровни можно (и нужно) рассматривать не только, так сказать, в целом, но и по отдельным его (благополучия) аспектам – здоровью, взаимоотношениям, любви/сексу, работе и материальному благосостоянию. Всему тому, что я – еще во времена оные – представил в виде так называемой рабочей модели «Звезда благополучия – СК (Сергей Ковалев)» (рис. 3).



Рис. 3. «Звезда благополучия – СК»

Ну а если вышеизложенное вам все еще не ясно, разберем совершенство и удачливость более подробно.

Вообще-то, если вы внимательно вчитывались в предшествующий текст, то уже, наверное, поняли, что совершенство и есть некий динамический аспект человеческого опыта, целиком и полностью основывающийся на **программах жизнедеятельности**. Например, вы, стараясь быть более совершенным и оттого более эффективным (а значит, и благополучным), тратите массу сил на приобретение дополнительных программ типа работы на компьютере, изучения английского или пресловутого МВА. Однако все эти программы строятся на неизбывном фундаменте ваших **карт реальности**, каковые определяют сначала вашу удачливость, а потом уже и счастье. И ежели карта изначально плоха, построенная на ней программа никогда не будет хорошей.

Пожалуй, с учетом как бы сквозной темы этой книги настала пора объяснить, что же это такое – карты реальности. Представьте себе двух близнецов, которые, едва научившись ходить, решили познакомиться с таким «фрагментом реальности», как собаки. Поскольку встреча для них была действительно первой, никаких карт по поводу означенных животных оба не имели. В силу каких-то обстоятельств они отправились знакомиться с собаками (точнее, с тем их славным представителем, который жил во дворе) в разное время. И первый близнец пришел к псу, когда тот пребывал в глубокой эйфории по поводу только что съеденного сытного обеда, потому охотно подставил свой живот для почесывания и даже просто позволил с собой поиграть. В результате в разделе «Собака» в картах этого близнеца практически навсегда оказалось записано «милые, добрые, ласковые и пушистые».

Второму малышу не повезло – он подошел к собаке в тот момент, когда она либо догрызала особо вкусную кость, либо была чем-то недовольна. Отчего она зарычала, загавкала и даже попыталась ребенка укусить. Как результат в системе его карт в разделе «Собаки» появилась (опять-таки практически навсегда!) запись «страшные, злые, рычащие и кусающиеся».

Надеюсь, теперь вам ясно, что *просто собак* больше не будет ни у первого, ни у второго из близнецов (как нет *просто реальности* ни у кого из живущих на этом свете людей, кроме разве что просветленных). И что первый спокойно и непринужденно будет общаться и взаимодействовать даже с мастифами и питбулями, тогда как второй будет десятой дорогой обходить тойтерьеров и болонок. И что характерно, первого из близнецов эти самые мастифы и питбули не тронут. А второго будут облаивать даже маленькие декоративные собачки. Причем не только потому, что четвероногие друзья нутром, точнее, собственным бессознательным, чувствуют то, как к ним относятся, и реагируют соответственно. А больше из-за того, что реальность вообще зеркальна по отношению к нашим картам, и если в них есть нечто плохое относительно нас самих, других и мира, это плохое в себе, других и мире непременно и отыщется, и откроется – как, впрочем, и наоборот (это я о хорошем).

Именно поэтому одной из базовых посылок все той же восточной версии нейропрограммирования выступает положение, согласно которому *качество жизни человека ничуть не лучше качества его карт, потому как наши представления (карты) о себе, других и мире носят характер самореализующихся пророчеств и самооправдывающихся предсказаний*.

Хотите более конкретно? Да пожалуйста! Самый простой способ узнать пусть и поверхностные, но все же карты человека по какой-то теме – это спросить: «По каким таким правилам ты живешь относительно <...>?» Так вот, взяв, например, тему денег, не могли бы вы ответить, по каким правилам вы живете относительно этого «предмета»? «От трудов праведных не наживешь палат каменных»? Ну, тогда вы точно будете жить в коммуналке. А если чисто случайно обретете пресловутые каменные палаты, то изведете себя мыслями о том, что, скорее всего, нажили их несправедливым образом. И в итоге либо просто захлामите (в отместку) означенные палаты, никогда не наводя в них порядок, либо потеряете, сдуру отдав (передав) их кому-то другому, либо даже совсем глупо уничтожите их посредством пожара...

Вот, собственно, почти все, что вам надлежит знать, дабы с помощью этой книги сделать себя куда как более эффективным и счастливым. «Почти» – только потому, что вам осталось понять и принять совсем немного. То, что ваша жизнь, увы, целиком и полностью обусловлена (это надо принять). И то, что обусловлена она как раз картами, которые вы получили на длинной жизненной Дороге (это следует понять). Самостоятельно. От родителей. От так называемых значимых других. И даже от ваших порой ну очень далеких предков. И эти карты реальности, причудливо переплетаясь и взаимодействуя между собой (а также взаимосотражаясь с программами жизнедеятельности), создают еще и некий сценарий. Всей вашей жизни и отдельных ее ипостасей. То, что и как вы будете в ней делать. В целом. И в областях здоровья, взаимоотношений, любви/секса, работы и материального благополучия, а также прочих неупомянутых.

## **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.