

Александр **Иваницкий**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

# Анти**В**злом МАТРИЦЫ



КАК ВЫЙТИ НА ТОТ УРОВЕНЬ ЖИЗНИ,  
КОГДА ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ САМО СОБОЙ



**Александр Владимирович Иваницкий**  
**АнтиВзлом Матрицы.**  
**Как выйти на тот**  
**уровень жизни, когда все**  
**получается само собой**  
**Серия «Умный тренинг,**  
**меняющий жизнь»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39443350](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39443350)*

*АнтиВзлом Матрицы. Как выйти на тот уровень жизни, когда все  
получается само собой / Александр Иваницкий: АСТ; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-111722-1*

### **Аннотация**

В этой книге вы найдете реальные рабочие инструменты в виде медитаций и практик, которые необходимы, чтобы выйти на тот уровень жизни, когда «все происходит само собой», и вы без лишних усилий добиваетесь того, о чем мечтаете.

Это книга для тех, кто хочет улучшить свою жизнь и решить свои проблемы по всем направлениям. Книга для тех, кто когда-то споткнулся на множестве «эффективных» практик и ищет простой, но действенный способ «перенастроить» свою жизнь.

Почему управление реальностью – самая большая иллюзия? Почему большинство практик для «духовного развития» и «достижения целей» не работают? Как в действительности изменить жизнь и получить от нее по максимуму?

Известный психолог Александр Иваницкий предлагает другой подход для улучшения качества жизни. Какой? Читайте книгу!

# Содержание

Примечание автора	5
Введение	8
Глава 1	12
Глава 2	16
Раздел 1. Убеждения	18
Ментальное переключение	22
Какие убеждения мешают нам изменить реальность	25
Теперь непосредственно техника НЛП для работы с убеждениями	26
Раздел 2. Страхи	30
1. Страх перемен	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Александр Иваницкий**

## **АнтиВзлом матрицы.**

### **Как выйти на тот уровень жизни, когда все получается само собой**

#### **Примечание автора**

Платон устами Сократа описывает группу людей, которые скованы цепями и проживают свою жизнь в пещере, созерцая пустую стену.

Они видят только мелькающие на стене тени предметов, проносимых мимо огня, который горит позади них. Этот театр теней становится их миром.

По словам Сократа, эти тени были настолько близкими, что узники могли принять их за реальность. Даже после того как им рассказали о существовании внешнего мира, они продолжали верить в то, что тень – это все, что есть. Даже если люди подозревали, что существует нечто большее, они не хотели отказываться от того, что было им знакомо.

Современное человечество похоже на тех людей, которые

не видели ничего, кроме теней на стене пещеры. Наши мысли – такие тени. Мир мышления – это единственный мир, который мы знаем. Но есть другой мир, находящийся за пределами мышления. Вне двойственного ума.

Готовы ли вы покинуть пещеру, оставить все, что вам известно, чтобы узнать правду о том, кто вы есть?

В этой книге я постараюсь дать информацию, которая откроет вам возможность достигнуть комфортного состояния без борьбы и избавиться от иллюзий, создающих в вашей жизни проблемы.

Хотя очень сложно рассказывать об иллюзиях, тем более что их описание тоже является иллюзией.

По мере прочтения книги у вас будет возникать много вопросов, так как вы столкнетесь с некоторыми нестыковками в моих рассуждениях. И это нормально, потому что у вас уже есть сформировавшийся взгляд на вещи, сформировавшиеся иллюзии.

Каждая глава книги – это разговор об отдельном важном аспекте действительности, который сложно полностью охватить в рамках одного произведения. И если давать развернутый ответ на каждый вопрос, то можно просто заблудиться в дебрях иллюзорных идей. Поэтому я постарался в коротком и доступном формате донести до вас одну простую ИДЕЮ.

Какую? Вы узнаете, прочитав всю книгу.

*Мы не верим в то, что видим.*

*Мы видим то, во что мы верим.*

# Введение

Важнейшим фактором популярности различных книг по управлению своей реальностью является наше подсознательное желание контролировать свою жизнь и управлять ею. Это желание возникает у человека, когда он не чувствует удовлетворения своей жизнью, когда он не принимает те события, которые происходят в его жизни.

Идея написания этой книги возникла после разговора с одним моим знакомым из Луганска.

Однажды он спросил меня: *«Почему после стольких лет работы по управлению своей реальностью мною и другими людьми не были достигнуты желаемые результаты?»*

*Почему вдруг в один момент разрушилась моя жизнь, жизнь моих друзей и причины этого никак не связаны с управленческими мыслеформами или декларацией различных утвердительных аффирмаций?*

*Почему, несмотря на то что тысячи людей в Луганске и Донецке использовали различные духовные и психологические технологии по улучшению своей жизни, они вдруг остались без работы, жилья, бизнеса, денег?»*

В числе этих людей оказался и автор данной книги.

И, когда я слышал такие вопросы, я задумался над этим аспектом жизни. И решил постараться осветить эту тему с точки зрения своего опыта и своего видения.



На протяжении последних 20 лет моя жизнь проходила в двух параллельных плоскостях. В одной плоскости я работал в официальной медицине, имел определенный социальный статус, повышал свою профессиональную квалификацию и играл по всем правилам социума. То есть был обычным врачом с семьей, детьми, домом и т. д.

Вторая плоскость была плоскостью духовного саморазвития. То есть я был одержим получением знаний по психологии, восточной философии, эзотерике, магии... Я обучался где только можно и у кого только можно. Ездил на различные курсы и тренинги в Индию, Германию, США, Израиль, Россию и т. д.

Я впитывал в себя все, что мне давали, как губка.

Чего я хотел? Что я искал?

Наверное, как и все остальные.

Больше любви, больше денег, больше самореализации. А также удовлетворение своего Эго, которое, как потом оказалось, невозможно удовлетворить в принципе.

И на эту одержимость я тратил много своего внимания, энергии и денег. И тех результатов, к которым я стремился, я, конечно же, не получил.

Однако эта одержимость дала мне намного больше.

Она дала мне возможность создать собственную концепцию видения этого Мира, свободную от навязанных иллюзий.

И я от всего сердца благодарю своих учителей по всему

миру за то, что каждый, давая мне свой «кусочек мозаики», помог составить всю картину в целом.

И социальный аспект моей жизни не изменился. Я так же работаю врачом, у меня прекрасная семья и насыщенная общественная жизнь.

А вот в аспекте под названием «духовное саморазвитие» я перешел из категории «берущего» в категорию «дающего».

Что это значит?

Это значит, что я не только работаю в качестве психотерапевта индивидуально с людьми, но и создаю различные учебные материалы, которыми могут пользоваться люди по всему миру.

У меня открылось очень широкое поле реализации различных моих способностей.

Я записываю различные аудиомедитации, видеокурсы и мастер-классы. Освоил профессию режиссера и оператора и, путешествуя по миру, снимаю различные полезные видеоролики для своего канала на YouTube.

Осуществил свою детскую мечту и стал композитором и исполнителем собственных музыкальных произведений. Пишу книги и статьи в своем блоге.

Осталось сделать еще одно – сняться в каком-нибудь фильме в качестве актера.

**Но самое главное, что все это пришло ко мне тогда, когда я отказался от попыток управлять своей реальностью с помощью различных духовных и магических**

## **практик.**

И это может показаться странным. Ведь люди как раз и начинают заниматься духовным саморазвитием для того, чтобы улучшить свою жизнь, решить свои проблемы и самореализоваться.

Вот об этой «странности» я и буду вам рассказывать в этой книге.

И помимо теоретических объяснений я вам дам рабочие инструменты в виде медитаций и практик, которые, по моему мнению, необходимо делать, прежде чем вы выйдете на тот уровень жизни, когда все происходит само собой и все реализуется без вашего участия.

Тот уровень, когда вы даже не мечтаете о таком, а оно к вам приходит. И не подозреваете о том, что вы можете еще и это.

Но достаточно уже обо мне, давайте поговорим о вас и о вашем желании управлять реальностью для достижения самореализации.

# Глава 1

## Реальность и действительность

Самое главное в иллюзии управления реальностью – это подмена понятий.

В обычных словарях существует описание таких терминов, как «реальность» и «действительность».

*«Действительность» – это реальное существование чего-либо; реальность.*

*«Реальность» – это объективно существующее явление; действительность.*

И получается, исходя из такого описания, что «реальность» и «действительность» – это одно и то же?!

НО ЭТО НЕ ТАК.

ЭТО ЛОВУШКА ИЛЛЮЗИИ.

«Реальность» и «действительность» – это два совершенно разных понятия. И существует огромная разница между «реальной действительностью» и «иллюзорной реальностью».

Что же такое ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ?

**Действительность** – это тот материальный, физический мир, который вас окружает. Это стул или кресло, на котором вы сейчас сидите. Это комната, в которой вы сейчас читаете эту книгу. Это дом, в котором находится комната, где вы читаете. Это ваши родители, это ваши учителя, школа, инсти-

тут, магазин, воздух, вода, солнце, луна и т. д. Все, что вас окружает, и в каком-то смысле – вы сами (ваше физическое тело) – это и есть **ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ**.

И когда говорится об *«управлении реальностью»*, как раз подразумевается изменение *действительности*. То есть человек пытается изменить *действительность*.

Но это **НЕВОЗМОЖНО**. И невозможно по одной простой причине.

**ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ** – это **НИЧТО**.

Действительность – это **ПУСТОТА**.

И вполне возможно, что эти мои слова вы воспримете с сопротивлением.

«Как? – скажете вы. – Ведь я чувствую стул, на котором я сижу. Вот я трогаю книгу – она материальна. Я могу себя ущипнуть и почувствовать реальную боль. Как вы можете говорить о том, что действительность – это пустота?»

Я хочу обратить ваше внимание на древнейшую духовную практику, или религию (как хотите, так и называйте), – буддизм. Одним из основных понятий буддизма является **ПУСТОТА**.

Пустота – это то, из чего все появляется, и то, куда все возвращается. Будда говорил, что действительность появляется из пустоты, недвойственного и неисчерпаемого источника. Например, стул, на котором вы сидите, или компьютер, в монитор которого вы смотрите, и даже ваше тело возникает в настоящий момент из пустоты.

Все материальные предметы в нашей Вселенной состоят из атомов. Атомы, в свою очередь, на 99,99999 % состоят из пустого пространства!

Почему же тогда, если мы состоим из пустоты, предметы вокруг нас твердые на взгляд и на ощупь?

Это ощущение твердости создается силами отталкивания или притяжения между атомами, похожими на силы, действующие между двумя магнитами, поднесенными друг к другу.

И получается, что наше тело не касается материи, а, наоборот, отталкивается от нее, и при этом возникает ощущение твердости.

Хотите – верьте, хотите – нет, на самом деле вы не касаетесь стула, на котором вы сидите, а скорее висите над ним, за счет того что атомы вашего тела и стула отталкивают друг друга.

В действительности скрепляет все и заставляет реальность выглядеть твердой океан колеблющейся энергии, а не что-то вещественное. Все, что вы видите, чувствуете, с чем взаимодействуете, по большей части состоит из пустоты.

Я прекрасно понимаю, что умом такую концепцию понять сложно. Хотя вы можете и допустить такое положение вещей.

Но принять тот факт, что на самом деле действительность – это пустота, очень тяжело и сложно. И на самом деле это вам не очень нужно.

А вот то, что вам нужно понять.

**Когда вы хотите изменить  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ЭТО ОКАЗЫВАЕТСЯ  
НЕВОЗМОЖНО, потому что  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.**

**Тот, кого НЕТ, не может УПРАВЛЯТЬ тем,  
чего НЕТ.**

## **Что же такое РЕАЛЬНОСТЬ?**

Реальность – это ваше восприятие действительности. Это то, как вы воспринимаете этот мир.

Например, представим, что у вас есть очки и в очках зеленые линзы. И вы будете видеть действительность зеленой. У кого-то линзы – красные. И этот человек воспринимает все в красном цвете.

### **Из чего состоят «линзы»?**

Ваша реальность – это ваши:

- 1) убеждения, мысли, эмоции;
- 2) страхи;
- 3) подсознательные программы.

Между вами и миром есть некая буферная зона, которая фильтрует информацию из внешнего мира, в зависимости от того, какие у вас существуют убеждения и идеи по отношению к действительности.

# Глава 2

## Как рождается реальность человека

Когда рождается ребенок, он не оценивает этот мир. Он живет врожденными инстинктами (потребность в тепле, пище). У него еще нет оценочных категорий, нет ментальных фильтров, нет состояния отделения себя от мира. Для него он и мир – это одно целое.

И начинается *воспитание*. Постепенно в ребенка начинают «вкладывать» идею самоопределения. У кого есть дети, тот наверняка помнит, что ребенок вначале говорит о себе в третьем лице: «Коля поел. Коля хочет спать. Коля покакал». Затем родители учат ребенка идентифицировать себя с именем, положением, статусом и т. д. К родителям подключаются бабушки, учителя в школе, сверстники, друзья, общество со своими социальными нормами поведения и т. д.

В итоге ребенок получает одну модель восприятия действительности. У ребенка создается одна реальность. Черное – это черное, друг – это друг, мужчина должен быть таким-то, женщина должна быть такой-то и т. д.

В процессе жизни человека созданная родителями реальность претерпевает изменения. Потому что ребенок, вырастая, начинает приобретать свой личный жизненный опыт.



И в зависимости от тех событий, которые происходят в его жизни, от того, какие люди участвуют в этих событиях, от результатов событий возникают новые грани восприятия. И, как показывает практика, «линзы восприятия» с возрастом «тускнеют», «мутнеют», меняют свой цвет на более темный. В итоге человек воспринимает этот мир, эту действительность как враждебную среду, враждебную реальность.

**Создавать враждебную реальность нам  
«помогают» ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ  
УБЕЖДЕНИЯ.**

# Раздел 1. Убеждения

Для начала определимся с понятиями.

**Убеждение – это суждение, которым мы руководствуемся в своих поступках и выводах о реальности.**

Часто убеждение, которое рождается внутри одного человека или группы людей, становится достоянием общественности, иными словами, в него начинает верить все большее число людей. Соответственно, оно обрастает все новыми подкреплениями и начинает еще сильнее влиять на человека. И становится непреложным фактом по одной простой причине – «все так думают», «это общеизвестно».

Убеждения, которые мы принимаем на веру и не подвергаем сомнению, становятся нашей **жизненной программой**. Они появляются незаметно и выглядят сначала достаточно невинно. Например, «чем больше у человека денег, тем он счастливее». Но так ли это на самом деле?

Например, мы в детстве где-то слышали разговоры взрослых, из которых следовало, что чем больше у человека денег, тем счастливее он становится. И мы начинаем в это верить, потому что взрослые для ребенка – непререкаемый авторитет. А дальше подобные навязанные убеждения становятся огненной дорожкой, по которой человек бежит в надежде обрести обещанное счастье.

Жизнь идет, человек все бежит, а счастье так и не прихо-

дит. Но несчастным он себя чувствует не потому, что ему действительно чего-то не хватает, а потому, что навязанное в детстве убеждение «для счастья нужно иметь много денег» воспринялось как безусловная правда и так и не было подвергнуто сомнениям.

Иногда человек может до конца своих дней оставаться totalmente несчастным, потому как не находит времени разобраться: действительно ли ему для счастья нужны только деньги, или все-таки счастье – это состояние души? Ведь для счастья неважно, что человек имеет или делает, важно то, что он *чувствует*, имея и делая.

Приведу еще несколько примеров. Представьте такую ситуацию. Ваш сотрудник, коллега совершает ошибку в работе. Вы выносите суждение, что этот поступок – из-за рассеянности, несобранности сотрудника. Дальше вы понимаете, что вам не по душе поступок коллеги и вы не в восторге от его рассеянности. И продолжаете прокручивать все это в своей голове. А дальше, сами того не замечая, вы начинаете выискивать все новые и новые недочеты в работе этого человека. Наблюдаете за человеком и будто ждете, что вот-вот он снова продемонстрирует свою рассеянность. Потом рассказываете об этом другим, обращаете еще больше внимания на недостатки сотрудника. Запустив мыслительный процесс в эту сторону, вы вскоре перестаете относиться к этому коллеге как раньше – ровно. Отныне вы замечаете только те его действия, которые подтверждают его рассеянность. Все! Убеж-

дение «он – рассеянный и ненадежный сотрудник» сформировано. Отношения с человеком поменялись.

Или вот другой пример. За всю свою жизнь у вас не получилось вырастить ни одно комнатное растение. У вас сформировалось убеждение, что это занятие не для вас. Вам даже не приходило в голову, что на протяжении этого времени вы, возможно, выбирали растения, за которыми тяжело ухаживать. А ведь если бы вы больше знали о том, как их правильно поливать, удобрять, пересаживать, и делали бы это с большим усердием, у вас бы непременно получилось все, что не выходило раньше. Но вот однажды, делая покупки, вы обратили внимание на красивое комнатное растение, на этикетке которого было указано: «Не требует особого ухода». Поверив этой надписи, вы купили растение. К концу первой же недели вашего совместного существования растение погибло, потому что вы забыли его полить. Вы не уделите времени тому, чтобы смягчить предыдущее убеждение о своей несостоятельности в области ухода за комнатными растениями и не разобрались в том, откуда это убеждение взялось, в чем его причина.

И подсознательно вы руководствовались установкой «у меня не получается ухаживать за комнатными растениями», а потому забыли полить даже то растение, которое нужно поливать редко.

Да, именно так: на нас и наше поведение влияют убеждения.

Таким же образом они воздействуют на наше восприятие мира и на тот опыт, который мы выносим из взаимодействия с ним.

Не забудем упомянуть и о ваших мыслях и эмоциях.

В процессе «корректировки» вашей реальности у вас формируется еще и определенный тип мышления (направленность мыслей), а также стандартный набор эмоциональных реакций на внешний раздражитель.

Можно сказать, что у ваших мыслей появляется свой собственный «магнетизм»: думая о чем-то одном на протяжении длительного времени, мы не замечаем, как эта мысль привлекает другие, похожие мысли. Вскоре мы начинаем отбрасывать те мысли, которые не соответствуют основной идее, основному выводу, который мы пытаемся сделать. Первоначальная мысль и все последующие (надуманные) сливаются в единое целое: они будто склеиваются, взаимно усиливая друг друга, и видоизменяют нашу реальность. Что в итоге? Мы верим не только выводам, которые получились на первых порах, но и тем мыслям, которые родились в процессе обдумывания.

Некоторым сложно принять идею о том, что мы можем сами выбирать свои мысли и суждения. Больше того, практически невозможно принять то, что ваши мысли – это не ваши мысли (об этом мы поговорим чуть позже).

# Ментальное переключение

Сейчас я вам хочу предложить одну из самых моих любимых техник ментального переключения.

Что значит ментальное переключение?

Вспомните случай, когда вы заикливались на какой-то проблеме или ситуации. Вы все время крутили в голове одну и ту же мысль в разных вариациях или все время возвращались в ситуацию прошлого и думали о ней. И это постоянное думание приводило вас в дискомфортное состояние. И вы не могли избавиться от этих навязчивых мыслей.

Было такое? Я думаю, да, и не раз.

И в такие моменты очень сложно не заикливаться и очень сложно сместить свой фокус внимания на что-то другое.

Ментальное переключение – это палочка-выручалочка, с помощью которой вы перестанете «залипать» на проблеме и перестанете транслировать все время негативные мысли.

И самое главное в этой технике то, что вам не нужно бороться со своими мыслями, напрягаться и пытаться насильно себя переключить. Все происходит естественно и без потери энергии.



Итак. Представьте, что ваш ум – это радиоприемник. И мысли, которые вам приходят в течение дня, – это волны, которые поступают извне. И в зависимости от того, на какую радиостанцию настроен ваш радиоприемник, он воспринимает те или иные мысли, или радиоволны.

Конечно, у вас несколько «радиостанций», настроенных на разные мысли. Есть «радиостанция», транслирующая обычные, нейтральные мысли, которые не несут какой-то эмоциональной или чувственной окраски. Есть «станция», которая транслирует только мысли страдания. То есть мысли, которые вызывают дискомфорт, чувственные негативные переживания. Также есть «станция», которая транслирует мысли борьбы. В этом случае мысли вас мотивируют и заставляют совершать какие-то действия (как во внутреннем мире, так и во внешнем), которые направлены на борьбу или сопротивление.

Есть «станция», которая транслирует легкие и красивые мысли. Или мысли творчества, мысли добра, любви и т. д.

Есть «станция» прошлого, которая транслирует мысли о прошлом. Такая же «станция» будущего, которая транслирует нам мысли о будущих планах, событиях и т. п.

Таких «станций» у вас, как и у других, достаточное количество. И ваша задача в том, чтобы отследить их.

Как это происходит на практике?

Выберите спокойное место и выделите 10–15 минут, в течение которых вас никто не побеспокоит.

**Первое.** Закройте глаза и представьте на своем внутреннем экране радиоприемник вашего ума. Это может быть образ любого приемника, где есть шкала радиостанций, или экран, где высвечиваются их номера. Найдите станцию нейтральных мыслей. Например, 102,3 FM – это ваша станция, на которой транслируются нейтральные мысли, и вы при этом чувствуете себя нормально.

**Второе.** Вы вспоминаете какое-то событие в вашей жизни, когда вы чувствовали себя счастливо. И «смотрите» на приемник, определяя, какая у вас станция транслирует счастливые мысли. Например, 103,6 FM.

**Третье.** Вспоминаете ситуацию, в которой вы заиклились на мыслях о том, что у вас ничего не получается, все плохо в жизни и т. д. То есть определяете свою станцию страдания. Например, получилась станция 105,5 FM. То же самое определяете для негативных мыслей.

Четвертое. Пробуete переключаться с одной станции на другую. Пробуete крутить ручки переключения, ручку громкости, интенсивности и т. д.

Главное, чтобы этот образ радиоприемника зафиксировался у вас в сознании.



После этого, когда в дальнейшем вы вдруг заметите, что у вас появляются мысли, которые вызывают дискомфорт, или вы заикливайтесь на каких-то неприятных мыслях, то вспоминаете этот образ радиоприемника, определяете частоту и переключаете на другую станцию.

Это очень интересная и эффективная практика. Главное – потренироваться и создать у себя привычку отслеживать свои мысли и вовремя их переключать.

Если вы хотите изменить свои убеждения, то можете воспользоваться простой, но эффективной техникой НЛП. Но для начала вам необходимо прояснить для себя, какие ваши убеждения являются ограничивающими.

## **Какие убеждения мешают нам изменить реальность**

Например, вы хотите изменить свое финансовое положение (естественно, в лучшую сторону). Для этого вы должны выписать свои убеждения, касающиеся денег и всего, что с этим связано.

Например:

- деньги достаются только тяжелым трудом;
- в нашей стране легально много денег не заработаешь;
- большие деньги приносят много проблем;
- я не смогу заработать много денег

и т. д.

Выпишите по возможности все ваши убеждения. Затем необходимо написать противоположные убеждения.

Например:

- я легко могу получить 5000 долл. США;
- в моей стране лучше всего быть богатым.

**Если вы пытаетесь овладеть новыми убеждениями взамен прошлых неэффективных, найдите людей, у которых уже есть такие убеждения, новые для вас, но привычные для них.**

**Или работайте с целями.**

Выпишите свои цели в виде списка.

Двигайтесь по вашему списку целей, отвечая на вопрос: «Что не дает мне достичь желаемого?»

Работайте с каждым ответом до тех пор, пока он не примет вид убеждения, например, «все окружающие меня недооценивают, поэтому ничего не получается» или «я мог бы научиться большему в юности, а сейчас уже поздно – мозг заостенел» и т. д.

## **Теперь непосредственно техника НЛП для работы с убеждениями**

Выберите спокойное место и выделите 15–20 минут времени. Уединитесь там, где вам будет комфортно и никто вас не потревожит.

Определите, с каким убеждением вы сейчас будете работать, и сформулируйте новое, позитивное убеждение, которое вы встроите в сознание.

Для предыдущих примеров это могут быть:

- окружающие меня люди ценят мои таланты и способности, верят в меня и оказывают поддержку;
- я с радостью учусь новому, мое сознание такое же гибкое, как в юности.

Не растягивайте утверждение больше чем на одно предложение, иначе неудобно будет работать.

Теперь примите удобную позу – лежа или сидя, закройте глаза и сосчитайте от 20 до 1. Не обращайте внимания на посторонние мысли.



Представьте большой черный экран. Ваша задача – увидеть на экране свое старое убеждение, это может быть картинка или фильм, сменяющиеся слайды и т. д. Когда появится устойчивый образ, внимательно рассмотрите его: какие цвета преобладают (яркие, приглушенные, черно-белая гамма), какой формы ваша картинка или клип (прямоугольной, квадратной, размытой и т. д.), слышите ли вы звуки, с какой скоростью сменяются изображения, какую часть экрана

занимает ваша репрезентация. Вы можете приблизить изображение к себе, чтобы лучше рассмотреть детали, – ведь это ваше сознание.

Попробуйте отдалить образ от себя так, чтобы он превратился в точку, а затем вообще исчез. Как, легче дышится без старого ограничивающего убеждения? Верните его на комфортное расстояние, отодвиньте это изображение в левую часть экрана и сосредоточьтесь на правой части.

Сейчас здесь появится образ вашего нового убеждения – мысленно произнесите его и так же внимательно изучите появившийся образ.

Приблизьте новое убеждение к себе максимально близко, а затем «наденьте» его на себя – вам должно стать хорошо и комфортно. Верните его в исходное положение. Теперь наблюдайте за двумя образами сразу. Вы должны выявить все существующие между ними отличия. Начинайте менять второй образ (справа), чтобы привести его в полное соответствие с первым (слева).

Речь идет не о содержимом визуальной презентации, а о форме! Меняйте размер, геометрическую форму, оттенки и все остальное, пока правое не станет таким же, как левое. Если с левой стороны у вас фильм, а с правой – картинка, необходимо так же поменять новое убеждение, чтобы оно превратилось в фильм.

Завершающий этап – слияние.

Два образа медленно начинают притягиваться друг к другу, и, когда они встречаются, правое как бы заходит

на левое и закрывает его собой от вашего взора. Теперь они сливаются в одно, и новое убеждение остается единственным.

Можете полежать какое-то время, а затем открыть глаза. Если техника выполнена правильно, вы сможете увидеть результаты на практике мгновенно.

Эта техника – универсальный инструмент для тех, кто хочет изменить свои деструктивные убеждения и негативные модели поведения.

## Раздел 2. Страхи

Еще один из основных компонентов, создающих вашу реальность, – это ваши **страхи**. Неосознаваемые страхи. Те страхи, о которых вы никогда не задумывались. Мы не будем рассматривать с вами такие страхи, как страх темноты, страх высоты или страх пауков. Такие видимые страхи хоть и влияют на вашу жизнь, но опосредованно.

А вот невидимые страхи исподтишка ограничивают вашу свободу, ограничивают ваше видение.

Мы с вами рассмотрим основные, ведущие страхи, которые наиболее распространены среди людей.

### 1. Страх перемен

Следует признать: почти никто из нас не любит перемены, поэтому многие предпочитают забыть о своих желаниях, лишь бы ничего не менять в своей жизни. Все хотят стабильности. И даже если что-то не устраивает в нынешней жизни, человек из-за страха перемен не может изменить ее. Человек боится, что изменения будут негативными.

Люди боятся перемен в принципе – независимо от того, хорошие они или плохие. Перемены – это неизвестность, а неизвестность практически всегда сопряжена с опасностью. Видимо, в нас говорят древние инстинкты, которые и застав-

ляют всячески избегать неизвестности, ведь в далекие времена жизни наших предков она была неразрывно связана с угрозой для жизни.

Но даже если перемены хорошие, почему же все равно возникает этот страх?

Может быть, от неуверенности в себе? Ведь когда в жизни что-то меняется, то приходится меняться и самому человеку – менять свои привычки, отношение к людям, мышление, жизненный уклад. И многие думают: «А вдруг не справлюсь? А вдруг станет только хуже? А вдруг я потеряю то хорошее, что имею сейчас?»

Во многих людях **страх перемен** говорит так громко, что они так и не решаются что-либо поменять в своей жизни, а потому из года в год ходят по замкнутому кругу. И каждый их день похож на предыдущий. Они постоянно чем-то недовольны, постоянно жалуются, но изменить что-либо в своей жизни – для этого у них просто нет смелости.

**Одновременное желание перемен и страх, что они случатся, – это внутреннее противоречие, которое присутствует практически в каждом из нас.**

## **Почему?**

1. Потому что мы не знаем, в какую сторону изменится наша жизнь. А вдруг все пойдет наперекосяк?
2. Но существует второй страх, который мало кто осознает: подсознательно каждый из нас понимает, что в результате

каких-то действий изменится не столько жизнь, сколько мы сами. А разве мы готовы меняться? Ни за что на свете! Пусть меняется все вокруг, пусть мир прогибается под нас, но мы упорно будем стоять на своем! Ведь все мы хотим быть правыми всегда и во всем! Мы хотим быть правы даже там, где не правы и прекрасно понимаем это.

Вспомните, когда в последний раз вы уступили в споре и искренне приняли точку зрения другого человека? Скорее всего, даже если вы вслух и согласились с человеком, внутри остались при своем мнении.

Перемены, *даже если они сулят быть приятными, все равно доставят какой-то дискомфорт*, к которому придется привыкать.

Не верите? Попробуйте изменить хотя бы одной своей привычке, даже самой безобидной.

Но кто сказал, что изменения обязательно должны быть отрицательными? Вспомните, когда вы поступили в вуз или получили водительские права, разве эти перемены можно назвать негативными? А ведь они на определенном этапе потребовали значительных перемен в вашей жизни.

С другой стороны, каждый из нас способен адаптироваться практически к любым обстоятельствам настолько, что по прошествии какого-то времени мы уже рассматриваем новые обстоятельства как вполне нормальные. Те, кто переехали в другой город и даже страну или сменили профессию, могут это подтвердить.



# 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.