

Белая книга



О том, как меняться
быстро, легко и безболезненно.
Виктор Васильев
vk.com/butekk

Предисловие к изданию

Истина - это то, что работает.
Будда

Вы, профессор, что-то нескладное придумали.
Оно, может, и умно, но больно непонятно.
М. Булгаков "Мастер и Маргарита"

Привет, дорогой мой читатель. Знай, я рад, что ты открыл для себя эту книгу.....
Примерно так бы начиналась эта книга, если бы для её написания я не прочитал порядка 50 книг, каждая из которых именно так и начиналась.
Поэтому здесь не будет длинного вступления и пяти всемирно известных академиков, подтвердивших значимость этого труда для психологии. Мне это просто не нужно.
Достаточно того, что эту книгу, скорее всего, вручил тебе твой хороший друг с горящими глазами и рассказом о том, как она перевернула его жизнь. Поэтому идём дальше.
О чем книга?

- Как можно меняться без помощи силы воли.
- Как мотивировать себя, не вставая с дивана.
- Как перестать неосознанно мешать самому себе, и, как следствие, получишь всё желаемое.
- Как узнать свои истинные цели и как их достигать.
- Как менять самооценку.
- Как сделать так, чтобы люди тебя бессознательно уважали без всяких на то усилий.
- Как сделать из себя того, кем ты всегда хотел стать - при этом комфортно и удобно.
- Как легко и без усилий приобрести нужные привычки и избавиться от старых.

И несколько приятных бонусов:

- Тебе врядли когда-нибудь вообще придётся заставлять себя что-либо делать.
- Объясню, как сделать мечты реальностью, чтобы то, чего ты хочешь, само появлялось в твоей жизни без видимых усилий.
- Как навести порядок в своих эмоциях и оставаться нейтральным, когда тебе это надо.
- Сделаю так, что ты будешь готов к любой ситуации, и, попав в неё, станешь себя вести наилучшим образом.
- Сделаю твою силу духа несломимой.
- Объясню, как стать счастливым за 2 недели, не прилагая практически никаких усилий.
- Поделюсь с тобой новейшими технологиями изменения сознания.

Заинтригован? Тогда поехали дальше, потому что перед прочтением следующей фразы важно вдохнуть поглубже и задержать дыхание.

Ведь если мы возьмём, например, сочетания обычных классических медиаторов с пептидными нейромедиаторами, такие как дофамин с энкефалином, после чего рассмотрим их в свете внесинаптического высвобождения, то тебе сразу станет ясно, что ты ничерта не понял.

А потому можешь выдохнуть - здесь больше не будет таких фраз и терминов.

Я буду писать просто и понятно. Местами это будет казаться настолько простым, будто я ничего в этом вопросе не знаю. Поэтому я сразу внесу ясность - я пишу это книгу не ради пулитцеровской премии, и даже не для того, чтобы показаться тебе умным.

Я пишу её для того, чтобы она работала.

Чтобы ты её прочитал, понял и начал применять описанные идеи.

Да, иногда я пытаюсь убедить сам себя, будто у меня есть чувство юмора. С этим придётся смириться и быть готовым к несмешным шуткам.

Зачем всё это мне?

Всё просто - вместе с тобой мы будем строить будущее, хотим мы того или нет. И я хочу, чтобы ты уже сейчас научился радоваться жизни, добиваться своих целей и начал делать лучшее для себя и всего мира.

Вместе мы построим новый мир.

Для простоты книга поделена на половины. Тебя ждут три большие половины, первая из которых будет о тебе, вторая о будущем, а третья о куче мелочей - о счастье, о смысле жизни и остальных неважностях.¹

Данные в книге работают только комплексно, поэтому её нужно прочитать целиком.

Если вдруг не дочитаешь - то даже не заявляй, будто бы читал.

А также в этой книге системный подход.

Ты одновременно узнаешь, что есть на данный момент, почему так получилось, по каким правилам всё это работает и, самое главное, что со всем этим делать.

Прямо по пунктам, как здесь:

1. Читаешь
2. Делаешь
3. PROFIT

Пожалуй, приступим.

¹Ну раз ты такой умный и считаешь, что не существует больше 2х половин, то оставайся несчастным и без смысла в жизни

Первая половина

Посвящена тебе. А если конкретнее, то первая часть посвящена законам, по которым работает твой мозг. Тут придётся почитать теорию. Потому что без неё будет совершенно неясно, почему оно работает. Так что держись - мы с тобой будем изучать отличие эмоционального и логического разума. Теория нам даст способы влиять на его работу - быстро и эффективно. И, что самое главное самое главное - легко и комфортно.

Если ты её не осилишь, то можешь просто читать дальше и делать всё указанное, веря мне на слово. Потом всё равно вернёшься.

Вторая часть всесторонне осветит тот подход, который я предлагаю использовать в первой части, а заодно снимет множество вопросов.

Ведь там мы увидим, почему так сложно меняться, откуда берётся сила воли, что же такое личная ответственность, как начать новую жизнь с понедельника и кто такие тараканы, живущие в голове.

Именно информацией из первых двух частей мы перекроем около 70% того, что я пообещал в предисловии.

Иииииии.....

Часть I: Мысли, эмоции и поведение.

Каждый поступок ничто в сравнении с бесконечностью пространства и времени, а вместе с тем действие его бесконечно в пространстве и во времени.

Л.Н.Толстой

В этом разделе мы начнём.

Начнем мы с того, каким местом думает человек и почему.

Рассмотрим одну из теорий возникновения эмоций, узнаем наконец, что же такое эти самые "сознательное" и "бессознательное", после чего прикрутим к ним наиболее изящную теорию, благодаря которой нам станет куда проще понимать работу нашей головы. А заодно узнаем, что с этим делать и как этим управлять.

Я не собираюсь здесь разбирать эти вопросы от начала и до конца.

Достаточно будет правильно их осветить, дабы они вам помогали, а конкретные тонкости оставьте мне.

Добро пожаловать в первую часть книги.

Теоретическая часть

Мне вспоминаются времена, когда старый Принц Ласгири, из Цорта, спросил меня, как ему стать сведущим, особенно если у него нет времени на занятие чтением. Я сказал ему: «В учении нет королевских дорог, сир», на что он сказал мне: «Что ж, или построй мне такую, или я отрублю тебе ноги.[...]» Отрезвляюще деловой подход, я считаю.

Терри Пратчетт "Мелкие Боги"

Первые понятия, с которых начинается какая-нибудь наука, должны быть ясны и приведены к самому меньшему числу. Тогда только они могут служить прочным и достаточным основанием учения.
Николай Лобачевский

Для того, чтобы понять идеи этой книги, придётся всё же немного узнать. Я донельзя упростил всё, что только мог в этой части - поэтому тебе остаётся только читать и получать удовольствие. Местами это, возможно, сделано в ущерб истине.

Например, у кошек всё-таки есть неокортекс, а собаки имеют в словарном запасе около 150 слов и довольно сообразительны в пределах этого семантического мира. Да и любой нейрофизиолог не поймёт, почему я умолчал про ретикулярную формацию и как в эту схему ложится ориентировочный рефлекс. Всё потому, что работа мозга — это очень сложный процесс, который невозможно втиснуть в рамки такой простой модели.

Однако моя цель - не залить в тебя мертвый груз знаний. Моя цель - научить тебя меняться, быстро и просто. Так что, если ты не собрался писать диссертацию по нейрофизиологии, то поехали дальше - ты узнаешь достаточно, обещаю.

Главное: Я всё упростил. Расслабься и получай удовольствие.

ЭВОЛЮЦИЯ

И сказал им бог - плодитесь и размножайтесь.
Библия, синодальный перевод

Последнее слово всегда за тем, кому удалось остаться в живых...
Макс Фрай. "Возвращение Угурбандо"

Бог умер.
Ницше

Ницше умер.
Бог

Очень кратко и поверхностно - с давних времён самым главным приоритетом у всех живых существ было выживание, потому что остальные уже не населяют эту планету. И, конечно же, лучше всех выживали те существа, которые наиболее приспособлялись к среде. Окружающий мир, в свою очередь, устроил русскую рулетку, которую Дарвин позднее назовёт естественным отбором.

Так и повелось - целыми эпохами живые существа изменялись, совершенствовались под условия среды и обрастали всеразличными обновлениями. У людей всё это кончилось нервной системой и развитием мозга. Притом мозг состоял из разных частей, которые появлялись постепенно, а с этими частями добавлялись новые возможности. В процессе совершенствования новых частей мозга эволюционировала и вся нервная система, прорастая множеством новых межуровневых связей, в результате чего множество бессознательных функций стали подвластны сознательному влиянию.

Каждый новый уровень позволял шагнуть на новую ступень развития.. Об этих самых уровнях мы сейчас и будем говорить. Учти - контура или уровни сознания это одно и то же.

Если сначала мозг работал на одних жестко заданных программах, то впоследствии он начал приспособлять свои программы в соответствии с обстоятельствами, а потом шагнул ещё дальше - и научился не просто обучаться, а заниматься самообучением, или учиться обучению.

Заодно замечу, что прямо сейчас планету населяют существа с разной степенью развития мозга, стоящие на разных ступенях эволюции - и для пущей наглядности я буду рассказывать на их примерах. Подразумеваю, что человек прошёл те же стадии.

Характерными чертами развития стало расширение возможной деятельности и серьёзное увеличение числа воспринимаемых раздражителей. И особую роль в этом сыграла возможность воспринимать раздражитель, но не реагировать на него - по крайней мере в прежней автоматической манере, поскольку это позволяло гораздо лучше его оценить. Впрочем, об этом позднее.

Мы можем начинать.

Метафорическое отступление

«Дедушка Мороз, выходи»- кричали дети,
пританцовывая возле туалета.

Представим ситуацию: сели мы с тобой и написали деду морозу письмо, где попросили у него новый скейтпарк. И тут смотрим в небо - а там сани летят. Красивые такие, явно немецкие - у нас таких еще не делают.

И ты только представь себе наши с тобой лица, когда из саней появляется добрый дедушка мороз и молвит речь, невзирая на наше ох удивление:

«Поздравляю всех гостей!
Поздравляю всех детей!
Был у вас я год назад,
Снова вас я видеть рад.
Подросли, большими стали.
А меня-то вы узнали?»

И, не услышав ответа, прищурился - разглядел нас, чертыхнулся, кашлянул, и, доставая жилистой рукой из кармана пачку беломорканала, начал говорить уже нормально: «Мужики, помню вас, заказывали вы у меня, значит, скейтпарк.»

Сделав небольшую паузу, как бы подбирая слова, он почему-то сделал извиняющееся лицо и продолжил: «Только вот возможности мои безграничны - еле кредит за сани отбил, а мне ещё тройку лошадей кормить, поместье топить и внучке университет оплачивать. Вот если бы каждый в городе хотел скейтпарк - тогда бы я легко, я в своё время...» - тут дед шмыгнул, утёр рукавом нос: «Дык, о чём это я, вы не сердчайте, чем смогу - тем помогу.»

И с этими словами вывалил дедушка из саней свой мешок, а из того выехали десять камазов, доверху загруженных бетонными плитами, кирпичами и цементом - притом всем вперемешку. Ладно, жизнь богата на сюрпризы.

Но как же нам их разгрузить? Дело непростое - цельные плиты надо отделить от кирпичей и от цемента. Да и у деда время не резиновое - кто-то у него просил ещё стену городскую, и весь город о чём-то мечтает, а в 5 утра ему надо забрать снегурку с очередного корпоратива.

Думали-думали мы с тобой и придумали - собрали такую решетку, которая пропускала через себя осколки и цемент, но удерживала плиты. Ладно, а как кирпичи-то отсортировать от бетона? Вручную как-то неохота. Ну мы сообразили ниже какое-то сито, которое просеивало цемент и удерживало кирпичи. С цементом же и думать не надо - взяли и подложили мешков.

Так и получили мы плиты на решётке, кирпичи в сите и цемент в мешке.

Раздражитель	Устройство	Контур	Функции	Часть мозга
Бетонная плита	Решётка	Первый	Движение От-К	Ствол
Кирпич	Сито	Второй	Память, эмоции, мотивация Хорошометр	Лимбическая система
Цемент	Мешок	Третий	Восприятие, память, мышление, речь Символы, внутренний диалог Прошлое и будущее	Новая кора

Сказка ложь, да в ней намёк - добрым молодцам урок.

Первый контур

Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует
обращать внимания.
Уильям Джеймс

Жил-был какой-нибудь организм. Пусть это будет клетка - например, инфузория-туфелька. Если ей подложить в воду кристаллик соли, то она начнёт от него уплывать, а если в какой-то части воды поднять температуру с 15 градусов до 30, то она поплывёт туда, где тепло. Потому что соль - смерть, а тепло - жизнь. От соли мы уплываем, к теплу намеренно плывём.

Раздражитель	Возможные последствия	Действие	Принцип
Соль	Смерть	Движение От	Беги
Тепло	Жизнь	Движение К	Бей

- 1) Если клетка находится возле раздражителя, который опасен, то она начинает уплывать. Если же рядом находится что-то полезное, то она начинает догонять это самое полезное.
- 2) Если вторая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то первая клетка не сможет её предупредить - им нечем общаться.
- 2) Если первая клетка поплывёт в направлении чего-то опасного, то она не сможет предупредить и саму себя - ей нечем запоминать.²
- 2) Заодно первой клетке просто нечем предупреждать себя.
- 3) Даже после таких злоключений она не сделает никаких выводов - ей нечем думать.
- 4) И, прочитав эти пункты, не решит, что "Я обиделась, но Я хотя бы могу реагировать" - у неё нет Я, а потому и обижаться там попросту некому

Назовём это первым уровнем сознания, который соответствует самой древней части мозга - а именно стволу.¹

Функции его, я напому - распознать жизненно важный раздражитель и начать реагировать - приближаться или отдаляться. Условно его можно назвать "Бей-беги", потому что так просто веселее звучит.

Конечно, всё немного сложнее - он ещё может включать инстинкты и исполнять безусловные рефлексы, ибо мало приблизиться к еде - её надо ещё поймать и съесть.

Можно сказать, что он удовлетворяет так называемые витальные, естественные потребности - безопасность, питание, сон и спаривание.

²Второй пункт номер 2 неспроста. Ибо номера фактов относятся к контурам сознания. Когда ты решишь вернуться сюда и уточнить полученные сведения - так будет проще разобраться.

¹На самом деле у клетки вовсе нет мозга. Но механизм работы первого контура у животных и реакция у клетки очень похожи, поэтому для простоты мы допустим, что у клетки он есть, ведь первый контур человека воспроизводит уже доказавшую свою эффективность первую филогенетическую стадию в эволюции его вида, подобную зачаточной нервной системе одноклеточных организмов. Однако если ты особо продвинутый и подловил меня на том, что "этногенез повторяет филогенез" давно опровергли, то спешу тебя огорчить — я в курсе.

Если мы рассмотрим существ, у которых есть лишь первый уровень сознания, то мы заметим, что все раздражители, которые они способны воспринять, ведут к удовлетворению этих потребностей.

Жизненно важные сигналы по мощности равны бетонным плитам. Дада, метафора в начале была именно об этом - первый контур похож на это решето, которое позволяет нам поймать именно мощные факторы, пропустив остальные мелочи мимо.

Таким образом, первый контур воспринимает только жизненно важные раздражители, пропуская всё остальное мимо себя.

Деятельность существа, у которого еще не развились остальные части мозга, строится целиком на работе этого контура и всё, что воспринимают эти существа - есть жизненно важные раздражители. Остального для них попросту не существует.

У более развитых существ сигналы не просто пропускаются мимо, а попадают дальше - в следующие отделы мозга, которые нарастают поверх этого. Таким образом, если поступающие сигналы жизненно-важные - то реагируем, а если нет - то не замечаем.

Это хорошо - в древности люди строили себе мощные жилища из одних только неотесанных глыб - никаких кирпичей и цемента, чтобы их удержать, не было и в помине. Не веришь мне - посмотри Флинстоунов, они там даже машину умудрились собрать. Но из одних бетонных плит не удастся построить сколько-нибудь изящное жильё, поэтому мы стали эволюционировать дальше, научившись осознавать более тонкие и сложные сигналы.

И посреди всего это я должен заметить:

Это похоже на пьяную девушку, которая спит с безмятежным лицом.

Если ты ей сделаешь больно, то она рефлекторно начнёт избегать раздражителя, её лицо на мгновение скорчится, а уста ангельским голосом произнесут фразу "ой, больно".

Как только же ты перестанешь её мучать, лицо тут же расслабится и она снова будет безмятежно спать. А проснувшись, не будет знать об этом инциденте.

Так что веселись.

На ранних этапах эволюции любое воспринимаемое воздействие вызывало ответную деятельность. То есть тогда организмы не осознавали среду, они лишь реагировали на раздражители. И это была единственная доступная им форма восприятия. Как ты понимаешь, это состояние не особо располагает к познанию, потому что очень узок круг воспринимаемых раздражителей. Как результат - резко ограничено количество возможных ответных действий, что не ведёт к действительно эффективному приспособлению.

Выводы:

1) Первый контур воспринимает жизненно важные раздражители и на них реагирует - либо движением К раздражителю, либо движением От него. Остальную деятельность мы не учитываем - для простоты.

Контрольные вопросы:

1) Почему, выбирая между сексом и друзьями, люди выбирают секс?

2) Что ты сделаешь на следующей вечеринке, чтобы наглядно убедиться в написанном?

Второй контур

В нас существует нечто более мудрое, нежели голова. Именно, в важные моменты, в главных шагах своей жизни мы руководствуемся не столько ясным пониманием того, что надо делать, сколько внутренним импульсом, который исходит из самой глубины нашего существа.

Артур Шопенгауэр

И тут клетка сделала ход конём и собралась посреди чиста поля в многоклеточное существо - по факту, те же самые клетки, которые внезапно прониклись идеей о нетворкинге и сложении усилий. Впрочем, более вероятно, что среди мириад разных клеток какие-то случайно сложились в структуру и выжили. А думать о нетворкинге им было пока нечем.

Это самое "тут" случилось в ранний палеозойский период (пятьсот миллионов лет назад), после чего первые позвоночные и земноводные начали преодолевать силу гравитации, поднимаясь вдоль вертикали. А через какое-то время они выросли в животных, какими мы их знаем сейчас. У них всё работало по-прежнему, но вырос мозг. Первый контур, как и раньше, пропускал через себя сигналы и действовал, его жестко заданные программы выполнялись автоматически, потому что одно мгновение промедления в этих вопросах стоило жизни.

Однако животное теперь научилось различать и более тонкие сигналы, ведь у него вырос второй контур - сродни ситу, которое удерживало кирпичи, пропуская все остальные мелочи мимо. Павлов назвал этот механизм первой сигнальной системой, а сам тип реагирования - условными рефлексам.

Как работает первый контур? Мы берём пса и даём ему понюхать мясо. Мясо, как известно, жизненно-важный раздражитель, и пёс на него тут же среагирует - например, выделив желудочный сок. Эту реакцию мы вполне себе можем назвать безусловным рефлексом.

Но если мы внезапно достанем небольшой звонок и в него позвоним, то как отреагирует первый контур? Никак. Он его даже не заметит, ведь звонок не является жизненно-важным раздражителем. Однако если мы будем звонить в звонок тогда, когда даём псу мясо, то со временем у него(пса) будет выделяться желудочный сок от звука звонка, даже если он не получит мяса.

Давай назовём это событие условным рефлексом, ибо ранее безразличный(индифферентный) раздражитель отныне вызывает реакцию, потому что ассоциируется с жизненно-важным раздражителем.

Таким образом, второй контур даёт возможность реагировать не только на жизненно-важные раздражители, но и на остальные. При этом сначала оценивая их значимость, а потом, определив их роль - побуждая к действию.

С момента появления этой системы животное перестало пассивно ждать жизненно-важных встрясок - оно начало активно взаимодействовать со средой, ведь теперь вся среда состояла из раздражителей, на которые либо была безусловная реакция, либо определялась условная. Для этого появились память и эмоции, а также возникла мотивация, которой не было у одноконтурных. Коротко рассмотрим работу этих механизмов и начнём, пожалуй, с эмоций.

Эмоции

Жизнь направляется не логикой, а эмоциями.

Сергей Капица

Эмоции, как и многие другие психические явления, пока слабо изучены и понимаются разными авторами по-разному, и я тут вовсе не исключение. Причина этому в том, что изучать эмоции нагляднее всего при хирургических удалениях или поражениях мозговых участков, но тут мешают этические соображения и отношение общества к вивисекции людей. Однако не волнуйся - наша техподдержка уже работает над этим вопросом.

Многие учёные видят мозг не как какую-то субстанцию в голове, а как осьминога — головоногого моллюска, раскидавшего свои конечности по всему телу. А всё потому, что Сознание и тело есть одна система, и тело играет главную роль в механизме эмоций. Ведь любую эмоцию мы так или иначе выдаём мимикой, жестами и, частично, остальным телом.

Доказать это легко - представь себе человека. Счастливого. Посмотри, что с его телом. С плечами, с руками, с лицом. А теперь представь его же, но несчастного. Как это выражено внешне?

Я уверен, что ты легко его представил и сделал выводы, поэтому сейчас мы проведём более интересный второй эксперимент:

Постарайся внешне стать максимально похожим на счастливого человека.

Растяни улыбку от уха до уха, подними голову, расправь плечи, выпрями спину и так далее по списку - все мы знаем, как выглядит счастливый человек.

Буквально сразу ты заметишь, что стал куда более весёлым, чем был. Продолжай это делать минуту или две, а ещё лучше - продолжай читать книгу именно в этом настроении.

И вообще, впоследствии, вспоминая о моей книге, делай это упражнение.

Когда ты дочитаешь книгу и сделаешь всё написанное, ты станешь счастливым - легко, просто и быстро. Я гарантирую.

Наш эксперимент говорит о том, что каждому положению тела соответствует определённый эмоциональный фон, а очень многие психологические проблемы проявляются постоянным напряжением в теле. Например, Конрад Лоренц, лауреат Нобелевской премии, сделал ряд открытий именно потому, что сознательно имитировал движения изучаемых животных. А Вильгельм Райх, один из основоположников европейского психоанализа, обнаружил, что ему становится очень просто понимать состояние пациентов, если он повторяет привычные для них жесты и позы.

Итог:

Эмоция это выраженное через тело отношение к происходящей ситуации.

Когда тебе хорошо - это выражается в теле, когда наоборот - тоже. Когда другой человек хочет сделать тебе хорошо - он очень легко может сделать это при помощи твоего тела. Когда хочет сделать наоборот - тоже.

Когда что-то вдруг напоминает тебе о приятных событиях - твоё тело тут же откликается на это. И когда ты планируешь какую-либо деятельность - ты тоже что-то чувствуешь по отношению к ней, это важно.

Таким образом эмоции будут участвовать в процессах обучения и накопления опыта.

Положительные эмоции приучат к полезным навыкам и действиям, а отрицательные заставят уклоняться от вредных факторов.

И происходить это будет именно за счёт ощущений в твоём теле.

Выводы:

1) Эмоция - это выраженное через тело отношение к происходящей ситуации.

2) Когда тебе хорошо - тебе хорошо потому, что твоему телу хорошо. И наоборот.

Контрольные вопросы:

1) Почему парализованные люди могут испытывать эмоции? (подсказка - почему я могу представить себе автомобиль, хотя я его сейчас не вижу?)

2) Что нужно сделать с твоим телом, чтобы тебе стало хорошо? Пойди и сделай это.

Память

Опыт не значит ровно ничего. Можно тридцать пять лет делать одно и то же,
и делать это плохо.

Курт Тухольский

Все это очень хорошо - скажешь ты - но причём тут животные, память и мотивация?

Всё просто. В данный момент ты что-то видишь (например, этот текст), слышишь и даже чувствуешь. Будь добр - вспомни, что ты делал вчера. Вспомни, что ты видел и слышал.

Помнишь, какое положение было у твоего тела, что ты чувствовал? Было ли тебе хорошо или как-то по-другому?

Скорее всего ты легко вспомнил хоть одно событие вчерашнего дня, притом вспомнил во всех подробностях: что ты видел, слышал и чувствовал, а также вспомнил свою позу и настроение на тот момент. О том, что ты смог вспомнить даже свои мысли, мы поговорим позднее, а сейчас вернёмся к ощущениям.

Животные тоже видят, слышат и чувствуют - а заодно запоминают. Предположим, пришла кошка в подъезд и обнаружила там немного еды. Естественно, она покушает, после чего уляжется возле батареи. Хорошо ли ей? Очень. Почему она так решила, что ей хорошо? Потому что сытая, целая и в безопасности. Таким образом, в памяти у неё откладывается "слепок" того, что она видит, слышит, чувствует, а заодно её эмоции по этому поводу.

Если же у помойки рядом с подъездом её однажды распинали - она чувствовала боль, то она запомнит, что у помойки она чувствовала боль. Логично. А теперь самое интересное.

Знаешь, иногда бывает так, что ты встречаешь какой-то запах и он тут же возвращает к жизни очень много воспоминаний и даже ощущений. Этот механизм столь силён, что иногда ты можешь ещё долгое время думать о том событии, где чувствовал этот аромат.

Однако так происходит не только с запахами. Если наша кошка будет гулять и внезапно увидит помойку, то в её памяти тут же всплывут предыдущие картины и её всю передёрнет от вида этой помойки, в результате чего она туда не пойдёт. А если в разговоре с человеком ты заденешь болезненную для него тему, то с ним произойдёт то же самое, после чего он постарается максимально быстро перевести разговор в другое русло.

Вообще, хоть я никогда не был кошкой, но я уверен, что её реакция будет условно-рефлекторной и полностью бессознательной, потому что у неё попросту нет деталей, которые позволили бы ей сознательную реакцию. Также дело обстоит и с всплыванием в памяти — у неё нет воображения и памяти негде всплывать - она просто живёт, присутствуя здесь и сейчас, а всю работу за неё делает хорошометр.

В любом случае, её передёрнет и к помойке она не пойдёт. Поговорим же о хорошем - стоит нашей кошке только увидеть подъезд, в котором ей было хорошо, как она в него пойдёт, потому что ей там было хорошо. Скажи, ты уже представил, как она будет выглядеть в этот момент? Мне кажется, что у неё будут торчать вверх ушки, она будет шевелить кончиком хвоста и вообще всем своим видом выражать, что сейчас ей будет хорошо - прямо как люди.

Включи, например, телевизор и дождись рекламы- как выглядит человек, ремонтирующий холодильники? Точно так же, как должен выглядеть ты, когда выполняешь упражнение из раздела про эмоции. Это я к тому, что в моменты, напоминающие кошке о прошлом, её тело будет соответствующим образом изменяться, после чего она будет избегать или стремиться к тому, чтобы повторить этот опыт. То есть, увидев подъезд, она воспрянет и поспешит в него, увидев же помойку она тотчас поникнет, и, насторожившись, подёт в другое место.

Как обстояли дела у клетки? Она встречала соль и уплывала от неё, а стоило ей почувствовать тепло - плыла в ту сторону. Кошка тоже убегает оттуда, где ей плохо, и прибегает туда, где ей хорошо - когда есть безусловный, жизненно-важный раздражитель. Однако теперь она избегает помойки даже тогда, когда её не бьют - а всё потому, что у неё теперь есть эмоции и память. То есть в тот момент, когда она видит помойку, она с помощью своего второго контура делает себе неприятно и поэтому избегает это место.

Метафорически говоря, она с собой носит шило и, когда видит те места, в которые ей ходить не стоит - берёт себя и колет этим шилом. Только предметы ей для этого не нужны - она умеет делать себе неприятно с помощью манипуляций своим телом, не делая для этого внешних движений.

Также и люди — например, ты легко можешь представить себе напряжённого человека. Заметь, что эмоции в литературе принято описывать именно через состояние тела: «Не воспрянувший, но поникший, он пошёл на подкошенных ногах, чувствуя ком в горле. В такие моменты ему всегда сдавливало грудь, но сейчас он побледнел и отчего-то сжались кулаки.»

Таким образом, повторяюсь, у кошки откладывается в память "слепок" из её чувств, ощущений и эмоций, при этом эмоции выражены через тело. Когда же она попадает в определённую ситуацию, которая чем-то напоминает предыдущую - её тело занимает то же положение и она совершает те же действия, что и в прошлый раз. При этом действия доказали свою эффективность - она же до сих пор жива.

Её передвижения в пространстве и действия целиком обусловлены предыдущим опытом. И, если быть дотошным - то инстинктами и безусловными рефлексами, но тогда, когда есть достойные раздражители. То есть сначала вся информация проходит сквозь первый контур - и если происходящее недостаточно серьёзно для его вмешательства, то она передаётся дальше, а эта древняя структура быстрого реагирования остаётся дремать.

А так как за свою жизнь живые существа довольно редко попадают в реально угрожающие ситуации, то их поведение происходит в основном за счёт второго контура.

Выводы:

- 1) Кошки делают действия, которые делают им хорошо. Кошки избегают тех действий, которые делают им плохо.
- 2) Это происходит автоматически. И записи в эту систему происходят автоматически, на основании состояния тела.
- 3) Показания тела вместе с показаниями органов чувств записываются единой картиной и неразрывно связываются друг с другом.

Контрольные вопросы:

- 1) Как приучить кошку писать в лоток, если ты уже додумался, когда она кушает что-то вкусное, называть её "бармалей"?
- 2) Почему слово "стимул" - сильный побудительный момент, побуждающий к действиям, взялось от латинского *stimulus* — острого металлического наконечника, которым погоняют животных?
- 3) Зачем я в этой главе всё так упрощаю - ведь даже детсадовец знает, что всё немного сложнее устроено?
- 4) Зачем я задал предыдущий вопрос?

Полученную систему я метафорично назову хорошометром.

Хорошометр

Наши истинные учителя - опыт и чувство.
Жан Жак Руссо

Начну с важного отступления - на самом деле головной мозг работает как единое целое, все его детали хорошо подогнаны и разные участки согласованы друг с другом. Однако нам важна не научная точность, а простота и доходчивость схемы, поэтому вернемся к человеческому языку.

Хорошометр - это потрясающая штука. Он заставляет живых существ действовать на основе своего предыдущего опыта. Никто доподлинно не знает, как структурирована информация в голове, и я смею предположить, что в голову откладывается безразборный слепок показаний от органов чувств. И если ты видишь красный цвет - то этому соответствует такой-то путь в голове. А если зелёный, то другой путь.

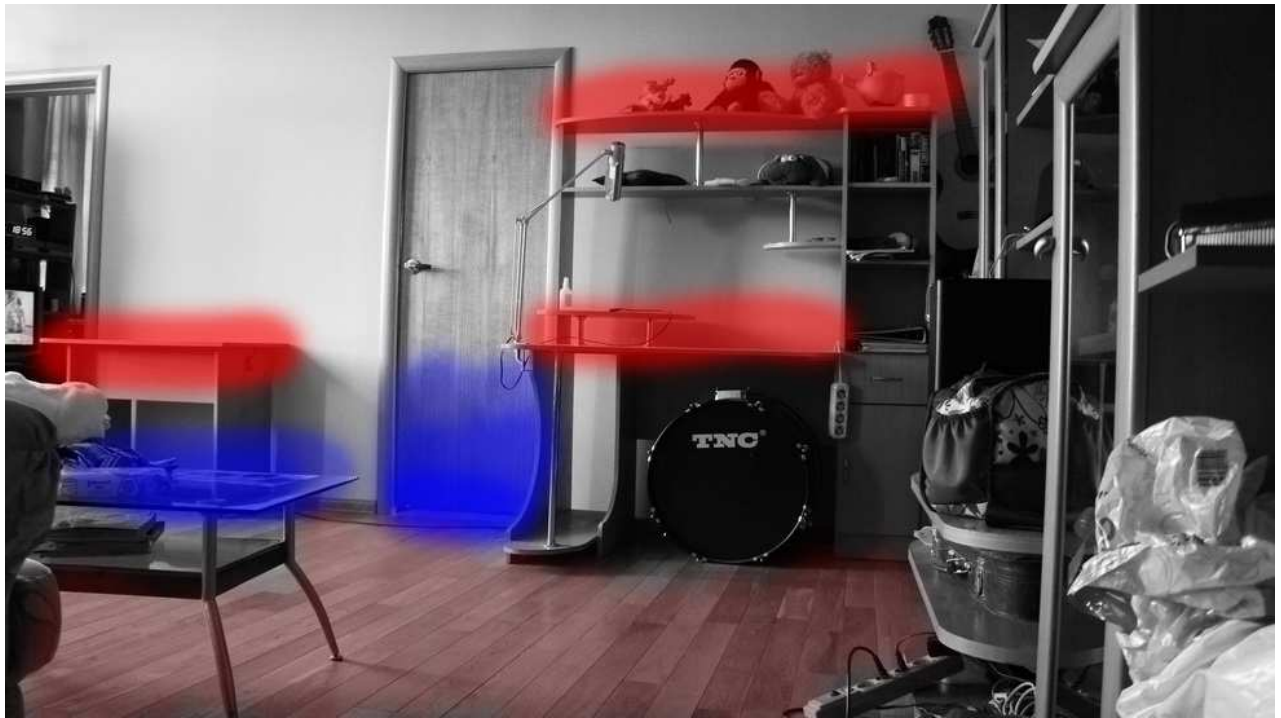
И если при виде красного тебе хорошо - то у тебя запоминается, что красный хорошо - потому что красный цвет и приятные ощущения лежат в одном слое(образуется временная рефлекторная связь). И когда в следующий раз ты видишь красный цвет, то активность, проходя вдоль красного цвета, параллельно проходит через путь приятных ощущений - и всех тех действий, которые наиболее близки к этим путям.

А теперь умножь этот способ на огромное разнообразие форм, цветов, размеров, яркости, интервалов мерцания - и ты получишь обилие вариантов, связанных только со зрением. Примерно таким образом и строятся все автоматизмы - от привычки не врезаться в столбы на улице до привычки при виде синей машины бить товарища в плечо и говорить - синяя машина.

Внутри каждого из нас есть целый мир, в котором мы обычно и живём, лишь отчасти высываясь в реальность и вбирая новые сведения. И если у людей есть хоть какая-то часть сознательных действий(теоретически), то животные полностью живут автоматизмами и являются простыми самообучающимися машинами. Потому что их действия можно изучить, описать и предугадать. Пока что мы не можем сделать этого во всей полноте - но это лишь вопрос технологий и времени.

Хорошометр можно сравнить с чем-то вроде тепловых очков, благодаря которым кошка помимо окружающей реальности бессознательно видит и чувствует, где ей будет хорошо, черпая сведения из своей памяти. На иллюстрации снизу мы видим мою гостиную комнату, на которой я обрисовал зоны владения нашей кошки. Чёрно-белые зоны нейтральны, красные приятны, а синие — напротив.

Как мы видим, на полу достаточно хорошо - можно ходить, играть и ложиться, но куда приятней залезть на те два стола, что стоят вокруг двери. Однако журнальный столик - явно не то место, куда кошке следует забираться, потому что за такие действия она получает подзатыльник. Такой же непривлекательной выглядит комната, хозяин которой очень не любит кошку.



Весь мир для животных раскрашен в такие цвета. Помимо пеших прогулок есть множество других действий, которые в одном месте делать можно, а в другом нельзя - например, писать и кушать довольно разные занятия, требующие разных обстоятельств. И если, покушав из миски, кошка услышит слово «бармалей», то, пописав в неё, она услышит что-то непечатное.

Можно представить разные потребности разными цветами. В те моменты, когда кошка изнутри чувствует потребность в пище - то цвет, ответственный за еду, усиливается и становится очень ярким.

И кошка идёт в итоге туда, где самый яркий из приятных цветов.

Естественно, кошки не только ходят - кушать можно разными способами и разными движениями, поэтому они чувствуют и то, как им лучше делать то или иное действие - какой лапой шагнуть сейчас, в какой момент оглянуться.

Но общая идея тебе ясна.

Контрольный вопросы:

1) Почему самую большую силу притяжения имеет кровать в понедельник утром?

2) Как приманить толстушку?¹

3) Объясни с помощью хорошометра, почему на предыдущем вопросе я потерял треть читателей?

4) Андрэ Моруа сказал: "Неверно, будто мы любим женщину за то, что она говорит; мы любим то, что она говорит, потому что любим её." Объясни это высказывание с помощью только что изученного.

Таким образом, хорошометр - это система мотивации животных, которая определяет всё их поведение. Животное всё время видит перед собой сумму раздражителей и из них выбирает наиболее приятное действие или "наименьшее из зол".

Как ты уже понял, в метафоре с дедом морозом второй контур - это сито. Кирпичи вообще развязывают руки для архитектурных изысков.

¹ Делать ей комплименты

Пара слов об особенностях работы

Кошка, однажды присевшая на горячую печку, уже никогда не сядет на горячую печку — и хорошо сделает, но уже никогда не сядет и на холодную.
Марк Твен

Разберёмся с некоторыми деталями.

Для начала скажи - может ли кошка отличить стул от костра? То есть, если мы её поместим на стул и если мы её положим в костёр, то она отреагирует по-разному?

Из всего выходит, что да. Однако может ли кошка отличить стул от стола? Если, предположим, они из одного и того же материала? И даже одинакового размера.

Я уверен, что она их не отличит - как не отличит пятницу от четверга, например. Тогда почему же она смогла найти разницу между костром и стулом? Наверное, потому, что она воспринимает не сами костёр и стул - она воспринимает ощущения своего тела. И костёр для неё это не "угроза для жизни", выраженная словами - это конкретные ощущения, внешний вид которых навсегда отложился в её памяти.

То есть она воспринимает не сами объекты, а свои ощущения от них.

А пылесос - это не сложный предмет, работающий на электричестве и с разными режимами, а просто страшно шумящее и вибрирующее обстоятельство, которого надо избегать или же наподдать ему по самое не балуй.

То есть она не может думать и представлять себе объектов - она просто знает, какие она получит ощущения и в итоге делает то, что будет наиболее приятным. Если ты призадуматься, то поймёшь, что мы тоже знакомимся с предметами именно своими органами чувств.

Представим же следующую ситуацию - стая кошек живёт в пещере(да-да-да, кошки не живут стаями, ну почему ты такой зануда?).

И вот одна кошка говорит: «Господа, я тут видела выход из пещеры, поймёмте погуляем.»

Все такие: «да-да-да, пойдёмте.» Ну они и пошли. А на улице была, значит, зима, и всё почему-то пошло не очень хорошо: вокруг холодно, дискомфортно, рядом обитали собаки и припугнули их лаем, а один котёнок, Васька, замёрз и умер.

Вернулась стая в пещеру и, конечно же, решила, что улица -далеко не самое лучшее место для того, чтобы там появляться.

Как ты понял, все заинтересованные лица получили соответствующие записи в хорошометре. Однако наступило лето и какой-то неведомой магией вся стая очутилась на улице.

И, о чудо - вокруг цветы, тепло, красота и благодать. Еда кругом, на тёплой траве комфортно и удобно, а главное - Васька взял и воскрес.

Прекрасный день и прекрасное место эта улица, однозначно.

На хорошометре это тоже отразилось - если раньше улица оставила от себя впечатление на "-5", то в этот раз она показала себя на "+5". В итоге как они будут относиться к выходу из пещеры? После сложения векторов получаем 0 - соответственно, нейтрально.

А всё почему? Потому что они не могут представить и понять какой-то внешний фактор, которую мы обозначим слово "зима". Делать выводы они не могут — им еще нечем . Зато могут запоминать ощущения своего тела и поступать, исходя из всего полученного ими опыта. У них происходит сложение векторов.

Ну хорошо хоть Васька воскрес.

- 1) Если кошку бросить в костёр, то она от него побежит. Если она унюхает мясо - то она побежит к мясу.
- 2) Если вторая кошка пойдёт в сторону костра, то первая сможет её предупредить - у них есть лимбические системы, морды и положения тел для общения (подробнее в четвертой части).
- 2) Если первая кошка пойдёт в сторону костра, то она предупредит и себя - потому что у неё теперь есть, чем запоминать.
- 2) Если первая кошка пойдёт в сторону костра, то она предупредит и себя - ей вдруг станет очень неудобно, ведь теперь ей есть, чем себя предупредить.
- 3) После таких злоключений она не сделает выводов - вот этой детали у неё пока нет.
- 4) И прочитав эти пункты, она не решит "Я обиделась, но у меня есть чувства" - у неё нет Я, а потому обижаться там просто некому.

Впрочем, для простоты мы можем считать, что у кошки есть "Я" - тогда этим самым "Я" мы назовём всю карту её хорошометра. Потому что для того, чтобы было "Я", совершенно необходимо, чтобы было "не Я" - ещё что-то, с чем ему взаимодействовать. А в жизни кошек нет обособленных явлений. Кошки и мир — единое целое.

Выводы:

Второй контур позволяет запоминать раздражитель и соответствующую ему эмоцию, которую выражает в теле.

В результате всё это складывается в хорошометр, учитывающий опыт всей жизни - и живые существа чувствуют, как им правильно поступить.

Если им было хорошо в подъезде и они хотят идти в подъезд - то они пойдут в подъезд.

Второй контур позволяет общаться (делиться опытом) разным особям друг с другом.

Он оперирует тем, насколько хорошо будет самому субъекту в том или ином месте - но не может оперировать абстрактными понятиями и объектами.

В том случае, когда показания расходятся - происходит сложение векторов, потому что нечем проводить анализ.

Если происходит что-то чрезвычайно важное, то просыпается первый контур и берёт контроль на себя.

А всё потому, что информация от органов чувств сначала проходит через первый контур, потом, если первый контур счёл её удовлетворительной - пропускается дальше, во второй контур - и на основе его показаний совершаются действия.

Контрольные вопросы:

- 1) Время вечеринок. Найди в интернете "Розыгрыш Мумия", который с зубной пастой, после чего проведи его и своими глазами увидь то, как человек воспринимает мир.
- 2) Если кошки не могут думать о боге, то как они попадут в рай? Или в раю не место кошкам?
- 3) Если ты поставил пельмени - то пойдти и выключи их. И покорми кошку.

Третий контур

Мозг не есть орган мышления, а орган выживания.

А. Сент-Дьердь, биолог

Впрочем, мы слишком долго говорим об обезьянах — а собирались ведь искать человека.

Пелевин "Generation П"

Сравнительно недавно, примерно 2.6 млн лет назад гоминиды(семейство, к которому относится человек разумный) начали думать, вследствие чего мозг увеличился в 3 раза. Наши герои научились отрываться от происходящего в реальности(полностью или частично) и попадать в воображаемый мир, где могли и планировать, и вспоминать, и мечтать, и думать.

Есть много вещей, о которых можно подумать. Например, скажи — что произойдёт, если в унитаза поезда на полном ходу бросить лом? Мы с тобой понимаем, что может случиться всякое: лом может согнуться или выскочить назад, а может прокопать землю вместе со шпалами.

Однако, несмотря на вселенскую значимость этого вопроса, отвлекись и обрати внимание, что прямо сейчас ты запросто взял и представил ситуацию, которая, скорее всего, никогда не произойдёт. Рядом с тобой, скорее всего, нет ни лома, ни железной дороги, ни поездного туалета - однако ты легко представил себе возможные варианты. То есть, ты запросто взял и совершил такое масштабное планирование.

Если бы история с кошками и пещерой, которую я описал ранее, произошла бы с людьми - то они бы не стали нейтрально относиться к улице - они бы выделили такое понятие, как лето и зима, после чего получили бы себе 2 записи:

"Зимой выход из пещеры это плохо" и "Летом выход из пещеры это хорошо"

И кончилось это тем, что в наше время выход из пещеры зимой перестал быть чем-то плохим.

Параллельно появились символы и речь. Академик Павлов и вовсе назвал работу этого контура второй сигнальной системой - сигналами сигналов. Что он имел в виду?

Всё просто - представь себе всеми любимый жёлтый лимон.

Представь, как ты берёшь нож и его режешь - как из лимона бодро и уверенно в разные стороны разлетается кислый сок, как он начинает пахнуть. Представь, что ты поднимаешь лимон над собой и выжимаешь из него сок себе на язык. Какой он на вкус? А как он пахнет?

Если раньше мы звонили в звонок, чтобы у пса появился желудочный сок, то теперь человеку достаточно просто прочитать о лимоне - ведь у тебя выделилась слюна, не так ли? А ведь по большому счёту ты сейчас просто смотришь в испещрённую черными крючками бумагу.

Вот это и есть сигналы о сигналах - нигде рядом не было лимона, никто даже не звонил ни в какой звонок, связанный у тебя с лимоном - ты просто увидел какие-то символы. И черные закорючки на бумаге в виде слов "стул" и "стол" заставляют тебя представлять разные объекты, хотя для кошки это в обоих случаях будет просто запачканная бумага.

Кошку можно будет научить разным реакциям на в разной степени пачканную бумагу - но символами она не овладеет. Впрочем, я не хочу подробно останавливаться на третьем контуре в его общем виде - ты не хуже меня представляешь, что он позволяет и на что способен.

Я же предположу, как мы получаем пометки в символической системе.

Предположим, отец решил объяснить ребёнку, что такое стул. Он указал рукой на стул и сказал: стул. Но ребёнок не понимает, что отец назвал стулом - может быть, он назвал "стулом": свою вытянутую руку, поведение сына, самого сына, этот день недели, своё настроение, комнату или температуру.

Однако, когда ребёнок много раз услышит слово "стул" и в большинстве этих обстоятельств он будет видеть один и тот же объект, то в его голове создастся что-то вроде связи. На самом деле я предполагаю, что у него в голове не будет никакого словаря со списком "стул=(картинка стула)".

А просто у него в памяти будут лежать "слепки" от органов чувств за всю его жизнь и в тот момент, когда он будет видеть стул - в его голове через весь его опыт пройдёт сигнал, связанный со стулом - а в результате устройства нашей памяти сигнал пройдёт через все те слепки, в которых он тоже видел стул.

А заодно он получит среднее арифметическое своей реакции во всех этих ситуациях. И если во всех этих ситуациях он слышал слово "стул", то в его голове тотчас возникнет это слово. А если его этим самым стулом каждый раз били, например, то... ну ты и сам догадался.

Верно также и обратное - если он услышит слово "стул" или прочтает его, то произойдёт тоже самое и окажется, что во всех ситуациях, когда звучало слово "стул", он либо видел этот предмет, либо представлял его себе в голове.

Опять-таки, если его этим стулом каждый раз били, то даже звучание самого этого слова будет для него несколько болезненным - хотя куда менее болезненным, чем вид этого стула вживую.

На следующих 10 картинках я смоделировал ситуации, в которых звучит слово "стул" и есть этот объект. На двух оставшихся я свёл их воедино - на одной мы видим, какое среднее арифметическое виделось, а на другой - какое слышалось.









Да это же
стул





Таким образом, за каждым словом на самом деле стоит целый конгломерат¹ чувственного опыта, а каждое логическое построение в действительности строит грандиозные картины мира, которые мы можем видеть, если отвлекаемся от момента "здесь и сейчас".

В результате словами можно действительно влиять на поведение, то есть вносить поправки в карту хорошометра. Но лучше 1 раз увидеть, чем 100 раз услышать - то есть лучше один раз пережить, чем сто раз ознакомиться с символьной интерпретацией.

Но логика это всего-лишь пристройка к хорошометру. Человек почти также автоматичен, как животные, а все его поведение по-прежнему строится на хорошометре, пусть теперь чуть более хитром. Ты мне возразишь - человек же не просто автоматический робот, а разум не является всего лишь кучей реакций на поощрение и наказание - он сначала думает, потом делает.

Ведь, например, человек может следить за своим поведением и его изменять, ведь он может, в угоду идеалам, не делать чего-то, даже если оно ему нравится - и вообще он гибок в своём поведении. Известны эксперименты, когда детей начали награждать за рисование, когда им итак нравилось рисовать, и это привело к тому, что дети задумались - они рисуют из-за своей любви к искусству или потому, что их награждают?

В результате чего дети переставали рисовать, хоть это им нравилось.

Да и предложения никак не укладываются в один момент времени, а потому не могут быть элементом цепи "стимул-реакция", пускай даже очень сложной и хитрой. Ну что же, начнём с последнего.

В реальных условиях условными сигналами обычно выступают не отдельные раздражители, а их временная и пространственная совокупность - и это даже для второго контура, не говоря уже про третий.

Второе - то, что дети задумываются над своим поведением, есть уникальная особенность третьего контура. Но "задуматься" это тоже поведение, его тоже можно просчитать и обусловить.

А третье самое интересное - рационализация.

В психологии рационализацией называют процесс, когда индивид, совершив какое-то нелогичное действие, после этого находит ему какое-то логическое объяснение и оправдание. Мол, обычно все люди думают перед действием, а он сначала сделал, потом подумал. На деле же происходит иначе - люди сначала делают, потом думают. Всегда.

Например, чуть ранее я заявил, что человек является просто роботом, живущем полностью на автоматизмах. И я подозреваю, что большей части моих читателей такой вывод совершенно не понравился, и в их голове тут же возник с десяток контр-аргументов - мол, люди-то могут думать и вообще свободны в своей воле.

И им стало казаться, что моё заявление противоречит логике, и поэтому оно им не понравилось.

Но произошло наоборот - заявление начало противоречить логике ИМЕННО потому, что оно им не понравилось. Сначала хорошометр обозначил этот тезис неправильным, после чего уже пошёл поиск вариантов, почему это высказывание может быть неправильным. Я более чем уверен, что фраза "гоминиды начали думать, вследствие чего мозг увеличился в 3 раза" не вызвала такого желания её оспорить, хотя она выглядит куда более неправильной. И так происходит всегда.

¹Конгломерат(лат. conglomeratus — скученный, уплотнённый) - соединение чего-нибудь разнородного, беспорядочная смесь, ассорти.

Люди действуют, исходя из хорошометра.

Точнее, хорошометр действует, а логика уже после совершения действия думает, почему человек так поступил, и в результате этого делает выводы о себе и планирует, чего от себя ждать в дальнейшем. Конечно, человек может остановиться и задуматься - но "остановиться и задуматься" это тоже действие, записанное в хорошометре. И если это действие приводило к чему-то хорошему, то тогда человек начнёт останавливаться и задумываться.

Эмоции же всегда идут впереди логики.

Логика лишь "дорабатывает напильником" имеющийся слепок - находит ему связи с другими событиями, строит картины будущего и, если при взгляде на них хорошометр даёт добро, то направляет свои силы именно в этот вариант будущего.

Даже если какие-то люди могут "держать себя в руках" и действовать с холодной расчётливостью, оставаясь бесстрастными в процессе мышления - то происходит это именно потому, что в их хорошометре данное поведение приводило к хорошим результатам. То есть у этих людей "мысль идёт вперёд чувства" именно потому, что сначала чувство даёт на это добро.

Почему так происходит?

1) Когда ты получаешь сигналы от органов чувств, то сначала они проходят через первый контур, где он определяет, есть ли что-то, заслуживающее безусловной реакции.

2) Если ничего важного нет, то он пускает их дальше¹ - во второй контур. Там ощущение обрастает эмоциями. Если оно обрастает эмоциями капитально, то контроль на себя берёт именно второй контур.

В такие моменты случается так называемое состояние аффекта. Это когда весь организм мобилизуется в ответ на сложившуюся ситуацию, а поведение организуется таким образом, чтобы быстро среагировать на данную обстановку.

При этом человек не понимает слов (однако может понимать по тону и виду человека, чего тот от него хочет), да и не думает - он действует, действует стремительно. При этом суд сочтёт его ограниченно вменяемым или полностью невменяемым, а всё потому, что в это время всю работу берёт на себя второй контур, не пропускавая сигналы в третий.

3) Если же мы обошлись без полного аффекта, то информация попадает в третий контур, где, обычно, и остаётся - всем раздражителям приписывается символическое значение, все они делятся на формы, и за деревьями человек перестаёт видеть лес.

Каждый объект или явление находит своё название, при взгляде на каждый из них человек уже знает его функции и способы взаимодействия с ним.

И, зачастую, каждый момент времени сопровождается мыслями, а новые раздражители маркируются внутренним диалогом - при этом направление логики зависит именно от показаний второго контура, и мысли есть просто "доработка напильником".

Слова, в отличие от твоего эмпирического опыта, могут обманывать - поэтому, если твой чувственный опыт сразу попадает в память, то получаемую символическую информацию ты должен делить на правильную и неправильную - и именно этим и занят внутренний диалог.

¹Это опять-таки грубо говоря. На самом деле системы работают параллельно: сигнал попадает в затылочную кору на анализ, после чего она его посылает в гиппокамп и в кору одновременно. Просто гиппокамп работает быстрее и если он взялся за работу, то "доведёт дело до конца".

Всё, завязываю с научными отсылками.

Как работает хорошометр? Каждому предмету, который ты видишь, он присваивает бессознательное ощущение о том, нравится тебе этот предмет или нет.

Как работает третий контур? Он позволяет отвлекаться происходящего здесь и сейчас, вместо этого обитая в своих фантазиях. Как работает хорошометр, когда ты вместо окружающей действительности видишь что-то, о чем мечтаешь?

Точно так же и работает, как и обычно - а именно оценивает то, что ты видишь, вследствие чего ты можешь заниматься планированием.

То есть ты можешь жить в настоящем моменте, а можешь частично или полностью переноситься из него в выдуманный мир - например, видеть своё прошлое, будущее, всю свою жизнь или даже логические абстракции.

При этом полезно помнить, что "вся твоя жизнь" - нигде не существующий продукт твоего ума, а на самом деле единственное, что существует - это здесь и сейчас. Обитая в "других мирах", в том числе в прошлом и будущем, ты буквально пропускаешь жизнь мимо.

Но об этом потом.

Повторюсь - основой действий остался хорошометр, но теперь в нём происходит не просто сложение векторов, а он становится многослойной структурой и появляется возможность как угодно связывать записи органов чувств.

Неспроста в метафоре третьим контуром я обозначил цемент - имея достаточно цемента, можно построить любую по форме конструкцию, а заодно с его помощью можно как угодно располагать кирпичи и бетонные плиты.

Тебе, например, было достаточно просто посмотреть на небольшую бумажку, покрашенную какими-то закорючками, чтобы уяснить — если детей награждать за то, что они рисуют, то они могут перестать рисовать.

На третьем контуре появляется понятие "Я" и так называемая "личность" - а именно сборник привычек и особенностей, которые присущи всей твоей деятельности. Как ты уже понял, сложилось эта самая личность под влиянием случайных факторов - например, пару раз ты плохо приготовил обед и уже навсегда решил, что ты - плохой повар.

Выводы:

1) Третий контур позволяет отвлекаться от момента сейчас и представлять себе что-то другое (прошлое, будущее и иные небылицы). Даже частично обитая в "прошлом" и "будущем" ты пропускаешь жизнь мимо себя.

2) Если тебе дать лимон, у тебя потечет слюна. Если тебе напомнить о лимоне его запахом - у тебя потечет слюна. Если ты прочитал этот вывод - у тебя потекла слюна.

3) Когда ребёнок слышит слово "стул" - то сигнал в его памяти проходит сквозь все моменты, когда он слышал слово "стул" и даёт что-то вроде среднего арифметического между ними.

4) За каждым словом стоит конгломерат чувственного опыта, а каждое логическое построение строит грандиозные картины мира (иногда бессознательно).

5) Словами можно влиять на поведение, потому как с их помощью мы можем конструировать "слепки", в которых будет воображаемый опыт. Конечно, каждая отдельная визуализация слабее реального опыта - но в сумме они легко могут перевесить старое поведение.

6) Человек почти также автоматичен, как животные, а все его поведение по-прежнему строится на хорошометре, пусть теперь чуть более хитром.

7) Люди сначала совершают поступки, а потом на основании увиденного ими поведения делают выводы о себе.

8) Эмоции всегда впереди логики. Даже если человек может логично рассуждать, то только потому, что "эмоции" дали на это добро.

9) Каждому предмету, который ты видишь, хорошометр присваивает бессознательное ощущение о том, нравится тебе этот предмет или нет. После этого с помощью логики ты уже описываешь выданную хорошометром оценку.

10) У людей основой действий остался хорошометр, но теперь в нём происходит не просто сложение векторов, а он становится многослойной структурой и появляется возможность как угодно связывать записи органов чувств.

Контрольные вопросы:

1) Какими словами тебя называл любимый человек, а какими - родители в детстве? Есть какое-нибудь обращение, которое тебе поднимает настроение? Вспомни его. Вспомни те ситуации - позволь себе закрыть глаза и погрузиться в эти воспоминания.

2) Почему, когда ты отвечал на предыдущий вопрос, тебе стало хорошо?

3) Бывало ли в твоей жизни так, что ты, думая о каких-то отвлечённых вещах, пропускал что-то действительно стоящее в настоящем?

Один раз отрежь, семь раз отмерь

Самая поразительная память — память влюбленной женщины.

Андрэ Моруа

Чувство выше мысли.

Вольтер

Поздравляю тебя, мы почти закончили с научной частью - дальше всё будет бесконечно проще, а в следующем параграфе будет последняя научная сноска.

Считая лучшим красноречием язык фактов, поделюсь с тобой следующими сведениями:

Однажды биологи незаметно подвергали молодых людей действию препарата, имитирующего вагинальные запахи, а затем просили их оценить привлекательность женщин, изображенных на фотографиях. В результате действия препарата юноши куда более высоко оценивали привлекательность практически всех показанных им женщин. Так-то.

В другом исследовании людям показывали политические заявления, и во время демонстрации некоторых из них давали еду. В результате именно заявления, которые были показаны во время приёма пищи, заслужили одобрение. Более того, испытуемые не могли вспомнить, какие именно заявления они просматривали, когда кушали, в результате чего стало ясно, что выбирали они бессознательно.

В том же эксперименте в комнату впускали запахи гнили, под влиянием которого люди начинали меньше симпатизировать тому, что им говорят.

Бывало и такое - людей делили на две группы и просили оценить беседу между начальником и подчинённым. Одной половине перед этим давали подержать деревянную доску, а второй -

мягкий и приятный плед. В результате первые считали начальника более жестким и строгим человеком, чем вторые.

Думаю, теперь нет сомнений, что сначала идёт "хорошометр" и только потом его оценка выражается в словах.

Как говорил Андрэ Моруа: "Неверно, будто мы любим женщину за то, что она говорит; мы любим то, что она говорит, потому что любим ее."

Идем дальше - однажды некоторых жителей штата Айова, которые отапливали свои дома природным газом, попросили экономить газ и объяснили им, как это делать. Но практически никто не начал экономить, и исследователи сообщили им, что имена экономных опубликуют в газетах - как людей, которые заботятся об интересах общества, и уже через месяц они начали серьёзно экономить. Интересно то, что когда людей письменно уведомили о том, что публикаций в газетах не будет, то они начали экономить ещё больше газа.

Акт номер два - в Калифорнии некоторых людей просили позволить разместить на своих участках доски с афишами и объявлениями.

Объясняя, как это будет выглядеть, им показывали фотографию, где красивый дом был почти полностью закрыт большой и некрасивой вывеской с надписью "ОСТОРОЖНО ВЕДИТЕ МАШИНУ". В среднем на такое соглашались лишь 17% людей.

Однако с одной группой поступили иначе. За 2 недели до этого момента к ним пришли люди и попросили разрешения на совсем маленькую объявление - примерно 20 квадратных сантиметров, где было сказано "Будь дисциплинированным водителем".

Просьба была такой незначительной, что согласились почти все. И в результате, когда к ним пришли со следующей просьбой - согласны были уже 76 процентов.

Сначала исследователи решили, что люди раньше согласились с лёгким требованием, а потому гораздо охотнее взяли на себя более серьёзные обязательства из этой же области.

Тогда они сделали немного иначе - людей просили подписать небольшую петицию с призывом "содержать родной штат в чистоте".

Такую петицию подписали все тестируемые и через 2 недели каждого из них обошли с просьбой установить тот огромный плакат, о которым мы говорили ранее. Согласилась примерно половина, что это крепко озадачило исследователей - ведь подписание петиции и огромный стенд во дворе это абсолютно разные вещи.

Крепко подумав, они всё же поняли, чем это было вызвано: похоже, что подписание петиции изменило взгляд людей на самих себя и те внезапно решили, что им небезразлично общественное благо, ведь они же подписали петицию. И в результате эти люди стали в своих глазах людьми с активной гражданской позицией, после чего поступали уже исходя из этого мнения.

Для написания этой книги я изучил самые интересные случаи - например, способы промывания мозгов военнопленным и технологии изменения сознания в деструктивных культурах(читай, сектах).

В своё время в Корею работали над американскими военнопленными и действительно добились того, что большинство из них изменило свои политические взгляды, а также своё мнение о США и коммунизме в целом.

Например, людям задавали вопрос и заставляли его записать, а потом в письменной форме ответить на него с позиции коммуниста. Если пленный отказывался это делать, то его просили списать ответ из тетради другого пленного.

Заодно китайцы(в то время это была Китайская Народная Республика) подвергали серьёзной цензуре исходящую почту - и очень мало из написанных писем отправлялись домой, в штаты. Для того, чтобы письма пропускали, американцы писали о том, что коммунизм - в сущности, хорошая вещь, и вообще стоит зарыть топор войны. Такие письма имели повышенный шанс дойти до дома, и поэтому пленные, которым было важно донести весточку до дома, начинали на все лады расхваливать коммунизм и условия своего содержания.

Также проводились небольшие конкурсы с маленькими, но интересными призами - фруктами или несколькими сигаретами. Очень важным было использовать маленькие призы, чтобы человек не подумал, что он делал это из-за награды. Конкурсы же были на лучший политический очерк, при этом не всегда побеждали коммунистические очерки.

Иногда победа отдавалась человеку, который описывал правильность политики США, но местами признавал, что и КНР права. В результате люди бессознательно начинали менять направленность своих очерков - а вместе с тем и свои взгляды.

Был ещё один способ - пленным говорили, что политика США - это действительно хорошая политика, но всё же она не идеальна. Пленные соглашались. И тогда их просили описать те области, в которых США ещё неидеальна. Ты уже понял, к чему это приводило?

Я полагаю, что если мы задумаемся над этими случаями, а также над тем случаем с детьми, которых стали награждать за рисование, то нам станет очевидно, что люди сначала что-то делают, а потом в результате этих действий делают выводы о себе.

Но почему люди сначала делают, а потом думают, если они могут это делать? Жизнь становится быстрее, на людей постоянно со всех сторон сыпятся раздражители — и мы не можем справиться с таким объемом во всей его полноте и делаем выводы на основе одного элемента, который кажется нам наиболее важным. Например, увидев на человеке докторский халат, мы начинаем доверять ему в вопросах здоровья, хотя мы и не видели его документов.

Люди способны учитывать огромное число фактов и обрабатывать большое количество информации - но куда эффективнее вырабатывать автоматизмы и доверяться им.

Еще раз по контурам:

Все контура работают в единой связке.

Первый контур отвечает за безусловные реакции, возникающие в результате появления безусловных стимулов. Реагирует же он "Движением От" и "Движением К".

Второй контур отвечает за условные реакции, возникающие в результате появления условных стимулов. Притом первые условные рефлекс закладываются именно от безусловных раздражителей - то есть второй контур работает на основе первого.

Второй и третий работают в тесном тандеме, ведь третий строится на основе показаний второго.

Первый контур - хорошо-плохо, или приближаться-уходить.

Второй контур позволяет запоминать, где тебе хорошо, а где плохо, после чего избегать тех мест, где тебе было плохо и стремиться туда, где было хорошо.

Если зимой вне пещеры тебе было плохо, а летом вне пещеры тебе было хорошо, то при двухконтурном сознании у тебя просто произойдёт сложение векторов, а при трёхконтурном ты разберёшься, почему в одном случае тебе хорошо, а в другом - плохо.

То есть он связывает и упорядочивает сведения из второго контура(которые есть привязанные к месту сведения первого контура). Третий контур руководствуется не только ощущениями твоего тела, а может оперировать понятиями вроде "зима" и "лето", влияющие на остальные сведения второго контура.

Заодно он позволяет различать стол и стул, а также держать в голове пылесос и его функции, а не только то, хорошо тебе или плохо рядом с ним.

А отсюда выводы:

1)Когда тебе грозит серьёзная прямая опасность, все верхние контуры замолкают - ты просто спасаешься.

2)Эмоции всегда впереди логики. У всех. Эмоции создают события, логика только связывает их друг с другом. Таким образом, обратная рационализация происходит всегда. То есть ты сначала совершаешь поступок на эмоциях и автоматизмах, а потом уже думаешь, почему же ты так поступил.

Эмоции сильнее разума. Разум может быть сильнее некоторых эмоций лишь вследствие эмоциональных событий, которые показали, что это более безопасно(опять, на эмоциях). То есть эмоции - это материал, а разум - это "доработать напильником".

3)Ты сначала делаешь, потом думаешь. И думаешь ты именно на основе того, что сделал. И если тебя заставить поступать тем или иным образом, то ты изменишь мнение о себе. После чего продолжишь так поступать.

4)В эту цепь можно ворваться. Можно заставить тебя изменить мнение о себе, после чего ты начнёшь поступать по-новому(хотя в твоём понимании это будет нормальное поведение).

АВТОМАТИЗМЫ

Привычка — огромное маховое колесо общества, наиболее точный консервативный деятель.
Чем больше мелочей повседневной жизни можем мы доверить не требующему усилий привычному автоматизму, тем более высвобождаются высшие силы нашего ума для работы, для которой они предназначены
Уильям Джеймс

Должно быть, ты уже слышал или где-то читал, что человек использует очень небольшой процент своего мозга.

Если воспринимать эту фразу дословно, то она будет верна, ведь большую часть времени мозг активен не на 100%, а действуют только некоторые его части.

Впрочем, из этого правила есть исключения - например, есть люди, у которых может активироваться буквально весь мозг, потому что торможение нейронов не может остановить мозговое возбуждение, и оно передаётся от нейрона к нейрону. А когда волна активности доходит до моторных нейронов, то начинаются судороги. Как ты уже понял, речь о эпилептиках.

И если её трактовать таким образом, то тогда она станет аналогична фразе: "Если у тебя десять рубашек, то ты используешь лишь 10% своего гардероба".

Помимо того, что это миф, у этой фразы есть еще 2 значения.

В первом случае она говорит о том, что мы неэффективно используем свой мозг и у нас гораздо больший интеллектуальный потенциал, а также куча скрытых возможностей. Я с ней согласен, но об этом гораздо позже.

Есть вторая версия - что мы сознательно используем малое количество, при этом большая часть отдана на бессознательные действия - дыхание, сердечный ритм, пищеварение, равновесие, условные рефлекс и так далее.

И хоть тут есть некоторые оговорки - например, мозг это не однородная структура, он состоит из разных элементов с конкретными функциями и поэтому его нельзя посчитать в процентах - в целом я с ней согласен.

Когда человек учится кататься на велосипеде, ему приходится постоянно следить за равновесием, учиться вовремя тормозить и так далее. Он всецело поглощен процессом и стоит ему отвлечься, как произойдет падение.

Однако впоследствии человек столько тренируется, что навык переходит в бессознательную компетенцию - и в результате человек рассекает на двухколёсном друге где угодно, любясь в это время окружающим миром, при этом даже не осознавая, насколько удивительную работу выполняет его бессознательное.

Однако если человек думает, что он сознательно контролирует своё поведение, то он так же самонадеян, как теща, сидящая на пассажирском сидении и думающая, что ведёт машину она, а не её зять. В определенное время он может вносить маленькие коррективы, но водитель машины все равно не он.

Скажи, у тебя когда-нибудь бывало так, что ты шёл домой, о чём-то глубоко задумывался - и внезапно понимал, что ты уже пришёл? Получается, весь путь ты проделал бессознательно. При этом ты шёл по тротуару, не впечатывался в столбы и, переходя через дорогу, ты смотрел по сторонам - то есть ты точно знал, где и на что обратить внимание.

Таким образом, генеральную линию твоего поведения задаёт бессознательное, и даже внимание управляется автоматизмами.

Почему ты не собирал столбы? Потому что ты знал(или догадывался) что удариться в столб это больно и до дома не доведёт.

То есть у тебя было и есть убеждение: биться о столб плохо.

Убеждение - это словесная интерпретация одного из правил хорошометра.

То есть ты на опыте знаешь, что биться в столбы неприятно.

Убеждение - это "биться в столбы неприятно" - слова, являющиеся обобщением твоего опыта.

Как мы заметили, в результате ты обходишь столбы, избегаешь машин и не наступаешь в глубокие лужи.

Однако убеждения можно получать не только на основе своего опыта.

Например, многим детям говорили: "Не ешь семечку от арбуза, иначе арбуз в животе вырастет". И показывали на пузо отца, говоря, что у него уже вырос, в результате чего дети избегали поглощения семечек даже тогда, когда их внимание было приковано к телевизору. При этом никто из них не видел, чтобы у кого-то в животе действительно вырос арбуз.

Или, например, кто-то сказал парню, что он недостаточно хорош, чтобы знакомиться с девушками - и в результате тот перестал(или не начал) это делать. Впрочем, он всегда может сильно напрячься, потратить кучу усилий, подойти и дрожащим голосом спросить "Вашей маме зять не нужен?". Ведь напряжение идёт тогда, когда человек идёт против своих убеждений.

Другие, более сложные жизненные стратегии, точно также укладываются в эту схему и действуют автоматически - например, умение постоянно опаздывать, пессимизм, ворчливость и даже некоторые аллергии.

Я хочу сказать, что в той или иной степени весь наш жизненный опыт можно описать словами и охарактеризовать убеждениями. При этом и опыт может влиять на убеждения, а убеждения могут влиять на опыт. Если у тебя спросить, почему ты поступил тем или иным образом, то очень часто ты легко почувствуешь ответ, но при этом он может быть такой, что его будет очень сложно выразить в словах.

Например, шёл ты себе по улице, как вдруг внезапно началась перестрелка. Если ты раньше не бывал в таких ситуациях, то, скорее всего, ты начнёшь лихорадочно думать, что делать - и при этом замрёшь. Представим на минуту, что всё обошлось, перестрелка кончилась и ты остался жив и невредим.

Как ты поступишь в следующей перестрелке? Ты замрёшь. Потому что ты так делал однажды и оно тебе помогло.¹

И чем более сильные эмоции ты испытал в ситуации, тем скорее ты будешь автоматически повторять то же самое поведение. А в случае с перестрелкой эмоции были очень сильными, потому что ситуация была новой и необычной. Если событие было менее внушительным, то оно всё равно будет влиять, пусть меньше.

¹Представь себе человека, играющего на гитаре. Несколько раз неправильно поставив палец, он наконец берёт аккорд, то есть ловит правильную модель управления мышцами, и по его мозгу распространяются эндорфины, закрепляя те синаптические связи, которые правильно направили его палец.

Эндогенные опиоиды - окситоцин и норадреналин - попадают на синапсы и в результате закрепляют активные в данный момент нейронные цепи, тем самым связывая их сильнее и увеличивая вероятность совместного возбуждения впоследствии.

Это была последняя научная сноска, честное пионерское.

И тут возникает очень интересная закономерность:

Предположим, Любе из соседнего подъезда надо провести день с самым богатым парнем на районе.

А на районе вас двое - ты и Колян из соседней квартиры, все остальные - женщины и дети.

У тебя есть одна сторублёвая купюра, а у Коляна есть 20 пятирублёвых монет.

К кому она пойдёт?

На языке цифр: $100р * 1 = 100р$

$10р * 10 = 100р$

$5р * 20 = 100р$

Понимаешь, так и с событиями: сто небольших позитивных подкреплений делают событие таким же желанным, как огромный карнавал в Рио Де Жанейро.

И если во время пробежки и после неё ты чувствуешь хоть небольшую, но всё же радость, то за 30 таких небольших пробежек накопится достаточно позитива и твоё тело само собой будет бежать на улицу - там всегда хорошо, пусть и не так сильно, как во время кругосветного путешествия. То есть у тебя выработается убеждение "Я люблю бегать, бегать это хорошо".

И именно поэтому я против того, чтобы ты опирался на силу воли. Ты можешь её подключать, но учти - важно, чтобы событие оставило положительный след, иначе в стратегическом масштабе ты выиграешь бой, но проиграешь войну.

Влиять опытом на убеждения можно - бороться с собой, выматываться и по капле делать новые действия.

Из разных углов нас призывают выходить из зоны комфорта, истории успешных людей так и пестрят яркими фактами, когда эти люди делали что-то необычное и выходили победителями, а в интернете очень распространена вот эта картинка:



Но я тебе признаюсь - я не хочу покидать зону комфорта. Я люблю, когда мне хорошо.

И я искренен с собой - если я буду себя заставлять что-то делать, то я не выработаю у себя привычку, а просто обогачу свой опыт бесплотной попыткой поменяться, которая принесёт только разочарование и много неприятных ощущений.

Если мой хорошометр против и я понимаю, что за "21 день" я его не переубежу - то я не стану и пробовать.

Например, в армии я целый год бегал почти каждое утро. Вернувшись, я лег на диван. Следующая пробежка произошла только через год.

Так что же делать?

Менять хорошометр, а точнее карту, на которую он опирается - то есть убеждения.

Если машина вдруг покатила по горке вниз, а тебе надо, чтобы она ехала не вперёд, а в сторону - то толкать её вбок будет плохим решением. Ты можешь, впрочем, взять лом, залезть им в колёса и попытаться их перенаправить, при этом немного их погнуть.

Однако куда эффективнее залезть внутрь и повернуть руль.

Именно этому я тебя и научу.



Таким образом, почти все действия людей автоматичны и выполняются хорошометром. Даже когда человек едет на велосипеде и в процессе забывается в мечтах, то он не падает в ближайшую канаву, а обнаруживает, что хорошометр отлично справился и доставил его в конечную точку пути. Но где находится та граница, когда вместо сознательного контроля начинают действовать автоматизмы? Ведь большую часть времени мы присутствуем в настоящем моменте и осознанно выбираем действия?

Похоже, это просто иллюзия. Организм посылает в сознательную часть определённые сигналы, которые заставляют её думать, будто бы этот выбор она сделала сама и он был свободен от прежних шаблонов, однако простое и трезвое наблюдение за своим поведением покажет, что каждый следующий выбор фактически ничем не отличается от предыдущего.

Выводы:

- 1) Если у тебя десять рубашек, то ты используешь лишь 10% своего гардероба.
- 2) Генеральную линию твоего поведения задаёт бессознательное
- 3) Убеждение - это выраженная словами часть опыта, на который опирается хорошему
- 4) Чем сильнее был эмоциональный фон, тем автоматичней и ты будешь повторять то же самое поведение
- 5) Новыми опытом можно менять убеждения, новыми убеждениями можно задавать условия для получения нового опыта.
- 6) Много небольших позитивных подкреплений дают такой же эффект, как одно большое.
- 8) Если тебе не нравится что-то делать, то у тебя не выработается привычка. Точка.
- 9) Меняя убеждения - изменишь поведение.

Контрольные вопросы:

- 1) Когда дети болеют, они не ходят в школу. Какую стратегию вырабатывает их организм и чем это чревато во взрослой жизни?
- 2) Доктор Р.А. Уилсон заявлял: "Любой взрослый человек это уже запрограммированный биоробот. Хорошей новостью является то, что мы можем перепрограммировать себя и других". Что он имел в виду?
- 3) Каждый раз твоей второй половинке приятно вспоминать о тебе. К чему приведёт небольшое количество твоих духов на её подушке?

Лень

Ленивые всегда желают что-то сделать.
Л. Вовенарг

Предположим, ты решил, что с завтрашнего дня ты начнёшь бегать. Тут следует задать вопрос - а почему ты всё ещё не бегаешь? Помимо ответов, наспех нарисованных на основе показаний хорошометра, может появиться мой любимый - "Мне было лень". Сейчас я научу тебя бороться с ленью.

Конечно, каждому очевидно, что лень - это плохо. С ранних времён всё хорошее ассоциировалось со светом, а всё плохое - с темнотой. Полезное поведение является светом. А вредное и деструктивное поведение, такое, как лень, проистекает из тьмы. - из места, куда не доходит свет.

Однако что есть свет? Направленный поток фотонов, вроде как. А что такое темнота? Темнота есть просто отсутствие света. То есть темноты не существует. Точно так же, как не существует зла. Свет может светить в темноту. Но тьма не может вторгаться в свет и если взять фонарик и вставить в него батарейки обратной стороной, то он не начнёт излучать холод и тьму. Темнота не может проистекать в свет, а отношения между светом и темнотой - это не борьба двух сил. Изменения в освещённости происходят от появления света и устранения препятствий, а не от нападения на тень.

Точно та же картина обстоит со злом, оно же верно и для лени - её попросту не существует. Вот прямо сейчас ты не встаёшь и не начинаешь фанатично двигать диван по комнате до тех пор, пока не выдохнешься - потому что тебе это тупо незачем делать. Я бы даже в словаре написал, что "лень" и "незачем" - синонимы.

Однако люди часто говорят о вещах, которых не существует - о героях романов, богах и моём чувстве юмора, поэтому поговорим и мы. Смело заявлю: Лень - это очень хорошо, ведь это важный процесс энергосбережения.

Если твоему хорошометру незачем бегать, то ты не будешь бегать. То есть если ты на уровне ощущений не знаешь, зачем тебе бегать - то даже не надейся. Конечно, ты можешь начать и на силе воли даже сможешь немного продержаться, но всё, что это даст в конце - озлобленность, недовольство самим собой и раздражение своей "слабохарактерностью".

И на седьмой день тебе не явится господь с небес и ты не почувствуешь божественного дыхания в каждом своем шаге - ты только почувствуешь, что каждое утро на протяжении недели делал себе неприятно. Величие бега открывается месяца через 3, а на три месяца не хватит ни одной силы воли. Если ты в армии и тебя заставляют ударами - то ты, конечно, будешь бегать. И хоть многие в армии уже к середине службы искренне любят бег, спроси у любого дембеля, чем это кончается - вернулся после армии и упал на диван. Да и не будет в твоей жизни обстоятельств, которые тебя вынудят бегать - и, кстати, слава богу.

Пора понять также ещё и то, что, если вы решили с утра сделать зарядку, а тело само собой пошло и легло дальше спать - то на то были веские причины. Причины в том, что кровать делает тебе хорошо, а бег — нет. Тебя же никто не заставляет спать, кушать, ходить в туалет, ехать на море отдыхать?

Представь себе, как ты лежишь на диване и предаёшься отдохновению.

Акт первый: появляется какой-то персонаж и говорит: "Иди и выйди на улицу", ты ему отвечаешь "Лень" и никуда не идёшь.

Акт второй: тебе звонит друг и на эмоциях говорит: "Бро, около твоего подъезда перевернулся инкассатор и у меня не хватает рук на все сумки", то ты даже не дочитал это предложение - ты уже бежишь вниз по лестнице, ведь помогать друзьям правильно.

Акт третий: С крыши, выбивая своими телами окна, в твою обитель врывается ОМОН и один из бойцов орёт: "Беги на улицу, пока живой" - и он тоже не успевает договорить.

В последних актах ты даже не успел подумать, что тебе "лень". Такие дела.

Так вот, первой нашей задачей будет не заставить себя что-то делать через силу, а сделать дело для тебя настолько интересным и привлекательным, чтобы ты им занимался автоматически. Также, как ты автоматически на улице проходишь там, где чище и приятнее.

Прошлым летом у меня был интересный случай.

Я хотел с утра посидеть в фотошопе, вбить пару глав в книгу, посидеть в интернете, но произошло что-то, нарушившее все мои планы:

Моё тело против моей воли само встало, должно до середины комнаты и начало делать зарядку. Оно сделало это само, я даже попробовал слегка сопротивляться из академического интереса, но проще было поддаться этому сладкому искушению и я не устоял.

То же самое с бегом - я бегаю только тогда, когда хочу бегать. Тогда, когда моё тело само просится на улицу и я не успеваю опомниться, как уже одеваю кроссовки и с удовольствием сам собой наворачиваю круги по парку. Тем летом это происходило всё чаще и чаще, чуть ли не каждый день. И у тебя будет также, главное - делай то, что я тебе посоветую. Сейчас у меня немного другая картина - по тем или иным причинам я не могу бегать, чисто физически - однако я с таким же удовольствием занимаюсь другими упражнениями.

Логика vs Чувство

С каких это пор в спорах, построенных на эмоциях, побеждают при помощи логики?
Роберт Хайнлайн "Время звёзд"

Но почему логика и ощущения иногда расходятся? Тем более, если они две стороны одной монеты?

Все просто - сигнал по нейронам пройдет там, где ему легче. По более активному и часто используемому пути. Как вода стекает со склона через небольшие ручейки - чем больше воды стекало через ручеек, тем его русло становится более сформированным и тем проще воде бежать именно через него, согласуясь с законом наименьшего сопротивления.

А чувства образуют куда более глубокие следы в памяти, нежели мысли. Как я уже говорил - лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Если ты представишь, как несколько жуков попали тебе в трусы, то пережитое тобой никак не сравнится с твоими ощущениями, если бы это случилось по-настоящему.

Но почему же ум и хорошомер смотрят в разные стороны? Потому что ты однажды где-то слышал, что "Надо чистить зубы по утрам" Однако ты на своём опыте знаешь, что "по утрам очень круто лежать в кровати".

В итоге, когда наступает утро, ты получаешь сигналы от рецепторов о том, что на дворе утро и в твоей голове в том месте, где ты получал такую же информацию от окружающего мира, вдоль по синапсам начинают путешествовать сигналы.

По закону наименьшего сопротивления больше всего этих сигналов пройдет там, где более широкая и проторенная дорожка - то есть вдоль по "очень круто ничего не делать по утрам", однако небольшая часть пройдет по ассоциации "надо чистить зубы по утрам" - и ты испытываешь обилие ощущений, которые в общем можно будет охарактеризовать как "До чего же мне круто ничего не делать в это утро", но параллельно этому ощущению у тебя появится одинокая и слабая мысль "я должен почистить зубы".

В результате ты быстро убедишься, что никто никому ничего не должен, а твоё тело останется лежать в кровати.

Это похоже на человека, который бьёт тебя дубинкой и параллельно говорит "Расслабься и люби меня". согласишься, что создастся двоякое впечатление - и явно не слова сыграют главную роль в твоей оценке его действий.

После чего ты, анализируя произошедшее и не представляя его истинных, ты можешь сделать вывод, что "у меня слабая сила воли", "я - тряпка" и так далее. Может, даже допустишь немного поэзии - что ты будто моряк в парусной лодке, отложивший весло и пассивно плывущий по волнам этой жизни.

Открою небольшой секрет - все пассивно плывут по волнам. Однако у некоторых волны и ветер стали настолько сильными, что людям кажется, будто "эти ребята точно хозяева своей жизни". В каком-то смысле это так, если они научились управлять волнами, ветром и парусом.

Однако большинству кажется, что они просто неистово, истощая себя, махают веслами - и что это единственная возможность хоть чего-нибудь достичь в жизни.

Поверь, на самом деле чемпиону мира куда проще заниматься, чем тебе идти и чистить зубы - иначе он бы не занимался, а ты бы чистил зубы по утрам.

Конечно, любая мысль предполагает мгновенное возникновение в нервных путях соответственно организованного ансамбля синапсов, и ты можешь столько раз подумать "Вставай, иди и чисти зубы", что ты пойдёшь и сделаешь.

Но если ты уже давно чего-то не делаешь и лишний раз себя упрекаешь - то или походи и сделай, или перестань понапрасну портить себе настроение - чувство вины бесполезно.

Выводы:

- 1)Лень - это когда незачем.
- 2)Лени не существует.
- 3)Лень - это хорошо.
- 4)Где есть эмоции, там нет лени.
- 5)Если дело тебе всё так же не нравится, то ты не превратишь его в привычку, даже за 21 день, даже с силой воли.
- 6)Чувства образуют куда более глубокие следы в памяти, нежели мысли.
- 7)Если чувства говорят одно, а мысли - другое, то ты послушаешься чувств, потому что они сильнее.
- 8)Тело может само выйти на середину комнаты и сделать зарядку, а его владелец получит от этого огромное удовольствие. Такое действительно возможно.
- 10)Чемпиону мира куда проще заниматься спортом, чем тебе делать нелюбимое дело.
- 11)Если в фонарик вставить батарейки обратной стороной, то он начнёт излучать тьму.

Контрольные вопросы:

- 1)Ты уже нашёл фонарик, чтобы проверить?
- 2)Возьми своего друга, который часто жалуется на "лень" и многие вещи объясняет с её помощью. Потом попроси его рассказать тебе, что это такое. Задавай наводящие вопросы и всецело выведай его мнение по этому вопросу. Спроси, где он сам сталкивается со своей "ленью" и чем это плохо. Потом расскажи ему содержимое этой главы и постарайся не смеяться в голос - почему-то это обижает людей.
- 3)Познакомься в интернете с каким-нибудь чемпионом мира и узнай у него, что ему тяжелее - заниматься спортом или делать что-нибудь новое, непривычное и страшное.

Эмоции

Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно мозолю придавит
весь ваш бодрый ум и на смех гордому вашему духу покажет
его зависимость от узкого сапога.
Герцен

Поговорим об эмоциях чуть более широко.

Эмоции выполняют сразу несколько важных функций - во-первых, они являются частью потрясающего приспособительного механизма, помогая закрепить правильный алгоритм действия и избегать неправильного. Делают они это через тело.

Как мы помним, если какое-то поведение надо повторять, то второй контур сделает телу хорошо, а если чего-то стоит избегать - тоотреагирует зажимами и дискомфортом.

Однако кроме всплесков ярких эмоций есть ещё "эмоциональный фон", который также складывается за счет предыдущего опыта и влияет на общее настроение особи.

Действительно, человек может стать печальным без всяких видимых причин, а всё потому, что большинство возникающих в нашем мозге связей никогда не доходят до сознания.

В результате человек становится носителем хронического напряжения в различных мышцах, что препятствует его хорошему настроению.

Потому что не существует такой психологической проблемы, которая не проявлялась бы в теле человека, а "зажим" в голове можно снять, если мы расслабим зажим в теле - и наоборот.

Принято делить эмоции на отрицательные и положительные.

С отрицательными всё понятно - если ситуация не нравится, то второй контур отмечает это дискомфортом в теле. Тут очень кстати вспомнить, что слово эмоция произошло от латинского слова *ēmovēre*, означающего "колебать", "не давать покоя".

А как в теле проявляются положительные эмоции?

Ты не поверишь - отсутствием отрицательных.

Конечно, если говорить именно об эмоциях, то есть единичных всплесках для оценки ситуации, то основную роль здесь играет образование специальных гормонов, однако эмоции в любом случае накладываются на уже существующий эмоциональный фон.

А с ним всё просто: Позитивный эмоциональный фон возникает вместе с отсутствием негативных телесных признаков.

Если говорить умными словами, то симпатическая и парасимпатическая нервные системы находятся в реципрокных отношениях, то есть "злая и настороженная" нервная система будто бы противостоит "радостной и спокойной", а активность одной приводит к подавлению другой. И если ты не "зол и насторожен", то ты автоматически становишься "радостный и спокойный".

Я заявляю, что любовь, радость и покой - это не эмоции, а твои базовые состояния, которые тебе свойственны от рождения и которые можно охарактеризовать отсутствием лишнего напряжения в теле. И, на мой взгляд, это те состояния, в которых ты должен проводить всё время своей жизни, за исключением угрожающих моментов.

Представь себе, например, служителя правопорядка, у которого есть табельное оружие.

Во время его обычной службы ничего не случается, всё мирно и чудесно - люди улыбаются, много бумажной работы и вообще идиллия.

Как ты думаешь, нормально ли будет, если он на "всякий случай" всё время будет ходить с оружием в руках?

Комфорт для человека - норма, и здоровые люди чувствуют себя хорошо большую часть времени. Посмотри, например, на маленьких детей - они постоянно счастливы и они не мешают себе радоваться. Они могут прыгать и носиться по окрестностям, всецело наслаждаясь тем, что они делают. Детям не нужен особый повод, чтобы испытывать восторг - достаточно того, что они живут. Даже если просто оставить ребёнка со сверстниками или наедине с самим собой, то через некоторое время он начнёт радоваться, и исключения здесь только подтверждают правило.

Чем меньше в теле и в голове "зажимов" - тем лучше, приятнее и проще живётся.
От чего вообще возникают зажимы в теле?

Некоторые появляются в результате каких-то событий, болезненные воспоминания о которых остаются в бессознательном и немного отравляют жизнь. И даже если среди них не было особенно травмирующих, то сумма всех оставшихся всё равно будет играть свою роль, влиять на поведение и мешать человеку воспринимать жизнь во всей её полноте.

А зачем нам лишние автоматизмы, которые сжигают наши силы?
Почему автоматизмы и почему сжигают силы?

Всё просто.

Если рассматривать тело как инструмент, то мы заметим, что оно синтезирует энергию из еды и тратит её, используя мышцы, а так же то, что у этого самого тела, как у любого инструмента, есть какой-то срок годности.

Соответственно, чем больше человек будет испытывать сильных потрясений и носить зажимы на теле, тем быстрее произойдёт износ всего организма и тем короче будет его жизнь. Даже Павлов говорил, что страх, тоска и печаль разрушают тело, открывая доступ к нему всяческим заболеваниям.

А почему автоматизм? Потому что события маркируются эмоциями именно для того, чтобы получить наилучшее приспособленное поведение, и чем сильнее была эмоция, тем более автоматичным будет повторение реакции, вплоть до бесконтрольного подражания.

А жизнь, знаешь ли, похожа на черный ящик - систему, внутреннее устройство которой очень сложно, неизвестно или неважно в рамках данной задачи.

Input-->Blackbox-->Output

И, несмотря на всё многообразие её вариантов, одна общая закономерность всё-же есть - подавая одно и то же на вход, ты будешь получать одно и то же на выходе.

Впрочем, можно подавать одно и то же и получать в конце даже более плохой результат.

Эйнштейн по этому поводу сказал: "Самая большая глупость — это делать то же самое и надеяться на другой результат."

Так, достаточно даже одного сильного потрясения, чтобы связи в твоей голове изменились и неуместные ситуации становились всё более вероятными.

Даже если нам удастся справиться с какой-то неприятностью, она все равно оставляет неизгладимый след в нашем мозге.

И та модель поведения, которая привела к неприятностям, готова активизироваться каждый раз, когда мы встречаемся с подобным пугающим нас событием.

Так происходит потому, что, невзирая на тяжесть ситуации, мы выжили - а, значит, это поведение надо повторять раз за разом, если мы хотим остаться в живых.

Итог остаётся таким - если ничего не менять, то будущее будет просто репликацией прошлого. Несмотря на небольшие внешние изменения и всякие неглубокие перемены жизнь всё равно повторяет прошлое, потому что однажды такие стратегии уже помогли остаться в живых.

Реальные изменения наступают только тогда, когда человек разберётся со своим прошлым.

У эмоций есть вторая функция - приведение организма в состояние боевой готовности. Надпочечники выделяют адреналин и кортизол, в результате чего сердце начинает быстро перекачивать кровь, а дыхание учащается, чтобы поставлять кислород в больших количествах и обеспечить этим интенсивную работу мышц, а также помогает мышцам противостоять усталости.

Эти действия приводят к тому, что организм может некоторое время работать в режиме повышенной мощности. Организмы, у которых не было такой возможности, погибали, не выдерживая напора обстоятельств. Однако это чревато очень высокими энергетическими затратами и, опять-таки, общим износом организма.

Первый контур реагирует мгновенно, после чего второй контур быстро оценивает, достойна ли ситуация такого "включения", и если предыдущий опыт говорит о том, что реагировать надо так, а не иначе - происходит общая активация, а весь контроль на себя берут первый и второй контура, погружая человека в эмоциональный аффект.

Однако на мой взгляд, в наше время очень мало ситуаций достойны такой реакции. Более того, я считаю, что в большинстве случаев, даже более лёгкие (негативные) эмоциональные включения являются неуместным расточительством, потому что можно разобраться без них.

Дело в том, что слишком сильные эмоции могут оказаться вредными и привести в результате к болезням. Например, есть множество исследований, показавших, что наиболее предрасположены к астме те люди, у которых обнаруживается хроническое сокращение мышц (ощущаемое ими как беспокойство). Можно сказать, что каждый день эти люди "душат" свои внутренние органы, потому что боятся.

Обида, неудовольствие, и угнетенность резко снижают иммунитет.

Есть даже такая поговорка: затаить обиду – значит принять яд и при этом ждать, что умрет кто-то другой.

Но если эти реакции идут вперёд логики и бессознательны, то что я могу тебе предложить? Дело в том, что второй контур опирается на предыдущий опыт и "включается" или "не включается" в зависимости от показаний хорошометра. Соответственно, меняя карту хорошометра, мы будем изменять реакции хорошометра на новые ситуации.

И что это даст? Мы сможем избавляться от мешающих убеждений, перестать жить прошлым и заодно заметим, что если раньше мы автоматически реагировали в каких-то ситуациях, то теперь у нас будет возможность выбрать, как мы хотим поступить.

Потому что иначе наша жизнь оказывается беднее, чем могла бы быть.

И даже если условия жизни меняются, то мы всё равно остаёмся похожими на зверя из зоопарка - когда таких зверей пускают гулять в огромный парк, они всё равно возвращаются к своей старой клетке. Ты знал, что если запереть блох в банку на 3 дня, то они всю оставшуюся жизнь будут прыгать так, будто всё ещё находятся в банке?

Хорошая в том, что мы способны на это влиять, и я тебя научу это делать.

Впрочем, ты мне можешь возразить, что бóльшая часть негатива это хорошо.

Так, например, ты не кладёшь руку в огонь, потому что помнишь, чем это чревато.

Я реально согласен с тем, что это правильно - беречь руки от огня.

Однако, скажи - прямо сейчас ты боишься попасть в расплавленную 1000°C печь? Если ты не морщишься от этой мысли внешне или внутренне, то этот образ не вызывает у тебя эмоций.

Но если ты увидишь рекламу нового курорта, где будет красным по черному написано: "Новое развлечение. Сгори заживо в 1000°C печи" - то ты попросту не поедешь туда отдыхать.

Также и тут - ты продолжишь избегать огня, но перестанешь тратить на это лишние ресурсы. У тебя останется сухая запись.

И если раньше в хорошометре была запись "обходить тот костёр стороной и всю дорогу трястись от ужаса", то теперь эта запись поменялась на "обходить тот костёр стороной". И если ты захочешь трястись, то ты всегда сможешь это сделать - теперь уже сознательно. В случае же реальной угрозы ты будешь инстинктивно уклоняться от опасности - но ты больше не будешь бояться.

Потому что эмоция - это "маркер", определяющий степень автоматичности влияния, а также необходимость активации "эмоционального аффекта". И если эмоция сильная, то ты сработаеть, как часы - даже если часам так работать не положено.

А если ты избавишься от этого следа, то ты сработаеть, как пожелаешь - ты всегда сможешь включить "эмоциональный аффект" и повторить старую реакцию, если твоё сознание сочтёт это самым оптимальным вариантом.

Также ты мог замечать, что если ты работаешь и в это время что-то постороннее вызывает у тебя эмоции, то ты отвлекаешься. Мы так к этому привыкли, что нам кажется нормальным, когда какие-то случайные события влияют на нашу работу.

Знай - жизнь станет гораздо проще, когда ты сам сможешь выбирать, на что тебе реагировать, а что оставить без внимания. Кстати, магия сосредоточенности и концентрации заключается именно в этом - что ничто не способно будет тебя отвлечь, кроме того, на что ты сам предпочтёшь отвлекаться. И помни - если эмоция перестала появляться автоматически, то, стоит тебе только захотеть, и ты запросто снова вызовешь её простым усилием мысли.

Так что я предлагаю? Менять показания хорошометра, выборочно стирая эмоциональный негатив. Об этом в следующем параграфе.

Под конец напомним, что пока не существует общепринятой теории эмоций, а деле все попытки строго и объективно описать эмоции на основе двигательных, вегетативных и эндокринных реакций были неудачными, давая лишь возможность судить об основных эмоциональных состояниях.

Выводы:

- 1) "Зажим" в голове можно снять, если мы расслабим зажим в теле.
- 2) Позитивный эмоциональный фон возникает вместе с отсутствием негативных телесных признаков.
- 3) Если ты не "зол и насторожен", то ты автоматически становишься "весел и спокоен".
- 4) Любовь, радость и покой - твои базовые состояния, которые можно охарактеризовать отсутствием лишнего напряжения в теле.
- 5) Лишние эмоции изнашивают организм и сокращают жизнь.
- 6) Если ты не проработал негативную ситуацию, то она будет повторяться.
- 7) Жизнь меняется только в том случае, если человек разобрался со своим прошлым - иначе будущее становится копией прошлого.
- 8) Даже если эмоция перестала появляться автоматически, то при желании ты легко сможешь её вызвать.
- 9) Жизнь станет гораздо проще, когда ты сам сможешь выбирать, на что тебе реагировать.
- 10) Ты так или иначе будешь обходить неприятные места, только теперь ты ты сможешь себя контролировать и не будешь при этом трястись от ужаса.

Контрольные Вопросы:

- 1) Почему Иисус сказал ученикам: "Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, то не войдете в Царство Небесное"?
- 2) Что имел в виду Будда, когда говорил, что следует создавать в памяти, сохранять и множить полезные зарубки, а ущербные не допускать и сокращать?
- 3) Почему никто не субсидирует курорты из серии "сгори заживо в 1000°C печи"?

Стань свободным быстро

Тот, кто управляет прошлым, управляет будущим. Тот, кто управляет настоящим, управляет прошлым.
Джордж Оруэлл "1984"

Человек сам выбирает, страдать ему или нет, выбирая свою реакцию на ту или иную ситуацию.
Далай-Лама

Так как сделать так, чтобы будущее не было простой копией прошлого?
Как поменять связи в своей голове, чтобы больше не повторять прошлых ошибок?
Что делать, чтобы избегать самого попадания в такие ситуации и как избавиться от мешающих убеждений?
Каким способом преобразовать ограничивающее восприятие реальности и как, в конце концов, избавиться от этой бессознательной импульсивности и получить свободу в реагировании?

Если ты хочешь стать радостнее и спокойнее, разобраться с блоками в своей голове, научиться прощать, оставить обиды и страдания в прошлом, жить более творческой и эффективной жизнью, то я представляю твоему вниманию удивительную технику - Стань Свободным Быстро (BSFF).¹

Как мы уже увидели - у тебя есть программы, которые определяют твою жизнь. BSFF стирает из памяти эмоциональные корни дискомфорта, тем самым освобождая тебя от разрушительных программ и ограничивающих убеждений. В результате ты можешь быстро решить свои внутренние конфликты и разобраться с внутренними бедствиями.

Каждый раз, когда у тебя возникает негатив, ты просто формулируешь его в голове и добавляешь ключевое слово, после чего бессознательное его устраняет.

По пунктам:

- 1) Сначала ты придумываешь ключевое слово
 - 2) Потом ты даёшь специальную инструкцию своему бессознательному, которая будет активироваться каждый раз, когда ты произнесёшь (вслух или про себя) своё ключевое слово.
 - 3) Каждый раз, когда что-то начинает тебя напрягать (пусть это будет "я забыл, какая из рук правая"), ты произносишь вслух или про себя формулировку проблемы и ключевое слово ("Я забыл, какая из рук правая. Ключевое слово").
- В результате твоё бессознательное получает команду удалить негативные корни той причины, по которой эта вещь тебя напрягла.
Вот и всё. Легко, быстро, просто и элегантно.

Вообще, каждый раз, когда тебя что-то расстроит или ты заметишь беспричинное напряжение в теле, подавленность, злость\ярость\ненависть - прорабатывай, то есть сформулируй проблему и скажи вслед за ней ключевое слово ("мне вдруг стало хреново. Ключевое слово").

¹Be Set Free Fast - сокращение от Behavioral and Emotional Symptom Elimination Training for Resolving Excess Emotion, Fear, Anger, Sadness and Trauma (Методика устранения поведенческих и эмоциональных симптомов повышенной возбудимости, страхов, злости, уныния и травм). Вот такие пироги с котятами.

А если ты не можешь сформулировать ощущение словами - не беда, просто представь в голове это ощущение и произнеси(вслух или про себя) ключевое слово - твоё бессознательное отлично поймёт, чего ты от него хочешь.

То есть суть такая: ты говоришь проблему с ключевым словом и вуаля - твоё бессознательное начинает стирать негатив, тем самым влияя на карту твоего хорошометра.

Прямо сейчас рекомендую тебе в конце книги найти "Приложение I" и ознакомиться с этой удивительно простой техникой.

Впоследствии она будет одним из основных орудий по изменению себя.

Однако BSFF может не заработать. Такое действительно бывает и не так редко, как можно было бы подумать. Причина же одна - отрицательное отношение к BSFF или тому, к чему оно приведёт, у хорошометра. В среднем, люди, у которых НЕ работает эта техника, тратят немного времени на одиночную попытку в один прыжок завалить самую мощную свою проблему, а после этого тратят в 3 раза больше времени, объясняя мне, почему эта техника не работает.

Некоторые, например, берутся меня убеждать, что лично у них иммунитет к когнитивно-бихевиористским техникам или говорят, что они такое "изучали" и "видели".

Однако если эти господа такое "видели", это не значит, что они такое "делали".

А если они могут понимать прочитанное, то в той же степени они могут овладеть этой техникой. Если ты один из тех, у кого не работает BSFF, то у меня к тебе вопрос - если ты такой умный, то почему ты такой несчастный?

Также отмечу, что бессознательное работает в удобном для себя темпе, а потому изменения могут произойти как сразу, так и через пару дней\неделю\месяц. Но знай - результаты будут. И приготовься к новой жизни.

BSFF - это не волшебная кнопка "сделать всё круто", после нажатия на которую всё вдруг само собой станет круто. BSFF не решает за тебя проблемы, а только устраняет те факторы, которые могут тебе помешать - но большая часть твоих проблем окажутся только в твоей голове, а оставшиеся сдадутся практически без боя.

Задание:

Прочитай "Приложение I" и попробуй BSFF в деле. Сделай как минимум 4 сеанса по 2 часа каждый. Результаты не заставят себя ждать.

Движение - жизнь

Труд облагораживает человека.
Виссарион Белинский

ARBEIT MACHT FREI (Труд освобождает)
Надпись на воротах Освенцима, Заксенхаузена и прочих курортов
времён второй мировой с 1000°С печами.

Выше я рассказал, как в связке "сознание и тело" можно при помощи орудий сознания создать и поддерживать подлинную свободу чувств, мыслей и глубину восприятия жизни. Однако тело влияет на сознание в той же степени, как и сознание влияет на тело, а поэтому нам нужно знать некоторые детали, которые позволят не создавать проблем в будущем.

Когда ты начинаешь свободно двигаться, открыто дышать, нестеснённо воспринимать реальность - перед тобой внезапно появляется целый мир, новый и неизведанный в своих возможностях.

Если ты хочешь, чтобы это произошло, то начни потворствовать своим желаниям - а если быть точным, то просто перестань им мешать.

Захотелось что-нибудь потрогать - подошёл и потрогал, захотелось петь - начал петь, возникло желание потанцевать - закружился в танце.

Так, Александр Лоуэн мне открыл один интересный факт - сердцем библейской веры является предписание: «Вы должны возрадоваться перед лицом Бога, вашего Господа и Повелителя», а на древнееврейском языке слово "радость" звучит как "гул", чей первоначальный смысл - кружиться под влиянием сильной эмоции. Люди, поющие и сочиняющие псалмы нередко изображают бога вращающимся в выражении величественного восторга.

Не находишь ли ты после этих слов, что религии это на самом деле не квесты "не греши, верь и делай добро, тогда попадёшь на бонусный level с карточными играми и приятными женщинами".

Более вероятно, что они желали избавить людей от страданий; Иисус даже говорит о том, что в учении, которое он несёт, все его истинные ученики должны испытывать радость.

Впрочем, о религии мы поговорим значительно позднее.

Люди, которые находят правильным препятствовать своим желаниям, зачастую тем самым отважно защищают своё отечество от ледяных гигантов - или ветряных мельниц, если хочешь. Что я имел ввиду, ты поймёшь, когда прочитаешь вторую часть книги.

Всем нам широко известно мнение, что выражение гнева уменьшает стресс и вероятность срыва на друзей и близких. Многие книги для борьбы с этими чувствами советуют бить предметы и кричать в подушку. Более того, это мнение подтверждает мои слова. Но ведь мы говорили, что человек делает выводы о себе на основе своего поведения — и нам необходимо учитывать оба этих фактора.

Один психолог провёл множество экспериментов, в одном из которых он разделил студентов на три группы.¹ Первая читала статью о вымышленном исследовании, показавшем, что выражение гнева эффективно помогает. Вторая читала о том, что это бесполезно. Третья читала статью, не относящуюся к теме исследования.

Потом студентов попросили написать эссе на тему, которая могла бы спровоцировать сильные чувства — об их отношении к абортам. Психолог сказал, что эти эссе будут оценены другими студентами, но на самом деле никто этого не делал.

Половине студентов просто сказали, что их эссе были превосходными.

Другая половина получила свои эссе с написанными в них словами: «Это худшее, что я когда-либо читал!»

Затем студентам предложили выбрать себе занятие: сыграть в игру, посмотреть комедию, почитать рассказ или поколотить грушу. В результате студенты, которые читали о пользе выпуска гнева, гораздо чаще выбирали грушу, чем другие раздосадованные.

После чего всем, кто получил оценку «Это худшее, что я читал!», разделили на две группы.

Людей в обеих группах сказали, что они будут соревноваться с человеком, оценившим их работу. Одной группе разрешили перед этим бить грушу, другую оставили сидеть и ждать две минуты.

После избивания груши и простого ожидания началось соревнование. Его правила были очень простыми: нажать кнопку раньше своего противника. Проигравшего оглушали противным звуком. Выигравший мог выбрать для него громкость по десятибалльной шкале, где «ноль» — это 0 децибел, а «десять» — это 105 децибел. В итоге среднее значение громкости, выбранное группой, которая била грушу, составило 8,5 баллов, а ожидавшей группой — 2,47. Рассерженные люди не выпускают свой гнев, когда колотят грушу, а подпитывают его. Группа, у которой было время остыть, теряла свое желание отомстить обидчику.

Это и многие другие исследования Брэда Бушмена убедительно доказали:

Выражение гнева способствует агрессивному поведению в будущем.

Выплескивая свой гнев, вы останетесь злым и, скорее всего, продолжите проявлять агрессию, чтобы вы могли снова выплеснуть гнев.

Но я всё равно утверждаю, что надо потворствовать своим желаниям, потому что любая борьба со своими эмоциями приводит к проблемам.

Я не призываю людей бить посуду и кричать, я призываю людей перестать себя сдерживать.

Скорее всего тебе даже не захочется кричать и бить посуду - люди начинают кричать после того, как они неосознанно, в угоду старому автоматизму, "накручивают" себя.

Многие люди имеют привычку нарочито злиться - на каждую неприятную мелочь они обязательно раздражаются гневной тирадой.

Я не знаю, чем это вызвано, но знаю, что к добру это не ведет.

Потому что когда человек не хочет, но все равно начинает злиться, то он совершает по отношению к себе такое же преступление, как когда сдерживается.

Просто будь собой.

Не кем-то злым или кем-то добрым, а собой.

Потворствуй своим желаниям. Твоя задача не в том, чтобы подавлять эмоцию, когда она возникла - это всегда кончается проблемами.

Твоя задача - не мешать себе в проявлении чувств, быть им открытым,.

¹Выражаю внеочередное спасибо коллективу сайта youarenotsosmart.ru за поставку шикарного материала для рерайтинга.

А если ты хочешь изменений, то работай над своей картой автоматизмов.

Тогда нежелательные эмоции просто перестанут возникать.

Если гнев возник, то мешать ему - глупо, накручивать - еще глупее. Просто позволь ему свершиться и проработай.

Вообще, я хотел сказать тут о том, что не надо мешать своим физическим проявлениям.

Если ты чувствуешь, что хочешь медленнее ходить, что хочешь подпрыгнуть и стукнуть ботинками друг о друга, что хочешь показать язык - сделай это.

Плачь, смейся и пой - самовыражение произведёт немедленный и достаточно длительный эффект твое душевное состояние, а свобода чувств придёт к тебе через свободу движений.

В итоге у тебя освободится огромное число сил, которые раньше уходили на сковывание самого себя - это как если бы легионеры, которые все время мешали тебе и товарищам жить, вдруг присоединились бы к вам.

Малая подвижность, обусловленная "замками" в теле, затрудняет дыхание и угнетает сексуальные чувства.

Спроси любого психолога - ничто так не выдает несчастного человека, как отсутствие живых, спонтанных жестов.

Многие могут подумать, что выражать свои чувства при других людях - дурной тон.

Поделюсь своим опытом - лично я, едя в метро, неоднократно¹ вставал, подавал руку своей спутнице и начинал с ней танцевать вдоль вагона. И, скажу я тебе, всем было приятно и радостно на это смотреть. Возможно, причина была в том, что я абсолютно не умею танцевать, но действительности это не изменило - другим людям нравится смотреть на счастливых людей, потому что у них в это время срабатывает механизм, который заставляет их чувствовать то же самое.

Нет ничего прекрасней, чем составлять людям свою "счастливую" компанию - и вскоре ты очень часто начнешь слышать от людей, насколько им хорошо рядом с тобой, потому что ты счастливый и настоящий. Где-то очень глубоко внутри каждого из нас сидит ребенок, который был в свое время невинен и свободен. Этот ребенок знал, что дарованная ему жизнь - это одновременно и дарованная ему радость.

Конечно, когда ты только начнёшь, эти чувства могут быстро пройти.

Но каждый такой перелом чувств и ощущений, каждое снятие напряжения будет шагом к устойчивому счастливому мироощущению, даже если ты в первое время ты не сможешь удержать достигнутых результатов.

Глубокие и значимые изменения могут появиться только тогда, когда ты "капитулируешь" перед своим телом.

Есть история, в которой африканский шаман спросил Джудит Делозье(американского психолога и этнографа):

- Чем цивилизованный человек отличается от людей моего племени?

Джудит ответила:

- Современный цивилизованный человек может чувствовать одно, думать другое, а делать третье.

Шаман долго не понимал, что она имеет ввиду. Внезапно выражение растерянности на его лице сменилось ужасом.

- Джудит, никогда так не делай - сказал он - болеть будешь!

¹Я делал это дважды - и, как ты понимаешь, это не идёт ни в какое сравнение с единичной попыткой.

Очень важное, безумно важное замечание: Плакать - можно.

Если хочешь плакать - то плакать можно. Где, как и почему - оставляю выбор за тобой, ведь я уже дал тебе орудие, которое поможет разобраться в том, где плакать, а где нет.

С момента рождения ты реагировал плачем на практически любой раздражитель. Однажды ты достиг того возраста, когда с некоторыми своими потребностями ты мог справиться сам(потребность - это внутренний раздражитель), но по привычке продолжал плакать.

Тогда родители и начинали игнорировать твои слезы, после чего ты отправлялся на поиски способа реализовать свою потребность - потому что сначала ты поплакал и увидел, что стратегия не работает. Частично эта привычка в тебе осталась - ведь когда-то ты таким образом решал все свои проблемы. Поэтому, когда ты стал старше и вместо действий по решению проблемы начинал плакать, родители и стали тебе запрещать это делать.

Я полагаю, что сейчас ты уже достаточно взрослый и хорошо усвоил этот урок, поэтому с этого момента плакать можно. Тебе можно плакать - усвой это. На всякий случай - я не говорю о том, что вместо решения проблем тебе нужно плакать.

Я говорю, что если тебе хочется плакать - то не мешай себе.

Но мужчины же не плачут!

Плачут, еще как плачут.

Если ты мужчина, то тебе тем более можно плакать.

Настоящего мужчину отличает именно то, что это ОН решает, что делать можно, а что нельзя. Впрочем, позднее я позволю себе небольшой параграф на тему того, каким должен быть настоящий мужчина - поверь, тебе будет интересно.

А напоследок буду таков:

Пара слов о зарядке

"Приток афферентных проприоцептивных импульсов в подкорковые центры при мышечной деятельности рефлекторно повышает возбудимость нейронов больших полушарий головного мозга, тем самым облегчая высшую нервную деятельность, увеличивая умственную работоспособность и снижая умственное утомление."¹

С. И. Гальперин

Перевожу: если тело двигается, то твой мозг расслабляется и получает удовольствие.

Поэтому позволь себе полюбить движения.

Я немного могу рассказать о пользе движения - это надо чувствовать.

Но очень многие хотят начать делать зарядку по утрам.

Ну, с ленью мы уже разобрались, а с негативом тебе поможет BSFF.

Главное, помни - если зарядка сама по себе приносит тебе удовольствие, то ты будешь её делать, а если нет - то ты будешь делать её только по принуждению или если сделаешь так, чтобы она тебе приносила удовольствие.

Если каждый случай зарядки будет суммарно приятным, то ты будешь её делать.

Чуть раньше я спросил, что будет, если брызнуть своими духами второй половинке на подушку. Ты догадался, что она, чувствуя приятные эмоции от воспоминаний о тебе, постепенно проникнется к тебе бесконечно глубокой симпатией.

И хотя непосредственно тебя не будет - мысли о тебе сделают всю работу.

¹Ты действительно поверил, что я завяжу с научными отсылками?

Однако что будет, если человеку неприятно о тебе вспоминать, а он то и дело вспоминает о тебе? Или, что ещё хуже — что будет, если ты будешь постоянно о себе напоминать, не привнося в его жизнь ничего для него приятного? Тем самым ты только усугубишь положение.

Тогда задача следующая - многие люди собираются делать зарядку, но почему-то не делают и после этого начинают испытывать муки совести и обвинять себя во всех смертных грехах. Внимание, вопрос - приятно ли людям обвинять себя? Когда они именуют себя нелестными словами, то чувствуют ли они себя будто на дорогом курорте?¹

Как ты понял, люди в итоге вспоминают о зарядке и делают себе плохо, в результате чего получают новую запись в хорошометр "зарядка это плохо" и впоследствии чисто физически ей не занимаются. Даже если люди пересилият себя и начнут её делать, то скажи - приятно ли себя пересиливать и чем это кончится?

Мы с тобой сейчас вынесли одно важное правило:

Ты либо делаешь.

Либо ты не делаешь что-то и не паришься по этому поводу.

Все остальные варианты сделают только хуже и мы это только что увидели.

Не борись с собой - это самая плохая стратегия из всех возможных.

Любое неприятие своего поведения - это борьба с собой.

Если ты хочешь изменить поведение, то не лезь ломом в колёса, а зайди в салон и поверни руль.

Не стоит себя заставлять - просто разбирайся со своими автоматизмами и хорошометром.

Выше я уже дал тебе средство, которое поможет стереть негативные отметки.

Дальше ты узнаешь, как занести в хорошометр положительные.

А я пока просто отметил, что зарядка это хорошо.

Мы очень скоро доберёмся до того, как легко и комфортно прививать себе любые привычки - от зарядки до уверенности в себе и счастья.

Выводы:

1) На сознание можно влиять через тело.

2) Позволяй эмоциям и чувствам проявляться.

3) Позволяй себе двигаться столько, сколько на самом деле чувствуешь - хватит себя сковывать. Зарядка это тоже хорошо.

4) Плачь, смейся, пой, кричи, шепчи, прыгай, бегай, ходи на руках, делай спонтанные жесты, - позволь себе быть собой.

5) Слушай своих желаний.

6) Лишние проявления гнева, не оправданные желаниями, породят лишь дополнительный гнев.

7) Не подавляй эмоции. Вместо этого воспользуйся BSFF и убери причину, по которой она возникает.

8) Дарованная тебе жизнь - это одновременно и дарованная тебе радость.

9) Плакать - можно. Особенно мужчинам.

10) Люди благосклонны к тем, кто не стесняется своих чувств и проявляет их. Каждый из них внутри мечтает делать также, но вместо этого борется с собой в угоду несуществующим идеалам.

11) Ты либо делаешь, Либо ты не делаешь что-то и не паришься по этому поводу. Остальные варианты только навредят.

¹Возможно, ты вспомнил про другой курорт, в котором лечили людей трудотерапией. Да, тогда ответ будет положительный. Ловко, ничего не скажешь.

Контрольные вопросы:

- 1) Как ты думаешь, если половина выводов одинаковые, то, возможно, это что-то важное?
- 2) Если твои родители всё ещё живы, то обсуди с ними мысли из этой главы - про свободу эмоций и про то, что плакать можно. Если будет что-то интересное, то расскажи мне.
- 3) Выйди утром в парк и посмотри на лица людей, которые бегают. Сколько из них наслаждаются бегом? Сделай выводы.
- 4) О мой юный естествоиспытатель, если ты до этой книги не пользовался духами, то ты их уже завёл?

МЫСЛИ

Будьте внимательны к своим мыслям, они — начало поступков.
Лао Цзы

Как ты понял, мы плавно перешли с особенностей второго контура на особенности третьего, потому что он является неотъемлемой частью хорошометра и, как следствие, поведения. Мы начнём со слов - а точнее я напомним механизм, по которому слова приобретают значение. Каждый момент времени человек что-то видит, слышит и чувствует, а заодно думает. И этот момент единым слепком откладывается в его памяти. Предположим, человек 50 раз видел стул. (Иллюстрации в параграфе «Третий контур») Каждый раз, когда человек будет видеть стул в будущем, сигнал в голове пройдёт сквозь все слепки, в которых он видел стул, и в итоге человек отреагирует средним арифметическим, взятым из этих ситуаций. И если в этих ситуациях он слышал слово "стул" - то у него в голове тотчас родится это слово.

А каждый раз, когда он услышит слово "стул" - в его воображении обязательно возникнет образ этого стула. Ведь ты помнишь, как ты представил, что произойдёт, если в унитаз поезда на полном ходу кинуть лом? Но самое интересное, что эта визуализация может быть бессознательной - например, ты знаешь, что $ax^2+bx+c=0$ и на основе этого можешь высчитать x , но при этом ты совершенно не представляешь себе физическую интерпретацию этого процесса. Впрочем, есть фармакология, которая позволит это сделать, но моя книга не об этом.

Что позволяет делать третий контур? Он позволяет отвлекаться от настоящего и попадать в своё воображение.

И если мы рассказываем ребёнку сказку про красную шапочку, то он, слушая нас, находится в фантазиях - и в хорошометр уходят именно такие слепки, потому что вместо окружающего мира он видит воображаемые события. В будущем ребёнок, услышав про серого волка, может испугаться - хотя не разу его не видел. Или поверить в существование справедливости и бога, хотя ни разу их не видел и не держал в руках.

Сейчас я на простом примере показал, что слова могут влиять на хорошометр. И даже если человек не представил описываемого ему события в полной мере, то многократные повторения сыграют свою роль - ведь мы помним, что множество малозначительных ситуаций могут успешно перевесить одну весомую, или, как говорил доктор Геббельс: "Ложь, повторенная 1000 раз, становится правдой".

Клиническая практика показывала, что словесным внушением можно вызвать пузыри от мнимых ожогов, и лечить некоторые заболевания кожи, а если добавить гипноз, то можно обезболить роды и прекратить рвоту у беременных.

Также удавалось останавливать гинекологические кровотечения, восстанавливать нарушения менструального цикла и даже стимулировать лактацию.

Более того, внушениями можно лечить язвенные и гипертонические болезни, а также бронхиальную астму (я лично знаком с человеком, который таким образом себя исцелил), а в гипнозе можно добиться цветовой слепоты (дальтонизма), а также получить гипергликемию - повышенный уровень глюкозы в крови.

Номинализации

Фразы типа: «Я тебя люблю», «Я тебя обожаю», «Я от тебя без ума» были слишком банальными и малоубедительными.

Они не только не передавали всей глубины и трепетности его чувств, а скорее принижали их.
Роберт Шекли "Язык любви"

Номинализацией я назову нечто, что невозможно увидеть, подержать в руках и отнести на свалку, потому что оно существует только в пределах нашего воображения. К примеру, разницу между 50-рублёвой купюрой и 5000-ной. Согласись - фактически это две одинаковые бумажки, но люди договорились считать одну ценнее другой, потому что у них есть различный номинал.

Другим примером будут эмоции и эмоциональные состояния - например, любовь. Каждый понимает под этим словом что-то своё, но ты можешь быть уверен, что если ты заговоришь с человеком о любви, то он подумает именно о своей версии любви. И точно так-же, когда ты будешь говорить о счастье, у тебя в голове возникнут именно твои факторы счастья.

Сюда же относятся верность и честь - их нет нигде за пределами нашего воображения. Конечно, мы можем о них думать, мы можем их обсуждать и даже можем что-то чувствовать по этому поводу, но мы не в состоянии их потрогать.

Однако стол и стул - точно такие же номинализации, если их прямо сейчас нет у нас в руках. И если стол со стульями мы, наверное, когда-нибудь сможем потрогать, то сами слова "стол" и "стул" есть такие же точно номинализации, имеющие под собой точно такой же эмоциональный след.

Как следствие - из словесных внушений, как из собрания номинализаций, мы можем собирать для своей головы такие же реальные и эмоциональные картины, как и наш предыдущий опыт, тем самым реально меняя своё поведение.

А под конец подкину тебе ещё одну мысль - причинно-следственные связи тоже существуют лишь в твоей голове.

Выводы:

- 1) Третий контур позволяет отвлекаться от настоящего и попадать в своё воображение.
- 2) Каждое слово само по себе - номинализация.
- 3) Любая фраза состоит из слов, создавая реальные и эмоциональные картины. Чем более сознательным и очевидным будет этот процесс, тем сильнее фраза повлияет на дальнейшую жизнь.

Контрольные вопросы:

- 1) Как известно, когда кошки получили новый опыт, выйдя из пещеры, их отношение изменилось. Отношение кошек строится на основе испытанных ими эмоций, которые проявляются в теле. Исходя из того, что ты узнал, а также из вывода под цифрой "3", объясни, как и почему работает BSFF.
- 2) Почему бессознательное работает в удобном для него темпе и почему изменения наступают не моментально?
Какие у него есть более важные дела, чем изменение старого опыта?
- 3) Мы узнали, как человек запоминает слово "стул". Подумай, на основе чего формируются музыкальные вкусы и почему музыкальная импровизация развивает гибкость мышления?
- 4) А почему то же самое делает художественная? Как с помощью свистка и шоколада можно приучить детей рисовать лишь в определённом стиле?

Аффирмации

Я не боюсь того, кто изучает 10 000 различных ударов.

Я боюсь того, кто изучает один удар 10 000 раз.

Брюс Ли

Аффирмация (от лат. affirmatio — подтверждение) - это убеждение, которое, после множества повторений вносит новую пометку в хорошометр. Например, "Я самая обаятельная и привлекательная" или "Для меня в порядке бегать по утрам", или даже "Всегда готов" и "Служу Российской Федерации".

Все началось с одного аптекаря¹, который обнаружил, что если доктор твёрдо убеждает пациента в том, насколько быстро пройдёт недуг с помощью этого лекарства, то пациент и вправду начинал выздоравливать гораздо быстрее.

После чего он поставил ряд экспериментов, в ходе которых обнаружил эффект плацебо. На основе этих сведений он придумал свой метод лечения, который состоял в следующем: утром днём и вечером человек должен был 20 раз повторять фразу "С каждым днём мне становится всё лучше и лучше во всех отношениях".

Основной причиной любого заболевания он считал человеческое воображение. Он утверждал, что каждый, внушающий себе: «Я достигну!», обязательно достигнет. Более того, он обнаружил, что с помощью этого метода можно менять своё поведение - чем мы с тобой и займёмся.

Но несмотря на то, что аффирмации являются хорошим подспорьем в лечении - они не должны быть единственными. Самовнушение не лечит открытые переломы, инфекции и заражения, однако оно обеспечивает наилучшие условия для исцеления(помимо тех, что создал врач).

Последователи этого удивительного доктора² обнаружили, что очень многие болезни возникают от неправильного образа мышления, и что главное, от неприятия себя и неумения прощать.

Самое интересное, что многие люди, которые научились прощать других, все равно бесосновательно продолжают мучить самих себя.

И им даже не приходит в голову, что если бы другой человек был на их месте, то они были бы к нему многомерно мягче и снисходительнее.

Как показали исследования в области социальной психологии, ничто так не укрепляет человека в собственных убеждениях, как его попытка навязать эти убеждения другим людям. На основе этого приёма работают секты.³

¹Аптекаря звали Эмиль Куэ. В этой работе я стараюсь обходиться без терминов и фамилий, потому что только в этом параграфе будут Шейн, Лифтон, Лири, Стюарт, Хей и Мейхенбаум, а в параграфе "Движение-жизнь" мне бы пришлось упомянуть Фрейда, Райха, Лоуэна, Буля, Чиксентмихали и Селигмана. Но это не диссертация, а потому обойдёмся без ссылок.

²У него была ученая степень по фармакологии.

³Сектами называют религиозные группы, отделившейся от основного религиозного направления, или же изначально имеющие уникальное учение. Заметь, здесь нет никакого негативного для хорошометра подтекста, это просто термин.

Когда я называю какой-то религиозный институт сектой, я не стремлюсь никого обидеть - я просто пользуюсь общепринятым термином.

Как ты думаешь, скольким людям в день свидетель Иеговы рассказывает про то, что "мир сломался и его нужно починить"? Замечено, что для глубоко верующих людей становится очень важным, каких взглядов придерживается любой их собеседник - поэтому любой разговор с ними чаще всего уходит именно к религии, где они в который раз повторяют, что их церковь всех спасет.

А многие кришнаиты дают обет о том, чтобы несколько раз в день делать джапа-медитацию, а именно произносить махамантру 216 раз в день. Смысл этой мантры следующий: «О Всепривлекающий, о Всерадующий Господь, о духовная энергия Господа! Прошу, позволь мне преданно служить Тебе». Так, за день кришнаит может сказать эту фразу порядка тысячи раз. Теперь ты понимаешь, почему кришнаиты искренне верят в своего бога? Потому что постепенно в их хорошометре он начинает занимать главную, всепоглощающую роль. Главное, чтобы они были счастливы.

Конечно, философская система разных фанатиков не выдержит и двух минут рационального анализа. Но если хорошометр сказал своё окончательное решение - то никакие твои аргументы не смогут разубедить искренне верующего.

И, кстати, не стоит полагать, что остальные люди чем-то отличаются от них - мы все столько же упёрты в своих убеждениях, это в нашей природе.

И даже если мне видно, что человек по своей природе велик и прекрасен, а единственным мешающим фактором является его искренняя убежденность в обратном - всё равно я не смогу тебе это показать, пока твой хорошометр этому противостоит.

А как связаны аффирмации и "промывание мозгов"? Рассмотрим промывание мозгов в китайских тюрьмах в 50-х годах того века.

Людей сковывали наручниками и сажали в камеры, где каждый находящийся обвинял человека в том, что он, якобы, шпион и предатель - это называлось "Борьбой". Все остальное время занимали допросы. Людям не давали возможности поспать, занимая всё их время "борьбой" и допросами, и каждую ночь их заставляли подписывать то, в чем они только что признались. Заодно их заставляли диктовать другим заключённым свои признания, и когда человек не делал этого и не делал новых признаний - то он подвергался "борьбе". В итоге заключенные начинали придумывать доносы, полные полуправды и лжи - и со временем сами не могли сказать, что из этого было правдой, а что - ложью.

Однако когда заключенные начинали выражаться с "народной точки зрения" и придерживаться "партийной линии" - им внезапно улучшали условия. Их переставали мучить, перед ними извинялись, объясняя, что правительство хотело лишь самого лучшего, никто больше их не оскорблял, а также с них снимали наручники и кандалы и давали восьмичасовой ночной сон. В результате наши герои уже сами начинали "исправлять" свежеприбывших, подвергая их постоянной "борьбе".

Заметь, я ещё не говорю о тоталитарных культах, где с помощью разных средств добивались полного контроля над личностью. Например, 909 членов «Народного Храма», совершили массовый суицид в 1978 году, при этом 276 были детьми. А деятельность культа "Движение за восстановление десяти заповедей Бога" к 2000 году кончилась 778 мертвыми участниками. В 1994 году погибло 74 последователя "Ордена Храма Солнца", при этом две трети смертей были убийствами, а также имело место ритуальное убийство новорождённых.

Зачем я это описал? Чтобы ты увидел, насколько внушение и самовнушение влияет на людей. Напомню, что его можно использовать и в мирных целях - когда люди говорили, что им с каждым днём становится всё лучше, то им действительно с каждым днём становилось всё лучше. А когда люди говорили, что они уверенные в себе, они действительно становились увереннее.

Но почему именно эти фразы влияли на их бессознательные процессы? Почему аффирмации, произнесённые перед зеркалом, влияют, а фразы в обычном разговоре остаются без внимания? И в чем разница между аффирмациями и обычной речью?

Ни в чём, нет никакой разницы, и каждое слово, каждая фраза и каждая мысль влияют. Но почему тогда это так неочевидно? Если верить статистике, то за день человек говорит около семи тысяч слов и поэтому действие отдельной фразы остаётся незаметным. Однако, как мы знаем, капля точит камень, а двадцать пятирублёвых монет - это сто рублей.

А теперь скажи - что происходит с твоей жизнью, с твоими фильтрами восприятия и с твоей деятельностью, когда ты говоришь, что:

- 1) жизнь гавно
- 2) у тебя ничего не получается
- 3) ты неудачник
- 4) ты слабый
- 5) это дело тебе не по силам
- б) как только ты заговоришь с тем человеком - он тебя сразу пошлёт

Каждый раз, когда ты говоришь, что ты глупый и несчастный - ты хоть немного, но делаешь это действительностью. Даже если ты в шутку и с сарказмом называешь себя дураком, то ты начинаешь в это верить. Кстати, тут не имеет особой разницы - обзываешь ты себя или свой телевизор, который не вовремя включил рекламу.

Твои ругательства, даже если они относятся не к тебе, всё равно влияют на тебя.

Когда речь заходит о внушениях, бессознательное не понимает интонаций и иронии - для него каждая твоя сентенция считается истиной, потому что твой самый непререкаемый авторитет - ты сам, и именно своим словам ты веришь больше всего на свете.

Скажи, стал бы ты бить сам себя в настоящей драке? Если нет, то тогда зачем ты бьёшь себя в мыслях или даже на словах?

Если ты привык себя обзывать, то за день ты назовёшь себя дураком куда больше, чем 3 раза. Очень скоро ты начнёшь считать себя дураком и делать всё для того, чтобы оправдывать эту роль. Более того, люди очень часто концентрируют своё внимание на негативных и угрожающих аспектах ситуации, тем самым делая поступки, которые подтверждают их тревожные ожидания а также уверенность в собственной беспомощности.

Поэтому я бы хотел, чтобы ты старался не говорить о своих страданиях и не называл их по имени, ведь чем больше их рассматриваешь и боишься, тем они становятся хуже. Устраняй негативные мысли, как отрезают сухие ветки на здоровом дереве.

Как это сделать:

Техника Безопасности 1-3

Мой способ возмездия состоит в том, чтобы как можно скорее послать вслед глупости что-нибудь умное: таким образом, пожалуй, можно ещё догнать её.
Ницше

Аффирмация переводится с латыни как "подтверждение". И суть метода на самом деле не совсем в том, чтобы трижды в день повторять себе "какой я молодец", а в том, чтобы думать лишь подтверждающими, полезными мыслями. И наша первоочередная задача - поменять негативные мысли на позитивные. Как мы это сделаем?

Ответ ты уже знаешь - легко. Теперь каждый раз, когда ты ловишь себя на негативной мысли, то вслед ей посылаешь 3 противоположные мысли.

То есть если ты подумал, что "Жизнь-гавно", то тут же вслед думай "Жизнь-отличная штука", "Жизнь потрясающая" и "Мне нравится жить".

Можно думать три одинаковые фразы и если ты сказал "я дурак", то просто говори себе "я умный", "я умный", "я умный".

И тут не надо быть семи пядей во лбу, чтобы понять - если вслед за каждой своей негативной мыслью ты будешь посылать 3 позитивные, то рано или поздно твоё мышление, мироощущение и поведение коренным образом изменятся. И пусть в моменте это не даёт великого переворота, но в 10летней перспективе это по-настоящему открывает тебе путь к твоим мечтам и серьёзным перспективам.

И на мой взгляд - это самая главная вещь в этой книге.

Просто ещё раз повторю - вслед за негативной мыслью посылай 3 позитивные.

Каждый раз, когда ты, например, бежишь в парке и у тебя возникает мысль "мне тяжело", то что ты делаешь?

Правильно, трижды думаешь "мне легко бегать" "мне легко бегать" "мне легко бегать".

Даже если ты за всю жизнь привык мыслить негативно, то всё равно со временем положительные мысли перевесят отрицательные. Представим, что у нас есть команда, перетягивающая канат. С тёмной стороны тянут на сторону "Ты слабый", "Ты дурак", "Это сильнее тебя", со светлой в сторону "Ты сильный", "Ты молодец", "Ты можешь всё".

И если каждый раз, когда на тёмную сторону будет приходить человек, на светлую будут приходить трое, то рано или поздно канат попадёт в сторону "ты молодец, ты сильный, ты можешь всё". И при этом, по большому счету, неважно, кто побеждал раньше и кто побеждает сейчас, потому что совершенно очевидно, что в итоге победят светлые. Держи своё внутреннее пространство в чистоте.

Выводы:

- 1) Аффирмация - это самовнушение, где словами ты формулируешь полезное убеждение и многократно его повторяешь.
- 2) Ничто так не укрепляет человека в его убеждениях, как попытка навязать эти убеждения другим людям.
- 3) Чаще всего ты не можешь противопоставить свою логику чужому хорошему.
- 4) Аффирмации являются хорошим подспорьем в лечении - но не следует уповать лишь на силу мысли.
- 5) Каждая произнесённая фраза, каждая мысль и каждое слово влияют на твоё бессознательное.
- 6) Даже если ты обзываешь себя в шутку и с сарказмом, то ты всё равно начинаешь в это верить.
- 7) На кого бы ты не ругался - это всё равно останется в твоём бессознательном и будет отравлять именно твою жизнь.
- 8) Если твой внутренний диалог сдерживает тебя, говоря что-то вроде "сейчас будет плохо" или "у тебя не получится" - то скорее всего его предсказания исполнятся. А поэтому используй правило 1-3.
- 9) Будь снисходителен к себе так же, как был бы снисходителен к другому человеку на твоём месте.

Контрольные вопросы:

1) Возьми себе за правило использовать технику 1-3. Давай попробуем. Только что ты прочитал слова "Я дурак". Твои действия?

В первый раз тебе помогу: "Я умный", "Мой интеллект сияет на всю галактику", "Я воплощение вечного сияния чистого разума".

А теперь сам. "Эта книга самая скучная из всех, которые я видел". Молодец.

2) Если тебе потребуется в чем-то убедить религиозного фанатика, то на какого авторитета тебе следует ссылаться?

3) Многие фирмы проводят акции. "Пришли 20 причин, почему ты любишь жареные гвозди именно нашей фирмы, и выиграй автомобиль". Как участие в этой акции влияет на хорошометр?

4) Когда девушка говорит парням, что она некрасивая, а те начинают её переубеждать, то какого эффекта она добивается?

5) Напиши 20 причин, по которым тебе полезно читать эту книгу. Шучу, можешь не писать. Просто из интереса подумай, какие возможности перед тобой открывают эти знания.

Память

Я не нашёл в своей памяти подходящей цитаты. Какая досада.
Виктор Васильев

Все мы знаем, что такое память и как она работает. Произошло событие - человек его запомнил. Связал это событие с другими событиями и сделал вывод о себе и о правилах, по которым работает этот мир.

Давай рассмотрим на примере: сначала человек появился в этом мире, делая первые и неуверенные шаги. В результате абсолютной случайности он поступал тем или иным образом, после чего на основе этих первых ситуаций сделал выводы о себе.

Предположим, что в школе он наткнулся на хулигана из старшего класса, который выбрал первого попавшегося ребёнка(его) и начал над ним издеваться. В результате того, что произошло, он сделал выводы о себе, решив, что он - лох и неудачник.

После чего, как я уже описал в параграфе "один раз отрежь, семь раз отмерь", он начал вести себя в соответствии со своим мнением о себе, каждый раз получая всё больше опыта, который будет закреплять это мнение о себе и, тем самым, все более укрепляя его в таком поведении.

Из-за случайности в детстве он решил, что он неудачник, после чего стал пускать свою жизнь под откос. И если он поменяет мнение о себе, то изменится и его поведение, давая другие результаты. Однако как изменить мнение о себе, если весь предыдущий опыт говорит об обратном? Для этого достаточно превратить книгу в задачник

Задачник по психологии. В.Васильев

Задача №1: Предположим, что ты подбрасываешь монетку. Шанс орла и решки - 50\50.

- 1)Если ты подкинул монетку 100 раз и каждый раз выпадала решка, то о чем это говорит?
- 2)Сколько раз нужно подбросить монетку после этого, чтобы выпал орёл?
- 3)Сколько раз выпадет орёл теперь?

Задача №2: Предположим, что над парнем издевались в школе.

- 1)Если над ним издевались в школе, то о чем это говорит? Как это его характеризует?
- 2)Через какое время его начнут уважать? С какой попытки?
- 3)Сколько уважения он получит в будущем?

Готовое домашнее задание "Задачник по психологии. В.Васильев"

Задача №1: Предположим, что ты подбрасываешь монетку. Шанс орла и решки - 50\50.

- 1)Если 100 раз выпала решка, то это говорит о том, что 100 раз выпала решка, больше не о чем.
- 2)Если ты хочешь, чтобы выпал орёл, то тебе придётся подкидывать монетку столько раз, сколько придётся - и каждый раз шанс будет в 50%.
- 3)Теперь орёл выпадет порядка 50% раз - но теоретически. Как будет на самом деле, мы не знаем.

Задача №2: Предположим, что над парнем издевались в школе.

- 1)Если над парнем издевались в школе, то это говорит о том, что над ним издевались в школе, больше не о чем.
Как это его характеризует - выбирает только он на основе своих нынешних убеждений.
И если в момент издевательств он решил, что он лох и неудачник - то в дальнейшем он будет считать, что это характеризует его как лоха и неудачника, хотя в реальности ничего такого не было.

2)Если он хочешь, чтобы его уважали, то ему придётся сделать столько попыток, сколько придётся.

3)Как будет на самом деле, мы не знаем, но одно я могу сказать точно - если человек решил, что "я лох и неудачник", то он получит мало уважения, потому что каждое действие будет делать как "лох и неудачник".

Напомню, что когда ты присутствуешь в моменте здесь и сейчас, то в память уходит слепок из всего, что ты видишь, слышишь, чувствуешь и думаешь по этому поводу(хотя в случае полного присутствия ты не думаешь, потому что реальность тебе интереснее).

А когда ты бродишь в фантазиях, то в память точно так же уходит слепок из всего, что ты видишь, слышишь, чувствуешь и думаешь по этому поводу - только на этот раз ты видишь, слышишь и чувствуешь именно то, что себе представил.

Возможно, воображаемые воспоминания немного отличаются, но не это нам сейчас интересно.

Любое воспоминание состоит из двух частей:

1)из "слепок", на основе которых работают двухконтурные существа вроде кошек(у них нет второй части)

2)Из причинно-следственных связей, которыми ты связал это событие с другими событиями, а также из твоей интерпретации этого самого слепка

Так вот, рассмотрим второй пункт. На основе чего человек решил, что он неудачник?

Каждое событие можно интерпретировать по-разному.

Например, если тебе не одолжили денег, то ты можешь решить, что человек жадный. А можешь подумать, что он бережливый.

А если ты опоздал на день рождения к другу, то он может либо обидеться и решить, что для тебя неважны ваши отношения, либо он может подумать головой и понять, что ваши отношения ему гораздо важнее мелкого инцидента - и обрадоваться твоему приходу.

На самом деле произошло два события - тебе не одолжили денег и ты опоздал на день рождения. Всего остального не происходило. Реальность нейтральна. Нет плохого и хорошего, красивого и безобразного - это просто человеческие концепции.

Люди воспринимают событие на основе своих нынешних убеждений и из одинакового опыта делать совершенно разные выводы. Что произошло с нашим героем? Его побил хулиган. И наш герой может либо посчитать себя неудачником, либо решить, что "хулиган попутал карты и случайно начал издеваться над отличным парнем".

Заметь, что один и тот же "слепок" позволил сделать два совершенно разных вывода, один из которых приведёт к тому, что наш герой станет неудачником, а второй - отличным парнем.

Таким образом, ты можешь уже сейчас вспомнить что-нибудь из прошлого, что якобы характеризует тебя не с лучшей стороны, и понять, что на самом деле именно это событие показывает тебя как одного из лучших людей на земле.

У нас осталась первая часть воспоминаний - а именно слепок.

И тут нас ждёт самый большой сюрприз - этот самый слепок точно также подвергается изменениям. Например, в одном эксперименте людям показывали видео, где человек проехал на красный свет. Людей поделили на две группы, одной из которых дали "неопровержимые доказательства" того, что горел зелёный свет. Когда их опрашивали повторно, то те внезапно вспоминали, что свет был зелёным, хоть раньше они говорили об обратном.

В другом эксперименте людям сообщали, что в возрасте 5-6 лет они потерялись в большом супермаркете, сильно испугались и в конце было возвращены родителям. При этом людям говорили, что эта информация достоверна и получена от членов их семей.

В результате около четверти испытуемых удалось в этом убедить, а многие впоследствии добавляли подробности, которые они вспомнили об этом случае.

Более того, некоторым людям удалось внедрить воспоминания о том, что они в детстве оказались свидетелями одержимости бесами, а также о том, что те встретили Багза Банни в Диснейленде. Из тех, кто в это поверил, 62% говорили о том, что пожали ему лапу, а 46% вспомнили, как обняли его, а остальные вспоминали, что слышали его коронную фразу "В чем дело, Док?". Но Багз Банни - персонаж студии Warner Brothers и никак не мог оказаться в Диснейленде.

В результате выяснилось, что каждый раз, вспоминая что-то, человек перестраивает свою память и событие становится всё менее достоверным. Каждый человек создает для себя иллюзии, совпадающие с его позицией - и это принцип работы нормального, здорового мозга.

Более того, каждый раз, когда ты вспоминаешь событие - ты на самом деле вспоминаешь то, что ты в последний раз думал по поводу этого события. В результате чего твоё воспоминание принимает тот вид, который будет подтверждать твоё нынешнее мнение о себе.

А теперь скажи - уверен ли ты в том, что твои воспоминания достаточно достоверны, чтобы на их основе делать корректные выводы о себе?

А самое интересное здесь то, что для фантазий, воспоминаний и планирования у людей используется один и тот же механизм. А всё потому, что ничего, кроме настоящего не существует. И по большому счету нет совершенно никакой разницы, вспоминаешь ли ты своё настоящее прошлое или придумываешь себе новое - потому что не того, не другого не существует - всегда есть только настоящее.

Есть очень популярная фраза, что "Жизнь измеряется не числом вдохов-выходов, а моментами, когда захватывает дух". Я могу сказать лишь одни: жизнь не надо измерять - её надо жить. Прямо здесь и сейчас. Прошлое и будущее не имеют никакого значения - их просто нет. Если решишь меня переубедить, то сходи в прошлое и приведи мне оттуда Ивана Павлова - я бы хотел с ним поговорить. Ты либо живёшь сейчас, либо жизнь проходит мимо и ты, находясь в моменте сейчас, закрываешься от неё картинами прошлого, будущего или другими фантазиями.

Прошлого больше нет и не следует о нём фантазировать. Разобрался с прошлым - и всё, живи в настоящем. И ты разбираешься даже не с прошлым, а ты разбираешься с его интерпретацией, существующей в настоящем.

Открою тебе ещё одну тайну - нет абсолютно никаких причин обижаться и злиться, потому что тот ты, которого обидели - уже через минуту совершенно другой человек, и тот, кто тебя обидел - тоже, потому что люди постоянно меняются, каждый момент времени.

Все те, кто делал тебе больно - давно другие люди. Твои обидчики живут только в твоей голове и это ты своими усилиями поддерживаешь в них жизнь. Подумай, того человека нет нигде за пределами твоей головы.

Процесс будет проще, если ты воспользуешься BSFF.

Выводы:

- 1) Первое мнение о себе составляется на основе случайных событий, после чего человек продолжает ему следовать.
- 2) Если человек меняет мнение о себе, то изменится и его поведение, давая другие результаты.
- 3) Человек делает выводы о себе на основе "слепок" ощущений и чувств, а также того, что он думал по этому поводу.

- 4) Каждый раз, когда человек что-то вспоминает - он меняет не только свою интерпретацию, но даже "слепок".
- 5) Создать ложное воспоминание очень легко - и, скорее всего, это нередкое событие.
- 6) Человек создает для себя иллюзии, совпадающие с его позицией - и это нормально, так работает здоровый мозг.
- 7) Наша память насквозь состоит из искажений и местами даже ложных воспоминаний.
- 8) Прошлое и будущее не более реальны, чем фантазии. Есть только настоящее.
- 9) Нет никакой существенной разницы, вспоминаешь ли ты своё реальное прошлое или придумываешь другое, потому что твоё прошлое и без того обросло несуществовавшими подробностями, да и существовавшие подробности больше не существуют.
- 10) Твой обидчик существует только в твоей голове и это именно ты поддерживаешь в нём жизнь. В реальности это уже совершенно другой человек.
- 11) Раз не имеет смысла держать обиду, то, наверное, нет никакого смысла в том, чтобы обижаться в первый раз? Тут поможет BSFF.

Итог первой части

Первый контур сознания, расположенный в стволе мозга, реагирует на жизненно-важные раздражители, и либо движется к ним, либо от них убегает.

Он включается автоматически и, будучи активированным, забирает на себя весь контроль. Если первый контур не нашёл поводов для вмешательства, то включается второй контур, представляющий собой лимбическую систему, в чьи функции входят эмоции, память, мотивация и суммарно всё это устройство можно назвать хорошометром.

Второй контур сначала учится реагировать на безразличные раздражители, которые возникают одновременно с жизненно-важными, а потом связывает другие, ранее безразличные раздражители, друг с другом - и в результате существо реагирует на каждый раздражитель (покой- это тоже реакция).

Эмоция - это выраженное в теле отношение к ситуации. Животное запоминает то, насколько ему было хорошо в той или иной ситуации, в результате чего повторяет те действия, которые ему было приятно делать и избегает неприятных - совершенно автоматически.

Третий контур, находящийся в новой коре, отвечает за мышление, речь, внутренний диалог и прошлое с будущим. Он позволяет отвлекаться от настоящего момента и вспоминать, планировать или фантазировать. Однако логика - это всего-лишь пристройка к хорошометру, а человек почти также автоматичен, как и животные. Всё его поведение строится на хорошометре, но теперь чуть более сложном и с возможностью отрываться от реальности. На любой раздражитель человек реагирует сначала хорошометром, который ему сообщает "хорошо это или плохо", а только после этого человек обрамляет в логику свои ощущения.

Второй и третий контуры работают в тесной связке и влияют друг на друга(а если глубже смотреть, то один состоит из другого, просто очень хитро завёрнут и удобен для работы, как велосипед состоит из железа). Вместе они делают твою жизнь.

Конечно, в этой модели есть куча допущений, потому что работу мозга просто невозможно уложить в такую простую концепцию. Но если ты не нейрофизиолог, то тебе её должно хватить.

Человек живёт на автоматизмах хорошометра, а логика, увидев, что произошло, делает выводы о том, что же из себя представляет этот человек и на их основе планирует дальнейшее поведение. Если ты заставишь человека поступать иначе, то он изменит мнение о себе, в результате чего изменится и поведение. Генеральную линию поведения задаёт бессознательное, а его правила можно выразить с помощью слов - такое правило будет называться убеждением. Например, человек, который на опыте понял, что "читать книги хорошо", будет и дальше читать книги. Другие, более сложные жизненные стратегии, точно также укладываются в эту схему и действуют автоматически - например, курение, ворчливость, нытьё и некоторые аллергии.

В той или иной степени весь наш жизненный опыт можно описать словами и охарактеризовать убеждениями. А каждое слово - это что-то вроде среднего арифметического между всем опытом, где оно было задействовано. Поэтому из слов можно соорудать убедительные эмоциональные картины, с помощью которых получается влиять на хорошометр. Чем более эмоциональным было событие, тем более автоматически ты повторишь свою реакцию на аналогичные происшествия. А 100 слабых событий дадут такое же закрепление стратегии, как 1 сильное. То же относится и к историям — несколько историй способны убедить тебя также, как одно событие из твоей собственной жизни.

И если ты пытаешься привить себе новое поведение и чувствуешь хоть небольшую, но всё же радость, то за 30 таких небольших событий накопится достаточно позитива, чтобы твой хорошометр начал повторять это поведение автоматически.

Если же ты на себя давишь силой воли и событие оставляет неприятный след - то в итоге ты автоматически будешь избегать этого поведения.

Можно получать новый опыт и им влиять на убеждения - бороться с собой, выматываться и по капле делать новые действия, выходя из зоны комфорта. А можно менять убеждения - то есть ту карту, на которую опирается хорошометр, и в итоге комфортно и легко становиться другим человеком.

Лени не существует. Лень и незачем - синонимы. Если ты чего-то не делаешь, то твой хорошометр не хочет этого делать. Тебе никогда не лень ехать на море в отпуск, тебе никогда не лень бежать от человека с ножом из горящего дома. И если ты хочешь сделать дело, тебе надо сделать его настолько интересным и привлекательным, чтобы ты им занимался автоматически. Или убедить себя в этом — эффект будет одинаков.

Чувства образуют куда более глубокие следы в памяти, нежели мысли. Но мысли и чувства могут расходиться. Да, мыслями можно перевесить чувства, ведь любая мысль предполагает мгновенное возникновение в нервных путях соответственно организованного ансамбля синапсов, и ты можешь столько раз подумать "Вставай, иди и чисти зубы", что ты пойдёшь и сделаешь. Но если ты уже давно чего-то не делаешь и лишний раз себя упрекаешь - то или походи и сделай, или перестань понапрасну портить себе настроение - чувство вины бесполезно.

Помимо ярких эмоций у человека есть постоянный эмоциональный фон. Позитивный эмоциональный фон возникает вместе с отсутствием негативных телесных признаков. Любовь, радость и покой - это не эмоции, а твои базовые состояния, которые можно охарактеризовать отсутствием лишнего напряжения в теле и именно в них ты должен проводить всё время своей жизни, за исключением угрожающих моментов.

Чем меньше в теле и в голове "зажимов" - тем лучше, приятнее и проще живётся, и чем больше человек будет испытывать сильных потрясений и носить зажимы на теле, тем быстрее произойдёт износ всего организма и тем короче будет его жизнь.

Модель поведения, которая привела к неприятностям, готова активизироваться каждый раз, когда мы встречаемся с подобным пугающим нас событием, потому что в результате такого поведения в этой ситуации ты остался жив. Поэтому если ничего не менять, то будущее будет просто репликацией прошлого. Слишком сильные эмоции могут оказаться вредными и привести в результате к болезням.

Меняя карту хорошометра, мы будем изменять реакции хорошометра на новые ситуации. В итоге мы сможем избавляться от мешающих убеждений, перестать жить прошлым и заодно заметим, что если раньше мы автоматически реагировали в каких-то ситуациях, то теперь у нас будет возможность выбрать, как мы хотим поступить.

А если мы изменим воспоминание о том, как мы чуть не сгорели, то мы будем и дальше избегать огня, но перестанем трястись от страха тратить на это лишние ресурсы. У нас останется сухая запись. В случае же реальной угрозы мы будем инстинктивно уклоняться от опасности - но мы больше не будем бояться.

Жизнь станет гораздо проще, когда ты сам сможешь выбирать, на что тебе реагировать, а что оставить без внимания, а магия сосредоточенности заключается именно в том, что ничто не способно тебя отвлечь, кроме того, на что ты сам предпочтёшь отвлекаться.

Есть отличная техника под названием BSFF. Как мы уже увидели - у тебя есть программы, которые определяют твою жизнь.

BSFF стирает из памяти эмоциональные корни дискомфорта, тем самым освобождая тебя от разрушительных программ и ограничивающих убеждений. В результате ты можешь быстро решить свои внутренние конфликты и разобраться с внутренними бедствиями.

Бессознательное работает в комфортном для себя темпе.

BSFF не решает за тебя проблемы, а только устраняет те факторы, которые могут тебе помешать - но большая часть твоих проблем живут только в твоей голове, а оставшиеся сдадутся практически без боя. Если эмоция перестала появляться автоматически, то, стоит тебе только захотеть, и ты запросто снова вызовешь её простым усилием мысли.

Сознание и тело - одна система и при помощи орудий сознания можно создать и поддерживать подлинную свободу чувств, мыслей и глубину восприятия жизни - а можно влиять на сознание через тело, убирая из него зажимы и делая его гибким.

Когда ты начнёшь свободно двигаться, открыто дышать, нестеснённо воспринимать реальность - перед тобой внезапно появится целый мир, новый и неизведанный в своих возможностях, поэтому позволяй эмоциям и чувствам проявляться, позволяй себе двигаться столько, сколько на самом деле чувствуешь. Плачь, смейся, пой, кричи, шепчи, прыгай, бегай, ходи на руках, делай спонтанные жесты, - позволь себе быть собой. Слушай своих желаний.

Дарованная тебе жизнь - это одновременно и дарованная тебе радость. Плакать - можно. Особенно мужчинам. Люди благосклонны к тем, кто не стесняется своих чувств и проявляет их. Каждый из них внутри мечтает делать также, но вместо этого борется с собой в угоду несуществующим идеалам. Также зарядка это хорошо.

Ты либо делаешь, Либо ты не делаешь что-то и не паришься по этому поводу. Остальные варианты только навредят. Не подавляй эмоции. Вместо этого воспользуйся BSFF и убери причину, по которой она возникает.

Аффирмация - это убеждение, которое после множества повторений вносит новую пометку в хорошометр. Они являются хорошим подспорьем в лечении недугов. Когда люди говорили, что им с каждым днём становится всё лучше, то им действительно с каждым днём становилось всё лучше. А когда люди говорили, что они уверенные в себе, они действительно становились увереннее. Ничто так не укрепляет человека в собственных убеждениях, как его попытка навязать эти убеждения другим людям.

Каждое слово, каждая фраза и каждая мысль влияют на твоё бессознательное.

Каждый раз, когда ты говоришь, что ты глупый и несчастный - ты хоть немного, но делаешь это действительностью. Даже если ты в шутку и с сарказмом называешь себя дураком, то ты начинаешь в это верить. И тут не имеет особой разницы - обзываешь ты себя или свой телевизор, который не вовремя включил рекламу.

Твои ругательства, даже если они относятся не к тебе, всё равно влияют на тебя.

Когда речь заходит о внушениях, бессознательное не понимает интонаций и иронии - для него каждая твоя сентенция считается истиной, потому что твой самый непререкаемый авторитет - ты сам, и именно своим словам ты веришь больше всего на свете.

Поэтому теперь мы придерживаемся техники безопасности "1-3". Каждый раз, когда ты ловишь себя на негативной мысли - посылай ей вслед 3 противоположные мысли.

То есть если ты подумал, что "Жизнь-гавно", то тут же вслед думай "Жизнь-отличная штука", "Жизнь потрясающая" и "Мне нравится жить". А если ты бежишь в парке и у тебя возникает мысль "мне тяжело", то следом ты трижды думаешь "мне легко бегать" "мне легко бегать" "мне легко бегать".

Даже если ты за всю жизнь привык мыслить негативно, то с таким подходом положительные мысли перевесят отрицательные.

Первое мнение о себе у человека составляется на основе случайных событий, после чего он продолжает ему следовать. Если человек меняет мнение о себе, то изменится и его поведение, давая другие результаты. Человек создает для себя иллюзии, совпадающие с его позицией - и это нормально, так работает здоровый мозг. Наша память насквозь состоит из искажений и местами даже ложных воспоминаний. Прошлое и будущее не более реальны, чем фантазии - существует только настоящее.

Нет никакой существенной разницы, вспоминаешь ли ты своё реальное прошлое или придумываешь другое, потому что твоё прошлое и без того обросло несуществовавшими подробностями, да и существовавшие подробности больше не существуют. Даже твои обидчики существуют только в твоей голове и это именно ты поддерживаешь в них жизнь. В реальности они уже совершенно другие люди.

Краткий итог: расслабься и получай удовольствие

Часть II: Твой Путь

-Посмотрите на Флетчера! На Лоуэлла! Они тоже особенные, талантливые и необыкновенные? Не больше, чем ты, и не больше, чем я. Единственное их отличие состоит в том, что они начали понимать, кто они и стали вести себя, как подобает чайкам.

Ричард Бах "Чайка по имени Джонатан Ливингстон"

В первой части мы рассмотрели, как устроен механизм научения человека и от чего зависят его поведение и мироощущение.

Во второй же части мы увидим, как образ твоего Я определяет рамки твоих возможностей и как можно их раздвинуть.

Тебе достаточно только перестать себя сдерживать, увидев себя в правильном свете - и ты внезапно обнаружишь новые, удивительные способности и таланты.

Как подобает себя вести человеку?

Каждый человек имеет право найти своё счастье и это можно назвать свободой.

Но для этого нужна не внешняя, а внутренняя свобода.

Мы начинаем путешествие в мир убеждений, которые незаметно создают нашу жизнь и пишут наши истории.

И хоть мой метод может показаться тебе слишком лёгким и слишком хорошим, чтобы быть правдой. Но всё же позволь ему поработать за тебя и просто наслаждайся результатами.

Вселенная полна благ и удовольствий - она ждёт, когда ты, наконец, придёшь и возьмёшь их.

Но я должен предупредить - то, что ты считаешь ниже, может крайне отличаться от того, в чем ты был уверен всю свою жизнь.

Я хотел узнать, что в действительности происходит в том мире, где мы живём - и перед тобой мои наблюдения.

И мне безразлично, если они не совпадут с тем, во что ты планировал верить дальше.

Внимание, мы погружаемся во вторую часть, где нас ждут ледяные гиганты, запутанные сады, злые колдуньи, воображаемые друзья, тараканы из голов и люди, состоящие из воды.

Но сначала - слоники.

Метафорическое отступление: Слоники

Очень мудрая цитата.
Всемирный авторитет

Я неоднократно слышал эту историю и так много её рассказывал, что даже придумал звук, с которым этот слоник беззаботно гулял по окрестностям: топи-топи-топи-топи. Сейчас даже родители тех, кому я рассказывал эту историю, используют эту мою коронную фразу. Однако я, похоже, нашёл оригинал - принадлежит он аргентинскому психотерапевту Хорхе Букаю и описан в его книге "Я хочу рассказать вам о..."

Наслаждайся:

«Когда я был маленьким, я обожал цирк, и больше всего в цирке мне нравились звери. Особенно меня привлекал слон, как я потом узнал, любимец и других детей тоже. Во время представления это огромное дикое животное демонстрировало всем свои небывалые вес, размеры и силу... Но после окончания своего номера и вплоть до момента следующего выхода на сцену слон всегда сидел на цепи, один конец которой был привязан к его ноге, а другой - к колышку, вбитому в землю.

Это была всего лишь маленькая деревяшка, уходящая в землю на несколько сантиметров. И хотя цепь была толстая и прочная, мне казалось очевидным, что такое сильное животное, способное вырвать с корнем дерево, могло бы легко выдернуть колышек и убежать.

Это до сих пор остается для меня загадкой.

Что же его держит?

Почему он не убегает?

Когда мне было пять или шесть лет, я еще верил в мудрость взрослых. Я задал эти вопросы, не помню, учителю, отцу или дяде. Один из них объяснил мне, что слон не уходит, потому что он ручной.

Тогда я задал совсем уж очевидный вопрос: "Если он ручной, почему его сажают на цепь?" Помню, я не получил ни одного внятного ответа. Со временем я забыл о слоне и о загадке его цепи и вспоминал об этом только в компании других людей, тоже задававшихся хоть однажды этим вопросом.

Несколько лет назад я обнаружил, что, к моему счастью, кто-то достаточно мудрый отыскал разгадку: Цирковой слон не убегает, потому что он с детства был привязан к такому же колышку.

Я закрыл глаза и представил себе беззащитного новорожденного слоненка, привязанного к колышку. Я уверен, что тогда слоненок дергал и тянул изо всех сил, чтобы освободиться. Но, несмотря на все старания, он ничего не добился, потому что тогда кол был слишком прочен для него.

Я представлял себе, как он вечером валился с ног, а наутро пытался снова и снова... Пока в один ужасный для него день он не покорился своей судьбе, признав собственное бессилие.

Этот огромный и мощный слон не убегает из цирка, потому что думает, бедняжка, что не может.

В его памяти осталось это ощущение собственного бессилия, испытанное им сразу после рождения.

И хуже всего, что он больше никогда не ставил под сомнение эти воспоминания.

Никогда больше он не пытался применить свою силу.

Такова жизнь.

Мы все немного похожи на слона из цирка: в этом мире мы привязаны к сотням колышков, ограничивающих нашу свободу.

Мы живем, полагая, что "не можем" делать множество вещей, просто потому, что однажды, уже давно, когда мы были маленькими, мы пытались их сделать и не смогли. Тогда мы поступили, как этот слон, мы занесли в свою память следующую установку: "Не мог, не могу и не смогу никогда". Мы выросли с этой установкой, которую сами себе и дали, и поэтому больше ни разу не пытались выдернуть колышек.

Иногда, слыша звон цепи, мы бросаем взгляд на колышек и думаем:

Не могу и не смогу никогда.

Цирковой слон не убегает, потому что он с детства был привязан к такому же колышку.»

Сад

Здравый смысл — это сумма предубеждений,
приобретённых до восемнадцатилетнего возраста
Эйнштейн

В основном, вся жизнь человека закладывается автоматизмами, которые мы назвали убеждениями. И чем дольше у нас есть какое-то убеждение, тем оно сильнее.

Совокупность убеждений очень похожа на сад и действует похожим образом. Сначала к нам попадают семена убеждений, которые со временем разрастаются. Сад - это твоя внутренняя карта, на которой ты отражаешь внешний мир.

Каждый раз, путешествуя по миру, ты бессознательно видишь этот сад, который представляет собой карту твоего хорошометра. Как кошка, ты видишь этот мир, но при этом бессознательно видишь его обратную сторону, которую создают твои убеждения.

И если пути, которые создаёт для тебя убеждение, будут соответствовать реальности - то это растение укрепитя и разрастется, ведь оно доказало свою эффективность. Бывает и такое, что какая-то открытая дорога кажется тебе закрытой, потому что бессознательно ты видишь там непреодолимые заросли. Растения всегда тянутся к солнцу - и, пользуясь этим, люди способны менять их форму. Из растений можно вырастить дома, мосты, скамьи и лестницы - а можно построить баррикады, препятствия и повсеместно раскиданные корни, о которые садовник будет вечно спотыкаться - как случайные раздражители, которые вызывают эмоции.

Однако есть и другие убеждения, которые никогда открыто не сталкивались с реальностью, а сначала выросли посреди некоторых нехоженных троп. Конечно, они были бы растоптаны, но ты не почти не ходил по тем тропам и эти убеждения имели возможность вырасти и окрепнуть, будто сорняки. И хоть их путь начался с малоприметной и, казалось бы, неважной тропы, но со временем они, уже будучи сильными и крепкими растениями, разрослись и начали сужать сначала второстепенные, а потом даже главные тропы, превращая твой внутренний сад в непроходимую чащу.

Когда людям тяжело жить и приходится с собой бороться, реальность не оказывает им сопротивления - они борются именно с внутренними джунглями, которые, будучи подпитаны эмоциональной памятью, разрослись и оставили только парочку сложных, петляющих и опасных путей.

Пока ты с ними не разберёшься, ты так и будешь ходить старыми путями, приходя в одни и те же ситуации - и при этом неизменно выматываться, двигаясь "через себя". И в этом разделе мы поговорим про некоторые весьма популярные убеждения, которые буквально закрывают солнце для полезных убеждений, делая из твоего прекрасного сада страшный лес со спрятанными болотами.

Личность и самоидентификация, то есть твоё мнение о себе - это климат в этом саду. Как ты понимаешь, в садах Сибири невозможно вырастить пальмы с ананасами. Даже если ты изменил климат, то сухие и поваленные деревья всё равно помешают вырасти новым растениям - ведь ты же будешь ходить вдоль этого сада, и если ты будешь обходить своё тёмное прошлое, то придётся идти по свежим росткам, не оставляя им шанса разрастись. Держи своё внутреннее пространство в чистоте.

Хорошометр - это сад. Третий контур — садовник. Он может подсыпать семена, поить и удобрять растения, а может иссушать растения, забирая у них эмоциональное питание.

Есть два пути - можно вырубать какое-то убеждение, потратить на это много сил и оставить зияющую дыру на его месте. А можно просто перестать его питать и начать обсыпать нужными тебе семенами. Именно это мы и будем делать - сыпать семена аффирмаций, с помощью техники 1-3 следить за тем, чтобы правильных семян было больше, а с помощью BSFF забирать жизнь у корней негативных растений.

Каждый из нас когда-то родился и был ребёнком. Ребёнок не может выжить без родителей примерно первые 5 лет и в итоге безоговорочно им верит, получая от них первые семена, которые в абсолютно пустом саду разрастутся быстрее всего и впоследствии станут тем рисунком, который всю оставшуюся жизнь будет виден в каждом движении, слове и взгляде. Однако каким бы не было крепким растение - его можно победить, особенно с такими инструментами, которые я тебе даю.

Ты - начало и конец каждого своего действия, мысли и чувства.

Каждое твое действие, каждая твоя мысль и каждое твоё чувства вызываются тобой же для какой-то твоей цели. Например, боль нам не просто для того, чтобы просто было больно - она нам о чем-то сигнализирует, а радость в свою очередь подсказывает, что ты что-то делаешь правильно.

И я хочу обратить твоё внимание на бесконечно важный пункт - это твой сад. И все растения в нём твои. Да, когда ты был маленьким, отец посадил тебе ореховые деревья, а мама посадила гортензию. Но очень важно знать, что у твоих родителей собственная жизнь и свои сады, в которых они могут заниматься чем хотят, а этот сад - полностью твой. И именно в твоей власти питать то или иное цветочество или же его иссыхать. И именно ты сейчас продолжаешь питать все свои растения, какими бы они не были.

Капуста страдает от винограда и их сложно вырастить вместе, поэтому, гуляя в своём саду, тебе следует отметить те растения, которые требуют другого климата и мешают тебе вырастить то, что ты хочешь. Подумай, достойно ли каждое из имеющихся у тебя убеждений питаться твоими ресурсами и занимать в тебе место, мешая тебе передвигаться?

И если ты, например, решил, что отцовский орех будет лишним - то устраняй его. Не волнуйся, у отца есть свой сад, где он может растить все, что пожелает. Если же ты решил, что орех тебе нужен - то осознай, что это уже не отцовский орех, а твой - и именно ты решил поддерживать в нём жизнь.

Очень важно, чтобы все растения в саду прошли твой контроль.

Предположим, что ты - 20летний парень, который воспитывался мамой, и она тебя все детство убеждала, что драться - это очень плохо, а любые конфликты нужно решать словами. И вот ты гулял с парой друзей, как внезапно вы услышали женские крики, и побежав на крик, вы обнаружили, что пять мужчин насилуют двух женщин. Твои друзья сразу бросились в бой. А ты замер. Замер и убежал. Ты пытался, ты лихорадочно думал, что надо помочь - но "драки это очень плохо".

Если ты когда-нибудь еще увидишь своих друзей, то что ты им скажешь? Что тебе мама не велела драться?

А самое главное даже не это

"Что толку
Говорить другим,
Что это слухи.
Когда твое собственное сердце спросит,
Что ты ответишь?.."
(Госэнвакасю, "Позднее собрание японских песен")

Что ответишь ты себе?

Твой сад - это только твой сад. Твой и ничей больше. И ты либо осознаешь, что все растения уже твои - и срочным темпом проводишь ревизию, либо так и пытаешься год за годом вырастить хоть что-то вкусное, еле протискиваясь между "маминым" топинамбуром и "отцовской" алычой. И ничего страшного, что она у него росла в другом климате, а у тебя лишь гниет - ему же помогло и вообще - отца надо слушаться.

Голова - твоя, мысли и чувства - твои. И убеждения тоже твои. Каждое. Все они в твоём саду, все они подконтрольны тебе и всех их питаешь именно ты.

Представь другой случай - ты боишься крови. Однажды ты пошёл гулять с 10-летней племянницей и она, резвясь, напоролась на стекло и порезала себе крупную вену в районе груди.

Конечно же, ты тут же вызовешь скорую, но что делать дальше? Ты уверен, что всё будет хорошо - ведь люди получают и более серьёзные повреждения и выходят сухими из воды, ты об этом часто слышал и именно эти мысли ты крутишь у себя в голове, стараясь не смотреть на племянницу. Однако особенность немаленьких кровотечений в том, что их надо сразу затыкать, ведь даже при незначительном повреждении достаточно просто позволить крови вытекать, чтобы человек погиб в ближайшее время. И ты уже понял, чем кончится эта история.

Как ты будешь смотреть на себя в зеркало после этого? Нормально будешь смотреть - ты делал лучшее, что мог. Но теперь ты видишь, что нельзя проходить мимо этих вопросов, оставляя их на волю случая.

Зачем чистить безвредные убеждения?

Потому что убеждение из любой области "сковывает" твои действия во всем остальном - это лишнее препятствие, которое делает твои реакции однообразными, а также поддерживает старый климат. А пока у тебя Камчатка - о пальмах можно даже не мечтать.

Но как они могут мешать остальным делам?

Представь себе, что ты сидишь и работаешь, как вдруг начальник подходит и говорит - «Следи за белой тачкой во дворе, еще запомни число 49583 - скажешь мне вечером, и это - мне тут жена должна позвонить, скажи, что я у Иринки, если спросит, что я там делаю - говори, телек чиню, ни в коем случае не говори, что мы пошли на озеро, и да, она уточнит - не врешь ли ты и был ли я в офисе? Скажешь ей, что был и докажешь тем, что сегодня видел меня в жёлтых штанах.»

И как ты будешь работать с такой информацией? Куда более логичным будет записать всё сказанное начальником, а белую машину поручить кому-нибудь, кто сидит во дворе.

Тоже самое относится к, казалось бы, незначительным убеждениям. Запиши их на бумажку, выпиши их аспекты и после каждого из них скажи ключевое слово.

Потому что если ты, идя по улице, будешь высматривать синие машины и ожидать нападающих собак, то в результате прозеваешь что-то действительно важное и реальное.

Выводы:

- 1) Совокупность убеждений очень похожа на сад и действует похожим образом.
- 2) Каждый раз, путешествуя внутри себя, ты запоминаешь местность и тем же образом ты ходишь и в реальном мире.
- 3) Есть такие убеждения, которые поначалу не мешали, но потом разрослись и превратили твой сад в непроходимую чащу.
- 4) Личность и самоидентификация, то есть твоё мнение о себе - это климат в этом саду.

- 5) Если ты хочешь изменений в своей жизни - то займись своим садом. Бросай семена аффирмациями и техникой 1-3 и иссушай ненужные растения с помощью bsff.
- 6) Это - твой сад и все растения в нём твои. И если ты решил оставить подаренное папой растение - то оно уже считается твоим.
- 7) Либо ты осознаешь, что все растения уже твои - и срочным темпом проводишь ревизию, либо так и пытаешься год за годом вырастить хоть что-то вкусное, еле протискиваясь между "маминога" топинамбура и "отцовской" алычи.
- 8) Безвредные на первый взгляд растения могут сильно влиять на климат и мешать тебе вырастить сад своей мечты. Проработай их с помощью BSFF.
- 9) Носи только нужные убеждения, всё остальное оставь неопределённым, потому что иначе ни одно чудо не произойдёт в твоей жизни - ему просто будет негде произойти.
- 10) Ты есть начало и конец каждого своего действия, мысли и чувства.

Контрольные вопросы:

- 1) Почему все пользуются мазью Вишневского, если эта мазь - Вишневского?
- 2) Когда в конце жизни тебя спросит твоё сердце, что скажешь ты ему?

Личность

В минуту смерти эгоизм претерпевает полное крушение. Отсюда и страх смерти — поэтому смерть есть величайшее поучение эгоизму, привносимое природою вещей.
Артур Шопенгауэр

Себя невозможно найти, лишь создать.
Томас Сас

А когда человек себе что-то внушает, то не является ли всё это большим и страшным самообманом? Может, он тем самым отказывается от своих истинных ценностей? Может, он пытается игнорировать свои вкусы и в итоге создаёт в себе противоречия? Возможно, это кончается тем, что он "вытесняет" их в бессознательное и именно они выражаются в виде болезней? Ведь если я всегда любил лежать на диване, то что произойдёт, когда я внушу себе любовь к бегу? Или это будет уже кто-то другой, а не я?

Представь себе - есть стул. На нём можно сидеть. Есть лопата. Ей можно копать. И есть ты. Ты можешь любить сидеть на стуле, а другой человек может это дело не любить.

Личность - это мнение человека о своём месте в этом мире и о своих возможностях. Я бы даже назвал личность суммой тех его убеждений, которые начинаются с буквы "Я" и её аналогов - "меня" и "мой".

Личность появляется на третьем контуре, который позволяет оперировать абстрактными объектами и воображать их поведение.

У кошек личности нет. Конечно, одна кошка сильно отличается от другой - но у кошек не бывает раздвоения личности и они не думают о том, что другая кошка в этой ситуации поступила бы иначе - им нечем это делать.

Итак, свой рассказ о личности я начну с воображаемых друзей. Воображаемые друзья есть у детей, сумасшедших и тибетских буддистов. Начнём с последних.

Тульпа — это стабильная осознанная визуализация, которая способна к самостоятельным действиям и мыслям, обладая при этом своим уникальным сознанием. Сначала человек пытается воображать рядом с собой существо. Он может общаться с тульпой, придумывать ей характер и в первое время отвечать за неё в своей голове. Но если всё сделано правильно, то в конце концов он научается поддерживать тульпу бессознательно и в результате воочию её видит, слышит, чувствует и общается с ней - а она может быть даже непредсказуемой, потому что её характер уже скрыт от его сознания, как скрыты и те причины, по которым рождаются его мысли.

В результате рядом находится живое существо, которое может становится ему другом, наставником и собеседником. Оно может помочь ему вспомнить что-то давно забытое и показать человеку ситуацию с другой стороны, потому что имеет другие убеждения.

Например, Хиллари Клинтон проводила воображаемые беседы с бывшей первой леди Элеонорой Рузвельт, а Ларри Кинг "говорил" со своим наставником (Артуром Годфри) на глазах у миллионной аудитории. Многие люди, занимающие высокое положение в обществе - главы компаний и профессиональные спортсмены - используют этот же метод. А Наполеон Хилл, автор книги "Думай и богатей", проводил воображаемые заседания с такими людьми, как Авраам Линкольн и Генри Форд.

Следующими будут сумасшедшие. В психиатрии есть негласное правило: "кто первый надел халат - тот и доктор". И сейчас я расскажу про человека, которого звали Билли Миллиган. Билли - один из самых известных людей с диагнозом «множественная личность» в истории психиатрии. Он обвинялся в нескольких объявлениях и трёх изнасилованиях, но его адвокаты утверждали, что "Билли" не имеет к этому никакого отношения и преступления совершили две другие его личности без его ведома. В результате он стал первым человеком, оправданным в суде из-за диагноза «множественной личности» и вместо тюремного срока попал в психиатрическую лечебницу.

Всего у него было 24 личности, у каждой из которых был разный коэффициент интеллекта и разные результаты ЭЭГ¹. При этом у личностей были разные национальности, мнения о своём возрасте, поле и разная сексуальная ориентация, а некоторые были одарёнными музыкантами и художниками - и у каждого было своё направление в искусстве.

Некоторые другие люди с множественной личностью носят несколько различных пар очков, потому что их зрение меняется с каждой идентичностью. Одни личности могут страдать аллергией, а другие - нет. Интересней всего был случай, когда женщину госпитализировали по поводу диабета и она «озадачила врачей, не проявляя симптомов заболевания в случаях, когда доминировала личность, которая не страдала диабетом...» .

Постепенно мы пришли к детям.

Каждый ребёнок от рождения обладает уникальными, присущими только ему одному талантами - ходить под себя, пускать пузыри и громко-громко плакать. После этого он начинает усваивать правила взаимодействия с этим миром. Например, сначала он знакомится со своей мамой, теперь уже снаружи. Она становится первым человеком, которого он узнаёт.

По одной из теорий аутизм - это неправильный импринт биовыживательного контура. То есть если в первое время рядом со своей мамой он вместо покоя, тепла и комфорта он получает боль, дискомфорт и беспокойство - то в итоге он начинает избегать людей как класса. И это самое первое и довольно сильное растение в его саду, в результате чего главной линией ребёнка на всю жизнь будут расстройства аутистического спектра вроде синдрома Аспергера. Впрочем, это лишь теория.

Пока ребёнок не овладел символьным миром - он немногим отличается от кошки. Усваивает какие-то правила, приобретает "растения" в саду и живёт здесь и сейчас, позволяя хорошему метру автоматически делать его дело.

Но вот отец уже объясняет ему, что такое стул, и он запоминает. Как ты помнишь, у человека всё время работает АБСОЛЮТНО ВСЯ память и когда ему говорят слово стул - происходит сложение всех слепков, где он слышал слово СТУЛ, а заодно заодно суммируется остальная информация и вырисовывается он, родимый - ну ты сам видишь.

Ребёнок узнает не только про стулья, лопаты и железобетонные блоки квадратного сечения. Параллельно ему объясняют, кто он такой и какое место занимает в этом мире. Например, телевизор ему говорит "ты - русский", а мама добавляет "ты - мужчина, а мужчины не должны плакать", или "ну с чего ты решил, что у тебя получится". Когда ребенок усваивает, что произносимая родителями последовательность звуков, — это его имя, он начинает отождествлять себя с этим словом, приравнивая всю грандиозность своего существа к каким-то смехотворно пустым концепциям и мыслеформам.

¹Электроэнцефалограмма(ЭЭГ) - исследование активности головного мозга, отображающее возбуждение и торможение его отделов.

В итоге личность - это воображаемый "ты", который складывается на основе всех суждений со словом "ты" или твоим именем, а так же всех ситуаций, где ты наблюдал отличие своего поведения от поступков других людей. И личность - это просто номинализация, как "честь" или "верность". И она настолько же не существует в реальности.

Все твои взгляды и вкусы сложились под действием совершенно случайных факторов и являются приобретёнными. Точно также являются надуманными почти все твои предпочтения. У человека может быть реальная непереносимость(лактозы, например). Но если у тебя она есть - то ты об этом прекрасно знаешь. Всем остальным можно пренебречь.¹

Твоей личности нет нигде, кроме твоей головы. Она - точно такая же тульпа. Ты тоже всю свою жизнь проводишь, слушая свой внутренний диалог - постоянно поддерживаемую фантазию. Я всё это к тому, что личности не существует - это просто мыслеформа, являющаяся удобным инструментом. И если ты меняешь свою личность, то ты не меняешь себя, потому что концепция твоей личности имеет к тебе такое же отношение, как понятия "верность" и "честь".

Люди, которые завели себе тульпу, однажды обнаруживают, что созданное ими существо настолько же реально, как и их личность. И тогда они начинают видеть, что то, что они считали собой - было тоже несуществующей воображаемой сущностью. Тогда кто же они? Они - это те, кто слушают всех этих тульп. Они - то пространство, где происходят чувства, эмоции и мысли. Ведь если есть тот, кто говорит, то должен быть кто-то, кто слушает? Иначе как бы кто-нибудь узнал о том, что думает личность?

В некоторых людях живут внутренние родители. Мама говорит одно, папа другое, кто-то еще критикует, а некоторые страшные воспоминания до сих пор делают им больно. Но ты должен знать одну вещь - человек это начало и конец каждой своей мысли, действия и чувства.

Кто-то может причинить тебе боль, ударив тебя. Но никто, кроме тебя, не способен заставить тебя страдать. И когда ты страдаешь - это результат твоих действий. Люди не имеют ровным счётом никакого отношения к твоим чувствам. Ты просто решил, что в ответ на такую-то ситуацию будешь страдать и, когда она происходит, ты начинаешь страдать. Но страдания - результат именно твоего сада. Более того, этой ситуации уже нет и, если ты её проработаешь, то, повторившись, она пройдёт по-другому.

Твои обидчики давно мертвы. Они уже давно совершенно другие люди. И только ты один придаёшь им жизнь в своих воспоминаниях и мыслях. Ведь на самом деле в человеке говорит не мама, а часть человека, переодетая в маму. И в тебе говорит не твоя личность - в тебе говорит ты настоящий, переодетый в твою личность. И по твоей воле он переоденется в "короля" или в тебя настоящего, который выше всего этого.

Конечно, иногда люди, расставшись в 15-летнем возрасте, при следующей встрече ведут себя так, будто прошёл день или два. Могли пройти десятилетия, они могли бесконечно измениться - но, встретив друг друга, они всё равно поступают и общаются по-старому, как в пятнадцать лет. Ты уже понимаешь причины этих автоматизмов - и именно из этого феномена вытекает фраза "Ты совсем не изменился".

¹Смотря на представителя противоположного пола, ты бессознательно оцениваешь то, насколько генетически здоровое потомство у вас вырастет. Дальше ты смотришь на состояние кожи, волос, ногтей, зубов и общий тонус тела, тем самым делая выводы о состоянии здоровья этой особи. Остальные предпочтения - пометки хорошометра, которые могут не соответствовать действительности или давать разный итог при других обстоятельствах.

Но дело в том, что общение между людьми строится словами, то есть сигналами сигналов - в общем-то, сложнейшими тонкоплетёнными условными рефлексам, и итог общения - это не единичный случай "стимул-реакция", а результат огромных и сложных рефлекторных колец, состоящих из сотен деталей. Для того, чтобы повторилась та ситуация, недостаточно будет один раз в нужной интонации сказать "Ну, здравствуй" - для этого придётся канонично следовать всем, даже небольшим, поворотам сценария, а такое возможно только если у этого растения внутри тебя всё ещё будут эмоциональные корни.

И даже если в том человеке, который сделал тебе больно, всё ещё жив "обидчик", то единственный человек, который способен включить "обидчика" в этом человеке - это та версия, которую обижали. Если же ты будешь новым человеком, который давно отпустил эту ситуацию, то те ситуации больше не повторятся.

Вернёмся к нашим убеждениям и приоритетам. Может возникнуть вопрос - какая тогда вообще разница между диваном и бегом и зачем одно менять на другое?

Я верю в то, что у человека есть два первостепенных инстинкта - инстинкт сохранения вида и инстинкт самосохранения(как частный случай первого инстинкта, о чем красноречиво говорят случаи самопожертвования).

Например, бег улучшает кровообращение и хорошо влияет на иммунную систему, увеличивает работоспособность и выносливость. И в результате бег приводит к тому, что всё человечество становится лучше и здоровее - пусть на одного меня, но я тоже часть человечества, ведь

$$x+1>x$$

В результате всё, что делает человечеству лучше - в конечном счёте более предпочтительно. И, как следствие - те мысли, действия и чувства, которые к этому ведут, я нахожу правильными. А остальные - нет.

Выводы:

- 1)Личность - это мыслеформа, которой не существует - точнее, она существует только в твоей голове, как и любое другое выдуманное тобой явление.
 - 2)Есть люди со множеством личностей, которые постоянно меняются. А есть люди, которые создали себе воображаемых друзей и увидели, что между такими друзьями и личностью нет никакой разницы.
 - 3)Ты - не личность и не внутренний диалог. Ты - пространство, осознающее этот мир, в котором происходят чувства, ощущения и мысли.
 - 4)Все твои вкусы, взгляды и предпочтения(за маленьким исключением) являются приобретёнными, сложились под действием случайных факторов и в большинстве не имеют отношения к действительности, поэтому за них можно не бояться.
 - 5)Личность, вкусы, взгляды и предпочтения - отличный инструмент. Меняй их, как тебе будет удобно, они для этого и созданы.
- Третий контур был создан именно для того, чтобы своими действиями направлять второй.
- 6)В тебе говорит не мама, а часть тебя, переодетая в маму. В тебе говорит не "ты сегодняшний", а ты настоящий, переодетый по твоей воле в "тебя сегодняшнего". В тебе нет твоих обидчиков - в тебе есть только часть тебя, по твоей просьбе переодетая в твоих обидчиков и играющая их роль.
 - 7)Люди могут причинить тебе боль- например, ударив тебя. Но единственный, кто заставляет тебя страдать - ты сам.
 - 8)Твои обидчики мертвы. Даже если в человеке еще жива та версия, которая тебя обидела - то единственный, кто может её разбудить - тот ты, которого обижали. А если ты будешь свободен от ситуации, то она больше не повторится.

Контрольные вопросы:

- 1) Когда человек кричит: "Козел" телевизору, кому на самом деле он кричит "козёл"?
- 2) Человек представляет себе, как мучает другого человека. Кого на самом деле он мучает в этот момент?
- 3) Когда человек общается с кошкой, с кем он общается на самом деле?
- 4) Когда человек влюбляется - он испытывает светлые чувства к другому человеку или к его образу в своей голове? Кого тогда на самом деле любит человек?
- 5) После того, как станешь свободен от болезненных воспоминаний, свяжишь с теми людьми, с которыми эти воспоминания связаны - хотя бы просто для того, чтобы помириться. И если ты уже освободился, то тебя просто порадует это событие - но своему обидчику ты тем самым снимешь огромный камень с сердца, который портит жизнь ему и, косвенно - его окружению.

Фильтры восприятия

"В одно окно смотрели двое...
Один увидел - дождь и грязь,

другой - листы зеленой вязь,

весну и небо голубое..."

В одно окно смотрели двое..."

Авторство не установлено

-Сколько нужно психологов, чтобы поменять лампочку?

-7±2

Наш мир бесконечно многогранен, глубок и красив. Человек может идти, погруженный в свои мысли и заботы - но стоит ему увидеть закат, как он потеряет все мысли, застынет на месте и всё своё осознание направит на красоту момента. Некоторые люди используют специальную фармакологию для расширения восприятия - и получив более широкое видение мира, они могут часами смотреть на, казалось бы, статичные и безынтересные вещи вроде ковра или ковшика.

Одна проблема - такое поведение не ведёт к эффективному выживанию.

Академик Павлов заявлял, что если бы, например, сигналы от всех движений¹ во всём объёме анализировались мозгом, то их количество мешало бы человеку взаимодействовать с миром. Мозг не способен эффективно и достаточно быстро справиться со всей глубиной восприятия своих органов чувств, поэтому он² избирателен в том, на что реагировать. И именно благодаря этому качеству мы выжили.

Исследования показывают, что человек сознательно может воспринимать 7±2 раздражителя. Внутренний диалог - один из них, а внутренние картины занимают ещё больше его внимания. В любом случае, человек воспринимает лишь малую часть окружающего мира, а остальное достраивает в соответствии со своим видением(то есть тем, как выросли его растения).

Если ты когда-нибудь пойдёшь гулять с художником и фотографом, то ты будешь удивлён, насколько они будут способны показать тебе привычные на первый взгляд вещи с новой стороны, открывая для тебя их красоту и глубину. Единственная причина, по которой ты этого не замечаешь, состоит в том, что у тебя есть более важные заботы, нежели по-новому воспринимать мусорное ведро.

Почему так получается?

¹Для простоты я умолчал, что речь в данном случае идёт об афферентной проприоцепции.

²Функцию фильтра выполняет ретикулярная формация, который позволяет важным для организма сенсорным сигналам активировать кору мозга, но не пропускает привычные для него или повторяющиеся сигналы.

Блин, я же пообещал завязывать с научными сносками. Дальше опять верь мне на слово.

Смотри - предположим, у тебя есть монитор, по которому нужно показывать видео. Монитор большой и может показывать широкие и глубокие картины, но при этом его мощность ограничена - и ты можешь либо передавать один потрясающе красивый и достоверный кадр в секунду, либо подавать 25 кадров среднего качества. Что ты предпочтёшь?

Рассмотрим мозг.

Сначала ты получаешь полную картину от своих рецепторов, во всей глубине мира. Она потрясающе восторгает, но тебе надо выживать.

Поэтому следующим шагом первый контур проводит первичный, очень грубый анализ, во время которого проверяет всю картину на наличие жизненно-важных раздражителей - например, ножа в твоей ноге. Благодаря топорности этот анализ проводится очень быстро и в результате является чрезвычайно эффективным для выживания - да здравствуют бетонные плиты.

В результате ты можешь молниеносно увернуться от резко движущегося объекта, а только потом сознательно сообразить, что вообще произошло.

Следующими идут кирпичи - а именно сигналы проходят сквозь всю память и второй контур собирает к каждому из видимых объектов суммарную эмоциональную оценку, после чего ты начинаешь видеть сад, но ещё не понимаешь слов и функций предметов.

Ты просто видишь, предмет это хорошо или плохо, благо или неприятность.

И последнюю, самую медленную картину ты получаешь от третьего контура. В чем её отличие? Посмотри вокруг. Прямо сейчас ты, скорее всего, смотришь на экран. При этом ты просто смотришь на него и тебе кажется, будто в нём самом написано, что это такое и для чего оно служит. Оглядишься вокруг - глядя на предмет, ты параллельно видишь его функции и название, будто бы он подписан.

Сначала твои глаза получают две плоских картинки, что моделируются в твоей голове в трёхпространственное измерение, в котором на основании игры света с тенью ты понимаешь границы объектов, простираешь их и "натягиваешь" на них текстуры этих картинок, а потом каждому объекту придаёшь сначала "бей-беги-игнорируй" реакцию, через мгновения "добро или зло" и потом умудряешься назвать их словами, поделить на функции и представить наиболее вероятные взаимодействия.

Удивительно, не правда ли?

Как ты понял, для того, чтобы выживать, тебе просто необходимо фильтровать входящую информацию - и именно поэтому логический входной канал сужается до 7 ± 2 раздражителей. Но на основе чего выбираются те 7 ± 2 , на которых ты в конечном счете обратишь внимание?

Как мы уже выяснили, сначала ты делишь мир на объекты, потом каждый объект оценивается быстрым "бей-беги", потом ту же операцию проделывает "хорошо-плохо" и последним уже внутренний философ взирает на 5-9 объектов.

Для того, чтобы успешнее выживать, тебе надо обращать внимание на те объекты, которые "хорошо" и избегать тех, которые "плохо". Именно сад прячет от тебя одни возможности и показывает другие, опираясь на твои ожидания и убеждения. Более того, в параграфе "автоматизмы" я отметил, что твоё внимание тоже подконтрольно бессознательному.

Рассмотрим конкретные примеры.

Когда-то давно я думал, что я не нравлюсь девушкам - что я некрасив и просто неинтересен. И происходил интересный феномен - я ездил в метро, все девушки действительно смотрели в другие стороны, были в своих мыслях, а главное - ничем не показывали, что я существую в их вселенной.

А как-то однажды я увидел трёх девочек, одна из которых была симпатичной и при этом на меня заглядывалась и улыбалась.

Я решил подойти и познакомиться, но прямо знал, что ничем хорошим это не хочется. И в итоге, пока она улыбалась, я к ней не подходил, а как только поскучнела - я тут же подошел и сказал привет. Так вышло как-то само собой. В итоге, я даже её номера не получил.

Однако когда я понял, что я интересен(скажу честно - когда я себя в этом убедил) - то мои фильтры восприятия перестроились и я начал видеть просто тонну девочек, которые проявляли ко мне всевозможные знаки внимания.

Даже случалось так, что девочки сами начинали знакомиться, улыбаться, подходить и общаться со мной.

Что произошло? Я просто поменял фильтр восприятия и если раньше я думал, что я девушкам неинтересен, то именно таких девушек я и видел. А теперь моя жизнь наполнилась кучей барышень, так или иначе мне симпатизирующих.

Едут в вагоне десять печальных девушек, у которых есть парни и одновременно с этим едут десять свободных, веселых и всеми силами пытающихся привлечь твоё внимание.

Скажи: кого из них ты увидишь, исходя из своих текущих убеждений?

Однажды был забавный случай. Товарищ меня спросил - «Тебе показать, как знакомиться с девушками?»

Мы были на станции метро и я учился общаться с незнакомцами, а потому я хорошо изучил всех людей, что были на станции (точнее, их изучил мой хорошометр).

Я на тот момент стеснялся знакомиться с девушками и, конечно, согласился.

Мой друг кивнул головой и пошёл. Пошёл вникуда. Впереди него никого не было, но он уверенно шёл к пустоте и улыбался. Я до сих пор удивляюсь, вспоминая, как он дошёл до пустого места и внезапно заговорил с милой и приветливой девушкой, которая стояла в 10 метрах от нас и которую я до этого **ВООБЩЕ НЕ ВИДЕЛ**, потому что её там не было.

Может, она сняла кольцо всевластия как раз в тот момент, когда он начал с ней говорить.

Может, она была дочерью Гарри Поттера, к которой перешла мантия-невидимка.

Может, она была сверхчеловеком-хамелеоном.

А может я просто не верил в открытых, приятных и заинтересованных девушек - и поэтому не мог их видеть, даже хорошо постаравшись.

Вот так работал мой сад на тот момент.

Когда ты поменяешь свои ожидания от реальности, то изменятся и те вещи, которые ты видишь. Если ты веришь, что ничего хорошего тебя не ждёт - то ты просто не будешь видеть тех мест, в которых тебе будет хорошо, автоматически отправляюсь туда, где тебе плохо. А всё потому, что основе предыдущего опыта ты убедил себя в том, что ты жив, здоров и в безопасности тогда, когда тебе плохо.

И теперь мы будем это менять, ведь до тех пор, пока в тебе не будет соответствующего бессознательного убеждения, ты будешь саботировать любую свою работу и игнорировать самые эффективные средства.

Выводы:

- 1) Мозг не способен эффективно и достаточно быстро справиться со всей глубиной восприятия своих органов чувств, поэтому он выбирает скорость вместо качества картинки.
- 2) Сначала первый контур даёт всему "бей-беги-забей", потом второй "хорошо-плохо", потом третий берёт 7_2 самых хороших и в итоге ты думаешь только над этими 7±2 объектами.
- 3) Если автор знает, что такое афферентная проприоцепция, то этой книге стоит доверять.
- 4) Сад прячет от тебя одни объекты и показывает другие, опираясь на твои ожидания и убеждения. Именно он направляет твоё внимание.

5)Если у тебя нет правильного бессознательного убеждения, то ты будешь саботировать все свои усилия.

6)Открытые, приятные и заинтересованные в знакомствах девушки носят мантии-невидимки.

Контрольные вопросы:

1)Что имел в виду Иисус, говоря, что "Каждому воздастся по вере его"?

2)Чего стоит ожидать от общения с людьми?

3)Как ты думаешь, какое количество информации в этой книге ты пропустишь, отвлекаясь на свои мысли или внешние раздражители, потому что будешь "чувствовать", что она вредная?

4)Как бы ты исправил последствия предыдущего вопроса?

Вокзал

Ни одна неприятность не стоит испорченного аппетита.

Макс Фрай

Нужно расставить приоритеты, что для нас важнее:
попасть в телевизор или какое-то дурацкое убийство.

South Park

Сегодня я расскажу ещё одну притчу. Представь себе вокзал. На вокзале сидят восемь мужиков, которые сегодня едут домой. У них есть всё - билеты на поезд, документы, деньги, чемоданы с вещами. А заодно есть целый день времени до их поезда. Они сидят и вспоминают, как круто провели время и какие сюрпризы привезут домой - один из, например, обжился целым мешком первоклассной золы, чтобы использовать её как удобрение.

Внезапно случается непредвиденное - всем им одновременно скручивает животы и они бегут в туалет. Когда же они возвращаются, то обнаруживают, что пропали все чемоданы и сумки. И всё - нет билетов, нет документов, нет денег и нет даже пепла, чтобы посыпать себе голову. Наскоро изучив вокзал и окрестности на предмет пропажи, они обуславливаются встретиться на этом месте в 9 вечера - аккуратно перед отправлением поезда. Один идёт в местный отдел милиции, второй направляется к начальству вокзала, третий в это время идёт договариваться с машинистами, а остальные рассеиваются по ближайшим улицам в поисках небольшого заработка, чтобы хоть как-то уехать домой.

Все, кроме одного. Этот один задет до глубины души, оскорблён в своих самых светлых чувствах. Как эта ситуация могла сложиться? Что это за мир, где возможно подобное? Почему, ну почему это произошло именно с ним? Почему это вообще произошло, почему в мире могут случаться такие вещи? Ведь всё было хорошо и должно было быть хорошо. Он не делал ничего плохого, чем он такое заслужил? А вот как было бы чудесно, если бы сейчас чемоданы были на месте. Они бы и дальше сидели с друзьями, беззаботно вспоминая свой отдых. А теперь? А что теперь? А теперь неизвестно, смогут ли они вообще уехать отсюда.

Примерно в таком ключе думал мужик, оставшийся на вокзале. Да, ты правильно понял - он остался на вокзале, негодуя от нелепости ситуации и страдая по чемоданам. Ведь насколько всё было бы лучше, если они хотя бы по очереди ломанулись в туалет? Или если бы додумались попросить вон того стража правопорядка следить за вещами до их прихода? Или если....

И пока все остальные искали способ выбраться с вокзала, этот мужик предавался размышлениям. Конечно, остальные ему были друзьями, и, сложив усилия, смогли вывезти и его. Однако были бы их усилия достаточными, если бы баланс сместился на ещё одного человека? А если на половину? Смогли бы они вообще уехать?

Я хочу сказать, в общем, две вещи. Первая состоит в том, что грустить по сумкам и искать выход из положения - два разных действия, и одно мешает другому. Вторая интереснее - даже если ты будешь малую часть своих усилий(скажем, 1/8) тратить мимо цели -например, на эмоциональное реагирование - то эта самая 1/8 может и быть тем недостающим элементом, из-за которого ты не получишь желаемого. Зато как ты будешь причитать...

Вещи, которые тебя волнуют

Существует только один путь к счастью — перестать беспокоиться о вещах, которые не подвластны нашей воле.

Эпиктет

Безразлично, будешь ли ты наблюдать человеческую жизнь в течение сорока лет ли же десяти тысяч лет. Ибо что увидишь ты нового?

Марк Аврелий

Чем меньше ты волнуешься - тем лучше, я это уже доказал. Причин этому две. Первая заключается в том, что, переживая, ты делаешь своему телу хуже и тратишь время на пустое занятие, как мужик с вокзала. Например, прошлое тебе неподвластно - потому что его не существует. Есть множество вещей, на которые ты не станешь влиять. Например, ты, скорее всего, не планируешь вмешиваться в инфраструктуру Северной Кореи. Или ничего не планируешь делать с голодающими африканскими детьми.

Тогда зачем ты вообще об этом думаешь? Либо влияй на ситуацию, либо даже не думай о ней. Потому что думать о том, чего ты не будешь делать — вокзал.

Есть и вторая причина.

Эмоции - это путеводная карта для твоего бессознательного.

Если что-то у тебя вызывает эмоции, то оно и дальше будет присутствовать в твоей жизни. Может быть, оно будет только в твоей голове - но ты в любом случае будешь тратить свою жизнь на то, что вызывает у тебя эмоции. Ведь мозг умеет создавать мир вокруг нас, формировать наше будущее и отправлять заказы в космос.

Ко всему прочему мозг это очень сильная вычислительная машина — в него можно закинуть большое количество информации и он сложит из них какую-нибудь стройную теорию, которая сделает наши жизни проще и приятнее.

Представь себе, что однажды одна средненькая киностудия решила снять фильм. Выделила нормальный бюджет, позволила придумывать какой угодно сюжет, поставив лишь одно условие — чтобы это была драма. Но человек, ответственный за костюмы и декорации, напился и почему-то привёз только одежду футболиста, врача-дефектолога, проводницы поезда Москва-Одесса, грим доктора Хауса, 3 костюма Чужих, макет летающего макаронного монстра, муляжи трупов с отрубленными головами, костюм Децла, черный бумер и заказал лишь 3 зала с декорациями — Тауэрский мост, подводная лодка и чемпионат по фигурному катанию.

Внимание, вопрос — что в итоге получится поставить у режиссера?

Половину персонажей он просто оставит за кадром, грустя о том, что большая часть бюджета ушла впустую. А из декораций оставит только мост, потому что в остальных местах это выглядит уж слишком бредово. И в итоге, как бы он не был талантлив и как бы он ни старался, критики его распинают и каждый вечно будет помнить ему «Мост любви и футбола» - как самую лучшую картину для интеллектуальных пыток.

Внимание, вопрос — а как человеческий мозг может родить хоть что-то полезное, если в него закинули все сезоны какого-нибудь сериала, хронологию хентая, наступательные тактики Counter-Strike, имена российских футболистов, марки сигарет, телефонные коды США и 400 картинок с кошками?

Правильно, никак.

И из всех сведений, что он получил за последний месяц, он использует лишь треть, из которой можно собрать хоть что-нибудь. А потом, сделав лучшее из тех материалов, что ему дали, он будет недоумевать, когда его хозяин будет ныть: ну почему я такой никчемный, почему одни рождены гениями, создающими шедеврами, а всё, что я придумал — это поппури из консервов с кепчунезом, подогретое в микроволновке?

Так что я бы хотел, чтобы ты, прежде чем сесть за новую информацию, подумал — а зачем она мне? Сделает ли она меня успешнее, богаче, эрудированнее? Давай будем откровенными — тебе вряд ли действительно нужно изучать рецепт коктейля молотова и обряды казней средневековых ведьм. А если ты позволяешь испытывать себе эмоции в тех областях, которые никак не связаны с твоей жизнью - то ты сознательно снижаешь свою эффективность. Ведь проблем не существует, есть только ситуации, и либо ты с ними разбираешься прямо сейчас, либо принимаешь их как часть настоящего момента, пока они не изменятся настолько, что с ними можно будет разобраться.

Будучи невозмутимым, вы можете разбираться в ситуациях спокойно и разумно, оставаясь внутренне счастливым.

Далай-лама

Выводы:

- 1) Грустить по сумкам и искать выход из положения - два разных действия, и одно мешает другому.
- 2) Даже если ты будешь малую часть своих усилий (скажем, 1/8) тратить мимо цели - например, на эмоциональное реагирование - то эта самая 1/8 может и быть тем недостающим элементом, из-за которого ты не получишь желаемого.
- 3) Либо влияй на ситуацию, либо даже не думай о ней. Потому что думать о том, чего ты не будешь делать — вокзал.
- 4) Эмоции - это путеводная карта для твоего бессознательного. Ты в любом случае будешь тратить свою жизнь на то, что вызывает у тебя эмоции.
- 5) Если ты позволяешь испытывать себе эмоции в тех областях, которые никак не связаны с твоей жизнью - то ты сознательно снижаешь свою эффективность.
- 6) Проблем не существует, есть только ситуации, и либо ты с ними разбираешься прямо сейчас, либо принимаешь их как часть настоящего момента, пока они не изменятся настолько, что с ними можно будет разобраться. Либо ты мужик с вокзала.

Вопросы:

- 1) Иисус спрашивал апостолов: “Может ли тревожная мысль добавить к твоей жизни хотя бы один день?” А что ты думаешь?
- 2) Есть такое понятие, как аналитический паралич - когда человек откладывает дело, пользуясь старым правилом "семь раз отмерь, один отрежь". Как ты думаешь, какому из мужиков характерен такой подход?

Как начать новую жизнь с понедельника

Господин не должен прогонять своих слуг прежде, чем найдёт себе других.

Вольтер

Наконец-то мы добрались до той части, с которой резко начнётся новая жизнь. Я уверен, что после прочтения этого параграфа у тебя серьёзно изменится мироощущение.

Люди постоянно ограничивают себя, хотя сознательно этого не хотят. Этот самоограничитель заложен годами нашего опыта, работает на автопилоте и вызывает у нас как психологические проблемы, так и отсутствие каких-либо изменений в жизни - а упущенная выгода это тоже своего рода потеря.

Мы продолжаем делать то, чего хотели бы избежать и мы не делаем того, чего бы нам хотелось и в результате мы так и не получаем тех условий, которые нас сделали бы счастливыми и довольными.

Сознательно ты можешь искренне хотеть что-то изменить в своей жизни, но бессознательно твой сад очертил тебе резкие границы для твоих улучшений. В итоге такого самосаботажа ты можешь верить, что хочешь тех или иных вещей, однако при этом твоё бессознательное будет иметь иной план действий и автоматически будет подрывать все твои попытки добиться желаемого.

Много раз ты, возможно, пробовал меняться с помощью силы воли, но не получалось. Знаешь, почему так происходит?

Правда не перестанет быть правдой и признание не сделает её хуже. Признай, наконец - тебя всё устраивает. Тебе нравится происходящее.

Ты не хочешь меняться

И ты любишь так жить. Тебе классно лежать на диване, тебе нравится пить пиво, ты обожаешь играть в доту и для тебя нормально это болото комфорта.

С одной стороны ты, конечно, хочешь дом побольше, девочку по красивее и яхту на пару сантиметров длиннее. И ради этого ты, вроде как, готов меняться.

Но на самом деле всё происходящее настолько глубоко тебя устраивает, что даже имея все необходимые способности и "сильное желание", ты раз за разом следуешь непродуктивными путями и вместо результата остаёшься "разбитым и разочарованным", но глубоко изнутри спокойным и удовлетворённым, потому что всё кончилось именно так, как ты предполагал.

Плохо это или хорошо? Это замечательно, просто если ты хочешь хоть что-то изменить, то ты должен понимать, почему невозможно начать новую жизнь с понедельника.

Все дело в том, что твоё бессознательное - бесконечно мудрое устройство, которое гораздо точнее представляет себе окружающий мир, чем твоя сознательная часть, и именно поэтому она никогда не начнёт новую жизнь с понедельника.

А всё потому, что на данный момент ты жив, скорее всего здоров, над тобой нет непосредственных опасностей и ЭТО ГЛАВНОЕ.

Поверь мне, ни одна машина и квартира не стоят того, чтобы рисковать твоей жизнью.

Но мы же хотим не только квартир и машин - мы хотим вести здоровый образ жизни, делать зарядку, радоваться каждому дню. Но не получается. Почему?

Предположим, что тебе сейчас 20 лет и ты решил, что дальше так нельзя — мол, многие люди в 20 лет уже были великими и известными, а ты даже не чистишь зубы и не убираешься дома, да и с девушками полный швах.

И ты даёшь себе зарок - с понедельника живём по-новому.

"Теперь каждое утро вместо лежания на диване я буду бегать, делать зарядку, после этого буду убираться дома, потом устраюсь на 2 работы и в метро буду знакомиться с девушками, вместо социальных сетей я буду изучать английский, вместо компьютера я буду отжиматься, вместо будербродов я стану наворачивать сельдерей и кастовать фаерболы."

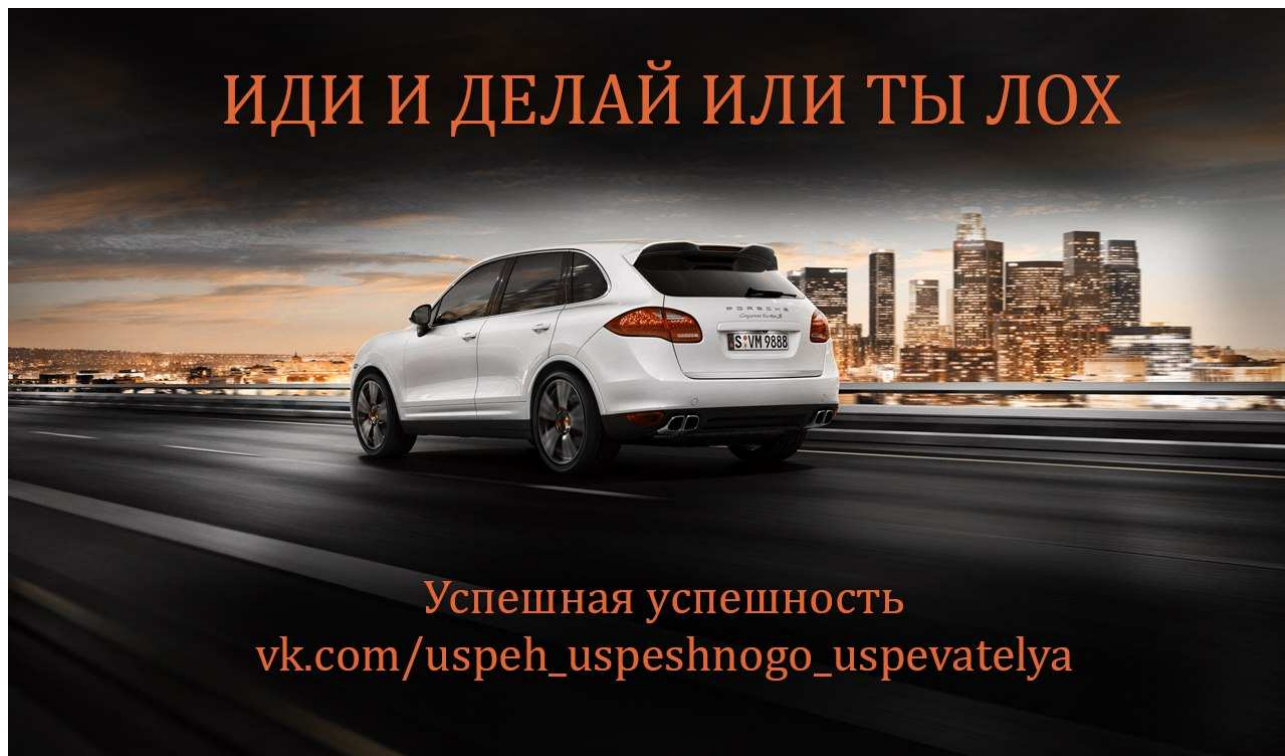
Для организма это звучит вот так:

"Дорогой друг, мы с тобой прожили 20 лет, создав уникальную рабочую стратегию, благодаря которой мы живы, здоровы и все классно. Но настало время признать - она ужасна и ты всё портишь, нам нужно что-то кардинально новое и другое Большая часть твоей работы бесполезна и мне вообще плевать, зачем в своё время я начал курить - теперь вместо этого я буду бегать по утрам и регулярно качаться, причиняя беспричинный, не оправданный стресс организму. Какие мы герои и какой я молодец, что всё это придумал."

И вот бессознательное услужливо промолчало на этот манифест, лишь слегка поддав нехорошего предчувствия, чтобы ты понял, что неладное затеял.

Но тебе плевать, ведь терпение и труд - всё перетрут, даже здравый смысл. Ты даже не подумаешь, что терпению этому неоткуда взяться - потому что за нас уже подумали, ведь вся твоя новостная лента полна сообществами "Вместо того, чтобы работать, самые богатые люди делятся здесь своими секретами" и "Личные заметки президентов, которые они хранили ото всех, но решили поделиться со случайными людьми в социальных сетях".

И каждое из этих сообществ так и говорит "ИДИ И ДЕЛАЙ ИЛИ ТЫ ЛОХ".



И ты решился.

И вот ты с утра встал с кровати, вылез из тёплой квартиры, дал себе пинка и выбежал на тридцатиградусный мороз. Тебе не нравится, всё в тебе противится, тебе плоховато - но ТЫ ЖЕ БОЕЦ ВЕКА, скоро все новостные сообщества запестрят твоими фотографиями с подписью "человек, который СМОГ", а по первому каналу про тебя будут говорить "Есть ещё люди, которые могут сделать себя честным путём". Ты бежишь. Бежишь, матерясь сквозь зубы, ненавидя весь этот мир, себя и того, кто придумал парки в городе.

Тебя это бесит, выматывает - но ты это делаешь. Делаешь день, два, неделю, две недели, и в итоге забрасываешь - ну, ты уже читал, почему. Как быстро твоё тело уйдёт в отказ, подсказывая тебе, что ты перепутал берега?

И как быстро ты поймёшь его намек "друг, мы тут без тебя раньше отлично разбирались, разберемся и теперь"? Будет это сразу, после первого же ощущения полной разбитости и ничтожности, или через месяц, когда он тебе намекнёт защемлением нерва и страшными болями без видимой причины?

Организм, конечно, тоже будет рад тому, что ему будет лучше - но не тогда, когда на кону будут вся остальная жизнь. Система стабильна в том случае, если отклонения не превышают 5-7% и это - тот максимум, которая она может себе позволить в тех же обстоятельствах. И если ты решаешь изменить курс своей жизни на 30-90% - то твоё бессознательное очень быстро объяснит, что где-то ты повернул не туда.

Счастливым случаем

Кирпич ни с того ни с сего никому на голову не падает.
Булгаков "Мастер и Маргарита"

Предположим, что тебе крупно повезло. Например, ты посмотрел фильм "секрет", начал по ночам думать о том, как ты разбогатеешь - и на следующий день твой друг позвонил тебе и сказал, что около твоего подъезда перевернулась инкассаторская машина, а ты отчаянным усилием воли поборол лень и пошел помогать своему другу, в результате чего стремительно разбогател.

Спешу тебя разочаровать - один мой знакомый специально отслеживал, как изменяется жизнь внезапно (случайно) разбогатевших людей. В силу профессии материала у него было много, плюс он начал специально собирать информацию. 95% людей получивших крупный выигрыш, наследство, или просто укравших - заканчивали печально. Нищими. Бомжами, наркоманами, алкоголиками, инвалидами, а то и трупами в канаве. Больницы, тюрьмы, психушки, морги. За 2-5 лет!

Оставшиеся 5% избавлялись от денег менее травматично. Немного улучшали условия жизни, погашали кредиты, путешествовали и благотворствовали. Зато живы! "Лень" и "слабая воля" - внутренние предохранители, потому что для организма нормально стремиться к стабильной безопасности.

Вот что этот знакомый рассказал из личного опыта:

- 1)Арендывал офис за 40 000 р., и нанял 9 человек. После всех выплат, прибыль за месяц составила 60 000 рублей.
- 2)Арендывал офис за 100 000 р. нанял 16 человек. Прибыль снова 60 000 р.
- 3)Арендывал офис за 20000, оставил 4 человек -и снова 60 т.р. в месяц.
- 4)Задумался, в чем дело и что за цифра такая волшебная - 60 000 руб.

Как оказалось, однажды он получил премию в 2 тысячи долларов - и это ему понравилось. Чуть позже он получил 2500 долларов - и вместе с ними удар ножом. В результате сложился сценарий, по которому 2000 долларов были хорошей суммой, а всё, что выше - опасным и больным.

Однажды в будущем он за месяц получил 1 500 000 рублей, после чего на 3 месяца серьезно заболел. В итоге после этих трех месяцев жизнь некоторое время шла таким образом, что суммарно вышли те же волшебные 60 тысяч. Тогда он отошел от дел и занялся изменением своих программ. И именно его благодаря его опыту ты сейчас читаешь эту книгу.

Другой мой друг в детстве совершенно случайно получил на руки 30 тысяч рублей(в те времена это было что-то около 1000 нынешних рублей) и так сложились обстоятельства, что, когда он попробовал их потратить, сложилась очень болезненная ситуация, в которой он усвоил, что "30000 рублей и больше - это опасно".

И, игнорируя любые колебания валютного курса, цифра в голове моего товарища оставалась неизменной. Где бы он ни работал - в итоге он суммарно получал меньше 30 тысяч, а стоило ему подержать в руках сумму больше - как ему становилось плохо. Сейчас он успешно проработал ту ситуацию с помощью BSFF и уже давно осваивает новые горизонты.

Если бы сейчас все твои проблемы по волшебству исчезли, но при этом ты бы сохранил свой взгляд на мир - то очень скоро ты обнаружил бы, что собрал себе назад их старый набор, потому что твой организм знает, что нужно привлекать в твою жизнь, чтобы ты оставался жив, здоров и в безопасности.

А настоящая тайна состоит в том, что мир серьёзно меняется каждую секунду, но ты под него подстраиваешься, тратя свои силы на сохранение старой жизни. На каждом углу переворачиваются инкассаторские машины, а за каждым пожарным гидрантом тебя стоят умные и красивые девушки, только и ждущие, когда же ты их увидишь, но ты всеми силами уворачиваешься от благ вселенной и старательно следишь за всеми городскими недостатками вместо того, чтобы освободиться и увидеть возможности.

Ведь если раньше ты видел только неприветливых девушек, то что дальше нужно вводить в мир для того, чтобы картина мира была наиболее безопасной? Благодаря чему ты выжил? Поэтому твой хорошометр будет вводить в твою жизнь именно то, что особо не отличается - ибо в результате ты жив, здоров и все дела. Так будущее опять становится репликацией прошлого - и это будет продолжаться до тех пор, пока ты не сделаешь указанные мною вещи.

Само собой ничего не произойдёт и не поменяется. Либо ты вмешаешься, либо доживёшь свои дни в одних и тех же пейзажах. Выбор за тобой.

Иногда люди начинают новую жизнь из-за резко сменившихся обстоятельств - появились дети, началась война или тебя выбрали президентом России. Но в таком случае это не люди начинают новую жизнь - это жизнь начинает новых их. И новые обстоятельства делают из них новых людей. В данном же случае у тебя есть только 5-7% сознательных усилий.

Конечно, можно резко поменять обстоятельства - выйти из поезда на полном ходу, продать всё имущество и отдать деньги на благотворительность - и здравствуй новая жизнь. Но ты уже понял:

Невозможно начать новую жизнь с понедельника.

Новую жизнь можно начать прямо сейчас и с малого. Ведь если мы сознательно понимаем, что этот вариант лучше, то как в этом быстро и эффективно убедить бессознательное? Легко - дочитать эту книгу и сделать всё написанное.

Предположим, что человек у нас чем-то похож на город. Для любого города нормально выделять какую-то часть своих ресурсов на развитие - предположим, 5-7%. Улочки там переложить красивыми кирпичиками, фасады домов украсить. А мудрый законодатель начинает не с издания законов, а с изучения их пригодности для данного общества.

И вот представь, что приходит в мэрию такой товарищ с всклокоченными волосами и говорит: "Ребята, я знаю, вам надо устранить университеты, потому что они у вас давно уже бесполезные - вы это знаете, и в школах у вас беспредел, а тут нет ремонтов. Вот вам мой план, всего-лишь на 70% бюджета - я бы перераспределил все 90, но решил, что такого потрясения вы не перенесёте."

Что ему скажут? Его отправят куда-нибудь подальше. Или вежливым тоном подскажут, что он должен обсудить этот проект с бабушками у подъезда - у них было несколько важных мыслей на этот счет. А почему? Потому что и без него тут прекрасно жили и дальше без него же нормально будут жить.

Обращаю твоё внимание, что желание бросить все свои силы на этот метод тоже не даст ничего хорошего. Поэтому расслабься, получай удовольствие и меняйся в удобном темпе, делая так, чтобы каждое твоё обращение к этой книге кончалось плюсиком в хорошометре.

Вышли из леса суровые русские мужики и увидели японскую бензопилу.
— Оба-на- сказали суровые русские мужики и засунули в пилу доску.
— Вжжжик! — сказала пила и распилила доску.
— Оба-на!- сказали суровые русские мужики и засунули в пилу бревно.
— Вжжжжжик! — сказала пила и распилила бревно.
— Оба-на!!!- сказали суровые русские мужики и засунули в пилу рельс.
— Хррр-дзинь — сказала пила и сломалась.
— То-то же!!!- сказали суровые русские мужики и пошли валить лес топорами.

Выводы:

- 1) Невозможно начать новую жизнь с понедельника.
- 2) Ты не хочешь меняться, всё уже хорошо и происходящее тебя устраивает, потому что ты жив, здоров и в безопасности.
- 3) За годы твоей жизни бессознательное выработало уникальную стратегию выживания, где важен каждый элемент и есть лишь 5-7% ресурсов для того, чтобы поступать по-новому. Если ты выходишь за эти пределы, то бессознательное быстро стабилизирует ситуацию.
- 4) Для сохранения этого состояния расходуется большая часть твоих сил и пока ты не разберёшься со своими автоматизмами, твоё бессознательное будет строить старую жизнь.
- 5) Даже если на тебя с неба свалится богатство, то ты быстро от него избавишься, потому что это у тебя нет знания о том, что быть богатым хорошо и безопасно.
- 6) Возможен даже конкретный денежный потолок.
- 7) Если бы сейчас, как по волшебству, исчезли бы твои проблемы, то старые автоматизмы вернули бы все на место.
- 8) Мир меняется каждую секунду и за каждым углом тебя ждут новые возможности, но если ты не работаешь со своими автоматизмами, то ты старательно умудряешься плохо жить даже в новых, чудесных обстоятельствах.
- 9) Само собой ничего не поменяется. Ты либо вмешаешься, либо проживёшь жизнь в тех же пейзажах. Выбор за тобой.
- 10) Желание бросить все силы на этот метод не приведёт ни к чему хорошему. Расслабься и получай удовольствие, делая так, чтобы каждое обращение к этой книге кончалось положительными эмоциями или заменяющими их аффирмациями.

Контрольные вопросы:

- 1) Как бы ты объяснил другу, не знакомому с моими терминами, почему невозможно начать новую жизнь с понедельника?
- 2) Если ли что-то, что ты уже знаешь, как делать, но не делаешь? Почему?
- 3) Известны ли тебе случаи, когда человеку выпадала уникальная возможность, но он волшебным образом её упускал?

Самокритичность

Критик должен быть готов и способен в любой момент и по первому требованию занять место критикуемого им и выполнять его дело продуктивно и компетентно; в противном случае критика превращается в наглую самодовлеющую силу и становится тормозом на пути культурного прогресса.
Доктор Геббельс

Хочешь понять, почему это произошло?
Посмотри, кому это выгодно.
Ленин

Конечно, может показаться невозможным, что люди сопротивляются улучшению своей жизни, ведь людям важно осваивать мир и расти - эмоционально и умственно, физически и духовно. Но невозможное возможно - и вот мы видим тысячи тех, кто сдерживают себя от жизни своей мечты. Как мы выяснили, фактически у нас есть ресурс в виде 5-7% усилий. Но на какую стратегию люди чаще всего их тратят?

Этот ресурс они тратят на самокритичность.

Лично я после армии полтора года лежал на диване - и совершенно не желал с этим мириться(на словах). Через месяц я, лёжа на диване, думал - как было бы круто, если бы месяц назад я встал и начал делать хотя бы что-то. Через два месяца я делал то же самое. Когда прошло полтора года, я внезапно огляделся вокруг себя и понял:

Стратегия не работает

И хоть мне казалось, что такой, как я, должен себя критиковать - я всё равно перестал, потому что настало время пробовать новое. И ты не поверишь - медленно и верно начались изменения. Я это понял за полтора года. Надеюсь, что ты поверишь мне на слово и тебе не придётся тратить на это свою жизнь.

Хватит тратить время на то, чтобы думать, как бы ты перекроил прошлое - оно тебе неподвластно. И если каждая твоя мысль "А если бы сумки были на месте" - это мужик с вокзала, то мысль "Какой же я был тогда дурак" - это мужик с вокзала, затеявший драку с другим мужиком, которую остальным пришлось сдерживать и разнимать.

Если ты не сделаешь выводы "на вокзале следить за сумкой" и не пойдёшь зарабатывать на билет домой, а отправишься выть и убиваться, то эта самая одна восьмая может сделать так, что вместо поезда-люкс ты будешь ехать в плацкарте, вместо большой квартиры будешь жить в коммуналке, а вместо красавицы-жены будут друзья-алкаши, ведь с ними так душевно вспоминать упущенную 30 лет назад Лизку из 8в.

Потому что бессознательно тебя всё устраивает и самокритика - это и есть тот самый способ всё сохранять на своих местах, при котором твои 5-7% уходят в безопасное русло планирования, потому что они планируют даже не будущее, а прошлое.

В нашем обществе вообще непочетно быть богатым.

В нашем обществе почетно хотеть быть богатым.

Ты не считаешь, что ты должен быть сильным и красивым.

Ты считаешь, что ты должен быть таким, какой ты есть сейчас и при этом "стараться изо всех сил" что-то изменить,

Если бы это было не так, то...

То это было бы не так и ты бы был другим.

У тебя, скорее всего, есть огромная очередь из книг для работы над собой, ты смотришь или хочешь посетить множество семинаров и даже ходишь по психологам - но обнаруживаешь, что застрял в самом начале или движешься бесконечно медленно.

Можешь выкинуть все эти книги. Либо ты делаешь то, что написано тут, либо тебе не поможет ни одна из них.

Впоследствии, если тебе захочется из интереса их почитать — то, конечно, читай.

Но не читай их, пока тебе кажется "Я какой-то не такой, а вот прочту книгу - и стану таким". Ты уже такой. Всё дело в том, что ты никогда не был дураком. Каждый момент своей жизни ты делал лучшее, что мог. В тот момент, исходя из своих знаний, мыслей и ощущений, ты сделал лучшее, на что был способен. И у тебя было намерение сделать всё наилучшим образом. В следующий раз, уже с новым опытом, тебе, конечно, стало видно, что нужно было поступать иначе. Но на то он и следующий раз.

Представь себе, что парень решил сделать своей девушке приятно и подарить девушке цветы и долго выбирал между розами и георгинами. В конце концов, он остановился на розах, принёс их ей и сказал - «Вот, милая, я хочу сделать тебе приятное»

А у девушки было плохое настроение - босс по ней проехался, на улице машиной окатило и вообще - весь день не удался, и в результате она говорит ему: «Ну что же ты за бестолочь такая, какие, к черту, розы, я же георгины люблю, георгины» - после чего ломает цветы, кидает их ему в лицо и запирается дома.

Она тоже хотела себе хорошего и приятного. И она хотела донести до него мысль, что предпочитает георгины и в следующий раз будет им искренне рада.

Но как видит это он? Он хотел сделать ей приятно. Он сделал действие, но мало того, что оно не помогло, так она ещё на него сорвалась. И это не значит, что в следующий раз он принесет ей георгины. Это значит, что цветов она в следующий раз вообще не дожждётся. Как, скорее всего, и тёплого отношения.

И также с тобой - понимаешь, в тот момент времени, исходя из своих знаний и мыслей, ты сделал лучшее, на что был способен. И у тебя было намерение сделать всё наилучшим образом. И если ты сейчас осуждаешь того себя, то ты хочешь лучшего, но говоришь в итоге следующее:

«Дорогое бессознательное. Я не знаю, чего ты хотело, но ты зря так сделало. Делай иначе.» Твоё бессознательное тебя послушается, потому что ты для него самый важный авторитет, и в итоге оно отбросит стратегию "делать самое лучшее и достигать своих целей".

И если ты называешь себя дураком и неудачником, но при этом жив, здоров и в безопасности - то скажи, каких стратегий надо придерживаться дальше, чтобы ты оставался жив, здоров и цел?

Кто не ошибается - тот ничего не делает.

Не стоит казнить себя, если хорошая идея не сработала.

Для того, чтобы найти работающую версию, придётся перебрать множество ошибочных. Но если ты при этом будешь говорить своему мозгу, он плохо поработал, то рано или поздно ты не сможешь придумать ни одной идеи. Дело в том, что сам факт генерации идеи - это хорошее поведение со стороны твоего сада и это поведение нужно поощрять.

Томас Эдисон лишь на 1016 попытке получил значимый результат - лампу, которая перегорела через 2 дня. Позднее он говорил: «Я никогда не испытываю разочарования, потому что каждая доказавшая свою негодность неверная попытка — это огромный шаг вперед. Единственное, что приносит мне разочарование, это когда я вижу, как много могу еще изобрести и одновременно — как мало у меня на это остается времени».

В древности врача начинали считать врачом только тогда, когда он заполнил своими пациентами целое кладбище. Когда ты делаешь выбор - ты взвесишь все известные тебе на тот момент за и против. Ошибок не бывает - есть лишь обратная связь по поводу того, что следует сделать иначе, чтобы получить другой, лучший результат. Вот и думай.

Есть и другое интересное правило - любое поведение человека вызвано его желанием сделать лучше себе или другим. Дело в том, что если ты пьёшь, куришь и играешь в компьютер - то ты это делаешь зачем-то. В своё время ты начал это делать с какой-то целью. И если ты не нашёл, чем заменить эту привычку - то не следует пытаться бросить, потому что ты просто безосновательно сделаешь себе неприятно. И если ты всё ещё не придумал ничего лучше, чем лежать на диване и пить пиво, то расслабься и получай удовольствие, перестань себя критиковать и начни уже искать варианты получше.

Вот есть у меня одна знакомая, она всем хороша. Красива, умна, молода - спортсменка, комсомолка. Вот только принцессы не какают. Точно - а зашьём-ка мы ей жопу. И пару дней мы не увидим ничего якобы "некрасивого". А на пятый день она умрёт. Делай выводы.

Микроэкология

Но если ты не будешь ругать себя, то как ты запомнишь, что тебе не следовало поступать подобным образом? Внимание, ответ:

Роберт Дилтс создал на основе работ Грегори Бейтсона удивительную модель уровней сознания. В рамках этой работы подробности неважны и прямо сейчас нас интересует лишь небольшой её аспект. Если в паре слов, то есть семь логических уровней. Их пирамида выглядит вот так:



И дело в том, что любое поведение можно разложить по логическим уровням - и, пользуясь этой структурой, выяснить, какое убеждение привело человека к тому или иному поведению,

какая личность у него складывается в результате этих убеждений и какой высшей цели служит эта личность.

Нас сейчас интересует то, что из верхних логических уровней складываются нижние и наоборот.

То есть если у тебя есть убеждения "я боюсь собак", "Я боюсь кошек" и "Я боюсь прокурора", то из них у тебя складывается самоидентификация(личность) "Я - трус". А если у тебя есть самоидентификация "Я - трус", то ты заранее будешь бояться собак, кошек и прокуроров.

Так вот, дело в том, что высказывания могут принадлежать разным логическим уровням. И если ты, шёл на свидание и наступил в лужу, то ты можешь сказать следующие вещи:

Окружение: "Когда я был на улице, я наступил в лужу. В следующий раз буду внимательнее смотреть под ноги."

Если ты заявляешь это, то в следующий раз ты будешь внимательнее смотреть под ноги.

Поведение: "Когда я шёл, я наступил в лужу. В следующий раз надо не ходить, а ездить."
Если ты заявил таким образом, то в следующий раз ты будешь избегать пеших прогулок.

Способности: "Когда я перемещался по городу, я наступил в лужу. В следующий раз лучше останусь дома."

Если ты позволил себе такое высказывание, то ты станешь более тяжёлым на подъём.

Убеждения "Когда я хотел разобраться в личной жизни, я наступил в лужу. В следующий раз не буду разбираться в личной жизни".

Если ты так сказал, то ты будешь из-за какой-то лужи избегать налаживания своей личной жизни.

Самоидентификация: "Я наступил в лужу. Я придурок и кривоглазое гавно".

При этом даже если ты, например, хорошо играешь на гитаре - то с этого момента ты подаёшь себе микрокоманду верить, что ты плох во всём, в том числе и гитаре.

Одно дело считать себя неспособным к какой-то деятельности и совсем другое – полным придурком. Данные примеры демонстрируют, какое воздействие способны оказывать разноуровневые сообщения. И есть огромная разница между "В следующий раз при прогулке я буду внимательнее смотреть под ноги" и "Ну что я за убогое ничтожество".

Как итог, ты - в общем-то, неплохой специалист, начинаешь делать свою работу плохо, ведь "дерьмовый человек плох во всем", начинаешь лишать других людей удовольствия общения с тобой, решая, что ты не должен тратить их время на своё поганое общество, а вечером вместо вкусного мяса с шоколадками ешь пельмени с пивом.

Ведь если ты, например, слегка подпалил пирог и не сделал с утра зарядку, то это, естественно, значит, что ты с этого момента заслуживаешь плохое настроение, ужасный день и ссору с любимым человеком. А потом справедливо обозвать себя дибилем. Что же делать?

Помнить, что когда ты отличный специалист, прекрасный семьянин, достойный член общества, который умеет вести за собой людей - то всё это не перечеркивается тем, что ты наступил в лужу. И ты как был отличным человеком, так им и остался.

Когда в Булгаковском "Собачьем сердце" профессора Преображенского спросили, как он приманил такого нервного пса, он ответил:

"Лаской-с. Единственным способом, который возможен в обращении с живым существом. Террором ничего поделаться нельзя с животным, на какой бы ступени развития оно ни стояло. Это я утверждал, утверждаю и буду утверждать. Они напрасно думают, что террор им поможет. Нет-с, нет-с, не поможет, какой бы он ни был: белый, красный и даже коричневый! Террор совершенно парализует нервную систему."

Ты делал лучшее, на что был способен, и если ты видишь, что какой-то вариант был лучше, то ты говоришь себе не "Я такой придурок", а "в следующий раз, идя по улице, я буду внимательнее смотреть под ноги".

Главное - двигаться с любой скоростью, с которой ты движешься без откатов.

Выводы:

- 1)Критиковать себя и искать новые варианты - два разных, взаимоисключающих действия.
- 2)Именно самокритичность является тем механизмом, который удерживает тебя от изменений в жизни.
- 3)Если у тебя есть куча книг по личностному росту, то можешь их выкинуть. Либо ты делаешь то, что написано тут, либо тебе не поможет ни одна из них.
- 4)Ты никогда не был дураком. Каждый момент своей жизни ты делал лучшее, что мог.
- 5)Если ты будешь осуждать свой мозг за то, что он ищет лучшие варианты - то он перестанет их искать.
- 6)И если ты называешь себя дураком и неудачником, но при этом жив, здоров и в безопасности - то ты и дальше автоматически будешь придерживаться этих правил поведения - потому что ты жив, здоров и цел.
- 7)Для того, чтобы найти рабочую гипотезу, придётся перебрать тысячи ошибочных.
- 8)Любое поведение имеет позитивное намерение. Если ты пьёшь, то ты пьёшь зачем-то.
- 9)И если ты всё ещё не придумал ничего лучше, чем лежать на диване и пить пиво - то прекращай себя критиковать и начинай рассматривать новые варианты.
- 10)Если ты попытаешься бросить привычку, не найдя ей замены, то это поведение будет сроду зашиванию жопы человеку. Кажется, что теперь он будет безотходным существом. Только вот на пятый день он умрёт.
- 11)Если ты наступил в лужу, то можно сказать себе "В следующий раз, идя по улице, я буду смотреть под ноги", а можно "я косоглазое ничтожество". Первое приведёт к тому, что ты будешь смотреть под ноги. Второе к тому, что ты станешь косоглазым ничтожеством.
- 12)Расслабься и получай удовольствие.

Контрольные вопросы:

- 1)Как бы ты ответил на вопрос: "Тварь я дрожащая или право имею"? Как бы ты перефразировал этот вопрос?
- 2)Просто переставай себя критиковать.

Тараканы

Реардэн стоял, не шелохнувшись, не повернувшись к публике, почти не слыша рукоплесканий. Он смотрел на судей. На его лице не было ликования, он напряженно, с горьким изумлением, почти страхом смотрел на судей. Он видел гнусность и ничтожность врага, разрушающего мир, словно после многолетних поисков среди всеобщего опустошения, руин огромных заводов, обломков мощных двигателей, трупов непобедимых героев наткнулся на разрушителя – и нашел не могучего гиганта, а крысу, готовую улизнуть в нору при звуке шагов человека. Если это побеждает нас, размышлял Реардэн, то виноваты мы.

Айн Ренд "Атлан расправил плечи"

Ограничусь парой слов - тараканами принято называть ограничивающие убеждения. Мол, если у тебя в голове есть убеждение вроде "Мне следует избегать девушек", то это таракан.

Есть, например, наделавшая шума система self-help под названием "Турбо-суслик", где в одной из инструкций встречается следующие строки:

"Все эпизоды прошлого (как в этой, так и в прошлых жизнях) а также будущего (как в этой, так и в будущих жизнях), в которых МЫ пережили любого рода унижение, обиду, несправедливость, как в результате действий других людей, существ, обстоятельств, мира и реальности вообще, так и в результате НАШИХ действий, вне зависимости от того, помним МЫ их или нет."

Вопрос - как твоё бессознательное определит эпизоды, где ты пережил несправедливость? Что вообще обозначает эта номинализация?

Некоторым людям, похоже, кажется, будто в голове есть две отдельные стопочки, в одной из которых лежат "красивые, правильные и хорошие убеждения", а в другой "злые тараканы".

Но ты никогда не был дураком и ты всегда выбирал все самое лучшее, самое приемлемое. Каждое убеждение в своё время ты получил именно для того, чтобы оно тебе помогало. Плохих убеждений не бывает. И если ты будешь относиться к ним как-то иначе, например, как к "тараканам", и если ты будешь считать, что у тебя в голове "бочка с хламом" - то это приведёт только к неприятию себя. Всё в твоей жизни уже хорошо и каждое твое убеждение полезное. Но как развиваться?

Просто ты должен понять, что всё уже хорошо - ты жив, здоров и цел. А теперь ты предлагаешь кое-что, что будет ещё лучше.

Если ты нашёл что-то лучше, то ты можешь сам себе сказать "Друг, лежать на диване, конечно, круто и позволяет нам отдыхать, но ещё круче будет поехать за город, где мы ещё лучше отдохнём". Твоя задача не отказаться от "плохого" убеждения. Твоя задача предложить более хорошее. И если его эффективность будет доказана для хорошометра, то он автоматически перейдёт на это убеждение.

Да, если ты считаешь себя глупым или стесняешься знакомиться с людьми, то в своё время ты это точно также подобрал и пока что это убеждение тебе помогало. А когда ты говоришь, что это убеждение плохое, то ты ставишь под удар свою самооценку, уверенность в себе и свой механизм отбора вещей, откуда и вырастает убеждение "Я недостоин".

Но что делать? Если, предположим, ты застенялся подойти и познакомиться, то просто скажи несколько раз "Для меня в порядке подходить и знакомиться с новыми людьми". Просто повторяешь эту фразу до тех пор, пока твоё убеждение и поведение не изменятся.

Научись любить и принимать себя - и только тогда ты сможешь двигаться дальше.

Выводы:

- 1)Тараканов не существует, каждое убеждение в своё время ты нашёл самым оптимальным.
- 2)Твоя задача не отказываться от «плохих» убеждений, а предлагать более хорошие. Когда твой хорошометр увидит, что предлагаемое тобой действительно выгоднее — он автоматически перейдёт на новое поведение.
- 3)Ты никогда не был дураком и всегда выбирал для себя лучшее.
- 4)Если ты застенялся подойти и познакомиться, то скажи несколько раз фразу «Для меня нормально подходить и знакомиться с людьми». Повторяй этот шаг до тех пор, пока не начнёшь подходить и знакомиться.

Сила воли

Снова и снова я обнаруживал, что "статистически существующая" правда была не уместна по отношению к человеку из плоти и крови, сидящему напротив меня.

Ирвин Ялом "Мамочка и смысл жизни"

Усилие всё преодолагает. Бывает, что усердие преодолагает и рассудок.

Козьма Прутков

Силы воли не существует в том виде, в котором о ней принято думать. Что такое сила воли? Вроде как это некая способность действовать вопреки своим автоматизмам.

Потрогать её нельзя, следовательно - это номинализация. Соответственно, любое явление, при котором кто-то упомянет силу воли, приобретёт себе это символическое значение, а "сила воли" будет суммой из всех слепков, по отношению к которым она была упомянута.

То есть начал ты бегать и тебе это понравилось, а твой отец сказал - "Бег развивает силу воли" - и твоё удовольствие от бега наложилось на понятие "сила воли". Предположим, ты получил четыре плюсики позитива к этому понятию.

В другой раз ты посмотрел фильм про героев на войне и ты проникся их героизмом, а кто-то сказал, что "всем бы такую волю" - и к мыслеформе "сила воли" приросло ещё 2 плюса.

Предположим, что ты решил заработать 10к рублей, при этом узнав, что для этого нужно две недели каждое утро мыть машину соседу.

Тебе не хочется этого делать, не хочется примерно на 4 минуса по твоему хорошему метру, но ты решаешь поставить на кон "силу воли" и в итоге целый месяц ты моешь соседу машину, получив в остатке $+6-4=+2$ очка "силы воли" и 10 тысяч рублей.

Когда ты потратил эти 10к - ты получил 12 плюсики позитива, которые попали в том числе и на мыслеформу "сила воли" и "сила воли" стала, предположим $+10$.

То есть ты потратил немного "силы воли" на что-то, обещавшее тебе позитива, и ты этот позитив получил - то "сила воли" окрепла.

Точно так же работает система, если ты прочтёшь у своего любимого автора про "божий промысел", а потом голос в твоей голове скажет - "следуй на новую басманную улицу и мой там машины, потому что это - божий промысел", и за мытьё машин тебе дадут много денег - то ты будешь охотно и успешно пользоваться "божьим промыслом".

Эту мыслеформу, держащую в себе некий запас ресурсов, принято называть "Силой воли", и если ты назовёшь её "кодекс братана" - то она будет работать тем же образом. Как и любая другая ментальная концепция, она может стать чрезвычайно могучей и с её помощью можно

будет изменять остальные связи, тем самым правя своё поведение и добиваясь потрясающих результатов.

Но для этого она должна неоднократно доказать свою эффективность.

А теперь угадай, что произойдёт, если человек, который никогда ей не пользовался и никак её не "развивал", в один прекрасный день начнёт новую жизнь с понедельника, пытаясь действовать на силе воли? Ведь у многих получилось - думал он - получится и у него...

Какое место в хорошометре займёт "сила воли" после того количества негативного и неприятного опыта, который человек получил под её знамёнами?

Твои привычки и стратегии поведения креативились всю жизнь и ты никогда не был дураком. А сила воли - это маленький запас ресурсов, который является дополнительными 5-7% усилий, оставленных для непредвиденных расходов.

Это явление похоже на то, почему люди берут в отпуск дополнительные 5к рублей - чисто на всякий случай. Но в какой отпуск ты съездишь на 5 тысяч рублей?

Я знаю человека, который путешествовал от Адлера до Питера за бутылку водки. Но ты так не делал.

Силы воли не существует. Точнее она существует у тех людей, которые ей планомерно занимались. Из всех моих знакомых, обладающих силой воли, подавляющее большинство - мировые и олимпийские чемпионы. И в 99% случаев это - не ты.

Просто учти, что действовать через силу воли - это единственный способ запороть этот метод. Не трать свои силы на средство, для которого у тебя заведомо недостаточно мощности, и впредь постарайся откусывать столько, сколько у тебя получится проглотить.

Если ты всё же решишь прокачивать "силу воли", то внимательно изучи правила прокачки любой привычки(в том числе мыслеформы) в главе "Автоматизмы" из первой части.

Старое поведение

И не было, и не будет, и теперь нет человека,
который достоин только порицания или только
похвалы

Будда

Но что делать, если ты сделаешь все указанное, но иногда всё равно будешь поступать по-старому? Почему ты начал бегать, но делаешь это не каждое утро?

Представь - твой организм многие годы действовал таким образом и сохранил тебя целым. Тебе не кажется, что для него абсолютно нормально будет хотя бы иногда возвращаться к старому поведению, чтобы сравнить?

А если ты проработал какое-то поведение и оно перестало тебе нравится, то просто подожди, пока хорошометр наберёт достаточно слепков, чтобы в будущем полностью от него отказаться. Постепенно ты полностью откажешься от нежелательного поведения и перейдёшь на то, которого хотел - просто делай так, как нравится и столько, сколько нравится.

Есть мнение, что за 7 лет у человека полностью меняются все клетки тела. В теории, если тебя правильно облучить, то ты можешь стать даже ксеноморфом из Фильма Чужой.

Так почему же ты допускаешь мысль, будто меняться - тяжело?

Меняться - легко, просто это растянутый во времени процесс, в котором придётся разобраться с неприятными переживаниями из прошлого, чтобы они больше никогда не повторялись.

И если говорить о "рецидивах", то знай - нас интересуют не единичные случаи, а результирующая.

Капля точит камень

Красноречие производит сильное, но зато минутное действие. Люди, легко поддающиеся возбуждению, так же легко и успокаиваются. Холодное и мощное убеждение не производит такого подъема; но если оно охватило человека, оно проникает в него, и действие его неизгладимо.

Жан Жак Руссо

Капля точит камень не силой, а часто падая.

Джордано Бруно

Предположим, что ты проникся моей книгой, но не сделал указанного и отложил её. Потом ещё раз взял, ещё почитал и опять отложил.

Разве так можно?

Можно.

Читай её тогда, когда захочешь и когда тебе это будет приятно.

Помни - капля точит камень не силой, а часто падая. И твоя задача состоит не в единственном отчаянном рывке, а последовательном, комфортном и безоткатном изменении себя.

Даже водопад состоит из капель, и вся его сила - годами накопленные капельки.

Скорость не важна. Старые стратегии не страшны. Если ты хотя бы частично будешь унывать о медленной скорости, то будешь, как тот мужик с вокзала. Мне неважно, изменишься ли ты полгода, за год или за 5 лет. Для меня важно то, что ты гарантированно изменишься и начнёшь вести себя так, как подобает человеку.

Предположим, что ты решил себя улучшать по этой программе. И целую неделю по утрам и вечерам ты повторял вслух аффирмации. Но так вышло, что тебе поднадоело и ты решил: "Лучше я посплю на 4 минуты больше, чем с утра 20 раз повторю простую фразу."

Не переживай, с каждым из нас это бывало. Однако важно понимать, почему ты так делаешь. Дело в том, что твои предыдущие программы хорошо работают, раз с тобой всё хорошо... Он конечно и рад, чтобы было лучше, но он не собирается кардинально менять курс и для него нормально пробовать заходить в эту воду постепенно, проверяя на наличие острых ракушек на дне.

А параллельно сравнивать этот способ с предыдущими программами методом тыка - сегодня аффирмации, а завтра лежу на диване и накапливаю жир. И это нормально - он точно также хочет лучшего и, заботясь о тебе, не прыгает в омут с головой.

И если в какое-то утро ты не побежал на зарядку, забил на аффирмации - то ты СДЕЛАЛ ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОГ НА ТОТ МОМЕНТ. Да, ты даже тогда сделал лучшее, что мог на тот момент. Что понял на тот момент, что чувствовал. Если ты начнешь себя за это осуждать - вот, я опять то и се - то ты будешь опять, как тот человек на вокзале, который сидит и убивается по сумкам.

Старые программы, бывают, возвращаются - и это нормально. Но дело в том, что если новые программы действительно лучше - то рано или поздно организм на них перейдет. Не торопи - ведь ты всё делаешь так хорошо, как только можешь. И даже если ты на какое-то время забил - то это нормально, просто помни - капля точит камень не силой, а часто падая. И когда в следующий момент у тебя появится желание продолжать - просто продолжай.

И просто продолжая - ты рано или поздно сделаешь всё необходимое.

И опять повторюсь - да, хочется взять и давить силой воли, чтобы бег был уже ежедневным - ведь если ты бегаешь на энтузиазме 5 раз в неделю, так в оставшиеся 2 можно дожать силой воли и тогда будет, чем хвастаться друзьям.

НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО.

Представь себе здание, в которое тебе нужно попасть. Сила воли - это дверь. Ты в неё уже неоднократно стучался, рвался, пытался открыть - но ты всё ещё снаружи. Я хочу сказать, что ты уже достаточно сил потратил на эту дверь - и я показываю тебе другую.

Если ты решил закрыть эту книгу и опять пойти побиться об эту дверь - то это только доказывает то, насколько глубоко ты удовлетворен текущим положением дел.

Такие дела.

Выводы:

- 1) Силы воли не существует в том виде, в котором о ней принято думать. Это - номинализация в чистом виде. С таким же успехом можно действовать на "Божьей воле".
- 2) Если использование этой мыслеформы дало больше позитива, чем отняло, то "сила воли" окрепла.
- 3) Чтобы работать, "сила воли", "кодекс брата" или "божий промысел" должны неоднократно доказать свою эффективность.
- 4) Сила воли - это маленький запас ресурсов для непредвиденных расходов, 5-7%.
- 5) Это явление похоже на то, почему люди берут в отпуск дополнительные 5к рублей - чисто на всякий случай. Но в какой отпуск ты съездишь на 5 тысяч рублей?
- 6) Действовать через силу воли - это единственный способ запороть этот метод.
- 7) Если решишь прокачивать силу воли, то изучи правило прокачки любой привычки(и мыслеформы) в главе "автоматизмы" из первой части.
- 8) Для организма нормально сравнивать старые и новые стратегии - поэтому это нормально, если ты иногда будешь поступать по-старому.
- 9) А если ты проработал какое-то поведение и оно перестало тебе нравится, то просто подожди, пока хорошометр наберёт достаточно слепков, чтобы в будущем полностью от него отказаться. Постепенно ты полностью откажешься от нежелательного поведения и перейдёшь на то, которого хотел - просто делай так, как нравится и столько, сколько нравится.
- 10) Меняться - легко, просто это растянутый во времени процесс, в котором придётся разобраться с неприятными переживаниями из прошлого, чтобы они больше никогда не повторялись.
- 11) Помни - капля точит камень не силой, а часто падая. И твоя задача состоит не в единственном отчаянном рывке, а последовательном, комфортном и безоткатном изменении себя.
- 12) Читай книгу тогда, когда тебе будет приятно.
- 13) Старые программы, бывают, возвращаются - и это нормально. Если новые программы действительно лучше - то рано или поздно организм на них перейдет.

Контрольные вопросы:

- 1) Победа над собой - это победа или поражение?

Стаканы

-А хорошо, что я не эpsilon
-А была бы эpsilonом и благодаря воспитанию
точно также бы радовалась, что ты не бета и не альфа
Олдос Хаксли "О дивный новый мир"

Предположим, что у нас есть неуверенный в себе человек. Если он вдруг поверит в себя и окружающая действительность начнёт ему доказывать, что он не прав - то не кончится ли это тем, что он окончательно сломается?

Я буду метафоричен. За всё это время мне приходили в голову и другие формулировки этой метафоры, но я нашёл эту всё-таки наиболее подходящей, так что заранее прошу прощения за её форму.

Представим себе, что люди, как некоторые городские реки, состоят из воды и гавна. Говорить, что есть гавно, а что вода, не буду - ты и без меня прекрасно понял. Для простоты поделим содержимое человека на 10 стаканов.

Предположим, есть человек, у которого 5 стаканов с водой, а 5 с гавном. Такой ни туда, ни сюда - ни к сердцу прижать, ни к черту послать. Ну и пусть себе живет, а сейчас перенесемся к человеку с 8 стаканами гавна и 2 стаканами воды.

Этот человек вполне закономерно считает себя гавном.

Когда происходит общение между людьми, они говорят не только словами - параллельно с речью их лимбические системы бессознательно обмениваются кучей информации, состоящей из неосознаваемых движений и мимики. Мы вырастили этот механизм задолго до того, как научились говорить - и до сих пор он имеет самую главную роль в передаче информации. В результате человек, общаясь с людьми, сообщает им о своем месте в этом мире - независимо от того, о чем идет разговор.

Так вот - ходит наш человек, общается с людьми - и своим поведением, словами и поступками будто говорит "господа, я - полное гавно".

После того, как он это многократно повторит, ему закономерно возразят - никакое ты, батенька, не гавно - вон я вижу целый стакан воды.

Что ответит наш герой?

Если вы хорошо его себе представили, то заметите, что он станет трактовать этот стакан с точки зрения "я - полное гавно".

Он скажет что-то вроде: "Вы меня совсем не знаете, я - полная гадина, а моя жизнь это постыдная и пошлая шутка. Вода в этом стакане - это исключение, подтверждающее правило. Это золотой зуб во рту прокаженного, призванный еще сильнее указать на мою природную неспособность добиться чего-либо. Вода - жалкая случайность, мне просто повезло - это же с каждым бывает. В следующий раз в такой же ситуации у меня, наверное, будет опять гавно."

И если ты внимательно читал эту книгу, то ты понял, что этими словами он выливает стакан с водой, заполняя его гавном и получая в конце концов соотношение 9 к 1.

"Отец проверяет дневник сына:

физика-2

химия-2

история-2

пение-5

Господи, этот дебил еще и поет!"

Такие люди, даже услышав комплимент, начнут стыдиться и думать: "На самом деле я – не такой хороший и рано или поздно они увидят, какое я ничтожество."

Например, у меня есть красивая знакомая, считающая себя страшной. И когда я ей сказал, что она красивая хотя бы потому, что за ней пытается ухаживать половина потока и её постоянно поджидают юноши, чтобы проводить домой - она изящно парировала, заявив, что учится в мужском техническом ВУЗе. Примерно так и работает эта система.

Рассмотрим другой случай, более приятный.
У человека 8 стаканов воды и 2 стакана гавна.

И, общаясь с людьми, он сообщает в пространство вокруг себя - господа, я отличный, я классный и я - вода по своей сути и всюду я — вода.
Его слегка осадят - постойте, милейший, вон в стакане номер 9 у вас ни что иное, как гавно.

Как ответит наш герой? Крупный план на нём и мы видим, как он стоит с прямой грудью, а шарф, висящий на его шее, мужественно развевается на ветру - и, выдержав небольшую паузу, он заявляет - "Только не в мою смену!"

После чего находит этот стакан. И, увидев его, сразу думает - и вправду непорядок, у меня должна быть вода. И в течении ближайшего времени как-то сам собой выливает оттуда гавно и заменяет его водой. Ведь для него в порядке иметь стаканы, полные воды.
Конечный итог - 9 стаканов воды и лишь 1 стакан гавна.

А теперь берём нашего первого героя, который поровну полон обеих субстанций.
Кем ему себя считать? Как ты понял, он станет гавном или водой ТОЛЬКО в зависимости от того, кем он будет себя считать. Если человек будет считать себя полным воды, то рано или поздно в эту сторону он и изменится.
Самое главное же другое - даже если наш второй человек, который имеет 8 стаканов гавна и 2 стакана воды, поверит в то, что он - вода, то рано или поздно он станет водой. Да, жизнь его основательно потыкает в гавно - но это и есть путь, делающий его водой.

Один человек заявляет, что люди в начале своего развития похожи на кучи гавна, из которых только начал пробиваться маленький симпатичный стебелёк. Так вот, это - чушь. Люди - это маленький симпатичный стебелёк, для которого гавно есть материал для роста.
Более того, гусеница в любой момент своей жизни является бабочкой. Однако если её убеждать в обратном - то она может остаться гусеницей(метафорически, конечно).

Ты - вода и для тебя нормально быть водой.

Здания

Никто не лучше вас, никто не умнее вас. Просто они начали раньше.
Брайан Трейси

Анализируя ошибки вчерашнего дня, мы тем самым
учимся избегать ошибок сегодня и завтра.
Владимир Ленин

Человек хорош не тогда, когда он полон воды, и плох он не тогда, когда полон гавна.
Человек хорош тогда, когда свою воду он фильтрует, и плох тогда, когда преумножает
количество говна. Точка.

Когда-то я гулял по Подмосковию и видел там удивительную картину - там была огромная
куча начатых, в разных стадиях, потрясающих домов. Кто-то там в своё время намеревался
построить удивительные хоромы, но, почему-то, забросил.
И эти дома там стояли в разной степени готовности - где-то был фундамент, где-то 1 этаж,
где-то побольше.

Но вот вопрос - какой из этих домов считать хорошим?
Тот, в котором фундамент? Тот, в котором 2 этажа?
Считать хорошим тот из них, который готов уже на 90%?
Ведь ему куда ближе до исходной цели.

Они одинаково плохи - потому что они одинаково заброшены и бесполезны.
Хорош тот дом, который строится в данный момент. В котором проводятся работы.
Независимо от того, есть у него пока только фундамент или он готов уже на 90%

И точно также стоит понимать, что дом, готовый на 90% и дом, который только заложили -
одинаково бесполезны, если заброшены. С людьми всё точно так же.
Они, как и эти дома, всё время себя достраивают. Томас Сас как-то сказал - "себя невозможно
найти, себя можно только создать."

И хорош не тот человек, который уже доктор наук.
Не тот, который в детсаду начал учиться грамоте.
Хорош тот, который достраивает и который ведёт работы.

И на каком этапе ты бы сейчас не находился - знай, ты делаешь действительно лучшее из
всего, что можешь и лучшее, что вообще можно делать на свете - если достраиваешь себя.
И ты достоин самой высокой похвалы и чести именно в те моменты, когда ты себя строишь,
будь ты начинающий или чемпион мира международного класса. Знай, что на более глубоком
уровне ты уже совершенен, и как только ты постигнешь это, то во всем, что ты делаешь,
заиграет веселая и радостная энергия, которая только и ждет, чтобы ты выпустил ее на волю.

Помни, что у тебя всё ещё есть стаканы. И когда тебя жизнь немилосердно тычет в них лицом
- принимай это. Я понимаю - хочется уже считать себя правым и идеальным. Тут есть один
хитрый ход.

Дело в том, что прав и идеален не тот, кто уже на 100% или на 80% молодец - а прав и
идеален тот, кто всё время работает над повышением этого процента.
Реально осознавая, что правым его делает именно возможность этой работы и именно
повышение этого процента. Так что ты прав и идеален именно потому, что обнаружил этот
стакан и начал его менять. И с этой мыслью, сжав зубы и скривив морду, начинай чистить
свою голову.

Ты хорош не когда-нибудь в будущем, когда ты уже бегаешь, зарабатываешь деньги и занимаешься благотворительностью - ты хорош прямо сейчас, когда ты читаешь этот текст и делаешь себя лучше.

Рыбак рыбака видит издалека

Для каждого человека ближний — зеркало, из которого смотрят на него его собственные пороки; но человек поступает при этом как собака, которая лает на зеркало в том предположении, что видит там не себя, а другую собаку.
Артур Шопенгауэр

Если тебе плохо, у тебя что-то не получается и ты бьёшься в попытках что-то изменить, то оглянись вокруг. Скорее всего, ты пришёл и заявил: "Я - вода". А жизнь показывает тебе на тот стакан, который этому не соответствует.

Просто потому, что если в данный момент у тебя нет того, чего ты хочешь, то судьба всеми силами только и делает, что указывает тебе на причину. И при очистке этого стакана как-то само собой к тебе придёт то, чего ты так давно и сильно хотел.

Если ты обнаружил стакан, то скажи спасибо и исправь его. Ведь ты молодец именно потому, что фильтруешь стаканы. И не следи за чужими стаканами, даже если они тебе бросаются в глаза и плещут на тебя. Потому что на самом деле это не их стаканы, а твои.

Давно замечено и не мной, что в людях нам не нравится именно то, что нам не нравится в себе. Что злят нас не другие люди, а эта черта в нас самих. Потому что если ты уже обрёл ясность в каком-то вопросе, то тебя несколько не будет задевать то, что кто-то в нём всё еще путается.

Если жизнь тебе показывает эту твою сторону(пусть и в других) - то именно эта сторона мешает тебе идти дальше и попасть в те условия, к которым ты стремишься. Более того - чем "больнее" тебя ударила жизнь, тем больше она указала твоих слабых сторон за раз. Если не благодарить за это, за что тогда вообще благодарить?

Чтобы изменить мир - надо начать с себя. И если ты заметил, что стал спорить с реальностью - просто позволь ей одержать верх. А что касается других людей, то когда человек будет готов осознать свой стакан, он сам придёт к тебе и спросит о нём. А до тех пор ты можешь лишь создать лишний конфликт между вами, плодя тем самым бессмысленные страдания.

Ты уже хороший и это прекрасно.

Но нет большего блаженства, чем стать еще немного лучше.

В конце концов - ты тут для того, чтобы делать себя и мир вокруг лучше.

Выводы:

- 1) Если человек будет считать себя ничтожеством, то он бессознательно будет доказывать это убеждение в своей жизни. Если же он решит, что он молодец — то рано или поздно станет молодцом.
- 2) Жизнь тебя не мучает — она всего-лишь показывает тебе те стороны тебя, которые долгое время не дают тебе добиться желаемого.
- 3) Человек хорош не тогда, когда он уже доктор наук или третьеклассник, человек хорош тогда, когда он растёт над собой.
- 4) Если тебе показывают твои слабые стороны, то именно тот факт, что ты изменяешь эти свои черты и делает тебя идеальным — потому что действительно самое лучшее поведение из всех возможных.
- 5) Ты хорош не когда-нибудь в будущем, когда ты уже бегаешь, зарабатываешь деньги и занимаешься благотворительностью - ты хорош прямо сейчас, когда ты читаешь этот текст и делаешь себя лучше.
- 6) В людях нам не нравится именно то, что нам не нравится в себе. Если ты уже обрёл ясность в каком-то вопросе, то тебя нисколько не будет задевать то, что кто-то в нём всё ещё путается.

Контрольные вопросы:

- 1) Что имел в виду Ницше, заявив: "Падающего - подтолкни"?
- 2) Ты когда-нибудь думал, что в каждой каменной глыбе притаилась прекрасная статуя?
- 3) Ты же понимаешь, что даже читая фразу "Я полное ничтожество", тебе следует использовать технику "1-3"? Можешь оставить это на второе прочтение, но тогда используй технику "1-6".

Уверенность в себе

Герой не храбрее обычного человека, он просто сохраняет храбрость на 5 минут больше.
Ральф Уолдо Эмерсон

Все люди в физико-химическом отношении равны. Врождённым талантом каждого человека является лишь пускание пузырей. Впрочем, я об этом уже писал.

Очень большое количество исследований показали, что люди, которые верят в успех - гораздо чаще его достигают. И наоборот - если удачливый человек выбирает те пути, которые принесут ему очередной подарок, то неудачник лишь ещё раз утверждает в своей "злой карме".

Один ученый дал объявление в газетах, где просил обратиться к нему тем людям, которые считают себя везучими или неудачниками, после чего 10 лет следил за жизнью 400 людей разных профессий и возрастов. В одном исследовании он попросил испытуемых посчитать количество иллюстраций в газете. В среднем "неудачники" потратили около двух минут, везучим же хватило пары секунд, потому что на второй странице учёный крупными буквами написал "Дальше не считай, всего тут 43 картинки", а ещё чуть дальше был второй текст, где было написано "Скажи профессору, что видел меня, и получишь 250\$".

"Неудачники" не заметили ни одного из этих посланий, и в итоге учёный пришёл к тому же мнению, которое я воспитал у тебя всем предыдущим повествованием - что их успех или неудача зависит от их убеждений.

Этот феномен называется самоисполняющимся пророчеством и суть его том, что если человек твёрдо уверен в каком-то исходе событий, то он всеми своими действиями будет способствовать его исполнению.

Так, однажды двое психологов провели удивительный эксперимент, в котором якобы проверяли уровень интеллекта учеников в одной из школ Сан-Франциско. В ходе эксперимента они отобрали нескольких детей, которые, по их мнению, обладали выдающимся интеллектом.

Учителя серьёзно удивились их выбору, потому что выбранные учащиеся не выделялись особой сообразительностью, однако психологи были твёрды и убедили педагогов, что именно эти дети являются интеллектуальным светочем этого класса.

Как ты догадался, дети были выбраны совершенно случайно. И когда исследователи пришли в конце года, чтобы узнать результаты — оказалось, что именно выбранные ими дети показали самый высокий уровень IQ.

Как ты знаешь, сознание и тело - одна система, и если человек будет уверен в себе, его тело будет автоматически соответствовать его внутреннему состоянию - а именно будет величественно держаться.

Множество исследователей озадачились вопросом, как люди будут реагировать на других людей, если те будут красивыми и будут хорошо себя держать - то есть уверенными в себе.

Как выяснилось, внешность и манера держаться при приёме на работу имеют большее значение, чем профессиональные навыки - и это несмотря на то, что испытуемые работодатели заявляли обратное.

В Канаде и Америке симпатичные и уверенные в себе люди даже получают в среднем на 13% больше денег, чем их коллеги.

Подсудимые, которые хорошо выглядят и правильно держатся, имеют больше шансов на снисхождение юристов - и если их вина была доказана, они в два раза чаще избегают тюрьмы. Более того, даже в суде присяжных привлекательные люди получали вдвое меньшие штрафы.

Очевидно и то, что уверенные в себе люди чаще получают помощь, когда она им нужна, а в спорах они без особого труда могут убедить оппонента разделить их взгляды. Даже учителя в школах считают ребёнка умнее, если он просто уверен в себе.

Это действительно интересно - когда человек знает более удачную модель поведения и ему, вроде, несложно на неё переключиться, но он всё равно придерживается старой. Со мной было нечто подобное. Когда мой стаж игры на гитаре был 8 лет, я знал, как нужно играть техничнее - и понимал, что стоит мне просто играть немного иначе, как возрастет качество и точность игры, а заодно я преодолею свой скоростной барьер. Но, когда я пробовал, пальцы сами "скатывались" в предыдущую модель.

А знаешь, почему? Потому что я был убежден, что "Я - плохой гитарист"(подумать только, я и вправду верил этому годами).

И я не мог взять и позволить себе хорошо играть - ведь кто знает, что тогда будет?

А плохим гитаристом я был годами и все шло замечательно.

Стоило мне просто убедить себя в обратном - и мне стало приятно следить за тем, чтобы я правильно играл. В итоге, ничего для этого не делая специально, я преодолел технический барьер, который был у меня пару лет.

Всю свою жизнь я знал, что прямая спина - это круто, хорошо и красиво. Но, даже несмотря на армию, у меня так и не появилась военная выправка - и каждый раз, проходя мимо зеркала, я выпрямлялся. Я даже придумал ритуал, по которому каждое утро в ванной, отвечая на некоторые ежедневные вопросы, говорил - "Моя главная ценность - прямая спина".

Но помогало слабо. Однако когда я за 2 недели прокачал "уверенность в себе", я не просто стал очень уверенным и решительным.

Вместе с этим я получил королевскую осанку, которую моё тело теперь принимало автоматически, и даже когда я хотел сыграть из себя неуверенного парня и сгибался, то за пару минут моё тело выпрямлялось - потому что теперь для меня физически было несвойственно зажиматься.

Скоро ты будешь настолько уверен в себе, что эта уверенность будет буквально светить из твоих глаз. Как у меня.

Это легко

Трус умирает при каждой опасности, грозящей ему,
храброго же смерть настигает только раз.

Уильям Шекспир

Ниже я позволю себе процитировать две прекрасные книги.

Первая будет книга Эмиля Куэ "Сознательное самовнушение как путь к господству над собой" - того самого аптекаря, который задокументировал эффект плацебо:

"Предположим, что перед нами на полу доска в 10 метров длины и в 25 сантиметров ширины. Само собой разумеется, каждый легко пройдет по ней с одного конца до другого и при этом ни разу не оступится. Изменим, однако, условия нашего опыта и допустим, что та же доска соединяет в виде мостика две башни высокого собора.

Разве сумел бы кто-нибудь сделать по такому мостику хотя бы несколько шагов? Найдется ли среди моих слушателей хоть один, кто отважился бы на такой подвиг? Конечно, нет. Вы не сделаете и двух шагов, как вас охватит дрожь, и, несмотря на все напряжение вашей воли, вы неминуемо упадете.

Почему же, однако, вы не падаете, когда доска лежит на полу, и почему вы должны непременно упасть, если она прикреплена высоко над землей? Просто-напросто потому, что в первом случае вы представляете себе, воображаете, что вам вовсе не трудно пройти с одного конца доски до другого, тогда как во втором случае в вашем воображении возникает представление, что вы этого сделать не можете.

Заметьте себе, что у вас было желание пройти по доске: достаточно было вам, однако, вообразить, что вы пройти не можете, как это действительно становится для вас абсолютно невыносимым.

Кровельщики и плотники ходят свободно по доскам, расположенным на большой высоте, — но именно: потому, что у них развивается представление об этой возможности.

Ощущение головокружения вызывается только нашим представлением о том, что мы можем упасть. Это представление превращается мгновенно в действительность, несмотря на все напряжение нашей воли; это превращение совершается тем более быстро, чем сильнее мы боремся с нашим представлением."

Второй работой будет книга Милтона Эриксона "Мой голос останется с вами" - терапевта, который дважды перенёс полиомиелит и оба раза побеждал паралич:

"Во время войны я работал в призывной, колесил в Детройте. Однажды я шел на работу и увидел фронтовика на протезе, который стоял перед участком скользкого льда, через который ему нужно было пройти, и с подозрением присматривался к нему, справедливо полагая, что скорее всего он на этом участке упадет.

«Лед очень скользкий, — сказал я ему, — Мне потребовалось много времени, чтобы выяснить это. Вам никогда не приходилось много раз входить в комнату, которая на одну ступеньку выше коридора? Это ужасная скачка! А если много раз проделывать обратный путь, то можно сломать ногу. И, тем не менее, вы совершенно не осознаете эту установку. Оставайтесь на месте. Я сейчас подойду и научу вас ходить по скользкому льду».

Он видел, что я хромаю и понял, что я знаю, о чем говорю. Он посмотрел, как я шел по скользкому льду, и спросил: «Как вы это делаете?»

Я сказал: «Я не буду рассказывать. Я научу вас. Закройте глаза». Я развернул его и провел взад-вперед по свободному от льда участку. Я водил его туда-сюда, меняя длину пути, пока не увидел его полное замешательство. Наконец, я провел его прямо через участок скользкого льда.

Я сказал: «Откройте глаза». Он спросил: «А где этот скользкий лед?» Я сказал: «Он остался позади». Он сказал: «Как я перешел через него?» Я сказал: «Теперь вы можете понять. Вы шли, как будто по чистому асфальту. Когда вы пытаетесь ходить по льду, то обычно напрягаете мышцы, готовясь к падению. У вас формируется психологическая установка. И поэтому вы поскользываетесь.

Если вы не будете смещать центр тяжести, как вы не смещаете его на твердом асфальте, то вы не поскользнетесь. Поскользываются потому, что смещают центр тяжести и потому, что напрягаются». "

На всякий случай обобщу мораль - единственная деталь, из-за которой дело становится сложным, заключается в том, что мы считаем его сложным. Стоит нам понять, что оно лёгкое (или убедить себя, что это легко) - как мы перестанем создавать себе дополнительные сложности ради сохранения картины мира.

ЭТО ВОЗМОЖНО

Люди, не желающие мыслить, могут выжить, только подражая заведенному порядку, открытому другими, но эти другие должны были открыть его, иначе никто из них не выжил бы.

Айн Ренд "Концепция эгоизма"

Возможности человека не измерены до сих пор. Судить о них по предыдущему опыту мы не можем — человек ещё так мало дерзал.
Генри Дейвид Торо

Ты можешь сказать, что невозможно так быстро поменяться и что это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Ну, невозможно значит невозможно. Просто вселенной все равно, считаем ли мы что-то слишком хорошим или слишком плохим. Когда-то люди думали, что самолёты и вакцина против оспы - это слишком хорошо, чтобы быть правдой.

В 1939 году Джордж Данциг, будучи тогда простым студентом, опоздал на занятие по статистике и увидел домашнее задание на доске. Он переписал его и позже сделал. Да, задание оказалось гораздо труднее, чем обычное - но он сумел его выполнить. Когда же он пришёл и сдал работу, оказалось, что это были две нерешенные проблемы статистики, над которыми ученые бились многие годы. Для него же это было просто домашнее задание.

Одна моя хорошая знакомая сейчас получает степень MBA. Однажды их класс разделили на 2 группы, и поставили задачу: им дали квадрат, который нужно двумя любыми линиями(можно кривыми и ломаными) разделить на четыре одинаковые части. И их задача - найти как можно больше решений. Особенность задачи в том, что людей, которые могут найти больше 10 решений этой задачи, берут в паса. Вся группа 20 минут основательно думала, нашла целых 8 решений и решила - какие мы молодцы, еще немного - и в паса. Второй группе сказали, что обычный ребёнок за 20 минут находит около сотни решений этой задачи. Та группа сходу накидала порядка 120 решений и нашла общий принцип решения задачи.

То, что какое-то дело никому не удавалось, вовсе не означает, что оно невозможно. Это означает только то, что оно еще никому не удавалось.

Рано или поздно мы все умрем, так почему бы, пока мы здесь, не сделать максимум возможного?

Это же, черт возьми, весело.

И это реально именно та вещь, которая тебя достойна.

И которая достойна настоящих людей, Людей с большой буквы - просто брать и делать самое лучшее, удивляя весь мир тем, насколько хорошо можно делать это дело.

Выводы:

- 1) Это возможно. Это легко. О чем бы не шла речь.
- 2) Очень большое количество исследований показали, что люди, которые верят в успех - гораздо чаще его достигают.
- 3) Если человек верит в какой-то исход, то он всеми силами, осознанно или бессознательно, будет этот исход приближать.
- 4) Если человек уверен в себе, то его тело начинает само собой придерживаться королевской осанке.
- 5) Если тело человека хорошо держится, то все люди начинают ему бессознательно симпатизировать.
- 6) Независимо от стажа занятия, если человек считает, что он плохо делает дело - то он бессознательно будет соответствовать этому убеждению. Стоит же ему убедить себя, что он делает его хорошо - как он очень быстро начнёт совершенствоваться.
- 7) Если человек верит, что какое-то дело сложное, то он бессознательно создаёт подтверждения этой позиции. Если же он уверен, что оно простое - то оно действительно становится простым.
- 8) Любое дело можно сделать невозможным - стоит просто поверить в это.

Контрольные вопросы:

- 1) Подумай, какие дела ты сейчас делаешь плохо. Интересно, почему?
- 2) Что из твоей повседневной деятельности является сложным? Почему?
- 3) Может ли всемогущий бог быть настолько занудным, что не сможет вынести сам себя? Если ты решил, что нет, то скажи - сколько раз ты пробовал?
- 4) Посмотри на небо и ты увидишь, что на нём огромными буквами написано "Можно всё". Увидел? Отлично, больше не принимай эти таблетки.
- 5) Зайди в любой поисковик, набери "лет назад казалось невозможным" и просто почитай.

Ледяные гиганты

Большинство вещей, о которых вы переживаете, так никогда и не произойдут.
Фрайд и Хенссон “rework”

Логика — плохая модель для причины и следствия.
Грегори Бейтсон

Сейчас мы рассмотрим еще один тип убеждений.
Для этого вспомню прекрасный анекдот:

Девушка спрашивает у парня
-А чем ты занимаешься по жизни?
-Я борюсь с ледяными гигантами
-Да? Ни разу их не видела
-Это лучшая похвала моей работе

Представь себе ребёнка, которому в 5 лет старший брат сказал:
"О господи, видишь, там молния сверкнула за окном?"

Одной ночью я остался совсем один за городом и ко мне подошла какая-то старуха, после чего сказала, что если такого-то числа молния промелькнёт у моего окна, то человек, который увидит её рядом со мной, будет проклят. Если проклятый хотя бы на минуту отпустит свои ягодицы, то его попа возьмёт да и отвалится. После чего старуха пошла прочь и буквально в 10 метрах от меня растворилась в воздухе. Хватай свои половинки, быстрее!!!"

Конечно же, пятилетний мальчик возьмёт свою попу в руки. И что произойдёт? О чудо, она останется на месте. Если ты встретишь этого парня в 20 лет и скажешь ему, что он может занять руки чем-то более полезным, то ты будешь спорить не с глупой шуткой его брата, а с 15 годами его опыта. Всё это время он держал попу. Всё это время она оставалась на месте. О чем тут вообще можно говорить?

Это распространяется на многие области.

Если мальчик где-то услышал в детстве, что отношения с девочками кончаются только проблемами и головной болью, то, скорее всего, в ближайшие годы он не заведёт себе отношений.

А если он после этого много лет будет избегать девушек, то какие он сделает выводы?

Теорема об отношениях:

Доказать: женщины=боль

Дано: отношения с девочками кончаются проблемами и болью.

7 лет у нас не было отношений (7лет=без женщин)

7 лет у нас не было проблем и боли по этому поводу(7 лет=без боли)

Левые половины обоих равенств идентичны тогда и только тогда, когда идентичны правые, значит

Нет женщин=нет боли(вычеркиваем нет)

Внимание, вывод:

Женщины=боль, что и требовалось доказать

Теорема верна и 7 лет опыта это показали. Как ты думаешь, будет ли парень и дальше придерживаться этой стратегии?

Есть и другой интересный феномен.

Некоторые люди отдадут всю свою жизнь исследованиям, проверяют тысячи гипотез, сто раз меняют свою точку зрения - и со временем становятся самыми просвещёнными в своей области. Разумеется, что чем больше они работают, тем более они уверены в своей правоте. Вот только эта уверенность распределяется на все области их жизни. И чем более пронзительным, живым и настоящим будет переживание и открывшаяся ему истина, тем крепче он станет уверен и в том, что не зря все эти годы держал в руках ягодицы.

Например, одна из первых публикаций Лайнуса Полинга, лауреата двух нобелевских премий, была настолько революционной для науки, что редактор журнала не мог найти достаточно квалифицированного специалиста для написания рецензии. Когда Альберта Эйнштейна спросили, что он думает об этой работе, он ответил: «Слишком сложно, я не понял».

Этот человек был членом Национальной академии наук, был первым обладателем двух персональных Нобелевских премий, владел почетными званиями от Кембриджского, Лондонского и Парижского университетов, а в 1961 году он появился на обложке выпуска «Человек года» журнала «Тайм», который называл его одним из величайших ученых за всю историю человечества.

Но в 1970 году он опубликовал свою книгу "Витамин С и простуда" (Vitamin C and the Common Cold), в которой он призывал принимать каждый день по 3г витамина С (примерно 50 суточных доз). Он считал, что простуда исчезнет навсегда.

Впоследствии были проведены исследования, доказывающие ошибочность гипотез Полинга, однако он отказывался верить их результатам, продолжая продвигать витамин С, заявив, что он способен излечить рак.

К чему я это? К тому, что даже в самом взрослом и умудрённом человеке может скрываться одна пара рук, которая сохраняет баланс частей тела. А перед Лайнусом Полингом я снимаю шляпу - он был великий ученый.

Всегда помни, что каждый взрослый - это тот же самый милый и хороший ребёнок, которого однажды могли попросту одурачить. Не обижайся на людей. Перед тобой просто запутавшийся ребёнок в теле взрослого, а на детей же не за что обижаться. И все станет на свои места, когда ты научишься это видеть.

Как реагировать на поучения

Кстати, дарю фишку. Если люди читают нам нравоучения, то это значит, что мы им достаточно приятны и они решили потратить на нас часть своих сил. Поэтому наша задача: сохранить своё место в их хорошометре. Как?

Если кто-то берётся учить тебя жизни, то вот тебе шаблон:

"Спасибо, точно подмечено. Полагаю, что воспользуюсь твоим советом. Есть ещё идеи?"

Даже если он неправ или ты давно знаешь всё то, что он пытается тебе сказать - всё равно замолчи и послушай.

Во-первых, иногда люди действительно говорят что-то новое(такое и вправду бывает).

Во-вторых, человек, сказав тебе это, чувствует, что он хороший и что он помог.

В-третьих, тебе не тяжело.

Мне часто говорят вещи, которые я давно понимаю и даже практикую, но мне совершенно не жалко сказать за них спасибо - человек мне хочет лучшего и сам почувствует себя хорошо. Даже если перед тобой стоит, казалось бы, серьёзный и взрослый человек и тебе обидно, что он так заблуждается - просто пойми, что перед тобой на самом деле стоит ребёнок, случайно оказавшийся в теле взрослого.

Дети, когда хотят помочь, часто что-то советуют. Но иногда, в силу их юности и наивности, их советы не отличаются полезностью и могут быть бестактными. Естественно никто не будет им серьёзно отвечать. Каждый скажет ребёнку спасибо и назовёт его молодцом. Поэтому скажи ему спасибо и назови его молодцом.

Тебе же не кажется, что что-то изменится, если кто-то станет думать о тебе чуть менее хорошо, чем оно есть на самом деле? Какая разница, если этот человек будет думать, что ты знал чуть меньше? Ты же не ищешь себя в оценках других людей?

Если ты ответил человеку, что ты давно в курсе, то никто ничего не выиграл. Если сказал спасибо - то ты подкрепил человеку хорошее мнение о себе и он постарается тебе еще не раз помочь, уже не только советом. Есть эффект Бенджамина Франклина, суть которого заключается в следующем: "Если ты помог человеку, то он начинает тебе нравиться. Если ты навредил человеку, то ты начинаешь его недолюбливать." Реально у тебя это начнёт получаться тогда, когда ты станешь уверен в себе и будешь знать, что если кто-то считает тебя каким-то не таким, то ты от этого хуже не становишься.

Выводы:

- 1) Если в 5 лет старший брат скажет мальчику, чтобы он держал попу, а то она отвалится, то, встретив его в 20 лет, ты будешь спорить не с шуткой его брата, а с 15 годами личного опыта.
- 2) Если мальчику сказать, что женщины=боль и многие годы проведёт без них, то с годами его уверенность только укрепитя.
- 3) Если человеку откроется великая и пронзительная истина, то он убедится, что всё делал правильно — в том числе держал себя за попу.
- 4) В каждом взрослом живёт множество детских версий. Если взрослый заблуждается таким образом, то помни, что ты видишь перед собой ребёнка, случайно попавшего в большое тело.
- 5) Если кто-то возьмётся учить тебя жизни, то скажи ему спасибо и назови молодцом — ведь это хорошо, когда люди любят тебе помогать.

Никто ничего не знает

Весь мир верит в это; но чему только не верит весь мир!
Фридрих Ницше "Антихрист"

Вся красота заключается в том, что вы никогда не
знаете, где находитесь, куда идете и каков будет конец.
Джидду Кришнамурти

Как нам известно, человечество прошло долгий путь, очень многое узнало о мире и разработало богатую культуру. Наша наука движется вперед семимильными шагами и ты видишь - ещё немного времени и мы наконец разгадаем все загадки, поймём все секреты. Всё давно написано за нас, и ничто не ново под солнцем.

Предыдущий абзац - ложь и провокация. По меркам эволюции мы всё ещё - новорожденные дети. Каждому поколению кажется, что у него есть все ответы и именно ему не хватает совсем немного знания, которое вот-вот появится. Каждое поколение верило, что их предшественники были толпой простаков и что оно вот-вот раскроет тайну мироздания.

Но на самом деле никто ничего не знает.

Мы даже близко не способны предсказать, что произойдёт через эпоху или две. Люди прошлого ожидали, что вся техника будет работать на лошадях и по улицам будет не пройти из-за навоза.

Конечно, в каждую эпоху были великие мыслители.

Например, Парацельс, живший в XVI веке и являющийся отцом фармакологии, оставил своему ученику немного своей спермы с инструкцией, как его клонировать. Если он и воскрес, то история не сохранила ни одного упоминания об этом.

Дело в том, что никто не знал, не знает и не будет знать, как нужно жить. Однако многие люди вынесли из детства ощущение, что все вокруг - взрослые и все вокруг знают эту тайну, а они - просто запутавшиеся дети. В результате они следуют за Толстым и Достоевским, за Шопенгауэром и Кантом, за религиозными проповедниками.

Но ты должен понимать - никто ничего не знает.

Если посмотреть на историю корпораций, которые добились успеха, то обнаружится лишь одна общая черта - им всем повезло. Сейчас их действия кажутся логичными и последовательными, но если мы вернёмся в те времена, когда эти действия были совершены, то мы увидим, что они были случайными и абсолютно непредсказуемыми. Если же глупое решение привело к успеху, то впоследствии его будут видеть гениальным.

Их данная конкретная стратегия могла действовать только в те времена и в тех условиях. Но у этих успешных людей в основном была некая общая стратегия - они понимали, что никто ничего не знает, и поэтому делали как можно больше попыток.

Это похоже на поход в лес за ягодами. Предыдущие поколения ходили определёнными тропами и их и советуют - но на этих тропах уже гораздо меньше ягод, и мало кто из них бывал на других тропах. Более того, человечество двигалось вперед именно за счет тех, кто шёл на новые тропы - понимая, что никто ничего не знает. И они всё время ходили на новые тропы.

Очень многие мои знакомые считают, что я "запутался" в жизни. И что, конечно, им виднее, что мне нужно думать и делать. Однако я точно знаю, что никто из нас не запутывался. Единственный способ запутаться - это поверить, что остальные понимают больше твоего.

На деле никто ничего не знает вообще. Ни один человек не знает будущего лучше другого. Да его и вовсе не существует. Запомни - всегда, когда речь идет о будущем, мы оба одинаково заблуждаемся. Даже если тебя кто-то о чем-то предупредил и он угадал, а ты нет - то, скорее всего, он просто угадал.

Знаешь только ты

Наебать можно одного человека - самого себя.
Из разговоров

Согласно общепринятым стандартам, она тоже заблудилась.
Правда, сама она взирала на создавшуюся ситуацию
с несколько иной точки зрения. Матушка всегда знала,
где находится, просто заблудилось всё остальное.
Терри Пратчетт "Творцы заклинаний"

В истории людей всегда были первопроходцы - люди, которые осваивали новые тропы, смело шагая в темноту. Никто даже примерно не знал, что ждёт их впереди — не знали и они.

У твоих родителей, может быть, неплохая жизнь. Если ты послушаешь их советов (или просто оставишь всё, как есть) - то ты просто повторишь их жизнь с небольшими, скорее косметическими, изменениями. Но, как мне кажется - ты хочешь своего, нового пути, даже если он будет более сложный. Так вот - ни один человек, идя по своему пути, не знает наперёд.

Твои родители точно знают, что тебе следует делать - ты их только спроси.
Я точно знаю, что тебе делать - перевести все свои деньги на мой счет.
Зайди в любую церковь и получишь сразу несколько смыслов жизни.

Но если ты идешь своим путем, то никто не знает, чем он кончится и кончится ли вообще.
Эдисон тоже наверняка не знал, будет ли лампочка. Он просто шел дальше.
Возможно, ему было трудно. Скорее всего, это было непривычно - когда никто не знаком с твоей областью и не на кого опереться.

Но знай - не стоит не унижать человека помощью, если он может справиться сам.
И знаешь, где тут пироги с котятами? Ты - тоже человек.
Не проси помощи там, где можешь справиться своими силами.

Множество людей справились, будучи первопроходцами. Каждого из них отличала удивительная судьба. И они доказали, что человек может идти новым путём. Докажешь и ты. И если ты сейчас не знаешь, куда ты идёшь - то это нормально.

Люди меня часто спрашивают, что им делать. А ответ в том, что этого ответа нет ни у кого - кто-то узнал чуть больше, кто-то меньше - но ближе всего к правильному выбору в своей жизни стоишь именно ты. Единственное, что я могу дать - это способы более эффективно делать твои дела.

Но я не знаю, что тебе следует делать. И никто - ни родители, ни твоя вторая половина, ни всякие "гуру", ни один духовный наставник — никто не знает, что тебе делать. Но этот путь тебе по силам, как и любому из людей.

Да, шагать в темноту - страшно. Но это и есть основная особенность любой уникальной жизни. Только следуя собственным желаниям, куда бы они нас ни вели, ты станешь тем, кем ты должен стать.

Еще раз - несмотря на то, что ты не знаешь, что будет в твоей жизни - все остальные знают ещё меньше.

Один даос всем говорил, что может повлиять на свою судьбу. Услышала про это его судьба и явилась к нему в образе старухи с мешком.

— В этом мешке, — сказала старуха, — вся твоя жизнь, а я твоя судьба. Ответь, как ты сможешь повлиять на меня, если я предопределяю дорогу твоей жизни?

Даос схватил старуху, вдарил ей палкой по башке, отобрал мешок и пошёл своей дорогой.

Что такое хорошо и что такое плохо

Ничего не хорошо и плохо само по себе, это лишь то, как человек об этом думает.
Шекспир "Гамлет"

В детстве, до овладения символическими системами, человек учится взаимодействовать с миром посредством хорошометра, который запоминает бесхитростные правила вроде "трогать чайник на плите плохо" и "кошка гладить хорошо".

Во всех правилах двухконтурного хорошометра присутствует литера "Я", потому как способность оперировать внешними объектами появляется только с третьего контура.

Но даже когда ребёнок немного овладел словами, он всё равно видел и уложил в свою голову ещё недостаточно материала, чтобы свободно оперировать абстрактными понятиями. И если мы ему расскажем, что парные проводки, торчащие из стены - это провода под напряжением и их не стоит трогать, а трогать их можно, облачив свою длань в диэлектрический материал, то ребёнок ничего не поймёт.

Поэтому ему говорят: "Держись подальше от проводов. Они опасные. Провода это плохо". А так как его уже шлёпали по попе, называя "плохим мальчиком", то он будет избегать всего, что будет связано со словом "плохо". Но помимо полезных вещей именно в этом возрасте появляются несокрушимые ледяные гиганты и жопы в руках.

Предположим, что мальчик 6-ти лет пристрастился трогать девочек за грудь. Родители, стыдясь такого поведения, тут же его отчитали, объяснив ему, что "Трогать девочек за грудь плохо" и "Если будешь так делать - придёт милиционер и тебя заберёт". Мальчик рос. Менялись сады, школы, университеты, менялись вкусы и интересы - но часть убеждений так и осталась с детства, обзаведясь годами отсутствия проблем с ледяными гигантами, и кончилось тем, что мальчик к 25 годам стал эльфом 80 уровня со сверхбилдами.

Мой пример - на одном из уроков русского языка учительница сказала, что такое существительное, прилагательное и глагол, а потом сказала, что есть еще "причастие", но его мы изучим потом, потому что для нас это слишком сложно. На дворе был второй класс. Сейчас мне 21 год. Я читаю книги по нейрофизиологии, пишу свою, где человеческим языком тебе объясняю процесс смены референтного индекса во время трансдеривационного поиска и реципрокные отношения между симпатической и парасимпатической нервными системами. Но я так и не изучил причастие, потому что для меня СЛОЖНО.

Чего я хочу? Я хочу, чтобы у тебя больше не было убеждений из разряда "это хорошо" и "это плохо", кроме, разве что, самовнушённых.

Возьмём алкоголь. Алкоголь это хорошо или плохо? Я заявляю, что алкоголь это средство, которое позволяет, отдав такое-то количество денег и здоровья, получить определённое состояние. То есть если человек пьёт для того, чтобы расслабиться - то это нормально.

Почему я непьющий?

Потому что в своё время я обучился самогипнозу и теперь могу не тратя денег и здоровья буквально за 10 минут получить какое угодно состояние, в том числе похожее на алкогольное опьянение(со всеми его плюсами и без его минусов).

В результате пить мне просто незачем - у меня есть более подходящее средство, бесплатное, безвредное и эффективное. Также и со всем остальным.

Ты пьёшь и куришь? Прими, что ты пьёшь и куришь и что это нормально.
А потом можешь разобраться, зачем ты это делаешь.

Представим, что ты - ярый противник наркотиков, потому что "наркотики это плохо" и "они вредят здоровью". Ты случайно оказался возле кровати Олдоса Хаксли(известный писатель) за пару часов до его смерти и он попросил тебя подать ему марку ЛСД. Ты станешь читать ему лекции о вреде для здоровья или попросту исполнишь последнее желание этого человека? Оказывается, что даже и наркотики это тоже средство, а не просто "плохо-хорошо".

Алкоголь, курение, наркотики, переедание, компьютерные игры, посиделки в парке, пьяный секс на вписке без удовольствия с пятью парнями - это не хорошо и не плохо. Это средства. Если ты девушка и у тебя неоднократно повторялся последний пункт, то подумай, насколько ограничивающие убеждения ты носишь. Ведь если у тебя это единственный способ перестать мешать себе и удовлетвориться, то, может, настало время навести порядок в своём саду?

Человека считают виноватым, если он нарушает повсеместно признанные общественные правила поведения, но его осуждают только за конкретные действия и проступки, а не за чувства или желания.

Впрочем, мы отвлеклись. Знай - пока у тебя в голове есть убеждения формата "хорошо" и "плохо" - они могут тебя серьёзно ограничивать. Я хочу, чтобы они звучали так "В такой-то ситуации это средство приведёт к таким-то результатам".

Неправильно: "Я не бухаю потому, что это плохо."

Правильно: "Я не бухаю, потому что мне незачем - и я в итоге не хочу. Почему же я хотел пить? Расслабиться и отвлечься. Отвлечься от чего? От зубной боли, например: но с тех пор, как это понял, я сходил и вылечил зуб. А расслабляюсь я теперь с помощью массажа - и в итоге пить просто не хочу."

Продолжим расстрельный список.

"Общаться с незнакомыми плохо."

Многим из нас это говорили. Во взрослой жизни это стало серьёзной психологической проблемой, которой в той или иной форме большая часть нашей страны.

"Будь осторожен на улице."

Перефразирую: "НА УЛИЦЕ ОЧЕНЬ ОПАСНО".

Внимание, вопрос: почему самая большим притяжением обладает кровать в понедельник утром? Почему людям приходится бороться с собой ради простого похода в магазин? Почему прекрасный сад стал непроходимой чащей?

Совесьть и мораль

Столько вещей объявляется криминальными, что становится невозможно жить, не нарушая законов. Кому нужно государство с законопослушными гражданами?

Что оно кому-нибудь даст? Но достаточно издать законы, которые невозможно выполнять, претворять в жизнь, объективно трактовать, — и вы создаете государство нарушителей законов и наживаетесь на вине.

Айн Ренд "Атлант расправил плечи"

Мораль рождается там, где умирает догма.
Иммануил Кант

Совесьть и мораль.

“Плеваться некультурно“, “Уступайте места пассажирам с детьми, инвалидам и беременным женщинам“, “Ты должен соблюдать чистоту на улицах“. Кому должен и почему?

Многие из этих правил были введены вам, любезный государь, в весьма юном возрасте и весьма неохотно выполнялись, а то и вовсе игнорировались. Я же хочу, чтобы ничто не могло тебя застыдить или разбудить в тебе совесьть. Это не значит, что я хочу, чтобы ты начал воровать знаки дорожного движения и писать в лифтах.

Скорее я хочу, чтобы ты переводил бабушку через дорогу не потому, что так правильно, а потому, что тебе так захотелось и Ты нашёл это правильным.

Я хочу, чтобы ты не писал в лифтах не потому, что это неправильно, а потому, что писать дома приятнее, а в лифте потом будет нормальный запах.

И чтобы ты пил или не пил не из-за "правильно-неправильно", а потому, что нашёл это средство наиболее подходящим под твои нужды. Ведь ты выбрал этот способ, потому что он простой и эффективный. Следовательно, альтернатива должна быть ещё проще и эффективнее.

Удаление этих автоматизмов и восстановление свободы выражения своих чувств не превратит тебя в нецивилизованное существо. Напротив, это и есть те необходимые условия, благодаря которым ты действительно станешь ответственным членом общества и по-настоящему высокоморальной личностью. Только свободный человек уважает права и свободы других людей, потому что это будет твоим личным выбором.

СТЫД

Предположим, что какой-то парень сломал мне гитару и хочет возместить ущерб.

Вариант номер раз:

Он мне звонит и говорит: "Блин, мне так стыдно и неудобно, что так получилось. Извини меня. Боже, как неловко. Я тебе заплачу за неё в четверг". Я отвечаю - "окей".

Всю неделю он обитает в негативных мыслях - "Ну что я за человек?", "Как можно было сломать гитару такому отличному парню?" и прочих.

Ему не спится, не естся - он страдает.

Наступает четверг - он отдаёт мне деньги и говорит: "Прости, пожалуйста. Мне бесконечно неудобно. Надеюсь, ты не держишь на меня зла".

Я его успокаиваю и мы расходимся. У меня деньги за гитару.

Вариант номер два:

Он звонит мне и говорит: "Привет, извини. Ну, знаешь, всякое бывает. Я заплачу за неё тебе в четверг". Я говорю - окей.

Всю неделю он не вспоминает про меня, лишь разок подумав "Надо быть аккуратнее с чужими гитарами".

Наступает четверг, он отдаёт мне деньги и говорит "Ещё раз извини. Ну, всякое бывает. Хорошего дня". Я говорю - "Такие дела."

Мы расходимся. У меня деньги за гитару.

Какой из вариантов предпочтительнее для меня?

По большому счёту, мне плевать, стыдно ему или нет.

Мне важно, исправит он последствия или не исправит.

А по маленькому - в обоих случаях он мне возместит в четверг, только в одном из них он ещё зачем-то сознательно будет обитать в негативном состоянии. Я не хочу, чтобы он страдал, и именно поэтому для меня предпочтительнее вариант "Всякое бывает, заплачу в четверг".

Также и с тобой - не думай "какой ты плохой", думай, как исправить. А то будешь как тот чемоданщик.

Выводы:

1) Нет ничего хорошего и плохого, правильного и неправильного, красивого и безобразного. Всё это - человеческие концепции. Реальность - нейтральна, она просто есть. Каждая вещь - средство, применимое в той мере с теми или иными последствиями.

2) Ребёнку в детстве не объясняют того, что электричество - это средство с определёнными правилами использования. Ему просто говорят "Трогать проводки плохо".

3) Детям говорят "Слушайся старших", "не трогай женщин за грудь" - и в итоге это остаётся жопой в руках, а ребёнок вырастает в эльфа 80-го уровня.

4) Тебе следует искоренить из себя совесть и мораль - потому что это привитые в детстве концепции формата "хорошо" и "плохо".

Отныне ты должен руководствоваться не старыми правилами поведения, а решать своим умом и желаниями, что тебе делать. И если ты помогаешь женщинам выходить из транспорта, носишь за них тяжести и вообще галантен - то ты это должен делать только тогда, когда сам решишь, что так правильно.

5) Стыд вообще непродуктивен. Просто переставай. Либо исправляй, либо не парься - стыд только помешает в обоих случаях.

Контрольные вопросы:

1) Что делать, если животное из красной книги ест растение из красной книги?

2) Как бы ты объяснил своему ребёнку, что такое хорошо и что такое плохо? Как бы ты ему объяснил смысл этой главы? Подумай над этим. Подумай, как изначально рассказать это таким образом, чтобы у него всю жизнь не возникало описанных здесь проблем. Следующий вопрос читай лишь тогда, когда полностью ответишь на этот.

3) Я не пошутил. Возвращайся к вопросу номер один и отвечай на него во всей полноте.

4) Придумал? Молодец. Теперь таким же образом объясни это себе и придерживайся этих взглядов.

5) Объясни эти концепции знакомым подросткам и насладись тем, как ты зародил в них людей со своим взглядом на мир.

Учителя

Я ненавижу цитаты. Говори то, что думаешь сам.

Ральф Уолдо Эмерсон

Родители — это те люди, которые открывают ребёнку двери в мир. Они кормят его, поднимают на ноги и учат первым правилам взаимодействия с окружающим миром — а дети безоговорочно верят каждому слову. Что говорят все родители детям? Правильно - "Слушай старших". Людям подселяют множество убеждений по поводу того, где нужно искать информацию, но никто им не объясняет, что они самые умные и хорошие, и что на самом деле никто в мире ничего не знает.

В результате человеку всю время кажется, что для организации счастливой жизни ему не хватает информации и эту информацию он не найдёт у себя, а только отчаянно знакомясь с трудами других людей.

Ты уже понял, в чем следует себя убедить, а я хочу сказать пару слов о компетентности. В октябре 2013 года со мной произошло событие с довольно нелёгкими последствиями. Если в паре слов - то я упал с 5 этажа и стал парализованным. Все подробности и своё мнение по их поводу я освещал в социальной сети и многие люди стали мне писать. Среднее сообщение выглядело примерно вот так:

"Вить, привет. Спасибо тебе, ты для меня просто пример для подражания. Ты - молодец. Так держать, не сдаваться! Очень хорошо, что ты не теряешь присутствия духа. В таких ситуациях это - самое главное."

Мне очень приятно получать такие сообщения и ничто меня так не радует, как знание о том, что я помогаю людям. Однако во всех этих сообщениях есть одна деталь, которая меня каждый раз поражала, а именно: "В таких ситуациях это - самое главное".

Из нас двоих я - парализованный, а люди, писавшие мне, чаще всего в своей жизни не были даже в отдалённо похожих обстоятельствах. И меня безмерно удивляет, когда они мне пишут, что самое главное в этих ситуациях. Не логичнее ли для них будет спросить у меня?

Судить о том, что главное - попросту не в их компетенции.
Давать оценки мне и моей деятельности - тоже не в этом списке.

У меня есть знакомый чемпион мира, у которого был полный паралич. Этот недуг сейчас практически полностью побеждён.
Когда он пишет мне, что я правильно реабилитируюсь и я молодец - я его слушаю. Если он напишет мне, что я что-то неправильно делаю и надо по-другому - я его тоже послушаю. Но к остальным я в вопросе оценки себя и своей деятельности стал глух. Потому что в вопросе деятельности они некомпетентны.

А единственный человек, который вправе меня оценивать - я сам.

Никто не лучше тебя, никто не умнее тебя - просто некоторые более компетентны в определенных вопросах, чем все остальные. У других людей могут быть технологии для жизни, да. И они могут быть более эффективные. Однако сама жизнь - твоя, они никогда в ней не были и им НЕОТКУДА знать, что и зачем.
Ты самый главный и единственный эксперт в своей жизни.
Слушай себя.

Даже если человек компетентен в данном вопросе, то задай себе вопрос - нравится ли тебе его подход к делу?

Позволяют ли его убеждения видеть максимум, занимаясь этим делом, или он занимается им для других целей? Насколько схожи ваши взгляды на изучение и совпадают ли ваши цели? Потому что если ты новичок в вопросе, то, перенимая его опыт, ты позаимствуешь и его подход к делу со всеми присущими ему минусами и ограничениями.

Учитель может не подойти - это нормально. По возможности учись у лучших.

Один мой друг сказал мне, что если я такое напишу, то заставлю людей сомневаться и в этой книге в том числе. Если это произошло, то я добился желаемого — ведь я хотел, чтобы ты пересмотрел всё содержимое жизни и мог быть в ней абсолютно уверенным, сделав её настоящим своей.

Выводы:

1)Каждому в детстве говорили "Слушайся старших" и сообщали, где и как искать информацию, но никто не говорил, что мы самые умные и что вокруг никто ничего не знает наверняка. В результате люди всю свою жизнь ищут где-то истину и даже не догадываются, что истина в них самих и её не нужно искать — нужно просто расслабиться и получать удовольствие.

2)В четвертой части ты узнаешь, на основе чего человек может приобретать свои взгляды. Сейчас же отмечу, что в большинстве случаев это не личный опыт, а, вероятно, фальсифицированная информация. Однако людям она кажется достоверной и они начинают уверенно судить о тех ситуациях, которых даже не касались. Слушай себя и свой опыт. Можно и чужой — если это действительно опыт, а не размышления 15-летней девочки, как стоит организовывать солдатский быт.

3)Какой-то человек может больше тебя разбираться в конкретной области — и в таком случае его можно слушать. Но никто кроме тебя не имеет достаточной компетенции, чтобы в целом судить о тебе.

4)По разным причинам все люди движутся с разной скоростью. Кто-то выбился вперёд, кто-то немного отстал, кто-то пошёл в другую сторону. Но мы все остались одинаково важными. Учитель — такой же человек, как и ты, но при этом чуть лучше умеющий делать своё дело.

Контрольные вопросы:

1)Есть ли у тебя учитель по жизни? Поделись с ним этой информацией и послушай, что он думает. Если он будет несогласен на роль равного, то развенчай его в своих глазах — потому что с ним ты не вырастешь из учеников.

2)Если у тебя есть знакомые, которые потрясающе проявили себя в тяжелых ситуациях, то узнай у них, почему это произошло — уверяю, тебе будет очень полезно. А может, кто-нибудь даже поделится этой книгой.

Личная ответственность

Я есмь Альфа и Омега, начало и конец, Первый и Последний.
Иисус Христос

Будьте переменной, которую вы желаете увидеть в окружающем мире.
Махатма Ганди

Как мы уже увидели — именно ты создаешь свою ситуацию. А если ты сам её создаешь, то именно в твоей власти её изменить. Другие люди могут тебе помогать и я хочу немного поговорить о том, в чем можно рассчитывать на других людей и в чем нельзя.

Когда ты провёл дело и анализируешь ошибки, нет абсолютно никакого смысла возлагать ответственность на ту часть системы, которую не удастся изменить к следующему разу. С тем же успехом можно выпасть из окна и винить гравитацию. Гравитация в следующий раз будет абсолютно такой же — и не имеет никакого смысла раздавать претензии людям, которые не изменят своего поведения.

Человек, который не занимается своим садом - просто робот, наученный каждый своим действием строить старый мир, почти без изменений. И в этом мире некому, кроме тебя, что-то менять. Пока ты этого не поймешь - мир останется прежним. Конечно, ты можешь спросить "Вить, а как же ты?" Дело в том, что я его меняю в ту сторону, в которую мне нравится, и с моей стороны было бы глупым предполагать, будто кто-то другой станет приспосабливать этот мир под мои желания.

Единственный человек, чьи действия ты можешь изменить - ты сам, и именно поэтому ответственность за все происходящее лежит на тебе. Ты когда-нибудь замечал, что способность думать и делать никогда не была характерным качеством у людей, а, скорее, была редким бонусом? У тебя не получится изменить людей, спасти их и они самим никогда не помогут тебе в чём-то важном — и это скорее правило, чем исключение.

Вот идёшь ты по улице и споткнулся о камень. Ты же не будешь на него обижаться? Это же просто камень - неодушевлённый предмет без собственной воли, всецело зависимый от обстоятельств. За что на него злиться? Люди, которые не занимаются своими автоматизмами, отличаются от этого камня только одушевленностью. А поведение этих людей не менее предсказуемое, чем у бетонных стен.

Представь себе, что жизнь тебе подкинула задачку - найти число, которое делится одновременно на 13 и на 23. Придётся основательно поискать такое число, ведь 13 и 23 - простые числа, мало что на них делится... А можно, зная исходные факторы, просто умножить 13 и 23; и 299 станет минимальным кратным числом.

А теперь представь, что жизнь не закончила свои задачи - и теперь тебе надо, предположим, сделать что-то с людьми. Придется основательно подумать и привлечь на помощь удачу... А можно учесть, что люди настолько шаблонны и предсказуемы, что их можно рассчитать.

Если ты уже совершил действие и оно не удалось из-за поступков других людей, а ты заметил, что они автоматичны, то как тебе следует поступать:

а)Обидеться. Подумать "Ну что такое, они же люди, они же могут быть осознанными!!!"
Повторить те же действия. Снова провалиться. Обидеться. Подумать "Ну мне тут одному это надо чтоли?" Повторить те же действия.....

б) Рассчитать действие так, чтобы оно удалось - учитывая других людей не как людей, а как набор автоматизмов. Сделать действие и обрадоваться тому, что оно удалось. Понять, что обижаются вокзальные мужики и что не один человек в здравом уме не будет рассчитывать на собственную волю у бетонной стены.

Если же кто-то обманывает твои ожидания, то просто корректируй свои планы - он в любом случае делал лучшее, что мог, а злиться на него просто смешно - он ведь всего-лишь человек. Просто пересчитай планы.

Тебе не следует рассчитывать на сознательное вмешательство других людей, потому что люди просто играют свои роли, доподлинно следуя однообразному сценарию своей головы. И нести ответственность они могут только за те вещи, которые прописаны в этом сценарии. Твоя задача просто узнать сценарий и использовать его в своем спектакле. Подумай, кем нужно быть, чтобы тратить свои силы на причитания, когда ты можешь принять реальность и учесть, кто из них на что способен.

Я, например, очень слабо могу влиять на других людей - мне куда проще поменять себя. Если я с кем-то говорил и мы поссорились, то это Я не смог с ним договориться, а если человек ушёл от меня раздосодованным, то это не "тараканы у него в голове" (как мы помним, тараканов не существует), а это Я не смог найти путь к его сердцу. Ты уже понял, что рассчитывать на других людей в этих вопросах было бы глупостью.

Именно ты несёшь ответственность за всё происходящее в твоей жизни. И даже если в мире что-то произошло, то оно произошло не потому, что бог так захотел, и не потому, что высшие силы сговорились действовать против тебя. Оно произошло потому, что ты это допустил. Может, своей неосведомлённостью, может, бездействием - неважно.

Важно, что за всё, происходящее в твоём мире, несёшь ответственность тоже ты. Почему? Потому что кроме тебя просто некому это делать. И если твои расчеты будут верны, то ты сможешь повлиять на любое явление в этом мире. А все, что происходит сейчас в мире - происходит с твоего на то дозволения. И если ты затягиваешь с принятием решения - то бессознательно ты уже решил оставить всё, как есть, потому что не делать выбора - это тоже выбор.

Одна деталь - личная ответственность не значит, что ты во всем виноват - она значит, что именно ты можешь всё изменить. Ты ни в чем не виноват. Винить кого-то - это быть мужиком с вокзала. Винить себя - быть мужиком с вокзала, который затеял драку с другим мужиком — вдвойне неэффективно.

– Но ведь бывают случайности, когда рушится все?
– У настоящего человека - практически нет! Цезарь в лодчонке нарвался на весь вражеский флот - приказал править к флагманскому кораблю и объявил всех своими пленниками!
Верить в себя! Верить. И делать все возможное тогда невозможное получится само!
Веллер "Приключения майора Звягина"

Просто знай:

Идея о всемогущих внешних факторах связывает руки.

Идея о том, что ты можешь влиять на всё в этом мире, развязывает руки.

Сам выбирай во что верить. Сам выбирай, какой будет твоя деятельность - максимально мощной или саботированной изнутри.

И до тех пор, пока ты усвоишь этих принципов, ты и сам будешь одушевлённым камнем.

Выводы:

- 1) Ты есть начало и конец каждого своего действия, мысли и чувства.
- 2) Человек, который не занимается своим садом - просто робот, наученный каждый своим действием строить старый мир, почти без изменений. Человечество — роботическая утопия. Ты — единственный, кто может что-то поменять.
- 3) Люди бесконечно предсказуемы и не стоит на них обижаться — достаточно просто включить их поведение в свои расчёты.
- 4) Если в твоём мире что-то произошло — то это именно ты допустил это событие. Может, неосведомлённостью, может, попустительством — неважно. Важно, что именно ты несёшь ответственность за всё происходящее в твоей жизни.
- 5) Если ты затягиваешь с принятием решения - то бессознательно ты уже решил оставить всё как есть, потому что не делать выбора - это тоже выбор.
- 6) Личная ответственность не значит, что ты во всём виноват. Она значит, что именно в твоих силах всё изменить.

Настоящий мужчина

Люди всегда будут такими, какими делают их женщины; поэтому, если вы хотите, чтобы были великие и добродетельные люди, внушите женщинам, что такое величие и добродетель.
Жан-Жак Руссо

Ради интереса я решил разобраться вопрос, кто же такой настоящий мужчина. За всю жизнь мы слышим с разных сторон "настоящий мужчина должен то", "ну ты мужик или где" и множество подобных вещей. Родители, родственники, подруги и знакомые - все знают, как должен вести себя "настоящий мужчина". Кроме тебя, конечно.

Однако давай рассмотрим эволюцию с точки зрения завода.

Скажи - стал бы ты выпускать неотлаженный механизм?

Стал бы ты делать его таким, что одни его функции станут мешать другим?

Сделал бы ты его так, чтобы в него необходимо было вмешиваться со стороны, потому что сам по себе он будет неправильно работать?

Знай: Ты, читающий это, есть плод 4 млрд лет эволюции. Четыре миллиарда лет.

Род приходил и уходил, империи вставали и падали, одни эпохи сменялись другими.

А ты сейчас сидишь и беззаботно читаешь эту книгу.

Разве выжили бы мы, не будь люди потрясающе отлаженными механизмами?

Как ты думаешь, если ты и есть этот самый механизм мужского пола, то кому виднее, как тебе следует поступать - тебе или механизму женского пола? Так вот, если ты родился мужчиной, то именно тебе и видно, как должен поступать настоящий мужчина.

И именно ты можешь заявлять, как должен поступать настоящий мужчина - и делать это на основе того поведения, которое заметил за собой. Впрочем, настоящим мужчинам вовсе незачем что-то заявлять - просто поступай как считаешь верным и осознавай, что ответственность лежит на тебе. Не на других людях, которые тебе говорили, как ты должен поступать(ты же сел разбираться в своём саду), не на божестве и не на обстоятельствах — а на тебе.

Невозможно уважать того, кто не уважает себя. Однако легко и приятно уважать того, что знает себе цену.

Старый мир

Не знаю, по каким правилам они играют, но мы не должны видеть мир таким, каким они хотят, чтобы мы его видели. Это своего рода подлог, очень древний и страшный, и способ уничтожить его один: проверять каждое их исходное положение, ставить под вопрос все указания..

Айн Ренд "Атлант расправил плечи. Том 2"

Кто в шестнадцать лет не революционер, тому в тридцать лет не хватит отваги, чтобы быть начальником пожарной команды.
Андрэ Моруа

Но, казалось бы, как мы можем влиять на всё происходящее, если мир уже давно поделен на зоны влияния, законы написаны, а власть проходит очень далеко от нас? Ведь мир большой и могучий, а все те, кто заняты серьезными делами, найдут нас молодыми, глупыми и абсурдными.

Начиная с этого момента я ввожу фактор под названием "Время".
Поговорим о властимущих.

На тот момент, когда я пишу эту статью, президентом РФ является Владимир Путин, которому 61 год. Барак Обама сейчас 52 года. Остальные главы правительств в той же возрастной категории. Все это поколение отойдет от дел примерно через 20 лет. Через 40 лет их, скорее всего, уже не будет в живых.

Мне сейчас 21 год. Через 20 лет мне будет 41. Стать президентом России можно с 35 лет. Понимаешь, о чем я?

Пройдет каких-то 20 лет и теми, кто будет задавать музыку всего этого мира, будем мы с тобой. От тебя и от твоих действий зависит то, что станет с миром.

Каким ты видишь новый мир? От каких пережитков ты хотел бы избавиться?
Дело в том, что с большинством из них тебе даже не придется бороться — просто сам не носи их в будущее, а остальное сделает время — и все их носители скоро покинут эту землю.

На самом деле для того, чтобы влиять на мироздание, нам вовсе необязательно ждать, пока мир перейдет в наши руки. Достаточно просто осознавать этот факт и уже сейчас рассчитывать, что мир — наш. С учетом того, насколько активны и непредсказуемы роботичные люди, нам не составит никакого труда менять его уже сейчас.

Происходящее в мире задаётся не какими-то "правилами", находящимися в космосе. Происходящее задаётся людьми. Что такое законы? Все люди взяли и договорились одновременно соблюдать такие-то правила и если они от них одновременно откажутся, то гром не грянет с небес.

Я, например, очень люблю общаться и знакомиться с незнакомыми людьми, и вообще делать вещи, которые могут показаться кому-то необычными. Многие люди мне говорят, что "так не принято". Единственное, что я могу ответить - "Я рад".

Так не принято кем? Если человек тебе говорит, что "так не принято", то будь уверен — именно этот человек ничего в своей жизни не примет самостоятельно. Даже не думай тратить силы на спор: это попросту не тот человек, с которым следует иметь дела.

Помимо прочего переставай оглядываться на остальных.

У тебя одна единственная жизнь. В твоём мире.

Предположим, что в мире происходит что-то, что тебе не нравится.

Проанализируем эту фразу:

1) Происходит что-то. - нормально, идём дальше

2) "Что тебе не нравится". - оно не нравится, это не есть хорошо. Однако для кого? Оно не нравится ТЕБЕ. И если оно происходит в ТВОЕЙ реальности, то кто это допускает?

Возможные реакции:

1) Ты идёшь и исправляешь\влиять на ситуацию.

2) Ты смирился и расслабился, ситуация тебя не волнует, ибо влиять ты на неё не собираешься(смирился) и тратишь дополнительное количество ресурсов(оперативного времени головы, эмоций) ты не собираешься(расслабился).

3) Ты, как тот мужик на вокзале, делаешь что угодно - думаешь о ней, обсуждаешь её, причитаешь и вообще - "поднимаешь широкий общественный резонанс". Спустя годы воз и ныне там.

Подсказать, какую из стратегий я тебе не советую?

Действовать надо прямо сейчас. Мы влияем в этот самый момент.

И хоть тебе может казаться, что мир большой и устоявшийся - на деле он состоит из автоматически повторяющих свои проблемы роботов. И ты уже прямо сейчас можешь изучить их программы и поставить их нужным тебе образом.

Если уж совсем не будет получаться, то нам нужно просто подождать. В крайнем случае мы просто переживём это поколение, как динозавров.

Только поняв, что ты уже влияешь и что тебе под силу изменить мир, ты почувствуешь за него ответственность, ведь человечество состоит из людей - в частности, из нас с тобой.

А ты знаешь, что случится, когда каждый из нас начнёт самозабвенно вкладываться в свой мир?

Обычно люди скованы мыслями о том, что ни на что нельзя повлиять, а мироздание какое есть, таким и будет во веки веков — и только к старости они начинают понимать, что единственная причина, по которой мир остался таким же - это их молчаливое попустительство из-за сомнений в своих силах.

Я пишу эту книгу для того, чтобы через 10 лет я жил не среди тех людей, которые кирпич за кирпичом выстраивают прошлое и боятся что-то менять, держа в голове морально устаревшие программы.

Я пишу её потому, что хочу жить в мире свободных и счастливых людей, которые умеют строить свои жизни. Мне нужны соратники, оставившие пережитки там, где им и место.

Потому что придёт день, когда сделанным останется только, то что мы сделали. Не то, что собирались, а то, что успели. И в наших общих интересах научиться управлять собой и стать более деятельными. Присоединяйся, вместе мы построим новый мир.

Веселый нрав

-Учитель, это правда, что секс без любви - грех?

-Да что вы заладили с этим сексом?

Всё без любви - грех.

Вам не удастся никогда создать мудрецов, если будете убивать в детях шалунов.

Жан-Жак Руссо

Позволь себе жить в прекрасном мире, делать те вещи, которые тебе нравятся и идти по жизни, получая удовольствие. Но ведь не все дела в этой жизни приносят удовольствие.

Ты уверен? Если в твоём занятии нет радости, лёгкости и спокойствия, то это ещё не значит, что его надо бросить. Чаще всего тебе просто надо изменить то, как ты это делаешь.

Задай себе вопрос - если бы я любил это делать, то как бы я это делал?

Представь себе человека, который искренне любит это занятие и наслаждается им. Как он выглядит? Что он чувствует?

И просто стань им. Сначала можешь просто подражать ему внешне.

А потом, вслед за внешним видом, к тебе придут удовольствие и радость от этого дела.

То же можно сказать и об общении с людьми.

Спроси себя - если бы я любил этого человека, как бы я с ним общался?

Что бы я ему говорил?

Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на разговоры с людьми, которых ты не любишь.

Так полюби их. Общайся с каждым, как с другом или родным.

Наслаждайся каждым положительным фактом. Держи его в голове по 5, 15, 20 секунд и позволяй себе в нём раствориться.

Чем сильнее ты проникнешься удовольствием и радостью, тем больше нейронов в мозгу зафиксируют это состояние и тем приятнее тебе будет жить в будущем. Воспитывай и развивай в себе ощущение счастья, полноты жизни и умиротворения.

В результате такой практики ты научишься принимать счастье и носить его внутри, а не искать снаружи. Всё это приведёт к тому, что у тебя укрепятся сердечно-сосудистая и иммунная системы, а также ты станешь куда более стойким к любым ударам извне.

Во всех восточных учениях говорится, что беспричинная радость от самого существования и восхищение чудом жизни свойственны всем живым существам. Как мы с тобой уже увидели, она же свойственна и детям, но по мере взросления детей учат, что для радости должны быть какие-то материальные причины, а "смех без причины - признак дурачины". Это не так, научись наслаждаться каждым моментом, который ты живёшь.

Если ты занят обычным делом, то подумай, как бы ты его делал, если бы обожал его больше на свете - и так его и делай. Ты его так или иначе сделаешь, но во втором варианте ты еще и получишь тонну удовольствия.

Как бы ты выглядел, если бы больше всего на свете любил читать книги?

Многие люди считают, что иногда нужно быть серьёзным. Возможно, что оно так и есть, но один из частых аргументов заключается в том, что "веселые люди легкомысленны и безрассудны". Позволю себе его опровергнуть.

Мартин Селигман, "Новая позитивная психология", цитата:

"Участников второй части эксперимента — 44 врача — произвольно разделили на три группы. В одной группе каждому раздали по пакетик конфет, в другой попросили читать вслух гуманистические высказывания о медицине, а третья группа стала контрольной. Затем участникам эксперимента предлагалось поставить диагноз больному, страдающему трудно распознаваемым заболеванием печени. При этом врачей просили рассуждать вслух. Лучшие показатели были у тех, кто ел конфеты: они быстрее распознавали болезнь и наиболее точно ставили диагноз. При этом никто не проявил якобы свойственного весельчакам легкомыслия."

Меня спрашивали - а что будет, если доктор ознакомится с твоими идеями, безосновательно поверит в себя и, обладая высокой самооценкой и недостаточной компетенцией, просто покалечит или убьёт нескольких людей?

Мой доктор поверит, что он хороший доктор.

Но он не будет считать "Я хороший доктор и прямо сейчас могу излечить что угодно".

Он будет думать, что для него в порядке быть хорошим доктором и его способ действия со временем неизбежно приведёт его к этому состоянию.

А приподнятое состояние духа позволит этому свершиться быстрее.

Нельзя делать хорошее, пока не чувствуешь себя хорошо.

Лучше испытывать счастье, чем боль.

Следующая цитата будет из романа "Поколение П" Виктора Пелевина:

"...-Я тебе знаешь что хотел рассказать? Тебе, наверно, интересно будет как профессионалу. Тут один лама приезжал - Урган Джамбон Тулку Седьмой, из секты гелугла. Так он целую лекцию прочел о рекламе. У меня кассета есть, я тебе дам послушать. Там всего много было, но главная мысль очень интересная. С точки зрения буддизма смысл рекламы крайне прост. Она стремится убедить, что потребление рекламируемого продукта ведет к высокому и благоприятному перерождению, причем не после смерти, а сразу же после акта потребления. То есть пожевал "Орбит" без сахара - и уже асур. Пожевал "Дирол" - и вообще бог с белыми-белыми зубами.

- Я ни слова не понимаю в том, что ты говоришь, - сказал Татарский, морщась от рассасывающихся спазмов тошноты.

- Ну, если по-простому, то он хотел сказать, что главная задача рекламы - это показывать людям других людей, которые сумели обмануться и найти счастье в обладании материальными объектами. На самом деле такие обманувшиеся живут только в клипах.

- Почему? - спросил Татарский, пытаясь угнаться за беспокойной мыслью приятеля.

- Потому, что всегда рекламируются не вещи, а простое человеческое счастье. Всегда показывают одинаково счастливых людей, только в разных случаях это счастье вызвано разными приобретениями. Поэтому человек идет в магазин не за вещами, а за этим счастьем, а его там не продают...."

Оптимисты чаще добиваются успехов в школе, на работе и в спорте. На конкурсные должности оптимистов принимают гораздо чаще, чем пессимистов. Здоровье у них гораздо лучше, а старение проходит с меньшим количеством болезней. В первой части я доказал, что, по большому счету, они даже дольше живут.

И когда ты научишься делать каждое дело, как своё любимое — то ты станешь таким человеком, про которого в каждый момент его жизни хочется снимать кино и смотреть, до чего же он счастлив. А когда внутри у тебя все будет в порядке, то и снаружи все станет на свои места.

Выводы:

- 1) Жизнь слишком коротка, чтобы тратить её на разговоры с людьми, которых ты не любишь. Начни их любить.
- 2) Позволь себе задерживаться в каждом радостном мгновении и это приведёт к тому, что ты будешь всё более счастливым с каждым днём.
- 3) Не ищи счастья снаружи — носи его внутри.
- 4) Оптимисты чаще добиваются успехов по жизни, в спорте, на работе — дольше живут и в среднем (предполагаю) обладают более здоровыми сердечно-сосудистой и иммунной системами.
- 5) Веселость не означает легкомысленность.
- 6) Нельзя делать хорошее, пока не чувствуешь себя хорошо.
- 7) Лучше быть счастливым, чем страдать.
- 8) Счастья нет нигде, кроме твоего сердца.

Контрольные вопросы:

- 1) Если бы ты любил это делать, то как бы ты это делал?
- 2) Если бы ты любил этого человека, то как бы ты с ним общался?
- 3) Испытываешь ли ты радость, спокойствие и легкость от того, чем сейчас занимаешься?

Настоящий ты

Гениальность — это всего-навсего непривычный взгляд на вещи.

Артур Джеймс

Животных, которых мало, занесли в красную книгу, а которых много - в книгу о вкусной и здоровой пище.

Фаина Раневская

Подведём итоги второй части.

Люди с самого детства полны программ, благодаря которым они кирпич за кирпичом выстраивают прошлое. В результате воспитания у них складывается "личность", которая потом бессознательно приносит в жизнь только давно доказавшие свою эффективность вещи. Например, день за днём бережёт свои половинки от падения. Даже если на людей внезапно падает богатство, то их жизнь либо резко сокращается, либо возвращается на круги своя.

Регулярно они пытаются начать новую жизнь с понедельника и критикуют себя, когда у них ничего не выходит - и это и есть тот механизм, благодаря которому будущее раз за разом повторяет их прошлое. Люди тратят свои силы на то, что сдерживают сами себя - считая какие-то свои части плохими. У них есть лишь 5-7% сознательной деятельности, но обычно они её спускают на критику окружающего мира.

Стоит же человеку перестать критиковать и "посыпать голову пеплом" - как внезапно эти 5-7% способны совершать чудеса. Именно благодаря им можно медленно и постепенно менять себя и своё поведение - так же, как капля точит камень. Если же повторяется старое поведение, то это нормально - стоит просто подождать и продолжить каплей точить камень.

Если человек считает себя уверенным в себе, хорошим, умелым и умным - то вся его бессознательная деятельность организуется таким образом, что он становится хорошим, умелым и умным. Более того, хорош не тот человек, который уже хорош - хорош тот, который прямо сейчас делает себя лучше. И вообще, нет ничего хорошего и плохого - есть только средства.

Всех великих людей отличало то, что они смело шагали на новый путь, считая предстоящее им дело возможным, лёгким и интересным. Каждый из них знал, что люди вокруг на самом деле точно так же, как и они, ничего не знают - и поэтому они покоряли новые горизонты, слушали свой внутренний голос и верили в свои правила.

Многих детей оставили с убеждением "Слушайся других" и теперь они чувствуют, что прежде, чем они откроются счастью - им нужно очень многое узнать. Это - заблуждение. Ты уже знаешь всё необходимое. Более того, на самом деле твоё бессознательное давно знает, как правильно и эффективно делать то, что ты делаешь. Единственная причина, по которой ты можешь придерживаться неэффективных стратегий - это уверенность в своей некомпетентности.

Если ты соблюдаешь правила этикета, то соблюдай "свои" правила. Если ты их пропустил через себя и тебе их нравится соблюдать - пожалуйста. Всё вокруг это чертова матрица, просто забей и делай так, как тебе нравится.

Когда ты начнешь чего-то достигать в жизни, то окружающие тебя люди увидят, оценят и начнут считать тебя взрослой личностью. А рассказывать взрослой личности как дальше жить невозможно в принципе. А там и общение наладится, но уже на новых принципах. И закончу я, пожалуй, еще одной цитатой из Виктора Олеговича Пелевина и его удивительной книги "Чапаев и Пустота":

"– Так вот, существует такой уровень бессовестной хитрости, милостивый государь, на котором человек предугадывает перемены еще до того, как они произошли, и благодаря этому приспосабливается к ним значительно быстрее всех прочих. Больше того, самые изощренные подлецы приспосабливаются к ним еще до того, как эти перемены происходят.

– Ну и что?

– А то, что все перемены в мире происходят исключительно благодаря этой группе наиболее изощренных подлецов. Потому что на самом деле они вовсе не предугадывают будущее, а формируют его, переползая туда, откуда, по их мнению, будет дуть ветер. После этого ветру не остается ничего другого, кроме как действительно подуть из этого места."

Прими решение с этого момента и в будущем наслаждаться жизнью в каждый её момент. Делай каждое дело так, будто оно тебе нравится. И доверяй себе. Как понять, правильно ли то, что ты сейчас делаешь? Спроси себя: "Испытываю ли я радость, спокойствие и легкость от того, чем сейчас занимаюсь?"

Иисус не искал последователей. Он искал соратников. И все великие люди искали соратников. Но обычный люд их боготворил и начинал нести какую-то чушь про "талант" и "дар свыше". А всё потому, что люди пробовали делать то же самое, но все их силы ушли на то, чтобы прорубить путь в своём саду, полный глухих зарослей. Талантливые люди, "одарованные свыше", не сдерживают себя - и в этом их единственное отличие.

Никто не вправе судить о том, молодец ты или нет, хорош или плох. В конкретных делах - да, в общем - никто. Только ты, один на один с собой, должен решить - молодец ты или не очень. Для меня важно, чтобы твоя личность имела внутреннюю стабильность. Чтобы ты твёрдо понимал, что ты есть и принимал себя. Чтобы ты твёрдо стоял на ногах.

И именно тогда, когда ты разберёшься со своими старыми проблемами, когда ты поймёшь, кто ты и какую власть имеешь над этим местом - именно тогда мы с тобой сможем сделать из этого мира лучшее место, а не просто реставрировать морально устаревшую версию.

Расслабься и получай удовольствие.

Вторая половина

Посвящена не тебе. Ведь это печально, когда твоя вторая половинка - ты сам. У меня много лет так и было - и, поверь, тебе это не надо.

Естественно, сверху написана шутка, а ты абсолютно самодостаточное существо. После первой половины, по крайней мере, уже начинаешь им быть и чувствовать, о чем шла речь.

Поэтому мы можем смело шагать в будущее.

Итак, вторая половина будет о будущем и о том, как же влиять на долгосрочную перспективу.

Я не буду тут говорить о стратегическом планировании - такие вещи ты должен знать и без меня. Я же буду говорить о некоторых полезных по жизни вещах - например, мечтах. Ведь

Мечты сбываются. Не сбылось - недостаточно хотел.

Весь мир верит в это; но чему только не верит весь мир.

Фридрих Ницше

Я бы хотел рассказать еще об одном феномене - законе притяжения. Это явление, когда человек чего-то очень сильно хотел, о чём-то мечтал и вдруг желаемое появлялось в его жизни, притом появлялось без всяких видимых усилий с его стороны.

Что нам по этому поводу говорит интернет:

"Закон Притяжения – одна из самых великих тайн Вселенной. Именно он объясняет все людские успехи и неудачи в бизнесе и личной жизни. Верите в это, или нет - не важно, главное помните, что закон притяжения действует беспрестанно, и никого не обходит стороной. Как же связаны между собой радость Бытия и Закон притяжения? Ощутить радость Бытия можно только после осмысления Закона притяжения! Это один из самых сильных законов вселенной, благодаря которому вы можете получать от жизни всё, чего вы пожелаете. Подобное привлекает подобное и ваши мысли становятся реальностью - именно так гласит этот закон."

И, действительно, весь интернет полон опусов, рассчитанных на весьма непрехотливое восприятие и рассказывающих о вибрациях мыслей, которые мы отправляем в космос. Я могу с гордостью заявить, что третья часть моей книги пополнит этот прекрасный список.

Так давай же используем Закон притяжения, чтоб притянуть к нам успех. Он безупречен, однако познать все его механизмы бывает трудно. Главное, помни: Закон притяжения хочет, чтобы ты его использовал. Он любит тебя и желает тебе самого лучшего. Закон притяжения верит в тебя и ждёт, когда ты к нему придёшь. Он живёт в каждой из судеб.

Более того, если ты смотрел фильм секрет, то тебе известно, что хорошие мысли в сто раз сильнее плохих - и, как ты понял, это отменяет всё, что я говорил раньше, в том числе правило 1-3. Я тебя поздравляю, с этого момента не нужно работать над своими эмоциями и разбираться в своих убеждениях - просто доверься закону притяжения, ведь мы можем просто притянуть нужную ситуацию и всё.

Настало время наполнить свою жизнь богатством и успехом, любовью и лидерством.

А если серьёзно, то в свой "последний звонок" я был на поклонной горе в Москве и, увидев большую сцену с кучей народа, подумал: "Когда-нибудь я буду выступать на этой сцене". Весь следующий год я провёл в армии, где у меня не было возможности бороздить просторы большого театра, однако в первый же гражданский "последний звонок" я уже выступал именно на этой сцене на поклонной горе перед 60 тысячами людей, при этом так получилось из-за бесконечного числа небольших случайных обстоятельств.

Конечно, может показаться, что это нормально - я захотел и я попал. Однако согласись, что моя ситуация - скорее исключение, чем правило и, похоже, этот самый "закон" действительно иногда работает.

Осталось разобраться, как. Очень нелегко было читать книги, где самое сложное и глубокое логическое построение выглядит вот так: "Все формы материи и энергии, были притянуты вибрацией, а энергия притягивает энергию" вместо нормальной литературы, но я мужественно читал эти произведения, собирая крупинки полезной информации среди бесконечных строк высокопарного бреда и теперь делюсь с тобой результатами своего опыта и своих изысканий.

Добро пожаловать в тот мир, где сбываются твои мечты.

Почему это происходит

Человек — существо, которое охотнее всего рассуждает о том,
в чём меньше всего разбирается.

Станислав Лем

По одной из теорий у нас очень могучее бессознательное, которое учитывает бесконечное множество нюансов и может выстроить путь такой сложности и точности, в который ты бы не поверил.

И именно из-за того, что ты бы не поверил, оно не действует прямо, а заставляет тебя опоздать на автобус, проспаться будильник, засмотреться на цветок - и в итоге удивительным образом доставляет тебя в нужное место и в нужное время, где ты получаешь то, о чем так долго и сильно мечтал.

По другой версии наш мозг - не мощный вычислительный центр, а что-то вроде модема, который связывает сознание(находящееся где-то в тонких материях) и тело, либо связывается с некой высшей силой - коллективным бессознательным или другой стороной в разных трактовках, после чего, пользуясь этой особой структурой, как компьютерной сетью, получает все необходимые знания - где и когда нужно пригнуться, на какую витрину бросить взор и в какого врезаться человека, чтобы в далёком будущем, возможно, даже через 10 лет, сбылось то, что ты загадал.

В Москве, например, насчитывается около 4 тысяч улиц, переулков, площадей, проспектов, бульваров, набережных, шоссе и проездов, а на сегодняшний день имеется 964 автобусных маршрутов. Если ты будешь пытаться найти нужный тебе адрес, просто бродя по улицам, то ты потратишь, наверное, целую жизнь.

Однако если ты воспользуешься интернетом, то те же карты дадут тебе оптимальный маршрут передвижения и даже укажут, на какой из 964 автобусов тебе садиться.

Примерно так же дела обстоят и здесь - мы не знаем, как это работает, однако оно точно также просчитывает сложнейшие маршруты и в итоге может доставить тебя куда угодно - хоть в красивую многоэтажку, хоть в подмосковный особняк с подземным гаражом, хоть в ветшалую хрущевку в Люберцах. Главное, выбирай, чего ты хочешь.

Для нас же важно не то, почему это работает(этого никто не знает), а то, как этим пользоваться.

Есть много рекомендаций, от самых размытых в стиле:

"Наши мысли создают нашу реальность. Теперь ты охрененно мудр."
до конкретных пошаговых инструкций.

С одной из таких инструкций я тебя познакомлю и называться она будет называться рамкой цели. В общих чертах рамка цели предлагает максимально подробно представить себе момент времени, в котором ты мечтаешь оказаться. Представить то, что ты будешь видеть, что слышать, что чувствовать и даже как чувствовать.

И чем более подробным будет твоё представление, тем лучше - ведь когда мы что-то представляем так хорошо, будто бы и вовсе там оказались, то вместе с ощущениями приходят и чувства.

То есть, если прямо сейчас ты позволишь себе закрыть глаза и две минуты вспоминать самый счастливый день твоей жизни, то через две минуты ты станешь таким же счастливым, как и тогда.

Давай попробуем.

Просто закрой глаза и вспомни, что ты видел, начиная с самого общего (например, было ли там светло или темно), и заканчивая мельчайшими деталями вокруг.

После чего позволь прийти звукам - вспомни, были ли монотонные звуки. Возможно, ты слышал голоса. Вспомни, что было громким, что тихим, был ли в звуках ритм.

А после этого позволь себе вспомнить, что ты ощущал своим телом - возможно, тебе было тепло, возможно, холодно, возможно, ты сидел, а, может, ты даже держал кого-то за руку.

Просто закрой глаза прямо сейчас и 2 минуты повспоминай.

А я подожду здесь.

Как настроение? Отлично? Молодец

Возможно, ты сейчас даже подумал как-нибудь повторить это событие?

Именно об этом мы сейчас и поговорим.

Представляя что-то, человек начинает испытывать соответствующие эмоции, будь это событие из прошлого или просто фантазия. И, по большому счету, суть рамки цели сводится к тому, чтобы ты почувствовал, насколько тебе хорошо в том моменте, который ты себе представил, и твоё бессознательное, увидев, что тебе там хорошо, направило бы свои могущественные ресурсы на достижение этой цели.

Техника "Рамка цели" - это именно тот инструмент, который поможет тебе воплотить мечты в жизнь - особенно те, о которых ты не знаешь, как их достичь.

Рамка цели

С разрешения Филиппа Богачева выкладываю целую главу из его книги "РМЭС 1.0".

Начало цитаты:

Ничто так не портит цель, как попадание.

Пословица артиллеристов.

В этой главе мы начнем изучать самый базовый, самый важный навык НЛП. Это навык достижения целей. Я смею предположить, что этот навык тебе будет полезен во всех аспектах твоей жизни, и не только в соблазнении женщин.

Эта техника представляет собой классическую структуру НЛП, то есть предполагает пошаговое выполнение действий для достижения желаемого результата. Как и любая техника НЛП, он работает, основываясь на базовых предположениях НЛП. И особенность этой техники состоит в том, что мы непосредственно даем указание нашему бессознательному, чего мы хотим. И наше бессознательное делает все, чтобы предоставить нам результат нашего желания. Как бы мистически это не звучало, но рамка цели делает достижение цели реальным. Эта техника, с которой я на своих семинарах начинаю обучение НЛП, РМЭС и многим другим интересным моделям. Именно поэтому это будет первым упражнением, которое будет опубликовано в этой книге, и отнюдь не последним. Так что, расслабься, возьми для себя часик времени, начали. Кстати, можно именно по рамке цели провести свою цель относительно соблазнения женщин.

Ради примера возьмем цель «избавиться от моих страхов в общении с женщинами», которую будем нещадно менять, изменять и переписывать.

1. Условия хорошо сформулированного результата

РЕЗУЛЬТАТ

1. То, что получено в завершение деятельности, работы, итог.

Результаты исследования. Результаты конкурса.

Толковый словарь русского языка Ожегова.

Рамка цели начинается с того, что ты определяешь, что ты хочешь достичь. При этом, определяя по этой структуре свою цель, ты переводишь формулировку цели на язык бессознательного.

1а. Позитивная формулировка

Позитивная формулировка – это такая формулировка, в которой не используется отрицаний .

На семинарах по НЛП.

Мы очень часто ставим себе как цель желание избавиться от какого-либо процесса или действия. Это хорошее желание, правильное и верное. С другой стороны, наше бессознательное с отрицаниями не дружит. В смысле, пропускает мимо ушей. Поэтому естественное желание «я не хочу испытывать страх» будет воспринято бессознательным как «я хочу испытывать страх».

Еще раз про наше бессознательное. Наше бессознательное разумно, и делает все для того, чтобы нам было хорошо и удобно. Просто у него немного другой язык, немного иной способ общения. И одна особенность состоит в том, что любые отрицания их текста просто исчезают, и остаются совсем не те желания, что были в начале.

А отрицаний в нашем языке существует два вида: лингвистические и логические. Логические отрицания звучат обычно как слова «не», «ни», «никогда» и прочих похожих слов в разных вариантах. Например, я не хочу бояться (перевод на язык бессознательного – я хочу бояться). Лингвистические отрицания звучат как «избавиться», «уйти». Тут работают еще более тонкие вещи. Наше бессознательное считает себя, то есть тебя, единым целым и законченным организмом. Поэтому воспринимает желание «избавиться от страха» точно так же, как ты воспримешь просьбу отрезать себе большой палец. Наше бессознательное разумно, повторю еще раз. Поэтому такие заявки просто не выполняются.

И что делать? Все просто. Как только ты написал цель и нашел в ней отрицания на этом шаге, то спроси себя «А что я хочу вместо этого?» или «этого не будет, а что будет?». То есть, что мы получаем как цель, а не как отрезание пальца. Теперь возьмем наш пример:

- Избавиться от моих страхов в общении с женщинами.

- Страх не будет, а что будет?

- Уверенность в себе, легкость, раскованность.

- И что получится в итоге?

- Чувствовать в общении с женщинами уверенность в себе, легкость в теле, раскованность.

1б. Собственная ответственность

Ну, если тебе все равно, куда попасть, то тебе все равно, в какую сторону идти.

Алиса в стране чудес

Основная идея в достижении цели – понять, твоя ли это цель. То есть, решить, что именно ты можешь сделать для достижения цели. Например, часто встречается такая цель «я хочу, чтобы Лена в меня влюбилась», хотя бедная Лена про такую ответственную задачу не в курсе. И долго еще будет оставаться в блаженном неведении относительно своей благородной миссии. Ты в этот момент тоже ничего не делаешь. Вопрос: что произойдет? Ответ: ничего. Вообще. Ты удивлен? Я – нет.

Поэтому в рамках собственной ответственности обязательно внеси себя самого. То есть, добавь слово «Я» в начале цели. После этого проверь, зависит ли от тебя достижение цели. Если нет, то цель нужно изменить так, чтобы достижение цели зависело только от тебя, исключительно от тебя.

Если мы возьмем наш пример:

(было) Чувствовать в общении с женщинами уверенность в себе, легкость в теле, раскованность.

(станет) Я хочу чувствовать в общении с женщинами уверенность в себе, легкость в теле, раскованность.

1в. Настоящее время

-Что ты хочешь?

-Я хочу убить время.

-Время очень не любит, когда его убивают.

Алиса в стране чудес

Самый хитрый пункт в формулировке результата. Для начала, сообщу тебе, что у нашего бессознательного нет прошлого или будущего. Есть настоящее. Именно поэтому только сформулированная в настоящем времени цель получает для достижения доступ к множеству ресурсов, которые могут быть у бессознательного. А их может быть много. Для примера, возьмем обычную цель: - я развиваю свои навыки.

С одной стороны, и позитивность, и настоящее время, и собственная ответственность в этой формулировке есть. С другой стороны, процесс развития навыков может идти вечно. Всегда.

Люди могут развиваться всю жизнь, что некоторые из людей с успехом делают. С другой стороны, представь себя бессознательным (ничего сложного в этом нет). Тебя просят развиваться. Что ты делаешь в ответ? Я могу предположить, что говоришь про себя, бурча под нос «ну, круто, блин. А что развивать? Куда? Ладно, разовьем что-нибудь, так и быть». Поэтому не удивляйся, когда на такую просьбу ты развиваешь навык петь в душе дурным голосом.

Поэтому, стоит определиться, что ты хочешь – постоянно копить на машину или ездить на новой машине? Копить на машину можно вечно – постоянно выходят новые, крутые модели, и если ты накопил на гнилую копейку, то есть шестерка. А когда накопишь денег на шестерку, можно копить на волгу. А когда накопишь на волгу, есть еще бугатти. Этот процесс может идти вечно. А достижение цели «я еду на машине ваз-xxxx бурмалинового цвета» имеет завершенность, и это самое главное.

Кроме того, формулирование задачи в реальном времени позволяет нам понять, насколько мы хотим достигать этой цели, насколько эта цель твоя. Может быть, это цель твоей подруги или матери? А ты сам хочешь ее достигнуть? Обычно, при произнесении сформулированного результата на этой стадии постановки цели рождает определенные ощущения в твоём теле. Просто пойми – это комфортные ощущения, это то состояние, которое ты хочешь иметь? Или достижение этого результата вызывает у тебя только отвращение? Во втором случае стоит переписать свою цель.

Если мы вернемся к нашему основному примеру:

(было) Я хочу чувствовать в общении с женщинами уверенность в себе, легкость в теле, раскованность.

(стало) Я чувствую себя в общении с женщинами уверенно, легко, раскованно.

2. Контекст достижения цели

Мы сами разберемся, где когда, и с кем будем чесаться.

Руководитель мелкой компании после сообщения о налоговой проверке.

Мы уже проделали с тобой отличную работу по достижению цели. Мы теперь уже очень много знаем о результате работы. Кроме этого, стоит задуматься над тем, «где, когда и с кем» будет достигнута твоя цель. Это и есть определение контекста достижения цели.

По своему опыту, я знаю, что если результат сформулирован качественно и верно, возникает желание достигать цели «везде всегда и всюду». Желание хорошее. Но, представь, что если бы мы с нашей целью «Я чувствую себя в общении с женщинами уверенно, легко, раскованно» делали это, например, при общении с тетеньками из ЖЭКа? Или шпалоукладчицами? Я думаю, что общение с женщинами, которых ты, например, хочешь соблазнить, слегка отличается от общения с женщинами, которые сидят у тебя на работе в бюстгалтерии. Оно тебе надо? Думаю, что нет.

Поэтому, определи для себя те контексты, в которых ты действительно хочешь достигнуть своей цели. Например, в нашей «демонстрационной цели» это будет так:

(цель) Я чувствую себя в общении с женщинами уверенно, легко, раскованно.

(где) Я чувствую себя в общении с женщинами в ночных клубах уверенно, легко, раскованно.

(когда) Я чувствую себя в общении с женщинами в ночных клубах в декабре 2003 года уверенно, легко, раскованно.

(с кем) Я чувствую себя в общении с женщинами, которые мне нравятся и симпатичны, в ночных клубах уверенно, легко, раскованно.

Маленькая тонкость про время. Очень часто бывает, что мы желаем достигнуть цели прямо сейчас и сразу. С другой стороны, наше бессознательное к этому может быть не готово. Поэтому сделай «пристрелку» - скажи вслух про достижение цели прямо сейчас и сегодня.

Прислушайся к своим ощущениям, и если они очень комфортны, то все ОК. С другой стороны, чаще всего будет возникать чувство неуверенности и недоверия. Таким образом, твое бессознательное дает тебе сигнал о том, что оно не готово к достижению цели так быстро. Дальнейший диалог с бессознательным может происходить приблизительно так:

-А как на счет года?

-Ты что, офонарел? Это долго.

-А полгода?

-Тоже долго.

-Так. А неделя?

-Мало.

-Две недели?

- ммм.. Хорошо, но маловато.

-Окей. Три недели?

-Точно! В самый раз!

И еще одна тонкость. Если ты хочешь достигать поставленной цели с той или иной степенью регулярности, то на этом шаге определи для себя, когда это произойдет в первый раз.

3. Репрезентация достижения цели

-И что ты чувствуешь, когда занимаешься сексом с этой девушкой?

-...

-Так, я понял, можешь не отвечать.

Из разговоров во время РМЭС.

За этими страшными словами стоит еще один простой тест. Как ты поймешь, что ты достиг цели, как твое бессознательное поймет, что уже вот оно, все? Как твое бессознательное поймет, что работа завершена и можно направить ресурсы на достижение других целей?

Очень просто. Представь, как эксперт сравнивает отпечатки пальцев. Один отпечаток есть, второй надо найти в базе. Эксперт сравнивает множество картинок, пока, в один момент, он не говорит себе «Есть!» и не прекращает работу. Картинки совпали. Точно так же и с нашим разумом. Мы можем создать картинку достижения цели, и когда она совпадет с реальной, цель будет достигнута. Что от тебя требуется? Всего ничего. Три минуты времени.

Просто сядь удобнее, закрой глаза и представь, как если бы ты достиг цели. Что тогда ты будешь видеть? Что будешь слышать? Как ты будешь себя чувствовать?

Пример с нашей многострадальной целью:

(было) Я чувствую себя в общении с женщинами, которые мне нравятся и симпатичны, в ночных клубах уверенно, легко, раскованно.

(стало) Я чувствую себя в общении с женщинами, которые мне нравятся и симпатичны, в ночных клубах уверенно, легко, раскованно. Я вижу интерьер ночного клуба, вижу людей в нем, я вижу улыбку на лице девушки, с которой общаюсь, я вижу у нее заинтересованность во мне. Я слышу фоновую музыку, смех девушки. Я чувствую уверенность в своем теле, в грудной клетке.

Маленькое добавление. Может быть, что во время репрезентации цели ты почувствуешь не совсем приятные эмоции. Это бывает, так случается. Просто прислушайся к своему телу, что оно хочет сказать тебе? И измени свою цель так, чтобы она была приятна для тебя.

4. Экология достижения цели

Чем хороша рамка цели, так это встроенной проверкой на экологию. Что это такое? Экология представляет собой оценку последствий своих действий для окружающих. И если что не так, цель, скорее всего, не будет достигнута. Вот так вот. Экологическая проверка происходит в несколько шагов, которые описаны ниже.

4а. Что хорошего есть в настоящем моменте?

Если вспомнить базовые предположения НЛП, то это четкая иллюстрация «любое поведение имеет позитивное намерение», или, говоря простым языком, если мы что-то делаем, то нам это надо. В случае с целями это могут быть абсолютно любые состояния, но которые нас удерживают в настоящем моменте. Всем хорошо с супермоделями тусоваться, но, к примеру, на это нужно много времени. А его нет. Таким образом, свободное время – это то, что сейчас для меня хорошо. Кроме этого состояния, часто встречаются такие позитивные состояния, как лень, например.

В нашей цели: Я чувствую себя в общении с женщинами, которые мне нравятся и симпатичны, в ночных клубах уверенно, легко, раскованно.

Хорошее в настоящем моменте: у меня есть время общаться с друзьями. Я могу тратить свои деньги не на клубы, а на себя.

4б. Что из того, что есть, я могу взять с собой, а от чего могу отказаться?

На этом шаге мы производим перераспределение наших ресурсов. То есть, определяем, сколько свободного времени мы готовы потратить на личностный рост, и сколько оставим для общения с друзьями. Причем, перераспределение может быть любым, и иногда получается так, что мы отказываемся от достижения цели. Наше текущее состояние для нас важнее, чем все супермодели мира. Это не хорошо и не плохо, это нормально.

Пример с нашей целью: Хорошее в настоящем моменте: у меня есть время общаться с друзьями. Я могу тратить свои деньги не на клубы, а на себя.

Я готов тратить половину своих финансов на клубы, половину на себя. Я готов брать своих друзей вместе с собой в клубы.

Очень рекомендую в этом шаге вспоминать про собственную ответственность.

4с. Как достижение твоей цели воспримут окружающие?

Мы меняемся. Люди вокруг это заметят. Насколько наше изменение будет полезно для окружающих? Что скажут близкие мне люди, когда я изменюсь, будет ли им приятно со мной общаться после моих изменений?

Простые вопросы. Сложные взаимоотношения. Очень прошу подойти к этому пункту экологической проверки со всей ответственностью. Если ты решишь, что «им будет хреново, и пофигу», то ты просто не достигнешь цели. Так что, тут снова наша многострадальная цель может быть переформулирована.

4д. Собственная ответственность.

И снова она. Ответственность за свои поступки. На этом этапе остается единственный вопрос:

- Готов ли я взять на себя ответственность за свои изменения? Готов ли я взять на себя ответственность за достижение цели?

5. Первый шаг

На этом этапе мы определяем, с чего начинается наше достижение цели. Как мы запускаем для выполнения нашу программу, что будет нашим первым действием? При этом, стоит помнить про условия хорошо сформулированного результата, и формулировать первый шаг по этим условиям.

Наш пример:

Я чувствую себя в общении с женщинами, которые мне нравятся и симпатичны, в ночных клубах уверенно, легко, раскованно.

Первый шаг: Я покупаю одежду для похода в клубы сегодня вечером.

Заключение

Наши цели – это наше все. Если мы будем уметь достигать любых целей, которые мы себе ставим, то я даже не могу представить, что будет происходить в жизни. С другой стороны,

обычно мы учимся достигать цели достаточно долго. Так что делать с целью, когда мы прошли рамку цели? Ответ просто. Ровным счетом ничего. Делай то, что нужно для достижения цели. И я уверен, что ты сможешь это сделать, потому что после такой работы эта цель становится гораздо более желанной, чем до этого. Мало того, ты знаешь про цель гораздо больше, чем до этой техники и можешь оценить необходимость ее достижения. В любом случае, желаю тебе достигать своих целей в нужное время и нужном месте.

Конец цитаты

и низжайший поклон Филиппу за его труды. Немного разжую пункт "экология достижения целей". Правило простое - "не продумал экологию - не достиг цели". Конец.

Неправильная экология - это как перевезти всех моржей в Африку, а после этого удивляться их гибели и злиться о впустую потраченных ресурсах. Достигая определённых целей, мы изменяем отношения с близкими и значимыми нам людьми, при этом не всегда в лучшую сторону.

Например, многие люди, бросившие пить(и не только), внезапно обнаруживают себя забытыми своей старой компанией. А если мы вспомним про эффект Бенджамин Франклина? Ведь люди любят помогать в том числе потому, чтобы почувствовать себя хорошими. Что произойдёт, если ты отнимешь у них эту возможность?

Я - самый младший ребёнок в семье и, задумавшись над причиной моей тотальной безуспешности, я обнаружил очень интересную модель поведения: когда кто-то начинал сетовать на то, какой он неказистый, я начинал ему говорить, что в этой области он очень хорош, а я, например, вовсе нет, и если бы он мне в ней не помогал, то у меня бы и вовсе ничего не выходило. После этого, конечно, я не мог начать преуспевать в этих областях - иначе я бы тем самым подорвал самооценку окружающим.

Я проработал это с помощью BSFF и многое изменилось - например, теперь я предпочитаю быть примером для подражания. Дело в том, что такие взаимосвязи существуют и даже если ты сознательно будешь закрывать на них глаза, то бессознательно ты всё равно будешь их учитывать и именно из-за них какие-то достижения могут быть заблокированы.

Потому что с самого детства ты на уровне ощущений знаешь, что будет, если родители оставят тебя одного - и именно этот колышек, который появился с самого детства, может удерживать нас в старых обстоятельствах, хотя нам давно по силам двигаться дальше.

Но самой важной вещью в этой технике является так называемая "репрезентация", ведь рамка цели только помогает тебе максимально подробно представить тот момент времени, в который ты мечтаешь попасть. Представить его так хорошо, будто ты вживую оказался в нём.

И если, оказавшись в своих фантазиях в этом моменте, ты получаешь множество положительных эмоций, то твоё бессознательное таким образом получает себе нечто вроде пункта назначения - тот момент пространства\времени, в котором ему будет очень хорошо и в который бы следовало попасть.

В итоге попадаешь туда, куда хотел. Один мой друг, например, оказался в другом городе без всего - без вещей, денег и документов - и ему нужно было переночевать. Когда он писал рамку цели на то, что познакомиться с кем-нибудь и провести у него ночь, он прямо воочию увидел обстановку комнаты и хорошо запомнил диван.

Удивительно, но именно этот диван он в итоге наблюдал вживую той ночью. Я не знаю, почему это работает, однако факт остаётся фактом - оно работает.

Если ты хочешь, чтобы твоя мечта сбылась, то тебе следует сесть и во всех подробностях представить себе ту ситуацию, в которую ты хочешь попасть - я бы даже сказал, прожить эту ситуацию, чтобы этот механизм понял - тебе там будет хорошо. И тогда он получит момент пространства\времени, в котором будет уверен и в который будет стремиться.

Инструмент работающий, инструмент отличный. Я уверен - много раз что-то подобное было у тебя, у друзей, у знакомых, да ты и просто мог слышать о других поразительных случаях работы этого метода.

И раз мы с этим разобрались, то настало время перейти к следующему вопросу.

Когда мечты остаются мечтами

Мечты сбываются, стоит только расхотеть.

Фаина Раневская

Почему тогда мы все не богаты, не успешны и не знамениты? Одну сторону медали я показал в параграфе "Счастливым случаем" - вторым его названием было "Что будет, если исполнится рамка цели". Со второй стороной всё не так просто, ведь в вопросах вроде визуализации ни о какой конкретике не может быть и речи.

Но давай посмотрим — миллионы школьников по всей стране, закрывшись в своей комнате, регулярно практикуют очень эмоциональную и детализированную визуализацию того, как они будут проводить время с супермоделями, однако сбывается эта рамка цели крайне редко.

Но бывает и такое, что внезапно происходит что-то, чего ты в своё время хотел всей душой. Однако происходит тогда, когда оно тебе давно не нужно - например, ты совершенно случайно получал скейтборд, о котором мечтал всё детство, но то детство уже прошло, а тебе сейчас 30 лет, у тебя два грудничка и неоплаченный кредит.

А если наше бессознательное такое могучее и действительно может создать любые обстоятельства, которые мы пожелаем, то почему тогда оно не делает это самостоятельно и я должен пользоваться какой-то техникой? Ведь именно этот способ является, должно быть, идеальным орудием для выживания - при любом раскладе событий я точно выживу, если мне будет суждено через 30 лет сидеть внутри бронетанка.

В своё время этот вопрос поставил меня в тупик.

Впрочем, что может быть проще - берёшь меня за руку, ведёшь в тупик и оставляешь.

Но почему оно этого не делает?

Ответ пришёл внезапно. На меня просто свалилось 5 дежавю.

Дежавю, напомню, это такое явление, когда ты внезапно очень подробно увидел какой-то момент будущего от первого лица, после чего забыл и уже потом, попав в точности в этот момент, вспомнил, что уже его видел. Напоминает рамку цели, не правда ли? Сначала ты очень подробно видишь момент будущего, пускай и своими усилиями, а потом в этот самый момент ты попадаешь.

Я понял их природу, когда увидел не два момента, связанных в пространстве\времени, а целых пять, каждый из которых вел к следующему. Рамка цели, получается - такой инструмент, который задаёт в навигаторе конечный пункт, а остальную работу делает бессознательное. Дежавю же и есть эта самая рамка цели, которая ставится автоматически. И если ты увидел какой-то момент из будущего, то значит, что твоё бессознательное уже построило весь твой путь и ты так или иначе попадёшь в это мгновение.

Договариваясь с бессознательным

Возьмём мою типичную мечту. Не будем брать чего-то запредельного, пусть она будет средней сложности и такой, у которой есть все шансы сбыться:

"Через лобовое стекло я вижу свой загородный замок, в который я сейчас еду, ведь я сижу за рулём своего красного ягуара, при этом моя левая рука держит руль, а правой я глажу колено супермодели, моей нынешней самой любимой девушки. В этот момент на заднем сидении целуются две другие мои девушки-супермодели, победительницы всемирного конкурса красоты разных лет, ветер из люка красиво развеивает их волосы и метает по салону ту кучу денег, которая лежала на приборной панели, а весь пол усыпан кокаином.

Моя девушка говорит - ты самый лучший любовник на свете и я рада, что я понравилась тебе - президенту всего человечества. Если бы ты не изобрёл лекарство от рака, то я не знаю, что сейчас было бы с миром."

Остаётся вопрос - почему в моих дежавю то я нахожусь в каком-то автобусе, то говорю по телефону и смотрю на пыльное покрывало, то пришёл в хрущёвку на чей-то день рождения? Неужели моя жизнь проходит таким путём, что эти события будут самыми приятными её моментами? Конечно, есть хорошая версия, что это - необходимые шаги по пути к высокой цели, однако остановиться на этом столь же непродуктивно, как сказать "На всё воля божья" и пустить на самотёк свежеприобретённую инфекцию.

Я долгое время ломал голову, почему так получается, пока однажды во сне(или в гипнозе, сейчас уже не помню) заново не пережил один из своих "слепков". Я оказался в воспоминании из трёхлетнего возраста, где гулял по лесу вместе с кем-то, а рядом по тропинке кто-то проезжал на велосипеде. Я очень глубоко воспринимал мир - очень хорошо видел и слышал, всё мне было ново и всё интересно, а также мог думать так же быстро, как сейчас, просто тогда у меня было ещё мало опыта.

Но больше всего в этом воспоминании меня сразило моё желание. В детстве, когда я был ростом с трех кошек и ходил в миленьких синих штанишках, родители каждое утро давали мне 2 классные печеньки. У меня была большая трехлитровая банка, моя и только моя, и я мечтал однажды получить столько печенюшек и конфет, чтобы смог доверху забить ими банку, а потом скушать их с чаем и вареньем в один или несколько заходов.

Чего в этом такого удивительного? Тогда, в трёхлетнем возрасте, я желал эту банку куда больше, чем в 20 лет хотел найти квартиру и любимую девушку. Хотя со временем нам и становится труднее вспоминать некоторые вещи, но они продолжают жить в нашей памяти, оставаясь столь же насыщенными и сильными.

Можно сказать, что в каждом из нас все так и живут более молодые версии и если происходит событие, с которым мы лучше всего справлялись в 5 лет - то и возвращается тот пятилетний парень.

И если сложить вместе всех наших обитателей, то мы получим целый город.

Город в твоей голове

Над принятием законов думают сотни и сотни,
а над тем, как обойти закон, думают миллионы.

Владимир Путин

Представь себе небольшой город человек этак на сто - чтобы было удобно считать. Прекрасный город с бюджетом и правительством, демократия и прочие радости жизни. И ко всему этому - интересная система власти, по которой раз в 2-3 года выбирается новое правительство из трёх человек. Правление пилит бюджет под свои нужды и есть всего-лишь 3 человека, которые собирают общественное мнение и ведут общий курс города, а бюджет делится следующим образом - регулярно по домам проходит служащий с опросом - на что бы вы хотели поделить бюджет. И если 95% ответят, что на дороги в городе, а 5% - на космопорт, то 95% бюджета уйдут на дороги, а 5% - на космопорт.

Возьмём один период, когда попали 3 человека ко власти, которые всем хороши, да вот только националисты. Они исправно выполняют свои обязанности, следят за работой гос.служб, но есть в городе 5 дворников-таджиков и они этих дворников начинают кошмарить. Вещают с трибун - "Долой иностранных интервентов!", поручают полиции их гонять, а помимо всего прочего в городе есть еще пятеро нацистов и антинацистов, которые в итоге занимаются тем, что начинают друг с другом бороться - благо, появился повод.

И вот бедные дворники прячутся, боятся выходить на улицы - и в итоге грязно. Что дала новая власть? Дворники пропали с улиц, полиция занята отловом приезжих, 10 человек заняты борьбой друг с другом, а на улицах грязно.

Но это волшебный город. В него приезжает дед мороз и абсолютно каждому, как по волшебству, дарит то, что он хочет - главное написать ему письмо. Но есть одно но: Дед мороз не говорил, что он могучий - он говорил, что он волшебник, и волшебство его тоже вполне ограничено, поэтому исполнять желания он может в разумных пределах. То есть если ему 80 человек напишет, что они хотят красивую и хорошую стену, то он им даст эту красивую и классную стену, а если будет всего 3 письма, то всё, что он сможет дать - это один грузовик с кирпичами и 5 мешков цемента.

Правительство выпускает свежую директиву - бросаем все дела, нам нужна городская стена. Все идут строить стену, кроме 5 дворников и 10 борцов. По предварительным подсчётам, город уже теряет 15 процентов эффективности. И вот мэр уже вещает: «Дорогие жители, все мы знаем, кам нам нужна стена, так давайте же напишем об этом дедушке морозу.»

Народ, конечно, соглашается. Антинацисты пишут :

«Здравствуй, дедушка мороз, борода из ваты, мы всю жизнь мечтали о скейт-парке.»

Дворники пишут: «Дорогой дедушка мороз, мы всю жизнь мечтали о хороших оползнях, рушащих стены. Пожалуста, пошли в этом году парочку сильных оползней.»

Стена, конечно, строится, но часть людей не работает, другая часть заказала скейтпарк, дворники заказали оползни. На словах всем нужна стена, но народ понимает, что эта власть пройдет, за ней пройдёт вторая и даже третья. И одна строит стену, другая очередной детсад, третья кинотеатр - а скейтпарка как не было, так и нет. И если мы его своими руками не сделаем, то его и не будет. Как следствие, они не только пишут деду морозу про скейтпарк, а

ещё и не работают на общих работах, дабы не устать. А потом по ночам разбирают стену, воруют с неё кирпичи и строят место своей мечты.

"В детстве я молил Бога о велосипеде... потом понял что Бог работает по-другому...
...я украл велосипед и стал молить Бога о прощении"
Авторство мне неизвестно, приписывается Аль Капоне в исполнении Аль Пачино

Вот именно так начали работать эти ребята. Стена, вроде, строится, но часть людей лишь изображает стройку и по ночам из неё воруют, а часть города занята междоусобицами. А если весь город хочет разного? Кто-то скейтпарк, кто-то балетную школу, а кто-то новый стадион. Как скоро в таком городе появится хоть одно строение?

Полиция. Полиция это где-то 5-7 человек, которые помогают власти поддерживать порядок, где-то что-то подправляют, следят за гражданами, в случае ЧП спасают людей, а в случае гражданского неповиновения - принимают меры. Но их всего семеро на весь город. Итак, власть приходит и говорит: «Мы построили в том году скейтпарк и многим из вас он нравится, но настало время его разобрать, чтобы построить, наконец, стену. Под те же цели мы разберём институты.»

Предположим, что этим заявлением власть не удружила 15 людям - и те вышли погулять, на всякий случай захватив топоры и вилы.

Правительство не обрадовалось и в город была направлена полиция, чтобы бороться со своими друзьями вместо того, чтобы доставать котят с деревьев. Чем кончится? Я предполагаю, что:

- 1) полиции будет несладко
- 2) восстанет весь город
- 3) властям станет плохо. Так плохо, что если они останутся на своих постах, то только с программой "Тише едешь - дальше будешь".

Компьютерный Клуб

За пятью зайцами погонишься - спустишь всю жизнь вникуда.

Авторская пословица

Пришёл ты в компьютерный клуб, чтобы посмотреть Мулен Руж, и купил три часа времени - мулен руж длится 2 часа 7 минут, скачивать ты его будешь в отличном качестве 23 минуты - и ещё 30 минут у тебя остаётся на то, чтобы написать рецензию на кинопоиск да и просто понаслаждаться дополнительными материалами.

И вот, сев за компьютер, ты начинаешь качать Мулен Руж, а заодно ставишь качаться тот эпизод "ну, погоди", который не досмотрел в детстве. Через три минуты видишь, что пропустил 2 фильма с Сашей Грей и хочешь их хотя бы промотать, а они есть только целиком и на торрентах, тоже ставишь качать. А пока они качаются, можно, наконец, найти, какую из песен мадонны ты давно пытаешься вспомнить, но никак не можешь. Разумеется, способ лишь один - скачать всю дискографию в качестве FLAC.

И тут приходит неожиданная мысль - ты как-то спорил с братом, как правильно называли Бориса-бритву в фильме "большой куш": "Резкий, как удар серпом по яйцам, и жесткий, как удар молотом" или все же "Жесткий, как удар молотом и резкий, как удар серпом по яйцам". Правильно, тут же на загрузку в blu-ray.

В итоге 6 разных загрузок начинают делить скорость закачки. Время идёт, ты, чтобы дожидаться, начинаешь читать новостные сайты, полные рецептов похудения с помощью 2 ложек соды в день, а заодно играешь в контру с адски лагающим интернетом. Проходит час, но из-за кучи загрузок ничего не готово. Проходит 2 часа, контра с адскими задержками радует также сильно, как фильм, где звуковая дорожка отстаёт на 10 секунд, и, о чудо - ты слышишь, что что-то скачалось. Выйдя из контры, ты обнаруживаешь скачанный "Ну, погоди", 20% мулен ружа, и половину фильма snatch.

Тут же смотришь "Ну, погоди", и, наконец, видишь - заяц всё так же цел, в конце волк всё так же Папановским голосом кричит "Ну, заяй. Ну, погоди" - и на душе становится спокойно и хорошо. Еще 20 минут читаешь новостную ленту, ожидая чудес. И, когда остаётся полчаса сеанса, докачивается "большой куш". Ты 10 минут ищешь момент и, наконец, узнаешь, что Борис сначала всё же резкий, а потом уже жесткий. В оставшиеся двадцать минут от безделия смотришь любимые моменты из Snatch и уходишь из компьютерного клуба со смешанными чувствами вроде "Я ни о чем не жалею. Я-то за 3 часа успел многое, посмотрел "Ну, погоди" и отрывками Snatch".

Да, есть способы увеличивать скорость интернета. Но какой бы она не была, 6 разных загрузок не оставили никаких шансов.

Как итог - ты пришёл посмотреть отличное, грандиозное по своей красоте кино, а получилось, что просто забил своё время чем-то неясным и единственное, что сделал нормально за 3 часа - это 10 минут смотрел "Ну, погоди", которое тебе было почти безразлично.

Также и в жизни. Пришёл для чего-то мирового, грандиозного и фееричного. Ушёл со смешанными чувствами, квартирой, дачей и машиной. Что услышат внуки? "Я в жизни многое сделал. Вон, видишь - это моими руками заработанная машина".

Делай выводы - делать или не делать то, что я рекомендую. Впрочем, ответ ты уже чувствуешь.

Решаем вопросы

Благо народа - высший закон.
Цицерон

А теперь как весь этот город связан с нашими желаниями? Всё, что мы видели, всё, что мы слышали и всё, что мы думали и чувствовали - хранится в нас и мы можем это вспомнить. Возможно, конечно, не всё, но если событие хоть как-то на нас повлияло - то тем самым оно и повлияло, что запечатлилось в нашей памяти. Прямо сейчас ты достаточно полноценно воспринимаешь мир - разборчиво видишь, можешь прислушаться ко всему, чему захочешь, обратить внимание на самые тонкие чувства в твоём теле - и думаешь на основе всех своих знаний, полученных в этой жизни.

Вчера ты тоже видел, слышал и чувствовал в той же полноте - но, вспоминая, тебе уже будет сложновато просто так вспомнить всё так же богато, как ты это переживал. А если ты попытаешься вспомнить, что было месяц назад, то что ты вспомнишь из своих ощущений?

Так происходит потому, что тебе нужно следить за происходящим здесь и сейчас - а то вдруг немцы нападут, а ты предаёшься глубокой ностальгии. А если ты вспомнишь своё детство - то ты вообще вспомнишь какие-то мелкие обрывки и тебе будет казаться, что оно уже никак на тебя не влияет. Но вот тут-то и кроется самое интересное.

Всё твоё восприятие, которое ты получаешь сейчас, кажется тебе бóльшим по сравнению с тем, что ты воспринимал в 10 лет, и чем дальше ты вспоминаешь детство, тем больше тебе кажется, что чувства того времени в тебе вообще не сохранились. Так только кажется и каждое из твоих восприятий хранится в бессознательном в той же полноте, в которой ты сейчас переживаешь этот момент. Зачем они хранятся и почему ты не можешь так просто их вспомнить?

Представим мальчика которого в два года покусала собака. Если бессознательное не сохранит это восприятие в той же полноте, в которой оно было тогда, то в будущем парень, возможно, рискнёт повторить свой опыт общения с собаками - ведь без сильного эмоционального переживания убеждение "собаки это плохо" способно его остановить также, как надпись "не курить" в тамбуре пригородной электрички. А если он будет постоянно помнить об этом случае сознательно, то все его будни будут полны боли и животного ужаса - даже там, где в помине нет собак.

В итоге это восприятие лежит в бессознательном и автоматически учитывается во время его мыслительного процесса - и он даже не заметит, что почти бегом пробегает ту улицу, где это произошло.

Но бессознательное учитывает не только плохое, но и хорошее.

Тогда, в детстве, я хотел наполнить трёхлитровую банку печеньками и за один присест съесть. Так вот, наше бессознательное выбирает лучшее для нас, основываясь на всём нашем опыте. И, соответственно, если ты сильно хочешь машину, но у тебя её нет, то одной из причин является то, что другие твои части могут куда сильнее хотеть других вещей.

Именно при этом тут город.

3 человека у власти - твоё сознательное, полиция - сила воли, а остальные жители - это твои предыдущие версии, все твои переживания, мысли и восприятия. Да, власть говорит, что делать. Но если она гнобит дворников, то исход тебе известен. А когда народ хочет скейтпарк, то днём он не будет работать, а по ночам будет воровать кирпичи и писать деду морозу свои

желания в письмах. Подумай, сколько из твоих дестких желаний всё-таки сбылось? А сколько осталось и теперь каждый год отправляется в письмах деду морозу?

Полиция - это сила воли, те самые 10 человек.

У тебя живет город, он давно устоялся, у всех всё хорошо, все вроде живы-здоровы.

При этом раскладе люди готовы выделить часть бюджета и часть сил на развитие города, но если власть уволит 30 человек из институтов и отправит их строить свою стену, то исход тебе известен. И когда власть задействует всю свою силу воли, все войско из 10 человек, то даже с таким раскладом против тридцатки не попрёшь.

Каждый человек внутри тебя - это предыдущий ты. Одному три года, другому семь лет, их много и они очень разные, сотню я брал для простоты расчетов. Они все хотят примерно одного, но разного в нюансах. Вот, начал ты курить в 13 лет, потому что это помогало тебе успокаиваться. И если ты в 20 лет решаешь завязать курить, а взамен ничего не предлагаешь и даже не выясняешь, зачем ты курил - то ты, считай, отбираешь еду у 13-летнего. "Да, ты можешь есть только сигареты, но мне плевать - я тут главный и в моём городе не место для сигарет." Что сделает в ответ 13-летний ты? Правильно, ничего хорошего.

А решил ты параллельно с этим бегать по утрам и бросить пить. Этим ты взбесил, предположим, 40 человек в городе. Ты понимаешь, что твоя полиция просто физически неспособна подавить 40 разъярённых людей, которым нечего есть?

Позволю себе небольшую цитату из книги по ведению партизанской войны в городе, Карлос Маригелла, "Городская Герилья":

"Главная цель городской герильи — не выиграть войну, а затянуть её, измотать противника, вызвать недовольство мирного населения невозможностью правительственных силовых структур обеспечить спокойствие и порядок на улицах, тем самым обеспечив выгодные условия для ведения мирных переговоров или оттянуть силы противника, для облегчения ситуации на основном фронте."

Да, есть люди с развитой силой воли - у них внутри что-то вроде серьёзного гарнизонного государства, где половина всех людей - воины. Но дело в том, что чаще всего город становится таким вследствие каких-то серьёзных обстоятельств - другая страна напала, зерно не взошло, упал метеорит и снесло полгорода. Помнишь, как я объяснял про лень - ты лежишь и тебе ничего не надо. Но если ворвутся мужики с автоматами и дружелюбно посоветуют тебе исчезнуть, то ты даже не успеешь задуматься.

Вот и с гарнизоном то же самое - есть много случаев, когда человек внезапно начинал вкалывать как проклятый и получать большие деньги - но случилось это из-за рождения двух детей. Множество ребят повышали свою продуктивность в пять раз только за счет того, что их забрали в армию. Эти люди действительно развивают в себе силу воли, делают гигантские рывки вперед и потом, когда у них уже сложился гарнизонно-полицейский город, оставляют себе такой городской уклад.

Но без серьёзной внешней угрозы или сильных проблем тебе никто не даст создать полицейское государство или ввести военный режим - потому что оно никому не нужно, а дураков, которые ради этой цели хотят полтора года страдать - 3 человека у власти. Возможно, ты решишь поджечь рейхстаг, бросить старую жизнь и с нуля переехать на новое место или занять в долг у бандитов 10 миллионов и отдать их на благотворительность - чтобы была реальная внешняя угроза. Но это возможно так и останется возможно.

А правда жизни такова, что метеориты не падают и автоматчики не врываются.

"Кирпич ни с того ни с сего никому и никогда на голову не свалится." - Один неизвестный с Патриарших прудов.

Просто подумай - ты всю свою жизнь чего-то хотел, о чем-то мечтал, притом всегда о разном - и ты получил лебедя, рака и щуку. Бессознательное учло все твои требования и сложило дежавю, учтя все твои желания.

Одна часть тебя хочет банку с печеньем, другая - велосипед, третья - машины и квартиры, четвертая - ещё чего-то, и все из них пишут деду морозу. Дед мороз помогает, как может и даёт усредненный вариант - между всех вариантов бытия бессознательное тебя отправляет в такой, в котором одинаково близко до всех твоих целей.

И в итоге вместо машины у тебя появился каталог покрышек за 1980 год, вместо любимой женщины - удачно наткнулся на документальный фильм про любовь, а вместо денег и профессионализма всю личку заполонили МЛМ-щики.

Как в басне Лебедь, рак и щука - все устали, перессорились, а воз и ныне там.

Чем-то жизнь в таком случае похожа на дерево. Есть далеко раскинутые ветви, и когда ты хочешь одновременно яблоки с левой части дерева, с правой и с фронтовой, то ты, забираясь по нему вверх, так и остаёшься около ствола, который ни разу не вкусен.

На самом верху ты, конечно же, съедаешь пару яблок прямо перед смертью, но почему бы не есть яблоки всю свою жизнь?

Это я к чему - у нас есть два способа что-то получать:

1)заработать денег и купить

2)написать письмо деду морозу, чтобы через 2-3 года получить то, чего ты хотел.

Давай рассмотрим их как средства.

Всё детство ты хотел велосипед "Кама", но так его и не получил. Сейчас, чтобы заработать денег на велосипед - тебе нужно работать, предположим, неделю. А за какое время ты можешь получить велосипед из воздуха, благодаря маленьким случайностям и счастливому случаю? Ставлю на 4 года.

1)за неделю заработать и купить за неделю ты можешь заработать и купить

2)за 4 года, используя уникальную силу, создать его из воздуха с помощью деда мороза

Так что делать?

Сядишься, выключаешь все внешние раздражители и пишешь список всех своих детских желаний и обещаний, данных самому себе. Выписываешь те из них, которые до сих пор не исполнены(можешь и исполненные, на всякий случай). Над каждым из них немного медитируешь и думаешь - хочешь ли ты его сейчас?

Если ты его больше не хочешь, то так себе и говори:

"Дорогое бессознательное, я хочу, чтобы ты перестало выделять средства на эту цель, а те ресурсы, что ты на неё выделяло - перенаправь, пожалуйста, на другие цели".

Будь уверен - ты себя поймёшь. С собой всегда можно договориться. Если найдёшь какой-то свой способ сообщить себе о том, что цель тебя больше не волнует - воспользуйся им. Помни - ты и только ты знаешь, как договариваться с самим собой. Также посоветую проработать их по bsff - на всякий случай.

Но что делать, если ты всё ещё хочешь какой-то цели? Один друг меня спросил: «Вить, а если я всё ещё хочу велосипед, то как мне перестать его хотеть?» А зачем? Эту квартиру и машину ты хочешь не для квартиры и машины, а для того, чтобы получить от этого удовольствие. Если ты сидишь и видишь, что велосипед тебе может принести столько же удовольствия, сколько Порш Кайен, но велосипед ты можешь купить уже через неделю, то как тебе следует поступить?

Почему я против того, чтобы ты колдовал велосипед из воздуха?

У тебя есть велосипед(4 года), банка печенья(5 лет), скейтборд(8 лет), мотоцикл(15 лет) и куча мелочей вроде "вытащить свидетеля Иеговы из церкви"(суммарно они все будут еще на 20 лет).

$$4+5+8+15+20=52$$

Если ты мечтал в своей жизни сделать что-то поистине грандиозное - придумать лекарство от рака, полностью перевернуть своими открытиями какую-то область человеческого знания, автоматизировать сельское хозяйство таким образом, чтобы всем было что есть - в общем, о чем-нибудь, что займёт лет 10 твоей работы руками и параллельно лет 20 "деду морозу", то этими своими банками печенья, велосипедами и скейтбордами ты эту цель отодвинешь вникуда.

Подумай - лежа на смертном одре, оглядывая свою квартиру, машину и дачу, которые будут у тебя вместо глобальных достижений, что ты себе скажешь? Как ты согласишься в глаза себе сегодняшнему, который не хочет сделать это простейшее упражнение? Скажешь, что дача, квартира и машина - это тоже круто?

Надеюсь, я тебе предельно ясно пояснил, почему сесть и разобраться со своими желаниями - хороший выбор.

Итоги части: если ты не разберёшься со своими мелкими и старыми мечтами, то ни одна твоя серьёзная мечта никогда не сбудется.

НИ КО ГДА

Прощения

Прощение врагов - прекрасный подвиг; но есть подвиг ещё более прекрасный, ещё более человеческий — это понимание врагов, потому что понимание — разом прощение, оправдание и примирение.
Александр Герцен

На бога можно обижаться. Он поймёт.
Регина Бретт

Купюра в 100 долларов большая и крутая, нам приятно её иметь. Если, скажем, у нас есть 10 купюр по 10 долларов, то они, может, выглядят не так круто, но равны тем же 100 долларам. Более того, если у тебя есть 10000 центов, то это всё равно 100 долларов.

Мечта и цель - это что-то сильное, что требует много ресурсов. Однако у нас есть также желания относительно других людей. Возможно, когда-то ты любил какую-то девочку и всё ещё надеешься, что именно с ней что-то будет, а возможно, ты хотел в школьные годы побить какого-то хулигана и что-то доказать своей классной руководительнице. Возможно, ты хотел кого-то переспорить и показать всем в своей старой школе, как хорошо ты научился играть на гитаре. А после армии и вовсе полон ненависти на половину личного состава. Желания о людях в большинстве своём являются очень слабыми, но их так много, что в результате будут забирать множество твоих ресурсов. Настало время их прощать.

Как именно это делать? BSFF.

Но что, если люди не заслужили прощения? Почему они так поступают? Да — ты, автор этой книги, можешь отмахнуться притчей о вокзале, но это не выход.

Я вслед за тысячами ученых полагаю, что мышление есть не что иное, нежели эволюционно развитая и усложненная рефлекторная деятельность. Никаких сущностей, вселения бесов и прочего богопротивного в головах - только сложнейшие тонкоплетённые рефлексы¹. Человек - это приспособительный механизм, делающий самое лучшее, что может.

Так кто поступал правильно? Каждый. Каждый, к чему бы это не привело. Все люди максимально хорошо выполняют роль приспособительного механизма, просто у меня это формирует одни идеи, у товарища вторые, а у нашего предка из каменного века - третьи. И даже сосед дядя Петя, который даже по своему мнению упустил свою жизнь, все равно максимальный молодец, не меньший, чем Цезарь, Да Винчи или Макиавелли.

Прости всех людей, мир и человечество, просто приняв, что они - все максимальные молодцы и их такими сложил мир.

"А если бы тогда случилось вот так..."

Чтобы изменить хотя бы одну минуту своей жизни, нужно переключать всю вселенную от момента ее основания. Про добро и зло мы уже тоже поговорили.

Поэтому просто прими и отпусти весь мир, простив всё, всем и всему.

¹Есть пара важных оговорок, которые и привели к тому, что это сейчас не основное направление в психологии, но в целом это так.

А напоследок расскажу ещё один анекдот:

Девочка поймала Золотую рыбку, а та ей говорит:

- Девочка, отпусти меня, я исполню твои три самые сокровенные желания!

- Хотю огломный нос и штоб с бододавками.

И появился у неё огромный нос с бородавками.

- Второе желание.

- Хотю огломные уши и штоб волосатые такие...

И появились у неё огромные волосатые уши.

- А третье твоё желание, девочка?

- А есё хотю во-о-от такую длинную шею.

Всё получилось, как хотела девочка. Рыбка посмотрела на это зрелище и говорит:

- Девочка, ну скажи мне, пожалуйста, зачем тебе всё это?

Ты что, не могла заказать у меня, быть КРАСИВОЙ, СТРОЙНОЙ, УМНОЙ, а!?

-а что, МОЖНО БЫЛО!!!???

Часть IV: Технологии изменения сознания

Все плюсы христианства и алкоголя - и ни единого их минуса.
Олдос Хаксли "О дивный новый мир"

Мир преобразуют те, кто смог преобразовать себя,
зная, что величайшее мастерство начинается с
контроля ума. Когда ум становится послушным
слугой человека, весь мир ляжет у его ног
Конфуций

Вот мы и подошли к самому сердцу моего метода. В этой части ты получишь пошаговую инструкцию, как меняться, не вставая с дивана - а заодно узнаешь про остальные факторы, которые меняют нас, пока мы отдыхаем.

Тут ты не узнаешь, как можно поменять сексуальную ориентацию человеку, поместив его на пару дней в колодец. Не узнаешь и то, как можно настроить одного человека против другого, задействуя для этого разные запахи и как вызволить человека из секты. Ведь если ты хорошо усвоишь материал этой книги, то ты поймёшь, как сделать всё вышеперечисленное.

А сейчас всё будет легко, комфортно, быстро и из подручных материалов. И если ты сам не состоишь в каком-нибудь психокульте, где тебя принуждают участвовать в тёмных ритуалах с жертвоприношениями, то действия, которым ты научишься в этой части, изменят тебя всерьёз и надолго.

Поехали.

Как работают внушения

Иногда вопросы бывают такими сложными, время – таким ограниченным, отвлекающие моменты – такими назойливыми, эмоциональное возбуждение – таким сильным, умственное напряжение – таким высоким, что мы оказываемся не в состоянии быть внимательными и действовать обдуманно. Важен вопрос или нет, мы вынуждены поступать стереотипно.
Роберт Чалдини "Психология Влияния"

Каждый момент времени все воспринимаемые тобой явления уходят в память. И если ты - ребёнок и пока не овладел символами, то твои воспоминания всё равно будут столь же насыщенными и глубокими, хотя ты еще не сможешь понять суть встреченных в них знаков.

Впоследствии же у тебя появляется внутренний диалог и каждый раздражитель сразу маркируется мыслью на его счет.

То есть момент сейчас уходит в память со всеми воспринимаемыми раздражителями, как извне, так и внутренними - в том числе и с показаниями внутреннего диалога.

Предположим, ты пришёл к другу, а тот прилип к компу. Ты ему и говоришь: «Комрад, я голоден.», на что получаешь ответ :«Достопочтенный сударь, холодильник на кухне и его содержимое отныне ваше. И сделай мне чай.»

Ты пришел на кухню, нашел ветчину и уже начал думать о бутерброде, как вдруг внезапно увидел надпись:срок годности до 15.03.2013, а на дворе стояло 15.06.2013

Ну ты её естественно выкинул(предположим) и продолжил поиски.

Второй вариант - ты пошёл к холодильнику и обнаружил ту же самую ветчину, но не в упаковке, а на блюде. Естественно, без помеченного срока годности.

И ты её съел. Тут даже спорить не надо, ты её съел.

То же самое и с внушениями - если в моменте сейчас высказанная тебе фраза не вызвала внутреннего ответа, то при переходе в долговременную память она автоматически учтётся как нормальная.

В каких случаях раздражитель не маркируется внутренним диалогом?

Первый способ будет заключаться в том, что человеку придётся воспринимать больше 7 ± 2 раздражителей и у него не останется ментальных сил на внутренний диалог. Этот способ называется диссоциацией.

Это похоже на контролёра в метро.

Она, конечно, следит за зайцами, но паре самых шустрых и активных это вообще не мешает. Нескольким наглым зайцам, идущим в одном темпе и просто держащим задвижки руками - тоже, но остальные - те, которые ходят парами и те, у кого с собой сумки - могут уже и обломаться.

Однако если мы приведём ей тайного поклонника с букетом роз, который попросил её руки и одновременно с этим из ниоткуда появятся трое рыдающих детей, двое из которых возьмут её за руки - то она забудет обо всех, даже тех зайцах, которые будут отодвигать её личную задвижку для пропуска или будут играть в змеино-го лорда.¹

Чем увлеченнее человек в данный момент времени, тем свободнее в него пройдут даже прямые внушения.

Второй способ будет заключаться в том, что кто-то активирует более древний контур и он попросту не будет пропускать сигналы в третий контур, а символичный анализ происшествия произойдёт уже в памяти.

Как добиться того, чтобы свои внушения проходили без активации 3го контура?

Представим себе внутренний диалог в виде охранника, сидящего на проходной.

1) Ублажить третий контур посредством самих внушений.

Это когда кто-то залезет в кабинет главного директора и уже оттуда даст директиву охраннику, что можно пропускать эту кучу людей в масках: "Эти ребята свои - пропусти и не задавай лишних вопросов."

Внушение себе мыслей "Ты любишь слушать аффирмации." "Тебе нравится слушать эту запись.", "Аффирмации всемогущи, потому что я говорю правду."

2) Отвлечь третий контур на другие раздражители

Например, когда этот самый охранник в своей камере будет откачивать второго от эпилептического припадка или будет бороться с пятью осами, залетевшими в камеру.

Внушения очень хорошо проходят во время повседневной деятельности.

Мытьё посуды, работа, собирание шкафа, зарядка, бег, вождение машины, компьютерные игры, интересное видео, задумчивость при созерцании горящего костра или смены пейзажей за окном.

3) Активировать предыдущий контур или отключить внутренний диалог.

Это сродни тому, чтобы использовать служебный вход.

Или простудить всех охранников, получив пустую проходную.

Секс, прыжок с парашутом, закапывание заживо, контрастный душ, спортивные игры, медитация, сон.

¹В интернете можешь найти видео "1010 способов пройти в метро бесплатно" или просто перейди по этой ссылке. http://vk.com/video-72192424_168998420

Змеиный лорд будет последним, 1010ым.

Аудиоаффирмации

Есть очень много хороших и интересных книг.

Например, есть книга "секрет". Она описывает полезные идеи, но в ней напрочь отсутствует пошаговая инструкция, что делать. Там описаны "убеждения" ("То, о чем вы думаете, притягивается в вашу жизнь"), но там практически не описаны действия, которые нужно совершить. В итоге люди проникаются этими идеями, считают себя адски просветлёнными и каждому окружающему говорят - "Твои мысли творят твою жизнь". Но уже через пару дней никто не визуализирует - все только помнят, что они теперь адски просветлённые.

Есть потрясающая модель под названием "логические уровни", и если говорить языком логических уровней, то в таких книгах рассказывается об убеждениях(как это работает), но не говорится о действиях(поведении, "что я делаю") и о способностях("как я делаю").

Есть же другие книги, чью суть лучше всего отражает моя фраза "Иди и делай или ты лох". В них не написано, почему вещи происходят таким образом. В них не описано, что они дают. В них просто дана пошаговая инструкция. Наверное, ты слышал про книгу Ричарда Брэнсона "К черту всё, берись и делай"? Как ты думаешь, многие ли из прочитавших сказали себе "К черту всё, берусь и делаю" и начали вкалывать за гранью добра и зла?

Я тоже думаю, что никто. Таким образом, если мы хотим, чтобы человек лучше усвоил информацию, то нам следует излагать её, используя все логические уровни и отвечая на все задаваемые ими вопросы. И самые эффективные внушения будут в том случае, если мы их распишем по логическим уровням.



1. Окружение - что?где?когда?

Для меня в порядке знакомиться с людьми в любом месте.

Для меня в порядке знакомиться с людьми в любое время.

2. Поведение - что делать?

Я готов знакомиться с людьми.

Я регулярно знакомлюсь с людьми.

3. Способности - как мы это делаем?

Я легко и уверенно знакомлюсь с людьми.

Я комфортно для себя знакомлюсь с людьми.

Я хорошо знакомлюсь с людьми.

4. Убеждения - хорошее или лучшее

Знакомиться с людьми хорошо.

Знакомиться с людьми правильно.

Знакомиться с людьми нормально.

Знакомиться с людьми возможно.

Для меня в порядке знакомиться с людьми.

Я люблю знакомиться с людьми.

Я разрешаю себе знакомиться с людьми.

Я заслуживаю знакомиться с людьми.

5. Ценности.

У каждого человека свои ценности, более того - зачастую их даже не удастся выразить словами. Для списка я взял их из "антиматрицы" Филлипа Богачева и Алексея Агапова, а именно - финансовое благополучие, успехи с противоположным полом, признание в обществе, лидерство и любовь к себе.

"Подходить и знакомиться с людьми позволяет мне пользоваться успехом у женщин."

Как по мне - логично. А даже если не логично, то после 1000 прослушиваний оно станет роднее, чем "жи-ши пиши с..."

Внимание, хоть фраза сверху недописана, но сейчас ты мысленно её договорил до конца и это показалось тебе самоочевидным.

Таким же самоочевидным скоро будет и то, что

"Подходить и знакомиться с людьми позволяет мне получать больше денег".

Логично? Да. В любом случае, повтори себе это раз 200 - и ты в это поверишь.

"Все хотят, чтобы я подходил и общался с людьми".

"Всем становится лучше, когда я подхожу и знакомлюсь с людьми".

"Все ждут от меня, что я буду подходить и знакомиться с людьми".

"Люди хотят, чтобы я подходил и знакомился с ними".

О любви к себе придумаешь сам.

6. Самоидентификация. Я считаю, что не стоит сюда лезть в данной задаче.

На будущее - кто я? (например, я отличный парень).

7. Так же и с миссией в плане "великого в жизни". Мне кажется, что знакомиться с людьми недостаточно важно, чтобы даже пытаться связать этот навык с миссией. Однако вот тебе пример на будущее:

"Я живу для того, чтобы делать жизнь человечества лучше."

"Я живу для того, чтобы являть собой великий дух."

Помни, что внушения ты пишешь для себя. То есть ты не должен записывать "При общении с людьми в моём гиппокампе нарастает тета-ритм", если ты не понимаешь, что это. Хочешь

чувствовать себя легко и раскованно?

Пиши "Общаясь с людьми, я чувствую себя легко и раскованно."

Также очень важно, как и в рамке цели, написать их без отрицаний.

Вот возьми и не думай о белой обезьяне. Ни одной секунды не представляй белые лапки, которыми она чистит мех на своей беленькой мордочке, не смотри ей в её ясные глазки - не думай о ней.

Или давай решим задачку. Сколько будет, если из 3 мы вычтем 5?

$$3-5=-2$$

А теперь давай это представим. У нас в комнате три дивана. Пришли ребята и забрали 5 диванов. Осталось минус два дивана. Представь.

Как ты понял, бессознательное думает скорее образами, нежели логикой и поэтому фразу "Самое главное - не отдать все свои деньги автору этой книге" прочитает вроде "Самое главное - отдать все свои деньги автору этой книги".

Есть ещё и отрицания вроде "Уйти, избавиться". Я не уверен, как пройдёт внушение "Вместо большого пуза у меня теперь будет стройный и накачанный пресс", но предлагаю не рисковать и сразу писать "Для меня в порядке иметь накачанное тело" - а остальное уйдёт само(можно помочь BSFF`ом).

После того, как ты написал список внушений, я рекомендую изменить все обращения к себе на "ты"(то есть вместо "Я самый главный" писать "Ты самый главный человек на земле")

Потом скачай себе какой-нибудь аудиоредактор, возьми микрофон и запиши все эти внушения в аудио.

Лучше всего, если это будет твой голос, потому что именно себе ты доверишь больше всего. Я от всего сердца надеюсь, что ты воспользуешься каким-нибудь бесплатным аудиоредактором, а не станешь вероломно скачивать программу cubase с сайта вроде rutracker.org .

После этого от тебя потребуются заняться процессом, названным "сведением". Дело в том, что у нас есть два уха. Соответственно, в аудиозаписях есть два канала, левый и правый, которые могут воспроизводить разные звуки одновременно.

Твоей задачей будет сделать так, чтобы у тебя одновременно в из обоих каналов шли разные внушения, потому что даже если ты будешь сознательно концентрироваться на аффирмациях из одного канала, то второй в это время беспрепятственно будет попадать в твоё бессознательное.

Чуть раньше я назвал этот способ перегрузкой раздражителями или диссоциацией.

Также сделай тихий средний канал и примерно раз в 20-40 секунд пропиши туда следующие вещи:

"Очень хорошо", "Молодец", "Тебе нравится слушать эту запись", "Ты хорошо усваиваешь то, что я говорю", "Те вещи, которые я говорю, попадают сразу в бессознательное", "Всё, что я говорю - правда" и "Ты веришь тому, что я говорю".

В итоге у тебя должен получиться аудиофайл длиной в 5-10 минут, где в каждое ухо одновременно идут разные аффирмации, а раз в 40 секунд по центральному каналу проходят фразы вроде "Тебе нравится слушать эту запись".

После этого просто слушай эту запись по несколько раз в день. Лучше всего её слушать в тех случаях, которые я указал в предыдущей главе, а именно - зарядка, бег, секс, прыжок с парашутом, медитация, мытьё посуды и другая рутинная деятельность.

Особенно хорошо её слушать во сне - прямо берёшь и всю ночь слушаешь. Ты приятно удивишься своим новым снам.

Можно их слушать параллельно с музыкой. Просто убедись, что, сконцентрировавшись, ты сможешь разбирать речь. Такой громкости будет достаточно.

Можно сделать ещё интереснее - пусть во время прослушивания твой внутренний диалог будет занят конструированием других аффирмаций. То есть ты, например, бегаешь в парке, и в левое ухо твой голос говорит, что ты - самый счастливый человек на земле, в правое - что ты отличный работник, а твой внутренний диалог в это время думает "И я самый модный, и, видимо, самый красивый".

2-4 недели прослушивания любой записи кардинально изменят твой сад и это будет лишь начало. Это и есть тот самый легендарный способ поменяться, не прилагая усилий, не покидая зоны комфорта и не вставая с дивана.

В приложении я есть список аффирмаций на счастье - и я советую начать именно с него. Представь себе, кем ты хочешь быть через 10 лет. Просто помечтай - без рамок, без обязательств, без мыслей "а что если". Посмотри на качества этого человека и воспитай их в себе. Способ ты только что узнал.

Шаги:

- 1)Представляешь себе того, каким ты хочешь быть через 10 лет. Делаешь список его качеств. Делаешь список своих качеств.
 - 2)Те качества, которых нет у него, но есть у тебя, выписываешь и прорабатываешь с помощью BSFF.
 - 3)Качества, которые у него есть, но которых нет у тебя, расписываешь по логическим уровням. Образец тут и в приложении 2. Пишешь их положительными, без отрицаний.
 - 4)Записываешь их в аудиоредакторе.
 - 5)Перемешиваешь их таким образом, чтобы одновременно в левый и правый канал шли разные аффирмации.
 - 6)Создаёшь тихий средний канал, который раз в 20-40 секунд будет убеждать тебя в том, что тебе нравится слушать аффирмации и что они потрясающе работают.
 - 7)Слушаешь полученную запись от 2-4 недель до бесконечности - везде, когда захочешь. Рекомендую слушать её минимум дважды в день. Если будешь слушать во время сна - это будет вообще прекрасно.
 - 8)PROFIT. Добавляешься в группу "Успешная Успешность" и пишешь там: "Витя, спасибо, я стал счастлив, наконец-то начал высыпаться, получаю теперь столько-то денег, сделал такие и такие дела, построил план на всю жизнь и готов помогать тебе в твоих начинаниях, только попроси." http://vk.com/uspeh_uspehnogo_uspevatelya
- Также в этой группе есть видеоинструкция по записи.

Поступающая информация

Многим философы так же тягостны, как ночные гуляки,
нарушающие сон мирных жителей.

Артур Шопенгауэр

Наш мозг приспосабливается к окружающей среде. Окружающая среда - это то, что он видит. Если ты целыми днями смотришь новости и слушаешь нытиков, то в твоём мозгу строится соответственная картина мира, в соответствии с которой он и ~~страдает~~ живет. Из чего состоит окружающая среда?

Музыка

Нам песня строить и жить помогает
x\ф "Веселые ребята", 1936 год.

Неподалёку от Флоренции жил монах Гвидо Аретинский(990-1050 года), где его брат обучал исполнению церковных песнопений. Тогда знания и умения передавались устно при непосредственном общении и в итоге курс обучения занимал около 10 лет.

Наш герой начал отмечать звуки знаками(латинское слово nota переводится как знак). Есть церковный гимн святому Иоанну, каждая строка которого поётся на тон выше предыдущей и в итоге первые семь строк соответствуют семи основным нотам в октаве.

UT queant laxis	Чтобы слуги твои
REsonare fibris	голосами своими
MIRA gestorum	смогли воспеть
FAMuli tuorum,	чудные деяния твои,
SOLve polluti	очисти грех
LABii reatum,	с наших опороченных уст,
Sancte Ioannes.	о, Святой Иоанн»)

Каждой из семи нот октавы Гвидо дал название: ut, re, mi, fa, sol, la, si. Это – первые слоги гимна св. Иоанну. Впоследствии для простоты первую ноту изменили на do, скорее всего, от латинского Dominus — господь.

К чему я это? Полагаю, для тебя уже очевидно, что мантры, молитвы и заговоры - это аффирмации. Можешь ради интереса взять какую-нибудь церковную брошюрку и почитать, что себе внушают люди. Однако интересно следующее - с самых древних времён музыка могла захватывать слушателя и погружать его в изменённое состояние сознания, в котором не было места внутреннему диалогу - и именно с этой целью использовалась почти во всех обрядах.

И если псалмы это аффирмации, то о чем нам говорит то, что нотная грамота родилась именно благодаря усилиям псалмопевцов? Чаще всего люди, когда поют или подпевают, думают о чём-то другом. Как ты думаешь, куда в таком случае беспрепятственно попадает текст песни?

А если песня "застряла в голове", то что происходит от её постоянного повторения?

Многие люди слушают музыку фоном. Ты уже понял, к чему это приводит. Страшнее этого может быть только прослушивание радио или телевизора, когда ты занят своими делами, а голос из телевизора поёт "Ням-ням-ням, посылай деньги автору книги". А теперь позволю себе привести цитаты из некоторых песен, которые я в своё время слушал:

"Да, это игра, в которой нет правил
Каждый в ней заведомо, обречён на провал."
Оригами — Нить

"Научите меня выживать
Мне стало трудно дышать
Мне нечего больше терять...
Нам некуда больше бежать,
знай - мир объявил нам войну"
Оригами - Научите меня выживать

"I'm creep, I'm weirdo
What the hell i`m doing here
I dont belong here"
Radiohead - Creep

"Я слизняк, я странный
Что я тут делаю?
Это место не для меня."
Radiohead — Слизняк

"А наша жизнь стала просто пеплом,
Мы не смогли её сохранить....
В этом мире нет места для нас...
Разбита судьба, осталась только вина.
Нас не изменить, мы жертвы собственной воли
Падение в бездну лишь наша игра....
В тени вчерашних дней убивая себя."
Стигмата - Взлёт и падение

Расскажи мне, что ты слушаешь, и я скажу тебе, кто ты.

Что делать:

- 1)Почисти свой плейлист
- 2)Вспомни все песни, которые ты слушал, и каждую неуютную фразу проработай с помощью BSFF, а потом добавь технику 1-3.
- 3)Можешь начать слушать правильную музыку. Если ты музыкант - то начни писать правильную музыку.

Фильмы, сериалы, театральные постановки

В революциях сегодняшнего дня проще сражаться с камерой, чем с автоматом, а в некоторых случаях автоматы не понадобятся вовсе, битва за свободные умы будет выиграна в кинотеатре, а не в танковом бою.

Деннис Хоппер

У живых существ есть разные способы чему-то научиться. Один из них - подражание. С раннего детства люди учатся подражать взрослым особям, точно копируя их поведение, даже если не понимают его причин. Это - очень эффективная форма обучения. Если ребёнок умело подражает кому-либо, то взрослые начинают улыбаться. Как ты думаешь, где на шкале хорошометра находится улыбка родителя?

В результате ребёнок начинает копировать то поведение, которое он видит.

Однажды четырёхлетним детям показали видео, где взрослый бил кулаками резиновую куклу и отпускал в её адрес грубые замечания. Дальше в одной версии видео его угощали шоколадом, в другой — ругали, а в третьей ничего не происходило.

Потом детей отпускали играть с игрушками. Агрессивнее всего вели себя те дети, которые видели, как это поведение награждается. Вторыми были те, где это ничем не кончилось.

Посадим ребёнка перед телевизором:

Реклама - ребёнок на телеэкране отправляет все свои деньги на счёт автору книги. Ребёнок на телеэкране доволен.

Ребёнок перед телеэкраном видит это. Он тоже хочет быть доволен.

Что он сделает?

Дешёвая драма - Главная героиня ведёт себя неоправданно строптиво, унижая кавалера. Кавалер сражён любовью и падает ниц к её ногам. Героиня довольна. Кавалер счастлив оказаться перед своей любовью.

Девочка перед экраном видит эту картину. Она тоже желает быть довольной. Общаюсь с мальчиками, она топчет их. Мальчики смотрели тот же фильм и ведут себя соответственно с мужской ролью. Потом на основе своего поведения делают выводы о себе.

Чем всё это кончается? Людьюми, которые не умеют общаться и вместо своих чувств поступают в угоду приобретённым автоматизмам. И главное, что единственные люди, с которыми у них после этого сложатся отношения, будут те, которые были столь же впечатлены этим фильмом. Но женщине будут неприятны эти отношения, потому что инстинктивно она ждёт другого поведения, мужчине же это будет ещё более страшно. Пожелаем им обоим прочитать эту книгу и использовать BSFF.

Боевик или вечерние новости - Цитата из книги "Нейрополитика" Тимоти Лири:

"Мы знакомы с классическими конфронтациями: индейцы против ковбоев, полицейские против грабителей, римляне против палестинцев, скинхеды против хиппи, ФБР против террористов. Через шесть месяцев после премьеры — Спецназа (SWAT) в праймтайм, в каждой местной полиции организовали подобный отряд с новой тактикой. Индустрия преступности популяризовала ее.

Злой муж, который еще пол года назад разбил бы блюдо и направился в район бара, теперь послушно схватит пистолет, возьмет жену в заложники, покорно усевшись в гостиной, пока не приедут съемочные группы и люди, с портативными мегафонами, требующие выйти с поднятыми руками."

Глупые комедии и развлекательные шоу - кончаются тем, чем я был долгое время.

Постоянный неприятный смех ни к месту, бессмысленные шутки, "переигрывание" там, где играть роли вообще не надо - в жизни. Пойду и проработаю.

Личный пример. В юности, едва разговор с девушкой заходил о сексе, я начинал сбиваться и терять мысль, стыдливо отводить глаза, краснел и тяжело дышал, ладони потели, а тело зажималось.

Когда я наткнулся на BSFF, я решил её проверить и в первую очередь проработал именно это. Спустя три дня ситуация стала проще где-то в три раза(субъективно). Через месяц от неё не осталось и следа. Мне было интересно, откуда у меня это - и однажды моё бессознательное напомнило мне, что именно такое поведение я видел в одном из подростковых фильмов. Мой дорогой друг, расскажи мне, что ты смотришь, и я скажу тебе, кто ты.

Что делать:

- 1)Тщательно выбирай то, что ты смотришь.
- 2)Смотри не фильмы. Смотри жизнь и строй свои сюжеты. Это куда интереснее.
- 3)Подумай, на кого ты равняешься? Я уверен, что у тебя уже есть более эффективное поведение, но ты просто "застрял" в этом.
- 4)Увидел автоматизм - проработал автоматизм. Ave BSFF.
- 5)Посмотрел кино - подумай: "Чему я научился?", "Делали ли герои что-то полезное?", "Хотел бы я быть на них похож?", "Хотел бы я быть на них непохож?", "Чему я мог неосознанно научиться?" Просто отвечай на эти вопросы и твоя фильмотека изменится раз и навсегда.

Литература

— Мы живы до тех пор, пока у нас есть надежда, - сказал Затворник. - А если ты ее потерял, ни в коем случае не позволяй себе догадаться об этом. И тогда что-то может измениться. Но всерьез надеяться на это ни в коем случае не надо.
Виктор Пелевин "Затворник и Шестипалый"

Знать хорошее важнее, чем знать многое.
Жан-Жак Руссо

У человека есть третий контур, который позволяет ему отрываться от реальности и погружаться в мир своих фантазий. Он может общаться с Шивой и Буддой, летать в ночном небе или представлять себе любую другую историю, которую он слушает. Истории - это древнейший способ передачи опыта. Ребёнок сознательно или бессознательно представляет себе происходящее в рассказе и после этого пользуется подражанием, встраивая увиденные механизмы принятия решений в свой жизненный сценарий. Поэтому многие дети просят читать одну и ту же сказку много раз.

Такой же механизм работает и у взрослых. Терапевтическая метафора, например - излюбленный приём психологов, ведь иногда, чтобы решить проблемы человека, достаточно рассказать ему одну правильную историю. Более того, если ты с помощью логики начнёшь что-то доказывать человеку, то ты можешь столкнуться с открытым сопротивлением, однако стоит тебе перейти на истории - и человек через некоторое время сам сделает нужные выводы, искренне думая, что это - его мысли. Пользуйся.

О чём я хочу предостеречь?

В 1774 году Гёте написал роман под названием "Страдания юного Вертера". В этом романе рассказывалось о молодом герое, чьи личные переживания и размышления привели его к самоубийству. Эта книга сделала Гёте известным по всей Европе, однако помимо этого она привела к волне самоубийств. Молодые люди, читавшие эту книгу, так сильно прониклись её сюжетом, что повторяли совершённое человеком.

В 1974 году социолог из Сан-Диего вывел закономерность, которую назвал эффектом Вертера - на один широко освещённый в СМИ суицид по статистике приходится в среднем 58 подражательных самоубийств, которых можно было избежать. Больше всего таких случаев производилось людьми, которые находили себя или свою жизненную ситуацию похожей на ситуацию самоубийцы - и повторяли его сценарий.

В 80-х годах в Германии показывался сериал "Смерть студента", где в заставке демонстрировалось самоубийство студента под колёсами поезда.

В результате количество суицидов среди молодёжи 15-19 лет, приходящихся на смерть от поезда, стало больше на 175%. Такой же эффект резкого увеличения суицидов повторился, когда сериал вновь показывали по телевидению.

В 80-х годах в Австрии сильно выросло количество самоубийств в метро и в 1987 году было принято решение больше не освещать факты об этих самоубийствах или уделять им минимум внимания. Уже через месяц число самоубийств в метро снизилось почти в 3 раза и с тех пор там действует запрет на освещение суицидов.

Конечно, не все книги учат суицидам. Некоторые учат людей неправильно общаться, тратить своё время понапрасну, но главное - страдать.

Как ты помнишь, мне пишут люди:

"Вить, привет. Спасибо тебе, ты для меня просто пример для подражания. Ты - молодец. Так держать, не сдаваться! Очень хорошо, что ты не теряешь присутствия духа.

В таких ситуациях это - самое главное.

Я бы так не смог. Тебе, наверное, тяжело, но это ничего - ты сильный, ты справишься."

Второе, что мне бесконечно не нравится в такого рода сообщениях, это фраза "Тебе, наверное, тяжело". И да, "Ты сильный" тоже тут неуместна.

Дело в том, что единственная причина, по которой людям в моём положении может быть тяжело - это то, что кто-то им рассказал, что в этих ситуациях должно быть тяжело. Моя жизнь бесконечно прекрасна и удивительна.

Я не считаю, что восстановиться или заработать мастера спорта - сложно. Я считаю, что это нормально и именно таким должен быть уровень усилий и интенсивность занятий(да и всей жизни). Однако если человеку все окружающие будут говорить, что "ему, наверное, тяжело", то во что он начинает верить? Более того, я считаю, что это нормально - столько работать. И если меня много раз назвать сильным, то начинает казаться, что мои действия требуют каких-то особенных усилий, что они - сложные и так далее.

Ты знаешь, чем это кончается.

Самым правильным было бы сказать "Именно такого я от тебя и ожидал. Я тебя знаю, этот случай тебе по силам. Для меня твоё восстановление - уже давно решённый вопрос". Повторюсь - если людям не причиняется физический вред и нет никаких угроз, то единственная причина, по которой они страдают, заключается в том, что они решили, будто в этих ситуациях следует страдать. Я же для себя решил иначе.

Что делать? Я думаю, ты уже сам догадался, но на всякий случай напомню - научение может совершиться совершенно бессознательно, поэтому тщательно выбирай, что читаешь. Ну а вторым пунктом идёт работа с помощью BSFF.

Люди

С кем поведёшься - от того и наберёшься.
Нет противника страшнее, чем союзник - долбо%%.
Русские пословицы.

Раппóрт (от французского rapporter - возвращать, приносить обратно) - это состояние доверия между людьми, когда они друг друга понимают и чувствуют. В этом состоянии люди начинают идти в ногу, в одном темпе дышать и, в некотором роде, являть собой одно целое. Высоким раппóртом называется то состояние, когда между людьми устанавливается сильная связь и они могут действовать заодно.

Ты когда-нибудь замечал, что в каждом месте есть своя, особая эмоциональная атмосфера и со временем ты ей проникаешься? По большей части она задаётся именно находящимися там людьми и если ты пришёл в ночной клуб, то первое время тебе может быть неудобно, потому что все вокруг будут раскованными, расслабленными и весёлыми. Но стоит тебе немного побыть там, "пообвыкнуть", как ты присоединишься ко всеобщему веселью и начнёшь участвовать в общих мероприятиях даже с незнакомыми людьми.

Лимбическая система(второй контур) подстраивается под остальных соплеменников для того, чтобы вместе вы могли эффективно действовать. Ты знаешь, что люди, принадлежащие к разным культурам и раньше никогда не контактировавшие могут безошибочно понимать, когда другой человек радуется, гневается, боится, удивляется и противится происходящему? В основном это происходит за счёт мимики. Более того, высшие животные и человек способны по выражению лица понимать эмоциональные состояния друг друга.

Представь себе, как два кота, чёрненький и беленький, пошли в рейд на помойку. Первым вышел чёрный и его на глазах товарища задрали собаки. Белый же, не смотревший боевиков, нарушил все законы жанра и не пошёл мстить за чёрного напарника, а дал вполне обоснованного дёру.

Интересно тут то, что белого никто и лапой не тронул. Боли он также не чувствовал, однако он как-то догадался, что настало время исчезать.

В тот момент, когда когти первого пса вонзились в чёрненького товарища, ему стало больно и обидно и его морда это отразила.

А вторая кошка, как стадное существо, находящееся в рейде с первой, тут же словила такое же выражение лица и такой же тонус тела. В итоге она "скопировала" приобрела запись в хорошометре, что на помойку ходить не следует, а потом нашла себе рыжего товарища.

И вот идут они с рыжим, который порошу не нюхал, и видят помойку. Когда белый посмотрел на помойку, его внешность отразила, что помойка это где-то -15 на его хорошометре. Рыжий же там не был и в итоге полностью поверил товарищу. После этого он сам на помойку не ходил, хотя сам даже не видел там ничего страшного.

Так вот, дело в том, что человек - такое же животное, точно также воспринимающее опыт других живых существ. И дело в том, что наши вторые контура общаются между собой бессознательно и с такой скоростью, что только люди, которые годами учились следить за собой и окружающими, могут заметить, как человек в первое же мгновение совершенно бессознательно реагирует на увиденное и услышанное своей мимикой.

Эти микродвижения столь естественны, скоры и неочевидны, что мы даже за собой очень редко замечаем, как сразу же отвечаем человеку на вопрос совершенно бессознательной реакцией. Если ты врешь, то второй человек это чувствует, пускай и бессознательно - и это подрывает доверие на очень глубоком уровне.

Во-вторых - ложь приводит к вредной реакции у тела, что в конце концов тоже выливается в ненужный износ твоего организма.

Друзья

Благородный помогает людям увидеть доброе в себе и не поучает людей видеть в себе дурное. А низкий человек поступает наоборот.

Конфуций

И не надо ничего никому рассказывать: тебе все равно не поверят, а чужие сомнения всегда мешают любой магии.

Макс Фрай

У твоих друзей в голове есть сложившийся образ тебя, тульпа. Образ того, что тебе опасно, а что-нет, как ты должен себя вести, а как-нет и так далее. И дело в том, что даже если они желают тебе самого лучшего, то, общаясь с твоим образом, они будут тебя сдерживать этими мимолетными неконтролируемыми реакциями.

Люди - стадные существа. И даже если ты будешь осознавать, что ты не хочешь учиться у этого человека, то, общаясь с ним, ты всё равно бессознательно возьмешь у него множество его моделей и реакций.

Именно старые друзья могут удерживать тебя от изменений. В свою очередь ты точно также же бессознательно можешь удерживать их.

Научись видеть в них великих людей, которые находятся в начале пути - и это приведет к тому, что твоё окружение преобразится, ведь в каждом куске камня прячется статуя. Впрочем, конечно, не испытывай угрызений совести, если придется заниматься селекцией. В конце концов, у каждого свой темп и это нормально. Кто-то выбирается вперед, кто-то ждёт позади. А стадо бежит со скоростью самого медленного участника.

Нытики

Радио - чудесная штука:
одно движение пальца: и ничего не слышно.
Юлиан Тувим

Если, предположим, с тобой начал общаться нытик, то самое худшее - это сделать вид, что слушаешь, а самому погрузиться в свои мысли - потому что именно тогда твоё бессознательное становится открытым для его излияний.

Что делать? На каждое его неправильное высказывание отвечай ему неодобрительным выражением лица. На каждое правильное - улыбайся и кивай. Рано или поздно ты сделаешь из него человека. Можно подарить ему эту книгу. И да, если эту книгу дал тебе твой друг, то он подарил её точно не поэтому - ты молодец и у тебя всё хорошо.

Методы борьбы с вредоносными внушениями извне:

- 1)Подумал в голове "внушение.ключевое слово"
- 2)Произнёс в голове противоположное по смыслу внушение 3 раза
- 3)Пожелал хорошего дня человеку
- 4)Отправился от него в другое место.

Ну и, конечно, сам не ной. Помни про вокзал и используй BSFF.

Прочая поступающая информация

Человек может дольше прожить без еды, чем без информации. Загвоздка - в образовательной системе: людей надо обучать разборчивости.
Артур Кларк

Сейчас уже прошла эпоха демотиваторов, однако кто знает, чего можно ждать от будущего, а потому повторю самого себя из второй части:

Мозг это очень сильная вычислительная машина — в него можно закинуть большое количество информации и он сложит из них какую-нибудь стройную теорию, которая сделает наши жизни проще и приятнее.

Но что произойдёт, если в него закинули кучу сериалов, хронологию хентая, пять тысяч смешных историй, наступательные тактики Counter-Strike, имена российских футболистов, марки сигарет, телефонные коды США и 400 картинок с кошками? Из всех сведений, что он получил за последний месяц, он использует лишь треть, из которой можно собрать хоть что-нибудь.

А потом, сделав лучшее из тех материалов, что ему дали, выдаст нечто гениальное - смесь из консервов с кепчунезом, подогретое в микроволновке. Раньше я применял это для того, чтобы объяснить, почему стоит выбирать те вещи, которые вызывают у тебя эмоции. Но если тебе одинаково приятно будет смотреть сериалы и изучать какие-нибудь науки, то за что из этого ты скажешь себе спасибо на старости лет?

И не ты - так я. В моих интересах жить в эрудированном мире, где каждый сделает какой-то вклад. Это именно то человечество, которого я хочу. Присоединяйся. Ну и теперь у тебя в поступающей развлекательной информации только подкрепляющие факты. Делай, как хочешь. Конец.

Часть V: Счастье, смысл жизни и другие красивые слова

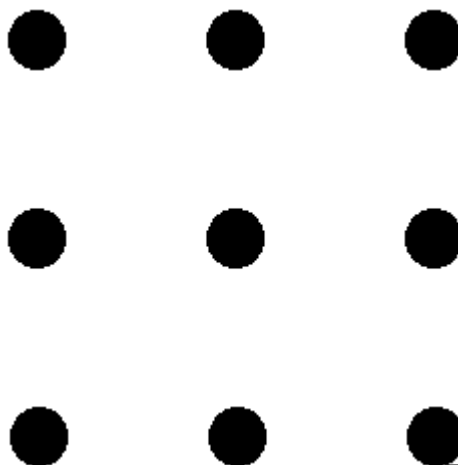
Мнения автора могут не совпадать с его точкой зрения.
Виктор Пелевин "Generation П"

Мы ищем не правды, а эффекта.
Доктор Геббельс

Чем меньше лишнего будет обитать в оперативном пространстве твоей головы, тем больше места и сил останется для нужных вещей. Этот принцип принято называть Бритвой Оккама, и в общем виде он примерно таков: "То, что можно объяснить посредством меньшего, не следует выражать посредством большего." Согласись, это рационально.

А потому вот тебе задачка - соедини девять точек четырьмя прямыми линиями, не отрывая ручки от листа бумаги.

Перерисуй их на листок и реши её. Читай дальше, только когда решишь или всерьез надумаешь сдаться.



Итак, если ты читаешь это, то ты её или решил, или сдался. Если ты сдался, то решение найдёшь чуть ниже. Как мы видим, для того, чтобы соединить точки, нам пришлось выйти за пределы, которых, в общем-то, и не было. Однако в жизни эти пределы есть. Никто из нас не знает, есть ли жизнь в космосе, что будет после смерти, какой смысл всего происходящего и почему самолёт летает, а крыльями не машет.

Эти девять точек запросто можно было соединить большим количеством линий, но если бы это была схема, то было бы рационально воспользоваться правилом, описанным вначале. И дело в том, что в голове тоже можно держать множество разрозненных концепций, а можно соединить их в единую и простую схему, которая значительно оптимизирует происходящие процессы. Собственно, именно поэтому у каждого человека есть видение смысла жизни и смерти. Но проблема заключается в том, что для начертания этих схем нам приходится выходить за пределы того, что мы можем узнать, и, спекулируя фактами, строить не поддающиеся проверке гипотезы.

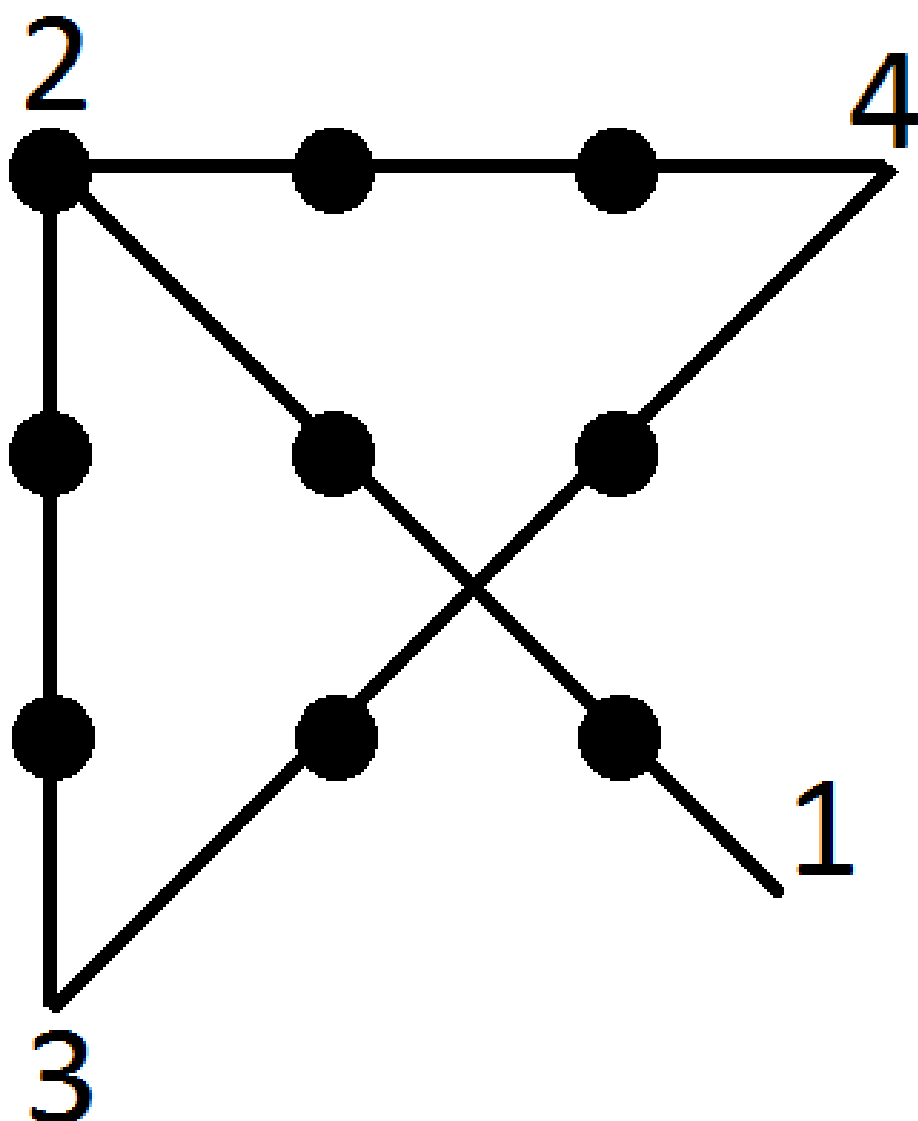
Никто из нас не знает и вряд-ли узнает истинный смысл жизни и что будет после смерти(пока не умрёт, конечно же), но, как и "личность", эти концепции влияют на нашу

эффективность. Никто не знает, верны ли вещи, которые я опишу в этой части, но для меня важно другое - принятие этих идей позволит тебе стать эффективнее, а мы ищем не правды, а эффекта. Это - просто гипотезы. Но если ты хочешь привить себе ту или иную черту, то именно в твоих интересах им поверить.

Главное - помнить, что сказал Стивен Хокинг: "Прогресс это не замена неверной теории на верную, а замена неверной теории на другую неверную, но уточнённую."

Помимо этого пятая часть содержит еще пару советов, которые, скорее, были бы уместны во второй части - но попали сюда.

Начнём.



Как относиться к проблемам

Я боюсь только одного – оказаться недостойным моих мучений.
Федор Достоевский

Если жизнь вообще имеет смысл, то имеет смысл и страдание.
Виктор Франкл (психолог, 3 года пребывавший на курортах с 1000°С печами)

Ни для кого не секрет, что сейчас воцарилась культура упадка. Для людей стало нормальным опускаться всё ниже и ниже, неотвратимо направляясь в бездну. Но под этими словами я имею ввиду не то, что "Нынче люди-то стали потребителями" или "Молодёжь сейчас повсеместно наркоманы и безответственные гедонисты, которые разрушат то, что мы так долго строили".

Есть мудрость: как бы сильно жизнь тебя не ударила - вставай и продолжай идти. Даже если тебя уволили с работы, у тебя развалился бизнес и от тебя ушёл любимый человек - всё равно вставай.

Но иногда даже такое увещевание неспособно поднять человека после падения.

А всё потому, что нынче в сердца людей прокралась культура упадка. О чем я? О том, что люди решили, что они упали. Человек падает только в двух случаях - когда он умер и когда он решил, что он упал, что "вселенная подсунула ему свинью" и "хуже быть не может".

Впрочем, об этом механизме я рассказал еще в предыдущей части.

"Судьба тасует карты, а мы играем" - говорил Артур Шопенгауэр. И действительно, когда ты играешь, разве твоё удовольствие происходит от твоих карт? Скорее, тебя радует сама игра и то, как ты играешь наилучшим образом при выпавшем раскладе. Не какое-то чудо, посланное свыше, определяет человеческий успех. Успех определяет именно умение использовать то, что у тебя есть.

Знаешь, в каждый век людей сравнивали с наиболее совершенным механизмом. Декарт считал, что есть некая нервная машина, в которой мозг выполняет роль центра, распределяя по периферии нервные трубки. По ним проходят нити, которые, натягиваясь от внешних раздражителей, открывают некие клапаны в мозгу, из которых в мышцы устремляются некая движущая сила.

Буквально пару столетий назад тебе бы рассказали, что человек - это некая разновидность часов. Как ты уже понял, сейчас я буду говорить о человеке как о уникальном биокомпьютере.

1)Первый контур, подающий сигналы "Бей-беги", похож на нолики и единички, которые бегают по проводам.

2)Из нулей и единиц можно собрать первый компьютерный язык, где каждая буква будет совокупностью нулей и единиц - и это будет язык второго контура. Она позволит активировать движения самому, независимо от того, насколько жизненно-важный раздражитель - это и будет механизм эмоций. Если было больно на помойке, то тебе больше не надо ждать, пока тебя опять будут бить - ты уже сам почувствуешь себя нехорошо и уйдёшь оттуда.

Таким образом, второй контур есть просто более сложная структура, базирующаяся на первом контуре - что-то вроде исполняемых файлов, как, например dll, mp3, jpeg, mp4 - эти

форматы есть базы данных, а не программы-исполнители. В них у тебя записаны ощущения, эмоции и мысли.

3) Третий контур позволяет собрать программу-исполнитель. (exe - сокращение от английского execute - а именно "исполнить"). Например, есть программа powerpoint, которая будет определенные картинки совмещать с определенной телесностью и определенным временем, в результате чего ты будешь зимой сидеть в пещере (потому что "зима" - "снег на улице" - "плохо").

Третий контур определяет закономерности между файлами из второго контура и на их основе делает выводы, где же тебе будет хорошо. На нём появляется понятие "время" и он позволяет находится не в моменте "здесь и сейчас", а думать о прошлом и будущем, а также не о себе. Если раньше вентилятор был "мне рядом с ним холодно", то теперь это отдельное устройство с функциями и сложными правилами взаимодействия.

Дальше тут строится операционная система - совокупность программ, исполняющих определенным образом разные файлы. Из Paint мы неспособны посмотреть кино и послушать музыку, а в media player мы не можем писать книги. В результате нам нужны разные программы под разные ситуации и операционная система позволяет строить взаимодействия сразу между многими программами - например, между твоим и чужим хорошиметром. А заодно обуславливает различные роли в обществе и межличностных отношениях - надо ведь учитывать, кто на самом деле кидал лом в унитаз поезда, а кто только теоретизировал в интернете и не имеет тут прямого опыта первых контуров.

Все последующие контуры строятся на предыдущих и, несмотря на сложность системы, по проводам все равно ходят 0 и 1.

В компьютере есть долговременная и оперативная память, процессор и программное обеспечение в виде операционной системы - но где здесь ты? Ты - пользователь, сидящий за этим компьютером.

И вот играешь ты, например, в Марио. Пару раз упал и у твоего марио уже не три жизни, а всего-лишь одна. Что изменилось? Ничего. Ведь ты играешь не ради того, чтобы у него было много жизней. Ты даже не задумываешься об этом, а просто живёшь эту его жизнь на полную катушку. А если ты играешь в counter-strike, то, в общем-то, неважно, сколько у тебя здоровья - ведь важно то, жив ты или нет, а здоровье - это средство, которое теоретически открывает перед тобой более широкие возможности. Но в конце раунда важно не то, сколько у тебя осталось здоровья, а то, сколько ты успел сделать. Когда ты играешь в игры, тебя не волнует, сколько у тебя осталось жизней - ты просто наслаждаешься процессом.

Мне не нравится мысль "Ты живёшь лишь однажды" - я на самом деле не знаю, сколько раз мы живём. Но еще больше мне не нравится та мысль, что какая-то другая жизнь может быть лучше той, которую ты сейчас живёшь. Что если кто-то, предположим, много денег, а ты нет, то это лучше. Что если ты страдаешь от побоев и насилия, а кто-то нет, то с ним бы поменялся. Что если ты парализован, а кто-то бегает и радуется...

Больше всего вреда принесла именно мысль, что какая-то жизнь лучше другой отдельно взятой жизни.

Живи свою жизнь, она прекрасна. И она прекрасна не потому что ты родился в изобилии, и не потому, что ты родился здоровым, а кто-то больным. При ДЦП, например, многие получают даже больше удовольствия от жизни, чем их здоровые товарищи. Конечно, им труднее делать некоторые вещи, но с какого момента начинается тот период, когда жизнью не стоит наслаждаться? Когда человек полностью парализован? Когда лишь наполовину? Когда

в результате дцп человек чуть труднее ходить? Что же, человеку с маленькими ступнями тоже чуть тяжелее ходить, чем обычному человеку. Ему тоже быть несчастливym? А у высоких болят кости - и настало их время страдать.

Так вот, закончу с глупыми шутками и вернусь к жизни. Твоя жизнь прекрасна. Она прекрасна не потому, что ты родился в хороших условиях, и не потому, что ты родился красивым, и не потому, что ты родился здоровым.

Она прекрасна потому, что ты родился. И если ты жив - то этого достаточно.

Единственное, что мешает получать удовольствие от жизни и делать лучшее, на что ты способен - смерть.

Всё остальное по определению потрясающе круто, радостно и чудесно.

Я не уверен, что у вселенной есть сюжет, и я сомневаюсь в мысли, что громадные трагедии не могут происходить при отсутствии столь же громадных, значимых причин. Я думаю, что они просто происходят и никакой злой рок не стоит за болезнями мира, точно также, как и за злоключениями отдельно взятого человека. Но я хочу сказать, что мы живём в непуганный век.

Возьмём ампутацию. Трагедия? Определённо трагедия. Однако давай перенесёмся на два столетия назад, в середину XIX века. В те времена 40% пациентов, перенесших ампутацию конечностей, умирали от инфекций, а в армии это число и вовсе доходило до 70%. А всё потому, что ещё не было изобретено антисептиков и раны после операций всегда оказывались инфицированными. После закрытия раны хирурги оставляли длинные куски ниток, свисавшие до земли, чтобы гной по ним мог вытекать из раны - и это считалось хорошим знаком, потому что означало, что инфекция осталась в ране, а не охватила весь организм. Более того, новых пациентов клали на то же бельё, что и предыдущих, которые, возможно, на этом же белье и встретили свой последний день.

Самым частым исходом становился сепсис и смерть, и если открытый перелом кончался только ампутацией - то это был happy end. И, заметь, я говорил всего-лишь об ампутации - и даже речи не упоминал о таких сокрушительных трагедиях, как разбитое сердце, потеря работы или смерть Майкла Джексона

Но тогда почему люди заканчивают жизни самоубийством и страдают? Я уже ответил на это, говоря о литературе. Причина их страданий в том, что они откуда-то узнали, будто в этих ситуациях следует страдать. Кто-то им сказал, что следует ныть и сдаваться, а заодно о том, что жизнь может ударить так сильно, что ты упадёшь.

Единственная трагедия, которую ты не сможешь пережить - твоя собственная смерть. А теперь переставай жить так, будто ты герой романа, за чьими душевными метаниями следят тысячи людей. Хватит играть в игры, полные героизма и отчаянной патетики.

Просто иди и живи. И это не какая-то напыщенная мораль, произнося которую, я не могу сдержать слёз. Я говорю об этом спокойно и повседневно - потому что это и есть настоящее положение вещей.

Конечно, некоторые вещи действительно могут подкосить. И это нормально, если ты будешь какое-то время скорбеть.

Помни- плакать можно, я разрешил. Ницше говорил: "Человек есть нечто, что должно превзойти." Помни, что ничто не позволяет превзойти так, как действительно тяжелая жизненная ситуация, и именно в ней ты можешь показать себя человеком. Просто вовремя вспомни, что у тебя нет другого выбора, кроме как идти вперед. Нет ничего бессмысленнее, нежели сдаваться раньше, чем действительно проиграешь.

Поэтому пользуйся этими принципами - они действительно помогают. И если начнёт происходить что-то действительно ужасное, то ты изрядно удивишься, когда сам собой изобретёшь способы сохранять душевное равновесие.

Выводы:

- 1)Людей подкашивает не то, что они не встают после падений. Людей подкашивает то, что ОНИ решили, что они упали.
- 2)Единственная трагедия, которую ты не сможешь пережить - твоя собственная смерть.
- 3)В картах тебя радует не то, что была хорошая раздача, а то, как ты наилучшим образом используешь выпавший расклад. Также и в жизни успех определяется именно тем, что ты максимально хорошо играешь при текущем положении дел.
- 4)Ты - пользователь за "компьютером".
- 5)Когда ты играешь в игры, тебя не волнует, сколько у тебя осталось жизней - ты просто наслаждаешься процессом.
- 6)Больше всего вреда принесла именно мысль, что какая-то жизнь лучше другой отдельно взятой жизни. Живи свою жизнь, она прекрасна.
- 7)Никто не может определить границу, начиная с которой людям следует начинать страдать. Возможно, потому, что её нет.
- 8)Если ты жив - то этого достаточно.
- 9)Громадные трагедии могут происходить без значимых причин. Они просто происходят. Никакой злой рок не стоит за твоими проблемами. Они просто есть.
- 10)Некоторые вещи действительно могут подкосить и это нормально, если ты будешь скорбеть. Но помни, что нет ничего бессмысленнее, чем сдаваться раньше настоящего поражения.

Контрольные вопросы:

- 1)Виктор Франкл в первый же вечер пребывания в концлагере дал себе слово "Не бросаться на проволоку" - по периметру лагеря была натянута колючая проволока под напряжением, контакт с которой приводил к смерти. Данное им слово помогло и он прожил прекрасную жизнь. Какое слово дашь себе ты? (предпочтительнее позитивная формулировка, вместо "от" используй "к")

Здесь и сейчас

— Значит ли это, что этот момент, эта граница между прошлым и будущим, и есть дверь в вечность?

-Этот момент, Петька, и есть вечность. А никакая не дверь.

Поэтому как можно говорить, что он когда-то происходит?

Пелевин "Чапаев и Пустота"

Как ты уже понимаешь, третий контур даёт возможность пропускать реальную жизнь мимо, позволяя несуществующим картинам прошлого, будущего и других фантазий затмить настоящий момент. Мы получаем много преимуществ - например, планирование и анализ происходящего, но все дары третьего контура являются полезными только в том случае, если ими правильно пользоваться. Поэтому первая наша задача будет бесконечно простой - мы покончим с иллюзией времени.

Прошлого нет, будущего нет, есть только происходящее здесь и сейчас.

Мысль, конечно, интересная, но что с ней делать? Конечно, её можно разместить на красивой картинке, опубликовать её в социальной сети и прослыть мудрецом.

Да, так и сделаю.



Вернемся к человеку-компьютеру. Условно его деятельность можно поделить на сознательную и бессознательную. Сознательная деятельность - эта та, которой человек управляет и отдаёт себе в этом отчёт - внутренний диалог, рисование и так далее; бессознательная же отправляется автоматически - дыхание, пищеварение, моторные навыки, тонкое невербальное общение и многое другое.

Проведём аналогию с компьютером. Когда ты нажимаешь на кнопки "копировать-вставить", тотчас начинают выполняться тысячи текстовых команд - каждая буква распадается на 8

нулей и единиц, которые отправляются в многопоточный процессор, где электроны носятся с околосветовой скоростью, после чего из них складываются новые символы, которые принимаются к исполнению и облачаются в визуальную форму - и ты не видишь этой работы, ты видишь надпись "Копирование 1600 элементов, копируется relax and enjoy.mp3" и летящие листочки из одной папки в другую. Как ты понимаешь, процесс копирования не зависит от этих летающих листочков, а если компьютер начнёт лагать и один из этих листочков не долетит - то это ничего не изменит. Более того, даже если ты, смотря фильм, уберёшь это окно за пределы экрана - это действие всё равно ничего не испортит, так что можешь смело наслаждаться просмотром.

А как человек думает - сознательно или бессознательно? Внутренний диалог не только маркирует символьные раздражители, раздвигая их на "правда-вздор", а помимо этого придаёт значение остальным раздражителям (Этот чай слишком сладкий. Пожалуй, в следующий раз положу только 4 ложки) - более того, большую часть времени он конструирует логические цепи.

Нужны ли они? Бывало ли у тебя такое, что ты не мог вспомнить имя какого-то человека, и потом, через несколько часов, оно внезапно появлялось в твоей голове?

А можешь ли ты вспомнить, как ты ломал голову над какой-то задачей, абсолютно отчаявшись в том, что найдёшь решение - а спустя пару дней, когда ты был занят совершенно другими вещами, на тебя внезапно спускалось озарение?

Я уверен, что если ты обратишь внимание на то, как ты думаешь, то ты обнаружишь, что твоя внутренняя речь - это не прямое неразрывное повествование, свойственное философским трактатам, а, скорее, лишь некоторые обрывки всего пути.

То есть если ты минут 20 выводил какую-то мысль, то многие из её предпосылок не были озвучены внутренним голосом - ты их просто понял. Получается, что внутренний диалог будто отмечает какие-то ключевые точки твоего мыслетворения, беззаботно перепрыгивая через целые горы построений - но в итоге раздражается совершенно логичными и достаточно верными выводами. И возникает вполне закономерный вопрос он-ли делает эти выводы?

Мышление есть грандиозный процесс, основная часть которого велика и невидима (без специальной фармакологии), потому что происходит бессознательно, и, похоже, что внутренний диалог это не более, чем интерфейс, называющий имя файла, который переносится в данный момент и показывающий две папки с летающими бумажками. Выходит, что если основную часть времени не пользоваться внутренним диалогом - то ты ничего не потеряешь.

Зачем это делать? Как ты помнишь, сознательное внимание человека весьма ограничено, а внутренний диалог и воображение являются раздражителями, занимающими львиную долю твоего внимания - также, как окно копирования файлов, находящееся в центре экрана, мешает тебе смотреть фильм.

Также дела обстоят с визуализациями прошлого и будущего - они лишь отвлекают тебя от единственного, что на самом деле существует - настоящего момента. Более того, воспоминания - это лишь слабая тень прошлых настоящих моментов, и если ты не находишься в глубоком трансе или под действием фармакологии, то ты не получаешь от них практически ничего.

Реальность интереснее. Присоединяйся. И всегда, когда тебе нет в этом нужды, выдергивай своё внимание из прошлого и будущего - сделай это своей любимой практикой. Ведь ты можешь войти в это состояние прямо сейчас - возьми минутку и просто поприсутствуй в комнате - без мыслей, в настоящем. Я тебя подожду.

Если ты взял паузу, то именно сейчас у тебя нет ни единого довода против того, что я пишу - ведь ты находишься в радостном и приятном состоянии безмыслия.

Придётся возражать себе самому: Как же так, Витя, ведь я не просто так ворочаю мысли - я же на самом деле занимаюсь полезнейшей деятельностью и каждую минуту думаю, как сделать свою жизнь хорошей и как стать счастливым!

Счастье

Если мы действительно хотим жить, нам лучше начать прямо сейчас;
Если же мы жить не хотим, нам лучше начать умирать.
У.Х. Оден

Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым.
Марк Аврелий

На санскрите понятия "постоянное внутреннее счастье" и "Радость" обозначаются одним и тем же словом - Ананда. Впрочем, я не об этом.

Спроси любого школьника - когда он будет счастлив? С большой вероятностью ты получишь ответ "В каникулы". Следующими пойдут "Когда окончу школу", "Когда мне купят планшет, телефон или гитару" или "Когда я перееду в Нью-Йорк". Я не буду говорить, о чем мечтают все парни школьного возраста - каждый знает, что это выход третьего half-life3.

Однако дети заканчивают школу и, задавая им этот вопрос, что мы слышим? "Я буду счастлив тогда, когда поступлю", "Я буду счастлив, когда закончу университет", "...когда устроюсь на работу", "...когда повышение", "...когда отпуск", "...когда пенсия", "...когда ХРЯСЬ И УМЕР. И когда наш герой был счастлив? Правильно, никогда. Всю свою жизнь он боролся с обстоятельствами и проходил сквозь испытания, в конце которых его ждало счастье - а под конец внезапно выяснилось, что у обстоятельств нет начала и конца, а жизнь и счастье не ждали в конце пути - они и были путём, в котором каждое его испытание должно было быть пройдено с улыбкой на устах и внутренним спокойствием.

Ты либо счастлив прямо сейчас, либо никогда. Просто потому, что ничего кроме момента сейчас не существует. И либо ты прямо сейчас становишься счастливым, либо ты не будешь счастлив никогда.

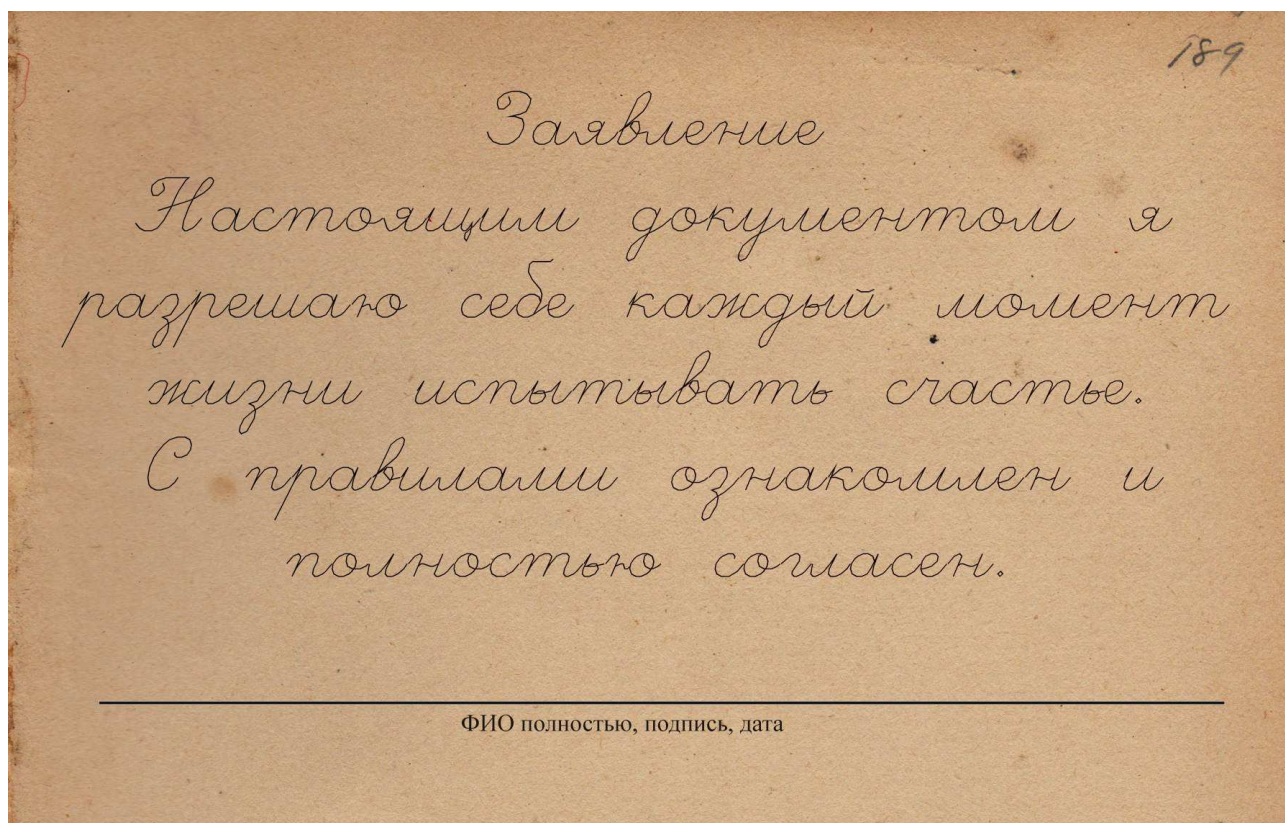
Но - скажешь ты мне - счастье надо заслужить. Оно - хороший мотиватор, а если я начну наслаждаться просто так, то стану обдолбанным гедонистом, который будет жить в фургоне, торговать наркотиками, рисовать граффити под мостами, ища лёгких связей по клубам - и именно так пролетят следующие 40 лет. Нельзя позволить себе или другим испытывать счастье просто так.

Поведаю маленькую историю о себе - я долгое время не называл себя гитаристом, потому что тогда я считал, что есть люди, "достойные" носить этот титул - а я ещё нет. Потом я считал себя плохим гитаристом - я играл медленные произведения и не получал удовольствия, потому что как можно радоваться, если я плохой гитарист? На восьмой год(8 год!!!) я поставил себе рамки - я могу расслабиться и считать себя крутым гитаристом, когда сыграю

одну композицию.¹ Спустя некоторое время я её сыграл - и меня отпустило. Я больше никуда не гнался, я просто играл и получал удовольствие. Все эти годы 90% времени я играл технически простые вещи, и после того, как научился играть ту композицию - ничего не изменилось, я играл всё то же, что и раньше. Но если раньше я играл их и думал, что это неприкольно, а когда-нибудь настанет момент и всё будет хорошо, то после этого события всё резко изменилось - 90% времени я играл ТЕ ЖЕ ВЕЩИ на том же уровне, но теперь утвердился в своих как крутой гитарист и только теперь позволил себе получать от этого удовольствие.

Я был сильно удивлён - почему последние 8 лет(подумать только, ВОСЕМЬ ЛЕТ) я думал какую-то чушь и почему я так поздно разрешил себе радоваться тому, что я играю?

Хороший гитарист - это тот гитарист, который получает от своей игры удовольствие. Техника не важна, материал не важен - это всё относительно. Музыка создана для удовольствия и абсолютно лишь то, получаешь ли ты удовольствие во время игры. И неважно, на какой стадии пути ты находишься - впервые взял в руки инструмент или собрал аудиторию в 25 тысяч человек. Счастье не должно быть и не может быть вызвано внешними факторами - потому что это будет лишь непостоянная иллюзия. Настоящее счастье - это состояние глубокого внутреннего удовлетворения происходящим. Важно лишь то, разрешаешь ли ты себе быть счастливым.



Но ты, Витя, предлагаешь учить этому с детства? - спросишь у меня ты - ведь если у ребёнка не будет стимула развиваться - то кто из него вырастет?

"Счастливый человек слишком удовлетворен настоящим, чтобы слишком много думать о будущем."

Это - цитата из школьного сочинения "Мои планы на будущее".

Интересно, кто вырос из этого ребенка? Альберт Эйнштейн.

¹Protest the hero - Bloodmeat http://vk.com/video38627429_163237720

Как ты понимаешь, пребывание в этом состоянии - это вопрос привычки. А в чьей они компетенции? Правильно, хорошометра. И теперь, когда ты логически понял, что так делать верно, надо убедить себя эмоционально. Поэтому сейчас мы с тобой совместим все знания, полученные в этой книге, вооружимся последовательностью действий из четвертой части и списком аффирмаций, который лежит в приложении номер 2, после чего будем слушать полученный файл целый месяц - тогда, когда тебе это будет удобно. Именно с этого мы начнём и ты будешь сражён изменениями, которые начнут происходить в твоей жизни. Слушать ли его дальше - решишь сам.

"Но аффирмации не могут быть общими. Для каждого счастье - это что-то своё." Да, ты прав, но именно в этом и заключается прелесть номинализаций - у каждого оно называется словом "счастье", и, когда ты его слышишь, ты думаешь именно о своём варианте счастья. Твоё бессознательное всё правильно поймёт.

Мысль не может прекратить страдание. Мысль создаёт его.

Джидду Кришнамурти

А теперь, после небольшого рассказа о счастье, я продолжу говорить о моменте сейчас. Работа третьего контура - потрясающая вещь, но не тогда, когда ты принимаешь его за реальность.

Давай подумаем. Твоя жизнь - это длинная и важная штука, растянувшаяся на 80 лет времени, в которые у тебя будут будни и выходные, работа и отпуск, праздники и трагедии. Если мы посмотрим на то, что происходит прямо сейчас, то мы увидим, что это бесконечно маленький отрезок времени, не имеющий почти никакого значения относительно всей остальной жизни и неважно, что происходит сейчас - важно, что будет происходить всю оставшуюся жизнь, верно?

И это нормально, если твоё время занято обдумыванием всей жизни, ведь так? Ведь ты планируешь всю свою жизнь.

Но жизнь всегда состоит из моментов "сейчас". И какую жизнь ты планируешь? Ту, в которой ты каждый момент времени будешь занят планированием? Это похоже на то, как если бы ты поехал в Париж, составил себе маршрутный лист и всё путешествие шёл, уткнувшись в эту карту, чтобы, не дай бог, не сбиться с пути. В каждой контрольной точке ты с гордостью ставил галочку, после чего шёл бы дальше - а по приезду помнил, что ты был в Париже и помнил бы каждую складку на той прекрасной карте, которую ты составил - и всё.

Так вот, я о чём. Твоя жизнь - иллюзия. Нигде нет этих самых 80 лет, этих будней и выходных, взлётов и падений. Есть лишь настоящий момент. Эти 80 лет - это умозрительная карта, которую ты нарисовал в настоящем моменте - и она бесконечно мала и незначительна по сравнению с настоящей жизнью, которая заключается в этом моменте сейчас. Всей оставшейся жизни не существует, это - концепция ума. Твоей личности не существует в реальности - это тоже мыслеформа. Единственное, что существует - это настоящий момент, в котором ты можешь либо упереть свой взгляд в маршрутный лист твоей жизни и твоей личности, а можешь поднять голову и смотреть по сторонам, лишь по необходимости сверяясь с картой. И будем откровенными - часто гулять интереснее без маршрута, и он важен лишь для того, чтобы суметь вовремя покушать и безопасно переночевать.

Я скажу больше - на самом деле проблем не существует. Предположим, что ты когда-нибудь умрёшь. Проблема? Определённо. Если над ней думать, то тебя будет поглощать мрак меланхолии. Но скажи, где это "умрёшь" есть сейчас?

"Где есть смерть, там нет меня. Где есть я, там нет смерти.
Следовательно, смерть - ничто для меня."

Эпикур

Этого "умрёшь" не существует, люди его придумали и страдают. "Умрёшь" - потрясающая концепция для планирования и расчётов, но вместо этого люди очень часто впадают в соблазн использовать его для перманентного страдания. Возьмём другой пример - человек остался без ноги. Трагедия? Определённо. Но ты уже помнишь, что единственная причина, почему это является трагедией - то, что он в это поверил. Если из тебя прямо сейчас не льётся кровь - то у тебя всё хорошо. Потому что не существует ничего, что делает тебе плохо. Конец.

Предположим, что ты был в ванной и ударился мизинцем ноги о дверную раму. Тебе больно в настоящем моменте. Боль длится 5-10 секунд и проходит бесследно. Но часто люди сопровождают это событие тем, что ругаются вслух или про себя, тем самым только усугубляя свое положение. Более того, после того, как боль прошла, они страдают, потому что продолжают ругаться и думать об этом ударе.

Поверь, твой хорошометр заметил, что в этой комнате такое движение приведёт к боли - и он его больше не повторит.

У тебя нет никаких поводов страдать. Поводы страдать могут быть только во времени. Времени же не существует. Просто перестань страдать и начни наслаждаться прямо сейчас, моя книга - ключ к этому состоянию. Чем больше ты присутствовал в настоящем моменте - тем больше будешь присутствовать впоследствии, и наоборот. Поэтому просто расслабься и получай удовольствие.

Возьмём другой пример - тренажёрный зал. Многие люди мечтают приобрести превосходную физическую форму. Но что для этого нужно? Для этого нужно на протяжении трёх лет два раза в неделю ходить в спортзал, где работать на разные группы мышц, например делать по 4 подхода, в каждый из которых 8 раз поднимать свой рабочий вес. Предположим, что за 3 года средний арифметический вес будет равен 130 кг. Итого, за это время будет поднято 130 кг по 8 раз каждый из 4х подходов, 2 раза в 52 недели 3 года.

$$130\text{кг} * 8 * 4 * 2 * 52 * 3 = 1297920\text{кг} \text{ или } 1297.92 \text{ тонны.}$$

Обычный человек, пожелавший накачать мышцы, представляет себе задуманное им мероприятие в полном объёме и понимает, что это такой вес просто невозможно поднять.

Но этого веса нет. "Год" - абстракция, его нельзя пощупать. Итого число становится втрое меньше. Недель, дней, подходов и повторений тоже не существует нигде за пределами головы и реальный вес, который ему нужно поднимать в каждый отдельно взятый момент времени - 130 кг - оказывается в 9984 раза легче, чем он себе представлял.

Однажды я пошёл на пробежку в парк. Когда я закончил, я обнаружил, что пробежал 11 км и что бегал я целый час. 11км для меня это достаточно много, а час бега - это же долго. Но я отчётливо помню, что я не бегал часа и 11км - я просто бежал в каждый отдельно взятый момент времени. Я сомневался, что я могу пробежать 11км - но я был уверен, что могу бежать каждый момент времени.

Люди всё время держат в голове все свои проблемы. Но этого не надо делать. Если проблемы нет прямо сейчас(не в твоей голове, а в твоих органах чувств) - то её не существует.

Как следует заниматься своим телом? Сначала ты выделяешь время, в которое пишешь себе план - что в 5 часов понедельника ты идёшь в зал, где готовишься и первым силовым упражнением поднимаешь свой рабочий вес 6 раз и так далее.

После того, как ты дописал план - ставишь себе будильник на это время или пишешь в органайзер(как хочешь). И после этого ты больше ни секунды не думаешь о спортзале. Зачем тебе поднимать несуществующие тяжести? Зачем их держать в голове?

Когда же звенит заветный будильник, ты дисциплинированно отправляешься в тренажёрный зал, где делаешь всё необходимое, после чего принимаешься за силовые. И от тебя требуется прямо в тот момент поднять штангу. Больше ничего. В следующий момент от тебя требуется еще раз поднять штангу. 1 раз, больше ничего.

И твоя задача повторить это 6 раз. Не поднять штангу 6 раз по 4 подхода, а поднять её прямо сейчас, не более того. И в это время не поднимать дополнительных тяжестей внутри своей головы - более того, выйдя за пределы зала, освободить от него свою голову.

Как ты понял, так следует поступать со всем в своей жизни. Ты пришел в этот мир не для того, чтобы отдавать своё внимание несуществующим проблемам в твоей голове - ты пришёл, чтобы жить этот самый момент, здесь и сейчас.

Но как добиться внутренней тишины? Для этого не нужны никакие активные действия. Сначала ты прочитал эту главу и задумался - действительно, можно жить без внутреннего диалога. Постепенно ты будешь обращать внимание на все случаи, когда ты пришёл к внутренней тишине - и будешь подмечать, что это состояние прекрасно. Всё остальное сделает хорошометр и ты сам не заметишь, как станешь Буддой. Не надо понимать Будду - стань Буддой.

Медитации и дыхательные техники, сутры и определённые галлюциногены, йога и экстремальный спорт - эти средства всецело погружают тебя в момент сейчас, чтобы твой хорошометр внес в свою карту пометку "момент сейчас без мыслей это хорошо", но они необязательны, потому что процесс уже начался - ведь ты прочитал эту главу. Быстрее достичь этого тебе поможет bsff.

Просветление

Если ты оказался в темноте и видишь хотя бы самый слабый луч света, ты должен идти к нему, вместо того чтобы рассуждать, имеет смысл это делать или нет. Может, это действительно не имеет смысла. Но просто сидеть в темноте не имеет смысла в любом случае.
Виктор Пелевин "Затворник и Шестипалый"

Есть три версии.

Метафизика — это когда слушающий ничего не понимает и когда говорящий понимает не больше.

Вольтер

Будда сидел под деревом много лет и вдруг небо разразилось молниями, а он тотчас стал всем и ничем, проснулся в цветке лотоса, растущем из пупка Вишну; обратился бабочкой и, мягко хлопая крыльями, взлетел к вершине Фудзи, где через много лет принял решение

прийти в виде Христа, превращать воду в вино и ходить по воде, а также воскрешать людей. И каждый может попасть в это состояние, после чего будет лечить людей силой мысли, летать по небу, раздвигать моря и не гореть в огне, а потом, просто пожелав, развоплощать весь мир.

Есть много вариаций этого сценария событий, но они одинаково бредовы и волшебны.

Вторая версия интереснее:

Имя не есть названный им предмет.

Альфред Коржибски, основатель общей семантики.

В середине двадцатого века ученые широко экспериментировали на животных - например, с момента рождения содержали их в полной темноте. Когда же животных выносили на свет, те оказывались слепыми или с очень слабым зрением, которое потом почти не восстанавливалось. В частности, господа, получившие нобелевскую премию в 1981 году, брали котят и зашивали им глаза. Выяснилось, что если зашить котёнку глаз на пару дней(приходящееся на 2-4 месяца жизни) то он станет слабо видеть - при том, что глаз и коленчатые тела будут полностью здоровы. Более того, с определённого периода слепота будет постоянной - котёнок просто привыкнет жить без этого глаза и больше им не воспользуется.¹

Вернемся к контурам. Если событие вызовет сильный отклик у второго контура, то человек погрузится в эмоциональный аффект - весь организм резко мобилизуется, человек начнёт стремительно действовать, перестанет думать словами и понимать слова, потому что весь контроль на себя возьмёт второй контур, не пуская сигналы в третий. Однако, если сложившаяся ситуация нейтральна для второго контура, то информация отправляется в третий контур, где все видимые объекты подписываются названиями, маркируются текстовой инструкцией с их функциями и сопровождаются комментариями внутреннего диалога.

По мнению многих учёных мы уже давно физиологически готовы шагнуть на новую ступень развития и начать пользоваться более совершенным мышлением, нежели логика. Единственное, что нас удерживает - это логический аффект, в результате которого человек всё время пребывает во власти слов и понятий и не допускает информацию до следующего контура.

Более того, даже в те моменты, когда он свободен от логического аффекта, он больше не видит мир следующим контуром, потому что научился жить без него и имеет очень мало шансов на восстановление - как тот одноглазый котёнок.

По этой версии просветленные - это те, кто видят реальность вне слов и прибегают к ним лишь в случае крайней необходимости, а все остальное время думают более совершенным образом.

¹На самом деле эксперимент был о другом, и дал далеко не однозначные результаты. За подробностями читай Дэвида Хьюбела "Глаз, мозг, зрение" - он был одним из этих ученых.

Есть и третья версия.

Просветления как такового вообще не существует. Я всю свою жизнь провел в поисках, но обнаружил, что просветления вообще не существует. Вне человека нет никакой силы.
Уппалури Кришнамурти

Она заключается в том, что две предыдущие версии просто придуманы и в результате тысячи людей стремятся в те состояния, которых не существует, а на самом деле просветление - это принятие идей этой главы, а именно "здесь и сейчас" и "счастья".

И если достоверность первой версии бесконечно невероятна, то вторая версия просветления просто маловероятна, а третья тебе действительно доступна. Поэтому пока советую остановиться на третьей и не морочить себе голову духовными поисками - а просто расслабиться и получать удовольствие.

Еще раз напоследок: Я не призываю вовсе перестать пользоваться внутренним диалогом, перестать думать о будущем и о прошлом - но я определённо считаю, что большую часть времени мы это делаем понапрасну и вместо этого следует наслаждаться настоящим моментом.

И да, ты можешь быть достаточно эрудированным, чтобы мне возразить, что на самом деле мы имеем дело не с самим миром, а с показаниями наших органов чувств, и, в общем-то, если мы многие годы занимались каким-то делом и пережили большую часть возможных вариантов, то с тем же успехом мы можем практиковаться в нашей голове, как делал известный пианист Артур Шнабель, который после первых 7ми лет практики вообще не занимался за роялем, а все упражнения делал в воображении.

И я скажу тебе, что ты прав, и это именно по этой причине эта глава находится в этой части книги - и если во второй части я уверен от и до, то в этом месте возможны разные варианты.

Выводы:

- 1) Прошлого нет, будущего нет, есть только происходящее здесь и сейчас. Теперь ты очень мудрый.
- 2) Похоже, что внутренний диалог не имеет особого отношения к мыслительному процессу. В любом случае, чаще всего более полезным будет выбрать полное присутствие в настоящем моменте, сопровождаемое внутренней тишиной.
- 3) Прошлое и будущее только отвлекают тебя от единственного, что на самом деле существует - настоящего момента. Реальность интереснее.
- 4) Ты либо счастлив прямо сейчас, либо никогда.
- 5) Счастье не должно быть вызвано внешними факторами - потому что это будет лишь непостоянная иллюзия. Настоящее счастье - это состояние глубокого внутреннего удовлетворения происходящим. Важно лишь то, разрешаешь ли ты себе быть счастливым.
- 6) Твоя жизнь - это не 80 лет взлётов и падений. Твоя жизнь - это момент сейчас, где ты нарисовал умозрительную карту 80 лет, и это карта бесконечно мала и незначительна по сравнению с настоящей жизнью.
- 7) Проблемы могут существовать только во времени. А времени не существует. Следовательно, не существует и проблем.
- 8) Если из тебя прямо сейчас не льётся кровь - то у тебя всё хорошо. Потому что не

существует ничего, что делает тебе плохо.

9)Если ты ударился пальцем ноги, то не ругайся даже в голове - тем самым ты хоть и слабо, но всё же усугубляешь положение,

10)Люди всё время держат в голове все свои проблемы, но ты понимаешь, что если проблемы нет прямо сейчас(в твоих органах чувств) - то её не существует.

11)Ты пришел в этот мир не для того, чтобы отдавать своё внимание несуществующим проблемам в твоей голове - ты пришёл, чтобы жить этот самый момент, здесь и сейчас.

12)Желательно выделить время, распланировать все свои дела и после этого освободить от них свою голову.

13)Есть три версии просветления - ты становишься суперменом, ты выходишь на новый уровень развития мозга, и ты просто расслабляешь и получаешь удовольствие. Первая не похожа на правду, вторая теоретически может быть верна, а третью ты можешь воплотить в жизнь прямо сейчас.

14)Кто не танцует, тот не Шива. Чем более парадоксальные вещи ты говоришь о просветлении, тем более просветлённым кажешься. Можешь овладеть идеями этой книги и основать новое духовное учение. Процент мой.

Контрольные вопросы:

1)Расслабься и получай удовольствие.

2)Всегда, когда тебе нет в этом нужды, выдергивай своё внимание из прошлого и будущего - и сделай это своей любимой практикой.

3)Пересчитай, сколько ты читал произведений о людях, чьим основным занятием было думать о судьбах мира и страдать? Проработай.

4)Лао Цзы писал: "Чем больше говоришь о пути, тем меньше его понимаешь". К какой из концепций просветления относится это высказывание?

Саморазвитие

Злоупотребление чтением убивает науку. Чрезмерное пристрастие к чтению создает лишь самонадеянных невежд. Истинное воспитание состоит не столько в правилах, сколько в упражнениях.
Жан-Жак Руссо

Эта книга о личностном росте, ведь каждому здравомыслящему человеку очень важно быть лидером, миллионером, хорошим продавцом, оратором, харизматиком, манипулятором и прочей мифической нечистью, поэтому сейчас я за буквально за три страницы удовлетворю эту потребность.

Когда я думал, как сформулировать главную мысль этой главы, мне в голову пришло наикрутейшее слово - самодостаточность. Я вбил его в поисковик и первым же результатом было "Самодостаточность - привилегия сильных, запишись на программу..." - и именно об этом я сейчас расскажу.

Как ты уже знаешь, никто не объясняет детям, что они самые умные и хорошие, и что на самом деле никто ничего не знает. Как итог - почти вся смышлённая молодежь страдает хронической неуверенностью в себе, считая, что для организации счастливой жизни им не хватает информации.

Более того, в нашей стране исторически сложилась очень странная мода на интеллигентность, что вытекло в весьма устойчивые убеждения: "Чем больше ты знаешь, тем ты успешнее.", "Если ты не можешь решить проблему - то тебе нужно больше информации." и "Не знать - стыдно."

Впрочем, я не об этом. У многих современных людей есть образ идеального себя, к которому они стремятся, считая, что до тех пор, пока они не станут этим сверхсуществом - они ничто. В результате у многих есть десяток-сотня книг, которые "обязательно надо" прочитать, множество видеоматериалов и список тренингов, не пройдя которых они не смогут считать себя людьми. Очень многие будут читать эту книгу именно по этой причине и у еще большего числа людей она будет стоять в бесконечном списке книг "прочитать, чтобы стать хоть кем-то".

Когда я бывал на тренингах, я видел очень мало людей, которые знали, за чем они пришли. Казалось бы, что тренер - это человек, который лучше владеет каким-то ремеслом и может этому обучить другого человека. Но в реальности многие считают тренера великим гуру, неоспоримым авторитетом и следующей ступенью эволюции, у которого нужно учиться решительно всему - даже тем сферам, где он некомпетентен.

Как кто-то в здравом уме может полагать, будто какой-то человек обладает божественным провидением и оттого лучше других знает, каким должен быть человек и что он должен делать в этом мире? Отличительной чертой сознательного, самодостаточного человека является то, что он понимает - каждый человек должен сам для себя установить эти критерии.

Более того, в серьёзных тренинговых центрах работают весьма пряморукие маркетологи, которые часто создают рассылки с полезной информацией, в которой исподтишка, на примере небольших отстранённых историй создают убеждение, что именно прохождение

тренингов и овладение этими знаниями и навыками дадут тебе то ощущение счастья, которым ты владел и безвозвратно потерял. Мол, пройди это, это и это и именно тогда ты ЗАЖИВЁШЬ. Каждый мужик должен уметь соблазнять женщин, зарабатывать миллионы, вести за собой толпы, драться и иметь тело древнегреческой статуи(мужской) - иначе что он за мужик? И если у тебя завален хоть один из этих пунктов, то ты - никто.

Старание стать хорошим кажется благородным действием, достойным похвалы, и на этот алтарь кладут годы жизни, однако истина в том, что его корень растёт из убеждения "я недостаточно хорош".

Я потерял нить повествования, что довольно простительно в этой части книги, а потому перейду к выводам: Тебе не нужно чего-то знать и кем-то быть для того, чтобы быть хорошим. Всё это - выдумки, подселенные к тебе в голову. Сначала ты должен понять, что ты уже достаточно крутой и только после этого ты можешь составить себе список того, какими средствами ты овладеешь ради своего удовольствия или своих целей.

Выкинь из своей головы все списки "сделай это и тогда ты станешь крутой". Ты крутой уже сейчас. У тебя больше никогда не должно быть мотивации "ознакомиться с этим для того, чтобы стать человеком". Закачай обратно в интернет все эти книги, аудиокасты и видеокурсы по саморазвитию - ты уже достаточно хороший, умный и знающий.

Если ты четко увидел, что ты чего-то хочешь и указанный материал поможет тебе достичь этой цели - тогда знакомься с этим материалом. Потому что преодолевать препятствия и двигаться к цели - два разных действия, которые нечасто приводят к одинаковому результату. Впоследствии, если тебе захочется из интереса почитать эти книги - конечно, читай. Но не читай их, пока тебе кажется "Я какой-то не такой, а вот прочту книгу - и стану таким". Ты уже такой.

Возьмём людей, которые заняты духовными поисками. Эти люди годами блуждают по разным учителям, интересуясь йогой, сайентологией, дзен- и тибетским буддизмом, даосизмом, психоанализом, христианством и другими религиозными течениями, и почти везде они встречают сообщение "Бросай всё и разберись с этим, потому что остальное без этого не имеет смысла".

Но ты мог заметить, что даже у человека, долго идущего по этому пути, существенно ничего не менялось(кроме продажи всего имущества в казну его церкви). Каждый раз можно встретить этого же человека, но с набором новых навязчивых идей, которые каждый раз меняются, оставляя человека и его внутреннее состояние точно таким же. На всякий случай я написал предыдущую главу и тем самым отвалил тебя с этого пути или сэкономил как минимум 10 лет на этой стезе.

Подведу краткий итог: саморазвитие - хорошая штука, только это средство, а не цель. Ты уже достаточно крутой и хороший и если у тебя есть ощущение, что, не пройдя каких-то тренингов ты останешься никем - то выкидывай этот список. Если без каких-то книг ты букашка - то отправь их туда же. Либо ты точно знаешь, зачем ты знакомишься с материалом и конкретно за этим пришёл, либо перестань себя обманывать. Конец.

Инструкция по дальнейшей работе

"Сначала обеспечить условия выполнения приказа, потом отдавай приказ."
Сунь Цзы Трактат о военном искусстве, 5-6 век до нашей эры.

Во второй части, которую я гордо наименовал "Твой путь", мною были собраны универсальные принципы, которые являются значительными катализаторами успешности, что бы не значили эти слова. Однако для каждого вида деятельности есть более конкретные навыки - внимательность, выносливость, устный счёт, твёрдая рука при проектировании зданий или умение открывать пиво глазницей.

Если бы я писал эту книгу 10 лет, то ты обнаружил бы здесь проверенные пошаговые программы по овладению потрясающей памятью и мышлением, иностранными языками, боевыми искусствами, спортивными званиями и развитию своего тела. Однако пока я этого не сделал, но, будь уверен, я дал тебе реально самое главное, что тебе поможет овладеть чем угодно - а именно умение управлять своими желаниями.

Многие мне возразят - "То есть я, получается, просто убеждаю себя, что для меня нормально зарабатывать миллионы - а через две недели внезапно телепортируюсь на яхту, полную девочек и алкоголя, с тремя порше и вертолётном на крыше? Мне кажется, что этот способ не сработает и всё, что я получу - это разочарование."

Тут я опять вернусь к пирамиде логических уровней. Там, я напомним, есть нижние уровни вроде "окружения" и "поведения", из множества которых делается вывод о "способностях" (например, если ты во многих "окружениях" раз за разом "прыгал через лужу", то ты обладаешь "способностью" "успешно преодолевать препятствия").

Однако если ты что-то умеешь (прыгать через лужи), то ты будешь пользоваться этим навыком лишь тогда, когда ему будет благоволить более высокий логический уровень "убеждения", которое есть ни что иное, как 1 "способность" + 2 "способ применения" (2 Для меня в порядке + 1 прыгать через лужи). Если же ты любишь ходить по воде аки посуху, то, даже обладая потрясающей прыгучестью, ты всё равно будешь прыгать в воду и каждый раз попадать в центр круга, потому что "я люблю топтать лужи". Точно также большинство водителей обладают "способностью" "придерживаться скоростного режима", а миллионы пешеходов умеют "соблюдать правила дорожного движения" и это предложение ты закончил за меня.

Как видишь, "способный" человек, "убеждённый" в своей никчемности, бессознательно будет применять некорректные способы, получая отрицательный результат и в глубине души оставаясь довольным, что всё прошло, как он ожидал. В свою очередь "убеждённый", по временно неумелый человек тоже с большой долей вероятности завалит дело, но если ты возьмёшься за дальнейшие расчёты, включив в данные теорию стаканов и зданий, то обнаружишь, что второго человека в конечном итоге будут ждать 10 стаканов воды и безоговорочный успех. Более того, каждый успешный человек начинал с того, что умел только пускать пузыри и громко плакать.

Таким образом успех лежит в сумме убеждений и способностей - и, конечно, одной убеждённости в своей богоизбранности не хватит для того, чтобы заработать миллионы - но

именно она позволит твоему хорошему плану обрести необходимые навыки и появляться в нужных обстоятельствах, что приведет к тому, что ты интуитивно пройдешь по верному пути.

Приведу пример - в начале книги я обещал сделать так, что люди будут тебя бессознательно уважать во время общения. Но за что одни люди уважают других людей? Во второй части мы с тобой выяснили, что некоторых людей чаще берут на работу, платят им большие зарплаты, налагают на них меньшие санкции и легче принимают их сторону во время дебатов. Что отличало этих людей? Правильно, уверенность в себе. Но как об этом узнавали остальные? Они видели это по манере держаться, ведь по-настоящему самодостаточных и уверенных в себе людей выделяет именно та невербальная* (бессловесная, то есть те сигналы, которые мы передаём при помощи мимики, жестов, интонаций, поз и походки) информация, которую эти люди отправляют совершенно бессознательно - более того, ты уже знаешь, что эту информацию совершенно невозможно подделать или полностью скрыть, в результате чего люди всегда чувствуют истинное положение дел.

Я скажу еще больше - Если я тебе приятен как человек или правильно себя подаю, то тебе будут нравиться все мои шутки - даже те, которые написаны в этой книге.

Но где взять способность "выглядеть уверенным в себе" и "быть уверенным в себе"? Каждый человек бессознательно знает, как выглядит уверенный в себе человек - и каждый человек обладает такой способностью. Единственное, что нужно добавить - правильные убеждения. Теперь ты знаешь секрет успеха, а я позволю себе сказать пару слов о соблазнении.

Я буду краток. С незапамятных времён наши предки размножались, делая это в те времена, когда основная часть мозга ещё не выросла - соответственно, размножение и все сопутствующие ритуалы являются очень древними и сильными, будучи гораздо более важными, нежели любые домыслы надмозга, и именно этим объясняется тот факт, что возбуждённый человек "теряет голову". Соответственно, мужчина бессознательно знает, как нужно правильно ухаживать за женщиной - и в той же степени это известно женщине. Ты - мужчина, она - женщина, и этого достаточно.

Однако, как я указал в начале книги, при эволюции особую роль сыграла возможность не реагировать на раздражитель в прошлой, безусловной манере - например, у амфибий прыжки, ходьба и бег полностью обеспечиваются стволом мозга (первым контуром), тогда как у людей эти функции подчиняются коре больших полушарий (второму и третьему контурам), что доказывает, что при поражении этих участков теряется не только способность двигаться, но даже выпрямительные рефлексы. При развитии нашего вида наблюдалась кортиколизация функций - то есть верхние контуры подчинили себе нижележащие отделы центральной нервной системы, получив главную роль в анализе и регуляции функций организма.

Одним из побочных эффектов явилось то, что люди начали сковывать себя своими убеждениями, мешать себе выполнять своё биологическое предназначение и, в крайних случаях, самостоятельно прерывать свою жизнь. Я это к тому, что для общения с самой прекрасной девушкой на свете тебе нужно только перестать мешать самому себе, а именно привить себе правильные убеждения и от многого освободиться - и больше ничего.

Точно также дела обстоят и с обществом, ведь люди - стадные существа. Поэтому просто не мешай себе делать то, что тебе хочется - и тогда ты начнёшь чувствовать, что как правильно поступать.

Кончается это тем, что ты начинаешь чувствовать, как и в какой момент трогать девушку - и стоит достаточно довериться этому чувству, как твоя биологическая программа включит её биологическую программу, после чего ничто не сможет вам мешать. Более того, в вас записан одинаковый танец ухаживания и если ты захотел дотронуться до девушки, то в этот же момент она захотела того же самого. Угадай, к чему приведут скромность и промедление?

Конечно, наличие третьего контура всё сильно усложняет - например, у девушки из-за старого опыта может быть условный рефлекс на определённое прикосновение, вызывающий панику и избегание - но тут уже сам разберёшься. Прочити вторую часть:

"Смотря на представителя противоположного пола, ты бессознательно оцениваешь то, насколько генетически здоровое потомство у вас вырастет. Дальше ты смотришь на состояние кожи, волос, ногтей, зубов и общий тонус тела, тем самым делая выводы о состоянии здоровья этой особи. Остальные предпочтения - пометки хорошометра, которые могут не соответствовать действительности или давать разный итог при других обстоятельствах."

Я бы тут привёл ещё пару любопытных фактов из жизни обезьян, которые наблюдаются и среди людей, однако тебе с лихвой хватит написанного. Главное - правильные убеждения, и да придёт с тобой сила.

Ногти пусть не торчат, окаймленные черною грязью...

....И из подмышек твоих стадный не дышит козел;

Овидий "Наука обольщения"

Также ты мог обнаружить, что в этой книге я не стал братья за медицину, а всё потому, что это очень серьёзная тема, над которой нужно серьезно работать. Однако если ты именно тот человек, который планирует изучить и внедрить внушения в клинику внутренних и не очень болезней - то я всегда к твоим услугам и буду счастлив оказаться полезным в этом деле.

Выводы:

- 1)Для успеха нужно сочетание способностей и убеждений.
- 2)Человек будет использовать свои навыки только в том случае, если этому будут благоволить его убеждения.
- 3)Способный" человек, убеждённый в своей никчемности, бессознательно будет применять некорректные способы, тем самым заваливая дело.
- 4)Убежденный, но временно неумелый человек тоже с большой долей вероятности завалит дело, но со временем он научится всему необходимому, потому как каждый специалист

начинал свою жизнь с навыка "пачкать пеленки".

5) Именно убежденность в успехе позволит тебе интуитивно найти путь к успеху.

6) Для того, чтобы тебя бессознательно уважали люди, тебе надо просто стать уверенным в себе. Для этого у тебя уже есть все необходимые способности, осталось только получить соответствующие убеждения.

7) При развитии нашего вида верхние контура подчинили себе нижележащие отделы центральной нервной системы, получив главную роль в анализе и регуляции функций организма.

8) Для того, чтобы правильно общаться с противоположным полом, тебе надо довериться своим ощущениям, приобрести правильные убеждения и освободиться от того, что будет мешать. Расслабься и получай удовольствие. Внутренняя тишина тебе поможет.

9) Если ты захотел дотронуться до девушки, то в этот же момент она захотела того, чтобы ты её коснулся.

Якоря старого мира

Если бы мы научились уничтожать свои желания, любой пустяк стал бы подарком.
Карлос Кастанеда

Меняются не вещи; меняемся мы.
Генри Дэвид Торо

В наше время существует тенденция, в честь которой в экономическую теорию вошёл термин "престижное потребление", а у многих людей пределом всех мечтаний стал абстрактный "миллион". В современном фольклоре существует тысяча преданий о счастливой жизни "праздного класса" - то есть о том, что существуют некие люди, неограниченные в ресурсах, которые стали обладать статусными предметами и именно в этом нашли своё счастье, единственное и неповторимое. Когда меня самого в детстве спрашивали, кем я хочу работать, то помимо "канадского конного полицейского" (был такой сериал, да) я отвечал "миллионером". Ведь этих отличает владение крупной собственностью - домами, машинами, компаниями и предметами роскоши - вертолётами, пароходами, дорогими произведениями искусства и прочим.

Я, конечно, не могу утверждать о всех богатых людях, однако те, с которыми я лично знаком, утверждают, что такие счастливые от потребления люди проживают только в этих самых мифах, а в реальности человек, который собрался заработать денег с целью заработать денег, заканчивает тем, что, добившись наконец этих самых денег, обнаруживает, что *happу end* при обладании не наступил. Дальше он, чаще всего, спивается.

Впрочем, оставим жизнь богатых людей богатым людям и вернемся к эффекту этих мифов - праздный стиль жизни начинает казаться статусным, и люди, ища подтверждения своей значимости и важности, по мере сил подражают этому образу, проводя дорогие праздники и покупая роскошные вещи на те деньги, которых не заработали, чтобы произвести впечатление на людей, которым они безразличны. Даже отношения с противоположным полом нередко становятся попыткой что-то доказать окружающим.

Но я, опять-таки, не об этом. Если ты ждёшь появления на своём пути той женщины, которая придаст смысл твоей жизни - то этого никогда не произойдёт. Если же тебе кажется, что твоё счастье кроется в обладании какими-либо вещами и ресурсами, то знай - это результат тех самых придуманных сказок и рекламы с богатыми людьми, которые в лучах заката пьют сок и становятся счастливы.

Или тебя увлекает жалкая слава? Посмотри, с какой быстротой всё погружается в забвение, как зияет вечность, беспредельная в обе стороны, как пуст всякий отзвук, какая переменчивость и неразборчивость у тех, кто как будто хвалит тебя, и какое узкое очерчено для тебя пространство. Да и вся-то земля точка. Какой же уголок в ней занимает твое местопребывание? И много ли здесь таких, что станут хвалить тебя и каковы они сами?

Марк Аврелий

Возможно, всё дело в конкретных предметах - стоит тебе только сойти с вертолёта в дорогом костюме, сверкая запонкой в объектив телекамеры, и выпить сока - как ты станешь счастлив?

Или, может, счастье не в соке с вертолётom, а в какой-то машине? Дом, платье, драгоценность, одежда, компьютер, хорошая гитара? Ответ тебе известен.

Представь себе компьютер, на котором установлены программы "счастье", "удовольствие", "уверенность". Но пользователю никто не объяснял, как им пользоваться - и в результате, когда он хочет испытать "удовольствие", он покупает себе диск, на котором записан ярлык в стандартную директорию "удовольствия". После этого, если он хочет ещё - то человек идёт за новыми и новыми дисками.

Точно также выглядит человек, который не научился управлять своими желаниями, даже самыми маленькими, потому что на самом деле все эти программы записаны в тебе, а любая "роскошная" вещь - это раздражитель, который бестолку повязан на крутые ощущения.

Но для того, чтобы быть счастливым, тебе не нужны часы за 20000\$ - ведь они ничем не лучше часов за 20\$.

Тайна в том, что практически любые ощущения возникают в тебе тогда и тем образом, которым ты сам решишь их вызвать, а ощущения от жизни у богатых людей практически ничем не отличаются от ощущений обычного человека(при прочих равных). Опять-таки, я не призываю поселиться в фургоне вместо того, чтобы достигать новых высот - я просто развеиваю иллюзию того, что кто-то или что-то сделает тебя счастливым в будущем. Только ты и только сейчас. Я делаю так, чтобы ты понял - на более глубоком уровне ты уже совершенен, и это не зависит от каких-бы то ни было других вещей, целей или людей.

Приняв это, ты можешь двигаться дальше - и навсегда оставить идею о том, что тебе нужно владеть какими-то бесполезными вещами, тем самым сэкономив силы и ресурсы на что-нибудь действительно полезное.

Человечество

Мы все — гигантские роботы, произведенные
ДНК для того, чтобы производить ДНК.
Хеберт Мюллер, генетик, Нобелевский лауреат

Мы, как вид, озадачены выживанием и продолжением рода. Остальные наши задачи есть прикладная работа к этим двум пунктам. Высшая нервная деятельность позволила нам выживать более успешно, чем любому другому живому существу на сией планете. И мы стремимся обустроить жизнь таким образом, чтобы как можно большее число процессов жизнеобеспечения протекало автоматически. Например, мы можем больше не волноваться по поводу безопасности в моменты полной незащитности - ведь ты же не берёшь с собой в туалет ружьё?

У нас всегда есть запасы пищи, средства связи, аптечки и огнетушители.

Но, конечно же, мы ожидаем, что в результате дальнейшего прогресса желаемая еда уже готовой будет поставляться нам в квартиры или на работу. Скорее всего, в будущем появятся механизмы, которые будут массово добывать и готовить продовольствие, строить новые здания, а люди перестанут заниматься обязательным механическим трудом и будут управлять этими механизмами. Однако что выйдет в результате? Предположим, что каждый человек занимается своим делом, а всё необходимое своевременно появляется по месту обитания и не требует дополнительных усилий - и эта система будет работать без сбоев и станет само собой разумеющимся условием.

Предлагаю спуститься на уровень одноклеточных. Инфузории надо как-то обеспечивать себя питанием и плавать туда сюда по акватории - избегать света и соли, стремиться к теплу. Однако если мы взглянем на её коллегу, являющегося клеткой человеческого организма, то внезапно обнаружим, что у него определённые функции, которые он выполняет, и при этом своевременно получает всё необходимое. С этими функциями справляются множество систем, всем парадом командует вегетативная нервная система, а задача человека - найти, приготовить и съесть. Таким образом, клетки нашего тела структурировались в удивительную структуру, в которой им бесконечно удобно жить.

Сложив три предыдущих абзаца воедино ты уже понял, что живое существо является превосходно структурированной колонией клеток, а человечество стремится стать столь же органичным, как отдельно взятый организм. Поэтому давай предположим, что человечество - единый организм.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Если бы Бога не было, его следовало бы выдумать.
Вольтер

Человек может найти смысл в жизни, только посвятив себя обществу.
Альберт Эйнштейн

Смысл жизни, Предназначение, Миссия - до чего красивые слова. Остановлюсь, пожалуй на последнем. В НЛП есть уже знакомая тебе система логических уровней, которую возглавляет "Миссия"(от лат. missio - посылка, отправление) - пункт, знаменующий собой всю деятельность человека, всё его существование - какая-то роль, с которой он пришёл в этот мир и которую должен сыграть ради высшей цели.

Логические уровни позволяют разбираться в причинах поведения и, влияя на верхний уровень, приводить к изменению нижнего - к примеру, если ты изменишь убеждение "знакомиться с девушками некомфортно" на "для меня нормально знакомиться с девушками", то в следующий раз поведение человека будет "я подхожу и знакомлюсь с девушками" вместо того, чтобы обходить их стороной.

Получается, что знание миссии поможет нам легко менять любые убеждения - потому что она есть некий лейтмотив, задающий основную мелодию хорометра. Миссия отвечает на вопрос "Ради чего ты живёшь".

Однако однажды меня озарило(без участия внутреннего диалога) - самая главная мотивация в жизни человека это инстинкт сохранения рода и инстинкт самосохранения. Более того, в те моменты, когда мне казалось, будто вечером этого дня я умру - я бесконечно скорбил именно по тому, что не оставил детей. Пообщавшись с другими людьми, которые были на грани гарантируемой смерти некоторое время (не пару минут\часов), я узнал, что они перед смертью сожалели по этим же поводам.

Но это несколько не оттеняло и той версии, что миссия - это абсолютно уникальное, предопределённое свыше назначение, и если человек не обнаружит смысла жизни, то все его усилия можно считать пустыми. Ведь многие думают, что смысл жизни - это что-то бесконечно индивидуальное и труднонаходимое, далёкое от пошлой мещанской простоты, некая истина, ради которой люди годами медитируют в храмах.

Я не знал, какая из версий верная, и они так и жили вместе, достойные общего существования - пока однажды не соединились.

Потому что сейчас я попрошу тебя ответить на вопрос - в чем смысл жизни клетки из твоей руки? Когда эта клетка узнает свою миссию - и, главное, чем? Предположим, что ты и есть бог своего организма. Если бы клетка пришла к тебе и спросила - о мой небесный отец, в чем смысл моей жизни - что бы ты ей ответил?

Если предположить, что всё человечество есть организм, а ты - одна из его клеток, то в чём твоя высшая миссия, если не в выживании и в потомстве, а также в том, чтобы как можно лучше обустроить свою жизнь? А дальше уже можно заниматься чем-то глобальным. Но ничто из сделанного тобой того не стоило, если ты не оставил потомства.

Таким образом выживание и размножение не отменяет твоей сверхроли в сущем, а является её огромной частью, более чем закономерной. Очнувшись в реанимации, я кристально чисто это ощущал.

Тайна жизни — это не загадка, которую нужно разгадать, а реальность, которую следует прожить.

Предназначение

У каждого есть свое особое призвание. Каждый человек незаменим, а жизнь его неповторима. И поэтому задача каждого человека настолько же уникальна, насколько уникальна и его возможность выполнить эту задачу.

Виктор Франкл

...все мы – всего лишь звуки, летящие из под пальцев неведомого пианиста, просто короткие терции, плавные сексты и диссонансирующие септимы в грандиозной симфонии, которую никому из нас не дано услышать целиком.

Пелевин "Чапаев и Пустота"

Следующие мысли уходят в другую сторону, а потому я разделил эти понятия. Ну, предположим, со смыслом жизни мы определились - жрать, рожать и выживать - но остаётся вопрос о некой индивидуальной сверхроли. Ньютон, Фарадей, Эйнштейн, Парацельс, Платон - каждый сделал что-то особенное, неповторимое для человечества. Но лишь небольшой процент людской массы творит своими руками историю, науку и вообще светлое будущее. Подавляющее же большинство сохраняет старые модели поведения, старые убеждения и идеи, и, на словах мечтая выбраться в прекрасное будущее - день за днём строят прошлое.

Многие физиологи считают, что мышление есть не что иное, нежели эволюционно развитая, просто усложненная рефлекторная деятельность, не более того - а человек это просто автоматический приспособительный механизм. Никаких сущностей, вселения бесов и прочего богопротивного - только сложные рефлекторные кольца. Каждый момент человек каждый момент времени делает лучшее, на что способен - это мы уже выяснили.

Но одни находят смысл жизни в служении гуманистическим идеалам человечества, другие - в истинной вере, а третьи предпочитают жрать, рожать и выживать. Но кто молодец? Каждый. Каждый, к чему бы это не привело. Каждый из нас максимально хорошо выполняет роль приспособительного механизма, просто у меня это формирует одни идеи, у религиозных братьев - другие, а у Стругацких - третьи.

Ведь если в замкнутой комнате без гравитации летают и бьются друг о друга шарики, то А) может ли на Зей секунде один шар полететь не влево, а вправо, ибо ему "так захотелось?"

Б) Какой из шариков молодец - сверху или снизу комнаты?

Если исходить из этой концепции, то весь мир(и люди включительно) - очень большое, но всё же конечное число таких шариков, не обладающих никакой волей и являющихся одинаковыми молодцами. Но как же так? Ведь если человек всю жизнь бухал, то какой он молодец? Он максимальный молодец, такой же, как Цезарь, Да Винчи или Макиавелли.

Более того, если исходить из этой концепции, то вокзальные размышления "А если бы тогда случилось вот так..." теряют последний смысл, ведь чтобы изменить хотя бы одну минуту своей жизни, нужно переключать всю вселенную от момента ее основания.

Вернёмся к организму. Представь себе клетку в желудке. Она всю свою жизнь сидит на одном месте, прилежно работает - и видит, как рядом с ней без особой цели носятся миллионы кровяных телец. Что они делают? Зачем они нужны? А еще рядом кость. Куча клеток, которые просто существуют и питаются, не делая ровным счётом ничего. Ладно, пусть живут, но нервы... Целый класс, который только и делает, что постоянно сплетничает,

где мышца сократилась и какая, по их мнению, должна двигаться следующей. Тем более, что они даже не думают, а просто пересказывают то, что им сказали выше. Но вот она, клетка желудка, она - молодец.

Как ты понимаешь, у клетки нет сознания, а если бы оно и было, то вряд ли она смогла бы им хватить всю грандиозность человеческого организма. Но она его не видит, она видит только свой маленький участок - и на нём творится хаос и неразбериха. Ну а ты как думаешь, какая клетка молодец - костная, кровяная, желудочная, нервная? Ведь решительные действия делает только нервная клетка, а остальные заняты непонятно чем - кто живет в своей зоне комфорта, кто бестолку мотается, а кто просто кость.

Вернёмся к человечеству. Ты действительно считаешь, что человеческого разума достаточно, чтобы охватить весь замысел бытия - если его даже не хватает, чтобы заметить, частью какого живого существа оно является? Ты уверен в том, что ты достаточно умён, опытен и знающ, чтобы делать выводы, кто был полезен, а кто бесполезен, и что является достойно прожитой жизнью, а что пустым прожиганием своих дней? Во второй части я говорил, что человечество - новорождённый ребёнок. Но что, если это не метафора, а мы на самом деле - зародыш? Как ты знаешь, эмбриону в плаценте нет особой необходимости в руках, и, обладай он скептическим умом, он мог бы спросить - а зачем мне столько тела, которое ничего не делает? Ведь вокруг дружелюбная среда, я стабильно кушаю через пупок - и что это за клешни?

Нет никого лишнего. Мы все нужны. Мы - единый организм. Подумай, насколько отец незаменим для ребёнка - и ты поймёшь, насколько незаменим каждый из нас. Каждый выполняет свою, особенную роль - и никто не сможет сделать за человека его дела. В любви, в искусстве, в благотворительности, в труде - человек уникален, и именно эту уникальность он должен явить миру, проживая свою жизнь максимально полно. Помни, что твоё участие в мире, твоё сотрудничество играет важную роль во всём происходящем, даже если мы этого не видим. Все связано со всем. Мы – это весь мир. Твой дом в самом широком смысле – вся планета, а живущие на ней люди – твоя огромная семья.

Это особое наслаждение - принять себя как человека. Это нормально, что у эукариотов нет сознания. Я благодарен каждому живущему во мне и не требую от него большего, чем он уже делает. И это нормально, что я несовершенен. Что у меня присутствует инертность мышления. Что я начинаю думать по-другому рядом с вкусными запахами. Что я умру.

Делай то, что тебе нравится, и не переживай, ведь каждый шаг верен. Можешь и переживать, если это тебе нравится, но знай - в этом мире просто невозможно делать неправильных вещей.

Твоё предназначение - идти по своему пути, каким бы он ни был.

Вот выплыла луна

И самый мелкий кустик

На праздник приглашён

Мацуо Басё

Смерть

Быть чем-то одним неизбежно означает не быть всем остальным.

Смутное ощущение этой истины навело людей на мысль, что не
быть — это больше, чем быть чем-то, что в известном
смысле это означает быть всем.

Хорхе Луис Борхес

Камень, тело животного, тело человека, мое тело — все они стоят на одной и той же ступени.

Людвиг Витгенштейн

Как говорил Эпикур: "Где есть я, там нет смерти. Где есть смерть - там нет меня. Следовательно, смерть - ничто для меня." Однако этот непревзойдённый образец логики не помогает разобраться со смертью, потому что эта концепция вызывает у хорошометра эмоции - и, соответственно, подлежит вдумчивому рассмотрению. Но почему возникает страх смерти? Думаю, что твой "физический" разум строго запрограммирован выживать - в любом месте, времени и обстоятельствах - и смерть, соответственно, не входит в его планы. Получается, это направленное в будущее предвосхищение - и, скорее всего, ты сейчас уверен, что перед смертью будешь бояться происходящего.

Однако в реальности происходит иначе - ты не боишься того, что "жизнь кончилась", а сожалеешь, что столько вещей осталось несделанными. Возможно, что ты будешь уходить в состоянии полного покоя - потому что успел сделать всё положенное. Один мой друг лежал в больнице с прогрессирующим заболеванием - и у него внезапно отказала диафрагма, из-за чего он перестал дышать. Ему было очевидно, что это - конец, и единственное, о чём он сожалел перед смертью - что он оставил всего одного ребёнка. Он не дышал целых 5 минут, но его успели подключить к аппарату искусственной вентиляции лёгких, а потому сейчас он жив и достаточно здоров.

И вот ты снова господь, к тебе пришла твоя клетка и спросила - "О всевышний, а что ждет меня после смерти?". Что ты ей скажешь? Возможно, что у тебя даже возник вопрос "А зачем? Ведь вы постоянно рождаетесь и умираете, одинаковые с лица. Зачем вам вечная жизнь?" Как нет бессмертия среди наших клеток и оно не нужно, так нет его и среди людей. Более того, кто умрёт? Личность? Её и без того не существует. Пространство, в котором всё это происходит - "пользователь за компьютером"? Врядли.

Я сказал, что смысл жизни - это нечто, зачем человек пришёл в этот мир, но ведь на самом деле каждая клетка, из которой человек состоит, уже была в этом мире - и он является его частью, цыплёнок был частью яйца, как ягода была частью растения - так же человек был частью матери, собравшейся из миллионов частиц этого мира. Возможно, что одна твоя частица прилетела с одной части галактики, а другая - из противоположной. Человек есть плод этого мира, а не что-то, пришедшее извне. Точно также, умерев, ты станешь разрозненными частичками, которых развеет по вселенной и они продолжат своё существование. Формы собираются и распадаются, люди рождаются и умирают - но ты понимаешь, что этот самый пользователь продолжает жить. Ты - вселенная, осознающая саму себя.

Кстати, ты когда-нибудь думал о том, что очень интересно было бы увидеть своё тело до рождения, на протяжении всей жизни и до окончания времён? Какая активность будет на атомном и молекулярном уровнях, как бы эти вещества собирались и в разные структуры и распадались, чтобы стать тобой, уменьшались бы и росли? Частью чего они были и частью чего им предстоит стать? Насколько бы это был удивительный и красивый танец, частью которого было бы пребывание в твоём теле, которое было бы короткой передышкой, прежде чем вновь разлететься по всей вселенной. Не кажется ли тебе, что это представление есть куда более красивое явление, нежели твоё возрождение?

Когда ты открыто смотришь на реальность, то ты понимаешь, что ты - элемент этого большого танца, то ты сможешь допустить, что жизнь и смерть постоянно сменяются друг другом, образуя прекрасное единство всего сущего, а танец прекрасен во всех его элементах - в изобилии и в нужде, в радости и страдании, в жизни и смерти.

Однажды Конфуций пришел к Лао-цзы и спросил, что происходит с человеком после смерти.

-Ты живёшь, но разве можешь ты сказать, что такое жизнь?-ответил Лао Цзы.

Конфуций задумался, а Лао-цзы продолжил:

-Ты не знаешь этой жизни, в которой сейчас находишься.

Но вместо того, чтобы познавать её, ты беспокоишься о той, запредельной жизни.

Смерть-советчица

Живи так, как будто ты сейчас должен проститься с жизнью, как будто время, оставленное тебе, есть неожиданный подарок.

Марк Аврелий "К самому себе"

And I can't wait to see the sunrise again

It's moments like this.....

To better what I am

You won't hear lies from me

In flames - A new Dawn (Новый рассвет)

Я не могу дождаться, когда снова увижу
восход солнца, В такие моменты.....

Я лучше, чем обычно.

И ты не услышишь неправды от меня.

В моей жизни произошло одно интересное событие - я упал с 5 этажа.

Примерно через неделю я пришёл в ясное сознание и обнаружил себя лежащим в реанимации и частично парализованным.

Мне нельзя было даже сидеть, я мог только лежать, прикованный к кровати.

И это не было самым удручающим. Главной особенностью было то, что никто не знал, сколько мне осталось жить.

Ни врачи, ни родные, ни, тем более, я. Мне даже ноги не сразу загипсовали - надо было посмотреть, нужен ли будет гипс вообще.

И я лежал на больничной кровати, не зная, сколько осталось - целая жизнь, один месяц, одна неделя или конец этого дня.

Судя по ощущениям, конец должен был наступить скоро, и единственное, что у меня осталось - один день.

Этот день.

День, чтобы сказать всё то, что я хотел сказать.

День, чтобы выразить всё то, что я хотел выразить за свою жизнь.

День, чтобы сделать всё то, что я хотел сделать за всю жизнь.

День, один день. Много это или мало?

Очень много.

За один такой день я, возможно, сказал больше, чем говорил за всю жизнь.

Перед каждым я просил прощения за всё, что я сделал, и благодарил. Благодарил за то, что этот человек сделал для меня. За то, что делил со мной эту жизнь. И просил его быть счастливыми.

Ты лежишь и понимаешь, что этот вечер - это твои последние часы в этом мире, и ты проведёшь их в этой больничной палате. И именно в такие моменты ты начинаешь наслаждаться каждым мгновением, любить и принимать все происходящее.

Самое прекрасное и самое главное - что ты жив. Ты жив и этого достаточно.

На протяжении ещё двух месяцев я не был уверен, сколько мне осталось. По ощущениям это был вечер этого дня.

И когда я засыпал, я не был уверен, что проснусь ещё раз.

Однако наступало утро. Я открывал глаза, оглядывался и понимал - это утро. Мне дарован ещё один день. А день это очень много.

Я успею сделать ещё хоть что-то для этого мира.

И каждое утро я рыдал от счастья, потому что у меня было счастье прожить ещё один целый день.

Раньше я никогда не понимал, почему людям нравятся рассветы.

На закат ещё можно посмотреть пару секунд, но что люди находят в рассвете?

Я понял это только после падения.

Рассвет - это символ. Каждый рассвет говорит нам, что у нас есть еще один день.

Сейчас я пишу эти строки и рыдаю, потому что нет ничего лучше, чем быть живым.

Просто быть живым - этого достаточно.

И это правда - я не могу дождаться, когда снова увижу рассвет.

В те моменты я действительно был чем-то лучшим из того, чем бы я мог быть. И от меня никто не мог услышать ничего другого, кроме правды.

С тех пор прошло много времени, я "пришёл в себя": с кем-то разбирался, мирился и ссорился; в общем становился "нормальным" - несмотря на это я никогда не откажусь от этих слов и никогда не решу, что их поздно повторять.

Спасибо вам за всё, я вас действительно очень сильно люблю. И извините за всё то, что я сделал не так.

Первые 2 недели в больнице я рыдал по 6 часов в день, потому что я скорбил.

Как оказалось, самое главное, что я должен был сделать - оставить потомство, поставить его на ноги, выжить самому, и лишь четвертым было "сделать что-нибудь для человечества".

Я рыдал не потому, что "жизнь оказалась такой короткой", а потому, что из-за каких-то правил в своей голове и образа "себя" я к 21 году ничего не сделал (в первую очередь, не оставил детей), а также допустил такой вариант, из которого только чудом выжил и не знал, надолго ли.

В итоге в голове сами собой перестроились многие вещи - за это время всё то, что мешало вышеуказанным задачам свершиться, попросту испарилось. А многие другие вещи встали на свои места.

Поэтому у меня к тебе задание:

Задание 1:

Представь, что следующего дня не наступит. Что это твой последний день. На что ты потратишь следующий час?

Задумайся. Возьми себе минут 20 и действительно представь. Задача - определиться с тем, что делаем в следующий час. И прошу тебя - потратить следующий час именно на это.

Задание 2:

Представь, что вчерашний день был последним. Что от момента рождения до вчерашнего дня прошёл весь отпущенный тебе срок.

Что тот итог, который есть на этот день - окончательный итог твоей жизни.

И ответь честно - жил ли ты своей жизнью? Готов ли ты это назвать своим путём?

Во второй части я описывал сад, состоящий из убеждений, где каждое из растений должно быть твоим. Единственная возможность ответить "да" на эти вопросы - это выполнить все, указанное во второй части.

Второе - за несколько месяцев до падения я открыл свой способ и освободился. Но до этого всю жизнь я пытался соответствовать ожиданиям других людей вместо того, чтобы слушать свои чувства и делать то, чего мне действительно хотелось.

Принимай себя и люби себя. Будь собой. Если хочешь что-то изменить - влияй на хорошометр.

И последний вопрос: Чего ты не сделал?

Ведь вчера была последняя возможность это сделать.

Что ты мог сделать, но не сделал? Что ты хотел дать человечеству, но оставил в своей голове "до лучших времён"?

Прочувствуй. И когда хорошо прочувствуешь, то... мне уже не надо ничего говорить.

Мне вообще после такого не надо ничего говорить, ты сам всё поймёшь.

Возьми и с этой строки отложи книгу. Сделай, что я сказал.

P.S. Моей жизни пока ничего не грозит и, по всем прогнозам, продолжительность моей жизни осталась примерно такой же, то есть в конечном зачете это скажется как просто один из переломов костей.

Заключение

Никогда не пытайтесь прикрыть недостатки своих знаний хоть бы и самыми смелыми догадками и гипотезами. Как бы ни тешил ваш взор своими переливами этот мыльный пузырь — он неизбежно лопнет, и ничего кроме конфуза у вас не останется.

Иван Павлов

Наполовину эта часть - интересные концепции, принятие которых сильно упрощает жизнь и позволяет стать счастливым, перестать беспокоиться, простить всех людей и самого себя - в общем, расслабиться и получить удовольствие. Но спекуляции о принципах этой жизни не являются единственным способом исследования и изучать её непосредственно - более увлекательное и полезное занятие.

К счастью, мы живы. Другая половина состоит из проверенных принципов и серьёзных историй. Я не представляю, что писать в заключении этой части, поэтому напомню - тебе никто и ничто не нужно. Ты можешь быть счастлив прямо здесь и сейчас. Всё идёт своим чередом. Смерть не страшна, а смысл жизни в том, чтобы продолжать жизнь и служить гуманистическим идеалам человечества. Статусные и роскошные вещи бессмысленны, в них ты не найдёшь счастья, а единственная причина страданий - истории о том, что людям следует страдать. Ты уже достаточно хорош без всякого там саморазвития. Слушай своих ощущений, и живи так, будто этот день - неожиданный подарок, которого могло и не быть.

Расслабься и получай удовольствие.

Часть VI: Прекрасный новый мир.

...пока идиоты взрослые заняты переустройством выдуманного ими мира, дети продолжают жить в реальности: среди снежных гор и солнечного света, на черных зеркалах замерзших водоемов и в мистической тишине заснеженных ночных дворов.

Пелевин "Чапаев и Пустота"

...вы только что начали читать фразу, чтение которой вы уже заканчиваете...

Автобиография множества людей

Вторую половину мы буквально начали с того, что смело зашагали в будущее. Сейчас же мы предположим, что в это самое будущее мы уже пришли. Давай-ка, не сходя с этого места, напишем сценарий твоего будущего.

Ты только что дочитал "Белую книгу". Очень круто. Она тебя впечатлила, ты сделал внутреннюю пометку, что ещё одна книга прочитана.

И ты хорошо усвоил, что веселее быть счастливым, чем грустным, приятнее выбирать эмоции, а не попадать под их влияние в результате механического гормонального процесса, что интереснее решать свои проблемы, нежели тяготиться ими вечно.

Ты с этим согласился и...

И подумал, что необязательно делать указанное прямо сейчас, и, радостный, пошёл заниматься другими делами. Но я должен рассказать тебе, что будет дальше.

Прошёл день, два, ты вспоминаешь - какая прикольная книга всё-таки. Думаешь над идеями, вживляешь их, но постепенно твоя жизнь сталкивается с теми же делами, которыми ты занимался раньше - и рефлекторные кольца рождают старые мысли, старые реакции и старый мир. В итоге в твоей голове остаётся галочка в списке крутых книг напротив "Белой книги" и мантра "Расслабься и получай удовольствие" - но день за днём её значение ускользает из твоей головы, а мои волшебные сказки про уверенность в себе и бессознательное стремление к успеху кажутся всё более фантастическими. Тебе становится удивительным, как оно могло тебе казаться реальным и чем больше ты об этом думаешь, тем больше уверяешься, что я написал ещё одну интересную сказку - естественно, даже не попробовав этот бесконечно простой способ.

Возможен и другой вариант - ты возьмёшься и сделаешь всё указанное. Почистишь что-то наиболее простое, добьёшься своих давно желанных целей. Но они тебе не дадут того, что ты предполагал. И ты погонишься за "новыми" старыми якорями этого мира, которые я описал в предыдущей части.

Ты получишь силу, ты научишься летать, но ты не будешь знать, куда лететь и оттого, как зверь, которого выпустили на свободу из зоопарка, будешь возвращаться к своей клетке, потому что там еда по расписанию и в указанном месте.

С чем-то ты разберёшься, но ты не пойдёшь до конца. И снова окажешься в клетке. Уже в другой, с хромированными прутьями и чуть более свободной, но опять в клетке - потому что ты не решился взять всё происходящее в свои руки, не решился дерзнуть на то, что жизнь может быть идеальной по всем статьям.

Чем это кончится?

Тебе 80 лет. Ты оглядываешься назад, на весь свой жизненный путь, на все возможности, которые ты упустил, на все те дела, которых не сделал, на свою трусость, в которую ты играл вместо того, чтобы попробовать жить по своей истинной природе - и в лучшем случае у тебя осталась квартира, дача и машина. И вот ты уже едешь, никому не нужный обыкновенный старичок, к которому все милы, кроме его самого. Ведь ты видишь, что у тебя была возможность использовать 5 минут утром и вечером на аффирмации, один день записать первые аудиоаффирмации и после этого комфортно и легко поменять свои автоматизмы - а, уделив пару дней работе со своими желаниями, добиться того, чтобы 15 лет твоей жизни не потратились на примирение со школьным хулиганом. Ведь ты мог сделать так мало - и тем самым добиться такого многого, создать столько удивительного. Но уже ничего не изменишь.

Постой, тебе же не 80. Сейчас ты молодой и если ты в состоянии предугадать, о чём ты будешь думать позже - то ничто не мешает подумать об этом сейчас. И если через много лет ты бы захотел, чтобы в молодости ты поступил именно так, то у тебя есть удивительная возможность поступить так сейчас. Исправлять давно минувшее очень легко, надо просто вовремя подумать о будущем.

Главное, помни, что неверием ты не помешаешь катастрофе. И второй жизни у тебя тоже не будет. Выбор за тобой.

Я тебе признаюсь - мне решительно наплевать на то, изменишься ты или нет. Эта книга - те принципы, по которым следует строить и достраивать себя. Прочитал, перечитал, делаешь указанное, положил на полочку и периодически сверяешься. И эту книгу я писал в первую очередь для себя - чтобы она лежала на моей полке.

Часто, когда другие люди описывали мне свои проблемы, я видел, что эти вопросы решаются щелчком пальцев(а точнее, моими техниками). Но когда я брался им помогать, то слышал - "Ой, читать, мне лень", "я начал и не закончил", "я такое давно изучал и давно знаю", "у меня нет времени".

Тебе известно, что вызывает такие ответы. Сейчас мне попросту становится смешно, и я либо сразу рву отношения с таким человеком, либо, если он пока-что достаточно хорош(доктор наук, например) - продолжаю до тех пор, пока это возможно. Мне глубоко наплевать на то, что они "без меня" страдают, а "с моими техниками" могли бы переиначить свою жизнь. Это их жизни. У меня - моя. Тратить время на них - как нить на вокзале по ворованным сумкам. Если бы они "с моими техниками" зажили бы иначе, то это бы уже произошло. Если они до сих пор не потрудились с ними ознакомиться, то ничего не изменится.

Но я же когда-то тоже ничего не знал. И изо всех сил искал именно такую книгу, которую ты сейчас читаешь. И именно поэтому ты можешь её сейчас читать. Эта книга поможет тебе поменяться - и уже тебя поменяла. Но знай - это было последнее предупреждение. Сейчас эти мысли были максимально разжёваны и вложены в твой рот - только, солнышко, почувствуй уже этот любимый вкус и съешь. Если же ты опять её выплюнешь - то тебя ждёт забвение, неудача за неудачей и остальные прелести твоего прошлого, которое ты будешь строить раз за разом.

Почему я не написал другой вариант?

Почему я написал всё так ужасно?

Почему я не написал тут, что делать дальше?

Почему я не расписал в красивых красках, что будет в твоём будущем при таком раскладе? Где же этот второй вариант будущего, где все желания исполняются, все люди - братья, никто больше не переживает по пустякам и все начали в предельном темпе улучшать этот мир?

Потому что с этого момента ТЕБЕ НИКТО НЕ УКАЗЫВАЕТ, ЧТО БУДЕТ В ТВОЁМ БУДУЩЕМ. Если ты этого до сих пор не осознал, то я недостаточно хорошо написал свою книгу. Ты и только ты должен писать сценарий своего будущего.

Отныне ты сам себе учитель и духовный наставник. Остальные - соратники. Кто-то чуть больше, кто-то меньше, кто-то в той-то области, но примерно равные.

Ты и только ты должен писать сценарий своего будущего, никто не знает ничего лучше тебя о будущем. Мне было очень трудно писать этот кусок, потому что я хочу тебе другого будущего. Но мне важно было показать, что даже в этой книге может быть что-то подобное. И поэтому ты и только ты должен писать сценарий своего будущего.

Впрочем, один пункт я тебе всё же подскажу - перечитай книгу ещё раз, тогда лучше её усвоишь - ибо она действительно получилась комплексной.

И возвращайся к ней время от времени, она того стоит.

Я рад, что в мире прибавилось одним Человеком с большой буквы.

Не относись к этому серьёзно, лучше просто любите и принимайте любовь, прощайте всем и прощайте себе, делайте добро и принимайте добро, кидайте деньги мне в интернет-кошелек и на благотворительность.

Благодарности

— Звонок не работает, как придёте, стучите ногами.

— Почему ногами?

— Но вы же не с пустыми руками собираетесь приходите!

Фаина Раневская

Первоначально я собирался поблагодарить с десяток людей, чьи идеи нашли тут наибольшее отражение, пройдя через фильтр моего опыта - однако, как выяснилось, каждый из них в свою очередь перенимал эти мысли у своих мастеров, и список благодарностей возростал уже до ста человек. Подумав, я понял, что отражённые в этой книге знания - это собирательная мудрость чуть ли не всего человечества, и в итоге я благодарю всё человечество и отдельно спасибо выражаю папиному ремню.

Но тогда о какой благодарности речь? Правильно, о благодарности ко мне. Как известно, добродетель сама по себе не нуждается в вознаграждении. Однако мне это будет чертовски полезным - например, я смогу потратить деньги на реабилитацию и, возможно, смогу встать на ноги.

Но ввожу одно условие - посылай мне свои кровные тогда и только тогда, когда книга тебе поможет. Может, тебе поможет способ, может, аудиоаффирмации, может, пятая часть - я надеюсь, что всё вместе. Но посылай деньги тогда, когда это действие свершится - до этого момента я их просто не заслужил.

Книга распространяется бесплатно - я очень не люблю людей, пишущих об успехе и зарабатывании денег, чей единственный заработок состоялся в продаже своих семинаров. Я знаю, что рассказанное мной работает, и поэтому уверен, что усилия, вложенные в книгу, окупятся.

И далеко не деньгами - а тем, что уже через несколько лет я буду жить среди более решительного и могучего человечества.

Также отмечу, что успешность этого текста в денежном плане замотивирует меня продолжать этот путь и серьёзно погружаться в эту отрасль - поверь, у меня уже сейчас есть идеи, от которых выиграют все и если я займусь этим профессионально, то победа будет общей. Поэтому если тебе хочется слушать и знать ещё, то это будет самым верным шагом:

Яндекс-деньги: 410012390948564

Если удобны другие способы - обращайся ко мне вконтакте vk.com/butekk

И ты уже понял, что лучшая похвала для меня - это твои успехи. Не то, что ты меня назовёшь молодцом, не то, что ты поставишь 5 баллов моей книге на каком-нибудь сервисе - а именно твои успехи.

Эпилог

Подумай, как трудно изменить себя самого, и ты поймешь,
сколь ничтожны твои возможности изменить других.

Вольтер

Единственный разумный способ обучать людей — это подавать им пример.
Эйнштейн

Пиши о своих успехах. Будь со мной на связи. Если что, я доступен вконтакте:

vk.com/butekk

Я сделал то, что хотел сделать уже год - дать тебе в руки пульт управления своей жизнью. Следи за обновлениями - возможно, я рассмотрю какие-то дополнительные вопросы, и, открыв способ, поспешу им поделиться.

Всего хорошего, я рад был помочь тебе осознать, насколько ты крут.
Спасибо, что решил разделить со мной этот путь.
Вместе мы построим новый мир.

Я тебя убедительно попрошу не идти и проповедовать с книгой в руках, а делиться ей именно тогда, когда ты сам уже добьёшься благодаря этому способу конкретных, мощных достижений, которыми сможешь убедить другого человека. Если хорошо поможешь себе - то остальные к тебе потянутся сами.

"Здесь не будет длинного вступления и пяти всемирно известных академиков, подтвердивших значимость этого труда для психологии. Мне это просто не нужно. Достаточно того, что эту книгу, скорее всего, вручил тебе твой хороший друг с горящими глазами и рассказом о том, как она перевернула его жизнь."

На самом деле эпилог вовсе не эпилог. Эпилогов не бывает. Жизнь продолжается.

Будь на связи, я тебе буду сообщать о новом. Что-то я умное хотел сказать, но забыл, а потому написал эту книгу. Неважно.

Расслабься и получай удовольствие.

01.06.13-16.07.14 Виктор Васильев "Белая книга"

Список использованной литературы

- Данилова, Крылова "Физиология высшей нервной деятельности"
Роберт Антон Уилсон "Прометей восставший. Психология эволюции"
Тимоти Лири "Семь языков бога", "Технологии изменения сознания в деструктивных культурах", "Нейрополитика"
Рик Хансон, Ричард Мендиус "Мозг и счастье. Загадки современной нейропсихологии"
Библиография Луизы Хей
- Эмиль Куэ "Сознательное самовнушение как путь к себе"
Роберт Чалдини "Психология влияния"
Павел Буль "Гипноз и внушение в клинике внутренних болезней"
Владимир Бехтерев "Внушение и его роль в общественной жизни"
Мирзакарим Норбеков "Опыт дурака или ключ к прозрению"
- Александр Лоуэн "Радость", "Любовь и оргазм"
Роберт Дж. Лифтон "Технология промывки мозгов: психология тоталитаризма"
Филипп Богачев "Успех. Позитивный образ мышления", "Шаман в большом городе"
Роберт Дилтс "Фокусы языка"
Милтон Эриксон "Мой голос останется с вами"
Ларри Ниммс "Стань свободным быстро"
Артур Шопенгауэр "Афоризмы житейской мудрости"
Мартин Селигман "Новая позитивная психология"
- Максуэл Мольц "Психокибернетика"
Ронда Бёрн "Секрет"
Виктор Франкл "Сказать жизни Да! Психолог в концлагере"
Экхарт Толле "Сила момента сейчас"
Джед Маккена "Духовное просветление - прескверная штука"
Жан Беккио, Шарль Жуслен "Новый гипноз. Практическое руководство"
Кинг, Цитренбаум "Гипнотерапия вредных привычек"

Приложение I



В.Васильев

Стань Свободным Быстро (Be Set Free Fast)

Практическое руководство по решению психологических проблем и ликвидации ненужных убеждений
собственными силами

Вариант IV: простой, понятный и без нововведений

vk.com/butekk

Изначально этот текст написан как приложение к труду "Белая книга" за моим авторством, скачать который можно где угодно. Если ты еще не знаком с этой книгой, то можешь прочитать её первую часть - и тогда тебе станет предельно ясно, что это за техника и для чего она используется.

Если знаком, то повторяюсь - эта техника влияет на карту хорошометра, убирая из воспоминаний негативный эмоциональный след.

Есть старая притча. Шли два монаха по тропе, как вдруг встретили женщину, которая спросила - "Нам по пути. Могу я пройти с вами?" Один из них ответил молчаливым кивком и все трое продолжили путь в тишине, как вдруг через час они вышли мосту, где следовало перейти реку вброд. Женщина же спросила монахов - "Как же я перейду, если мне нельзя мочить платье?", после чего один из них взял её на руки, перенёс через реку и был таков.

Вскоре их пути разошлись, после чего монахи еще пару часов шли в абсолютном молчании, как второй монах вдруг начал негодовать - "Как ты позволил себе перенести ту женщину через реку, мы же давали обет не прикасаться к женщинам?", на что первый ответил - "Женщина - не самая лёгкая ноша, и, перенеся её через реку, я оставил её на берегу. Ты же до сих пор её несёшь."

Мы, как этот монах, часто несем с собой по жизни несказанные слова, невыраженные чувства и незаконченные дела.

Эта техника помогает перестать жить прошлым, а также позволяет избавиться от некоторых убеждений, мешающих тебе достигать своих целей. В результате человек легко решает свои психологические проблемы и если раньше в какой-то ситуации его реакция была автоматической, то теперь он может выбирать, как реагировать. Очень сильно вырастает принятие себя, любовь к себе и самоуважение, а также человек начнёт гораздо лучше понимать себя, что в результате отразится и на внешнем мире.

Например, если прорабатывать автоматизмы в общении, то это самое общение перейдёт на качественно новый уровень.

Единственное, что может помешать работе BSFF - это нежелание создать положительные изменения в своей жизни. Это бывает вызвано многими причинами, которые я отлично описал в "Белой книге".

В паре слов - BSFF не работает тогда, когда у хорошометра к нему складывается предвзятое негативное отношение.

Точнее, BSFF работает всегда, просто в таком случае люди часто закрывают глаза на изменения и бросают BSFF после первой попытки, объясняя, что "он не работает потому-то и потому-то" или "он не работает у меня". Ты сам знаешь, что логика скажет что угодно, чтобы оправдать показания хорошометра.

BSFF - это эффективный инструмент для того, чтобы изменить свои бессознательные автоматизмы и устранить разрушительные программы, которые определяют Вашу жизнь. Ты становишься свободным - быстро и легко.

Конечно, может возникнуть небольшой дискомфорт, но ты сам увидишь, что это чисто символическая плата за те изменения, которые начнутся в твоей жизни.

Существующие версии BSFF

Вариант I:

Прекрасный оригинал на английском языке "Be Set Free Fast! A Revolutionary New Way to Eliminate Your Discomforts, написанный автором техники, Ph.D. Ларри Нимсом(соответствует нашему кандидату наук, однако в штатах нет подразделения на кандидата наук и доктора наук), а также Джоан Соткин - личным тренером множества людей, которая помогала Ларри упростить эту технику, чтобы сделать её понятной людям. Оригинал - он и есть оригинал, очень хорошее, всестороннее описание этой великолепной техники. Я очень благодарен этим людям. Для нас есть лишь один минус - она на английском.

Вариант II:

Русский перевод, очень близкий к тексту и написанный сообществом сайта BeSetFreeFast.ru. Отличная работа, снимаю шляпу перед этими господами. Перевод очень хороший, однако, на мой взгляд, немного "громоздкий" для начинающих и слегка сложный в освоении, потому что он всесторонне знакомит людей с тем, как следует проводить терапию с помощью BSFF. На мой взгляд, начинающие могут вполне обойтись без заполнения "субъективной шкалы дискомфорта" и всесторонней оценки результатов работы. В целом, у меня нет и не может быть претензий к этой работе. Просто иногда допустимы другие версии.

Вариант III:

Версия от Дмитрия Лёушкина "Стань Свободным Быстро^ Set Free Fast) Практическое руководство по решению психологических проблем и ликвидации ненужных убеждений собственными силами. Версия 2.0 ", получивший самое широкое распространение в рунете и являющийся отражением его взгляда на эту технику.

Дмитрий тоже нашёл оригинал немного сложным для освоения, а потому поделился своим видением этой техники, тем самым сумев помочь многим людям. В частности, я сам ознакомился с этой техникой по его работе и очень ему благодарен, однако большая часть людей относится скептически к его версии в результате следующих причин:

- 1) У Дмитрия присутствует множество нововведений, не подкреплённых реальной клинической деятельностью
- 2) В ходе повествования Дмитрий очень категоричен в некоторых вопросах - в частности, предыдущий опыт он именуется не иначе, чем "хламом", "соплями", а весь механизм называет "бочкой с мусором". Конечно, его можно понять, однако опасность такого подхода я описал в "Белой книге" - такое отношение только добавляет психологических проблем и отторжения к себе.
- 3) Ларри Нимс - врач с огромным опытом работы, а Дмитрий Лёушкин - нет, и поэтому люди сомневаются в его нововведениях - в частности, Дмитрий изменил текст инструкции, то есть самую основную часть техники.
- 4) В ходе повествования Дмитрий неакадемичен и использует слова "мерзкое", "фальшивка", "дерьмо" и т.п.
- 5) Авторству Дмитрия принадлежит также техника "Турбосуслик", которая наделала очень много шума и к которой большинство относится крайне скептически.

Я считаю, что при некоторых проблемах эта техника очень полезна, но раскрывать подробности не стану, потому как(на мой взгляд) это подорвёт её терапевтический эффект. Таким образом, моё мнение о турбосуслике - если вам он помогает, то очень хорошо. Однако есть более эффективные техники, нежели турбосуслик - иначе я бы не написал "Белую книгу".

Вариант VI:

Версия, которую ты сейчас читаешь. Она написана, всецело опираясь на русский перевод оригинала и частично на работу Дмитрия Лёушкина. По большому счету, я написал простую версию первых двух вариантов, взяв всё лучшее из версии Дмитрия Лёушкина и избежав его минусов - то есть всего, описанного выше. На самом деле, обе версии хороши и я лишь слегка переструктурировал материал, нарвав кусков из этих работ. В частности, именно поэтому в тексте имеется обращение на Вы и бессознательное называется "подсознанием".

В итоге работа получилась простая, короткая, понятная и без нововведений. Надеюсь, что ты, мой дорогой читатель, и авторы всех этих версий простят мне моё поведение.

Описание техники BSFF

Be Set Free Fast переводится как Стань Свободным Быстро.

Эта мощнейшая психотерапевтическая техника:

- проста в использовании
- устраняет конфликты на уровне подсознания и освобождает энергию, которая тратилась на согласование этих конфликтов
- способна решить практически любые психологические проблемы

Этот материал предназначен для знакомства с BSFF, с упором на самостоятельное применение и обработку основных, всеобщих проблем, с которыми борется большинство людей. Цель состоит в том, чтобы помочь Вам устранить эмоциональное беспокойство и ограниченное стереотипное мышление, а также предоставить Вам инструмент, который может помочь Вам жить более успешно и эффективно.

Проблемы, к которым мы обращаемся в этой книге, воздействуют подсознательно, или автоматически, и могут сдерживать Вас от полной реализации и выражения Вашей индивидуальности, талантов и богатого потенциала. Следуя приведенным в книге инструкциям, Вы сможете самостоятельно “депрограммировать” самого себя в собственном темпе, не испытывая заново прошлые беды и травмы. Если у Вас был ранее какой-нибудь вид традиционной терапии, то Вы оцените, как легко и быстро получить глубокую способность проникновения в суть или пройти через освобождение от множества неприятных эмоций.

BSFF легок в изучении и использовании. Вы, вероятно, будете поражены тем, как быстро Вы сможете помочь себе решить внутренние бедствия, конфликты и ограничения. Следуя за инструкциями, Вы можете найти новую свободу в создании полноценной жизни.

BSFF – это не «путь», не учение, и не философская система. Это просто один из высокоэффективных инструментов для работы со своим подсознанием, который прекрасно сочетается с любой другой философской системой, религией, «путем», и так далее, начиная от христианства и заканчивая буддизмом, при этом он великолепно их дополняет. Эта техника не вмешивается в ваши взгляды на строение окружающей вселенной и не диктует своего понимания реальности.

Все, что делает BSFF (а вернее, что вы делаете с помощью BSFF) – это помогает вам разобраться с негативными эмоциями, что приводит к свободе от обид, страхов, фобий, комплексов и мешающих убеждений.

Вы начинаете путешествие в Ваше подсознание, ту Вашу часть, которая незаметно направляет и создает Вашу жизнь. В ходе данного путешествия Вы сможете проработать множество старых разрушительных программ, которые руководят основой Вашей жизни, создают хаос и невозможность наслаждаться ее полнотой.

BSFF это не что то, что делают с Вами. Это процесс, где Вы являетесь активным участником. Если Вы подойдете к этому с показным скептицизмом и при этом будете желать, чтобы Ваша жизнь волшебным образом изменилась без особого усилия с Вашей стороны, то Вы не испытаете всю мощь BSFF. Однако, если Вы будете открытым и станете следовать за инструкциями в этой книге, то Вы увидите удивительно эффективные результаты — и Вы сами будете создавать эти результаты.

Ответственность сторон

Любители и профессионалы могут использовать эту книгу как руководство по лечебному методу BSFF. Если Вы имеете серьезные продолжительные эмоциональные проблемы, мы настоятельно рекомендуем Вам работать под руководством опытного практикующего врача. Если Вы практикующий врач, не имеющий необходимых знаний в области психологии, важно, чтобы Вы осознавали недостатки Вашего обучения при работе с клиентами. Возможно, Вам придется привлечь стороннего специалиста, обладающего более полными знаниями, в целях Вашего обучения или работы с Вами и Вашими клиентами.

Ни Ларри Нимс, ни Джоан Соткин, ни коллектив сайта BeSetFreeFast.ru, ни Дмитрий Лёушкин и уж тем более ни я не несём никакой ответственности за результаты, полученные в ходе применения описанной здесь техники. Несмотря на то, что негативные последствия редки, помните, что Вы имеете дело с глубинными вопросами, и может потребоваться помощь профессионала. В частности, некоторые состояния, такие как затяжная наркомания или давнее горе, могут быть устойчивыми к быстрому лечению, которое в этом случае лучше проводить под руководством профессионального психотерапевта.

От себя добавлю, что навредить себе с помощью BSFF ничуть не сложнее, чем совершить суицид пластмассовой ложкой. Однако если человек поставил себе твёрдую цель и намерен во что бы то ни стало её достичь, то ничто на целом свете не сможет его остановить, даже моя ирония.

Основные положения BSFF:

- Проблемы вызваны нерешенными отрицательными эмоциями и убеждениями.
- Мысли, эмоции и шаблоны поведения управляются и ограничиваются подсознательным программированием.
- Наши убеждения определяют цель, выбор времени, продолжительность и частоту проявления психологических признаков и поведения.
- Дисфункциональные системы веры и эмоциональные корни должны быть
- полностью устранены для достижения психологической свободы.
- Полная история всех психологических проблем записана в подсознании.
- Нет необходимости в сознательной идентификации или понимании обрабатываемой проблемы.

От себя добавлю, что некоторые переживания очень сложно будет поместить в слова, а с некоторыми этого и вовсе не удастся сделать, однако для работы это необязательно - Ваше подсознание всегда поймёт, о чём вы его просите, даже если Вы не сможете выразить это в словах.

BSFF может эффективно проработать любую физическую, психологическую или духовную проблему или проблему, которая имеет эмоциональные корни. Вы, вероятно, будете поражены тем, как быстро Вы сможете помочь себе решить внутренние бедствия, конфликты и ограничения.

Однако, даже когда люди получают последовательные и надежные результаты, они думают, что это слишком хорошо, чтобы быть правдой или что эффект не будет длиться долго. К счастью, Вы не должны верить, что BSFF будет работать.

Все, что Вы должны сделать, - удалить дискомфорт с помощью BSFF и затем лично убедиться, насколько это эффективно.

Мне кажется, что я уже достаточно описал технику и мы приступать непосредственно к принципам работы.

Первый шаг

В первую очередь вы должны придумать слово или фразу, которую вы захотите использовать. Лучше, если это будет слово или фраза, не несущая эмоционального заряда (в этом смысле слово «деньги» не подходит на эту роль). Вот несколько примеров: “Отлично”, “Динамит”, “Отпусти это”, “Я могу”, “Мир”, “Радость”, “Сделай это”, “Свет”, “Я счастлив”, “Свобода”, “Любовь”, “Изюм”, “Дао”, “Митра”, “Авада Кедавра”.

Вы сможете изменить свое ключевое слово в любой момент, когда захотите. И не беспокойтесь, если вам придется использовать это слово для общения - ваше подсознание отлично понимает, когда у вас есть намерение использовать BSFF, а не просто воспользоваться этим словом. Но для простоты можно выбрать что-нибудь специфическое, например, имя какого-нибудь древнего бога.

После чего вам следует прочитать специальную инструкцию для подсознания. В этой инструкции будут специальные пропуски, в которые вы при прочтении должны будете вставить своё ключевое слово.

Инструкцию достаточно прочитать один раз, вслух или про себя. Если в процессе вы не будете сознательно понимать прочитанного, то это не страшно - ваше подсознание всё учтёт и правильно запомнит, и вам не придется давать ему эту инструкцию еще раз. Она будет действовать всегда, до тех пор, пока вы не попросите подсознание перестать делать это. Все, что вы прочтете далее, нужно для того, чтобы помочь вашему подсознанию понять, что вы подразумеваете под “проблемой” и что вы хотите получить от вашего подсознания, когда вы попросите его о помощи.

Инструкции для вашего подсознания включают концепцию Полноты и Целостности вашей личности – всего того, что определяет вас как личность. Они составлены так, чтобы включить все возможные части личности отдельно и личность целиком – то, что обычно подразумевается под словом «я». Вы заметите, что инструкции сформулированы с использованием слов НАШЕ, ВСЁ, НАС, или МЫ. Это очень важно, так как относится ко всем частям Вашей личности, упоминаемым во втором пункте инструкций. Чтобы проработка была полностью эффективной, каждая из этих частей должна быть признана и принята как возможное место хранения различных составляющих каждой решаемой проблемы.

Мы мягко приглашаем эти части принять участие в лечении. Мы делаем это потому что на каком-то этапе нашего психологического развития, некоторые части нашей личности отделились, или фрагментировались. Это могло произойти из-за отсутствия чувства собственного достоинства и самоуважения; также это может быть вызвано травматическим опытом, который создаёт негативные ассоциации, в частности, проблему, которую мы сейчас хотим устранить. Когда освободимся от психологической боли, мы можем подсознательно отделить часть нашей личности от болезненного опыта. Каждая часть НАС является жизненно важной, она должна быть приглашена для интеграции с НАМИ и включена в каждый сеанс лечения при помощи BSFF. Очень важно пригласить их все, признать их все для того, чтобы вылечиться полностью и навсегда.

Обратите внимание, что когда Вы при проработке проблемы будете использовать слова «я», «меня» и т.п., Ваше подсознание будет понимать, что ему надо включить в процесс лечения абсолютно все части Вас, а также все прошлые переживания, которые относятся к проблеме. Вам не следует беспокоиться во время чтения инструкции для Вашего подсознания, понимаете ли Вы сознательно то, что читаете, или то, что мы обсуждали до этого. Ваше подсознание всё поймёт. Вы осознанно поймёте о чём идёт речь, когда начнёте практиковать BSFF и захотите прочесть эти инструкции ещё раз (для сознательного понимания).

Пара слов о инструкции для Вашего Подсознания.

В следующих инструкциях упоминаются “стопперы”. Это убеждения, которые препятствуют нашему развитию. Мы рассмотрим их подробно в следующей главе. Помните, что Вам нужно прочитать эти инструкции только один раз. Вставьте Ваше ключевое слово в отведённые места. Читайте всё вслух с этого места до слов “Конец инструкций”.

Инструкция для Вашего подсознания

Начало инструкции.

Эти инструкции для тебя, НАШЕ подсознание. Всякий раз, когда МЫ сознательно захотим, чтобы ты устранило любую проблему, на которую мы обратим внимание, МЫ просто подумаем или произнесём выбранное НАМИ слово/сигнал/фразу, и ты проведёшь для НАС полный сеанс устранения этой проблемы при помощи BSFF. Сигналом (ключевым словом), который МЫ выбираем для использования, является слово:_____.

Ты одновременно будешь лечить все генетические/наследственные, потомственные, нынешние и все разобщенные/фрагментированные части НАШЕГО существа, эмоциональные корни и убеждения, вызывающие эти проблемы или вызываемые этими проблемами, и/или любые другие проблемы, связанные с этим переживанием и вносящие свой вклад в это переживание. Это означает, что ты вылечишь все ментальные, эмоциональные, физические и духовные составляющие каждой проблемы, связанной с данным переживанием, а также все разобщенные/фрагментированные части НАШЕЙ личности, любым образом причастные к этим проблемам (все они, в любой комбинации, здесь называются словами НАШЕ ВСЁ, МЫ, НАШ, Я, МОЁ, и так далее).

Ты полностью устранишь все проблемы на всех уровнях и в каждой части НАШЕГО существа, которые могут любым образом прямо или косвенно способствовать, поддерживать, помогать, вызывать, или любым иным образом поддерживать любую конкретную проблему, которую МЫ заметили и захотели, чтобы ты устранило. В каждом случае лечения проблемы ты устранишь все эти проблемы полностью и безопасно. Это означает, что ты, НАШЕ подсознание, устранишь все и каждый уровни всех ограничивающих эмоциональных корней и убеждений, которые являются причиной той проблемы, на которую МЫ указываем тебе для ее устранения.

Каждый раз в процессе лечения ты включишь все случаи – от самого первого до самого последнего, когда МЫ пережили любые и все части той проблемы, сигнал для устранения которой МЫ тебе дали. Также ты одновременно устранишь каждый Фактор Посттравматического Стресса, который был вызван проблемой и ассоциировался с ней в процессе или в результате каждого корневого эмоционального переживания, являющегося причиной каждой проблемы, которую МЫ устраняем. Ты полностью и целиком растворишь все эти Факторы Посттравматического Стресса так, что они больше не будут вызывать у НАС никакого ментального, эмоционального, физического или духовного дискомфорта, или неустойчивости.

Факторы Посттравматического Стресса, которые ты устранишь, включают все семь из следующих негативных воздействий на НАШЕ ВСЁ, а также любые другие ослабляющие или нарушающие эффекты Факторов Посттравматического Стресса устраняемой проблемы: Шок для НАШЕЙ системы, Бедствие в НАШЕЙ системе, Стресс для НАШЕЙ системы, Тревога для НАШЕЙ системы, Расстройство для НАШЕЙ системы, Травма для НАШЕЙ системы, Беспокойство для НАШЕЙ системы.

Ты будешь делать всё это для НАС, знаем ли мы сознательно что представляет из себя проблема или МЫ даже не можем идентифицировать, описать, или обозначить проблему словами. МЫ должны только сознательно заметить проблему, использовать НАШЕ слово/фразу, которое МЫ выбрали, и ты будешь рассматривать и устранять, на каждом уровне ума и существа, определенную проблему и все ее составные и сопутствующие части полностью, безопасно и надолго.

Ты будешь делать это всё для НАС, независимо от того, какие комбинации или уровни НАШЕГО ВСЕГО вовлекались/включались в то время, когда каждая из этих связанных проблем создавалась или повторно переживалась. Ты полностью и навсегда устранишь каждую проблему, которую МЫ рассматриваем наряду со всем подсознательным программированием, которое МЫ можем иметь, которое будет, теперь или когда-либо, вызывать любую форму уязвимости у НАС, которые могли бы принудить НАС держать проблему, забирать её обратно, позволять ей возвращаться, разрешать ей возвращаться, или пассивно принимать или получать её назад любым путём, в любых формах или видах. Ты одновременно также устранишь каждую другую проблему, которая делает НАС уязвимыми для любой рассмотренной проблемы, которая может вернуться любым способом в любое время в будущем.

Даже когда мы переходим к лечению других задач, ты автоматически будешь продолжать прорабатывать все грани каждой проблемы/задачи до выявления всех глубоко скрытых причин происхождения и взаимосвязей каждой прорабатываемой проблемы так, чтобы они были ясно распознаны и поняты нашим сознанием. Ты будешь делать всё это для НАС с настоящего момента для любой проблемы, которую мы сознательно обозначаем и намереваемся лечить, когда МЫ начинаем проработку с любым из НАШИХ ключевых слов или фраз, или любым из дополнительных слов/фраз, которые МЫ когда-либо указали тебе, что МЫ хотим их использовать как НАШИ специальные слова.

НАМ нужно только отметить проблему и начать лечение, произнеся вслух или мысленно любое из наших ключевых слов. Всякий раз, когда МЫ лечим от “стопперов” или от любого гнева, осуждения, критического отношения или непощения, или от любых других ограничивающих мыслей, чувств, отношений или убеждений, которые МЫ можем иметь о НАС или к НАМ, ты устранишь их все, даже если МЫ не рассматривали их в предыдущих сеансах лечения. Ты устранишь всё это и для проблем, которые МЫ лечили в предыдущих сеансах, независимо от того, как давно они были.

Кроме того, всякий раз, когда МЫ излечиваемся от гнева или непощения к другому человеку или группе людей, МЫ излечиваемся от гнева или непощения как к целой личности этого человека (или каждого человека в группе людей), так и ко всем её частям. Это будет так, даже если МЫ будем использовать слово “ты” или использовать их имя(имена), поскольку мы обращаемся к ним во время лечения. Подсознание, ты всегда будешь делать всё то, что мы поручили тебе сделать для НАС по ключевому слову, теперь, независимо от того, в каких условиях, обстоятельствах, ситуациях, психическом и эмоциональном состоянии МЫ находимся, или какую проблему МЫ можем заметить, вообразить или вспомнить. И МЫ благодарим тебя, глубоко ценим и уважаем тебя за то, что ты всегда было и будешь НАШИМ преданным слугой всеми этими способами. Конец инструкций.

Конец инструкций.

Эти положения содержат полные инструкции BSFF для Вашего подсознания. Они длинные потому что должны быть полностью исчерпывающими. Устранение всего, что любым путём вносит вклад в каждую проблему - обязательно. Цель состоит в том, чтобы не оставить ничего, что могло бы дать сигнал подсознанию восстановить проблему или задачу. Сейчас, когда Вы выбрали ключевое слово и прочитали инструкции для Вашего подсознания, ваше подсознание будет прорабатывать для Вас любую проблему с настоящего момента в любое время когда Вы используете ключевое слово. Теперь мы готовы перейти к непосредственно процедуре.

Инструкция для Вашего подсознания

Работа с BSFF может происходить двумя путями - проработкой “на лету” и конкретной работой со списками.

Работа на лету

Сначала о том, как работать на лету: если в течении дня что-то вызвало у вас негативную эмоцию или вы просто среагировали не так, как вам хотелось, то просто отметьте про себя это происшествие и в конце произнесите ключевое слово.

То есть, предположим, ваше ключевое слово - абракадабра, и вас подрезали на дороге.

Всё, что нужно сделать - мысленно сказать :

“Меня подрезали на дороге. Абракадабра.” Если вы захотите сказать вслух, то сделайте это, а если почувствуете, что вам нужно повторить эту фразу с ключевым словом несколько раз, то повторите её несколько раз. Более того, если у вас в результате пойдут следующие мысли, вроде “Козел”, “Как таких упырей земля носит”, “Вот я бы им всем...”, то произнесите каждую из них про себя, в конце добавив ключевое слово, то есть:

“Козёл. Абракадабра.”

“Как таких упырей земля носит. Абракадабра”,

“Вот я бы им всем...Абракадабра.”

Важно отметить - даже если вас подрежет машина, а у вас возникнет мысль в виде “Ну почему я не родился Олегом Никифоровичем”, то есть, на первый взгляд, не имеющая никакого отношения к этой ситуации, то всё равно проработайте её.

И даже в вашей голове возникло что-то абсурдное вроде “Вся вселенная пахнет нефтью слабее, чем мой холодильник”, всё равно проработайте, потому что если бы эта мыслеформа не имела отношения к этой проблеме, то она и вовсе бы не возникла. Верьте себе.

Если уже у вас не будет слов или вы не захотите облекать эти переживания в слова, то можете просто подумать об этом переживании и после этого произнести ключевое слово. Ваше подсознание вас прекрасно поймёт. В результате, негатив не будет откладываться в подсознании, а заодно понемногу будут устраниваться причины этого негатива, что в итоге приведёт к его полному исчезновению.

Вторым же методом является стационарная проработка конкретной проблемы, так называемая “работа со списками”.

Стационарный метод

1. Выберите проблему, которая вас беспокоит, и которую вы хотите решить. Например, это может быть проблема «Я злюсь на соседку Глафиру Гавриловну».
Возьмите лист бумаги и запишите сверху название проблемы.

2. Начинайте выписывать на тот же листок «аспекты» проблемы – ее составные части. Пишите все, что приходит вам в голову, когда вы думаете об этой проблеме.
Эмоциональные реакции, верования, просто мысли, может быть даже отборный мат.

- В нашем случае, к примеру, это будет:
- Эта Глафира бухает с утра до вечера
- Как нажрется – песни орет
- Невозможно спать
- Ну что за дура
- Как таких земля носит
- Сын у нее – бандит
- И лестничную клетку она не моет
- ...

- И так далее, пока не кончатся аспекты.

3. Начиная с самого верхнего, первого в списке аспекта, читаем его вслух (или про себя, как удобнее в данной ситуации) и после произнесения (прочтения) аспекта произносим выбранное нами ранее ключевое слово. Повторяем аспект и ключевую фразу после него, столько раз, сколько почувствуете необходимым, но чаще всего достаточно будет одного раза. В других случаях можете делать это до тех пор, пока не почувствуете, что этот аспект вас больше не тревожит.

4. Переходим к следующему аспекту, и прорабатываем его с помощью ключевого слова.

5. Повторяем то же самое, пока не кончатся все аспекты. ЕСЛИ в процессе работы вдруг мы увидим какие-то новые аспекты проблемы, просто выписываем их на листочек, под теми аспектами, которые мы выписали ранее, и прорабатываем их.

6. После окончания всех аспектов произносим Заключительное Утверждение следующего вида:

Сейчас я устраняю, за один раз, все оставшиеся части проблемы _____, а также все ограничивающие мысли, верования, отношения, и эмоции, которые могли бы заставить меня сохранить или когда-либо принять обратно проблему _____. Ключевое слово.

В месте подчеркивания, вставляется название проблемы, например, в нашем случае это было бы «Я злюсь на соседку Глафиру Гавриилловну». Это утверждение прорабатываете столько раз, сколько почувствуете нужным.

В случае, если вы обрабатываете трудную, упорную проблему, например сильную психологическую травму или укоренившуюся вредную привычку, после произнесения Заключительного Утверждения, произведите Запасную Процедуру для снятия блоков, которые могут не позволить вам отпустить проблему. Описание Запасной Процедуры приведено ниже.

7. Если у вас есть в очереди на проработку еще проблемы на этот сеанс работы, повторите шаги 1-6, взяв новую проблему, разбив ее на аспекты, проработав их по очереди и если надо, сделав Запасную Процедуру.

Стопперы

8. Когда проблем для проработки на этот сеанс работы больше не останется, обработайте так называемые Стопперы. Стопперы - это утверждения, которые могут не дать вам отпустить обрабатываемые проблемы. В основном это связано с неверием. Каждый из нижеприведенных стопперов повторяйте с ключевым словом (или ключевой фразой) столько раз, сколько надо для его успешной проработки. В дальнейшем (примерно через месяц постоянной практики), когда прочувствуете эти «Стопперы», можно будет дать распоряжение подсознанию типа «Сейчас я лечу все «Стопперы» (и ключевое слово).

- Я боюсь, что это лечение не поможет мне. Ключевое слово.
- Я боюсь, что это лечение не даст долговременных результатов. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что оно поможет. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь, что оно даст долговременный результат. Ключевое слово.
- Я не доверяю себе в том, что я буду эффективно поступать по-новому. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь в моей способности эффективно поступать по-новому. Ключевое слово.
- Я сомневаюсь в моих способностях пройти через период изменений в моей жизни. Ключевое слово.
- Я могу получить назад одну или несколько из тех проблем, что я вылечил. Ключевое слово.

Прощения

9. Очень важная часть работы – заключительная. Это Прощения. Делайте их ОБЯЗАТЕЛЬНО. Прощения – залог успешности работы. Если в течение дня вы работали “на лету”, то вечером сделайте Закрытие, проработав Стопперы и проведя процедуру Прощения.

1)Проделайте процедуру Злости/Прощения для других участников проблемы, произнося:
Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непощение по отношению ко всем лицам, которые имеют какое бы то ни было отношение ко всем проблемам, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово.

Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько почувствуете необходимым, после чего, постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите : «Я прощаю вас всех, вы всё делали так хорошо, как могли» .

2)Проделайте процедуру Злости /Прощения для Бога, произнося:
Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непощение по отношению к Богу, за все проблемы, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово.
Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько почувствуете необходимым, после чего, постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите : «Я прощаю тебя, бог, ты всё делаешь так хорошо, как только можешь» .(вариант для верующих – «ты всегда со мной и заботишься обо мне» или любой другой, который вы почувствуете как верный).

3)Проделайте процедуру Злости /Прощения для Мира и Жизни вообще, произнося:
Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непощение по отношению к Миру и Жизни вообще, за все проблемы, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово.
Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько почувствуете необходимым, после чего, постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите : «Я прощаю тебя, мир, ты таков, каков ты есть» .

4)Проделайте процедуру Злости /Прощения для себя, произнося:
Сейчас я устраняю всю мою оставшуюся злость, критицизм, осуждение и непощение по отношению к себе, за все проблемы, которые я лечил за этот сеанс. Ключевое слово.
Повторите это (с ключевым словом) столько раз, сколько почувствуете необходимым, после чего, постукивая большим пальцем любой руки по любому другому пальцу этой же руки, три раза произнесите : «Я прощаю себя, я все делаю так хорошо, как могу»

На этом сеанс можно считать законченным.

Запасная процедура

Запасная процедура используется в тех случаях, когда вы плотно застряли, после многократной обработки проблемы без изменений, или в случае лечения серьезных, глубоко укоренившихся и давних проблем вроде пагубных привычек. После каждого предложения произносите ваше Ключевое Слово. Каждое утверждение с ключевым словом повторяйте, пока не почувствуете, что аспект успешно проработан.

- Я хочу быть свободным от этой проблемы.
- Я желаю быть свободным от этой проблемы.
- Я желаю быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента навсегда
- Я разрешаю себе быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента навсегда
- Для меня в порядке быть свободным от этой проблемы постоянно с этого момента навсегда
- Я заслуживаю того, чтобы быть свободным от этой проблемы навсегда
- Я сделаю все необходимое, чтобы позаботиться о том, чтобы я был свободным, и оставался свободным от этой проблемы с этого момента
- Есть еще одна или более проблем, которые заставят меня сохранить или принять обратно эту проблему.
- Во мне все еще есть что-то, что заставит меня сохранить или принять обратно эту проблему.
- Я все еще уязвим в том, что могу когда-то принять эту проблему обратно.

Аспекты

Подсознание работает в удобном для себя темпе и несмотря на то, что техника даёт потрясающие результаты, они могут проявиться не сразу, а через несколько дней, например - так что не расстраивайтесь, если вы не заметили мгновенных изменений в мироощущении.

Успех проработки любой проблемы будет зависеть от того, насколько сильно вы сможете разложить проблемы на аспекты, то есть от того, насколько глубоко вы станете копать.

В принципе, можно работать и с большой проблемой, даже не разделяя её на части, вроде "меня никто не любит", однако это займёт много времени и подходов. Такая работа будет похожа на вырубку леса. В лесу(проблема) есть множество деревьев(аспектов) и одни из них выше(большие аспекты), другие - ниже. При обработке общей проблемы срубается верхушка у самого высокого дерева, выравнивая его до общего уровня, потом, при следующей обработке, то же самое происходит со следующим наиболее высоким деревом, и так постепенно вырубается весь лес.

Но куда проще и эффективнее будет срубить целые деревья под корень, в результате чего довольно быстро исчезнет весь лес. Поэтому разбивайте проблемы на аспекты.

Как это делать? Это просто и довольно быстро приходит с опытом. Надо брать одну изолированную проблему, желательно лишённую вложенных проблем, и разбивать на составляющие. В этом смысле "Жизнь - тлен" является плохим кандидатом для быстрой обработки, хотя жить станет проще.

А вот - я не уверен в себе, я краснею во время разговоров с девушками - это уже более подходящие проблемы, состоящие, в свою очередь, из кусочков-аспектов, с которыми можно быстро разобраться.

Когда ты проработаешь большинство "подпроблем" одной большой проблемы - ты сможешь проработать её быстро и без труда. Вот несколько примеров правильного разбития проблем на аспекты:

Проблема: Я боюсь чувствовать или выражать свои эмоции

Аспекты:

- Я боюсь чувствовать или выражать мои чувства
- Если я позволю себе выразить свои чувства, я никогда не смогу снова стать рациональным
- Если я почувствую или выражу свою злость, я буду охвачен яростью
- Мне нельзя чувствовать или выражать свои эмоции
- Если я буду выражать свои эмоции, мой отец не поймет меня
- Если я буду выражать свои эмоции, моя мать не поймет меня
- Если я продемонстрирую свои чувства, никто не будет любить меня
- Если я покажу свои эмоции, меня засмеют
- Если я покажу, что со мной что-то не так, я предам кого-то из моей семьи
- Если я покажу, что чувствую дискомфорт, люди подумают, что я нытик
- Только «тряпки» показывают свои чувства
- Мужчины не должны показывать свои чувства
- Если почувствую что-то, выражу свои чувства, то я не буду нравиться себе
- Я буду намного более уязвим, если буду чувствовать и выражать свои чувства
- Если я начну чувствовать или выражать свои чувства, я не буду знать как вести себя

Проблема: Я чувствую себя очень одиноко

Аспекты:

- Мне очень одиноко
- Я позволил себе чувствовать одиночество
- Если я чувствую одиночество, я исчезну (растворюсь)
- Я боюсь чувствовать одиночество
- Я не хочу, чтобы кто-нибудь знал, как мне одиноко
- Мне одиноко уже очень давно
- Я не знаю, как правильно взаимодействовать с другими людьми
- Быть одиноким безопасно
- Если я одинок, мне не нужно говорить вам, кто я
- Я не знаю, кто я
- Я чувствую разделенность
- Мне никто не может помочь
- Мне все приходится делать самому
- Я не нравлюсь людям
- Люди не понимают меня, поэтому я один
- Мне кажется, я недостаточно ценен для других людей для того, чтобы они хотели быть со мной
- Я чувствую себя отделенным от Бога/Высшей силы
- Я боюсь узнать себя лучше, потому что я могу оказаться совсем другим
- У меня недостаточно хорошие человеческие качества, чтобы иметь настоящие отношения с кем-то
- Мне нечего предложить другим
- С тех пор, как умерла мама, у меня нет никого, кто бы любил меня или был со мной рядом
- Я одинок с того времени, как развелся

И так далее. Очень часто бывает, что в процессе проработки из подсознания выплывают какие-то новые аспекты проблемы, а часто и истинные причины. Их тоже следует дописать в список и проработать.

Как составлять список аспектов?

Очень просто. Берете лист бумаги и пишете наверху название своей проблемы. После этого начинаете выписывать все, что вы чувствуете или думаете по поводу этой проблемы. Довольно быстро письмо становится «интуитивным» и информация начинает идти из глубин подсознания. Бывает, что в процессе работы появляются какие-то аспекты, которые, кажется, никак не относятся к проблеме. Но это не так: все, что вы пишете в это время – часть проблемы и должно быть проработано.

Когда аспекты кончатся, можно приступать к проработке. Все всплывающие в процессе проработки аспекты дописываются в список.

Аспекты

Проблема: «Я боюсь высоких людей». Первым делом берем бумагу, и начинаем выписывать на нее все мысли, которые нам приходят в голову при мысли о проблеме.

- Высокие люди опасные
- Всегда боялся клоунов на ходулях
- Сосед Степан - мент поганый, высокий
- В детстве ненавидел эту глупую книжку про дядю Степу, а мама заставляла читать
- В 3 классе высокие ребята отобрали 15 копеек и дали в глаз
- Высокий Олег из соседнего двора вечно валяется пьяный под забором
- Никогда не умел играть в баскетбол, а тренер заставлял
- В баскетболе нужно быть высоким, а я не высокий, мне двойки ставили
- Негры все высокие, всегда имеют самых клевых девчонок
- Я не могу достать до полки с книгами и сестра надо мной смеется
- Меня оштрафовал высокий контролер
- Фредди Крюгер был не очень-то низким парнем
- Высокий сосед шлепнулся головой об притолоку и разбил лоб

ит.п., пока не кончится «поток сознания».

Дальше каждый из этих АСПЕКТОВ (составляющих проблемы) прорабатывается – повторяется с ключевым словом столько раз, сколько надо, пока не почувствуете, что аспект нейтрализован. Это ощущение приходит с опытом, довольно быстро. К примеру, мы выбрали для работы ключевое слово "Авада Кедавра". Тогда работа будет строиться так:

Высокие люди опасные - Авада Кедавра

Высокие люди опасные - Авада Кедавра

Тут, допустим, мы почувствовали, что аспект нас отпустил - и идём дальше:

Всегда боялся клоунов на ходулях - Авада Кедавра

Всегда боялся клоунов на ходулях - Авада Кедавра

Всегда боялся клоунов на ходулях - Авада Кедавра

Кончился этот, - берем следующий. В процессе мы можем вспомнить еще какие-то аспекты, например, что пытались ухаживать за высокой девчонкой из параллельного класса, а та послала куда подальше. Этот аспект тоже записываем вниз списка. Тут стоит отметить, что в процессе работы все, что приходит в голову, имеет отношение к проблеме, даже если таковым не кажется, так что стоит все это записывать, а не отмахиваться. И так до тех пор, пока все аспекты не кончатся.

Если чувствуем, что проблема была действительно серьезная, если аспекты явно «упирались» и никак не хотели прорабатываться, проводим Запасную Процедуру. Предположим, что мы провели Запасную Процедуру, и что нет других проблем в очереди на обработку (то есть за этот раз мы решили обработать только одну проблему – страх перед высокими людьми). Тогда обрабатываем Стопперы, и по списку -4 этапа прощения («их всех», бога, мир вообще, и в конце – себя). На этом работа заканчивается. Результаты проработки могут проявиться не сразу, а через несколько дней, так что не отчаивайтесь, если вы не заметили мгновенных изменений мироощущения. Изменения придут позже.

Ответы на вопросы

Вопрос: При работе с BSFFу меня что -то шевелится в голове. Это нормально?

Ответ: Многие, использующие BSFF, отметили наличие каких-то физических ощущений в голове. Никакого дискомфорта они не вызывают, природа их неясна, относиться к ним можно как к части процесса безо всякого опасения.

Вопрос: Я не чувствую, что отпустил аспект. Что делать?

Ответ: Некоторым людям, особенно в самом начале работы с BSFF, бывает трудно поймать это ощущение. Причин этого немного. В основном, это только их нежелание отпустить проблему, когда даже при декларируемом сильном желании избавиться от нее, люди продолжают держаться за проблему мертвой хваткой. У этого нежелания в основном три корня:

1. Неверие в то, что можно быстро решить свои гигантские проблемы за несколько часов раз и навсегда .
2. Ощущение «я недостойн изменений, я сделал слишком много зла».
3. Страх перед изменениями, в том числе и страх лишиться своих проблем.

Это вполне стандартные проблемы, и их можно, точно так же как и любые другие, проработать с BSFF. В результате довольно быстро начинаешь чувствовать, что аспект уже проработан – приходит знание о том, что «там уже ничего не осталось». У некоторых это проявляется в виде отвращения к проговариваемому аспекту, типа, «если сейчас еще раз повторю, то меня просто вырвет».

Другой причиной может являться непонимание важности подробного разбиения проблемы на аспекты, и сваливание в кучу больших разнородных проблем, то есть элементарная невнимательность и небрежность в работе с проблемами.

Вопрос: Я застреваю при работе с аспектами.

Ответ: Эта ситуация характерна для начального этапа работы с BSFF(примерно месяц). В случае проработки серьезных, болезненных вещей иногда можно плотно застрять. Причина этому, опять же, только одна. Иллюзия того, что она слишком неподъемна и велика, а также ощущение «я недостойн», создают сопротивление. Возможно нежелание отпустить проблему или небрежность в работе. Что же делать в таком случае? Есть несколько вариантов решения проблемы:

1. Посмотреть, достаточно ли хорошо разбита проблема на аспекты. Посмотрите примеры работы с проблемами дальше в этом пособии, если вам непонятно, как правильно это делать.
2. Повторять аспект до победного конца. Бывало, что в некоторых упорных случаях я повторял аспект даже до 400 раз, но он ВСЕГДА прорабатывался, исключений не было.
3. Проанализировать, не является ли аспект сам по себе большой проблемой, которая требует отдельной проработки, и состоит из своих аспектов. Если это так, можно временно оставить первоначальную проблему, выписать на отдельный листок аспект, на котором вы споткнулись, и развернуть его, как отдельную проблему, - разбить на аспекты, проработать, а затем вернуться к первоначальной проблеме. В этом случае обычно такой проработанный «вовне» аспект сдается и прорабатывается быстро.
4. Переход с проговаривания вслух на проговаривание про себя и обратно иногда помогает сдвинуть дело с мертвой точки .
5. Представление предложения в виде караоке на экране, с шариком, который отмечает слова, то есть «ритмизация» повторения, бывает, помогает в случае упорных аспектов.
6. Мерное покачивание в такт словам из стороны в сторону может помочь в упорных случаях.
7. Использование второго ключевого слова и переход на него. Для этого можно выдать подсознанию инструкцию (смотри далее) и в упорных случаях переходить на использование запасного ключевого слова и обратно.
8. Выпить стакан чистой воды (не напиток, не чая, а именно чистой питьевой воды).
9. Отдохнуть – сделать перерыв в 5 -10 минут.
10. В процессе практики вы сами разработаете собственные варианты решения проблемы «залипания», которые будут эффективны именно для вас. Главное, помните : проблем, которые нельзя решить, просто не существует. Все проблемы – только в вашем сопротивлении, так что нет ни одной «объективной» причины, по которой проблема не может быть успешно проработана. Не бойтесь застрять, это временное явление, не более того.

Вопрос: Я не очень понял: аспекты появляются по ходу, или надо сначала с бумажкой посидеть, подумать?

Ответ: Лично я работаю так: сначала беру бумагу, ручку, и проблему. И начинаю выписывать на бумагу все аспекты, которые мне приходят на ум. Пишу, пока не кончится фантазия (вернее, это не фантазия, и я ничего не придумываю, а просто вывожу свои верования/корни). Далее, начинаю обрабатывать их, один за другим. В процессе этого бывает, что какой-то аспект сам оказывается микро-проблемой со своими аспектами, я дописываю их и прорабатываю - тогда тот первый аспект - проблема тоже «схлопывается». Если в процессе работы над другими аспектами «вылезают» еще дополнительные - всегда их дописываю в список и тоже прорабатываю.

Вопрос: Как понять, проработан стоппер или нет?

Ответ: Как и по отношению к аспектам, к Стопперам возникает точно то же чувство, что ты его обработал. Стоппер - это тоже проблемка (или маленький аспект).

Вопрос: Когда стоит проводить Запасную Процедуру? Каждый раз?

Ответ: Запасную Процедуру я провожу всегда в случае проработки серьезных проблем, вроде детских травм и глубоко укоренившихся, упорных личностных кластеров (даже если сама проблема проработалась сравнительно легко, я делаю ЗП «на всякий случай»). В случае более простых вещей ЗП я не делаю. Легкость и необходимость ЗП я оцениваю по тому, как аспекты «упираются» - бывает, что сразу чувствуешь то, что аспект перестал быть значимым, а бывает, что работаешь с аспектом раз по 100. Ну, ничего, на 120-й или 150-й или 200-й он все равно отваливается. В случае, если аспекты проблемы плохо поддаются, я провожу Запасную Процедуру после окончания проработки данной проблемы, «чтобы уж наверняка». И еще - бывает, что в случае особо тяжелых проблем, когда эмоции прут через край, и аспект никак не хочет отпускаться, я провожу ЗП прямо посередине проработки, то есть фактически я применяю ЗП к этому упершемуся аспекту. Это помогает его сдвинуть с мертвой точки.

Вопрос: Ребята, вы что, с дубу рухнули? Как вы можете такие аффирмации давать людям

– «я не хочу жить», например? Ведь это же будет внедрено в подсознание!

Ответ: Многие вначале по ошибке считают негативные утверждения, составляющие проблему («Я ненавижу этого уroda», «Чтобы он сдох, скотина», «Как меня уже достал этот ублюдок») аффирмациями и говорят, «Вы чего, офигели такие вещи инсталлировать?».

Это НЕ аффирмации и там ничего негативного не инсталлируется, вы просто даете метку какому-то аспекту проблемы и прорабатываете то, что этот аспект поддерживает. Под «Я ненавижу этого уroda» сидит куча эмоциональных корней, вызывающих этот негатив. Вот ОНИ и будут уничтожены, вместе с прочим барахлом, негатив исчезнет, и утверждение рассыплется как неактуальное. То есть, когда формулируется аспект, мы не производим инсталляцию негатива, мы просто показываем подсознанию на негатив и говорим ему – вот, займись устранением.

Аффирмациями негативные утверждения были бы, и вред наносили бы ТОЛЬКО в случае, если бы вы не выдали своему подсознанию первоначальную Инструкцию BSFF и если бы вы повторяли негативные утверждения без ключевого слова. С ключевым словом работа с утверждениями происходит по принципиально другому сценарию, и слово «аффирмации» к утверждениям в таком случае вообще не применимо. Не путайте аффирмации и BSFF.

Вопрос: А что, если я неправильно назову аспект или проблему? Что подсознание сделает с ними?

Ответ: Возможен один из двух вариантов. Если в утверждении никакой проблемы и не было, то ничего и не произойдет. Если вы неправильно сформулировали аспект, то он в любом случае имеет какое-то отношение к проблеме, ведь просто так он не приходит в голову. Просто обработайте его, и, если под ним есть какая-то проблема, она будет устранена.

Вопрос: Как часто можно работать с BSFF?

Ответ: Никаких особых рекомендаций на этот счет не существует. В течение дня хорошо «приколачивать» возникающий негатив прямо на лету, а что касается работы со списками, то по опыту (моему и других) могу сказать следующее: более-менее безопасным (в плане отсутствия побочных явлений) является режим «максимум 2 часа в день». Я занимался BSFF и 3, и 5, и даже 8 часов в день, естественно, делая перерывы на 10 минут каждый час.

Я особо не рекомендую такой режим, так как нагрузка очень велика, и скорость изменений может выбить вас из седла. Кроме того, после серьезной проработки большого количества проблем можно на время загрузить, однако это всегда проходящее дело - и этот негатив тоже следует проработать на лету.

Вопрос: Вы предлагаете прорабатывать позитивные утверждения тоже, это непонятно, ведь позитив, получается, исчезнет?

Ответ: Многие считают, что если позитивные утверждения проработать, то позитив исчезнет, но это не так: исчезнет проблема, которая блокирует принятие позитива. То есть всегда указывается на некую проблему, которая лежит ПОД утверждением. Если мы прорабатываем «я красивый и талантливый», - мы проработаем то, что вызывает наше подсознательное сопротивление этому утверждению, а не само утверждение. То есть, мы удаляем причины, из-за которых мы не верим в то, что мы красивы и талантливы. Таким образом, мы устраняем сопротивление принятию этого.

Вопрос: Вы читаете по бумажке или произносите/думаете наизусть... или же точность формулировок стопперов, прощения и т.п. - не принципиальна, можно от души говорить, что думаешь?

Ответ: Я беру бумажку и сначала выписываю на нее все, что мое сознание/подсознание “выдает” по теме. В процессе проработки часто дописываю приходящие в голову вещи (кстати, не советую “отмахиваться” от приходящих в голову мыслей по теме, даже если они, кажется, не связаны - бывает, что причина чего -то настолько очевидна, что просто диву даешься, типа “и вот из -за ЭТОГО я так поступал???”).

Часто бывает прозрение по поводу реальной причины поведения. Тогда я беру эту причину, дописываю ее, и развиваю, добавляя туда ее собственных аспектов, если нужно. Либо вообще выписываю на отдельный листок для самостоятельной проработки в дальнейшем. А далее беру бумажку с аспектами, читаю каждый с ключевым словом и потом повторяю (каждый раз с ключевым словом) столько раз, сколько надо. Можно смотреть в бумажку, можно не смотреть и тупо пялиться в пространство.

Дмитрий Лёушкин ходит по комнате, например.

Смотреть в бумажку бывает эффективнее - быстрее прорабатывается, так как мозг не “убегает” на другие темы. Стопперы и Запасную Процедуру он всегда читал по бумажке, так же как и Прощения. Сейчас стопперы и ЗП помню наизусть, и поэтому просто говорю “Сейчас я лечу стопперы – ключевое слово”.

Прощения знаю наизусть и повторяю в точности. Я бы советовал повторять их точно. В протоколе BSFF нет случайных слов, и каждая фраза отрабатывалась до ее нынешнего максимально эффективного вида в течение многих лет. Возможно, в будущем, с появлением понимания и опыта, вы захотите улучшить протокол, и видоизменить, например, Прощения, но на начальных этапах делать это крайне неразумно. Если что -то в вас противится такой формулировке, найдите источник сопротивления и проработайте это.

Вопрос: Как я могу быть уверен, что проблемы с BSFF уходят навсегда, а не просто я себе внушил, что они меня не беспокоит?

Ответ: Попробуйте взять любую серьезную проблему, и ее проработать. Ну, к примеру, изнасилование или какой -то шок. И вот тестом на проработку будет возможность спокойно рассказать об этой проблеме кому угодно, не трясясь, не рыдая, без того, чтобы перехватывало дыхание, или происходило что-то подобное. Никакое «задвижение» проблемы в дальний угол, или самовнушение, НИКОГДА этого не сделает. Можно поставить блок и “забыть” о проблеме - но как только вам придется действительно столкнуться с ней лицом к лицу, весь ваш блок лопнет по швам.

После проработки BSFF вы сможете спокойно рассказать о самой мучительной и болезненной вещи. Без слез, паники, рыданий, воплей, и прочих атрибутов. В случае тяжелых травм, таких, к примеру, как изнасилование, вы просто будете описывать эту штуку как архивную запись: «Да, случилась такая вот история со мной, ну и что?». В случае более “легких” травм, от которых вас просто всю жизнь трясло (сильная ссора, невыносимое оскорбление и т.п.), вы сможете рассказывать и вспоминать это со смехом, буквально как анекдот.

Потому что в процессе проработки вам становятся ясны ВСЕ причины действий других людей и ваших действий, и наступает понимание, принятие и ПРОЩЕНИЕ - не вымученное по принципу “надо простить, а то...”, а просто потому, что иначе даже и не может быть. Если это не означает, что проблема исчезла, то я не знаю, что еще может ее означать.

Вопрос: Когда первый раз прошелся по всем пунктам прощения, первая мысль - мы всех прощаем, а явно не хватает попросить прощения у них же (их всех, себя, бога и мир вообще).

Ответ: То, что “они все” не прощают нас - это уже не наше дело. Мы занимаемся своими проблемами, а если они захотят решить свои - то пусть прощают. Просить прощения у себя смысла нет, так как мы себя уже и так прощаем. Бог прощает по умолчанию всех. Мир никогда на нас и не обижался. Так что можно обойтись без того, чтобы просить прощения.

Вопрос: Вот мне на каждый аспект приходится говорить слово по 20 раз. С такой частотой у меня возникает подозрение, что мое заклинание сотрется, нивелируется как якорь при постоянной активации.

Ответ: Как может стереться то, чего нет физически? По поводу 20 раз - ну у меня бывают вещи, которые и по 100 раз приходится «крутить». Как-то раз после проработки всех аспектов обид на отца, я перешел к вопросу «я плохой сын» - и вот тут то и случился Великий Тормоз. Каждый аспект пришлось молотить раз по 50, наверно, ну и что? Все равно все они перемолотились. Так что не надо бояться - все идет замечательно! Ничего не сотрется, ничего не сломается и не испортится.

Вопрос: Как добавить второе(запасное) Ключевое Слово?

Ответ: Вот такую инструкцию я выдал своему подсознанию:

“Это инструкция для НАШЕГО подсознания. Начиная с этого момента, Мы также можем использовать для начала устранения проблемы слово _____. Оно может использоваться наравне с ранее выбранным словом _____. Спасибо за то, что ты делаешь для нас. Конец инструкции”

Вторая фраза, которую я добавил, более “расчистительного” плана, типа “сотри это”. Иногда бывает, что переключение на вторую фразу расчищает аспект быстрее. Иногда бывает, что приходится переключаться на старую, потом на новую, потом на старую, и т.п., пока не прочистится.

Вопрос: Я хотел бы поподробней о проблеме откладывания «на потом».

Ответ: В проблеме прокрастинации задействована целая масса вещей. Страх неудачи. Страх удачи. Низкая самооценка. Низкая самодисциплина. Боязнь критики извне. Боязнь критики изнутри (у многих до сих пор живет в голове “критический родитель”). Низкий порог терпения к неприятностям. Одиночество. Стыд, вина за прошлое (эти штуки питают чувство “я недостойн”). Ну и еще наверно можно нарыть разного. Если их развалить - можно уже подойти к самой прокрастинации как таковой.

Не знаю, можно ли ее решить глобально, но для каждого конкретного случая ее решить однозначно можно, и я подозреваю, что со временем можно максимально ослабить ее, или совсем победить. В любом случае, к такого рода глобальным проблемам надо подходить с умом, постепенно раздалбывая составляющие их более мелкие проблемы. Практика показала, что попытки проработать «лень» за пол часа к успеху не приводят.

Вопрос: Я выписал на листок все те вещи, которыми я в себе недоволен и пробовал проработать. Возился два часа, без толку.

Ответ: Как писал Виктор Пелевин: “Милая, у вас в голове пятьсот маркетологов срала десять лет, а вы хотите, чтобы я там убрал за пять минут...”. Практика показала, что любые попытки проработать сразу «список всех негативных вещей в жизни за один вечер» никогда не приводят к успеху. Каждая из выписанных на том листке проблем, скорее всего, является достойной отдельной проработки и разбиения на свои составляющие. Чем тщательнее ведется работа, чем аккуратнее отделяются друг от друга проблемы, и чем внятнее разбиваются они на аспекты, тем больше будет толку. Хотите гарантированно застрять – валите все в одну кучу.

Вопрос: Сколько времени нужно, чтобы BSFF заработала?

Ответ: Вероятно Вы будете испытывать разные чувства во время проработки разных проблем и задач. Часто вместе с чувством мира и спокойствия, есть ощущение, что что-то изменилось в Вашем сознании, эмоциях или теле. В течении недели, или около того, есть большая вероятность, что Вы заметите изменения в своей жизни, некоторые небольшие, другие - значительные. Например, Вы можете заметить, что думаете по другому. Вы можете стать менее критичным к себе и чувствовать меньше напряженности.

Может появиться больше энергии или оптимизма. В течении трёх-шести месяцев, если вы используете BSFF на регулярной основе, вероятно Вы заметите постепенные, но значительные изменения в своей жизни. Для некоторых это означает, что новые возможности предоставляются без всяких усилий. Для других это может означать, что их жизненные ситуации будут иметь более позитивный характер, с меньшей борьбой и разочарованием.

Вопрос: Можно ли инструкции упростить (убрать непонятные слова) и записать их в аудио? Может быть, постепенно подсознание “забывает” что вообще от него хотят и слово теряет свою силу.

Ответ: Я доверяю опыту Ларри Нимса. К такому вот варианту инструкции пришли в процессе усовершенствования и с 2001 года официально не менялись. К тому же практика показывает, что ничего подсознание не забывает. Оно, кстати, на самом деле вообще ничего и никогда не забывает, не только инструкции. Каждый вздох и вдох - все там есть. Если хочется, можно в состоянии гипноза прослушать инструкцию, но если бы это было нужно, то есть если бы на самом деле одного раза не хватало, то это было бы официально признано и практиковалось.

Мне кажется, что тут играет роль ваше подсознательное неверие, что с одного раза можно запомнить и принять (у меня оно тоже, кстати, вначале было). Есть смысл взять на проработку именно это неверие, и не беспокоиться больше по этому поводу. Если есть непонятные слова - поищите их значение в словаре, чтобы сознанию спалось спокойно, как говорится. Упрощать смысла нет, так как можно упустить какой то важный аспект деятельности и эффект будет не так хорош. В таком виде инструкция вообще не оставляет шансов чему -то выжить после проработки. И это хорошо!

Вопрос: У меня медленно прорабатываются аспекты, раз по 20 бывает кручу их, пока уйдут. Что делать?

Ответ: В начале работы это вполне нормальное явление. Единственной причиной этого является ваше сопротивление. С течением времени принятие себя, доверие подсознанию и вера в BSFF растет, и время проработки сокращается. Кроме того, можно проработать отдельно проблему «у меня все медленно прорабатывается». Так, примерно через неделю после того, как я проработал эту проблему, у меня все начало прорабатываться существенно быстрее.

Все эти ответы и вопросы я практически без изменений переписал у Дмитрия Лёушкина, от себя добавлю небольшую рекомендацию: примерно третий или четвёртый сеанс используй на то, чтобы проработать каждый стоппер по запасной процедуре.

В результате BSFF сама себе расчистит площадку для действий и станет мощным безоткатным орудием.

Вопрос: Пробовал делать BSFF относительно своих больших страхов. После этого настроение ухудшается. Появляется ощущение безвыходности что ли.

Ответ: Я нигде не писал, что настроение улучшается. Депрессивная реакция при работе с негативом вполне уместна. Однако, во-первых, саму депрессию можно проработать BSFF (вы бы знали, сколько раз я прорабатывал “все безнадежно”, “ничего не работает”, “все ужасно”, “BSFF - не работает”, “я безнадежен”, “у меня ничего не выходит!”).

Во-вторых, изменения происходят не сразу. BSFF - это не мгновенный процесс. Не ожидайте мгновенных результатов! Это НЕ волшебная таблетка. Результаты будут растянуты во времени. И изменения будут перманентными, если вы работаете тщательно, с решимостью и вниманием. Посмотрите на состояние, начиная со 2 дня, а лучше через пару недель.

Вопрос: Можно ли прорабатывать проблему за рулем?

Ответ: Можно, Дмитрий Лёушкин занимается этим всегда, когда еду достаточно далеко, чтобы было полчаса – час на работу. Главное - не концентрируйтесь на проблемах. Концентрируйтесь на дорожной обстановке. А проблему “прокручивайте” как бы в фоне, ведь основная ваша задача - просто сигнализировать подсознанию о том, что проблема есть, и показать на нее пальцем - вот, мол, лечи.

И еще, если есть возможность, разбейте проблему на аспекты заранее, напишите их на бумажке и возите ее с собой. Или начитайте все аспекты на диктофон и постепенно проматывайте для напоминания. Просто за рулем голова занята другим, и подробно расчленив проблему на аспекты может быть проблематично. Но даже в таком, “усеченном” виде, толк будет, правда, может быть, медленнее.

Еще один важный момент – старайтесь всегда «закрыть» сессию BSFF вечером, проведя обработку Стопперов и Прощения, чтобы не оставлять неубранным негатив по отношению к себе и другим за проблемы, которые прорабатывались в течение дня.

Вопрос: А можно ли просто в течение дня отмечать негатив и его припечатывать ключевым словом?

Ответ: Не только можно, но и нужно. И хотя «стационарная работа» с бумажкой эффективнее во много раз, я настоятельно рекомендую весь замеченный в течение дня негатив сразу же припечатывать ключевым словом, так как потихоньку будет устраняться причина негативных реакций. Кроме того, сам негатив не будет копиться в подсознании, а будет сбрасываться сразу. Вечером проводите закрытие сессии с Прощениями.

Вопрос: Неужели никогда не было такого, что проблема возвращалась?

Ответ: Конечно, было. Но уже по другим причинам, которые точно также прорабатывались. Впрочем, такое может произойти, если вы схлтурили при работе, не заметили каких -то серьезных составляющих, или если проблема сама по себе является следствием более глубокой проблемы.

Внимательное рассмотрение проблемы, которая вернулась (на самом деле, это редкое явление) позволяет увидеть, что она пришла уже в совершенно другом качестве, и как раз с теми аспектами, которые вы не проработали и где схлтурили. Проработка по второму разу забытых в первый раз аспектов обычно задвигает проблему навсегда. Только серьезные корневые проблемы, связанные с самыми основами психики (например, обобщения о личности вроде “Я бесполезен”), могут волочиться еще долго, постепенно сходя на нет в процессе проработки всех их корней.

Вопрос: У меня вот такой стоппер сидит, что, мол, все аспекты увидеть всё равно не возможно, пытаюсь разбить проблему, я как бы сразу теряю целостность, освещаю только отдельные её частички...

Ответ: Суть разбиения проблемы на части состоит не в том, чтоб всю покрыть ее этим разбиением, а в том, чтобы, проработав отдельно более мелкие и более легкие части, упростить проработку основной проблемы. Никто никого никуда не гонит и всегда можно вернуться к какой -то проблеме и “добить ее танцем”. Ничего ужасного в том, чтобы вернуться, нет.

Вопрос: А мне вот интересно, каким образом лучше всего повернуть технику, чтобы решить проблему лишнего веса? Очень важный вопрос. Просто решить это “я полный и меня это не беспокоит” не предлагать .

Ответ: Вопросы лишнего веса рассматриваются в книге Нимса. Это целый комплекс психологических проблем - ненависть к себе, страх за будущее, низкая самооценка, и еще с десяток, либо по отдельности, либо в любой комбинации. Вот их все и надо по очереди щелкать, после чего уже исчезнет самосаботаж и можно будет успешно заняться своим весом.

Вопрос: Я только начал и не пойму пока, работает оно или нет???

Ответ: Так оно сразу и не поймется. Интеграция изменения происходит через 2 и более суток, иногда через недели или даже месяцы, в зависимости от многих факторов. Хорошо прорабатывать в этом плане болезненную ерунду из прошлого -она быстро чувствуется, и день на второй уже все ясно.

Вопрос: Как же так, у Нимса написано, что устранение корней мгновенное, а у Вас -повторение и повторение. Кто прав?

Ответ: Конечно же , Нимс прав. Устранение проблем действительно происходит мгновенно и с одного раза безо всяких повторений, как правило. НО стандартный сомневающийся ум стандартного человека такое не примет вообще.

Даже версию с повторениями он отказывается принять сразу, и только со временем избавляется от неверия. Версия с повторениями была создана для того, чтобы обычный человек мог как -то ПОВЕРИТЬ в то, что работа произведена, хотя повторять по 25 раз аспекты совершенно не обязательно - большинство их них на самом деле разваливается мгновенно и со временем вы это увидите.

Полагаю, кстати, что побочные явления -это именно результат повторений, а если перейти на систему с одноразовой проработкой, они просто будут отсутствовать. Но для этого – парадокс ! - надо иметь либо абсолютную веру в метод, либо терапевта под боком, а простому человеку остается “крутить аспекты” до ощущения свободы, и лишь со временем учиться обходиться одним разом, без повторений. Это - плата за доступность.

Вопрос: У меня большая проблема, из многих аспектов, но я не могу за 1 раз все проработать. Можно ли разбивать на несколько дней?

Ответ: Конечно можно. Делайте в своем темпе, как вам удобнее. Старайтесь вечером делать Прощение/Стопперы, если можно. Но если не будете ежедневно делать их по вечерам, то одного раз в конце проработки будет вполне достаточно.

Вопрос: Я перепутал слово в инструкции для подсознания и боюсь, что оно меня не поняло.

Ответ: Напрасно боитесь. Подсознание все поняло еще до того, как вы зачитали инструкцию. Если вас этот вопрос действительно волнует, перечитайте инструкцию еще раз.

Вопрос: Я не смог сегодня доделать процедуру, я проработал проблему, но на прощения и всякие стопперы времени уже не было. Значит ли это, что на следующий день мне придется опять прорабатывать ту же проблему?

Ответ: Конечно же, нет! Проблема проработана, этого достаточно. Но всегда делайте Заключительное Утверждение в конце проработки любой проблемы («Сейчас я устраняю за один раз...»). Стопперы и запасную процедуру, если надо, можно обработать и на следующий день, так же как и Прощения. В инструкции для подсознания, кстати, этот момент оговорен – при проработке Прощений будет также производиться прощение для тех эпизодов, прощение для которых ранее вы не успели сделать.

Вопрос: Если я не чувствую какого-то гандиозного расслабления при проработке аспекта, то это значит что BSFF у меня не работает?

Ответ: Не зацикливайтесь, техника работает в любом случае. А ощущение может прийти в разном обликии - например, скука от повторения данного конкретного аспекта (скука вообще тут не рассматривается - это разные вещи). Главное - делайте, эта метода работает у всех, кто разрешает ей работать.

Кластеры Ларри Нимса

Это сборник довольно стандартных убеждений, которые следует проработать в самом начале, для того, чтобы снизить сопротивление работе в дальнейшем. Не питайте иллюзий, что проработав кластер "самоуважение" за 20 минут, вы решите все свои проблемы с самоуважением. Эти "черновые" кластеры предназначены для получения импульса в работе в самом начале и сброса верхнего слоя негатива. В любом случае, все их придется подробно и вдумчиво прорабатывать потом, уже на другом уровне понимания и умения. Но для самого начала - они очень хороши.

Если чувствуете, что надо дополнить какой -то список несколькими аспектами, или если в процессе проработки выплывает еще пачка аспектов - ВСЕГДА дописывайте их и прорабатывайте в составе основной проблемы.

Еще раз хочу специально подчеркнуть. Это -не аффирмации. Они ничего не инсталлируют в подсознание. Эти предложения являются обозначением проблем, и служат для того, чтобы подсознание знало, какие корни устранять. Беспокоиться по поводу того, что негатив при повторении будет инсталлирован в подсознание, не стоит -так было бы только в том случае, если бы вы не использовали ключевое слово и протокол BSFF. С BSFF работа с предложениями протекает по принципиально иному сценарию.

Принятие самого себя

- Я хочу жить
- Я принимаю, что я живу
- Я хочу умереть
- Я хочу быть счастливым.
- Я принимаю жизнь и то, что я живу.
- Я нравлюсь себе
- У меня хорошее тело
- У меня хороший ум
- Я –хороший человек
- Я достоин любви
- Я достоин любви Бога
- Я достоин хорошего в жизни
- Я люблю себя
- Я неважен
- Я недостаточен
- Никого не волнует, что я делаю
- Никого не волнует, кем я являюсь

Заключительное Утверждение в этом случае будет типа: «Сейчас я устраняю, за один раз, все свои оставшиеся проблемы, связанные с неприятием самого себя, и все....»

Отсутствие уверенности в себе

- Я хорошо распоряжаюсь своей жизнью
- Я хорош в том, что я делаю
- Я –способный человек
- У меня есть таланты, умения и возможности
- Я могу делать почти все что угодно, и делать это хорошо
- Я ничего не могу делать хорошо
- Я привлекательный и хорошо выгляжу
- Я хорош в отношениях с другими
- Люди от меня не ждут многого
- Я от себя не жду многого
- Я никогда не побеждал ни в чем
- Я боюсь, что я никогда не достигну успеха
- Остальные всегда получают, что они хотят, а я –нет
- Я могу о себе хорошо позаботиться.
- Я могу хорошо позаботиться о тех, кто мне дорог
- Я хороший человек
- Я хороший мужчина\хорошая женщина
- Я хороший брат\хорошая сестра
- Я хороший сын\хорошая дочь
- Я хороший муж\хорошая жена
- Я хороший отец\хорошая мать
- Я хороший работник\хороший начальник

Я боюсь чувствовать или выражать свои эмоции

- Я боюсь чувствовать или выражать мои чувства
- Если я позволю себе выразить свои чувства, я никогда не смогу снова стать рациональным
- Если я почувствую или выражу свою злость, я буду охвачен яростью
- Мне нельзя чувствовать или выражать свои эмоции
- Если я буду выражать свои эмоции, я предам своего отца
- Если я буду выражать свои эмоции, я предам свою мать
- Если я продемонстрирую свои чувства, никто не будет любить меня
- Если я покажу свои эмоции, меня засмеют
- Если я покажу, что со мной что-то не так, я предам кого-то из моей семьи

- Если я покажу, что чувствую дискомфорт, люди подумают, что я нытик
- Только тряпки показывают свои чувства
- Мужчины не должны показывать свои чувства
- Я боюсь, что если почувствую, или выражу свои чувства, я не буду нравиться себе
- Я буду намного более уязвим, если буду чувствовать, или выражать свои чувства
- Если я начну чувствовать или выражать свои чувства, я не буду знать как вести себя

Я чувствую себя очень одиноко

- Мне очень одиноко
- Я позволил себе чувствовать одиночество
- Если я чувствую одиночество, я исчезну (растворюсь)
- Я боюсь чувствовать одиночество
- Я не хочу, чтобы кто-нибудь знал, как мне одиноко
- Мне одиноко уже очень давно
- Я не знаю, как правильно взаимодействовать с другими людьми
- Быть одиноким безопасно
- Если я одинок, мне не нужно говорить вам, кто я
- Я не знаю, кто я
- Я чувствую разделенность
- Мне никто не может помочь
- Мне все приходится делать самому
- Я не нравлюсь людям
- Люди не понимают меня, поэтому я один
- Мне кажется, я недостаточно ценен для других людей для того, чтобы они хотели быть со мной
- Я чувствую себя отделенным от Бога/Высшей силы
- Я боюсь узнать себя лучше, потому что я могу оказаться совсем другим
- У меня недостаточно хорошие человеческие качества, чтобы иметь настоящие отношения с кем-то
- Мне нечего предложить другим
- С тех пор, как умерла мама, у меня нет никого, кто бы любил меня или был со мной рядом
- Я одинок с того времени, как развелся

Я не чувствую себя в безопасности

- Я не чувствую себя в безопасности
- Мир не безопасен для меня
- Жизнь не безопасна для меня

- Многие люди небезопасны для меня
- Я боюсь, что кто-нибудь будет использовать меня
- Если я не на чеку постоянно, мне причинят боль
- Люди часто используют меня
- Я не доверяю себе в том, что могу защитить себя
- Я не могу доверить себе заботу о себе самом
- Я часто делаю то, что хотят другие, даже если лично для меня это во вред (неправильно)
- Я боюсь, что кто-то вторгнется на мою территорию
- Я не умею устанавливать границы
- Со мной случаются плохие вещи тогда, когда я меньше всего этого жду
- Когда я был ребенком, у меня никогда не было возможности побыть одному
- Моя семья не доверяет мне
- Я всегда жду, что случится что-то плохое
- Когда отец ушел от нас, я был очень подавлен, и с тех пор никогда не ощущаю себя в безопасности

Я не доверяю своей интуиции

- Я не доверяю своей интуиции
- Я не могу доверять своей интуиции
- У меня нет никакой интуиции
- У меня нет такой психической способности –быть интуитивным
- Если я буду следовать своей интуиции, я могу допустить ошибку
- Я чувствую себя идиотом, совершая что-либо без логической причины
- Люди, которые используют интуицию, просто психи
- Люди, которые доверяют интуиции, нелогичны
- Я желаю доверять своей интуиции
- Я обещаю себе, что буду доверять своей интуиции
- Я хочу доверять своей интуиции
- У меня есть право доверять своей интуиции
- Доверять интуиции –опасно
- Умные люди не используют интуицию
- Это все слишком эзотерично для меня
- Только бабы доверяют своей интуиции

Я боюсь потерять свою индивидуальность

- Я боюсь потерять свою индивидуальность
- Я боюсь пробовать новое
- Я не уверен в том, кто я
- Если я буду пробовать что-то новое, я не буду в безопасности
- Если я буду вести себя как-то иначе, я не буду знать, кто я
- Если я буду пробовать что-то новое, я не буду знать, как мне действовать
- Я стану невидимым
- Я боюсь узнать, кто я
- Если я что-то меняю, мне нужно будет заботиться о себе
- Если я перестану быть зависимым, я не буду знать, как мне действовать
- Никто не будет узнавать меня, и я останусь совсем один
- Если я разбогатею, я не буду знать, как обращаться с деньгами
- Если я буду успешным, я не буду знать, кто я
- Я очень боюсь что-то менять
- Если что-то менять, могут случиться страшные вещи
- Когда раньше я пробовал что-то новое, я всегда совершал страшные ошибки
- Мне до сих пор стыдно за то, как я прожил свою жизнь
- Я боюсь неизвестного
- Я боюсь того, чего не знаю
- Мне нужно знать, что впереди, перед тем, как двигаться

Страх потерять место в группе

- Если у меня начнутся позитивные изменения в жизни, мои друзья не будут меня больше любить
- Если у меня не будет проблем, со мной никто не будет говорить
- Если у меня не будет проблем, я не буду знать, что делать
- Если у меня не будет проблем, мне просто не о чем будет говорить
- Если я изменюсь в лучшую сторону, я останусь совсем один
- Если у меня не будет кризисов время от времени, моим друзьям не придется меня выручать, и я не буду знать, действительно ли они беспокоятся обо мне
- Я знаю, что люди любят меня, если они заботятся обо мне, когда мне плохо
- Я болею, потому что я хочу, чтобы люди любили меня
- Я знаю, что люди любят меня, если они дают мне денег в долг
- Если я не буду брать деньги в долг, у людей не будет возможности показать, как они меня любят и верят мне

- Если я стану успешным, люди перестанут иметь со мной отношения. Все, что им будет нужно, - это деньги или другие вещи
- Мне нравятся люди, с которыми я сейчас провожу время, и я боюсь, что если я изменюсь, их больше не будет в моей жизни
- Богатые люди меня смущают
- Я боюсь, что люди в более высокой экономической группе будут смотреть на меня свысока
- Богатые люди –эгоистичны, поэтому я не хочу быть богатым

Страх потерять свое место в семье

- Если я изменюсь, моя семья оставит меня
- Если я изменюсь, я останусь совсем один
- Если я изменюсь, я не буду знать, кто я
- У меня нет достаточно сил, чтобы пройти через это
- Я хочу и намереваюсь изменить свое поведение
- Я хочу и намереваюсь изменить свое отношение к себе
- Я хочу и намереваюсь относиться к себе как к человеку, которого я люблю
- Я не буду знать, что делать
- Если я буду говорить моим родственникам о моих нуждах, они будут смеяться надо мной
- Никто меня не воспринимает всерьез
- Я не могу сражаться с их желанием всегда быть правыми
- Я не хочу менять свое положение в семье
- Я хочу, чтобы ко мне относились с уважением
- Я достоин того, чтобы ко мне относились с уважением
- Я достоин того, чтобы быть окруженным людьми, которые любят и принимают меня таким, какой я есть
- Я сделаю все, что надо, чтобы провести те изменения, которые нужны для того, чтобы жить счастливо
- Я могу измениться и все еще оставаться частью своей семьи
- Я могу оставаться частью моей семьи, но не быть вовлеченным в их разрушительные разборки
- Если я изменюсь, меня все равно можно будет любить
- Я хочу измениться
- Я хочу быть любимым
- Я хочу, чтобы меня принимали, уважали и ценили
- Я достоин того, чтобы меня принимали, уважали и ценили

Не забывайте после каждого предложения говорить ваше ключевое слово (или фразу).

Без него весь смысл работы пропадает.

Личностные кластеры Стива Менсинга

Стив Менсинг – автор другой системы, однако у него есть прекрасный сборник такназываемых «Личностных Кластеров» - это стандартные убеждения (аспекты), которые относятся к какой -то определенной проблеме.

Всегда дописывайте в списки свои собственные аспекты, а также те, которые выплывают в процессе проработки, и прорабатывайте их с основной проблемой. Не факт, что проблема исчезнет полностью и навсегда – возможно, потом, с появлением опыта, вы будете вынуждены аккуратно зачистить ваши собственные кластеры.

Однако, как я уже сказал, стандартные кластеры прекрасно подходят для начала работы.

Кластер Недисциплинированность

- Для этого кластера характерен недостаточный самоконтроль и нетерпимость к неприятностям.
- Я не в состоянии доводить до конца рутинные или скучные дела
- Когда я не в настроении, я быстро бросаю дело
- Я не смогу бросить курить, пить или переесть -это слишком трудно
- Мои эмоции создают мне проблемы с другими людьми
- Мои порывы (импульсы) управляют мной
- Я не в состоянии пожертвовать немедленным удовольствием/наградой ради долгосрочной пользы
- Много вызывает у меня скуку
- Я не могу выносить многие вещи и поэтому бросаю
- Я легко теряю контроль над собой
- Я делаю вредные для самого себя вещи
- У меня не получается доводить до конца трудные дела
- Моя концентрация очень непродолжительна
- Я делаю импульсивные вещи, которые доставляют мне проблемы
- Мое настроение легко меняется
- У меня не получается сдерживать обещания
- Я не могу скрывать свои чувства от других
- Я не в состоянии делать то, что мне не нравится, даже если это на мою же пользу

Кластер Любовная Лихорадка

Этот личностный кластер базируется на убеждениях, что нам остро необходим или мы сверхзависимы (аналог -наркозависимость) от конкретного человека или неких особых взаимоотношений, которые позволяют нам чувствовать себя хорошо и блокируют болезненные эмоции. Убеждения этого кластера:

- Мне нужен этот человек или эти отношения для того, чтобы чувствовать себя хорошо
- Мне совершенно необходим этот человек или эти отношения для того, чтобы заблокировать чувство одиночества или эмоциональную боль
- Я не смогу вынести жизнь без этого человека или этих отношений
- Если я останусь один на выходные, то я буду себя чувствовать так плохо, как будто я умер
- Я ничто (или я бесполезен) без этого человека или этих отношений
- Я не могу управлять своим желанием быть любимым -я должен это иметь!
- Никто не может выжить без близкого человека или без любовных отношений.
- Я заслужил этого человека или эти отношения, но их нет
- Быть одиноким это самое ужасное из того, что можно представить!
- Я чувствую, что я могу сойти с ума без этого человека или без этих отношений
- Я наркоман от любви -я не в силах преодолеть это
- Я абсолютно не в состоянии владеть собой без этого человека или без этих отношений
- Чувство полной безнадежности доказывает, что мне просто необходим кто-нибудь
- Это слишком для меня -чувствовать себя безнадежно одиноким и пустым
- Я могу умереть от этого одиночества!
- Я отчаянно желаю этого человека, но этого, похоже, не случится
- Это ужасно не честно, что я не с этим человеком. Я ненавижу это
- Я чувствую полную безысходность, когда я один
- Я ненавижу _____, но он/она просто необходим мне
- Когда кто-то оставляет меня, я чувствую, что схожу с ума
- Жизнь не стоит того, чтобы жить без этого человека или этих отношений
- Эти отношения единственные, которые я могу иметь, я должен держаться за них любыми способами
- Я согласен на любые отношения
- Для меня невозможны радость и веселье без этого человека или этих отношений
- Любовь -это все, без любви я ничто

Кластер Неудачник (Неспособный)

Чувства «Я неспособен» и «Я неудачник» весьма болезненны и являются достаточно распространенной проблемой. Неспособность/неудачливость также частенько посещает и вполне успешных людей. Ниже идут убеждения Кластера Неудачника. Данный кластер вызывает у нас чувство, что мы провалим любое свое начинание, т.к. мы тупы, не обладаем нужными навыками, бесталанны и т.д.

- Я не способен действовать также хорошо как другие люди
- Я неспособный / Я неудачник
- Методики могут работать для других людей, но они никогда не работают у меня
- Я не успешен ни в чем, тогда к чему стараться
- Все мои начинания обречены на провал

- Другие люди более способны, чем я
- Раз я потерпел неудачу однажды, значит, это будет происходить всегда
- Мне не хватает таланта и навыков, которые имеются у других людей
- Мои неудачи постоянно меня преследуют, зачем мне проходить через это снова и снова?
- Другие люди намного успешнее меня
- Даже если я добиваюсь в чем-то успеха, то это самообман, т.к. на самом деле я неудачник
- Я не видел в жизни ничего, кроме неудач
- Дальнейшие попытки ведут только к еще большему унижению. К чему стараться?
- Сама Вселенная против меня и подталкивает меня к неудачам
- Моя прошлая карма только подталкивает меня к неудачам

Кластер Диссоциация

Убеждения этого кластера отдаляют нас от восприятия наших эмоций, чувств и физических ощущений. Диссоциация ведет к тому, что мы перестаем получать биологические сообщения от нашего организма/бессознательного, теряем способность к интуиции и прочувствованному восприятию себя и мира. Обычно эта отделенность от эмоциональной сферы связана со сдвигом нашей осознанности к чисто умственным процессам. Данный кластер препятствует нашим способностям воспринимать и выражать эмоции, чувствовать, испытывать сострадание и эмпатию.

В психотерапии у клиентов, подверженных диссоциации, часто наблюдается очень замедленный прогресс (если таковой вообще имеет место) ввиду их трудностей в восприятии собственных чувств и эмоций. Чувства являются нашим порталом к эмоциональным изменениям. Я бы сказал, что диссоциация является препятствием номер один в психотерапии. Высокоинтеллектуальные люди могут иметь яркие прозрения по поводу того "что, как и почему" происходит в их жизни, и, тем не менее, иметь огромные трудности в достижении необходимых изменений. Это связано с отсутствием у них эмоционального осознания ситуации, т.к. в жизненных ситуациях, и в терапии в частности, одних интеллектуальных методов бывает далеко недостаточно.

Наиболее часто встречающимися убеждениями для этого кластера будут:

- Я не способен чувствовать свои чувства
- Мои чувства кажутся мне похожими на мысли
- Когда я пытаюсь что-либо почувствовать, я чувствую только оцепенение или пустоту
- Я воспринимаю свои чувства как нечто отдаленное
- Иногда мои мысли витают в облаках
- Я думаю, что я живу в настоящем
- Необходимо контролировать свои чувства
- Я вижу себя формирующим свои чувства
- Я не должен показывать свои чувства и эмоции
- Я избегаю думать о своих эмоциях
- Я говорю или теоретизирую о чувствах (заменяю чувства, разговорами о них)
- Человек обязан избегать иррациональности или переполненности чувствами
- Возможность потери контроля принуждает меня к чувственной отстраненности
- Когда другие люди слишком приближаются ко мне, я чувствую оцепенение
- Эмоциональные люди могут действовать подавляюще
- Я воспринимаю себя, как кого-то другого

- Жизнь кажется нереальной
- Мне кажется, что во мне живут два разных человека
- Мое тело не кажется мне моим
- Я мыслеформа, находящаяся в теле
- Я забыл свое детство, оно мне кажется нереальным даже тогда, когда я разговариваю о нем
- Я не могу чувствовать, когда другой человек спрашивает меня, что я чувствую
- Я не уверен в том, что любовь и счастье существует на самом деле
- Большую часть времени я размышляю о будущем

Кластер СверхЗависимость

Убеждения этого кластера заставляют нас верить, что мы не способны управлять нашими жизнями без помощи других людей. Мы можем верить, что наши убеждения ненадежны, а наши умения и навыки недостаточны. (Нет ничего плохого в том, чтобы пользоваться помощью других людей, просто в данном случае стремление полагаться на такую помощь явно гипертрофированно.)

Признаками наличия у нас убеждений данного кластера могут быть:

- Вы постоянно стремитесь получить совет у других людей
- Вы избегаете одиночества
- Вас беспокоит необходимость путешествовать без напарника
- Вы считаете, что мнение вашего партнера истинно и мудрее вашего собственного
- Вы стараетесь избегать самостоятельно вести свои финансы, счета и т.д.
- Вы избегаете самостоятельно принимать решения в важных областях своей жизни

Типичными убеждениями этого кластера являются:

- Я нуждаюсь в других людях, чтобы они помогли мне сделать это
- Я не способен сделать это самостоятельно
- Другие люди способны лучше позаботиться обо мне, нежели я сам
- Я не умею справляться в одиночку
- Я остро нуждаюсь в руководстве других людей
- Я полностью завишу от других людей, я не могу быть один
- Если это требует ответственного подхода, я совершу слишком много ошибок
- Я привожу в беспорядок все, к чему прикасаюсь
- Я никуда не годен во многих областях моей жизни
- Я не могу доверять своим суждениям
- Я не способен принять правильное решение, т.к. у меня недостаточно здравого смысла
- Я не способен решать проблемы, я становлюсь слишком тревожным
- Разные вещи просто подавляют меня, я не могу справиться в одиночку
- Я чувствую себя ребенком, когда я вынужден самостоятельно отвечать за себя
- Я все путаю и порчу, к чему пытаться?

Кластер Жажда Одобрения

При наличии этого кластера человек навязчиво стремится к получению одобрения, внимания и признания. В данном случае наше чувство принятия себя и самоуважения опирается на то, что другие люди думают о нас. В данном случае наше внимание залипает на признании, одобрении, деньгах, статусах и т.д. Страх оказаться отвергнутым также часто имеет место. Убеждения кластера:

- Я должен иметь внимание и одобрение других людей, иначе я ничего не значу
- Люди должны заметить меня, иначе я пустое место
- Я заслужил особого внимания, т.к. я много делаю для этого
- Я ничто, если у меня нет достаточно денег
- Я делаю все возможное, чтобы получить одобрение
- Я просто не могу вынести, если меня не воспринимают как нечто особенное
- Я заслуживаю признания
- Как они осмеливаются не замечать меня?
- Я не в состоянии вынести обесценивания
- В отсутствие внимания и восхищения я ничто
- Я обязан демонстрировать ум, красоту, или значительность с тем, чтобы не оказаться отвергнутым
- Люди обязаны знать, какой я "супер-пупер", иначе я буду чувствовать опустошенность
- Люди должны обращать свое внимание только на меня, иначе я буду взбешен
- Те, кто не обращают свое внимание на кого-то другого, - бесчувственные скотины

Кластер Перфекционизм (СверхСовершенство)

В этом кластере мы должны соответствовать в своей деятельности неким завышенным стандартам. В гонке за совершенством мы чувствуем себя под мощным давлением, и становимся чрезвычайно критичны по отношению к себе и другим людям. При перфекционизме мы уделяем много внимания деталям, у нас слишком много жестких правил, и мы бываем озабочены временными рамками. Более того, перфекционизм не позволяет нам радоваться наградам, полученным в результате наших усилий. Нет ничего плохого в том, чтобы делать нечто лучше других, но все-таки нам стоит обращать внимание на то, когда мы в своих усилиях уже выходим за рамки человеческих возможностей. Убеждения кластера:

- Я никогда не должен совершать ошибок
- Я обязан быть совершенным во всех делах
- Моя работа никогда не бывает выполнена достаточно хорошо
- Другие люди никогда не должны ошибаться, если же они ошибаются - они полные идиоты
- Если я совершил ошибку, я ничто, пустое место
- Я никогда и ничто не делаю достаточно хорошо
- Я не могу быть вторым, я обязан быть лучшим, либо я ничто
- Я всегда должен выглядеть самым лучшим
- Все должно находиться в совершенном порядке
- Необходимо так много сделать, что я никогда не могу расслабиться
- Все что я делаю, я должен делать еще лучше, иначе все сделанное бесполезно
- Я обязан все доводить до логического конца, даже если я уже считаю это неважным

- Я должен жестко обращаться с самим собой, многое еще необходимо сделать
- Каждая деталь должна быть совершенна и завершена, иначе я бесполезное существо
- Мои взаимоотношения с людьми находятся на последнем месте, потому что я занят некоей совершенной деятельностью
- Мои стандарты намного важнее, чем здоровье или удовольствие
- Я могу бесконечно критиковать себя за любую ошибку
- Я должен закончить и победить любой ценой
- Деньги, должность и статус являются сверхважными вещами, без них я пустое место
- Все, что отличается от звания "номер один" - позор и бесчестье

Кластер Откладывание На Потом

Этот кластер фокусируется на привычке откладывать трудные дела и решения, бездельничать, когда вас ждет работа, не думать о будущем. Откладывание на потом разделяет вдохновение или мотивацию, и действия (ставит вдохновение на первое место). Возможными убеждениями будут:

- Я сделаю это, когда буду чувствовать себя подходящим образом
- Завтра!
- Я не в состоянии выносить спешку
- Я ненавижу трудностей-жизнь должна быть легкой
- Я не переношу ограничения по времени
- Давление (времени, обстоятельств) вызывает у меня беспокойство - я противлюсь этому
- Куда торопиться -это может привести к браку или неудаче
- Эта работа требует совершенства - мне стоит подождать
- Я не собирался говорить "да" -сейчас я не в том настроении
- Я лучше работаю,когда почти не остается времени: мне нравится давление
- Это слишком много для меня, я сделаю это позднее
- Сейчас не подходящее время
- Мне необходимо вдохновение
- Прямо сейчас у меня нет к этому настроения
- Что-нибудь может остановить меня, к чему стараться прямо сейчас?
- Это слишком скучно
- Возможно,я попытаюсь завтра
- У меня есть склонность откладывать на потом, это в моей природе
- Я не в состоянии вынести выполнение некоторых вещей
- Я ненавижу чувствовать себя принужденным к чему-либо
- Я ненавижу находиться в состоянии тревоги или давления
- Никто не подскажет, что мне нужно делать, значит,мне стоит притормозить
- Если я потерплю неудачу, то это будет катастрофа, я могу и подождать
- Я не уверен, что я хочу делать это

- Дайте мне время подумать об этом
- Я займусь этим после того, как выполню некоторые другие дела
- Нечто всегда останавливает меня, какой в этом толк?

Кластер Низкая Переносимость Неприятного

Низкая Переносимость Неприятного является королем среди препятствующих продвижению в саморазвитии (и выполнению различных техник). Только диссоциация и нежелание/страх довериться своему бессознательному могут составить ему конкуренцию. Этот кластер формируется искаженным видением ситуации и нашей способности справиться с ней.

- Мне всегда необходимо комфортное состояние
- Я не выдержу этого
- Я не вынесу этого
- Я не смогу жить без этого
- Мне не перенести это
- Это слишком много для меня
- Это слишком тяжело
- Это очень подавляюще
- Это когда-нибудь закончится?
- Моя жизнь должна быть легкой и комфортной
- Это выбивает меня из колеи

Кластер Негативизм

Данный кластер вызывает в нас чувство пессимизма, и фокусирует наше внимание на негативных аспектах жизни. Фильтры негативности блокируют наше восприятие позитивных вещей и того, что может для нас работать, а вместо этого фокусируют наше внимание на том, что может пойти плохо. Люди, подверженные негативизму, имеют склонность к жалобам, нерешительности, беспокойствам и неудачам в своих начинаниях. Убеждения кластера:

- Зачем стараться, если все равно ничего хорошего не получится
- Все может пойти не так, как мне хочется
- Это не работало раньше, почему оно должно сработать на этот раз?
- Все что я ни делаю, получается плохо, к чему очередные бесплодные попытки?
- Зачем пробовать, если все равно ничего не выйдет?
- Если я сделаю попытку, то навсегда застряну в этом
- Увидеть, как я в очередной раз потерплю неудачу, зачем рисковать?
- Ничего из того, что я делаю, не приносит мне пользы
- Все может стать только хуже
- Даже если сейчас все хорошо, я не уверен, что все не развалится в дальнейшем
- В глубине души я знаю, что потерплю неудачу
- Удача навсегда отвернулась от меня
- Посмотрите на все те неприятности, которые могут произойти, если я попытаюсь сделать это

- Возможно, это и работает для них, но это никогда не будет работать для меня
- Я рожден проигрывать, так всегда было, и так всегда будет
- Во мне чего-то не хватает, чтобы все шло, как надо
- Это настолько трудно, что даже не стоит и браться
- Ничто мне не поможет
- У меня недостаточно энергии, чтобы влезать в это снова
- Моя ситуация безнадежна
- Никакие средства мне не помогут, я уверен в этом
- Добиться каких-либо изменений выше моих сил

Кластер Плохое Обращение

Этот кластер провоцирует в нас ожидание, что другие люди будут оскорблять нас, плохо с нами обращаться, надсмехаться, обманывать, унижать, или использовать нас с выгодой для себя. Убеждения кластера:

- Я обязан всегда быть осторожным в присутствии других людей
- Люди используют меня
- Люди ведут себя благосклонно ко мне только тогда, когда им что-нибудь от меня нужно
- Рано или поздно кто-либо предаст меня
- Люди будут эмоционально, физически или сексуально оскорблять меня
- Я должен всегда быть бдителен по отношению к другим людям
- Люди сближаются со мной только чтобы ранить меня
- Я не должен доверять другим людям, т.к. они ненадежны
- Люди думают только о себе
- Я был бы дураком, если бы поверил кому-либо
- Большинство людей лжецы и мошенники
- Я сам сделаю это им, не дожидаясь пока они сделают это со мной
- Контролируй или контролируй будут тебя самого
- Я зол на то, как другие люди используют меня
- Со мной что-то не так, раз со мной ведут себя подобным образом
- Я сам виноват в том, что все меня оскорбляют и обманывают

Кластер Стеснительность

Нужно учитывать, что стеснительность может иметь множество источников, и у двух разных людей она может исходить из совершенно разных причин. Здесь даются наиболее общие убеждения этого кластера:

- Я стеснительный
- Я не в состоянии вынести отказ
- Я косноязычен, не умею выражаться четко и ясно
- Будет просто ужасно, если я потеряю контроль или буду глупо выглядеть в глазах других людей

- Люди будут смеяться надо мной
- То, что я стеснительный, является моим дефектом/недостатком
- Это заложено во мне генетически, я ничего не могу с этим поделать
- Я всегда чувствую стеснение/неудобство в присутствии других людей
- Когда я с другими людьми, мое внимание сфокусировано на себе самом
- Я должен чувствовать, что все под контролем, иначе это кошмар
- Когда я говорю, я могу почувствовать себя глупым, неинтересным, неестественным.
- Быть отвергнутым –ужасно
- Я знаю, что я не настолько хорош в сравнении с другими людьми
- Другие люди намного лучше меня
- Когда я открываю рот, я говорю одни глупости
- Когда мой рот сухой или меня трясет, я выгляжу как идиот
- Я не способен говорить, не запинаясь и не теряя нить разговора, со значимыми для меня людьми
- Мое сердце начинает "бУхать", руки потеют, рот сохнет, и мысли путаются
- Я потею и трясусь, когда мне нужно с кем-то поговорить
- Я должен быть совершенен, и никогда не совершать ошибок, когда общаюсь с кем-либо. Все хоть сколько-нибудь ниже совершенства унижает меня
- Я слабый и ранимый, а они сильные и уверенные
- Если я совершу ошибку, я буду выглядеть неадекватным, неудачником, тупицей
- Все мои чувства взбудораживаются, когда мне нужно поговорить с кем-то. Я не смогу сделать этого

Кластер Сверхзаслуженность

Смысл этого кластера -восприятие себя в более высокой позиции по отношению к другим людям, и поэтому обладание правами на особые привилегии. Мы имеем право делать и получать все, что мы захотим. У нас сверхвысокий статус, мы среди тех, кто является успешными, известными и богатыми. Все остальные пусть пользуются подачками с нашего стола. Убеждения этого кластера:

- Я не воспринимаю ответ "нет", все должно идти так, как я хочу
- Я особенный, никто не вправе ограничивать мои действия
- Кто посмеет удержать меня или противиться моим требованиям?
- Я становлюсь рассерженным и нетерпимым, если кто-то мешает мне
- Я не обязан следовать правилам, правила придуманы для всяких прочих
- Мои потребности являются более важными, нежели потребности всяких прочих
- То, что предлагаю я, имеет гораздо более высокое качество, нежели предложения других людей
- Мои собственные интересы много важнее, нежели интересы моих друзей и семьи
- Я не переносу, когда другие люди говорят мне, что я должен делать
- Другие люди говорят мне, что я слишком авторитарен и требователен
- Я просто в гневе, когда другие люди не следуют тому, что я сказал им делать
- Я имею право на то, что я хочу
- Я заслуживаю исключительно хорошего обхождения

- Другие люди ради меня должны наплевать на свои текущие интересы, я заслуживаю этого

Кластер Финансовая Несостоятельность

Данный кластер создает хронические проблемы в области зарабатывания денег, составления бюджета, планирования и совершения действий в этой сфере жизни.

Убеждения кластера:

- Мне постоянно не хватает денег или я еле-еле свожу концы с концами
- Я порицаю себя за недостаточность моих финансов
- Я чувствую пустоту/опустошенность, когда думаю о деньгах
- Мне очень нужны деньги, но их у меня никогда нет
- Нехватка у меня денег - следствие моей неудачливости
- Все мои финансовые планы обречены на провал еще с самого начала
- Без денег я ничто
- Я чувствую себя бессильным остановить собственное мотовство
- Я не способен спланировать свой бюджет, я наталкиваюсь в этом на слишком много препятствий
- Я не способен должным образом вести свои финансы и планировать загодя
- Деньги в моих руках не задерживаются
- Упорядочение финансов слишком трудная задача, это не для меня
- Иметь достаточное количество денег – звучит как-то неестественно
- Я убежден, что деньги могут волшебным образом появиться при соответствующих обстоятельствах
- Я не обязан предпринимать никаких усилий - деньги должны придти ко мне сами собой
- Я пытаюсь повысить свои жизненные стандарты, но ничто не работает
- Я верю, что деньги являются эквивалентом счастья
- Моя память иногда подводит меня в отношении моего бюджета
- Моя экономическая стабильность полностью определяется удачей, которая мне не сопутствует
- Чтобы быть счастливым мне необходимы деньги, но их у меня никогда нет
- Работа –гадость
- Деньки являются критерием того, что "жизнь удалась"
- Я чувствую склонность к "деланию" денег, но какая-то часть меня противится этому
- В моих денежных проблемах виноваты другие люди, но не я сам
- Деньги должны придти ко мне, как по волшебству

Кластер Низкое Положение/Стыд

Этот кластер заставляет нас чувствовать себя дефективными, недостаточно хорошими для чего-то, нежеланными. При наличии данного кластера мы бываем очень чувствительны к критике, ждем, что нас отвергнут, стыдимся своего вида, образа жизни или "изъянов". Убеждения кластера:

- Кто полюбит меня, если узнает о моих изъянах
- Во мне слишком много плохого
- Я не представляю, как кто-то может полюбить меня

- Они покинут меня, если узнают,каков я на самом деле
- Я не подхожу ни для любви, ни для дружбы
- Я тянусь к людям, которые критикуют и отвергают меня
- Что бы я ни сделал, ничто не поможет мне добиться симпатии от желательных мне людей
- Мои недостатки (низкое положение) виновны в том, что другие люди не принимают и не любят меня
- Я обязан доказывать, что я чего-то стою
- Я вынужден скрывать свое настоящее "Я" от людей, которым становлюсь близок
- Я не желаю, чтобы кто-либо увидел "настоящего меня"
- Я чувствую себя обманщиком, когда другие люди проявляют ко мне приязнь
- Независимо от того, что я делаю, я всегда чувствую к себе неприятие и нелюбовь

Благодарю Сергея Конопелько за разрешение использовать материалы с его сайта

<http://sk.ability.ru/mensing/>

Кластеры Дмитрия Лёушкина

Ниже приведены стандартные проблемы, уже разбитые на аспекты. Настоятельно рекомендуется дописывать свои аспекты, которые вам придут в голову в процессе чтения и работы, и прорабатывать их. Не факт, что проблема исчезнет после простой проработки стандартного кластера – очень часто в основе проблем лежат глубокие причины, такие как страх жизни, недоверие миру и людям, страх неизвестного и т.п., и потребуется некоторое время и упорство для ликвидации глубоко сидящих корней. Не забывайте в конце каждого предложения проговаривать ваше ключевое слово.

Я хочу похудеть, но постоянно ем и не могу остановиться

- Я толстый и страшный
- Я хочу похудеть
- Я хорош и такой, какой есть
- Со мной что-то не так, раз я не могу перестать есть
- Я ненавижу себя, когда объедаюсь
- Мне очень стыдно за то, как я ем
- Я чувствую себя виноватым за то, как я ем
- Мой вес защищает меня
- Если я не буду защищаться, мне причинят боль
- Если я не буду защищать себя, меня никто не защитит
- Я не чувствую себя в безопасности
- Если я слишком похудею, я стану привлекательным (привлекательной) для женщин (мужчин) и мне придется быть сексуальным
- Я должен самостоятельно справиться с этим
- Я не доверяю себе в том, что могу позаботиться о себе самом
- Если я похудею, я потом все равно наберу вес, зачем пробовать?
- Мой вес освобождает меня от необходимости рисковать

- Мой вес показывает миру, сколь сильно я не люблю себя
- Я уверен, что должен быть толстым
- Я непривлекательный
- Я отвратителен
- У меня нет силы воли
- Я слабый
- Я не худею, как бы не старался
- Со мной что-то не так
- Благодаря тому, что я много вешу, я получаю внимание своих родителей
- Я должен радовать маму, съедая все, что есть в тарелке
- У моей мамы избыточный вес, поэтому я предам ее, если буду худым
- Я должен следовать маминому примеру
- Если я похудею, никто не будет меня замечать
- Если я похудею, люди будут слишком многого ожидать от меня
- Если я похудею, кто-нибудь мог бы полюбить меня, но я не допускаю, что могу быть привлекательным
- Если я перестану переедать, я не смогу справиться со стрессом
- Я не заслуживаю того, чтобы быть стройным и привлекательным
- Я желаю меньше есть
- Я заслуживаю любви и хорошего обращения
- Я хочу любить себя и заботиться о себе
- Даже не смотря на то, что у меня есть это пристрастие, я все равно являюсь хорошим человеком

Когда я вынужден разбираться со счетами, я чувствую подавленность и страх

- Когда я занимаюсь своими счетами, я чувствую подавленность и страх
- Мне стыдно за то, что у меня накопилось столько неоплаченных счетов
- Я чувствую, что не в состоянии контролировать оплату своих счетов
- Я нервничаю потому, что я никогда не уверен в том, сколько денег осталось у меня на счету
- Я опасаясь, что если оплачу свои задолженности, у меня не останется денег на счету
- Мне очень стыдно, когда на моем счету нет денег
- Я никогда не сделаю это правильно
- Если я не оплачу вовремя свои счета, меня накажут
- Я плохой человек
- Ненавижу иметь дело с деньгами
- Деньги это корень зла
- О деньгах заботятся только корыстные люди
- Заботиться о деньгах –это не духовно
- Деньги не растут на деревьях

- Такие как мы никогда не бывают богатыми
- Я хочу уделять моим деньгам больше внимания
- Я не люблю решать финансовые вопросы, потому что мне не нравится видеть, что у меня не хватает денег
- Если бы у меня было больше денег, мне бы не было так страшно взглянуть на мои счета
- Я не стою многого
- Я не могу спокойно смотреть на мои долги
- Мне очень стыдно за то, как я обращаюсь с деньгами
- Я боюсь просить помощи потому, что люди подумают, что я идиот
- Каждый раз, когда мне нужно оплатить счета, это напоминает мне о том, как мои родители ругались
- Мой отец бросит нас после того, как родители поругались из-за денег. Когда я должен оплатить счета, я всегда вспоминаю об этом и испытываю ужас

Я боюсь змей

- Я боюсь змей
- Я ненавижу змей
- От змей у меня мурашки по телу
- Когда я вижу змею, я становлюсь невероятно беспокойным
- Когда я вижу змею, я весь подбираюсь и напрягаюсь
- Я хочу никогда в жизни не видеть змей
- Я стыжусь того, что меня так пугает вид змеи
- Я беспокоюсь, даже когда просто думаю о змеях
- Если я вижу змею, я боюсь что она меня ужалит (отравит)
- Когда я вижу змею, я боюсь, что она меня проглотит
- Змеи скользкие
- Змеи подлые
- Змеи делают плохие вещи
- Я боюсь работать в моем саду
- Я боюсь гулять в лесу
- Змеи убивают людей
- Я бы никогда не дотронулся до змеи
- Если бы до меня дотронулась змея, я бы умер

У меня горе из-за смерти _____

- У меня горе, потому что мой _____ (отношение умершего человека к вам) _____ (его имя) умер
- У меня на сердце пусто
- Моя жизнь опустела
- Я чувствую огромную утрату
- Я не знаю, что мне делать без _____ (имя)
- Я очень злюсь, что он (она) оставил меня
- Мне так грустно

- Я чувствую очень глубокую печаль
- Я чувствую себя покинутым и одиноким
- Я злюсь на врачей за то, что они не позаботились о _____ (имя) как следует
- Я очень зол на бога/высшую силу/вселенную за то, что он позволил этому произойти
- Я чувствую, что меня предали
- Я чувствую себя виноватым за мою злость
- Мне стыдно, что я злюсь
- Я чувствую себя виноватым за то, что теперь я более свободен, чтобы быть собой
- Я должен последовать за _____
- Я не хочу следовать за _____
- Для меня нормально найти мое собственное место в мире
- У меня болит душа
- Я подавлен
- Мое сердце разбито
- Я чувствую себя осиротевшим
- Меня оставили таким одиноким и несчастным, без того, что мне нужно
- Я так одинок
- Я никогда не буду целым
- Я чувствую себя обманутым
- Я чувствую себя виноватым за то, что не сделал ничего, чтобы это остановить
- Я чувствую, что у меня забрали часть
- Я очень скучаю по _____
- Я так хочу еще хоть раз поговорить с _____
- Я бы хотел сказать _____, как сильно я его/ее любил
- Я никогда больше не буду целым
- Если я не буду горевать, это значит, что я не любил _____
- Я обещаю себе отпустить это горе
- Я обещаю себе вспоминать о _____ с радостью
- Для меня нормально снова смеяться
- Эта пустота в моем сердце никогда не будет заполнена
- Хотя _____ умер _____ месяцев/лет назад, я не могу перестать горевать о нем/о ней
- Я буду чувствовать стыд и вину, если отпущу это
- Я желаю отпустить это горе и позволяю себе принять жизнь целиком
- Я верю, что пойму, как жить без _____
- Мне не нужно бояться будущего
- Я могу быть сильным без _____
- Отпустить эту печаль – не значит забыть о _____
- Я могу сохранить радостное место в моем сердце для _____

Откладывание на потом

- Я постоянно все откладываю на потом
- Я ненавижу себя за то, что я откладываю на потом
- Если я буду откладывать на потом, я никогда не добьюсь успеха
- Откладывание на потом дает мне чувство безопасности
- Когда я откладываю на потом, мне не надо беспокоиться о том, что я добьюсь успеха или наоборот, не добьюсь успеха
- Я хочу прекратить откладывать на потом
- Я вижу, какое большое значение имеет делать все вовремя
- Я желаю выработать новые привычки в работе
- Я вижу, какое большое значение имеет эффективный тайм менеджмент
- Откладывая на потом, я получаю возможность контролировать других
- Мне нравится, когда другие люди злятся, что я откладываю на потом
- Я лучше вообще ничего не буду делать, чем переживу еще одну неудачу
- Я лучше не буду этого делать, потому что это не будет совершенным
- Другие люди слишком многого от меня ожидают
- Я не делаю мою работу потому, что я боюсь, что мой босс будет меня критиковать
- Я боюсь, что меня будут критиковать
- Я ненавижу, когда меня критикуют
- Я так долго все делаю, что мне лучше и не начинать
- Со мной что-то должно быть не так, потому что я никогда не делаю то, что должен
- У меня такая куча того, что мне надо сделать, что я ничего не буду делать вообще
- Мне стыдно, что я все откладываю на потом
- Мне стыдно, что я не делаю _____
- Я никогда не получу нормальную работу, потому что я все откладываю на потом
- Я никогда с этой проблемой не справлюсь
- Я никогда не сделаю то, что необходимо, чтобы справиться с этой проблемой

Желание контролировать

- Если я не буду осторожным, другие люди будут меня использовать
- Мне необходимо знать, что происходит в каждую минуту моей жизни
- Если все не будет по-моему, я буду в бешенстве
- Я чувствую себя побежденным, если все не получается по-моему
- Я чувствую себя неудачником, если все не делается по-моему
- Никто никогда не будет мной помыкать!
- Мне стыдно за себя, если другие люди пытаются меня использовать
- Если я не буду всегда настороже, я буду в опасности
- Мне необходимо, чтобы другие вели себя так, как я этого хочу
- Ненавижу, когда люди совершают глупые поступки
- Ненавижу, когда люди делают все не так, как я бы сделал
- Ненавижу, когда люди опаздывают
- Я всегда появляюсь точно вовремя, и меня раздражает, когда мне приходится ждать
- Если кто-то со мной не согласен, я сделаю все, что могу, чтобы изменить его мнение
- Я в своем доме главный, и это так всегда и будет
- Никто не смеет меня не слушать
- Моя жена и дети знают, кто тут главный
- Я настаиваю, чтобы в моем доме все было по-моему
- Единственный способ что-то сделать правильно – это если я сам это сделаю
- Люди меня часто разочаровывают
- Я устаю от того, что мне постоянно приходится принимать решения
- Необходимо показывать людям, как я ими недоволен, иначе меня начнут использовать
- Я чувствую себя в ловушке, находясь в этой роли
- Главное – чтобы мои потребности были удовлетворены
- Я обычно знаю, что в наших отношениях лучше
- Так как я тут зарабатываю деньги, я достоин того, чтобы все было по-моему
- Дай им палец – отцпают и руку
- Контролировать все – это признак моей силы
- Если я не буду все контролировать, я не буду знать, как себя вести
- Я не могу просто отпустить. Если я это сделаю, все вокруг просто развалится
- У меня есть право контролировать других

Дополнение. Эта тема – желание контроля – настолько глубока и обширна, что проработка по этому коротенькому списку вряд ли даст много. Для получения реальных сдвигов в направлении отказа от контроля, нужно прорабатывать каждый из приведенных аспектов как отдельную проблему, со своими аспектами, составляющими ее. Контроль просто так не поддается, и работать с ним надо тщательно и упорно. Не надейтесь, что, проработав этот короткий список, вы станете ультра-толерантным, легко порхающим по жизни счастливчиком. Но какой-то начальный сдвиг проработка этого кластера, безусловно, даст.

Меня контролируют

- Если я попрошу то, что я хочу, меня накажут
- Если я постараюсь получить то, что я хочу, надо мной будут смеяться и издеваться
- Если я буду отстаивать свои права, люди просто оставят меня, и я буду совсем один
- Я в ловушке
- Я не знаю, чего я на самом деле хочу
- Так жить – просто ужасно
- Я не люблю принимать решения
- Я боюсь принимать решения
- Лучше если другие люди будут говорить мне, что делать. Так я не совершу ошибок
- Я так хотел бы делать что-то, что я на самом деле хочу делать
- Я так боюсь одиночества
- Ладно, пусть я делаю все, что он/она хочет. По крайней мере, обо мне заботятся.
- Потребности других людей намного важнее моих потребностей
- Если я не дам _____ того, что он/она хочет, я буду чувствовать себя виновным, если с ним/с ней случится что-то плохое
- Для меня очень тяжело говорить «нет»
- Для меня в порядке говорить «нет»
- Для меня в порядке выражать, что я хочу

Перфекционизм

- Если все не идеально, я чувствую себя некомфортно
- Люди ожидают от меня, что я буду совершенным
- Если я не буду совершенным, _____ меня не похвалит
- Если я не буду совершенным, _____ будет критиковать меня или отвергнет меня
- Если я не буду совершенным, Бог накажет меня
- Если я не буду совершенным во всем, что я делаю, я буду наказан
- Если я не буду совершенным во всем, что я делаю, меня оставят одного
- Моя ценность зависит от того, насколько хорошо я все делаю
- Я ничего не значу, если я не делаю все лучше, чем остальные
- Если я совершу ошибку, меня накажут
- Если я совершу ошибку, меня будут критиковать или насмехаться надо мной
- Если я совершу ошибку, мой отец/мать не будет со мной разговаривать
- Если я не буду учиться на все «пятерки», я никогда не поступлю в институт и моя жизнь не будет иметь никакой ценности
- Так как я не могу делать все великолепно, я лучше сделаю так чтобы люди думали, что я вообще не могу этого делать
- Я очень сильно расстроен по поводу ошибки, которую я совершил с _____
- Мне так стыдно, что я совершаю ошибки
- Неважно, насколько я сильно стараюсь, я ничего не могу сделать правильно
- Я могу расслабиться и принять то, что я делаю
- Я могу принять себя такого, как я есть
- Я желаю принимать и любить себя такого, как я есть
- Совершать ошибки –это в порядке
- Это в порядке –не быть лучшим во всем
- Я не должен соответствовать нереалистичным ожиданиям моих родителей
- Это в порядке, если я создам для себя набор ожиданий и просто расслаблюсь
- Если я расслаблюсь, все развалится
- Если я расслаблюсь, я никогда ничего не добьюсь
- Когда я думаю о том, чтобы отпустить или расслабиться, я начинаю сильно нервничать

Критикующий родитель в голове

- Я хочу избавиться от критикующего родителя в голове
- Я желаю перестать докапываться до себя
- Я достоин того, чтобы меня ценили
- Я достоин того, чтобы меня хвалили
- Я достоин того, чтобы со мной поступали как с кем-то, кого я люблю
- Я буду поступать с собой как с кем-то, кого я люблю
- Я могу принять себя таким, какой я есть
- Я желаю принимать себя таким, какой я есть
- Я –самодостаточен
- Я имею право на то, чтобы со мной хорошо обращались
- Если я уберу из своей головы отца или мать, это не будет неloyально по отношению к ним
- Я имею право устанавливать свои стандарты для себя
- Я могу установить те стандарты для себя, которые считаю нужными
- Если я удалю критического родителя из головы, я буду вести себя хорошо
- Я могу делать все лучше, если я не буду слышать постоянно этот негативный голос в моей голове
- Негативный голос в моей голове дает мне оправдание, почему я не стараюсь все делать лучше
- Я устал к себе так относиться
- Я никогда не буду хорошим сыном/дочерью
- Я хороший сын/дочь, даже несмотря на то, что я не делаю все так, как хотят мои родители
- Я хороший человек, даже несмотря на то, что я не делаю все так, как хотят мои родители
- Я не обязан соответствовать ожиданиям моих родителей.

Страх остаться без средств

- У меня не будет достаточно денег на мои нужды
- Я боюсь, что меня вышвырнут на улицу и мне некуда будет пойти
- Я не могу себя содержать
- Я чувствую себя без поддержки
- Я чувствую себя таким бессильным
- Никто меня не ценит
- Меня нужно спасать
- Если кто-то меня выручит, я буду знать, что они меня любят
- Если люди дадут мне денег в долг, я буду чувствовать свою связь с ними
- Если я буду брать в долг, я буду знать, что я не одинок

- Если ты дашь мне в долг, я буду знать, что ты любишь меня и доверяешь мне
- Мне так стыдно, что я не могу оплачивать мои счета вовремя
- Я чувствую, что я не имею связи со своей личной силой
- Я чувствую, что я не имею связи с Богом
- Если бы Бог на самом деле обо мне заботился, я бы не был таким бедным
- Если бы я выиграл в лотерею, все было бы здорово
- Я рассчитываю на выигрыш в лотерею
- Я наверно какой-то не такой, потому что не могу найти работу, на которой хорошо платят
- Я боюсь просить денег
- Я боюсь просить денег, даже несмотря на то, что знаю, что я делаю хорошую работу
- Я чувствую, что меня не ценят
- Я бы так хотел, чтобы кто-то похвалил меня за работу
- Другие люди всегда имеют больше, чем я
- Другие люди легче зарабатывают деньги, чем я
- Я беру в долг и не отдаю
- Я чувствую вину и стыд, потому что беру в долг и не отдаю
- Самый большой стыд – не иметь возможности позаботиться финансово о близких людях
- Я боюсь потерять все, что у меня есть
- Если бы отец/мать/брат любили меня, они бы помогли мне деньгами
- Я никогда не смогу жить так, как ожидают от меня мои родители
- Я никогда не получу повышение на работе
- Я желаю хорошо заботиться о моих деньгах
- Я желаю лучше заботиться о себе
- Я собираюсь больше внимания уделять моим нуждам и сам их удовлетворять
- Я желаю перестать искать кого-то, кто бы обо мне позаботился
- Я могу сам о себе позаботиться.
- Я желаю общаться с большим количеством людей, чтобы не чувствовать себя таким одиноким
- Я буду более открыто выражать свои чувства
- Я желаю прекратить оставлять себя
- Если одному из нас должно быть некомфортно, это не обязательно должен быть я
- Я могу постоять за себя
- Моим родителям всегда было за меня стыдно
- Мои родители меня никогда не хотели
- Я всегда был обузой

Страх из-за обстановки в мире

- Я боюсь того, что может случиться
- Я чувствую себя в опасности
- Я физически чувствую себя небезопасно
- Я боюсь, что кто-то, кого я люблю, пострадает
- Я боюсь, что я потеряю ту жизнь, которую я знаю
- Я боюсь пострадать
- Я боюсь пострадать от террористов
- Я боюсь подхватить смертельную болезнь
- Я боюсь, что я умру
- Я боюсь, что моя семья в опасности
- Я чувствую неспособность защитить себя
- Мне стыдно, что у меня столько страха
- Я просто хотел бы убежать и спрятаться где-нибудь, где я был бы в безопасности
- Единственный способ защитить себя, – это сражаться с врагом
- Я не хочу сражаться
- Мне становится дурно от того, как люди могут поступать
- Я не знаю, что делать
- Я растерян
- Все, что я знал, кажется, исчезает
- Я не хочу, чтобы моя жизнь менялась таким образом
- Я не могу быть счастливым, пока все не будет так, как раньше
- Мне так грустно, что мир катится к таким вещам
- Я ничего не могу сделать, чтобы защитить себя
- Я зол на правительство за то, что оно позволяет этому происходить
- Я зол на Бога за то, что он это создал или допустил
- Я не верю в человечность
- У меня проблемы с тем, чтобы и дальше верить в Бога
- Я чувствую себя совершенно беспомощным
- Я ничего не могу сделать
- Я разрешаю себе отпустить этот страх
- Я буду чувствовать вину, если я не буду бояться
- Мне стыдно, что я не делаю больше, чтобы помочь
- Я могу жить без страха за будущее

- Я могу жить без страха неизвестности
- Это в порядке –жить без страха
- Я могу научиться принимать то, что происходит
- Я могу видеть то, что происходит, как часть большего плана, который я не могу понять
- Я могу выбрать жить мою жизнь в мире
- Я могу выбрать радоваться жизни и не бояться будущего
- Я могу выбрать жить в моменте сейчас и видеть, что сейчас я –в безопасности.

Примечание. Страх будущего –это мощнейшая штука, и не стоит питать иллюзий, что он полностью исчезнет после проговаривания этого списочка. Я бы советовал большинство аспектов выделить как полностью отдельные проблемы и проработать индивидуально.

Впрочем, это примечание относится и ко многим аспектам других проблем. Например "Я всегда был обузой" -это сильная проблема, и ее стоит проработать саму по себе. Если, конечно, вы хотите получить долговременные, устойчивые изменения к лучшему и психологическое здоровье.

BSFF и тело - недуги, болезни, зависимости

Некоторые хронические задачи имеют находящуюся в теле составляющую и должны прорабатываться с помощью Запасной Процедуры, как если бы это был орган, который устойчив к лечению этой задачи. Бессонница, пищевая зависимость, наркомания, пищевые пристрастия и хроническая боль могут попасть в эту категорию. Если Вы использовали Запасную Процедуру во время лечения одного из этих или любого другого физиологического симптома или состояния - повторите её с использованием слов "мое тело", там где есть слово "я".

Вот что Вы должны произнести:

- Мое тело хочет быть свободным от этой проблемы. Ключевое слово.
- Мое тело готово быть свободным от этой проблемы. Ключевое слово.
- Мое тело готово быть свободным от этой проблемы сейчас и постоянно с этого момента (постоянно, навсегда и т.д) Ключевое слово.
- Мое тело дает разрешение быть свободным от этой проблемы сейчас и постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Нет ничего страшного с моим телом, чтобы быть полностью свободным от этой проблемы постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Мое тело соглашается с тем, что оно и я заслуживаем быть постоянно свободными от этой проблемы постоянно с этого момента. Ключевое слово.
- Мое тело будет делать все необходимое, чтобы следить за тем, чтобы освободиться и оставаться постоянно свободным от этой проблемы с этого момента. Ключевое слово.
- Есть еще одна или несколько проблем, которые могут заставить меня сохранить или принять обратно эту проблему. Ключевое слово.
- Все еще существует что-то в моем теле, что заставит меня сохранить или принять обратно эту проблему. Ключевое слово.
- Мое тело все еще подвержено возврату когда-нибудь проблемы. Ключевое слово.

Несколько предостережений о лечении физических составляющих: возможно, на физиологическом уровне имеется что то такое, как, например, генетические дефекты или телесные повреждения или травмы, которые не будут реагировать на BSFF. Тем не менее, BSFF может оказать эффективную помощь для физиологических условий при проработке любых основных эмоциональных корней и убеждений. BSFF также может способствовать улучшению процесса физического восстановления.

Заключение

Информации, приведенной в этом документе, более чем достаточно для того, чтобы успешно начать работать со своими проблемами. Любые непонятные моменты станут понятными в процессе работы. Любите себя, принимайте себя и свои проблемы, а корни этих самых проблем прорабатывайте с BSFF. Помните, вы сами в состоянии решить любые свои проблемы, какими бы страшными и болезненными они не казались. Упорство, смелость, аккуратность в разбиении их на мелкие составляющие аспекты и в проработке – и вы будете удивлены, как вы могли столько лет их бояться.

Но, в любом случае, всегда любите себя.

Я надеюсь, что Вы действительно попробуете BSFF и будете заниматься ей на регулярной основе.

Единственную вещь, которую мы не можем сделать для Вас - сделать это за Вас. Попробуйте это и Вы лично убедитесь, что можно стать Свободным Быстро!

Будьте настойчивы и не соглашайтесь на меньше, чем полная свобода. Вы можете иметь то, что Вы хотите, пока Вы не соглашаетесь на меньшее.

От себя я в очередной раз благодарю Ларри Нимса, Джоан Соткин, коллектив сайта BeSetFreeFast.ru, Стива Менсинга и Дмитрия Лёушкина.

В очередной раз напомню, что этот документ был написан как приложение к моей работе под названием "Белая книга" - о том, как стать счастливым и мотивировать себя, не прилагая усилий и не покидая зоны комфорта.

Автор этого документа (скорее, "rewriter"и "copy\past`er") -Васильев Виктор.

Связаться со мной можно тут: <http://vk.com/butekk>

Следите за новостями - возможно, за это время появилось что-то новое.

Всего вам самого наилучшего.

12.05.2014

Приложение II

Аффирмации счастья

Каждое твоё действие делает тебя счастливее. Ты счастлив.
Иы утверждаешь для себя новую, позитивную реальность.
Ты олицетворение удачи и успеха! Ты любишь себя таким, какой ты есть.
Ты любишь самое лучшее в жизни.
Ты разрешаешь себе получать и использовать самое лучшее в жизни.
Для тебя в порядке самое лучшее в жизни.
Ты достоин самого лучшего в жизни. Ты можешь быть счастливым.
Ты можешь делать других людей счастливыми.
Ты живешь для того, чтобы делать других людей счастливыми.
Ты живешь для того, чтобы быть счастливым.
Ты счастлив думать.
Ты счастлив чувствовать. Ты счастлив слышать.
Ты счастлив видеть. Ты счастлив жить.
Принимать себя хорошо.
Для тебя нормально принимать себя.
Ты заслуживаешь принятия. Ты принимаешь себя.
Для тебя в порядке принимать себя.
Любить себя хорошо.
Для тебя нормально любить себя.
Ты заслуживаешь любви к себе.
Ты любишь себя.
Для тебя в порядке любить себя.
Для тебя нормально вести людей за собой.
Для людей нормально тебя слушаться.
с тобой хотят быть рядом, тебя уважают.
Твои идеи ценят, тебя любят, тобой восхищаются
Счастье помогает тебе зарабатывать деньги.
Ты достоин быть счастливым.
Ты разрешаешь себе быть счастливым.
Для тебя в порядке быть счастливым.
Ты заслуживаешь быть счастливым.
Быть счастливым нормально.
Быть счастливым хорошо.
Быть счастливым правильно.
Быть счастливым легко.
Ты счастлив в любое время.
Ты счастлив в любом месте.
Ты - счастливый человек.
Ты - счастливый человек.
Сегодня лучший день твоей жизни.
Ты любишь каждый момент своей жизни.
Ты наслаждаешься жизнью в любом настроении.