



Универсальный метод  
решения проблем и  
жизненных задач

Егор Иванко

# Егор Александрович Иванко

## Универсальный метод решения проблем

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26725132](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26725132)*

*SelfPub; 2017*

### **Аннотация**

Данная книга – это 10% теории и 90% практики. Фундамент этой книги – строго научные основы и практический опыт уже миллионов людей. Материал базируется на знаниях о строении и работе мозга, на законах физики и работы бессознательных уровней психики, на опробованных методах практической психологии. У каждого от природы есть возможность измениться и построить свою жизнь наилучшим для себя образом.

Вступление.

Универсальность этой инструкции в том плане, что она применима ко всем случаям. В первую очередь она решает внутренние, психологические проблемы и блоки, которые не позволяют вам встать на ступень выше, и из-за которых возникают внешние проблемы и неудачи. Во вторую очередь она даёт метод решения внешних проблем, возможность их предвидеть и пресечь, а в случае фатальности ситуации – максимально сгладить последствия.

Эта книга основана на строго научных фактах, подтверждённых экспериментами, а так же на опыте людей, которые прорабатывали отдельные и вместе взятые аспекты входящие в этот материал.

Кому полезна эта информация? Всем. Начиная от тех, у кого часто возникают глубокие неприятности и считающих себя неудачниками, или думающих, что им просто не везёт. До тех, у кого всё прекрасно, для большей широты и чёткости мыслей, для появления новых возможностей в реализации задуманного. Для более быстрого, эффективного и качественного решения задач.

Определение и причины возникновения.

Для начала давайте дадим чёткое определение понятию "проблема" и посмотрим как они возникают. Любую болезнь можно победить, если знать, что она из себя представляет

и по каким причинам появляется. Воспользуемся методом "от общего к частностям", который позволяет увидеть корень любых явлений.

Всё человечество по сути представляет единый организм, который является частью более грандиозного организма – биосферы нашей планеты. В свою очередь, планета является частицей ещё более масштабной системы... Мириады наших жизней сплетаются в единую сеть, выполняя грандиозную задачу движения человечества по ступеням эволюции души и тела в рамках Замысла Творца. (*Эксперимент в виртуальной реальности показал, что, не прописав нужного закона, частицы материи даже не начнут двигаться, не то чтобы складываться в какие-то системы. Исходя из этого факта и сложности построения форм материи, должна быть некая надсистема, которая задаёт законы нашего Мироздания.*) В этой сети каждый зависит от её и она зависит от каждого. С самого рождения всё человеческое существо предполагает решение жизненных задач: от обучения и дальнейшего развития, до движения цивилизации вперёд и её жизнеобеспечения. Когда эти задачи не решаются, возникают проблемы.

Сами задачи делятся на два вида:

1. Движение вперёд и переход на новый уровень;
2. Вовремя нерешённые задачи, ошибки, их причины и следствия.

Если не решать первые, то складывается ситуация-про-

блема, которая принуждает к их решению. Самый яркий пример – это использование ресурсов планеты в области энергетики. Человечеству требуется перейти на новый уровень добычи энергии – из мирового пространства (вакуума, эфира). В противном случае ресурсы иссякнут, и на длительный период их восстановления мы окажемся на грани вымирания. *Альтернативная энергетика типа солнечных и ветряных станций не способна обеспечить требуемый уровень даже на 20%.* Откат нашей цивилизации на пару тысяч лет назад при таком раскладе произойдёт обязательно. И такие примеры мы можем найти вплоть до быта – не пошёл работать, нет денег, нечего есть.

Если не решать вторые – всё как и в первом случае, только ситуация усугубляется ростом их количества. Возрастает сложность решения, и приближение к "финалу" ускоряется в геометрической прогрессии.

Собственно, какие причины не решения задач бывают?

1. Самая первая – это нежелание. По разным причинам – это и усталость, и лень после чрезмерного пассивного отдыха, и апатия, и в целом характер, и не поставленные жизненные цели, отсутствие настройки на камертон. На этом уровне если что-то и решается, то только в фантазиях. Даже если есть чёткость мышления, в действия ничего не переходит. Либо так, чуток, безрезультативным лёгким касанием.

2. Вторая – это недосмотр, недостаток знаний, различные заблуждения, различные психические состояния (чрезмер-

ный эгоизм и гордыня), которые не позволяют охватить всё поле действий и нюансов.

3. Третья – которая совершается осознанно, вопреки всему в каких-либо корыстных целях. Или пренебрегается ввиду большей значимости другой ситуации, либо когда проблемы равнозначные, однако решить сразу две нет в данное время возможности, делается выбор порядка.

Из всего этого мы можем сделать вывод, что корень всех неразрешённых дел лежит внутри нас самих. Проблемы, неудачи, невезение – это не что-то мистическое, это следствие нашего информационного наполнения, которое определяет всю нашу жизнь. И мы можем это наполнение менять. Самое главное, что из этого следует – это глубокий смысл старой поговорки "от себя не убежишь". Вы можете поменять работу, даже сменить страну проживания, создать другую семью, но с вами всегда будет происходить одно и то же, пока вы сами не изменитесь. Вся мистика заключается в том, что человек по разным причинам не видит корень своих бед. Однако, как только он начинает над собой работать, он поднимается выше своей ситуации, и с позиции уже нового себя ему сразу всё становится понятным. Подсказки для этого, как водится, приходят отовсюду.

Теперь мы готовы дать определение понятию "проблема".

Проблем – это череда событий, ситуация в целом, вызванная своевременным не разрешением жизненных задач, и ведущая в конечном итоге к гибели объект живой или неживой

материи. Мелкие проблемы являются составной частью одной крупной, и могут быть следствием как одной причины, так и множества.

Вот. С сутью недомогания и его причинами разобрались. Теперь переходим к лечению.

Научная основа, которая говорит о ваших возможностях.

Наш мозг – его размеры, структуры нейронно-синапсных связей, его питание и очищение от продуктов жизнедеятельности, общее состояние – определяет всё – 99,999...%.

Исследования профессора Даймонд и её последователями ещё в прошлом веке показали, что мозг пластичен. Т.е. всегда меняется, подстраиваясь под воздействие окружающей среды, в том числе и под воздействие нашего обучения и образа мышления. Эксперименты были поставлены вначале на крысах, потом на людях.

Было взято две группы крыс. Одну поместили в обогащённую среду, так называемый "Дисней Лэнд", вторую поместили в обеднённую среду. Через некоторое время сравнили мозг первой и второй группы. Мозг крыс проживавших в "Дисней Лэнде" оказался больше, чем до начала эксперимента. Мозг крыс из обеднённой среды либо остался прежним, либо, у некоторых особей, незначительно уменьшился. В итоге, крысы из первой группы превосходно справлялись с поставленными задачами, когда из второй могли эти задачи и не выполнить.

Для экспериментов на людях была взята группа обучающихся на лондонских таксистов. Навигаторов в те времена ещё не было, и нужно было выучить и сдать на экзамене не менее тысячи улиц и достопримечательностей. Исследования мозга сдавших экзамен показали, что у них увеличилась задняя часть гиппокампа, которая отвечает за формирование пространственной памяти.

О чём это говорит?

1. Возможность измениться и научиться чему угодно есть у каждого.

2. Она в наших руках. Даже несколько простых танцевальных движений или рисование пару минут в день обогатит наш мозг новыми нейронно-синапсными связями, что скажется и на качестве жизни.

3. Наш характер, наш образ жизни, наша внешность и т.д. – это структуры нейронно-синапсных связей нашего мозга.

4. Работая над собой, мы меняем наш мозг. Вначале это трудно, т.к. занимает время на биологическую перестройку, потом как будто всегда так и было. Потому что так теперь устроены связи вашего мозга.

5. Опыт реально можно пропить. Алкоголь даже в мизерных количествах убивает часть мозга. Об этом говорили многие ведущие учёные, в том числе и знаменитый русский хирург академик Углов Фёдор Григорьевич. Данный факт показало не одно вскрытие. Беспребетность, ухудшение ха-

рактера и навыков – это убитые нейроны и их связи, которые отвечали за качества и умения.

6. Окружающие люди и обстановка реально на биологическом уровне влияют на нас и подстраивают под себя. Точно так же, как и мы, влияем на окружающих людей и обстановку в целом.

7. Да, в плане способности пластичного изменения мозга, мысли действительно материальны. Образ мышления меняет мозг, и он в свою очередь заставляет нас действовать (в режиме автоматизмов) так или иначе, выдаёт ту или иную мимику, те или иные движения, тон голоса. И на основе этого у других людей подсознательно строится определённое к нам отношение.

8. Эффект отката, апатии, пустоты, депрессии, неопределённости, когда кажется что проблем стало больше, во время саморазвития вызван тем, что идёт перестройка нейронно-синапсных связей. В этот момент нет смысла, кроме возможных жёстких случаев, бежать к психологу, пить антидепрессанты и прочее. Когда закончится физиологический процесс, эти ощущения отпадут. Эти моменты говорят о результативности ваших действий, поэтому нужно смело шагать дальше, к намеченным целям. Серьёзные проблемы возникают только в том случае, когда в период перестройки вы поддаётесь хандре, или ещё хуже – алкоголю и прочей дряне. Возникающие проблемы-ситуации говорят о том, что вам нужно проработать. Вы встаёте на новый уровень, и, чтобы

ему полностью соответствовать, нужно исправить ряд ошибок.

### Фундамент.

Первое, что нам нужно сделать в работе над собой, так это обеспечить надёжный фундамент качественных изменений себя и дальнейшей жизни. А именно – мозг нужно хорошо кормить, он должен хорошо отдыхать и очищаться, его нужно тренировать (стимулировать), как мышцы, а так же следует помнить, что физиология тела оказывает значительное воздействие на мозг, и наоборот.

Перейдём к конкретике:

1. От алкоголя отказываемся вообще. Он убивает мозг, наши жизненные наработки, характер, опыт, память. Те врачи, что говорят о пользе бокала вина в день, не врачи, и слова о том, кто они есть на самом деле выходят за рамки цензуры данной книги. Со временем, если у вас был опыт, вы на себе ощутите, что расслабиться пивком, накирнуть во время праздничного застолья и т.д., как-то странно и дико. Уровень отдыха без алкоголя увеличится в разы, станет куда интересней. Вначале, конечно, будет грустновато, но это только вначале. Если вы боитесь, что потеряете друзей и знакомых, так знайте, что настоящих вы не потеряете. Они либо последуют вашему примеру, либо примут как данность и адекватно к этому будут относиться. От неадекватов стоит отказаться самим. Желание выпить глушите молочным коктейлем, кефи-

ром, томатным соком со сметаной, и парой отжиманий (даже если вы девушка). А самое главное – интересное занятие из собственных целей жизни, хобби.

Так же, если и здесь есть опыт, постепенно бросаем курить. Кроме лёгких и всего остального организма, сигареты убивают мозг наравне с алкоголем. Погибшие клетки организма отлагаются на стенках сосудов, уменьшая их проходы. Во первых, это деформирует сосуды, во вторых – в мельчайшие капилляры уже не могут проникать лейкоциты с несомым ими кислородом. В итоге – кислородное голодание и отмирание клеток мозга. А за этим уже приходят известные нездоровые прибабасы. Первое, что вы должны понять – от сигареты пользы ноль. Если кого курение и успокаивает, то при наносимом ущербе ваши нервы будут ещё более шатки. Второе – вы платите деньги за медленное убийство себя. Времена нынче поменялись, и если вы не лох, то вас должно это тронуть несмотря на навязанный образ крутого парня или роковой женщины с сигаретой во рту. На первых порах вам поможет пару упражнений, а возможно и вообще бросите. Первое упражнение показал Жданов Владимир Георгиевич: набираете в рот табачного дыма, не вдыхаете его, а держите во рту, зажимаете нос пальцами, рот ладонью, запрокидываете немного назад голову, и начинаете этот дым жевать. Предупреждаю сразу, что может вырвать и стать плохо. Поэтому делайте это в укромном месте и имейте при себе бутылку воды. Второе упражнение взято из приложения Rana

**Breath:** десять подходов вдыхаете за пять секунд на полные лёгкие, две секунды задержка, за пять секунд полностью выдыхаете, две секунды задержка, снова вдыхаете и т.д., потом три подхода: за пять секунд вдох и сразу за четырнадцать секунд выдох, снова вдох и т.д. Когда закуриваете, делаете первое упражнение, когда появляется лёгкая тяга – делаете второе. Конечно трэш, зато бросите моментом, без табаксов и долгих мучений.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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