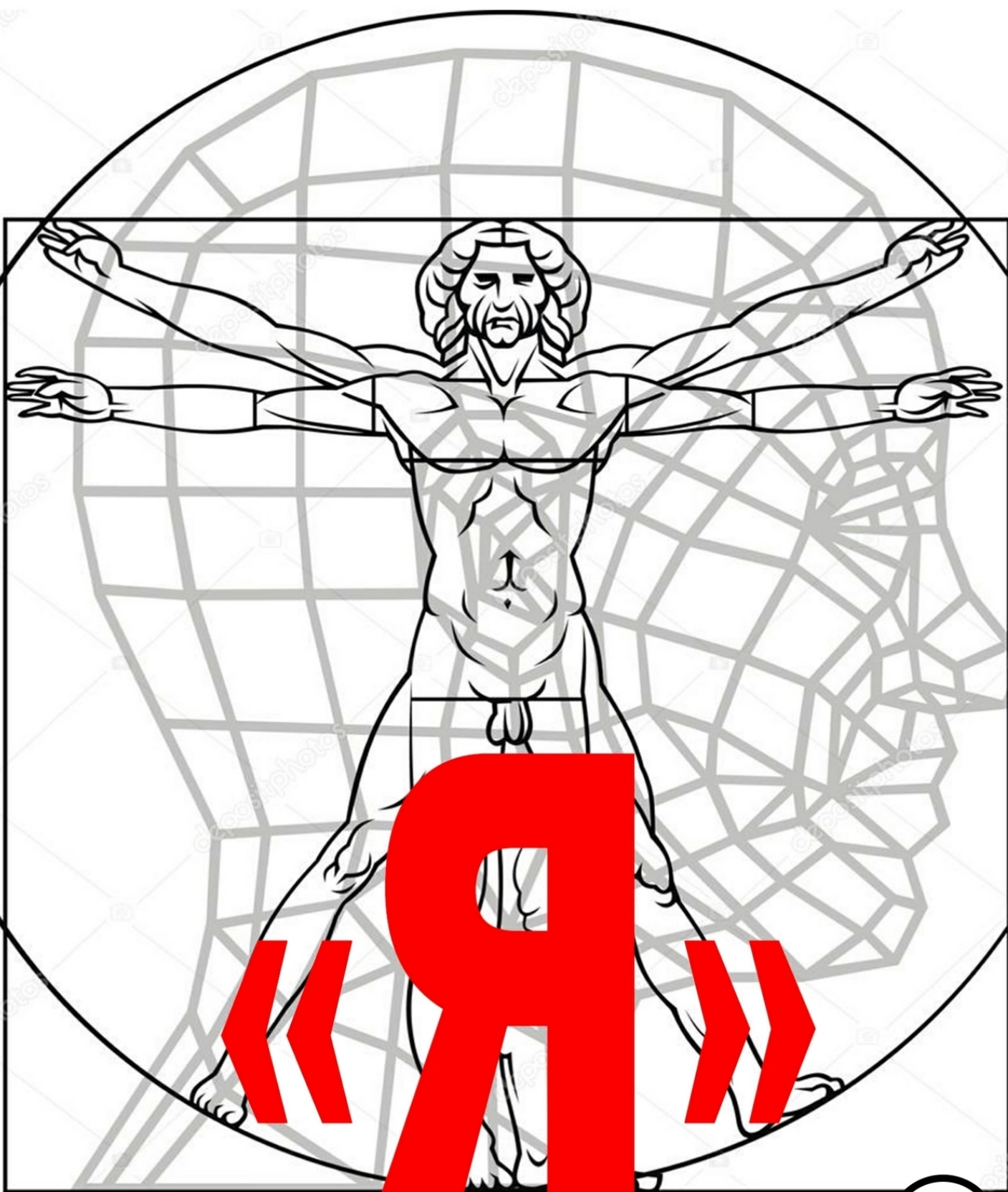


ДЖЕЙН БАБКИНА

АНАТОМИЯ



18+

ЧТО СТОИТ ЗА НАШИМ «Я»

Джейн Бабкина

Анатомия "Я"

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Бабкина Д.

Анатомия "Я" / Д. Бабкина — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Когда мы говорим "Я", мы редко задумываемся над тем, какое из наших "Я" в конкретный момент говорит, чувствует, думает, реагирует. Мы также не всегда можем видеть какое из "Я" стоит за словами, поступками, реакциями других. Из-за этого наша жизнь часто наполнена разного рода недоразумениями и неприятностями. Нельзя быть врачом без знания анатомии тела, также нельзя быть самодостаточным, реализовавшимся в ключевых сферах жизни взрослым человеком без знания, что представляет собой наше "Я", из чего оно состоит и каковы связи внутри целого мира "Я". Эта книга - небольшой экскурс в наше "Я".

Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	11

В оформлении обложки использована фотография автора
pereemilio

2

"

Leonardo

da

Vinci

man

"

–

stock

illustration

c <https://depositphotos.com>

Предисловие

Анатомия, как мы знаем, изучает строение тела человека. Возраст и все физические параметры человека мы можем измерить и записать в цифрах. Однако, все мы понимаем, что возраст, рост, вес – это только маленькая часть нас, наша физическая оболочка. Кроме нее у нас есть то, что описывается такими словами как ум, разум, сознание, дух, душа. Чем они измеряются? И могут ли измеряться в принципе?

Наше Я – состоит из многих частей. А отношения с собой, со своим Я во многом определяют наши отношения с окружающими. Как мы себя воспринимаем? Как воспринимаем окружающих? Что выбирать и как правильно все воспринимать в отношениях с самим собой и со всеми другими?

Ответы на эти вопросы вы дадите себе сами после того, как прочтете эту книгу. А знания Анатомии нашего Я поможет вам лучше ориентрироваться при выборах. Познакомившись с Анатомией нашего Я, вы сможете:

* Иначе взглянуть на свои ожидания, которые часто не оправдываются и тем самым "портят" нашу жизнь, расстраивают нас, причиняют страдания.

* Снизить собственное чувство вины за то, что "я не такой как все", "я хуже всех", "я ошибка природы", "мне никогда не повезет", словом, за свою природу и особенности, которые, как вам кажется, только у вас.

* Лучше понять себя и свою природу.

* Начать лучше понимать природу и причины поступков других людей.

* Простить обидчиков.

* Ослабить свои страхи.

* Увидеть свое Я в разных измерениях.

Глава 1 . Мы родились. Наше физическое Я.

Мы родились, то есть пришли в этот мир. И вот что мы имеем в неизменном виде:

1. Пол

2. Конституцию тела (генетику)

3. Расу (+ национальность)

Группу крови

Тип нервной системы

Дату рождения (и конфигурацию планет Солнечной системы в момент рождения).

И хотя пол в наше время визуально научились изменять, но изменить репродуктивную систему (детородную функцию) вряд ли будет возможно. Остальные данные (группу крови, тип нервной системы, дату рождения) мы изменить не можем и избавиться от их влияния тоже.

Это , условно, можно назвать нашим "кодом", который напрямую указывает, кто мы, зачем мы тут и какова наша миссия. Однако мало, кто об этом задумывается и разбирается в этих вещах. Бспорно то, что это определяет очень многое в нашей жизни и связано с нашей конечной целью – Счастьем.

Но это не все. Кроме тела с индивидуальными особенностями, у нас у всех есть то, что называют ум и разум. Это наш "бортовой компьютер", наше сознание, душа и дух. Вот они-то очень пластичны, т.е могут меняться как в сторону со знаком "плюс", так и в сторону со знаком "минус", другими словами, либо деградировать, либо развиваться. И хотя на это влияет много факторов, выбор у нас все же есть, в отличие от неизменных данных (пол, дата рождения, группа крови, генетика и пр.) .

Таким образом, человек это – физическая сущность (тело с его "кодом") и высшая сущность (мозг, душа и дух). Физической сущности оставим принятые в материальном мире виды

измерений, для нашей же Высшей сущности давайте условно введем такие "меры измерения", как "Предки", "Среда", "Отношения с собой и с миром", "Принятие и подчинение".

У всех нас есть родители и прородители (от кого мы появились), среда, в которой мы выросли и живем, и жизнь каждого из нас – это комплекс отношений – с собой и с миром. И все мы подчиняемся одним и тем же законам – будь то законы здоровья и медицины, законы физики или государства, словом, законы жизни и смерти. Как мы их принимаем и им подчиняемся тоже определяет во многом нашу жизнь.

Это наши исходные данные. А далее следует то, как мы все это используем, применяем, и что в итоге получаем – счастье и удовлетворенность или же страдания и разочарования.

Структуру человека, можно выразить так:



1. Тело – пол, конституция, раса, группа крови, тип нервной системы.
2. Ум/Разум – базовые жизненные платформы , Я– состояния, карты реальности, "глюки" (идеализации, сверх важные идеи), типажи.
3. Душа – уровень сознания, дата рождения.
Дух – тип природы сознания и его подтип (цветовой подтип).
Все в этом мире есть – энергия. И человек – это тоже энергия – энергия тела, энергия мыслей, энергия эмоций и чувств и энергия нашего духа.

Энергия – это определенная сила. Она может быть маленькой или большой, но она стоит за всем. Также как и потребности человека.

Они буквально пронизывают всю нашу жизнь – от самых основных (физических потребностей) до самых высших (духовных). Мы сотканы из потребностей!

А теперь самое главное.

Наша главная потребность – это чувствовать себя ХОРОШО, быть счастливым, находиться в гармонии с собой и с миром. Что для этого требуется? Большинство скажут: " деньги, хорошая страна, удача, здоровье, внешность" и много чего еще.

Как показывают тысячи исследований, наблюдений, бесчисленное количество человеческих историй и просто ежедневный жизненный опыт и практика – удовлетворение этой потребности, достижение этого, как цели, зависит не от наличия денег и прочего, а от того, как мы используем весь комплекс (набор) наших исходных данных и, что еще важнее, как к ним относимся.

Если человек идет против своей природы, игнорирует потребности всех уровней, не хочет знать и соблюдать действующие во Вселенной законы на всех уровнях, то главная его потребность (чувствовать себя ХОРОШО) становится несбыточной мечтой. И это закономерно!

Кого вы считаете профессионалом в любом деле? Того, кто отлично знает это дело, имеет большой опыт и нужные для дела навыки. Правильно?

Знания, навыки, опыт – именно это нужно для того, чтобы чувствовать себя хорошо и быть счастливым. Без нужных знаний, без практического их применения и жизненно – необходимых навыков чувствовать себя ХОРОШО и быть счастливым получаться будет только иногда, в какие-то особые моменты.

Подавляющее количество ошибок в жизни мы совершаем по незнанию. Удивительно, но именно незнание может отравлять нашу жизнь.

Незнание – причина, по которой наш жизненный компас приводит нас не туда и реальность оказывается не той, какую мы хотели бы иметь.

Знание наших "исходных данных", кто Я, зачем я тут и какие законы управляют этим миром – вот базовые условия удовлетворения наших потребностей.

Если мы даже не знаем о своих "исходных данных" и потребностях, то мы сильно рискуем тем, чего хотим больше всего – счастьем и внутренним покоем.

Итак, начнем. Анатомия нашего Я условно разделена на 4 составляющие – физическое тело, наш ум/разум ("бортовой компьютер"), нашу душу и наш дух.

Физическое тело.

1.Пол

Рождение в теле определенного пола (мужском или женском) означает возложение на нас определенных обязанностей, функций, задач. Мужской и женский пол имеют свои особенности устройства, которые нужно учитывать в построении любых отношений. Мужчина отличается от женщины и работой обоих полушарий мозга, и работой гормональной системы, и устройством нервной системы, и уровнем энергии. И хотя мы разные, мы не можем быть друг без друга. Для гармоничного и счастливого существования на всех уровнях (физическом, психо – эмоциональном, социальном) мужчина и женщина должны взаимодействовать, а для этого нужно знать о своем устройстве и устройстве противоположного пола. Знание особенностей значительно снижает уровень конфликтов и проблем между нами. И каждый сможет в этом убедиться на примере собственной жизни после повышения уровня своих знаний в этом вопросе.

Итак, что фундаментального нужно обязательно знать среднестатистическому человеку (мужчине и женщине) о различиях в устройстве и функционировании обоих полов? Я изучила много материалов на эту тему и выделила то, что, на мой взгляд, нужно держать в своей голове

как таблицу умножения. Выучив ее однажды, мы навсегда облегчили себе жизнь по части расчетов. Точно та же дело обстоит и с перечнем различий – помня о них, у нас будет меньше поводов переходить на личности, быть втянутым в конфликты, обижаться, портить себе нервы.

Ниже приводятся краткие таблицы различий и небольшие к ним пояснения.

Сложность и простота устройства М и Ж

Мужчина

ен

Женщина

X XY хромосомы

XX хромосомы

Около 1600 генов

Видят только фундаментальные цвета.

Обладают тунельным зрением, видят преимущественно то, что перед ними.

Кожа на 0,2 мм толще и в 10 раз менее чувствительная.

Рецепторы обоняния и

Вкусовые рецепторы развиты слабее женских.

30 3000 генов

Видят оттенки.

Обладают сферическим зрением.

видят, замечают

в радиусе 180.

Различают звуки в высоких тонах, слышат лучше, улавливают смену настроения по голосу.

Запахи и вкусы чувствуют сильнее, чем мужчины .

Генетически мужчины устроены проще женщин. Y-хромосома содержит менее 100 генов, в то время как X-хромосома содержит около 1500 генов. Таким образом получается – Мужчина наследует 1600 генов , а женщина 3000 генов.

Практический вывод : Не имеет смысла со стороны мужчины призывать женщину "не драматизировать", "не усложнять", "быть проще", "принимать и смотреть на все проще", "не замарачиваться" и т.д. 3000 генов ей это не позволяют)))). А женщине, в свою очередь, нет смысла надеяться, что мужчина будет "не таким примитивным", "оригинальнее", "утонченнее", "креативнее", "романтичнее", "более глубоко чувствующим". Не откуда ему для этого взять генов, действующих на постоянной основе. Один, два раза он может сделать прорыв, но делать это всегда он не может, потому что он так устроен.

Стабильность и непостоянство (изменчивость).

За них в нашем физическом теле отвечают гормоны. Гормоны влияют на все: настроение, аппетит, сексуальность, активность, состояние кожи, мышц и многое другое.

Женское тело

Женский организм ежемесячно подвергается гормональным изменениям. Одни гормоны "увеличиваются", другие "уменьшаются". Каждый месяц тело женщины детородного возраста готовится к зачатию и вынашиванию.

Главные женские гормоны – эстроген и прогестерон. Эстроген отвечает за эмоциональность и сексуальность. Он является главным гормоном красоты и сексуальности. Прогестерон ответственен за способность понять и поддержать беременность. Он называется гормоном материнства. Один гормон-женственность. Второй гормон-материнство. Как X и Y хромосомы.

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.