

ОДНА КНИГА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

# СВЯШ

БОЛЬШАЯ КНИГА ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ

**Александр Григорьевич Свияш**  
**Большая книга**  
**ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**  
Серия «Одна книга на всю жизнь»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50540027](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50540027)*

*Большая книга позитивной психологии / Александр Свияш: АСТ;  
Москва; 2016*

*ISBN 978-5-17-109023-4*

### **Аннотация**

Этот сборник включает в себя самые знаковые произведения Александра Свияша:

- «Открытое подсознание. Как влиять на себя и других»;
- «Деньги внутри вас. Уберите барьеры перед деньгами»;
- «Приём «Эффективное прощение»: как оставаться внутренне чистым в наше непростое время».

Каждая книга Александра Свияша – это практическое руководство к построению осознанной и счастливой жизни, технология изменения себя и инструкция по переходу в новую реальность.

– Что внутри вас мешает вам жить гармоничной жизнью, не пускает к деньгам или рушит родственные связи?

– Ваша внутренняя борьба – как она отражается на вашем материальном положении и ставит иные эмоциональные блоки, которые мешают жить сбалансированной жизнью?

– Можно ли избавиться от последствий негативных переживаний?

– Соответствует ли вы той цели, к которой стремитесь, и можете ли в процессе изменять себя и влиять на других?

Усовершенствуйте свой взгляд на жизнь, освободите сознание от воспоминаний о негативном прошлом и начните движение к своим целям, уберите эмоциональные и другие барьеры перед деньгами, простите себя за претензии к себе – за неудачи, внешность, борьбу с другими людьми. И тогда жизнь заиграет новыми красками!

# Содержание

Открытое подсознание. Как влиять на себя и других	7
Глава 1. Введение	7
Обращения – к женщинам	8
Эта книга – развитие идей Разумного пути	11
Насчет авторства	13
Благодарность	14
Глава 2. Что такое человек?	15
Есть ли общее понимание?	15
Люди – они разные	16
Группы людей	18
Тело или дух?	20
Модель человека	21
Физическое тело	21
Разум	22
Принципы хранения информации	24
Представим большой склад	26
В нас хранится все!!!	28
Поставьте энергетическую метку	29
Ставьте энергетические метки	31
Кто всем этим управляет?	31
Инстинкты	34
Эмоции	35

Подсознание	38
Воля	40
Как это выглядит	44
Все по науке	44
А где же божественное начало?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

**Александр Свияш**  
**Большая книга**  
**ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Иллюстрации – *Тихонова Алла*

© Свияш А.

© Тихонова А. © ООО «Издательство АСТ»

# **Открытое подсознание.** **Как влиять на себя и других** *Легкий путь к* ***позитивным изменениям***

## **Глава 1. Введение**

*Все в жизни взаимосвязано: живешь —  
хочется выпить, выпил — хочется жить.*  
*Неизвестный автор*

Здравствуйте! Надеюсь, это не первая наша встреча на страницах моих книг.

А если и первая, то нет никаких проблем – книга написана так, что прочитать и понять ее сможет практически любой человек, интересующийся вопросами саморазвития и повышения своих личных возможностей. Таких людей пока немного, поскольку большинству приходится просто выживать, тут не до саморазвития.

Но раз вы держите эту книгу в руках (или видите на экране компьютера), то значит, вы относитесь к той малой части человечества, практически – к ее интеллектуальной элите, которая понимает, что человек – это существо очень слож-

ное. И ему еще очень долго придется учиться управлять тем богатейшим набором возможностей, которые заложила в него от рождения Природа.

Эта книга является своего рода Инструкцией по осознанному использованию самого себя.

## **Обращения – к женщинам**

Хорошо известно, что основными читателями литературы по саморазвитию являются женщины, они же – основные участники тренингов личностного роста. Поэтому прямые обращения и примеры в ней преимущественно обращены к женщинам.

Однако это вовсе не значит, что для мужчин это не подходит, и им нужно что-то особенное. Все идеи и выводы книги относятся к живому существу по имени «человек», а какие он имеет физиологические особенности строения тела, значения не имеет. Важно, чтобы он хотел что-то понять и что-то изменить в себе или в своей жизни.

Другое дело, что в нашей реальности мужчины более критичны и более осторожны, им по всей логике нашей реальности приходится больше полагаться на себя, чем на внешнюю помощь. Поэтому большинство из них предпочитают биться со своими проблемами в одиночку, нежели позволить себе обратиться куда-то за помощью, то есть сходить на тренинг или на консультацию.

К сожалению, если ты преуспеваешь в бизнесе или в карьере, то это совсем не означает, что ты столь же успешно будешь решать вопросы общения с противоположным полом, семьей, самим собой и так далее.

Пойти и получить внешнюю помощь – значит признать, что ты чего-то не можешь. А какой настоящий самец это признает? Поэтому мужчинам чаще приходится закрываться от неудач и непонимания происходящих в их жизни процессов через работоголизм или алкоголизм (первый, конечно, предпочтительней).

Настоящий мужчина, конечно, может позволить себе обратиться за помощью к специалисту. Но только в случае, если он бессознательно признает, что тот, к кому он хочет обратиться, имеет очень высокий ранг в обществе – ученые звания, известность, реальные достижения и так далее. Или к этому специалисту уже обращался тот, кто занимает в обществе значительно более высокое положение.

Есть реальный пример из этой серии. Несколько лет назад через прессу стало известно, что Роман Абрамович проходил в Швейцарии процедуру чистки организма. Поскольку у Абрамовича в бизнесе самый высокий ранг, то и всем остальным бизнесменам стало не зазорно почистить организм. И они потянулись в престижные клиники. А раньше кто мог позволить себе колонотерапию? Только немощные и больные, для всех остальных это было занятием почти позорным. А теперь это стало делом престижным и модным,

получив одобрение от самого уважаемого в бизнесе человека.

Все то же относится к теме саморазвития. Если станет известно, что кто-то из самых известных бизнесменов или высших представителей власти проходил тренинг личностного роста у нас в стране (за рубежом не считается), то это станет делом уважаемым и престижным для всех остальных. Но пока что серьезные люди путают психологию и личностный рост с психотерапией, то есть с лечением, а это совсем разные вещи. И в участии в каких-то акциях по саморазвитию они замечены не были, то есть не дали сигнал всем остальным, что это дело нужное и полезное.

Поэтому те из бизнесменов или представителей власти, кто понимает важность для себя и окружающих темы личностного роста, этими вопросами занимаются. Но стараются делать это без лишней огласки.

Таких людей становится все больше, к счастью. И к нам на тренинги нередко приезжают люди на «мерсах-500», «Порше Кайенах», «ВМВ-6» и даже на «Ламборджини» – можете посмотреть фото на сайте.

Хотя, конечно, основная масса посетителей нашего Центра только стремится иметь возможность приобрести подобный автомобиль.

Так что **сообщаю специально для мужчин**: почитать эту книжку – полезно, а не позорно. Сходить на тренинг, персональную консультацию или пройти персональный тренинг

– как минимум полезно. Разобраться в своей ситуации с помощью специалиста, который только и делает, что разгребает подобные случаи, – это поступок умного человека, а не слабака. Возьмите это на заметку.

В общем, эта книга будет полезна всем, кто имеет более-менее развитое логическое мышление и полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого. А не только от Бога, судьбы, удачи и прочих непонятных слов.

## **Эта книга – развитие идей Разумного пути**

Я являюсь автором 12 книг, которые переиздаются уже более 10 лет и переводятся на многие языки мира. Это не развлекательное чтение в стиле фэнтези или детектива, это вполне серьезные и занудные книжки. Хотя и написанные максимально доступным языком.

Все предыдущие книги были посвящены одной теме – как человеку научиться использовать свой потенциал для того, чтобы жить более успешно и радостно. Как вам самому разобраться в том, что вы нагородили в своей жизни, и сделать так, чтобы борьбы и неудач было поменьше, а успехов и улыбок было побольше.

Все это возможно, только нужно понимать, какие ошибки мы совершаем, и не наступать на эти грабли снова и снова. Нужно только сделать шаг к внутренним изменениям.

Та методика, которая даст вам подробные инструменты для самостоятельного использования, называется **Разумный путь** [1–12].

Наиболее характерный отзыв об этой методике: «Это работает!»

Эта книга является развитием идей Разумного пути. В ней впервые подробно рассматривается, **какие процессы проходят внутри нас, когда мы принимаем решения. Почему мы более склонны к агрессии, нежели к радости. Почему порой плохо реализуются наши самые замечательные устремления. Как сделать так, чтобы вы хоть чуть-чуть лучше начали управлять собой, и чтобы вас не штормило по любому поводу.** И так далее.

Она раскрывает внутреннюю сторону тех идей и рекомендаций, которые были изложены в предыдущих книгах.

Например, многие авторы пишут об использовании аффирмаций. Довольно подробно обычно расписывается, как их правильно составлять. А вот что с ними потом делать – здесь рекомендации расходятся. Одни рекомендуют их повторять про себя, но сколько времени, непонятно. Другие рекомендуют их переписывать, но опять же, сколько раз и зачем – непонятно.

В этой книге впервые дается внятная модель происходящих внутри нас процессов и становится понятным, почему рекомендации разных авторов расходятся. Потому что они не могут быть одинаковыми для разных людей.

Вот еще вопрос: чем заполняется Накопитель переживаний? Общий ответ мы знаем: негативными переживаниями. Но вот есть ли под ним физическая основа, или это просто некий красивый образ, было непонятно. Теперь вам понятно, что Накопитель переживаний отражает вполне объективные процессы, протекающие в нашем теле.

И так далее.

В общем, практическое использование идей этой книги сделает вашу жизнь более осознанной и управляемой.

Если, конечно, вам это зачем-то нужно.

## **Насчет авторства**

Я совсем редко, но все же получаю письма от разных людей, которые считают, что я использую что-то из их творчества. То есть занимаюсь плагиатом.

Это ошибка. Мир многообразен, и одни и те же идеи приходят в голову разным людям. Иногда даже почти в одно и то же время такие ситуации нередко встречаются в науке и технике, когда время подачи патента на совершенно одинаковые изобретения или научные идеи от людей из разных стран отличается часами, или даже минутами!

Эта же ситуация имеет место и в любых других сферах жизни. Разные люди придумывают (или получают) одинаковые идеи. Возможно, Вселенная посылает одни и те же идеи разным людям, чтобы гарантированно довести их до всех

остальных. Поскольку один из получателей идеи может заболеть, у другого съедет крыша, так хоть третий окажется нормальным и реализует ее.

Поэтому в нашем мире трудно придумать что-то совсем новое, по любому из вопросов когда-то кто-то что-то сказал. Знать это все невозможно. Точнее, если пытаться знать все про других, то ты сам не сможешь сотворить что-то свое. Ты сможешь лишь слегка подкорректировать чье-то чужое.

«Колесница творчества завязнет в паутине знаний», – как сказал кто-то из умных людей.

Автор настоящей и всех предыдущих книг сам придумывает все, что он написал. И сам испытывает все на себе прежде, чем предложить это читателям. Все проверено, жить будете. А как – это уж решайте сами.

На этом вроде бы все напутствия заканчиваются. Остается только читать. И использовать!!!

## **Благодарность**

Автор выражает большую благодарность **Алексею Владимировичу Купцову** – бизнесмену, председателю Наблюдательного совета Международной ассоциации профессионалов развития личности ([www.liros.ru](http://www.liros.ru)), за его поддержку в работе по вопросам личностного саморазвития.

Теперь уже совсем все.

До встречи на страницах книги!

## Глава 2. Что такое человек?

*Жизнь дается один раз.*

*Еще раз я бы не выдержал.*

*Неизвестный автор*

Глава под таким же названием имеется в книге «Проект – ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. Успех или неудача?» [10]. С тех пор прошло несколько лет, но видение человека с тех пор не изменилось, хотя многое прояснилось, и именно оно является предметом данной книги.

Поэтому в этой главе мы просто повторим идеи предыдущей книги с необходимыми изменениями.

### **Есть ли общее понимание?**

Итак, существует ли некто или нечто, что можно было бы однозначно определить термином «человек»? Точнее, целых семь миллиардов живых существ мы называем этим словом, но значит ли это, что все они однозначно определяются этим понятием? Поясним, чем вызван этот вопрос.

Если мы говорим «корова», то все люди однозначно понимают, что речь идет о животном с четырьмя ногами, хвостом и выменем, которое ест траву и периодически выдает молоко. Скорее всего, особых разногласий с коровой возникнуть не должно, поскольку ничего больше она не делает (раз-

ве что еще размножается).

А вот кто такая собака, можно ли однозначно определить ее признаки и поведение? Здесь уже возникают трудности, поскольку некоторые породы декоративных собак так далеки от своего предка, что по одним только внешним признакам и без дополнительных комментариев их порой очень сложно отнести к этому виду животных.

С человеком дело обстоит еще сложнее. Точнее, в отличие от собак, по внешним признакам (голова, две руки, две ноги и проч.) особых расхождений быть не должно. Но вот если взять внутренний мир самых разных людей, то там можно не найти ничего общего. То есть при внешней схожести под определение «человек» попадают самые разные существа: очень добрые люди и патологические садисты, разработчики космических систем и существа, до сих пор проживающие в первобытно-общинном строе, анархисты и деспоты, и так далее. То есть одним термином «человек» обозначается множество живых существ, очень сильно отличающихся друг от друга.

## **Люди – они разные**

Это вроде бы не новость, но эта простая мысль застревает у нас на уровне волос, не проникая в голову. Именно поэтому усилия множества ученых, педагогов, политиков и других людей направлены на развитие и воспитание некоторого

универсального «человека». Как будто люди – это однотипные существа с одинаковым уровнем развития и одинаковыми реакциями на внешние воздействия. Вроде как профессиональные солдаты в армии.

На самом деле это, естественно, не так. **Мир людей похож на многослойный салат «Мимоза»**, где слои начинки прилегают друг к другу, но почти не смешиваются.

Наверное, именно поэтому постоянно терпят крах попытки создать универсальную систему обучения, универсальную систему оздоровления, универсальную политическую систему или единую религию, пригодную сразу для всех людей. Не получается.

Точнее, создать что-то общее получается, но только приемлемое **для одной группы людей**, но не для всех. Такова реальность, и вряд ли стоит закрывать на нее глаза в стремлении создать что-то всеобъемлющее. Можно постараться захватить максимально широкую аудиторию, но все равно найдутся люди, для которых ваши предложения будут чуждыми или бредовыми.

Значит, каждая идея должна быть ориентирована на своего пользователя, на свою «нишу рынка», как говорят маркетинологи применительно к товарам. Точно так же духовные знания не являются универсальными, а ориентированы на определенную категорию людей.

Конечно, можно попробовать «подогнать» людей под свою теорию – именно так поступали идеологи коммунизма,

когда выяснили, что не все люди готовы жить по этим идеям. Всех инакомыслящих объявили врагами или диссидентами, и постарались от них избавиться (сталинские репрессии, «культурная революция» в Китае или «красные кхмеры» в Камбодже).

Эта же ситуация неоднократно повторялась в прошлом и продолжается сегодня в религиозных войнах и попытках навязать всем единую религию. Или единую модель устройства общества (например, демократию по модели США). Не получается, люди слишком разные. **Для каждого «слоя» людей требуется подходящая только им система управления, обучения, религиозных взглядов и всего прочего.** Попытки силой внедрить то, до чего большинство людей в этом обществе еще не дозрело, приводит к противостоянию и войнам.

Значит, нужно понять, на какие группы делятся люди.

## Группы людей

Подобных классификаций разработано множество. Есть классификации психологические, делящие людей по темпераменту (холерики, меланхолики и проч.), по строению тела, по устойчивости нервной системы и проч.

Есть классификации религиозные – христиане, мусульмане, буддисты и проч.

Есть классификации политические – коммунисты, демо-

краты, либералы, анархисты и т. д.

Есть классификации по национальности, уровню развития, месту рождения или жительства, степени материальной обеспеченности и множество других.

В общем, классификаций существует множество, и каждая из них отражает стремление **разделить множество людей на какие-то однотипные группы по одному какому-то признаку**.

К сожалению, не существует универсальной классификации, которая бы учитывала сразу все множество отличий людей – так велико разнообразие того, что мы называем человеком.

К чему все эти длинные рассуждения? К тому, чтобы **научиться понимать, что та методика или теория, которая приводит вас в священный трепет, может для вашего знакомого или близкого человека казаться полным бредом** или даже мошенничеством. И наоборот, соответственно.

Поэтому вы имеете полное право более спокойно относиться к попыткам каких-то групп людей навязать всему обществу сразу какую-то одну идеологию, религию, политическую систему, моду или что-то другое. Такое надолго никогда ни у кого не получалось, даже силой. Тем более сегодня, когда резко выросло расслоение общества по уровню развития, образованности, доходам, образу жизни, ценностям и всему остальному.

В этой книге мы как раз будем рассматривать, чем люди отличаются друг от друга. И что общего у них должно быть, чтобы они имели право называться людьми.

## Тело или дух?

Сейчас давайте подумаем, является ли человек просто куском мяса с костями, сутью которого является перевести в отходы как можно больше продуктов питания, потребить как можно больше других благ, воспроизвести себе подобного и затем бесследно исчезнуть, став частью почвы?

Или это бессмертная душа, заключенная в брэнное тело, которая несколько десятков лет мечется в судорожных попытках выжить, или даже получить удовольствие от своих судорог. А потом тысячи (или миллионы) лет пребывает в своего рода «отстойнике» в ожидании, когда остальные души так изгадят наш мир, что терпение Бога кончится и он призовет всех их оптом на Страшный суд?

Или это все же некая бессмертная и развивающаяся субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение?

Понятно, что нам приятнее признать за Истину последний вариант. Поскольку никто не может ограничить наш выбор думать о том, кто мы есть, мы будем опираться в своих рассуждениях именно на этот, третий вариант.

Конечно, мы попробуем как-то обосновать этот выбор. А

если кто-то с этим не согласен, тот может сразу прекратить чтение этой книги. Он абсолютно свободен в своем выборе, как и мы.

## **Модель человека**

Поэтому предлагается договориться о том, что в этой книге будет пониматься под названием «человек», поскольку единого мнения на этот счет не существует. Мы не будем вдаваться в подробности вроде анализа черт характера или генной инженерии. Мы посмотрим на человека более широко. Итак, что же мы имеем?

## **Физическое тело**

Прежде всего, бросается в глаза наличие у человека внешних материальных форм, которые получили название «физическое тело». Причем это тело обладает определенным набором признаков, которые позволяют отличать человека от улитки, собаки или обезьяны. Например, человек обладает двумя руками и двумя ногами, одной головой, передвигается на двух ногах (когда он без машины) и так далее (хотя недавно в Индонезии нашли семью, члены которой передвигается только на четвереньках). Человек имеет определенный цвет кожи, волосатость, голос и обладает рядом других специфических для него признаков.

Это все внешние признаки, по которым люди, конечно, отличаются один от другого. Но есть и множество других отличий, не менее важных, но внешне мало проявленных. Речь идет о психике человека, его наборе внутренних убеждений и вытекающих из них стереотипов поведения. И в этом люди отличаются ничуть не меньше, чем внешностью. Но эти отличия часто не проявлены во внешности, поэтому нужно договориться о том, как их различать. Эти вопросы являются предметом медицины, психологии, философии, религии, эзотерики и ряда других сфер наших знаний или верований.

Далее мы будем рассматривать модель, в которой **человек представлен исполнительным органом в виде физического тела**, и несколькими органами управления, которые порой конкурируют между собой.

Какие же органы (блоки, структуры) управляют поведением человеческого тела? Их несложно выявить, проанализировав наше обычное поведение.

## Разум

Прежде всего, это наш **Разум**, наше рациональное и логическое начало, являющееся функцией левого полушария головного мозга. Сейчас, когда вы читаете эти строки, вами управляет Разум (во всяком случае, на это хотелось бы надеяться). Это первый своеобразный «блок управления» че-

ловеком.

Разум в своей работе опирается на накопленные нами в процессе жизни знания и опыт. Они хранятся где-то в нас в своеобразном «хранилище данных», и по мере необходимости извлекаются оттуда.

Часть этого «хранилища» называется «память» и там хранится та информация, которую мы накопили за годы жизни. Сюда входит то, что нам внушили родители, учителя в школе, преподаватели в вузе, книги, телевизор, знакомые и все остальные. Сюда же входит наш личный опыт, стереотипы поведения, внутренние установки, идеализации и многое другое. То есть то, что так или иначе прошло через наш Разум, и было отправлено на внутренний «склад».

В другой части этого «хранилища» хранится то, с чем мы никогда даже не сталкивались – какие-то наши родовые и видовые предпочтения, генетическая информация и что-то еще, что трудно выразить словами. Психологи называют это «бессознательным». Но оно также влияет на принятие решений нашим Разумом.

То есть в «хранилище» хранится все то, что позволяет Разуму оценивать поступающую по органам чувств информацию и принимать какие-то решения.

К «памяти» мы будем относить ту информацию, которая была «загружена» в наше «хранилище данных» через Разум. То есть через **осознаваемые процессы** обучения, чтения книг, получение осознаваемой информации из СМИ или из

общения с людьми, наши собственные мысли.

Но это далеко не все, что находится в Хранилище, поскольку часть данных попадает в нас, минуя процесс их осознания.

## Принципы хранения информации

Поскольку информации в нас заложено много, и сразу все мы помнить не можем, то она распределяется по всему «хранилищу» по специальному алгоритму, который можно выразить в трех принципах.

Первый принцип: **«последний вошел – первый вышел»**. То есть мы лучше всего помним то, что узнали совсем недавно. Свежая информация «вошла» в нас последней, и она же легко «выходит» из нас по первому требованию.

Пример. Вы вчера сходили в кино и сегодня можете легко пересказать, о чем шел фильм. За пару дней в вас «вошло» много новой информации, она «задвинула» воспоминание о фильме в глубь «хранилища», и вам уже трудно вспомнить, о чем был фильм. И был ли он вообще.

Следующий, второй принцип, по которому информация извлекается из нашей памяти: **«чаще требуется – ближе хранится»**. Это значит, что легче всего вспоминается то, что вам часто нужно и чем вы пользуетесь постоянно.

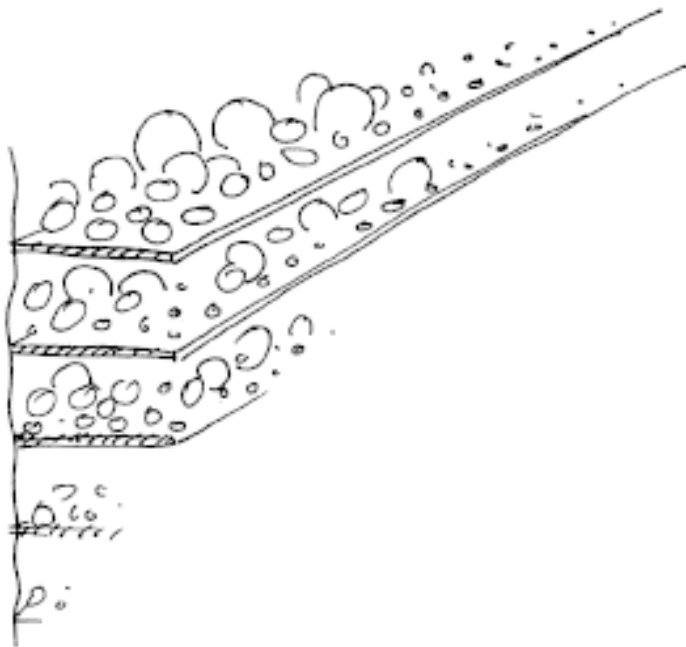
Например, все учили в школе таблицу умножения и английский. Если ваша работа связана с расчетами, то табли-

цу умножения вы явно помните. А вот как с английским? Если язык вам никак не нужен, то весь блок с вашими знаниями языка «задвигается» в глубь памяти, и вы ничего не помните. Хотя, если вы попадете в англоязычную страну, то английский может довольно быстро восстановиться. То есть переместиться с задворков памяти на место поближе к выходу, где вы легко им воспользуетесь.

Конечно, все это произойдет, если язык вам будет действительно нужен и у вас не будет возможности пользоваться помощью переводчика. А простые вещи можно и на пальцах объяснить, вспоминать язык нет надобности.

Еще один, третий принцип хранения информации – **«энергетически заряженная информация вспоминается легче»**. Что это значит?

## Представим большой склад



Для понимания этого принципа давайте представим себе следующую картинку. Представьте себе склад с уходящими за горизонт полками, на которых лежит вся наша информа-

ция, которую мы когда-то загрузили в свою память. Слева лежат воспоминания из детства, правее – из юности, совсем справа – все данные за последние пару лет.

Ближе всего к выходу хранится то, чем мы пользуемся часто.

У самого края, прямо в приемном лотке, лежит то, что мы запомнили только что. По мере поступления новой информации происходит перемещение по лотку вглубь, и информация занимает место на полке.

Как выглядит сама информация? Давай представим ее в виде шаров. Размер шаров разный – от бильярдного и до огромного, диаметром в метр и больше.

Что такое маленький шар? Это какая-то не очень важная информация, которая случайно попала в вас, и вы не приложили для ее запоминания никаких усилий.

Например, к вам в гости пришли ваши дальние родственники из другого города, и вы узнали, что вашу троюродную тетю зовут Наталья Петровна. Вы не собираетесь никогда больше с ней встречаться. Нужно будет вам в будущем ее имя? Скорее всего, нет. Но оно уже попало во входной лоток и заняло место в вашей памяти. Эта информация – тот самый бильярдный шар минимального размера и серого цвета.

Но вместе с этой тетей к вам пришла в гости ее племянница, и она вам очень понравилась. Вы нашли с ней много общего, весело смеялись и при расставании испытывали настоящую грусть. Вы обещали друг другу, что будете поддер-

живать связь и обязательно еще встретитесь – так всегда говорят при расставании. Ее имя и образ тоже отложились у вас в памяти, но они сопровождались сильными позитивными эмоциями, поэтому шар будет значительно больше и сиять прекрасным солнечным цветом. Естественно, что ее имя вы будете помнить очень долго.

Это один из примеров, а на самом деле их множество. Мы все время засоряем свою память ненужной информацией, которой пичкают нас учителя, преподаватели вузов, телевизоры, книги, газеты, журналы, знакомые и так далее. Большую часть информации мы проглатываем внеэмоционально – это бесчисленные серые шары, лежащие на полках нашего внутреннего хранилища. Которые потом невозможно вспомнить.

## **В нас хранится все!!!**

Некоторые эксперименты показывают, то в нашем внутреннем «хранилище данных» сохраняется все то, что мы хоть раз в жизни видели, и даже не распознали, не обратили на это внимание, не выделили никак. А оно все равно записалось и отложилось в нас!

Есть известный эксперимент. Психологи пригласили рабочего-каменщика со стройки и спросили, что он может сказать о кирпиче, который он уложил на стройке пять дней назад в самом конце рабочего дня. Что может ответить рабочий

человек на такой вопрос? В книге это неудобно повторять.

Потом этого же каменщика погрузили в гипнотическое состояние, открывающее все каналы памяти, и задали этот же вопрос. И он спокойно ответил, что последний кирпич имел скол в левом углу. А предыдущий кирпич имел трещину посередине и две небольшие дырки. И так далее.

Оказывается, в памяти каменщика записываются образы всех кирпичей, которые он уложил за свою жизнь. В памяти токаря – все выточенные им гайки и болты. В памяти врача – все приходившие к нему пациенты со всеми их диагнозами, и так далее. А мы этого ничего не помним! Но на нашем «внутреннем складе» мы храним бесчисленные крупички всего, что прошло перед нами за всю нашу жизнь. Представляете, каким огромным должен быть наш внутренний склад? И как сложно в нем разыскать то, что мы положили туда и не снабдили эмоциональной меткой?

## **Поставьте энергетическую метку**

Если вы просто встретились с человеком, поговорили и разошлись – информационный след (шар) будет небольшим.

Но вот вы встретились, и у вас случилась любовь. Или дружба. Или хороший бизнес – образ этого человека станет большим светящимся золотом шаром.

Понятно, что такого человека вам будет сложно забыть, если вы расстанетесь с ним тихо и мирно.

Если вы расстались в стрессе – он вас обманул или предал, то воспоминание о нем сохранится в виде огромного черного шара и будет долго преследовать вас. Пока не исчезнет за горизонтом, задвинутое новыми событиями – именно так происходит «зависание» на ушедшей любви.

Или пока вы не вынете энергетический заряд из этого шара – тогда он превратится в маленький и незаметный шарик. Этот фокус мы будем рассматривать дальше.

В общем, на полках нашей памяти лежат разные шары – огромное количество серых, среди них цветные, побольше размером, еще больше и совсем большие. Сколько энергии вы вложили в создание этой единицы информации, таков и размер шара на нашем «внутреннем складе».

Понятно, что обнаружить большой и светящийся шар-воспоминание значительно легче, чем найти крупину незначительной информации среди миллионов подобных крупинок. Имя неважного для вас человека вспомнить невозможно – оно затерялось среди огромного количества крупинок малозначимой информации.

Имя человека, которого вы сами определяете для себя как «важного для вас» по какому-то показателю, вы автоматически награждаете эмоциональной меткой, по которой его потом легко разыскать на вашем «внутреннем складе».

## **Ставьте энергетические метки**

Кстати, отсюда вы можете сделать вывод, как вам можно спокойно запомнить нужных людей – наложите на их образ энергетический (эмоциональный) импульс, и все произойдет само собой.

Этот прием рекомендуется использовать, например, для запоминания слов иностранного языка. Если вы повторите новое слово «про себя», то его энергетический заряд будет минимальным. И вспомнить его будет сложно. Поэтому для запоминания приходится повторять его много раз, тем самым увеличивается его энергетическая насыщенность.

Но если вы повторите новое слово несколько раз вслух, да еще на высоком эмоциональном уровне, то оно легко запоминается.

Или если вы мысленно свяжете его какой-то ассоциативной связью, то есть снабдите дополнительными метками, то оно тоже легко запоминается.

Подобные приемы деления информации на «важную» и «неважную» люди используют в разных системах обучения.

Но вернемся к нашей модели человека.

## **Кто всем этим управляет?**

А кто же тот самый «кладовщик», который бегаёт вдоль

полок и выбирает нужную нам (то есть нашему Разуму) информацию? Или не выбирает, поскольку она очень мелкая, задвинута очень далеко, и у него просто нет сил, чтобы отыскать ее среди миллионов других «неважных» единиц информации?

Этот самый кладовщик и управитель внутреннего склада – это наше Подсознание. У него много функций, здесь мы рассмотрели всего одну из них – обеспечение Разума информацией для принятия решений.

На картинке это может выглядеть так, будто Разум управляет человеком, а информацией из нашего «хранилища данных» его обеспечивает Подсознание.

Наша память не является самостоятельным органом управления человеческим телом, она лишь помогает Разуму принять решение. Например, утром человек чистит зубы, одевается, завтракает. Почему он так делает? Допустим, к завтраку нас понуждает чувство голода, а вот кто заставляет нас чистить зубы и одеваться? Причем одеваться так, чтобы вы были адекватно восприняты окружающими людьми, а не как попало или как хочется. Это делает наш Разум, опираясь на данные, поступающие по этому вопросу из «хранилища данных».



Да и сейчас, читая эти строки, ваш Разум может принять самые разные решения. Например, если вы читали что-то на эту тему, то ваша Память (ваше «хранилище информации») давно подсказала вам, что некто Иванов уже сказал по этому поводу то-то, а Петров сказал по этому поводу что-то еще, и так далее. Исходя из этого, ваш Разум может дать телу команду либо читать дальше, либо перейти к следующему материалу. Либо пойти смотреть телевизор. Или пить пиво.

Понятно, что это очень упрощенная и механистическая модель процессов, происходящих в человеке, но зачем нам все усложнять на старте? Запутаться всегда успеем. А пока пойдем далее.

## Инстинкты

Допустим, читая эти строки, вы внезапно учуяли запах дыма. Что вы станете делать? Понятно, что интерес к устройству человека сразу же пойдет куда подальше, поскольку возникла ситуация возможной угрозы жизни. Кто отвечает за выживание в нашем организме? Разум? Нет, он работает слишком медленно. Здесь в дело вступают **Инстинкты**.

Под влиянием **инстинкта сохранения жизни** вы, забыв про весь ваш интерес к рассматриваемой теме, встанете и пойдете выяснять, откуда взялся дым. Блок инстинктов полностью перехватил управление над телом, и Разум пере-

шел на второстепенное положение. Или, если ситуация действительно серьезная, он будет вообще не востребован, поскольку все поступки вы будете совершать под действием инстинкта.

Поэтому можно сказать, что вторым блоком, который порой управляет поведением человека, является **блок Инстинктов**. У некоторых инстинктивных людей он вообще является основным, блок Разума у них востребован совсем нечасто.

Некоторые очень рациональные люди могут не позволять инстинктам управлять ими. Но в любом случае блок Инстинктов является полноценным участником процесса управления человеческим телом.

## Эмоции

Теперь пойдем далее. Допустим, при чтении этих слов к вам подошел сзади какой-то значимый человек, прочитал эти слова и сказал вслух что-то типа: *«Как тебе не стыдно читать этот бред! Я не думал, что ты такая дура!»* (вариант: *«Ты такой идиот!»*).



Как вы отреагируете на этот неожиданный (подлый, хамский, высокомерный) выпад? Понятно, как: вы вспыхнете и, забыв про чтение книги, выскажете вашему оппоненту то, что о нем думаете в этот момент. Или промолчите, но выскажете ему все то же, но про себя.

Где в этот момент будет находиться ваш Разум? Не будем называть это место, все его знают. Кто управляет вами (вашим телом) в момент этих острых переживаний? Назовем его по имени – это **блок Эмоций**. Он тоже равноправный участник управления телом человека и расположен преимущественно в правом полушарии головного мозга.



У некоторых суперэмоциональных людей эмоции являются главным органом управления телом. То есть эти люди сначала долго ругаются или плачут, а потом начинают думать. Или даже не начинают (блок Разума не востребован совсем),

а начинают переживать снова. Поэтому можно сказать, что блок Эмоций является полноценным участником команды по управлению нашим телом.

Иногда Инстинкты и Эмоции управляют телом и поведением человеком совместно, без участия Разума. Типичный пример – паника.

Есть ли в этой конкурирующей команде еще кто-то? Понятно, что есть. Мы уже выявили одну из его функций.

## Подсознание

В дружной команде управленцев нашего тела есть еще один участник, который тоже постоянно влияет на нашу жизнь, но делает это более тонко, чем три предыдущих блока. Этот участник называется «Подсознание».

Как мы выяснили выше, Подсознание «бегает» на внутренний склад к запасам накопленных там данных, приносит оттуда и подсовывает нашему Разуму нужную информацию в момент принятия решений.

Оно же, в соответствии со **своей собственной логикой**, концентрирует наше внимание на одних фактах и не замечает других. Например, если вы пару раз пережили сильный стресс при расставании с любимым человеком, то появляется понимание, что любовь – это плохо, это опасно для жизни. И при встрече со следующим кандидатом на любовь Подсознание концентрирует ваше внимание на его неначищенных

ботинках, или на его неприятном запахе, или еще на чем-то, столь же ужасном. Поэтому вы как бы самостоятельно принимаете решение – это не тот вариант, что вам нужен. Не ваша половинка. Нужно искать дальше.



И так раз от разу Подсознание организует отсутствие у вас новой любви.

Нам трудно выявить те моменты в нашем поведении, когда мы находимся под прямым управлением Подсознания. Они бывают, но очень кратковременно. Например, это может быть момент, когда мы находим нужное нам решение с помощью интуиции, а дальше вступает в дело Разум, который реализует подсказку Подсознания.

Или, например, нам не хочется делать какое-то дело, и мы неожиданно для себя заболеваем. Ура, можно с чистой совестью отказаться от того, чего делать не хочется! Случайно ли

возникло это заболевание? Конечно, нет, его организовало нам наше Подсознание – чтобы мы не нервничали. То есть оно активно влияет на наше тело и на множество событий нашей жизни, но неявно. Тем не менее влияние Подсознания очень велико, поэтому позже мы остановимся на рассмотрении этого блока более подробно в следующей главе.

## **Воля**

Что мы еще не учли? Наверное, нашу волю. Именно она дает распоряжение телу исполнять то, что решил Разум. Скорее всего, Воля и Разум являются составными частями одного блока управления, поскольку функционируют всегда вместе.

Например, человек может быть очень рассудительным, но безвольным. То есть Разум вроде бы есть, но исполнить разумное решение некому.



И наоборот, бывают сверхволевые люди с минимальным уровнем развития (Разумом). У них, наоборот, воля есть, но применить ее разумно не получается (например, «качки»).

Так что можно предположить, что Воля и Разум хоть и взаимосвязаны, но это все же разные блоки управления.

Может ли Разум управлять телом без Воли? Скорее всего, нет. Так что примем, что Воля **является проводником идей Разума к телу**. При таком распределении все вроде бы складывается.

Волевым усилием можно подавить эмоциональную

вспышку, то есть Воля воздействует на тело параллельно с эмоциями, это независимые блоки.

И волевым же усилием можно подавить любой инстинкт. Например, в условиях опасности люди иногда с помощью волевого усилия сознательно жертвуют собой для спасения других людей, или для достижения каких-то целей. А это прямое подавление инстинкта самосохранения.

ХРАНИЛИЩЕ ДАННЫХ

ПОДСОЗНАНИЕ

**РАЗУМ**

ЭМОЦИИ

ИНСТИНКТЫ



То есть, скорее всего, воля воздействует на тело параллельно с инстинктами, это независимые блоки.

## **Как это выглядит**

Все эти рассуждения можно свести к несложной схеме управления человеком, приведенной на рисунке 9.

Эту схему мы будем использовать в дальнейшем рассмотрении такого сложного существа, как человек.

## **Все по науке**

Эта схема во многом соответствует установленному учеными строению тела и мозга человека.

Так, функции блока Инстинктов у нас выполняет мозжечок. Именно он отвечает за выживание, продолжение рода, ощущения тепла и холода и т. д.

Функции блока Эмоций выполняет эмоциональный мозг, или лимбическая система нашего организма.

Функции блока Разума исполняет левое полушарие головного мозга, связанное с речью, мышлением, обработкой информации, принятием решений и т. д.

Видимо, со временем ученые выделяют еще какие-то органы, которые специализируются на остальных функциях из нашей схемы – Подсознании и Воле.

Конечно, мы будем исследовать не все элементы этой схе-

мы, а только некоторые. Относительно тела почти все знают врачи, хотя они привыкли рассматривать тело без остальных составляющих сущности человека. А без остальных компонентов это всего лишь бессознательное физическое тело – так бывает при некоторых болезнях или в результате несчастных случаев. Тело ест, спит, движется, а проблески разума отсутствуют.

Физическое тело становится человеком лишь при наличии разума, эмоций, инстинктов и многого другого.

## **А где же божественное начало?**

Все эти рассуждения интересны, но они очень материалистичны. А как насчет принятого в эзотерических и религиозных системах верований утверждения, что человек – это «развивающаяся бессмертная субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение»? То есть где потерялась наша божественная душа (и/или бессмертный дух), имеющая некоторое высшее предназначение?

Она не потерялась, просто мы не использовали эти термины.

Например, нашу ВОЛЮ можно рассматривать как проявление нашего бессмертного ДУХа. О ком люди говорят: «сильный духом человек»? О том, кто идет к своей цели вопреки препятствиям, преодолевая все невзгоды. Мы не бу-

дем здесь касаться того, откуда такой человек набрал разных невзгод – это тема последующих глав. Но то, что только волевого (блок Воля) и целеустремленного (блок Разум) человека можно назвать «сильный духом», это факт. Так что аспект духа мы затронули.

А кого называют человеком «большой души», «душевым»? Того, кто всегда готов прийти на помощь, посочувствовать, войти в ваше положение (то есть показать, что на вашем месте он испытывал бы точно такие же эмоции). То есть человека эмоционального, открытого, доброго.

И наоборот, «бездушным» обычно называют человека, который склонен к поведению, которое люди оценивают как эгоизм, черствость и т. д.

Так что понятие «душа» во многом пересекается с понятием «эмоциональность», то есть явно относится к блоку «Эмоции». А этот блок в нашей модели имеется.

Далее мы не раз будем возвращаться к этой модели и рассматривать «божественные» качества в человеке применительно к ней. А если в модели чего-то не хватит, то мы имеем полное право это добавить.

# 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.