

Елена Путилина



ЗАПРОГРАММИРУЙ

---

СЕБЯ НА СЧАСТЬЕ

Елена Путилина

**Запрограммируй себя на счастье**

«Издательские решения»

**Путилина Е.**

Запрограммируй себя на счастье / Е. Путилина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532855-7

Наши мысли создают нашу жизнь. Каждое наше слово, каждая мысль превращается в программу, которую реализует подсознание через ум и тело. Как подружиться со своим подсознанием и запрограммировать убеждения, которые станут основой для создания нашей счастливой жизни? Легкие и приятные ежедневные практики от 10 минут в день помогут вам в этом. Замените ограничивающие убеждения на изобильные и позитивные, начните осознанно относиться к своим словам и мыслям, и результаты не заставят вас ждать!

ISBN 978-5-00-532855-7

© Путилина Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Слова благодарности	6
Вступление	7
Здоровая психика	9
Часть 1.	10
Жизненно важные сферы, на которые влияет наша психика	10
Можно ли управлять своими мыслями? Наши убеждения.	12
Нейронные связи	
Почему нам так сложно меняться? Мозгу нравится все привычное. Страх перемен	15
Что такое зона комфорта, и для чего нужен навык хорошо переносить боль	16
Наши чувства и значимость наших эмоций в программировании счастья	17
Осознанность. Что это и как ее использовать для изменения своей жизни к лучшему?	20
Почему позитивное мышление может не сработать?	23
Гипноз, гипнотерапия и трансовые состояния – мифы и польза	24
Когда подсознание обязательно решит вашу задачу?	27
Как подключить резервы подсознания для решения жизненных задач?	28
Медитация или упражнения по глубокой релаксации и концентрации	30
Активная медитация	33
Любовь к себе	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Запрограммируй себя на счастье

**Елена Путилина**

*«Быть живым – это подарок,  
а быть счастливым – это ваш выбор».*

*Ошо*

© Елена Путилина, 2021

ISBN 978-5-0053-2855-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Слова благодарности

Выражаю глубокую благодарность ко всем и всему, что стало источником моего вдохновения и движения вперед.

Я благодарю свою любимую дочку Аленушку за ее приход в мою жизнь и тот Свет и Любовь, которые она дарит мне бесконечно.

Я благодарю своих родителей за их любовь, окружающую меня с первых дней моей жизни, и до сегодняшнего дня.

Я благодарю участниц моего клуба «Путь к счастливому себе» за их безграничное доверие ко мне, за возможность поделиться накопленным мною опытом, за то, что они не дают мне остановиться на достигнутом и постоянно подталкивают к продолжению моего собственного развития в поисках ответов на новые вопросы.

Я благодарю всех тех, кто подарил мне свои идеи и практики, которые стали частью моей жизни: Ксюшу Горбикову, Луизу Хэй, Тони Роббинса, Олега Геннадьевича Торсунова, Руслана Нарушевича, Сергея Николаевича Лазарева, Анураду Раманову, Уильяма Уокера Аткинсона, Садхгуру, Джона Кехо, Джо Диспензу, Михаила Лабковского, Милтона Эриксона, Виктора Кувшинова, Вишена Лакьяни и удивительную Марису Пир.

Моя особая благодарность моему Наставнику Антарио Ар Мате за то, что именно он открыл мне путь к себе настоящей.

## Вступление

*«Никому и никогда не отдавайте свою власть делать себя счастливым».*

**Мариса Пир**

Если вы держите в руках мою книгу или читаете ее электронную версию, или может быть слушаете аудиокнигу, – это значит, что мы с вами встретились. Наши с вами пути пересеклись на какой-то промежуток вашей и моей жизни. И эта встреча не случайна, как не случайно все, что с нами происходит, и мне бы очень хотелось, чтобы наше совместное путешествие в мир сознания и подсознания оказалось для вас не только интересным, но и полезным. Целью написания этой книги стало мое желание не только в простой и доступной форме рассказать о работе нашего мозга и важности здоровой психики для человека, но и стремление вдохновить вас на то, чтобы вы на практике начали применять полученные знания и уже в ближайшее время имели прекрасные результаты в виде улучшения вашего психологического состояния и качества жизни во всех ее сферах.

Что такое счастье? У каждого из нас могут быть разные представления об этом. Мы часто думаем, что счастье находится где-то снаружи и связываем его с людьми, событиями внешнего мира и соответственно ждем, что именно они принесут нам его. Но на практике это оказывается не так. Понимание того, что право быть счастливым должно оставаться только в наших руках, в корне меняет жизнь. Мы должны четко осознать это и не отдавать право делать нас счастливыми ни людям, ни обстоятельствам.

Мы часто говорим, что кто-то обидел нас, сделал нам больно, из-за этого человека у нас не получилось то или это, из-за каких-то обстоятельств я теперь чувствую себя несчастным. Но так ли это? Действительно ли люди и обстоятельства делают нас несчастными или счастливыми? Мы становимся несчастными только тогда, когда сами разрешаем чему-то внешнему влиять на наше внутреннее состояние. А счастье – это и есть только наше внутреннее состояние. А если это так, то почему бы не стать хозяином своего корабля? Почему мы должны плыть на шхуне, которую кидает по волнам из стороны в сторону, совершенно не понимая, как управлять с помощью штурвала и парусов, как пользоваться компасом и как спасти свой корабль во время шторма и привести его к нужному пункту назначения?

Наша жизнь и наше внутреннее состояние как раз и похожи на такое плавание. Нас кидает по волнам, случаются шторма, а бывает штиль, мы останавливаемся у прекрасных островов, открываем новые земли и снова отправляемся в путь. И как замечательно быть опытным капитаном, который сможет преодолеть любые трудности и привести корабль именно туда, куда нужно, а не полагаться на волю случая!

Умение управлять своими мыслями, убеждениями и есть те навыки, которые пригодятся нам в жизненном путешествии. Ваше решение о том, что с сегодняшнего дня вы полностью берете ответственность за свое счастье и больше не отдадите это право никому другому, навсегда изменит вашу жизнь. И в этой книге мы будем приобретать навыки, которые помогут вам с каждым днем оттачивать мастерство и делать свою жизнь все более счастливой.

Мне бы очень хотелось, чтобы от прочтения книги вы получили максимальный конкретный результат, а для этого я рекомендую постоянно задавать себе три вопроса:

1. Как я могу применить это на практике?
2. Зачем я буду это делать?
3. Когда я буду это делать?

Все, что вы найдете в этой книге предназначено именно для практического применения и внедрения в повседневную жизнь. Пробуйте сделать то, что я вам предлагаю, сразу, как

только вы об этом прочитали. Проверяйте все на себе, получайте собственный опыт, составляйте собственное мнение обо всем, чему мы будем учиться. Только ваши действия, применение полученных знаний на практике, принесут реальные изменения в жизни.

В конце книги вы найдете Приложения с описанием практических упражнений, которые вы можете начать выполнять с первого дня чтения. Не ждите, когда вы дочитаете всю книгу до конца. Загляните в Приложения. Я даю вам график выполнения упражнений по дням. Сделайте свой график в тетради, на компьютере или на смартфоне. Ежедневно делайте отметки о выполнении упражнений. Заведите дневник, записывайте в нем свои впечатления о выполняемых практиках, что вы чувствуете, какие к вам приходят мысли и осознания. Позже вам будет очень интересно с помощью дневника отследить свои внутренние изменения.

## Здоровая психика

Здоровая психика – залог счастья и физического здоровья. Человек со крепкой психикой легче справляется со стрессовыми ситуациями, более гармонично строит свои отношения с окружающими, он уверенно чувствует себя в этом мире, знает, что ему нравится, а что нет, умеет очерчивать и отстаивать свои границы, он имеет правильные убеждения, которые помогают строить счастливую и изобильную во всех отношениях жизнь. Такой человек радуется каждому новому дню, он любящий, благодарный и живой. У такого человека в жизни тоже есть трудности и задачи, которые ему предстоит решить, но решает он их, не впадая в панику и глубоко осознавая, что каждое препятствие и каждое испытание – это его бесценный опыт, который он положит в копилку после успешного преодоления. Человек со здоровой психикой не только ставит перед собой новые цели, задачи и успешно к ним продвигается, но и умеет радоваться уже тому, что у него есть, быть счастливым уже сейчас, чувствовать жизнь во всех ее прекрасных мелочах, которые окружают его. Такой человек становится мудрее с каждым днем, понимает, что все люди разные и уникальные, не навязывает свое мнение другим и не следует за чужими мнениями, он глубоко чувствует себя изнутри, себя настоящего, и живет в соответствии со своей истинной природой. Он любит себя, людей и жизнь. И такой человек обязательно будет счастлив.

Как же прийти к тому, чтобы иметь здоровую психику? Скажу сразу, никакой волшебной таблетки для этого нет. Но зато есть возможность разобраться и понять, как прийти к тому, чтобы наша психика стала более здоровой и начать ежедневно делать практические шаги в этом направлении.

Иметь здоровую психику – это то же самое, что иметь тренированное красивое тело – при регулярных тренировках через определенное время человек увидит в зеркале свое тело более подтянутым и рельефным. Нельзя за один день получить прокачанные мышцы, на это понадобится время. Более того, начиная тренироваться, нам может это показаться трудным, нужны будут волевые усилия, тело будет болеть, мы будем испытывать дискомфорт, периодически у нас будет возникать желание бросить заниматься. Но если мы все же проявим должную настойчивость и терпение, то обязательно увидим отличный результат. Так же и с нашей психикой – придется пройти определенный путь, здесь тоже понадобится твердое намерение, сила воли и терпение, но разве хорошее здоровье и счастье – это не серьезный стимул для этого? В итоге мы также получим отличные результаты и после напряженного начального этапа нужно будет просто поддерживать свою форму, и это уже будет для нас легко и приятно. А я вам в этом помогу.

Для того чтобы приступить к практике, нам нужно будет ознакомиться с рядом теоретических вопросов о том, как работает наш мозг. Полученная информация поможет расставить на свои места многие вещи, которые, возможно, раньше были для вас не очень понятны. Являясь пытливым исследователем, за многие годы своей жизни я собрала разные подходы и практики, проверила их на себе и, убедившись в том, как они помогают мне, смогла проверить и то, как они помогают другим людям. Поэтому все, о чем я буду рассказывать, – это отлично работающие инструменты, которыми теперь сможете воспользоваться и вы.

Сегодня, в век информационных технологий, наши возможности во всех сферах жизни колоссально расширяются. Не обошло это и вопросы таких сфер, как психология, гипнотерапия, коучинг. И если раньше какие-то подходы и технологии были доступны только для очень богатых людей, звезд кино и эстрады или членов королевских семей, то сегодня практически каждый человек при желании может воспользоваться всем этим бесценным опытом. И я предлагаю начать.

## **Часть 1.**

### **Подружиться со своим мозгом**

#### **Жизненно важные сферы, на которые влияет наша психика**

Мы не будем углубляться в теоретические основы психологии и гипнотерапии, а будем говорить обо всем максимально практично, так, как это происходит при обучении вождению на автомобиле: совершенно необязательно знать, как устроен двигатель, чтобы стать хорошим водителем, главное, научиться им управлять.

Итак, давайте посмотрим, на какие сферы нашей жизни влияет наша психика – прежде всего, это эмоциональное состояние и физическое здоровье. Эти сферы теснейшим образом связаны друг с другом. Постоянное эмоциональное напряжение драматическим образом влияет на наше физическое здоровье, оно может вызывать как временные расстройства, легкие простудные заболевания, так и приводить к серьезным болезням (заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистые заболевания, онкология, сахарный диабет и многое другое). Так как же это работает?

Наши мысли, возможно для кого-то это будет новостью, влияют на химический состав крови. В зависимости от того, о чем мы думаем, меняется набор и количественный состав гормонов и других составляющих в крови, что в свою очередь влияет на работу всех систем нашего организма.

Классический пример: подумайте о лимоне, представьте, что вы отрезаете дольку лимона и кладете ее себе в рот. Вы ощущаете кислый вкус, может быть, даже начинаете морщиться. Если живо представить эту картину, то во рту начинает выделяться слюна, поскольку она должна защитить наши зубы от агрессивного воздействия лимонной кислоты и разрушения эмали. Но лимон мы не ели, а только подумали, а слюна уже выделилась. А это были всего лишь мысли.

Если человек попадает в стрессовую ситуацию, у него краткосрочно изменяется состав крови, для того чтобы адекватно отреагировать на эту ситуацию. Проблем нет, ситуация прошла, стресс закончился, состав крови снова пришел в норму. Но если человек, даже без особенных на то причин, постоянно испытывает тревожное состояние, то организм также постоянно вынужден на это реагировать, выделять гормоны, вещества, которые необходимы ему только в стрессовых ситуациях. В этом случае организму просто некогда восстанавливаться, он работает в режиме аврала, и рано или поздно его ресурс закончится, и это приведет к какой-то болезни. Пока мы молоды, такая ситуация переносится организмом легче, его ресурс еще велик, но сегодня даже не после 45, а после 30 лет организм человека дает сбой, если ему приходится постоянно находиться в состоянии нервного напряжения и стресса. И мы видим, как «помолодели» многие болезни.

Еще один пример. Мы подумали о чем-то хорошем, приятном, к нам пришли счастливые воспоминания. И вот опять меняется химический состав крови. В нее попадают другие, нежели при стрессе, гормоны. Гормоны радости, которые также будут отличаться в зависимости от того, о чем именно вы подумали: о море, о любимом человеке, о своем ребенке и т. п. Мы успокаиваемся, наше дыхание становится ровным, пульс замедляется, давление снижается.

Из всего этого следует первый важный вывод: наши мысли меняют химический состав крови.

**ВЫВОД. Наши мысли меняют химический состав крови и многое другое.**

Но это не все, что нам нужно знать. Еще одна важная вещь состоит в том, что мы не можем контролировать то, как наши мысли меняют химический состав крови и другие процессы, которые происходят вследствие этого в организме (частоту пульса, давление, повышение кислотности желудка и пр.). И возникает вопрос, а что же мы можем тогда сделать? А мы можем поменять свои мысли. Итак, раз последствия воздействия наших мыслей на организм не находятся в нашей компетенции, то тогда нам нужно работать именно с нашими мыслями и менять их. И этим мы и будем заниматься для того, чтобы стать настоящими хозяевами своей жизни.

**ВЫВОД. Мы не можем влиять на то, какие реакции вызывают в организме наши мысли, но мы можем менять свои мысли.**

Надо отметить, что человек, в отличие от животных, имеет уникальную возможность при помощи своих мыслей ускорить или замедлить свое выздоровление. Если состояние животного после получения какого-то стресса (например, нападения на него) естественно восстанавливается, поскольку животное не думает, то у человека процесс может пойти разными путями. Например, если человек, получив какую-то болезнь, начнет постоянно подпитывать себя дополнительными страхами, то его состояние может ухудшиться или он будет выздоравливать очень долго, но если он будет думать о том, что он легко справится с болезнью, будет наполнен верой в скорейшее выздоровление и оптимизмом, то он поправится гораздо быстрее. Об этом знают все врачи. От морального состояния пациента зависит очень многое.

Это касается не только здоровья. Наверняка вы сможете вспомнить много примеров в своей жизни, когда вы или кто-то другой, правильно настроившись на решение какой-то задачи, имея внутри себя веру и оптимизм, легко с ней справлялись, потому что вы знали, что у вас все точно получится. При этом рядом мог находиться другой человек, который имел такие же исходные возможности как у вас, но не верил в успех, и у него действительно ничего не получилось. Так работают наши мысли. И именно поэтому и стоит научиться управлять своим мышлением.

## Можно ли управлять своими мыслями? Наши убеждения. Нейронные связи

Итак, мы поняли, что для хорошего здоровья (как физического, так и психологического) нужно научиться управлять своими мыслями и иметь возможность выбирать для себя те мысли, которые приносят нам пользу, а не вред. Но как это сделать на практике? Кто-то может сказать, что мысли вообще приходят сами по себе и как тогда их можно контролировать? И будет отчасти прав. Но только отчасти. Почему мы вообще думаем именно так? Почему мы именно так оцениваем себя, окружающих нас людей, ситуации? Почему одни люди думают об одних и тех же вещах совсем по-разному? И тут нам нужно поговорить о наших убеждениях и о нейронных связях.

Именно наши убеждения формируют наши мысли. Убеждения относительно всех сфер жизни. Основная часть наших убеждений, которые ограничивают нас или наоборот помогают жить и развиваться, были сформированы еще в раннем детстве, в нашей семье, когда мы смотрели на родителей, на то, как они себя ведут, действуют относительно разных ситуаций, по отношению к нам. Что-то мы скопировали, а что-то сформировали самостоятельно на основании происходивших тогда событий. По мере того как мы выросли, какие-то убеждения укреплялись, возможно появлялись новые. Наши нынешние убеждения сформировали семья, социум, национальные особенности и традиции, взаимодействие с определенными социальными группами (общение на работе, с друзьями, единомышленниками, с людьми, с которыми вы имеете общие интересы). Но все же самые сильные убеждения были сформированы в детстве. Почему? Об этом мы поговорим немного позже.

А теперь нам нужно посмотреть на две волшебных цепочки: убеждения—мысли—реакция организма, и еще на одну ее вариацию: убеждения—мысли—действия.

Именно наши убеждения формируют мысли и именно поэтому нам кажется, что мысли приходят к нам сами, и это понятно. Сформировав в свое время определенные убеждения, мы сформировали в своем мозгу определенные цепочки нейронных связей, которые теперь работают внутри нас автоматически. Как вообще формируются нейронные связи? Нейронные связи – это сигналы, которые помогают нам действовать определенным образом в определенных обстоятельствах исходя из опыта. Получая определенный жизненный опыт, внутри нас образуются нейронные связи. Чем чаще повторяются одни и те же реакции, тем прочнее становятся те или иные нейронные связи. Вас в детстве приучали чистить зубы по утрам. Сначала за ребенком следят родители, а сегодня вы делаете это автоматически. На непослушание ребенка мама реагирует возмущением, чем чаще она это делает, тем более автоматическим становится этот процесс, нейронная связь укрепляется, и она уже не может сдержаться, хотя теоретически у нее есть другие варианты реакции.

### **ВЫВОД. Человек может создавать новые нейронные связи.**

Возьмем пример. Несколько лет назад я бегала зимой утром в парке, было еще темно. В парке почти никого не было, и вдруг незнакомый мужчина догоняет меня и пытается схватить со спины. С мужчиной я разобралась, все закончилось хорошо. Но через пару месяцев я бежала в этом же парке уже теплой весной, людей было очень много, и вдруг также неожиданно до моей спины легко дотрагивается человек. Все мое тело за доли секунды отреагировало и сильно вздрогнуло. Я повернулась и увидела своего соседа, который тоже часто бегаёт в этом парке. Ситуация, конечно, не была опасной, но мое тело запомнило, что что-то подобное произошло раньше, тогда ситуация была опасная, и на нее нужно было отреагировать, чтобы спасти свою жизнь. Отконтролировать эту реакцию для меня не представлялось возможным, поскольку сформировавшаяся нейронная связь реагирует с огромной скоростью. После этого

мне пришлось отдельно работать с этой реакцией и целенаправленно убрать эту нейронную связь.

Эта ситуация, конечно, была критическая, поэтому нейронная связь образовалась всего за один раз и очень крепкая, поскольку это было связано с вопросом выживания. Но она хорошо показывает, как образуется нейронная связь. В нашем мозгу как бы создается компьютерная программа, что вот в такой-то ситуации теперь мы будем действовать именно так. Сначала мы как программисты пишем эту программу, а потом запускаем ее, и она начинает работать автоматически.

Так происходит процесс любого обучения. Сначала мы делаем что-то первый раз, потом повторяем это определенное количество раз, а потом начинаем действовать автоматически. Прекрасный пример – обучение вождению. Мы учимся управлять автомобилем: включаем зажигание, пристегиваемся, поворачиваем руль, нажимаем на газ и тормоз, следим за дорогой, смотрим в зеркала, следим за маршрутом. Сначала мы делаем все это медленно, постоянно концентрируемся, вспоминаем о том, что нужно делать и в какой последовательности, но после определенного количества повторений (у всех оно будет разное), начинаем делать это автоматически. Программа написана, нейронные связи сформировались, и все работает само по себе. Или другой пример: обучение слепой печати на клавиатуре. Сначала мы вспоминаем, каким пальцем нужно нажать на ту или иную клавишу с буквой или знаком, концентрируемся определенное время (опять оно будет у всех разное), а потом начинаем печатать автоматически, повышая скорость, и в один прекрасный момент понимаем, что печатаем быстрее, чем произносим про себя печатаемые слова.

#### **ВЫВОД. Новые нейронные связи образуются в результате многократных повторений.**

Еще одна важная вещь, которую нужно помнить. Создание новых нейронных связей разрушает старые. Понимание этого очень пригодится при приобретении новых полезных привычек и отказа от старых, хотя нам не всегда нужно избавляться от них. Бывает так, что мы просто хотим приобрести новую привычку, научиться чему-то другому. А что такое привычка? – Это и есть та или иная нейронная связь, маленькая программа, которая срабатывает при определенных обстоятельствах.

Но иногда нам нужно именно избавиться от старых вредных привычек, от ограничивающих убеждений и заменить их на новые, которые для нас более полезны. Казалось бы, нужно удалить старую привычку и на ее место поставить новую. Но все оказывается не так просто. Наш мозг устроен таким образом, что чем больше мы о чем-то думаем, тем прочнее становится эта нейронная связь. Например, мы думаем: не хочу больше есть сахар и продукты с его содержанием. Но это не срабатывает. Чем больше мы думаем про сахар, тем меньше у нас желания от него отказываться на практике. Более того, мы можем начать есть его еще больше. Когда мы говорим себе: я не хочу больше это делать, я не хочу, чтобы это было в моей жизни, – это то же самое, что отрубить голову дракону, отрубил одну – выросло три. Здесь лучше срабатывает другой подход. Нужно не разрушать старые нейронные связи, а создавать новые, и тогда старые разрушатся автоматически.

Итак, если вы хотите избавиться от привычки что-то делать или как-то реагировать на определенные обстоятельства, вам нужно сначала понять для себя, что вы хотите иметь вместо этого. Например, когда вы станете есть меньше сахара, то начнете употреблять больше фруктов и овощей, пить больше воды. Когда вы будете меньше смотреть телевизор, то станете больше читать. Когда вы научитесь не реагировать слишком эмоционально на не сделанные вовремя ребенком уроки или беспорядок в его комнате, вы замените это на спокойное реагирование и налаживание контакта с ребенком и т. д.

Думайте о том, что вы хотите, а не о том, чего вы не хотите. И тогда ваш мозг будет создавать новую нейронную связь, а подсознание будет искать пути для выполнения новой задачи и достижения поставленной цели.

**ВЫВОД. Создавайте новые нейронные связи, а не пытайтесь разрушить старые.**

## **Почему нам так сложно меняться? Мозгу нравится все привычное. Страх перемен**

Казалось бы, что может быть проще? Мы хотим быть здоровыми и счастливыми. Мы знаем, как работает наш мозг; знаем, как построить новые нейронные связи; знаем, что хотим изменить в своей жизни, какие приобрести полезные привычки, правильные убеждения, – иди и делай. Мы вдохновляемся новыми идеями, новыми книгами, поступками людей, но, даже начиная меняться, что-то останавливает нас, и мы так и не решаемся на перемены в своей жизни. И тут пришло время поговорить о подводных камнях и еще об одном из правил работы мозга.

Нашему мозгу нравится все привычное. Это пришло к нам еще с древних первобытных времен. Если ничего не меняется, значит, я в безопасности. В современном мире это уже не актуально, но мозг по-прежнему работает по старой схеме. Именно поэтому нам нравятся старые фильмы, известные места, именно поэтому маленьким детям важен привычный режим дня, ведь малыши еще не могут обеспечить свою безопасность самостоятельно и для них привычное – значит безопасное и то, что сохранит им жизнь. Например, маленькие дети очень любят, чтобы мама ходила в одной и той же одежде и, если мама переодевается, малыши от страха могут устроить настоящую истерику. Я помню, как моя маленькая дочка, ей было тогда года два, очень не любила, когда я ходила не в домашней одежде и делала макияж, потому что знала, что, если я переоделась, я собираюсь выйти из дома (в магазин или по другим делам), а значит, она на какое-то время останется одна – для нее это была потеря чувства безопасности. Именно поэтому практически у всех детей в детстве есть любимая плюшевая игрушка, они чувствуют себя с ней в безопасности.

Я знаю не одну историю, когда в жизни людей могли наступить благоприятные перемены, но они боялись нового, и эти перемены так и не наступали. Кто-то мог получить новую прекрасную работу или профессию, кто-то начать жизнь с замечательным человеком, кто-то значительно повысить свой доход, но эти новые изменения были очень непривычными, и люди сами отказывались от своей мечты, возвращаясь к привычному.

Как часто можно услышать одни и те же истории: зачем она живет с этим человеком, он же постоянно поднимает на нее руку; зачем он работает на этой ужасной работе, которую терпеть не может; почему она позволяет своему руководителю так к себе относиться и пр. Какой бы плохой не была обстановка, в которой живет человек, она для него является привычной. Она для него знакома и мозгу кажется, что безопасна, а там ведь еще неизвестно, что будет, а тут хоть и болото, но свое, родное.

Но несмотря на то что это правило работы мозга существует, не значит, что его нельзя использовать себе на пользу. Если мозгу нравится знакомое и не нравится незнакомое, следовательно, нужно просто незнакомое сделать знакомым. А для этого как раз и понадобится наше непоколебимое намерение, вера и воля.

Если мы сидим в лодке, привязанной к родному берегу, и видим противоположный берег нашей новой счастливой жизни, нам придется отвязать веревку, иначе до другого берега мы так и не доплывем. Какое-то время придется двигаться без веревки, которая привязывала нас к знакомому берегу, новый еще далеко, и вот здесь, на середине реки, будет самое неприятное. Кто-то пугается и поворачивает обратно, а кто-то, набравшись смелости, доплывет до нового берега, к жизни своей мечты. Это путешествие и называется выходом из зоны комфорта.

## **Что такое зона комфорта, и для чего нужен навык хорошо переносить боль**

Многие люди мечтают о счастливой жизни очень абстрактно. Хочу много денег, хочу быть счастливым в отношениях, хочу чудесных детей, хочу интересную работу, хочу быть успешным, хочу хороших друзей и многое другое. Но дойдя до момента, когда нужно сделать что-то практическое, чтобы приблизиться к своим мечтам, энтузиазм пропадает. Это связано с тем, что человеку на пути к новой счастливой жизни на какое-то время придется выходить из зоны комфорта. А что такое зона комфорта – это не что иное, как правило работы мозга: «мозг любит все знакомое».

Каким бы странным это ни показалось, но хорошее для человека тоже может быть незнакомым, и к нему тоже нужно будет привыкать и делать его знакомым. Например, если женщина долгое время прожила с мужем, которые был с ней груб, не заботился о ней, вел себя агрессивно, то для нее будет незнакомым другое отношение – когда мужчина ведет себя внимательно, заботится о ней, дарит подарки. Хорошее отношение другого мужчины может показаться ей незнакомым и некомфортным, более того, если женщина не привыкла, что о ней заботятся, привыкла только отдавать сама и не брать ничего взамен в отношениях, то самостоятельно, без помощи специалиста, например психолога, она не сможет построить новые гармоничные отношения.

Аналогичная история может произойти с человеком, который мечтает о больших деньгах, но иметь их для него непривычно. Именно поэтому очень многие люди выигравшие большую сумму в лотерею, очень быстро спускают ее и остаются ни с чем. То же самое бывает и с людьми, получившими большое наследство.

Поэтому, планируя изменения в своей жизни, нужно быть готовым к тому, что какое-то время мы можем испытывать незнакомые внутренние ощущения, которые из-за того, что они нам незнакомы, могут казаться неприятными. Здесь нужно помнить о том, что мозгу нравится все знакомое и просто подождать какое-то время, пока новые изменения не станут для нас знакомыми, а все старое, от чего мы хотим освободиться, станет наоборот незнакомым.

На таких этапах изменений в нашей жизни нам понадобится навык переносить внутренний дискомфорт, ощущение временной нестабильности, выходить из зоны комфорта. Большинство людей, которые добились в своей жизни значительных изменений, всегда умеют хорошо переносить свой внутренний дискомфорт.

## **Наши чувства и значимость наших эмоций в программировании счастья**

Мы выяснили, что наши мысли напрямую влияют на состояние нашего организма и что инициаторами наших мыслей являются убеждения. Именно с убеждениями нам и предстоит работать, для того чтобы наши мысли стали нашими помощниками в создании счастливой жизни, а не наоборот. Но до того, как мы начнем разговор непосредственно о наших деструктивных убеждениях, о том, как их определять и при необходимости трансформировать в созидательные, нам нужно поговорить о наших чувствах и эмоциях.

Чувства и эмоции – это просто разные слова, которые определяют наше эмоциональное состояние в течение всего дня.

Когда мы были маленькими, мы очень правильно взаимодействовали со своими чувствами. Вспомните себя или другого ребенка, как быстро он может расстроиться, заплакать, закатить истерику и так же быстро успокоиться и через несколько минут уже смеяться, бегать и играть. Чувства для ребенка являются естественными, при этом любые «положительные» или «отрицательные». Я не люблю называть чувства «положительными» и «отрицательными», поскольку не считаю это правильным, но мы будем использовать эту терминологию просто для того, чтобы вы понимали, о чем идет речь. Наши эмоции, чувства не могут быть «положительными» или «отрицательными», они просто разные. И присутствие разных чувств очень важно в нашей жизни. Невозможно, чтобы существовали только «положительные» эмоции, это не только ненормально, но и действует на нас разрушительно. Примером могут служить жители Европы. Во многих европейских странах широко пропагандируется идея, что человек должен быть все время позитивным, радостным, не испытывать негативных эмоций, и при этом именно там сейчас огромное количество людей ощущают на себе разрушающее воздействие панических атак и принимают на постоянной основе антидепрессанты.

Пока ребенок маленький, он гармонично взаимодействует со своими чувствами и эмоциями и легко их проявляет: если ему хочется плакать, – он плачет, если хочется смеяться, – смеется, если он сердится, – то он покажет, что он сердит, если он испуган, – то все тоже это увидят. Взаимодействие с эмоциями у маленького ребенка происходит естественно: он чувствует что-то, проявляет это чувство, проживает его и отпускает. В отличие от взрослых, с одной стороны, дети не вытесняют, не подавляют своих чувств, а с другой – они не застревают в каких-то чувствах надолго: упали, расстроились, поплакали, встали, отряхнулись, улыбнулись и побежали дальше. Взрослые же, в отличие от детей, как раз наоборот очень часто подавляют свои чувства, не проявляют их по разным причинам. Непроявленные чувства загоняются вглубь, происходит амнезия, человек как бы забывает о произошедшем, но на самом деле все копится и ждет своего часа. Или же наоборот, взрослые любят «зависнуть» в каком-то чувстве, например обиды, и нести его с собой по жизни месяцы и даже годы, тогда как нужно было это уже давно прожить и отпустить.

Почему же мы теряем этот детский навык гармоничного взаимодействия с нашими чувствами? Ведь это наносит очень большой вред не только нашей психике, но и нашему здоровью? Ребенок, который более эмоционален, чем взрослый, имеет очень хорошую психику и потому не подвержен стрессам и депрессиям, как взрослые. Дело в том, что пока дети маленькие, взрослые считают их эмоциональность нормальным состоянием, но стоит им чуть подрасти, как им начинают внушать: не капризничай, не плачь, не расстраивайся из-за ерунды, не смейся громко, веди себя прилично, поделись, не будь жадной, что ты стесняешься и многое другое. Все это не что иное, как начало подавления чувств ребенка. Ребенок в определенной ситуации испытывает то или иное чувство, и ему нужно его проявить и отпустить, но взрослые, не понимая важности такого выражения, начинают прерывать у ребенка проявление этих

чувств. Поскольку маленький ребенок зависим от взрослого и психологически слабее (до периода подросткового возраста), он постепенно учится подавлять свои чувства, не проявлять их и берет это с собой во взрослую жизнь.

Мало кому из нас посчастливилось иметь таких родителей и такое окружение, где бы понимали наши чувства и давали их свободно проявить. Поэтому практически все мы нуждаемся в серьезном пересмотре своего отношения к своим чувствам и их выражению.

Подавление чувств очень плохо влияет на наше психическое, а в последствие и физическое здоровье. Если мы не смогли проявить какое-то чувство, эмоцию в определенной ситуации, подавили его, вытеснили, это не значит, что эмоция ушла. Вытесненные эмоции просто перегруппируются и вернуться к нам с новой силой, причем произойти это может в самый неподходящий момент.

Например, женщина не говорит сразу мужу о своих чувствах в каких-то ситуациях, ей не хочется портить отношения, это копится изо дня в день и в какой-то прекрасный момент она взрывается по какому-то совершенно незначительному поводу, устраивая грандиозный скандал, приводя мужа в полное недоумение.

Или, например, мужчина долгое время не проявляет своих чувств по отношению к своему руководителю, вытесняет их, подавляет, а придя домой, опять же по незначительному поводу, срывается на детей или жену.

Подавление и вытеснение наших чувств очень вредно. Это вызывает постоянное внутреннее психическое напряжение и может перейти в стресс, депрессию, а в дальнейшем в спазмирование различных частей нашего организма, постепенно приводя к настоящим болезням. Если человек постоянно подавляет свои чувства, это в итоге может привести к заболеваниям ЖКТ, сердечно-сосудистым заболеваниям, заболеваниям щитовидной железы, онкологии и многим другим. Например, часто заболевающее горло может быть результатом не слабого здоровья или климата, а постоянно невыражаемыми чувствами.

Мы уже говорили, что наши мысли влияют на химический состав крови, так вот, чувства также на это влияют. При этом одна и та же мысль, но эмоционально окрашенная по-разному, создаст именно свой химический состав: отравляющий или оздоравливающий нас.

Когда мы находимся в постоянном эмоциональном напряжении, мы в прямом смысле даем своему физическому телу яд. Подумайте, разве вы хотите постоянно отравлять себя по своей же собственной инициативе? Конечно, любой нормальный человек ответит, что нет.

Так что же нам делать со своими эмоциями и чувствами? Начинать учиться их экологично проявлять. Наши чувства никогда не приходят к нам просто так – это сигналы, что что-то в нашей жизни происходит не так, а точнее, что мы делаем что-то не в соответствии со своей истинной природой, со своим глубинным Я. В детстве мы умели распознавать эти сигналы, проявлять свои чувства и быстро отпускать их. И это было гармонично. Наши чувства приходят к нам не для того, чтобы мы их загоняли в дальний угол, не обращали на них внимания, они являются для нас светофором на дороге: вот зеленый свет – едем, вот желтый – внимание! А вот красный – нужно остановиться. Так и наши эмоции, пока мы чувствуем внутреннюю гармонию, мы и живем гармонично, но как только внутри нас возникло напряжение, нужно обратить внимание на это: что именно я почувствовал, почему я это почувствовал, что стало причиной именно такой моей реакции на ситуацию и что мне нужно изменить в себе, какие сделать выводы, чтобы больше такого не происходило?

Когда мы долгое время не обращали внимания на себя, и в частности на свои чувства, начать не то что проявлять, а просто видеть их, может оказаться непростой задачей. Но этому обязательно нужно научиться, и чем быстрее, тем лучше. Внимательное отношение к своим чувствам и эмоциям и их экологичное проявление – это психологическая гигиена, и она должна стать такой же естественной, как чистка зубов и умывание. Наш физический организм пре-

красно умеет избавляться от отработанной пищи, углекислого газа, выбрасывать токсины; избавляться же от токсинов непроявленных эмоций мы должны самостоятельно.

**ВЫВОД. Эмоциональное напряжение отрицательно воздействует на состояние нашего физического тела и наше самочувствие.**

Для начала нужно научиться на протяжении всего дня просто видеть и признавать наличие в нас определенных чувств, при этом не давая им никакой оценки. Самое ключевое слово здесь – оценка. Под воздействием социума, в результате воспитания мы навесили ярлыки разным нашим чувствам, считаем часть из них «плохими» и не хотим их видеть в себе. Тогда как никаких «плохих» чувств у нас нет, это просто чувства, а оценку им давали люди на протяжении столетий, находясь в определенном культурном пространстве. Например, считается, что завидовать плохо. Вы садитесь в лифт с соседкой, на которой новая красивая шуба, в вас вспыхнуло чувство зависти, но вы знаете, что завидовать нехорошо, а вы хотите быть хорошей, значит, вы не можете завидовать и, следовательно, не завидовали. И мы задвигаем чувство зависти в дальний угол своего подсознания. Сама зависть при этом никуда не делась, ее просто хорошо замаскировали, а значит, и разобраться с этим чувством и гармонично отпустить его уже не получится. Оно останется глубоко внутри. А можно сделать по-другому – признать, что вы позавидовали, не давать этому никакую отрицательную или осуждающую оценку, а спокойно разобраться, почему появилось это чувство, и, определив причину его возникновения<sup>1</sup>, сделать нужные выводы и попрощаться с ним. Вот два подхода, но при первом будет расти внутреннее напряжение, а при втором у человека будет здоровая психика.

Поэтому для начала начните регулярно обращать внимание на то, что вы чувствуете, о чем думаете в течение всего дня и просто фиксируйте свои чувства: я обрадовался, я расстроился, я рассердился, я позавидовал, я чувствую себя счастливым, я чувствую себя расслабленным, я разозлился. При этом не давайте этому никакую оценку, просто констатируйте факт. Также вы можете следить и за своими мыслями, и это нам очень понадобится для того, чтобы правильно проявлять свои чувства, а также отслеживать и менять свои мысли. Далее мы еще поговорим, как научиться правильно проявлять свои чувства.

---

<sup>1</sup> В данном случае мы не разбираем причину возникновения чувства зависти, поскольку это всегда индивидуально и прояснять нужно конкретную ситуацию у конкретного человека.

## **Осознанность. Что это и как ее использовать для изменения своей жизни к лучшему?**

*«Измеряйте свои дни не по вещам, которые вы делаете, а по уровню  
вашей осознанности».*

**Dr. Ted Achacoso**

Теперь, когда мы знаем, как мысли и эмоции влияют на наш организм и самочувствие, пришло время перейти к практическому применению наших знаний. Мы хотим заменить ограничивающие и деструктивные убеждения и возникающие на их базе мысли на конструктивные и позитивные, которые и будут ежедневно создавать нашу новую счастливую жизнь.

Первый шаг – обнаружить деструктивные убеждения и отследить деструктивные мысли, второй —заменить их на новые. Для этого нам понадобится Осознанность. Что это такое?

Человек очень вовлечен в процесс своей жизни, обстоятельства затягивают его как бы внутрь процесса, и становится очень трудно в таком состоянии посмотреть на нашу жизнь со стороны. Осознанность – это как раз то, когда мы начинаем смотреть на свою жизнь, как на фильм. Мы одновременно и действуем, и смотрим на себя и на то, что с нами происходит. Мы выделяем наблюдателя, который может не втягиваться в происходящее и более отрешенно видеть как нас самих, так и происходящие события, и действия других людей.

Именно в таком состоянии мы и можем фиксировать свои мысли и эмоции. Мы думаем и одновременно видим свою мысль и говорим себе: «Я подумал про это...». Мы чувствуем и одновременно осознаем свое чувство и говорим себе: «Я чувствую вот это...».

Например, в какой-то сложной ситуации вы подумали: «У меня опять ничего не получится». Зафиксируйте эту мысль и скажите себе: я подумал, что «у меня опять ничего не получится». Вы как минимум уже увидели эту мысль и поняли, что раньше наверняка тоже думали так в подобных ситуациях, но делали это автоматически и даже не обращали на это внимания. Для начала очень хорошо потренироваться и просто в течение дня отслеживать свои мысли, пока не давая им оценку. Здесь главное – натренироваться в постоянном режиме осознавать большинство своих мыслей. Сначала это может оказаться для вас непривычным, некомфортным, но мы с вами знаем, что мозг любит все привычное. Значит, наша задача – сделать этот процесс для себя привычным, а для этого нужно быть внимательными, стараться концентрироваться на этой задаче и постоянно тренироваться. Сначала вы будете время от времени забывать отслеживать свои мысли, потом будете вспоминать об этом, потом опять забывать и снова вспоминать. Ни в коем случае не ругайте себя, что пока у вас не получается быть осознанными, наоборот, хвалите себя за все моменты осознания. И если вы проявите достаточную настойчивость, через определенное время вы все чаще будете осознанными. Сколько у вас на это уйдет времени, сказать сложно, все мы очень разные, у всех у нас разный опыт и возможности. Но для того чтобы перепрограммировать свои убеждения, мысли и построить в своем мозгу новые нейронные связи, нужно настроиться на то, чтобы быть максимально осознанным. Не нужно расстраиваться, если не все будет получаться быстро, главное проявить настойчивость в освоении этого навыка, поскольку это одна из важнейших вещей, которая нужна человеку в жизни.

После того как вы научились фиксировать свои мысли, вы можете начинать оценивать их. Вы зафиксировали свою мысль: «у меня опять ничего не получится», а затем осознали, что, эта мысль является деструктивной и вредной для вас и поняли, что ее нужно заменить на позитивную, например, на: «у меня все обязательно получится!». И теперь, когда вам в голову будет приходить старая мысль, вы будете ее опять фиксировать и менять на новую, позитивную, до тех пор, пока не образуется новая нейронная связь и новая мысль полностью не заменит старую.

При отслеживании эмоций, вы также на начальном этапе будете их просто фиксировать, а потом самостоятельно или со специалистом начнете их глубинную проработку. Простая осознанность при отслеживании эмоций сразу даст вам видимый результат. Например, если вы сильно разозлились, но при этом сумели сохранить осознанность, лавина вашего запала с большой долей вероятности растворится. Даже если вы при этом будете продолжать, например, кричать, скандалить, ваш внутренний наблюдатель поможет снизить накал страстей, возможно, вы даже внутренне удивитесь или улыбнетесь, глядя на себя кричащего. Это уберезет от сильного нервного перенапряжения как вас, так и вашего оппонента. Да, вы пока еще не можете остановить конфликт на более ранней стадии, но со временем, осознанность поможет вам сделать и это.

Осознанность – это прекрасный инструмент, который будет помогать вам на протяжении всей вашей жизни. Тренируйте свою осознанность, и она поможет вам стать по-настоящему свободными от ненужных мыслей, ограничивающих убеждений, разрушающих эмоциональных состояний.

Расскажу пример из своей личной практики, как может помочь нам осознанность. Я кардинально меняла систему своего питания. К этому процессу я подошла гармонично и осознанно, у меня было и желание, и твердое намерение дать своему организму то, что ему действительно нужно, то, что будет его более полноценно питать, очищать, давать энергию и легкость, а не то, чего требовали устаревшие нейронные связи, сформировавшиеся на протяжении всей моей предыдущей жизни. Для этого мне нужно было отказаться сразу от нескольких привычных для меня продуктов и ввести много новых, научиться готовить новые блюда, расширить меню и более организованно подойти к приготовлению еды, поскольку для этого мне нужно было подготавливать некоторые продукты заранее (например, замачивать что-то на ночь), успевать испечь хлеб рано утром, да и вообще следить за наличием в доме ранее непривычных для меня продуктов. Для меня это был двойной эксперимент: с моим физическим телом и с моим сознанием. Поскольку я достаточно осознанно подхожу ко всему, что я делаю, я стала с первого же дня следить за своим внутренним диалогом и эмоциональным состоянием. Это было очень забавно! Чего я только не наслушалась:

- Ой, ты же будешь голодная!
- Тебе не хватит белков и углеводов!
- У тебя и так пониженное железо!
- Что, вообще без булочек?! Они же такие вкусные!
- Что и тосты нельзя, и пирожные? Как жить?!
- Я голодная!
- Тебе не хватит нужных питательных веществ!

На все это я смотрела со стороны. Кроме мыслей появлялись и эмоции: страх за состояние своего организма, расстройство от недостатка привычных сладостей и булочек, неуверенность, что мне все это по силам преодолеть. Особенно активным был внутренний диалог по сопротивлению в первую неделю. Позднее, когда стало понятно, что я не голодная, что новая еда очень вкусная, мозгу была дана информация о том, что в продуктах, на которые я перешла, гораздо больше полезных витаминов, микроэлементов, чем в старых, и мое питание стало гораздо более качественным, мозг стал успокаиваться. Он прекратил требовать так много еды и начал привыкать к отсутствию старых продуктов. Иногда, правда, его приходилось уговаривать, чтобы он потерпел еще недельку, и тогда я съем что-нибудь вкусненькое в выходной. Ум соглашался, а организм тем временем привыкал к новому питанию, образовывались и закреплялись новые нейронные связи, мозг привыкал к непривычному и в итоге, через месяц измененный рацион стал для мозга совершенно знакомым и вошел в привычку.

Новое питание дало прекрасные результаты для моего физического тела: снизился вес, повысился уровень энергии, улучшилось состояние кожи, пищеварение, при этом я ела доста-

точное количество пищи и не голодала, а вес уходил из тех частей моего тела, о которых я давно мечтала. Ум это тоже фиксировал, радовался и привыкал к новым состояниям быстрее и охотнее.

Если бы я не знала о правилах работы мозга, я бы просто сорвалась на первой неделе, как это и происходит с большинством людей, но я была готова, и переход на новое питание прошел очень успешно. Это реальный пример того, как наша осознанность и понимание правил работы мозга могут помочь поменять старые привычки на новые, даже в такой сложной сфере, как питание.

## Почему позитивное мышление может не сработать?

Итак, мы узнали о правилах работы мозга и решили ввести в свою жизнь новые позитивные установки. Мы тренируем осознанность, следим за своим внутренним диалогом, фиксируем свои деструктивные мысли, отбрасываем их и меняем на новые позитивные, мы стараемся делать это уже довольно продолжительное время, но почему-то это не срабатывает или срабатывает в каких-то одних сферах нашей жизни, а в других нет. Почему?

Здесь нам придется рассмотреть более глубокий уровень нашего сознания – не мысли, а убеждения. Дело в том, что мы можем думать об одном, а верить совсем в другое. Мы способны внедрять новые мысли, но старые убеждения неосознанно будут блокировать наши старания.

Например, вы решили поработать над финансовой сферой вашей жизни, начать больше зарабатывать, возможно, сменить место работы или вообще сферу деятельности, но что-то у вас пробуксовывает. При этом внутри вас есть глубокое внутреннее убеждение, которое вы получили в своей семье, что богатые – это плохие люди, они жадные и зарабатывают нечестным путем, и богатых никто не любит. И тут начинается саботаж улучшения вашего финансового состояния, потому что вы не хотите быть жадным, нечестным человеком, которого никто не любит. Эти блокирующие убеждения вы можете даже не осознавать, они будут срабатывать автоматически, и вы не будете понимать, почему же вы так и не можете улучшить свое финансовое положение.

Дело в том, что если ваше подсознание приняло какое-то убеждение, то оно останется там, пока вы не замените его на другое. А вспоминая наш разговор о том, что нейронные связи становятся тем крепче, чем дольше мы повторяем какое-то действие, мы поймем, что чем дольше ваше убеждение находилось у вас в подсознании, тем труднее будет его изменить.

**ВЫВОД. Принятые нами убеждения остаются в нашем подсознании до тех пор, пока мы не заменим их на новые. Чем дольше мы жили со старыми убеждениями, тем больше усилий нужно приложить, чтобы трансформировать их и заменить на новые.**

Что же делать в таких ситуациях? Нужно найти эти блокирующие установки и трансформировать их в позитивные. Сначала нужно попробовать найти их самостоятельно, и дальше мы вместе проработаем четыре важные сферы вашей жизни. Возьмем наш пример на тему финансов. Нужно будет вспомнить, что о деньгах, богатых людях говорили в вашей семье родители, близкие родственники, как вели себя в ситуациях, связанных с финансами, а потом посмотреть, что из этого повлияло на вас и на ваши сегодняшние убеждения. После этого нужно сформировать новые позитивные убеждения и какое-то время концентрироваться на них с помощью самогипноза, пока они не заменят старые. Более подробно мы поговорим об этом позже.

Если же все деструктивные убеждения обнаружить самостоятельно сложно, то нужно обратиться к специалисту, например гипнотерапевту, и более глубоко проработать интересующую вас тему. Вы придете к специалисту уже с конкретным запросом – обнаружить убеждения, которые мешают вам стать богаче, и тогда этот вопрос можно будет решить гораздо быстрее.

## Гипноз, гипнотерапия и трансовые состояния – мифы и польза

*«Гипнотерапия – это не гипноз и не магия. Это техника, позволяющая достать из глубины души сокровенные желания и побудить вас идти к ним».*

**Мариса Пир**

А что же вы будете делать у гипнотерапевтов? И здесь нам пришло время поговорить о гипнозе, самогипнозе и трансовых состояниях. Дело в том, что у людей есть много разных мифов о гипнозе, которые сформировались, когда мы сталкивались с примерами сценического или циркового гипноза. Людей вызывали на сцену, вводили их в трансовое состояние, после чего они делали что-то странное или смешное: изображали, что они ловят бабочек, играют в волейбол, смеются, лежат неподвижно, а потом их выводят из этого состояния, и они ничего не помнят. Я сама в детстве была на таком концерте, после чего в течение долгого времени очень настороженно относилась к гипнозу, поскольку мне совершенно не хотелось оказаться в ситуации, когда я нахожусь в бессознательном состоянии и делаю что-то, что приказывает мне другой человек.

На самом деле, гипноз – это не совсем то, что мы видели на сцене или в цирке. Мы находимся в состоянии гипноза, когда попадаем в легкие или более глубокие трансовые состояния. Такие трансовые состояния вы испытываете постоянно, просто, возможно, никогда не думали, что это именно транс. Например, вы глубоко задумались и пропустили свою остановку или поворот на дороге, увлеклись фильмом или работой на компьютере и не услышали, что вас зовут обедать, задумались о чем-то своем и не слышите, что вас о чем-то спрашивают, или вообще потеряли счет времени. Например, ваше состояние полудремы, когда вы почти заснули или еще не совсем проснулись. Все это – варианты состояния транс.

Во время сеанса у гипнотерапевта вам специально помогают попасть в состояние транс. Гипнотерапевт – это только проводник, он не может вас загипнотизировать, по большому счету существует только самогипноз. Если вы не согласитесь испытать состояние транс, не будете доверять гипнотерапевту, загипнотизировать вас будет нельзя. Если бы у нас внутри не было защитного механизма от внешнего воздействия, гипнотерапевты и гипнотизеры были бы самыми могущественными людьми на земле и могли бы заставить любого человека сделать все, что угодно. Но это не так.

Так зачем же нам нужны трансовые состояния, и какую пользу они могут нам принести? Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно немного познакомиться с тем, как работает наше сознание и подсознание.

У нас есть сознание, которым вы пользуетесь прямо сейчас. У сознания есть несколько функций, а именно:

### 1. Анализ и аналитическое мышление.

Наше сознание работает с нашими насущными проблемами, анализирует их, занимается поиском путей их решения. Сознание принимает сотни решений, которые помогают прожить нам обычный день. Кажется, что такие решения принимаются сами собой, но это не так. Даже такие простые вопросы, как «нужно ли вставить?», «нужно ли включить чайник?», «нужно ли застегнуть молнию на куртке?», требуют ответа, хотим мы это делать или нет, и сознание постоянно занимается их решением.

### 2. Рациональная часть.

Эта функция сознания обосновывает для нас, почему мы поступаем так, а не иначе. Для любого нашего действия нужно обоснование. А если мы не обнаруживаем причин, по кото-

рым осуществляем то или иное действие, мы начинаем волноваться, нервничать и приходиться в состояние растерянности.

### 3. Сила воли.

Третья часть сознания – это сила воли. С помощью силы воли человек может сделать очень многое, но если она ослабнет, то старые вредные привычки могут вернуться.

### 4. Временная память.

Четвертая часть сознания – это временная память. Это память, которую мы используем с вами каждый день. Она помогает нам помнить имена окружающих людей, номера телефонов, рецепт супа, маршрут до работы и пр. Временная память нужна нам, чтобы прожить обычный день.

На этом сфера деятельности нашего сознания и заканчивается. Она важная, объемная, но достаточно ограниченная. Еще Милтон Эриксон, один из самых известных психотерапевтов XX века, отец-основатель Эриксоновского гипноза, говорил, что «современный человек, к несчастью, обременен гордыней сознательного <...> в силу которой он верует, что вся психическая деятельность может проходить на сознательном и волевом уровне. Такие волевые усилия часто стоят на пути естественных исцеляющих процессов»<sup>2</sup>.

Со времен Милтона Эриксона мало что изменилось. Более того, возможно, люди стали больше верить в силу сознательного разума. Но, с другой стороны, у человечества появились и определенные надежды на то, что внутри каждого индивидуума есть какая-то сила, способная помочь ему в решении любых возникающих жизненных задач. Мало кто пока еще четко осознает, что такими возможностями обладает их подсознание. Но все же общие процессы идут именно в этом направлении.

Итак, мы переходим к нашему подсознанию. Его возможности невероятно велики. Оно определяет то, кем мы являемся. Оно может сделать нас тем, кем мы хотим стать, – здоровым, успешным, счастливым, стройным, уверенным в себе и, – больным, слабым, толстым и несчастным.

Подсознание делает из нас тех, кем мы себя видим. Наши убеждения, которые мы приобретаем с самого рождения, записывались в подсознании как на большой мощный компьютер и сформировали нас такими, какими мы сегодня являемся. Подсознание работает именно на основе наших убеждений, и они действуют до тех пор, пока мы их не заменим на другие. Мы можем менять свои мысли в сознании, но, если глубоко внутри мы верим в другое и наши убеждения не совпадают с новыми мыслями, последние не сработают.

Самыми мощными убеждениями являются те, которые мы получили в детстве от самых авторитетных для нас людей – родителей или других близких родственников, которые жили с нами в детстве. В дальнейшем, в течение всей жизни мы приобретаем новые дополнительные убеждения, которые формирует наше окружение (семья, друзья, коллеги по работе, члены разных социальных групп, в которые мы входим, образовательная система, культурная среда), а также средства массовой информации.

Если убеждения из вашего подсознания скажут, что вы здоровый и успешный, вы будете таким, если они скажут, что вы неудачник, то будет реализована и эта программа.

Еще одно очень важное свойство подсознания – оно обладает свойством помнить все, что происходило в нашей жизни, включая мельчайшие детали, запахи и звуки, и при необходимости мы можем вспомнить все что угодно. Подсознание, в отличие от нашего сознания, ничего не забывает. Попадая в трансовые состояния, мы можем вспомнить то, что нам нужно для изменения своих ограничивающих убеждений. Например, те установки на тему денег, здоровья, которые вложили в нас родители и близкие родственники в детстве.

---

<sup>2</sup> Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения / Пер. с англ. М. А. Якушиной. М.: Независимая фирма «Класс», 1999. С. 175.

В зону ответственности нашего подсознания также входит инстинкт самосохранения. Подсознание будет защищать нас как от реальной, так и от воображаемой опасности. И это для нас очень важно! Мы уже рассматривали пример с лимоном, когда лимона нет, но мы представляем, что мы его едим и у нас выделяется слюна. Так действует наше подсознание. Ему все равно, говорим мы ему правду или нет.

Если никакой реальной опасности нет, а мы все равно волнуемся, подсознание будет срабатывать таким образом, как будто существует эта опасность со всеми вытекающими последствиями. Если мы постоянно боимся какой-то ситуации, в организме будут постоянно выделяться соответствующие гормоны и другие вещества, которые нужны нам в стрессовых ситуациях для нашего спасения. Например, будет постоянно выделяться кислота в желудке, затормаживаться репродуктивные функции, мышцы будут находиться в постоянном тонусе. Если такое случается изредка, только когда нам действительно грозит какая-то опасность, то это не страшно. Организм восстанавливается после завершения такой ситуации. Но если мы все время боимся чего-то, волнуемся, накручиваем себя, то организму приходится без перерыва находиться в полной боевой готовности, и это приводит к возникновению заболеваний.

**ВЫВОД. Нашему подсознанию все равно, говорите вы ему правду или нет. Оно будет действовать в соответствии с вашим внутренним убеждением и верой.**

Но в этом свойстве подсознания есть и хорошая сторона. Если ему все равно, говорим мы ему правду или нет, то мы можем использовать себе это на пользу. Например, говорить себе, что у меня красивое стройное и подтянутое тело, гладкая и молодая кожа, я спокоен, у меня крепкие нервы, я обязательно справлюсь с этой ситуацией, я уверен в себе и т. д., даже если это пока не так. Кто-то скажет: «Но ведь мы обманываем себя, глядя в зеркало, – я пока совсем не стройный!». Но ведь вы не стесняетесь обманывать свой мозг, убеждая его в плохом исходе какой-то ситуации, так почему бы не попробовать сделать наоборот. Если вы умеете программировать себя на неудачи и неприятности, почему бы не запрограммировать себя на счастье и здоровье. Силы будут потрачены те же, а результат совсем другой.

Поначалу, когда вы будете смотреть на себя в зеркало и говорить, что вы стройный и подтянутый, а на самом деле у вас есть пока лишние килограммы, ваш мозг удивится, но, если вы будете верить в это убеждение и продолжать его повторять, подсознание начнет искать пути и возможности сделать вас стройным и подтянутым. Вам станет попадаться информация по здоровому питанию, занятиям фитнесом, с вами станут делиться информацией на эту тему знакомые и многое другое, и вы увидите те возможности, на которые раньше даже не обращали внимание.

## Когда подсознание обязательно решит вашу задачу?

И теперь последнее. Что связывает наше сознание и подсознание, и как заставить подсознание работать на нас?

Представьте, что наше сознание находится на одном берегу реки, а подсознание – на другом, и между ними есть мост. А на мосту стоит контрольно-пропускной пункт, критический барьер, где дают разрешение, пропустить ваши новые мысли и убеждения из сознания в подсознание, или нет. И наоборот: пропустить новые идеи для решения наших жизненных задач в сознание из подсознания или нет.

Начнем с первого: как пропустить новые убеждения из сознания в подсознание? Для этого нам нужно иметь пропуск для КПП для преодоления критического барьера в виде правильного решения.

Если мы хотим приобрести новую привычку или запрограммировать новое хорошее убеждение, нам нужно будет принять одно из четырех решений при поступлении этой информации в мозг, и только одно из них даст возможность подсознанию принять новую установку.

Когда новое убеждение поступает в мозг, мы можем принять следующее решение:

**«Мне нравится это убеждение, и я уверен, что оно сработает!»**

Именно такое отношение к убеждению на уровне вашего сознания позволит проникнуть ему в подсознание и начать изменения. Это может относиться не только к убеждениям. Вы можете сказать:

«Я верю в эту технику, и она обязательно для меня сработает на 100%!»

«Я верю этому специалисту, и он обязательно мне поможет!»

«Я верю в эту программу по питанию, и она обязательно для меня сработает!»

«Я верю в свои силы, и у меня обязательно все получится!» и т. д.

Но у нас есть еще три варианта отношения, которые останавливают наше движение через мост.

1. Вы можете почувствовать **внутреннее недоверие** к новому убеждению или приобретению новой привычки. Например, кто-то поделился своими прекрасными результатами после перехода на новый стиль питания, вы тоже хотели бы заняться своим здоровьем, снизить вес, но внутри вас есть внутренний дискомфорт (буду ли я этим заниматься, хватит ли у меня терпения, у меня мало времени), в итоге это для вас не сработает, даже если вы примете участие в программе.

2. Если вы **нейтрально относитесь** к новому убеждению или изменению, у вас нет к нему никакого отношения, ни плохого, ни хорошего, оно для вас ничего не значит. В этом случае убеждение тоже будет заблокировано подсознанием.

3. Когда новое убеждение вам нравится, но **вы не уверены**, что оно сработает и говорите себе: «надеюсь, оно сработает», «попробую, вдруг получится». Такое убеждение тоже будет заблокировано сознанием и не попадет в подсознание для дальнейшей работы.

Если вы вспомните примеры из своей жизни, вы наверняка найдете ситуации, когда вы говорили себе: «надеюсь, что получится», «я попробую», и в этом случае терпели неудачу. Но если вы твердо говорили себе: «я точно это сделаю», «у меня обязательно получится», вы всегда достигали своей цели.

Проведите эксперимент, уберите из своего разговорного словаря слова «надеюсь», «попытаюсь», и уже через короткое время вы почувствуете себя гораздо лучше.

Итак, вывод: если мы хотим, чтобы наши новые убеждения успешно прошли в наше подсознание, нам нужно принимать только одно решение: **«Мне нравится это убеждение, и я уверен, что оно сработает!»**

## Как подключить резервы подсознания для решения жизненных задач?

Мы разобрались с тем, как из сознания наши убеждения могут успешно попасть в подсознание. А как же с дорогой наоборот? Вспомним про наш мост. На нем находится КПП. И из подсознания в сознание тоже не очень-то легко пройти. А ведь подсознание скрывает такие безграничные возможности! Наше сознание не может создать ничего нового, оно лишь строит новые конструкции из старых кубиков. Сознание использует полученный жизненный опыт и только из него может что-то сконструировать. Но этого недостаточно для творческого решения задач. Нам нужны новые идеи, которые в обычном состоянии сознания просто не приходят в голову. А вот подсознание может дать самые креативные идеи, самые лучшие решения любых наших задач! Так как же до него добраться?

Очень интересно, но подсознание устроено таким образом, что оно начинает снабжать нас прекрасными идеями по любым вопросам только в случае, если не работает наше сознание. Вспомните, как устроена рация. Если на одном конце человек разговаривает, то на другом его собеседник может только слушать. Затем вы нажимаете кнопку и слушаете, а человек на другом конце говорит. Так и наше сознание и подсознание. Как правило, у обычного человека сознание работает без остановки, мы постоянно думаем, эффективно или не очень перерабатываем массу информации, т. е. постоянно работаем в режиме «говорю» и не включаем кнопку «слушать». Наше подсознание очень тихое и спокойное, оно никогда не будет кричать и что-то доказывать, даже если знает самое лучшее решение, оно будет только ждать, когда же мы замолчим. А молчим мы редко. А вот когда мы молчим, оно и дарит нам самые лучшие идеи. Нам нужно всего лишь замолчать, но сделать это оказывается не так-то легко. Мы часто просто не умеем этого делать. Вот тут нам и понадобятся трансовые состояния.

Именно гипнотерапевт помогает человеку попасть в такое состояние, поскольку у человека может просто не быть такого устойчивого опыта. «Терапевт обеспечивает пациенту место и время, чтобы делать собственную творческую работу»<sup>3</sup>. Такой подход полностью разрушает устаревшие представления о гипнозе, как о состоянии «в котором субъект пассивно принимает терапевтические внушения, а ему говорят, что делать и когда делать». Гипноз лишается налета магии и эффектов шоу. Он становится реальным инструментом, дающим людям возможность обратиться к своим внутренним, практически безграничным ресурсам для решения любых жизненных задач, используя именно свой индивидуальный творческий подход и свои индивидуальные особенности.

Основной помощью в данном процессе, которую оказывает гипнотерапевт, является обучение человека погружению в трансовое состояние. Помимо прочего это стимулирует развитие у человека ответственности за собственную жизнь, раскрывает его творческие возможности, о которых он и не подозревал. Человек начинает глубоко осознавать, что погружение в трансовые состояния дает ему возможность находить гораздо более интересные, креативные, эффективные решения своих жизненных задач, которые выходят далеко за рамки его сознательного разума, а это в свою очередь повышает его самооценку, веру в себя и в то, что он сможет справиться с любой жизненной ситуацией, правильно приложив свои усилия.

Вместо того чтобы искать решения в ограниченном наборе готовых схем, которые предлагает сознательный разум и который может их выбрать только из того, что накоплено в его жизненном опыте, человек приобретает способность воспользоваться возможностями своего подсознания и выйти далеко за рамки имеющегося у него опыта.

---

<sup>3</sup> Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. С. 164.

На подсознательном уровне люди время от времени пользуются такой возможностью, когда при возникновении какой-то сложной жизненной ситуации они уединяются, могут пойти в парк, в лес, к морю, к реке, чтобы отвлечься, подумать над решением проблемы. В эти моменты человек как раз и может спонтанно попадать в трансовые состояния, которые приносят правильный ответ для решения вопроса.

Но эти процессы можно сделать более контролируемыми. Понимая, как осуществляется психическая деятельность на сознательном и бессознательном уровне, человек может принять решение обучиться попаданию в транс и активизировать работу своего подсознания. И так же как мы занимаемся физическими тренировками, мы можем ввести в свою жизнь тренировки и по работе подсознания. А чем больше мы тренируемся, тем лучше у нас это получается: в трансовые состояния становится попасть легче, а сами эти состояния становятся глубже.

Многие пытаются это осуществить, занимаясь, например, медитациями. Медитация – это то же самое ослабление хватки сознательного разума и активизация работы подсознания. Медитациями занимаются сейчас очень многие – полицейские и врачи, бизнесмены и спортсмены, дети в садиках и школах, пациенты в больницах, и это неспроста. Интуитивно люди понимают, что необходимо налаживать связь со своим подсознанием, что это очень важно и полезно. Но название «медитация» носит несколько мистический характер, оно связано с практиками буддистов, с сидением в позе «лотоса» и т. п. Кто-то легко принимает эти образы, а кому-то это не близко, и он считает это больше чудом, чем реальностью. Хотя на самом деле – это такое же чудо, как для туземца могла бы оказаться наша электрическая лампочка или мобильный телефон. Чудом кажется то, о чем нам плохо известно. Когда же об этом станет известно хорошо, и работа с подсознанием войдет в обиход обычного человека, это из чуда превратится в хорошо знакомый и очень эффективный инструмент, помогающий решать человеку его любые жизненные задачи. Подобные занятия можно назвать не медитацией, а практикой глубокой релаксации и концентрации, и сегодня мне это более близко.

Милтон Эриксон сделал открытие о том, что гипноз (нахождение человека в транс) является состоянием очень активного внутреннего обучения, которое происходит автономно, независимо от нашего сознательного разума, который «рассматривается как исключительно принимающая станция для новых комбинаций креативного процесса, который на самом деле происходит на бессознательном уровне»<sup>4</sup>.

Поэтому нам нужно научиться доверять своему подсознанию, не давая вмешиваться сознанию, полному предубеждений. Необходимо понять, что сознание не всегда нужно для решения каких-то задач, что бессознательное может справляться с этим гораздо эффективнее, отстраняя предубеждения сознания. Очень интересно наблюдать за реакцией людей, когда они, научившись налаживать связь со своим подсознанием, задают ему определенные вопросы и получают совсем другие ответы, чем дает им сознательный разум.

В своей работе гипнотерапевты могут обойтись без использования определенных прямых внушений (сделать что-то или наоборот перестать что-то делать), которые не учитывают и не используют индивидуальные особенности клиентов. Гипнотерапевт может работать с человеком используя его индивидуальные особенности, помогая ему развивать свою связь с подсознанием, тем самым не ограничиваясь работой на протяжении одного или нескольких сеансов по одной конкретной проблеме, а предоставляя человеку инструмент, развив который, он сможет использовать его самостоятельно на протяжении всей жизни.

---

<sup>4</sup> Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. С. 174.

## **Медитация или упражнения по глубокой релаксации и концентрации**

Как научиться попадать в трансовые состояния без помощи гипнотерапевта? Это не так сложно, как может показаться, тем более, как мы уже говорили, время от времени вы в них и так попадаете. Выполняя регулярно простые и приятные упражнения, можно научиться погружаться в состояние легкого транса, сделать их знакомыми для своего мозга, и они станут частью ежедневных рутинных дел, которыми наполнена повседневная жизнь, как, например, чистка зубов или принятие душа. Чем дольше и регулярнее вы будете заниматься, тем быстрее сможете входить в состояние транса и тем более глубоким будет погружение.

На первом этапе результатом ваших занятий будет качественное расслабление физического тела, снятие нервного напряжения, которое вы накопили, и получение приятных внутренних ощущений.

На втором этапе, вы начнете запускать механизмы самооздоровления, самовосстановления, синхронизацию. Вы станете быстрее засыпать и легче просыпаться, почувствуете в себе больше энергии. День начнет становиться более плавным. При том, что вы будете успевать многое сделать, начнет уходить ощущение суеты и спешки, и к концу дня вы будете удивляться, как вам это удалось.

На третьем этапе, когда вы уже хорошо освоитесь с нахождением в трансовом состоянии, можно будет задавать своему подсознанию вопросы об истинной причине происходящих в вашей жизни событий, например неприятных, и получать ответы, почему это происходит и что нужно изменить в себе, чтобы больше такое не повторялось. Вы сможете получать рекомендации, как лучше поступить в той или иной ситуации, а также использовать трансовое состояние для творческой визуализации, когда будете планировать свой удачный день или какое-то событие, с легкостью программировать новые позитивные убеждения, тем самым убирая старые и деструктивные, а также находить корни живущих в вас разрушительных убеждений из детства и устранять их.

Скорость, с которой вы научитесь погружаться в трансовое состояние, зависит от уже имеющегося опыта, а также от вашей открытости и восприимчивости к получению этого навыка, и у всех она будет разной. Если вы будете открыты, восприимчивы, будете регулярно заниматься, то обязательно получите хорошие результаты достаточно быстро.

Если вы уже имеете опыт медитаций и занимаетесь этим регулярно, я очень рада и могу сказать только одно: продолжайте! Если вы практикуете медитации время от времени, сделайте их регулярными. Если занимаетесь, например, раз в месяц, перейдите на раз в неделю. Если раз в неделю, учащите до нескольких раз в неделю, а затем переходите на занятия каждый день, например утром. Следующий этап – два раз в день: утром и вечером.

Если вы хотите попробовать медитировать с наставником, вы можете это сделать, найдя подходящего преподавателя для индивидуальных или групповых занятий как в очном режиме, так и онлайн. Сейчас для этого существует очень много возможностей. Основным критерием при выборе наставника или группы должно быть ваше комфортное внутреннее состояние при работе с этим человеком индивидуально и с группой.

Голос наставника, преподавателя, его слова и техники, которые он предлагает, могут дать возможность, так же как и с гипнотерапевтом, получить опыт трансового состояния быстрее, чем самостоятельные занятия, просто потому, что они уже знают, как вам в этом помочь.

Но ничто не мешает вам получить и собственный опыт как до того, как вы найдете наставника, так и после того. Главное здесь – заниматься.

Сколько же нужно заниматься по времени и как часто?

Есть такая шутка: «Человек спрашивает своего наставника: Мастер, сколько мне нужно медитировать? 20 минут в день. А если у меня нет времени? Тогда не меньше часа». И в этой шутке есть доля правды. Нам обязательно нужно ежедневно находить время для себя. Очень известный американский тренер по личностному развитию Тони Роббинс в одном из своих интервью не менее известной телеведущей Опре Уинфри сказал, что, если у вас нет на себя 10 минут в день, у вас вообще ничего нет. И это правда. Если мы настолько вовлечены в каждодневную деятельность, что не можем найти и 10 минут, чтобы побыть наедине с собой, о каких реальных изменениях в своей жизни мы можем говорить?

Если вы только начинаете выполнять предлагаемые мной упражнения по глубокой релаксации и концентрации, начните с 10 минут в день. Делайте упражнения ежедневно по предложенной мною программе. Один раз в неделю вы можете делать какое-либо из упражнений 20 минут. Самое главное – это заниматься. Когда вы начнете ощущать благотворное влияние занятий на свое внутреннее и внешнее состояние, вам совершенно естественным образом захочется увеличить продолжительность таких занятий. Когда вы почувствуете, как внутри вас все гармонизируется, вы с удовольствием будете заниматься и перед сном, и после пробуждения.

Самым легким классическим упражнением является отслеживание своего дыхания. Подробное описание упражнения вы найдете в конце книги в разделе Приложения. Физиологами доказано, что это упражнение запускает механизмы самовосстановления и оздоровления нашего организма. Также проведены исследования, в результате которых установлено, что после 8 недель выполнения подобных практик у человека физически увеличивается часть мозга, которая отвечает за счастье. Мозг накачивается как мышцы. Думаю, это веская причина начать такие занятия.

Еще одна эффективная техника для более глубокого погружения – это индукция, ее описание я также даю в Приложениях. Для выполнения этой техники вам нужно будет последовательно мысленно расслабить каждую часть вашего тела, начиная с макушки и заканчивая кончиками пальцев ног. Такое более глубокое погружение хорошо использовать для активных медитаций, получая ответы на нужные вопросы, занимаясь перепрограммированием убеждений и поиском ситуаций из прошлого, для определения, когда возникли ваши ограничивающие убеждения. На выполнение этого упражнения может уйти от 10 до 20 минут. Если делать его перед сном и лежа, можно быстро заснуть, особенно если вы переутомились, и это мешает крепкому сну. Вы можете использовать эту технику и для лучшего засыпания и более качественного сна. Но если вы хотите использовать ее для активных медитаций, вам нужно заниматься утром или днем и стараться перед этим хорошо отдохнуть.

Для того чтобы быстро освоить состояние трансового погружения, упражнения лучше всего делать утром, сразу после того как вы проснулись, можно даже в кровати. Также можно встать, выпить стакан теплой воды и после этого выполнить упражнение, лучше в положении сидя. Утром вы еще естественно находитесь в переходном состоянии и погрузиться в транс будет легче. Но если у вас нет такой возможности, вы можете начать заниматься днем или вечером, главное начать.

Для того чтобы найти возможность для выполнения упражнений по глубокой релаксации и концентрации, вы, возможно, решите немного раньше вставать по утрам, и это будет прекрасно. Если вы живете с семьей и у вас мало возможностей побыть дома одному, ранние подъемы – это как раз то, что вам нужно. Более того, мы отдельно поговорим о ранних подъемах и их пользе как для нашей психики, так и для всего организма. Утром, когда все еще спят, вы спокойно можете заняться тем, что вам нужно, при этом будете себя отлично чувствовать в течение всего дня.

Приготовьтесь, что ваши состояния во время погружений будут разными, когда-то они будут очень яркими и приятными, иногда они могут быть немного трудными, в голове будет роиться множество мыслей, они будут жужжать и не давать вам успокоиться, в этом случае

не расстраивайтесь, не сердитесь, просто старайтесь смотреть на них со стороны и уделяйте им меньше внимания. Мысли думаются сами по себе, а вы смотрите на них взглядом наблюдателя. Главное продолжать заниматься регулярно. Это похоже на спортзал для мозга. Тренировки бывают рутинными, но через какое-то время ваши результаты станут видны, и мотивация станет еще выше.

После того как вы начнете осваивать упражнение по отслеживанию своего дыхания, вы можете добавить к нему дополнительно упражнение по отслеживанию мыслей и мыслеобразов. Эти упражнения называются «Экран» и «Дорога», их описание вы найдете в Приложениях. Это будет гармоничным продолжением занятий. Также упражнения по отслеживанию своих мыслей можно выполнять отдельно в течение дня, они помогут вам качественно повысить свою осознанность.

Для развития своей концентрации я рекомендую выполнять упражнения от Уильяма Аткинсона, которые вы также найдете в Приложениях. Это очень простые короткие упражнения, которые вы можете выполнять в любое время дня, когда у вас появилось лишнее 5 минут. Это упражнения «Дверная ручка», «Часы», «Руки». Во время этих упражнений вам нужно будет на протяжении 1—5 минут концентрироваться, не отрывая взгляда, на каком-то предмете, постоянно возвращая к этому предмету свое внимание. Эти упражнения, несмотря на их простоту, не только развивают концентрацию, но и тренируют волю и успокаивают эмоции.

Дальше я расскажу вам более подробно, как использовать полученный опыт погружения в трансовые состояния для программирования новых позитивных убеждений, поиска ситуаций из прошлого, создавших деструктивные и ограничивающие убеждения, а также поиска истинной причины происходящих в жизни неприятных событий и болезней, но перед этим я еще хочу рассказать об очень интересном человеке, которого зовут Хосе Сильва.

## Активная медитация

Мы уже говорили, что кроме пассивных медитаций, когда мы просто расслабляемся и успокаиваемся, существуют и активные медитации, во время которых мы можем заниматься визуализацией, программированием, поиском причин разных событий.

Большой вклад в эту работу внес американский парапсихолог Хосе Сильва, основатель метода Сильва, одним из единомышленников которого являлся уже известный нам психотерапевт и основатель Эриксоновского гипноза Милтон Эриксон.

Хосе Сильва работал с альфа-ритмом, одним из видов волнового излучения головного мозга, которое можно измерить при помощи электроэнцефалографа (ЭЭГ). Ритмы излучения данной энергии измеряются в циклах в секунду (ц/с). Обычно излучения с ритмом 14 ц/с и выше называются бета-волнами, излучения с ритмом 7—14 ц/с – альфа-волнами, 4—7 ц/с – тета-волнами, от четырех и ниже – дельта-волнами.

Когда человек бодрствует, работает, занимается повседневными делами, он находится в бета-состоянии, т. е. работает наш сознательный разум. Когда человек дремлет или засыпает, но еще не заснул, или пробуждается, но еще не стряхнул остатки сна, он находится в состоянии альфа, т. е. перехода на подсознательный уровень. Во сне человек находится в состоянии альфа, тета или дельта.

Хосе Сильва глубоко изучал феномен гипноза и соединил это со своими знаниями об электронике. Уже в начале своих исследований он знал, что мозг вырабатывает электричество – он читал об экспериментах, в результате которых на заре прошлого столетия был открыт альфа-ритм. Также он знал, что идеальной электрической цепью является та, которая обладает наименьшим сопротивлением, так как в этом случае электроэнергия используется наиболее эффективно. Хосе Сильва начал проводить исследования на тему, а можно ли понизить электрическое сопротивление мозга?

Хосе Сильва начал применять гипноз для успокоения ума своих детей и обнаружил то, что может показаться удивительным: мозг более энергичен, когда находится в менее активном состоянии. При более низких частотах ритма мозг получал и усваивал больше информации. Самой главной проблемой оставался вопрос, как сохранить бодрствование мозга при таких частотах, которые связаны с состоянием дремоты и сна, а не с практической активностью.

Гипноз обеспечивал восприимчивость, которую искал Хосе Сильва, но не давал той степени независимости мышления, которая приводит к осмыслению явлений с целью их понимания. Вскоре Хосе оставил гипноз и принялся экспериментировать с упражнениями для тренировки мозга, которые позволяли снять умственное напряжение, но оставить его в более активном состоянии, чем при гипнозе.

Упражнения, с которых начинался метод управления разумом, подразумевали расслабление и сосредоточение. Эти упражнения стали эффективнее при обучении, чем состояние бета. Дети Хосе Сильвы явились доказательством этого, поскольку у них резко повысились оценки в школе и продолжали улучшаться на протяжении трех лет, когда Хосе совершенствовал свои приемы. Хосе Сильва стал первым человеком, который доказал, что наш мозг способен сохранять сознание при частотах альфа и тета.

В дальнейшем Хосе разработал курс обучения, который занимает от 40 до 48 часов и эффективен как для взрослых, так и для детей. Обучение по методу Сильвы применялось для улучшения памяти, ускорения обучения, нормализации сна, запуска механизма самооздоровления, а также использовалось в психотерапевтической работе.

Для входа в альфа-состояние, когда начинает работать наше подсознание, Хосе Сильва предлагает практику, которую необходимо выполнять на протяжении семи недель. О ней вы можете прочитать в книгах этого автора (список дополнительной литературы вы найдете в раз-

деле Приложения). Если очень коротко, то для погружения в трансовое состояние Хосе Сильва предлагает использовать метод отсчета от 100 до 1 в течение десяти дней. Затем каждые последующие 10 дней человек должен считать от 50 до 1, от 25 до 1, от 10 до 1 и наконец от 5 до 1. Именно такой обратный счет дает возможность ослабить влияние сознательного разума и подключиться к подсознанию.

Хосе Сильва считал, что каждый человек может научиться входить в альфа-состояние, если захочет. Тренировки он предлагал начинать утром после пробуждения, когда человек еще находится в легком альфа-состоянии, а после того как человек уже получит опыт вхождения в альфа-состояние, он может делать это и в другое время суток. Но для этого ему потребуется 10—15 минут, поскольку он будет входить в альфа-состояние из бета и для этого нужна дополнительная тренировка. Чтобы легче войти в альфа-состояние днем, Хосе Сильва предлагал делать дополнительную практику по индукции, о которой мы уже говорили. Медитировать таким образом предлагалось два-три раза в день по 15 минут.

Хосе Сильва считал эту медитацию именно активной, поскольку после достижения альфа-состояния предлагал не просто испытывать приятные ощущения от расслабления, а использовать ее для творческой визуализации, для решения определенных жизненных проблем и задач.

Теперь я уверена, что у вас не осталось сомнений в том, что получение опыта достижения трансового состояния, или альфа-состояния, очень полезно для нас в повседневной жизни. Это помогает снижать стресс, нервное напряжение, запускать механизмы самооздоровления, самовосстановления, заботиться о своем психологическом состоянии, что неизбежно приведет к улучшению физического здоровья, настроения, и вы будете ощущать себя более счастливыми. Главное теперь – начать практические занятия, сделать их частью своих повседневных привычек и радоваться потрясающим результатам.

## Любовь к себе

*«Я люблю себя, я действительно люблю себя!»*

*Луиза Хэй*

До того как мы перейдем к практической проработке наших ограничивающих и деструктивных убеждений в нескольких основных сферах нашей жизни, я бы хотела поговорить о двух важных темах, драматическим образом влияющих на психологическое здоровье и ощущение счастья: о любви к себе и о нашем счастливом детстве.

Несколько лет назад, когда мне попала книга известной американской писательницы и психолога Луизы Хэй «Стань счастливым за 21 день. Самый полный курс любви к себе», она произвела на меня неизгладимое впечатление. Я проходила по этой книге игру и результаты настолько потрясли меня, что я не смогла этим не поделиться с другими людьми. В первую очередь заинтересовались мои друзья и знакомые. Они вдохновились идеей создания марафона по этой книге. Я озвучила главы книги, провела первый марафон, появились новые желающие, и после этого было проведено еще несколько десятков таких марафонов. Много участников из разных городов России и других стран приняли в них участие, со многими мы подружились, а часть из них теперь участники моего клуба «Путь к счастливому себе».

После прочтения этой книги изменилась не только я, менялись участники моих марафонов, мы вместе плакали, смеялись, радовались успехам и преображениям, происходившим во время марафонов, видели изменения, которые происходили в жизни людей, со многими продолжаем общаться уже не один год.

Именно тогда я глубоко осознала, как важно полюбить себя по-настоящему. Я поняла это не умом, я осознала это глубоко внутри себя, поскольку видела реальные изменения как в своей жизни, так и в жизни других людей.

После того как я познакомилась с книгами Луизы Хэй прошло немало времени. Изменилась я, изменилась окружающая нас жизнь, я приобрела большой опыт в проработке темы любви к себе, познакомилась с другими авторами, техниками и сегодня могу поделиться с вами не только мыслями о том, что нужно обязательно научиться любить себя, но и о том, почему нужно это сделать, а главное как.

О любви к себе сейчас говорят очень много. Кто-то наверняка очень хорошо знаком с этой темой, возможно, уже проработал ее, кто-то только начал ее изучать, а кто-то только собирается это сделать. На эту тему написаны книги, проводятся обучающие программы, консультации и индивидуальная работа. И это замечательно. Потому что именно настоящая любовь к себе и делает человека счастливым!

## **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.