

ОЛЖАС СЕИТОВ

КНИГА+
тренинг



ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ ЗА 90 МИНУТ

С ПОМОЩЬЮ МЕТОДИКИ ПО РАБОТЕ
С ПОДСОЗНАНИЕМ ПЕЙНХАНТИНГ

Олжас Куантканович Сеитов
Обрести счастье за 90 минут.
Простые рецепты избавления
от психологических травм
Серия «Книга-тренинг»

Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63471577
Обрести счастье за 90 минут. Простые рецепты избавления от
психологических травм: АСТ; Москва; 2021
ISBN 978-5-17-138039-7

Аннотация

Олжас Сеитов, автор уникальной методики «Пейнхантинг», предлагает вниманию читателей книгу, которая может изменить вашу жизнь раз и навсегда. Неважно, в каком состоянии вы сейчас находитесь – в депрессии или радости, в нищете или богатстве, в одиночестве или в отношениях, – знание о том, как устранить явные и скрытые душевные боли способно сделать жить светлее и счастливее. В этой книге – суть методики «Пейнхантинг», инструменты для работы с конкретными негативными эмоциями, законы жизни для обретения свободы и счастья, а также примеры часто встречающихся проблем и планы для их решения.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

Содержание

Введение	5
Часть 1	10
Глава 1.1. Причины всех страданий	10
Глава 1.2. Польза болей и страданий	16
Глава 1.3. Как разрушаются светлые картины и появляются темные	26
Глава 1.4. Вектор Э – как измерить счастье человека?	32
Глава 1.5. Вектор М – как возникают негативные установки	44
Глава 1.6. Разум как большая корпорация	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Олжас Куантканович
Сеитов
Обрести счастье
за 90 минут
Простые рецепты
избавления от
психологических травм**

*** * ***

© Сеитов О., текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Введение

Дорогой читатель,

перед вами книга, которая обещает изменить вас и вашу жизнь раз и навсегда.

Вы ознакомитесь с удивительно простой методикой пейнхантинг по работе с подсознанием, которая дарит облегчение, осознание или озарение, ощущение свободы и счастья уже через 90 минут, независимо от того, какой психологический вопрос вы прорабатываете.

Благодаря точности, системности и ясности пейнхантинг стал настоящей находкой для современного общества. Вначале он спас меня. Потом моих друзей, а потом – моих подписчиков в социальных сетях. А дальше – моих учеников, клиентов моих учеников и т. д. На сегодняшний день лично я провел около 1500 индивидуальных сеансов. Было обучено больше 300 студентов. В моей школе получили помощь больше 5000 человек. И это произошло всего за два года.

Методика пейнхантинга появилась не в один день. Я шел к ней очень долго. Искал решение своих проблем в разных сферах. Увлекался религией, психологией, духовными практиками и эзотерикой, но жизнь существенно не менялась. В 2018 году, когда только создавалась эта методика, я днем и ночью занимался научными исследованиями. Были времена,

когда я в день выполнял по восемь индивидуальных сеансов с абсолютно разными клиентами, работая по 15–16 часов. Начав с простых бизнес-консультаций, я плавно переходил на личностный коучинг. Затем люди стали доверять мне свои более глубокие душевные переживания, и я решил применять пейнхантинг для решения таких проблем как панические атаки, психосоматические заболевания, тяжелые депрессии и т. д.

Пейнхантинг буквально переводится с английского «охота за болями» (rain – боль, hunting – охота). Эти два слова и определяют суть методики. Пейнхантинг в первую очередь направлен на поиск и устранение глубоких душевных болей, о которых сам человек может не подозревать. В современном мире, где люди устали от бесполезного чтения и попыток отыскать что-то ценное в перегруженном информационном пространстве, очень нужна техника целенаправленного устранения негативных мыслей и душевных болей без лишней «воды» и траты драгоценного времени.

Но как общество поверило финансисту без образования психолога? Как тысячи людей доверили свою душу мне и моим ученикам? Такое доверие не могло возникнуть, если ли бы методика ничем не отличалась от традиционной психологии или ненаучных методик, нетрадиционных направлений и систем, таких как тета-хилинг, космоэнергетика, рэйки, йога, цигун и прочие. Изучив сотни современных и классических методов в области психологии, я могу утверждать,

что на момент написания книги в 2020 году в мире не было ни одной методики, которая устраняла бы душевные боли и разрешала психологические проблемы так же быстро и эффективно, как пейнхантинг. Если у вас это заявление вызывает недоверие, прочитайте хотя бы половину книги и примените методику на себе или на своих знакомых хотя бы в течение двух-трех часов. И если после этого вы придете к мысли, что пейнхантинг слабее какой-либо другой известной вам методики, напишите мне об этом в электронном письме, я с удовольствием изучу его и обязательно дам обратную связь.

С пейнхантингом человек чувствует себя волшебником. Когда внешний мир представляется бесконечно сложным, а проблемы в нем – нерешаемыми, пара сеансов пейнхантинга меняют жизнь так, что вам кажется, будто вы – создатель этого мира. И не пугайтесь, если вы – религиозный человек. Пейнхантинг не является антирелигиозным учением. Как раз напротив, он поможет вам стать ближе к Богу и глубже понять смысл священных книг, так как убирает все негативные установки, отдалившие вас от изначальной чистой духовной сущности.

Методику, описанную в этой книге, может применять любой человек, желающий разобраться в себе и помочь другим людям. Немного доброты, немного настойчивости, немного трезвого ума, немного внимательности и, конечно же, тщательное изучение этой книги сделает вас очень полезным и

ценным человеком в обществе.

В этой книге четыре части.

В первой вы узнаете суть методики, поймете, как можно найти подсознательные установки и трансформировать их раз и навсегда. Во второй части выясните, как работать с конкретными негативными эмоциями, применяя методику, описанную в первой части. В третьей прочтаете об основных законах жизни, которые важны как воздух для успешного становления личности и обретения полного счастья и свободы. В четвертой части вы найдете справочник по часто встречаемым проблемам в жизни, поймете природу этих проблем и конкретный план действий для их решения.

Я очень рекомендую для начала прочитать по порядку эту книгу, не углубляясь в детали, что поможет вам тщательно сложить все паззлы картины внутреннего мира человека. А потом уже вы можете переходить к конкретным главам для более глубокого изучения. Если вы будете сразу перепрыгивать с одной главы на другую, то можете что-то понять неправильно, в том числе некоторые сложные термины, и почувствовать раздражение или неприятие этой книги. Однако я сделал ее настолько простой, используя минимум трудных терминов и максимум примеров из моей практики, что она доступна для читателя любого уровня подготовки. И кстати, книга будет полезна не только для неподготовленных читателей, желающих избавиться от каких-то психологических проблем, но и для специалистов – философов, медицинско-

го персонала, эзотериков, а также для тех, кто хочет освоить новую профессию пейнхантера.

Если вы готовы к путешествию к истокам ваших проблем, если вы хотите глубже познать себя и человеческую душу, если жаждете найти ответы на свои вопросы – поехали дальше!

Часть 1

О методике «Пейнхантинг»

Глава 1.1. Причины всех страданий

Отчего же страдает человек? Является ли наша жизнь сама по себе страданием? Почему один страдает из-за нищеты, когда другой, очень богатый, человек мучается из-за отсутствия целей в жизни? Почему человек, добившись того, чего сильно хотел, через короткое время снова начинает терзаться и искать что-то новое? Нормально ли это?

Почему мудрецы говорят, что рецепт счастья – это просто быть счастливым? Если это так просто, отчего в мире много несчастных? Неужели многим людям нравится быть несчастными?

Некоторые представители духовных практик говорят, что счастья можно достичь только во время медитации, поскольку мы страдаем от собственных мыслей и собственного разума. Они утверждают, что во время медитации мы прекращаем бессмысленный диалог с самим собой в голове, и эта тишина приводит нас к счастью. Так ли это на самом деле?

Западная цивилизация навязывает людям идеальную мечту, достигнув которой вы точно будете счастливы. Люди

стремятся к этой мечте годами и десятилетиями в надежде стать счастливыми, добиваются краткосрочных материальных целей, чтобы снова ощутить радость достижений, но однажды это перестает их радовать. Чем осознаннее человек, тем раньше он понимает бессмысленность материальных достижений, и у него начинается духовный кризис.

Давайте теперь разберемся. Сейчас вы поймете интересную и в то же время простую природу счастья, которую вы замечали, но, возможно, не придавали ей значения.

Представьте самых счастливых людей в вашей жизни. Скорее всего, вы догадались, кто это. Дети! В какие моменты дети больше всего счастливы? Вы, наверное, заметили, что это момент, когда они играют. Когда хотят получить что-то приятное – стремятся к объятию родителей, получают удовольствие от вкусного мороженого. Когда наблюдают за чем-то интересным и новым. Когда делают что-то новое своими руками. Когда они вызывают восхищение родителей.

А теперь давайте рассмотрим, когда дети становятся несчастными. Каждый из вас наверняка вспомнит эпизод из собственного детства. Дети мгновенно становятся несчастными, когда у них отбирают игру. Когда их обесценивают или ругают. Когда любимая игра наскучивает. Когда они чувствуют опасность окружения. Когда испытывают боль. Когда они теряют внимание, любовь и восхищение. Когда испытывают на себе несправедливость родителей. Когда им навязывают какое-то нелюбимое занятие.

В чем же все-таки точный корень счастья и несчастья, исходя из вышеуказанных примеров?

Если смысл счастья в объятиях родителей, в обладании мороженым или игрушками, почему взрослый человек не может стать счастливым, просто реализовав эти желания? Если причина несчастья в плохом отношении людей, обесценивании и несправедливости, почему же тогда в развитых странах больше суицида, чем в бедных странах? Ведь там уровень культуры и стандарты поведения выше, чем в бедных странах?

Наверняка вы замечали взрослых людей, которые занимаются чем-то простым, например садоводством, но счастья в их глазах гораздо больше, чем у того, кто в офисе зарабатывает миллионы. В чем же их секрет счастья?

Счастье – это всего лишь состояние, когда в вашей голове очень много светлых картинок. В эти картинки входят ваше видение будущего, ваши желания, мечты, воспоминания, чувства и т. д. Чем больше ярких картинок в вашей голове, тем больше счастья вы чувствуете в своей жизни. И наоборот, чем их меньше, тем мрачнее вам будет казаться ваша жизнь, соответственно, тем более несчастным вы будете ощущать себя. Именно поэтому два человека могут находиться в одном и том же моменте, в одних и тех же обстоятельствах, но один будет видеть черные тучи, а второй – прекрасные цветы. Один будет считать мир опасным, а второй находить огромные возможности. Один будет жаловаться на

жизнь, а второй сам создавать светлую жизнь. Разница между этими людьми всего лишь в количестве и качестве светлых картин в их голове.

Рассмотрим жизнь большинства людей. В детстве в их жизни было много счастья, в юности чуть меньше, во взрослой жизни еще меньше, а в старости почти нет счастья. Куда же делось счастье? Неужели оно может быть только в детстве? Нет, как вы уже поняли, на самом деле человек, взрослея, просто теряет светлые картинки в голове, и они заменяются мрачными. Вот и весь секрет!

Получается, чтобы человек стал счастливым, надо всего лишь в его голове заменить мрачные картинки светлыми, не так ли? Да! Именно так. В этом вся суть пейнхантинга. Пейнхантинг не призывает никого десятилетиями медитировать на Тибете, чтобы успокоить ум и познать счастье от тишины ума. Это очень глупо – пытаться избавиться от своих мрачных картин, просто избегая жизни. Пейнхантинг не призывает вас наплевать на негативные картинки и идти вперед, как этому учат многие мотивационные тренеры. Пейнхантинг не утешает вас тем, что в Африке люди голодают, а вы нет, и не заставляет вас принять свои мрачные картинки и смириться с ними. Пейнхантинг не учит вас вести себя хорошо, так как несчастный человек не может никак быть хорошим, пока не вылечит свои душевные раны.

Пейнхантинг изменяет ваш внутренний мир, меняя картинку за картинкой. И когда ваши темные картинки заме-

няться светлыми, вы сами станете хорошим, счастливым, мудрым, добрым, веселым, ответственным, отзывчивым и т. д. Только светлые картинки в вашей голове дают вам энергию, мотивацию, желание и настойчивость в жизни. Только они помогают вам быть более активным, больше творить, изобретать и смело шагать вперед. Только светлые картинки позволяют вам видеть яркое будущее, даже если вы находитесь в разрушающемся обществе, помогать другим, понимать чужие потребности и, соответственно, быть более успешным человеком и стать лидером в своей сфере.

Убрать темные картинки и восстановить светлые. Как легко и просто! Но почему люди тысячелетиями не могли понять эту истину? И если понимали, может быть, они не знали, как избавиться от этих мрачных картинок?

Да. На самом деле, эти картинки убрать не так-то легко. Для этого вам нужно понять, почему они так крепко приклеиваются к нам и не уходят просто так. Именно тут тысячи психологов сломали голову и придумали множество методов в попытке уменьшить разрушительную силу этих картинок. И, к сожалению, выяснился неожиданный факт. Многие люди не очень-то и хотят избавляться от этих болей! Душевную боль никто не мог убрать полностью, из-за чего общество придумало ложное убеждение, что боль полезна.

Поэтому, прежде чем убрать негативные картинки из нашей головы, нам надо понять, для чего они, эти темные картинки и боли, вообще нужны. Нужно ли их удалять? Очень

многие люди, когда им предлагают избавиться от негативных мыслей, высказывают весьма странную теорию о том, что негативные картинки помогают им выживать. Что за нелепость?!

Давайте рассмотрим этот вопрос детальнее.

Глава 1.2. Польза болей и страданий

Это, конечно, абсурдно, но можно встретить много людей, убежденных в том, что боль полезна человеку. Есть достаточно коучей, которые твердят, что боль помогает нам развиваться. Именно поэтому многие люди считают, что от боли избавляться нельзя. Они, как настоящие мазохисты, усложняют себе жизнь, ставят себе трудновыполнимые задачи, мучают себя изнурительной дисциплиной с одной лишь целью – страдать, чтобы в конечном итоге стать сильнее! Потом они гордо повторяют: «Всё, что не убивает человека, делает его сильнее».

Мне придется глубже рассмотреть этот вопрос, потому что это нелепое убеждение является одним из главных препятствий на пути к счастью и свободе от собственных негативных мыслей. Именно из-за него люди добровольно отказываются от счастья. Некоторые верят, что боль и страдание делают нас мудрее, осторожнее и осмотрительнее. В результате начинают мучиться из-за противоречия: они хотят быть счастливыми, но в то же время боятся потерять боль, которая является их «полезным другом» жизни! Поэтому, избавившись от боли, они боятся стать глупыми, считая, что обрести мудрость можно, только пройдя через страдание. Они также глубоко уверены в том, что страдание приводит к взрослению или что счастья достигнешь, успешно пережив все стра-

дания. В конечном итоге, они думают, что быть счастливым без причины непозволительно. Это огромное и популярное заблуждение делает множество людей на планете несчастными.

Но почему люди так убеждены в том, что боль является двигателем прогресса? Для начала разберем простой пример.

Представим мужчину, который жил в браке десять лет, не уделяя внимания своей жене и не заботясь о личном счастье. Как говорится, дом – работа – дом – работа. Однажды он с ужасом узнает, что жена любит другого мужчину, и получает от нее предложение о разводе. Его эта ситуация ранит в самое сердце, он некоторое время находится в глубокой депрессии, потом переосмысливает свою жизнь и начинает жить по-новому. Он приходит к пониманию того, что всю жизнь игнорировал радости и краски жизни и уделял время только работе. Он осознает, что не замечал, как его жена всё это время не получала общения и его, мужского, внимания. И теперь он увлечен саморазвитием, ходит на разные тренинги, занимается спортом, заводит новые знакомства и становится более живым человеком. Теперь он говорит: «Если бы не ситуация с разводом, я бы не развивался. Боль от развода стала для меня толчком». И когда этому человеку предлагаешь убрать эту боль, чтобы он освободился от обид на свою жену и от страха глубоких отношений, он говорит, что его боль – двигатель прогресса, и не хочет с ней расставаться.

ся. Он вам может показаться мазохистом, но в действительности у него произошел кое-какой подсознательный *глюк*.

Давайте подумаем, действительно ли он начал заниматься саморазвитием благодаря боли от расставания? На самом деле нет! Его мотивировало нежелание мириться с болью. Вот и всё. Его спасло желание жить лучше, без страданий. Его спасли картинки из будущего, которые он сам же создал, когда принял решение прекратить страдания. И боль тут ни при чем! Если бы боль приводила людей к прогрессу, то каждый разведенный мужчина должен начинать развиваться после развода. Около 80 % разводов и расставаний отрицательно влияют на людей, делая их депрессивными, несчастными и недоверчивыми к будущим отношениям. Только в 20 % случаев развод может стать толчком к развитию. И тут, по сути, человеку помогает не боль, а жизненная энергия, собственный дух, желание жить. Словом, его поднимают светлые картины в голове!

Приведем другой пример. Предприниматель не знал, как управлять финансами, и поэтому, когда обороты его предприятия выросли в три раза, через несколько месяцев потерял контроль над бизнесом и обанкротился. Он теряет все свое состояние, переживает очень сильную боль и однажды принимает решение заняться самообразованием. Он идет на курсы по управлению бизнесом, изучает основы финансирования, ставит себе новую цель: создать компанию с устойчивой системой – и добивается успеха. Через два-три года он

спит спокойно, чувствуя полный контроль, и теперь говорит своему другу: «Если бы я тогда не обанкротился, я бы не взялся за свое образование и остался бы неграмотным».

Давайте уточним: является ли здесь причиной успеха банкротство его компании? Нет! Причины успеха в данном случае – знания и желание человека развиваться. Другой предприниматель, потеряв бизнес, перестал бы мечтать о собственном деле и ушел на наемную работу. Но этому бизнесмену помогло именно желание изменить положение дел. И опять же боль тут ни при чем.

В обоих примерах причины неудач этих людей – их неграмотность, нежелание развиваться и иллюзия, в которой они жили до возникновения боли. То есть если бы первый мужчина был более чутким, общительным и энергичным, он бы не потерял свою жену и жил бы гораздо счастливее, чем сейчас. Во втором случае, если бы предприниматель изначально имел навыки правильного планирования и управления финансами, он бы не обанкротился и сохранил себе нервы и здоровье.

Вот так, с болью, живет огромное количество людей. Они думают, что для того, чтобы взрослеть, надо получить «шишки от жизни». Они ждут волшебного пинка от внешнего мира. Мужчина думает, что станет опытным, если побудет в отношениях с максимальным количеством женщин. Предприниматель считает, что станет миллионером, потерпев крах семь-десять раз. Если послушает некоторых предпринима-

телей, они так и говорят: вы должны много-много раз упасть, чтобы достичь успеха. Нет. Это – настоящая ловушка. Это опасный совет, который внедряет негативную установку и заставляет притягивать неудачи и страдания!

На самом деле можно жить, избегая боли, набираясь знаний и мудрости. В таком случае вы не будете стареть и разрушать здоровье после каждой неудачи. Вы не будете терять детскую искренность, энтузиазм и чистоту души.

Думать, что жизнь создана таким образом, что она вас в один день ударит, отчего вы поумнеете и начнете расти, и поэтому просто пока плыть по течению – нелепая идея. Это все равно что научиться готовить еду, не разобравшись, как правильно пользоваться ножом. Это все равно что делать другому человеку хирургическую операцию, не будучи медиком, надеясь, что боль и неудачи научат вас делать операцию правильнее. Да, во всех этих ситуациях вы в конечном итоге, возможно, добьетесь успеха, но какой ценой?

Это великое и часто встречаемое заблуждение. Я не ошибусь, если скажу, что 95 % людей придерживаются именно такого подхода к жизни.

Словом, боль не является двигателем прогресса. В истории человечества прогресс начинался не тогда, когда происходили разрушительные войны. Прогресс начинался, когда появлялась грамотность, развивалась наука, росла культура и внедрялась этика.

Победитель не тот, кто пережил много болей, а тот, кто су-

мел перебороть боль и обойти неудачи. Заметьте эту тонкую разницу. Человек, переживший много боли, на самом деле не может стать лидером. Он замкнется, уйдет в себя и начнет делать ужасные глупости. Хороший лидер избежит боли, приняв своевременное мудрое решение, и от этого станет еще сильнее и могущественнее. Мы становимся сильными не из-за боли, а из-за ее преодоления! Понимаете? Боль дается каждому человеку, и только один из ста выходит победителем. Вы приобретаете огромную уверенность, богатый опыт и мощную веру в будущее, если получаете опыт победы над болью, а не от самой боли! А победить вы сможете только благодаря знанию, осознанности, труду и вашей жизненной энергии!

Другими словами, хорошего футболиста делает не мяч, а стремления спортсмена, упорный труд и мечта стать хорошим футболистом. Не путайте тут причину и следствие. Хорошего боксера делают не смертельные удары в его челюсть, а правильные техники, мечта победить и страстное желание достигать успехов. Руководитель становится хорошим не тогда, когда переживает сотни банкротств, а когда успешно доводит сотни компаний до процветания. Запомните эту тонкость раз и навсегда. Если среди ваших друзей есть убежденные в том, что страдание – это ключ к будущему счастью, обязательно дайте им прочитать эту главу. Пусть они пошевелият мозгами.

Но откуда возникла идея о том, что боль помогает нам раз-

виваться? Все очень просто. Когда вы страдаете, некоторые ваши близкие не знают, как вам помочь, и извлекают из «своей копилки мудрости» фразы: «Боль дается нам для испытания», «Боль помогает нам расти» и т. д. Как я ранее говорил, люди тысячелетиями не знали, как исцелять душевную боль, но пытались, как могли, придумывая подобные утешительные фразы. Услышав эти фразы, вы воспринимаете их как истину, сами себе задаете вопрос: «Как я могу превратить эту боль в развитие?», находите выход и поднимаетесь вверх. То есть эта фраза не была истиной на самом деле. Она просто включила в вашем сознании игру «Придумай выход из этого испытания, ведь Бог мне дал это испытание, чтобы я вырос». Вы переключили свое внимание на выход из страдания, вы действительно выходите из страдания, а потом в будущем эту историю рассказываете другим, распространяя эту идею и с гордостью заявляя: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Если вы когда-нибудь переживали тяжелую депрессию, наверняка помните, что эта утешительная фраза вам не помогает. Если фраза близка к истине, она всегда поднимет вас из депрессии. Но если не помогает, значит, это не истина, понимаете? То есть фраза «Боль помогает нам расти» поднимет вас, только если вы находитесь не в очень тяжелом состоянии, если у вас все еще есть жизненная энергия и желание жить дальше. Если эта энергия на нуле, то от этой фразы вам будет ни холодно ни жарко.

Еще одна причина, почему люди убеждены в полезности боли, – они путают боль с опытом. Они думают, что лучше совершить ошибки самому и на них научиться, набравшись опыта, чем читать сто книг о жизни, пытаясь не совершить ни одной ошибки. Это, конечно, абсолютно верно. Действительно, чем сто раз читать статьи о Гималаях или изучать их по картинкам, лучше один раз поехать туда и своими глазами посмотреть. Но ведь самое интересное – никто же не говорит о боли! Здесь говорят о собственном опыте. Когда вы учитесь резать овощи, вы же сначала учитесь правильно пользоваться ножом, чтобы не пораниться, верно? Вы же не будете намеренно резать себе палец, чтобы получить опыт работы с ножом?! Или же вы не будете садиться за руль автомобиля и водить без предварительных уроков с инструктором, надеясь на обучение через ДТП?! Это ведь очень глупо, согласитесь.

Но именно так происходит во многих жизненных вопросах. Люди не знают, как воспитать ребенка, но торопятся его родить, надеясь, что на практике поймут все тонкости. Люди не знают, как справляться с обидами и болями от потерь, но мчатся вступать в отношения с противоположным полом. Люди не умеют жить в современном мире, но мечтают быстрее закончить учебное заведение, чтобы дальше учиться на ошибках. Всё это происходит потому, что в школах не учат жить, зарабатывать деньги, воспитывать детей и быть хорошим мужем или хорошей женой. Поэтому люди приняли для себя рискованное убеждение «всему научимся на практи-

ке». Люди в юном возрасте еще не понимают, насколько это больно, когда твой любимый человек тебя сильно обижает. Они не понимают, насколько больно переживать расставания. Они не понимают, какая это большая ответственность – воспитывать ребенка и какую травму дети могут получить от ошибки родителей. Не понимают, насколько больно, когда ты внезапно теряешь смысл жизни. Эти боли могут быть куда мучительнее, чем порез пальца ножом или солнечный ожог от долгого пребывания на улице летом. «Каждый учится на своем опыте» – с такой уверенностью человек живет своей жизнью, не слушает чужих советов и получает болезненный опыт, считая это абсолютной нормой. Но ведь опыт может быть безболезненным! Об этом ведь не каждый задумывается, к сожалению. Можно стать очень опытным семьянином, опытным родителем, бабушкой и дедушкой, не застревая в глубоких душевных болях.

Теперь, наверное, вы поняли, откуда идет этот «вирус», идея о том, что боль является катализатором успеха. В действительности боль не только не помогает, но создает искаженные представления о жизни, глупейшие убеждения и навязчивые желания, которые в будущем нам будут казаться нашими истинными желаниями. Это я говорю о внутреннем мире человека. А если взять внешность человека, то вы легко можете увидеть, как счастье или наличие боли отражаются на его облике и физическом состоянии. Сутулость, потеря аппетита, потемневшее лицо, морщины, сонливость, утом-

ляемость, раздражительность и куча хронических заболеваний. И как бы это печально ни звучало, не зная, как избавиться от душевных болей, люди действительно верят в то, что, потеряв здоровье, молодость и красоту, якобы получают толчок к развитию.

Глава 1.3. Как разрушаются светлые картины и появляются темные

Если вы уже осознали, что боль не является двигателем прогресса, а наоборот – вашим опаснейшим врагом, с которым надо бороться ради успеха и процветания, я вас поздравляю: вы сделали первый важный шаг в своем развитии. Теперь давайте рассмотрим более детально все негативные последствия боли.

Возьмем простой пример, как мама отругала трехлетнюю дочь за то, что она нарисовала на стене кошку. Мама испугалась из-за того, что испорчены очень дорогие обои, и автоматически дала ребенку подзатыльник. Она назвала дочь дурой и громко сказала: «Чтобы больше никогда не трогала эту стену, поняла?!»

Еще десять-пятнадцать минут, и мама, скорее всего, забудет об этом инциденте на всю жизнь и не станет больше вспоминать. Но что же произошло в этот момент с внутренним миром ребенка?

Вы уже знаете, что в этот момент у ребенка рушатся картинки и его представление о мире становится мрачнее. Но вот еще несколько тонкостей.

Какова будет реакция ребенка? Конечно, скорее всего, он очень сильно обидится и может заплакать. Или устроить истерику и поднять шум на весь дом. Или может уйти в себя

и никогда больше не прикасаться к фломастеру. Или может заболеть. Реакция не однозначная. Но если вы лучше знаете ребенка, вы с 90-процентной точностью можете предсказать, как он будет реагировать на это.

Рассмотрим этот пример глубже. Какие мысли в этот момент возникли у ребенка? Какие выводы он сделал? Какие установки создал? Возможно, он подумал: «Я больше никогда не буду рисовать!» Или, может, решил, что мама не одобряет его творчество. Или он создал себе установку: «Если я в будущем захочу привлечь внимание мамы, мне надо что-то испортить». Понимаете, насколько непредсказуемы эти мысли? Если эмоциональную реакцию ребенка можно с 90-процентной точностью предсказать, то мысли и решения, которые появятся в его голове, угадать тяжело. Это очень индивидуально. Один ребенок может думать о мести, другой – принять решение быть еще более настойчивым, а третий может склониться к мысли быть послушным и никогда ни в чем не проявлять инициативу. Видите, насколько это опасно?

Рассмотрим еще одну очевидную деталь. Как изменится тело девочки после того, как мама ее отругает? Вероятно, вначале ее тело было расслабленное, осанка прямая, мышцы лица в тонусе. Но после того как мама отругала ее, у нее, возможно, напряглись мышцы, она сгорбилась, мышцы лица опустились, и скорее всего, у нее спазмировались какие-либо мышцы внутренних органов, что позже приведет к потере аппетита, снижению иммунитета, простудным заболеваниям

и т. д.

А теперь пойдем дальше. Представьте, что прошло десять лет. Вашей дочке уже 13, она стала более самостоятельной и решительной. Однажды она идет с вами по улице и видит, как соседка ругает свою пятилетнюю дочь за испачканную одежду. Наш 13-летний подросток в этот момент испытывает сильное сочувствие к этому ребенку и злится на ее маму. Она хочет защитить ребенка и чувствует необъяснимую обиду на всех взрослых женщин. В этот момент она может разозлиться и на свою маму без причины. Вы хотите поговорить с дочкой о чем-то важном, а она может внезапно стать рассеянной, и, вполне вероятно, ваши слова будут ее раздражать. Казалось бы, это обычная ситуация, которая возникает почти каждый день. Вы бы подумали, что у дочки испортилось настроение. Или что она просто устала долго ходить по улице, или капризничает. И, возможно, вы захотите ее отругать. Но здесь есть конкретная причина, которую не увидит ни один человек, пока не залезет в подсознание этой 13-летней девочки!

На самом деле соседка, ругая своего ребенка, задела картинку, которая создалась в подсознании у нашей 13-летней девочки! У нее активизировались воспоминания, ощущения и эмоции, которые она испытала в трехлетнем возрасте. Ее подсознание каким-то образом выявило сходство этой ситуации с той, когда мама назвала ее дурой за то, что она хотела нарисовать на стене и испортила обои.

Из-за этого *глюка* в подсознании девочка на ровном месте стала злиться на свою маму, хотя та ничего плохого в этот день не делала!

Итак, что мы имеем?

Мы имеем четыре важных элемента:

1. Реакция ребенка на ситуацию – одним словом, его ЭМОЦИИ, или, как вы позже поймете, уровень его счастья;
2. МЫСЛИ, установки и убеждения, которые создаются у ребенка в голове;
3. ТЕЛЕСНЫЕ ощущения и все физические проблемы, в том числе здоровье мышечной, гормональной, нервной систем и т. д.;
4. Запись картинок в ПАМЯТИ, которые в будущем могут стать источником проблем и непредсказуемости в поведении ребенка.

Каждый из этих четырех элементов имеет научное объяснение, их можно точно предсказать и грамотно контролировать. Зная их, вы можете воспитать счастливого и очень способного ребенка. Вы можете легко контролировать свое окружение. И конечно, самое главное – вы можете лучше понять СЕБЯ и свой внутренний мир! И не менее важно, что вы научитесь спокойно менять себя в лучшую сторону, станете более счастливым, успешным и превратите свою жизнь в волшебство.

Эти четыре элемента мы для удобства назовем ВЕКТО-

РАМИ. Пейнхантинг помогает нам измениться по всем четырем векторам. И чтобы вы могли их легче запомнить, мы будем использовать сокращение ТЭМП, что будет означать:

- тело,
- ЭМОЦИИ,
- мысль,
- память.

Эти четыре вектора очень важны. Каждый раз, когда с нами происходит что-то хорошее или плохое в жизни, мы меняемся по всем указанным векторам. И эти изменения на самом деле происходят параллельно. Например, если нас что-то очень сильно обрадовало, у нас появляются позитивные эмоции, и в то же время наше тело начнет расслабляться и здоровье улучшаться. Мысли при этом становятся более спокойными и оптимистичными, а в памяти у нас всплывают только яркие и светлые картинки. И наоборот, если вы находитесь в апатии, ваше тело будет больным, мысли у вас только о смерти и бесполезности жизни, а в памяти у вас будут только грустные и темные картины.

В дальнейшем, когда мы будем переходить к проработкам, вам постоянно надо будет наблюдать за этими векторами. И чем больше счастья будет в вашей душе, тем лучше будут ваши тело, эмоции, мысли и воспоминания.

В следующих главах мы рассмотрим механизм каждого из этих четырех векторов. И начнем со второго вектора, то есть с «Э», поскольку он является основным. Эмоции – главный

показатель нашего психического здоровья, и все остальные векторы тесно связаны с этим вектором. Поэтому логичнее будет рассмотреть сначала эмоции, потом мысли, а потом уже память и тело.

Я рекомендую читать главы, не перескакивая с одной на другую, чтобы у вас сложилась полная картина.

Глава 1.4. Вектор Э – как измерить счастье человека?

Давайте поразмыслим. Попробуйте, задумавшись на минутку, ответить на вопрос: «Как измерить счастье?»

Мы уже говорили, что счастье напрямую зависит от количества светлых картинок в голове. Если человек в детстве жил счастливо, если у него есть большие цели и мечты и если он от жизни получает яркие ощущения, то он с большой вероятностью скажет, что очень счастлив. И наоборот, человек, переживший трудное детство, потерявший близких людей, мечту и цели в жизни, может вам признаться, что чувствует себя несчастным.

И чтобы узнать уровень счастья человека, нам, казалось бы, надо задать ему «душевные» вопросы о том, насколько он счастлив, или спросить, насколько красочной он себе представляет жизнь. И по его словам можно сделать выводы, верно?

Но можно ли выяснить это, судя только по внешним признакам?

Конечно, и очень легко – вы можете это понять по его эмоциям! Если человек постоянно улыбается, искренне радуется приятным мелочам в жизни, с энтузиазмом относится к своей работе, с любовью рассказывает о своей семье, уровень его счастья очень высокий. И наоборот, если вы видите

человека все время хмурым, недовольным, медлительным и раздраженным, уровень счастья у него низкий. То есть, по сути, у каждого человека «на лбу написано», насколько он счастлив.

Однако, определяя по эмоциям человека уровень его счастья, вы можете столкнуться с заблуждениями. Например, можете ли вы определить, кто из людей счастливее: человек в страхе или человек в гневе? Или, например, человек в апатии или человек в горе?

С позитивными эмоциями вы, возможно, не путаетесь, а вот с негативными можно легко попасть в замешательство. Горе, апатия, стыд, вина, страхи, агрессия, жалость – все эти эмоции имеют четкую иерархию. Хотя люди не особо задумываются об этом, их всех можно выстроить в одну общую шкалу по уровню счастья и несчастья.

Существует разные шкалы эмоций. Например, мы можем рассмотреть Карту сознания Дэвида Хокинса (рисунок 1), на которой отмечена сила каждой эмоции. Так, в самом низу шкалы находится эмоция стыда (позора) и в самом верху – просветление. Я прошу внимательно рассмотреть эту карту и иерархию эмоций. По этой шкале можно определить, что вы достигаете абсолютного счастья на самом верхнем уровне, который называется «просветление». И ваш уровень счастья на нуле, когда вы находитесь в позоре. Когда вы в гневе, у вас есть чуть-чуть счастья, а когда в горе, у вас его еще

меньше. Эту идею трудно принять сразу, но со временем вы все больше будете убеждаться в ее правильности.

Энергия	Энергетический уровень	Оценка	Столбец1	Эмоция	Восприятие Жизни
У В Е Л И Ч Е Н И Е	Просветление	700-1000	↑	Невозможно выразить словами	Чистое сознание
	Гармония	600	↑	Счастье	Вдохновение
	Радость	540	↑	Покой	Метаморфоза
	Любовь	500	↑	Уважение	Откровение
	Разум	400	↑	Понимание	Обобщение
	Принятие	350	↑	Прощение	Превосходство
	Готовность	310	↑	Оптимизм	Намерение
	Нейтралитет	250	↕	Доверие	Освобождение
У М Е Н Ь Ш Е Н И Е	Смелость	200	↓	Утверждение	Полномочия
	Гордыня	175	↓	Пренебрежение	Чванство
	Гнев	150	↓	Ненависть	Агрессия
	Желание (Вождение)	125	↓	Стремление	Зависимость
	Страх	100	↓	Волнение	Убегание
	Горе	75	↓	Сожаление	Уныние
	Апатия	50	↓	Отчаяние	Отречение
	Чувство вины	30	↓	Обвинение	Разрушение
Позор	20	↓	Унижение	Уничтожение	

Рис. 1. Карта сознания (шкала эмоций) Дэвида Хокинса

Можно сделать и другой вывод – чем больше боли и негативных картинок, тем ниже будет располагаться ваша эмоция. И наоборот, чем больше счастья и позитивных картинок, тем выше вы будете находиться по данной шкале.

В дальнейших главах мы рассмотрим некоторые из этих состояний более подробно. Но пока нам достаточно понять, что наш уровень счастья напрямую зависит от того, на каком именно уровне этой шкалы мы находимся.

Следующее, что мы должны понимать, это то, что мы рождаемся в достаточно высоком состоянии по этой шкале, но со временем жизнь нас опускает вниз. Говоря проще, поте-

ряв светлые картинки в голове, мы спускаемся вниз по этой шкале, а создав или получив светлые картинки, поднимаемся вверх.

Возьмем маленькую девочку из предыдущей главы. Я вам рекомендую рассмотреть этот пример, глядя на таблицу, чтобы вы усвоили эту теорию. Возможно, когда девочка рисовала на стене, она была в состоянии радости и гармонии или любви. Это достаточно высокий уровень по данной шкале. Когда мама повысила голос, девочка спустилась до уровня разума и стала анализировать, что происходит. А потом, когда мама ударила ее по голове, ребенок спустился еще на пару пунктов, возможно, до «нейтралитета». После маминих слов «Ты дура» ребенок, возможно упал еще ниже – до гнева. А когда мама в приказном тоне сказала: «Не трогай больше эту стену», эмоции девочки снизились до страха. Когда же у нее отобрали фломастер, ребенок упал до горя и заплакал...

Если мама на этом не остановится и начнет обвинять дочку в том, что она испортила обои, эмоции ребенка упадут еще ниже по шкале до апатии, а потом до чувства вины. Ну а дальше уже до позора.

Одним словом, каждый «удар» жизни опускает нас по этой шкале, и именно поэтому ребенок, который пришел на этот свет в очень высоком состоянии души, со временем становится более приземленным и до старости медленно катится вниз до апатии, вины и позора.

Теперь обратимся к другому примеру, в котором, наоборот, человек поднимается по этой шкале снизу вверх. Допустим, ребенок жил в очень несчастной семье и в неблагополучном районе и, когда окончил школу, находился в состоянии позора. В 17 лет он уезжает учиться в другой город, где видит абсолютно другой мир, цивилизованное общество и культурных людей, и он может медленно подниматься по этой шкале. Он не сразу поднимется до состояния радости и любви. Вначале будет испытывать чувство вины за то, что позволил себе такую свободную жизнь, когда его братья и сестра страдают в его родном городе. Потом однажды он поймет, глядя на других людей, что у него нет такой насыщенной жизни, как у его друзей, то есть он поднимется до состояния апатии. Если у него появятся хорошие друзья, мудрые преподаватели, то однажды он начнет жаловаться на других и рассказывать, как ему тяжело в жизни. И если он получит первые хорошие оценки, признание в университете, встретит первую любовь и заработает первую стипендию, он постепенно будет двигаться по этой шкале вверх и, возможно, однажды достигнет состояния разума, любви и радости.

Но, к сожалению, не все так просто в этой жизни. Дело в том, что наш разум устроен так, что по данной шкале легко опуститься, но тяжело подняться!

Например, хорошая новость обычно поднимает нас по шкале на очень короткое время, а вот плохая новость может «прибить», оставив на низких эмоциях на очень долгий пе-

риод. Именно поэтому у нас на планете много страданий и болезней.

К счастью, у этого есть вполне объяснимые причины. Мы рассмотрим механизмы остальных векторов (мысли, тело, память), и тогда вы лучше поймете, почему мы находимся в такой ловушке нашего подсознания и какова природа этой ловушки. И самое главное – вы научитесь справляться с несправедливостью этого закона и восстанавливать себя быстро, несмотря на то что жизнь вам нанесла несколько тяжелых ударов и попыталась «прибить» вас на нижней части шкалы эмоций.

Но для начала нам надо рассмотреть несколько нюансов, связанных с эмоциями. С этой шкалой эмоций много путаницы. И мы должны в ней разобраться.

Первый нюанс в том, что мы испытываем различные эмоции в **РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ**. То есть человек на работе может быть очень серьезным, с друзьями болтуном, а дома вообще каким-то непонятым. Это абсолютно нормально. У нас у всех есть сферы жизни, в которых очень мало неудач и давления, и в этих сферах мы себя чувствуем максимально счастливыми. Если мужчина почти всегда был лучшим игроком в футболе, то, когда ему исполнится 35 лет, несмотря на неинтересную работу и конфликты в семье, он может внезапно подняться до радости и энтузиазма, если выйдет играть на футбольное поле с друзьями. Или если девушка была самой любимой внучкой своей бабушки, то после тя-

желой рабочей недели и проблем в отношениях с мужем она может поехать к бабушке и там подняться до очень высокого состояния. Другими словами, человек может нейтрально относиться к работе, к друзьям испытывать враждебность, по отношению к деньгам – апатию, к своему хобби – веселье и к вождению автомобиля – страх. Поэтому, когда вы общаетесь с человеком «издалека», в целом вы можете видеть его в некой средней эмоции, а при более близком общении вы увидите его как выше, так и ниже этой усредненной эмоции. Это абсолютно нормально.

Второй нюанс в том, что в течение дня мы можем ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ с одной эмоции на другую из-за РАЗНЫХ СОБЫТИЙ. Каждая мелкая ситуация тоже опускает или поднимает нас по шкале. Например, утром вы можете проснуться в нейтральном состоянии. Потом, выпив кофе, подняться до разумности. Увидев сладко спящих детей, вы поднялись до любви. А позже, когда прочитали новость о девальвации валюты, упали до страха. Затем, попав в дорожную пробку, вы упали до апатии. И после того как получили на работе зарплату, вы поднялись до нейтралитета. И это абсолютно нормально. Мы не должны ставить себе цель быть постоянно в состоянии просветления. Это главное заблуждение людей. Если вы будете все время в состоянии эйфории, просветления и любви, то это как раз-таки ненормально. Это сумасшествие. Представьте, что ваш друг сообщает вам, что у него умерла мама. Остаться после этого в состо-

янии просветления означает полную чуждость. Самое главное, что вы должны понять, – это то, что обладаете способностью быстро восстанавливать свое душевное состояние и быстро подниматься по шкале эмоций. Вот и все. Это одна из конечных целей пейнхантинга.

Перейдем к третьему нюансу. Мы можем испытывать **НЕСКОЛЬКО ЭМОЦИЙ В ОДИН И ТОТ ЖЕ МОМЕНТ**. Если вы чувствительный человек, наверняка вы замечали такое, что иногда человек может одновременно испытывать смешанные эмоции. Например, он кричит на ребенка, но при этом чувствует вину за это. В итоге он попадает в замешательство, становится жалким, и его настроение «шатается». Или, например, молодой выпускник университета получает новость о приеме на работу и при этом испытывает массу эмоций: восторг, страх, радость и даже стыд. Если быть точнее, восторг из-за приятной новости, страх из-за ответственности на работе, радость в предвкушении того, как будет гордиться перед родителями, и стыд за то, что недостаточно хорошо учился и не очень хорошо разбирается в своей профессии. Понимаете? И в этот момент вы можете увидеть на его лице недоумение и абсолютно разные проявления эмоций. На самом деле, в жизни мы очень часто попадаем в такие ситуации. Во всех этих ситуациях в одну и ту же секунду появляется много мыслей и эмоций. И обычно он эту историю рассказывает позже своим друзьям и об этой ситуации продолжительностью пару секунд он может вам рассказать

целый час! Откуда он берет столько деталей? Правильно, он просто «замедляет» кадры из своей киноленты в голове и рассказывает очень подробно сотни мыслей и эмоций, которые возникали в один миг.

Теперь о четвертом нюансе. Существует понятие ЛОЖНОЙ и ИСТИННОЙ ЭМОЦИИ. Определить их и понять разницу между ними не так уж сложно. Но если вы живете в западном мире, где люди должны постоянно улыбаться друг другу, даже если у них на душе кошки скребут, то вы можете запутаться. В этом отношении мужчины обычно бывают менее наблюдательны и легко верят неискренним эмоциям, в то время как их более чувствительные жены могут с первой же секунды понять истинные лица этих же людей. Ложная эмоция – это та эмоция, которую человек надевает, как маску, перед обществом ради создания какого-то впечатления. А истинная эмоция – та, которую он испытывает в глубине души. Например, когда вы встречаете гостей, вы можете гневаться на свою свекровь, но можете «надеть» на себя маску радости. Если ваша свекровь очень чувствительная, она сможет уловить вашу фальшь, а если нет, то поверит вашим ложным эмоциям.

Для чего нам нужны эти нюансы? Для того чтобы мы очень хорошо представляли нашу общую цель. А наша общая цель – это сделать вас счастливыми!

Во-первых, вы должны на этом этапе четко понимать, что во пейнхантинге у нас нет цели притворяться счастливыми.

У нас нет цели работать над вашими искусственными, ложными эмоциями. К сожалению, очень много современных коучей, особенно на Западе, убеждают нас в том, чтобы мы прибегали к искусственным позитивным эмоциям. Они это аргументируют тем, что наша душа подстроится под это и мы чуть позже начнем действительно чувствовать себя счастливыми. Это отчасти верно, но это можно сравнить с питьем кофе. Вы можете проснуться, выпив чашечку крепкого кофе, если вы слегка не выспались, но если вы спали всего два часа, то никакой кофе не поможет. Вам в этом случае просто надо перестать насиловать свой организм и пойти поспать. То есть если вы находитесь в глубокой депрессии, никакое притворство не сделает вас счастливым человеком. В пейнхантинге мы работаем над вашими истинными эмоциями, которые вы испытываете в душе. Сотни бесполезных аффирмаций, визуализаций и медитаций загоняют нас в искусственную эйфорию, оставляя в глубине души невылеченные раны и неутихающие боли. Пейнхантинг не создает видимость счастья, а действительно дарит вам счастье внутри вас за счет устранения мучительных душевных травм.

Во-вторых, вы должны понимать, что пейнхантинг не делает вас «круглосуточно счастливыми». Круглосуточно счастливый – на самом деле душевно больной человек. Это наркоман, неадекватно воспринимающий мир. Это алкоголик, который целует всех, не слыша возмущения других людей. Это душевнобольной, считающий себя посланником Бо-

га. Пейнхантинг не делает вас такими. Наоборот, он помогает вам адекватно воспринимать мир, без искажений и преувеличенных негативных картинок. Пейнхантинг поможет вам стать более сильными, мудрыми и стрессоустойчивыми. Вы будете также падать по шкале эмоций, как и все люди, но у вас будет большое преимущество. Вы будете очень быстро подниматься и не станете застревать на нижних состояниях.

В-третьих, пейнхантинг помогает вам уменьшить процесс накручивания вашего подсознания. Миллионы людей живут, накручивая себя, испытывая раздражение из-за того, чего на самом деле не существует. Пейнхантинг уберет из вашей головы все неактуальные картинки, и вы будете видеть мир таким, какой он есть. Пейнхантинг поможет быть ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, а не в детстве в каком-нибудь инциденте, в котором ваша душа застряла.

И конечно же, в-четвертых, пейнхантинг поможет вам улучшить все сферы вашей жизни. Мы не будем учить вас быть успешным только в той области, в которой вы чувствуете себя лучше всего. Мы не будем вам советовать бросать плохое окружение и жить в любимой стране, искать любимую профессию, оставив нудную работу. Мы учим вас быть победителем во всех сферах вашей жизни, не убегая от собственной реальности! Убежать от общества на Тибет, чтобы стать счастливым, – это не победа, это трусость. Закрыться от друзей, чтобы не чувствовать идущего от них негатива, – это не круто, а смешно. Отказаться от материального

мира, чтобы обрести духовность, – это не мудрость, а настоящая глупость. На самом деле, с помощью пейнхантинга вы можете преуспевать и в семейной жизни, и в материальных делах, и в духовном развитии, получая от жизни максимум удовольствия.

Давайте подытожим. Мы рассмотрели первый вектор – эмоции. Мы изучили шкалу эмоций и стали в ней разбираться. Эта шкала вам пригодится много раз, и вы будете к ней возвращаться снова и снова, чтобы глубже понять все идеи этой книги.

А теперь обратимся к следующему вектору пейнхантинга. Это – наши мысли, убеждения и установки. Давайте изучим, что происходит с нашими мыслями, когда с нами случается что-то хорошее или плохое. Итак, поехали.

Глава 1.5. Вектор М – как возникают негативные установки

Я никого не удивлю, если скажу, что мысли материальны. То есть всё, что с нами случается в жизни, – результат наших вчерашних мыслей. Сотни книг, тысячи тренингов посвящены этой идее. Миллионы людей, к счастью, начинают всё лучше и лучше понимать, что они сами являются создателями своей судьбы. И хотя большинство осознанных людей обычно не спорят по поводу этого утверждения, иногда в нашей жизни происходят такие вещи, когда нам кажется, оно неверно. Например, вы неожиданно получаете «нож в спину» от близкого друга. И в этот момент думаете, что вы ведь эту реальность не создавали. Но почему такая ситуация возникла? Или неожиданно теряете любимого человека и думаете: «Где же мысль, которую я создал и которая материализовалась таким жестоким образом?» Или неожиданно узнаете о том, что смертельно больны. И опять вы думаете, какими же мыслями могли притянуть эту ситуацию?

И вот, копаясь в своей голове, вспоминая все свои старые мысли, иногда человек уходит в чувство вины, считая себя виновником всех трагедий, которые с ним произошли. В итоге идея «мысли материальны» для него становится слишком суровой, и он быстро выкидывает ее из головы и начинает верить, что мир полон хаоса, и в этом хаосе от него самого

ничего не зависит.

Поэтому в итоге, вместо того чтобы найти корень возникновения неприятной ситуации, то есть вместо того чтобы искать ПРИЧИНУ, он уходит в СЛЕДСТВИЕ. Он начинает обвинять окружающих и вести себя безответственно. Он считает, что не причастен к своей судьбе, и все больше начинает верить в то, что в его жизни главный управляющий – это родители, государство, несчастные случаи, планеты, цифры, даты и т. д.

Но жестокая реальность в том, что вы все равно остаетесь хозяином своей судьбы, верите вы в это или нет. Вы все равно продолжаете «рисовать» свою судьбу своими мыслями, хотя считаете, что ваш мир рисует Бог или звезды и планеты.

В это, конечно, сложно поверить сразу, но даже такие болезни, как онкология, сахарный диабет или инфаркт не возникают просто так. Они имеют конкретную психологическую причину. Это заболевание является следствием старых разрушительных мыслей. Даже бомж на улице когда-то принял добровольное решение стать бомжом. Даже одинокая женщина, которая в 40 лет ни разу не была близка с мужчиной, в какой-то конкретный момент решила жить именно так. Даже мужчина, погибший в ДТП, незадолго до этого происшествия принял решение умереть. Я это говорю не как философ-теоретик. Нет, я говорю это как практик. Мы с моей командой пейнхантеров тысячи раз успешно находили «корневые» мысли у клиентов, которые и приводили к се-

годняшной проблеме в их жизни, и можем подтвердить: да, мысли действительно материальны!

Но я рад вас успокоить. Вы можете не переживать, что я буду в этой книге постоянно навязчиво напоминать об этой истине и убеждать вас в ней. Мы пойдем гораздо дальше. Я научу вас точно находить эти корневые мысли и уничтожать их! Многие духовные гуру, утверждая, что причина ваших страданий – вы сами, предлагают решения этой ситуации, но нет гарантии в том, что эти решения вам помогут. К счастью, с помощью пейнхантинга этот пробел восполнится. Вы не только будете верить в убеждение: «Мысли материальны», но и на практике в этом убедитесь неоднократно и, конечно же, научитесь по-настоящему, легко и уверенно, управлять своей жизнью с помощью мыслей.

Вернемся к примеру с трехлетней девочкой из предыдущих глав. Я уже рассказывал, что, попадая в одну и ту же ситуацию, разные люди выбирают для себя различные убеждения. Один решает всю жизнь доказывать свою правоту окружающим, другой – всегда избегать подобных ситуаций, а третий – вообще спрятаться от мира и уйти глубоко в себя. Это кажется непредсказуемым. Но, во-первых, вы в конце главы поймете, что эти мысли тоже можно предсказать, точно так же как и эмоции. Во-вторых, мы эти мысли можем корректировать «задним числом», вернувшись в старый инцидент и вспомнив все свои принятые решения, отменить их и создать новые, более позитивные решения.

Так, если наша трехлетняя девочка тогда решила, что больше никогда не будет рисовать, то у нее будут проблемы с творчеством. В будущем, если ее подруга станет очень хорошо рисовать, наша девочка будет испытывать боль от осознания, что она тоже могла бы стать хорошим художником. Или если ее отдать в художественную студию, она будет испытывать дикое внутреннее сопротивление рисованию. Ведь у нее в глубине души есть мысль «не рисуй».

У девочки могли бы возникнуть и другие мысли. Например, она могла бы для себя решить, что никогда нельзя вообразить и что-то создавать. Или что перед мамой никогда не показывать свой талант. Или, наоборот, если она посчитала поступок мамы несправедливым, в будущем она будет иметь постоянные навязчивые желания доказать маме, что та неправа.

Отчего зависят эти мысли? От того эмоционального состояния, в котором человек находился. Так, если девочка изначально была в состоянии радости, то простое возмущение мамы опустит ее до состояния нейтралитета, и, возможно, ее установки будут нейтральными. Например, она создаст мысль: «Лучше не пытаться делать то, чего мама не просила». Вполне вероятно, в этой мысли не будет особой боли.

А если мама не только возмутилась, да еще и ударила, и отругала, и назвала ее дурой, то ребенок упадет, скорее всего, до гнева или, еще хуже, до апатии. И, соответственно, мысли могут быть либо гневными: «Никогда не позволять

маме кричать на меня», или же апатичными: «Мир несправедлив и жесток, поэтому не надейся на поддержку близких». Уловили смысл? Мысли на самом деле имеют свой «оттенок». Они всегда «содержат» в себе эмоции! Не пытайтесь искать какие-то научные объяснения этой теории, это не так важно. Просто представьте, что мысли могут быть апатичными, гневными, печальными или, наоборот, позитивными и радостными.

Итак, подытожим. Вы научились одновременно смотреть на два вектора: мысли и эмоции. Они сильно взаимосвязаны.

Помимо этих двух векторов, мы скоро научимся работать и с другими двумя: телом и картинками в памяти. Но, прежде чем идти дальше, давайте рассмотрим еще одну интересную природу мыслей. Мы рассмотрим их характеристику «живучести». Чуть позже вы поймете, что каждая из мыслей, которые вы создаете десятками тысяч в день, никуда не уходит, пока вы сами не вспомните их заново и не отмените.

Вы поймете, что в нашем подсознании содержится огромное количество решений, убеждений, мыслей, выводов, постулатов, созданных нами в детстве, и что они никуда не исчезают. Они не забываются и не стираются!

Глава 1.6. Разум как большая корпорация

Замечали ли вы такое интересное явление, когда сами себе обещали что-то не забыть, и потом это обещание превратилось в ваш внутренний голос, и позже этот внутренний голос напомнил вам об этом?

Например, когда вы должны поехать в командировку, возможно, вы шли домой собирать вещи, думая про себя: «Не забудь документы положить в чемодан» или, например, «Не забудь в сумку положить зарядку от смартфона». Позже, собрав все необходимое, вы почувствовали подсознательное беспокойство, и вам пришлось «вступить в общение» с подсознанием. Вы внимательно прислушались к нему, и оно неожиданно выдало вам информацию: «Положи документ в чемодан» или «Положи зарядку в сумку». Эта информация могла прийти в виде мыслей, или внутреннего голоса, или картинки. Это не столь важно. Знакомо ли вам такое? И наверняка, только после того как вы положили все вещи, которые заранее планировали, вы успокаивались и ваша тревожность исчезала.

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.