

12+

ТРАНСФОРМАЦИЯ СОЗНАНИЯ

DR. ERKIN

Практическое руководство

Dr.Erkin

**Трансформация сознания.
Практическое руководство**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Dr.Erkin

Трансформация сознания. Практическое руководство /
Dr.Erkin — «ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-532-93581-5

Книга содержит разнообразие мировоззрений на возможности трансформации сознания и изменения будущих событий личности. Современная психофизиология, практики древних цивилизаций, инструменты большого спорта и другие практики, направлены на развитие возможности мозга, на возможности управлять им. Книга представляет собой прикладное руководство и краткий теоретический разбор разных практик. Рекомендуется любому, кто интересуется вопросами саморазвития, достижения своей мечты, самореализации. Для тех, кто испытывает трудности и неопределенность в жизни, кому нужны конкретные и прикладные техники для выхода из тупика.

ISBN 978-5-532-93581-5

© Dr.Erkin, 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

О книге	5
Жизнь как холст	6
Введение	8
Для кого эта книга и о чем?	11
Как читать эту книгу?	12
Как работать с книгой и	13
Почему я ее написал?	14
Почему вы сможете?	15
Представление, воображение, концентрация внимания	18
Упражнения на развитие представления	19
Упражнения на развитие воображения	20
Упражнения на развитие концентрации внимания	21
Диета для развития концентрации внимания	24
О направлении вашего воображения	25
Ничто не вечно	27
Никому не нравится менять свой уровень осознания	29
Упражнения «Размышления о свободе»	31
Изменение начинается	33
Кто вы?	35
Упражнение «Переписать прошлое»	37
Упражнение «Нейтрализация»	39
Упражнение «Переписать свою жизнь»	41
Нейрофизиология работы мозга	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Dr.Erkin

Трансформация сознания. Практическое руководство

О книге

Жизнь, как известно, не медовый пряник. Она состоит из череды взлетов и падений, радостей и разочарований, черных и белых полос. Эта книга о том, как, подобно барону Мюнхгаузену, вытянуть себя из трясины жизненных неурядиц, обрести уверенность в себе, в своих силах и вновь выйти на дорогу, ведущую к успеху. Автор проделал титаническую работу – он переработал тонну ценнейшей информации, систематизировал ее, домислил, и выдал настоящее руководство к действию. Из реальных историй (в том числе из своей жизни) он выводит основные принципы, способные помочь человеку выбрать и сотворить себя, и при этом не рассыпаться на десятки маленьких «каких-же-я-неудачников». Это дорогого стоит.

Мы действительно можем сами выбирать, как нам жить. Мы сами делаем этот выбор.

Хотя порой даже не подозреваем, на что способны в тот или иной момент своей жизни. Что мне нравится в Эркине и его книге, так это то, что сразу понятно – он все эти взлеты и падения испытал на себе. Очень яркие и самобытные примеры из своей жизни автор выбирал точно, как говорится, в тему. Отчетливо видно, что он сам выбрал свой жизненный путь, свой собственный путь к успеху, не зная в момент выбора, что его ждет.

Основной и, пожалуй, главный постулат книги – это проявить смелость прямо сейчас. Эркин словно говорит: выберите себя сам из тысячи вариантов. И объясняет, как это сделать. Но, не откладывая на потом – выберите себя прямо сейчас! Абсолютно верное: Вы – единственный, кто удерживает вас на месте. Чудо не приходит само – это мы должны совершить его. Если вы это сделаете, вы конечно не поймете, как изменить мир, – вы даже не заметите, что меняете его.

Но вот что точно: если вы не примете сами и для себя необходимое как воздух смелое решение, никто за вас этого не сделает. И жизнь пройдет мимо... Мы все по-своему уникальны. У каждого своя жизнь и свой путь. Однако, нет единственно верного пути. Есть множество путей. И каждый путь начинается с этого момента. Выбрали вы себя на этот момент? Чувствуете страх? Испытываете сомнения? Сможете ли, не смотря ни на что, проявить смелость? Тогда вперед, без страха и сомнений! Поверьте, и тогда все пути приведут к счастливому финалу. Прямо сейчас.

*Эмиль Кадыров,
президент Ассоциации Издателей КР,
гл. редактор газеты «Здоровый образ жизни».*

Жизнь как холст

Размер холста предопределен изначально, как генотипом определенная продолжительность жизни. Как мы распоряжаемся холстом – это наш и фенотип, и отношение к жизни. Кто-то безрассудно обращается со своим холстом, кто-то охраняет и лелеет его.

Но самое главное – что и как мы рисуем на этом холсте жизни. Если в детстве какие-то контуры на краешке рисуют нам родители, обучая базовым правилам жизнерисования, то после 14–16 лет мы рисуем сами. Блекло – карандашом, или ярко – гуашью, толстым фломастером, акварелью, в разных стилях и подходах. Кто-то хранит большую часть холста на потом, рисуя только на краях, а кто-то сразу планирует весь свой смелый замысел на холсте.

Мы по-разному умеем рисовать свою жизнь. Кто-то рисует только то, что ему говорит окружение, может быть хочет рисовать одно, но боится критического мнения окружающих, ведь так много людей, которые не хотят рисовать свое, а вмешиваются в чужие произведения.

Нам может нравиться наш рисунок, мы можем гордиться каждым штрихом. А кто-то ненавидит его, считая уродской карикатурой. Кто-то уничтожает свой холст. Ножом ли, уксусной кислотой или иными способами.

Кто-то рисует картину будучи пьяным или под наркотическим кайфом, когда в момент опьянения все кажется изумительным, а на трезвую голову – просто ужасом.

Какова ценность и цена нарисованной картины? Сколько вам за нее предлагают сейчас, и сколько вы сами за нее просите. 100 долларов или 10 000? Вопрос многогранный. Можно учиться по вашей картине, или хочется пробежать мимо?

Что является квинтэссенцией в процессе создания вашей картины жизни, что изображаете на своем холсте вы?

Как можно получить наслаждение от процесса рисования, от других художников, у кого можно перенимать опыт, технику и замыслы? Как капитализировать ваш холст?

Как стать настоящим и самобытным художником вашей жизни, который гордится своим произведением, несмотря на совершенно новый подход и критику. Как максимизировать любой скрытый или явный талант, который вы можете выразить на своей картине жизни, невзирая на ограничители. То ли краски не те, то ли их нет... То ли кисти и мольберт не те..., а может, освещения не хватает... Мы мастера отмазок. Мы мастера прокрастинации.

Как стать великим художником своей жизни на том отрезке холста, который у вас еще есть, и размер которого заведомо неизвестен?

Каждый верит во что-то: в Бога, в сознание и подсознание, в Дао, в карму, в духов, в разум, в случай, в инопланетян, в ци или прану, во второе «Я»... Во что бы человек ни верил, на самом деле предмет веры не играет особой роли. Роль играет сила веры и технология ее использование.

Назовем все предметы верования или убеждения одним словом, к примеру, «высший разум» («ВР»); для целей трансформации неважно, он внутри нас или вовне.

Он, «высший разум», возникает при наличии одной устойчивой мысли одного человека или при одинаковой мысли нескольких человек. Каждый под этим словом будет подразумевать нечто свое, то, что влияет на жизнь и к чему необходимо обращаться, чему следовать и что изучать.

Каждый из нас в период затруднений или радости периодически обращается к этому «высшему разуму». Наш «ВР» может быть разделенным с кем-либо или индивидуально своим, и он/она/оно видит, слышит и чувствует нас, наши мысли, действия и желания.

«ВР» не есть нечто враждебное, напротив он НАШ, желающий только добра и успеха НАМ. Физически он не способен реализовать что-то напрямую, но готов всячески нам содей-

ствовать любыми другими способами. «ВР» есть у каждого, другое дело, что кто-то его слышит и к нему общается, а кто-то не слышит и отрицает его. Аналогично тому, что кто-то знает о силе гравитации и использует это знание, кто-то не верит, а кто-то даже не знает о ней.

Введение

Мне хочется, чтобы вы узнали, как можно научиться изменять собственный опыт и получить хоть какую-нибудь власть над тем, что происходит в вашем мозге. Большинство людей – рабы собственного мозга: все в их жизни происходит так, как будто они сидят на заднем сидении автомобиля, а за рулем находится кто-то иной, и именно этот «иной» ведет их автомобиль туда, куда считает нужным.

Очень многие постоянно переживают из-за того, что могло бы случиться, но не случилось, и по этой причине заранее плохо себя чувствуют, хотя на самом деле, изменив способ мышления, можно радоваться тому, что возможно произойдет. Правда в том, что в действительности большинство из нас тратит больше времени на изучение инструкции по использованию бытовой техники, нежели на изучение того, как устроен наш мозг.

В этой книге мне хотелось бы сделать акцент на том, как научиться управлять собственным сознанием и бессознательным, и собственным восприятием в частности. На мой взгляд, большинство людей нуждаются не столько в терапии, сколько в том, чтобы научиться организовывать свой процесс мышления, процесс восприятия окружающего мира, чтобы естественным и абсолютно не напрягающим образом достигать того, что каждый для себя называет успехом. Я абсолютно уверен, что каждый человек может стать талантливым и достичь совершенства в любой области жизни, в которой он захотел бы. Я думаю, что эта книга призвана помочь каждому человеку, взявшему ее в руки, в достижении тех изменений, к которым он стремится.

Модель поведения и жизни человека складывается из его восприятия и осознания ситуации, в которой он находится. Соответственно тому, как мы воспринимаем окружающий мир, что о нем думаем, как собственный опыт и отношение к этому миру накладываем на происходящую ситуацию, возникают разные стратегии и модели поведения. То есть в абсолютно идентичных ситуациях все люди поступают по-разному, исходя из различий в восприятии. Соответственно, вопрос состоит в том, какие у человека есть опции – какой у него есть выбор моделей поведения в той или иной ситуации.

Помимо всего прочего, это вопрос того, какие у человека есть утверждения/установки или вера во что-то, исходя из его образования, опыта и знаний. К примеру, одна из установок, довольно часто используемая в разных лекциях, тренингах и книгах, звучит следующим образом: «Если кто-то может сделать нечто, то и вы тоже можете это сделать. Вопрос только в том, КАК это сделать, используя ВАШ опыт». И нужно задать себе вопрос: какие установки есть у вас, откуда они взялись и как можно их изменить, так как разные индивидуумы об одном и том же субъекте или объекте могут судить совершенно по-разному.

Например, один из вас переживает, считая свои возможности весьма ограниченными, а другой совершенно спокоен, потому как знает, что может научиться всему тому, что умеют другие люди. Это две диаметрально противоположные установки, которые формируют различные модели поведения. Образно говоря, если один, находясь в начале пути, не верит, что этот путь ему по плечу, то вряд ли у него что-то получится, а у того, кто убежден в успехе, все получается. И если первый, не добиваясь чего-то, укрепляется в вере в то, что он ничего не может, то второй, используя силу установок, с каждым днем все сильнее верит, что ему все по плечу. И один, и второй задают себе одинаковые вопросы: «СМОГУ ли я это сделать?» и «КАК я могу это сделать, чтобы все получилось?». В конце концов, большинство реализаций или нереализаций начинается с отношения к тому или иному объекту: препятствию или возможности, желанию или нежеланию. Таким образом, наши установки – это наши ресурсы, мыслительные и поведенческие, которые по большому счету определяют наши успехи и провалы.

В деле познания себя важно начать с изучения процесса обучения. Как мы учимся чему бы то ни было? Каков контроль нашего собственного опыта? Как мы приобретаем опыт?

Давайте представим компьютер под названием «Мозг человека», и наши попытки повлиять на него, добиваясь какого-либо результата, не достигнут желаемого до тех пор, пока мы не научимся «программировать» работу этого компьютера. Так и у большинства людей мозг требует по сути толкового описания поставленной задачи, описания того, что необходимо сделать. То есть каждому нужно уметь «программировать» свой мозг, чтобы научиться оценивать и решать поставленные задачи, воплощать в жизнь то, что ему необходимо и чего он хочет.

Можем ли мы создавать в своем мозге образ того, чего мы хотим? Можем ли мы себе это четко представить или картина размыта? В современном спорте есть понятие имаго-тренинга, или тренинга воображения: если вы хотите научиться правильно прыгать в воду, вы можете сделать огромное количество попыток и не добиться идеального прыжка, а можно в мельчайших подробностях представить, как он «выглядит», как при этом ведут себя мышцы вашего тела, как осуществляется ваше дыхание и в целом как вы чувствуете себя, и добиться результата гораздо быстрее, нежели предпринимая огромное количество неуспешных попыток. Наш опыт, то есть то, чему мы научились, не может быть единственной реальностью, это всего лишь разделяемая реальность, другими словами, восприятие реальности. События из прошлого воспринимаются нами по-разному: один может считать эти события уроками, второй воспринимает их как провал, а для третьего это успех.

Так каким же образом научиться использовать прошлый опыт? Как научиться «программировать» наш мозг? Где возникают препятствия и как их можно обойти? Большая часть нашего восприятия и, соответственно, поведения берет начало в нашем мышлении, а не во внешней среде. Передо мной стоит задача рассказать вам об инструментах использования собственного мозга для того, чтобы избегать провалов и достигать тех целей, которые есть у каждого из нас.

Хочу привести пример из своей практики. В 1993 году я возглавлял «Береке пресс» – первую в Кыргызстане независимую систему дистрибуции периодических печатных изданий. Была проделана большая работа по организации производственного процесса, и через какое-то время после этого, когда уже требовался операционный менеджмент, откровенно говоря, я заскучал. И однажды, просматривая газету «Вечерний Бишкек», я увидел объявление о вакансии на позицию директора одной из программ USAID. Я был абсолютно уверен, что именно я должен занять эту вакансию. Подал резюме, и через пару дней раздался звонок с просьбой принести его повторно. Каково же было мое удивление, когда ситуация повторилась, и мне пришлось подать резюме в третий раз. Вы не поверите, но USAID получил мое резюме в количестве то ли 10, то ли 12 экземпляров.

Как я потом узнал, одна из сотрудниц претендовала на данную вакансию и планомерно уничтожала резюме потенциальных конкурентов. А ее соперница отыскивала уничтоженные резюме, созванивалась с их владельцами и просила принести их вновь. Результатом этой борьбы явилось приглашение на собеседование, на которое я явился небритым, нестриженным и во вполне демократичном свитере, однако с полной уверенностью в том, что должность эта создана для меня и никто лучше меня не справится с этой работой. Более того, я призывал собеседников обратить внимание на мою команду из бизнес-компании, с которой я уже работал. Естественным продолжением собеседования был подписанный контракт.

Проработав некоторое время в USAID директором программы, а это, надо признаться, довольно высокий пост в данной организации, я представлял ее на донорском совете организаций-доноров в Кыргызстане. Однако добившись вершины своей карьеры в данной организации, я опять заскучал. И вновь на помощь пришла газета «Вечерний Бишкек». Требовался региональный директор голландского фонда Nivos. Резюме было отправлено, собеседование назначено. И (о, ужас!) я опоздал на него на 4 (!) часа, перепутав время. Собеседовавших было двое иностранцев, один из которых был голландцем. Первое, что они сделали – принялись в течение 20 минут отчитывать меня за опоздание. По их мнению, это было признаком безответ-

ственности и неуважения. Следующим неприятным фактом было то, что на данную вакансию планировалось взять женщину. Но меня и в этот раз не оставляла моя вера в то, что лучше меня никто не справится с этой работой. Я выдержал довольно жесткие реплики и вопросы. Мы говорили об институциональном развитии и о том, чем оно отличается от организационного, а также о многом другом. Без лишней скромности могу сказать, что в 1997 году мало кто из специалистов мог похвастаться такими знаниями. Одним словом, несмотря на мое чудовищное опоздание и на гендерные предпочтения, я был принят на эту работу и даже сумел совмещать (!) ее с должностью директора программы USAID. Мою веру в то, что я (и только я!) подхожу на вышеназванные должности, не могли поколебать ни карьеристки, ни опоздание, ни что бы там ни было еще.

В те же годы я пытался участвовать в программах типа «Фулбрайт» и Эдмунда Маски (программы обучения в США). Однако каждый раз, несмотря на мое идеальное резюме и эссе, когда дело доходило до собеседования, меня трясло: я сомневался в своих способностях и возможностях. Думаю, именно это явилось причиной того, что я не прошел ни по одной из подобных многочисленных программ США. По сей день я ни разу не был в этой стране... Уверен, проблема заключается как раз в том, КАК я был настроен: с одной стороны – на работу, и с другой стороны – на обучение по этим программам.

Для кого эта книга и о чем?

Думается, что эта книга подойдет и для подростков, и для зрелых людей, и для лиц старшего возраста. Не важно, сколько вам лет – 15, 35, 46, 58, 72. Не важно, кем вы работаете, чем занимаетесь, не важен ваш статус, политическая или иная позиция. Самый главный аспект, на который я ориентируюсь, говоря об аудитории этой книги, – лишь один. Это желание изменения. Изменения себя, изменения своей жизни, изменения восприятия и изменения того, что вас окружает. Не важно в чем. Важно само изменение. Изменение в работе, в семье, в отношениях, в социальном статусе, в финансовом благополучии, в самореализации, в борьбе с болезнями и т. д.

Итак, если есть хоть малейшая причина для изменения, а тем более серьезная и глубокая, если вам надоели мотивационные книжки западных авторов, гадалки, экстрасенсы, врачи, лекции разных гуру, прослушивание мантр, визуализация успеха, то вполне вероятно, что именно эта книга – для вас.

Почему я так говорю и что дает мне такое право? Почему инструменты, изложенные в этой книге, – другие, почему они работают в большинстве случаев, и именно в вашем случае книга может дать нужный вам эффект?

Просто потому, что все изложенное в этой книге выстрадано лично мной, апробировано мной, моими клиентами, друзьями, знакомыми, пациентами, сотрудниками. Потому что реалии нашей жизни иные, чем в США, Европе или Юго-Восточной Азии. Потому что я практикующий врач и бизнес-консультант, который использует только самые прикладные и работающие инструменты, которые я собирал по всему миру в своих многочисленных поездках и приключениях. Потому что я мог изменить себя не один раз. От «забитого», крайне стеснительного и застенчивого школьника, который заикался, отвечая перед классом в школе, до публичного спикера, который провел более 300 тренингов и выступлений, реализовал более сотни консалтинговых проектов от 3 000 долларов до \$1 млн. Который трижды был на грани смерти в горах, дважды в морях, несколько раз становился нищим и миллионером, который несколько раз начинал всю свою жизнь с полного нуля, выстраивал бизнесы и выходил из них, который дважды попадал в реанимацию с проблемами сердца, но пробежал полумарафон, с разрушенным позвоночником вскарабкался на вулкан, бился на ринге в Тайланде, хотя за несколько лет до этого мог пройти не более 100 метров. Который знает, что такое горечь поражения, что такое быть никем и восставать из пепла, как птица феникс. Который уходил с великолепных должностей в никуда. Который участвовал в разборках с бандитами в 90-е и попадал под прессинг «красных» в те же годы.

Уверен, что даже небольшая часть приведенных в этой книге инструментов может вам помочь в трудной и даже безысходной ситуации, в скучной и однообразной жизни, в вопросах самоопределения: «Кто Я?», «Зачем Я?», «Что мне делать и как?». Как преодолеть страх? Страх потери, страх смерти, страх чего бы то ни было. Как научиться жить счастливой и полной жизнью, без оглядки на кого-то или что-то?

Как читать эту книгу?

Читайте так, как вы считаете нужным. Можете начинать с любой главы, которая вам покажется интересной и наиболее актуальной в настоящий момент. Условно говоря, представьте себе, что это кулинарная книга, и вы выбираете нужное вам блюдо на конкретный случай. Но в то же время, это не просто сборник рецептов, это последовательная система трансформации, если работать с ней тотально. Моя цель – дать конкретные варианты, методы, инструменты решений, которые универсальны. Они могут работать в любой обстановке и условиях. Это как набор бытовых инструментов – отвертки, молоток, гвозди, шурупы, болты, ключи, пила, плоскогубцы и т. д.

Отдельно взятая правильно подобранная отвертка может работать где угодно. Главное знать, что нужна именно эта отвертка, и уметь ею пользоваться. Ну а владея всем набором инструментов, вы становитесь мастером. В нашей метафоре – мастером вашей собственной жизни.

Содержание и структура книги будут разворачиваться вне всякой специальной логики, местами я буду иллюстрировать повествование событиями из моей жизни, из жизни конкретных людей, с которыми знаком лично. Вы можете запросто пропускать такие описания и переходить сразу к технической части инструментария.

В чем опасность этой книги? Всего лишь две опасности. Первое – это переоценка возможностей книги, какой бы она ни была. Не ожидайте, что ее прочтение моментально все изменит. Нет. Это как любой вид спорта. Вы можете прочитать идеальное руководство по рукопашному бою, но без практики, без тренировки использования в реальной жизни информация так и останется информацией и не станет вашим приобретенным навыком. Второе – недооценка, когда нечто может показаться уже знакомым, незначительным или неинтересным. Это как в приготовлении блюда, когда может показаться незначительным какой-либо ингредиент, его количество или способ приготовления. Тогда на выходе не получится то блюдо, которое изначально планировалось приготовить.

Как работать с книгой и

УПРАЖНЕНИЯМИ?

Как с настольным руководством. Руководство можно прочитать целиком, но упустить детали. Можно читать по главам и применять на практике. Считайте, что это руководство по вашей личной трансформации.

Представьте, что вы пришли в спортзал с желанием сбросить несколько килограммов жира и нарастить красивую мускулатуру. Инструктор составил для вас программу, показал и рассказал про каждое упражнение в деталях. Выдал вам дневник упражнений с указанием тренажера, количества подходов, порядка упражнений, веса на каждый день. Вы внимательно послушали, прочитали свой дневник. Встали на беговую дорожку, прошли по ней 100 метров, вам стало скучно. Пошли делать жим лежа. Потягали гриф пару раз... некомфортно. Решили сразу прокачать бицепс. Взяли большой вес, выполнили пять подъемов в один подход и бежите к зеркалу посмотреть, как накачался бицепс. Толку никакого... Так и ментальные упражнения. Их нужно выполнять систематически и системно, не опуская деталей и не пропуская ничего. Какую бы они ни вызвали неприязнь, страх, скуку, усталость. Каждое упражнение, каким бы знакомым оно вам ни показалось, даже если вы уже где-то когда-то его делали, и оно вам не приносило пользы, теперь оно снова должно быть сделано. Сделано раз. Позже к нему необходимо вернуться и посмотреть, что следует изменить.

У многих из нас имеется проблема с личным откровением, когда мы сами себе лжем, избегаем открытого разговора с самим собой. В то же время у многих из нас избыточный комплекс неполноценности. И не важно, имеется ли для этого объективная база или нет. Комплекс неполноценности, неприятие себя, возможно в какой-то мере своей физической, интеллектуальной, финансовой или иной части бытия – предмет работы. Итак, как работать с упражнениями? Во-первых, их просто нужно делать. Отключить телефон, телевизор. Остаться наедине с самим собой. Запереться в комнате, попросить домочадцев не беспокоить вас. Или уйти в тихое, спокойно кафе. Прочитайте суть и последовательность отдельно взятого упражнения, не забегайте вперед. Приступайте. Всегда делайте записи. На компьютере, на смартфоне, на бумаге. Обеспечьте их конфиденциальность. Никто не должен иметь к ним доступ ни под каким предлогом.

Некоторые упражнения могут вам показаться глупыми, бессмысленными или смешными. Рекомендую вначале вдоволь посмеяться над упражнением, полюбоваться пониманием глупости, насладиться этим ощущением, а затем приступить к выполнению со всей серьезностью.

Изменение возможно для любого человека. Самое быстрое изменение можно реализовать с помощью автомата Калашникова. Короткая очередь – и изменение наступило.

Нас изменяет многое. Что-то сильнее, что-то в меньшей степени. Что-то мы замечаем, а что-то нет, особенно мало мы замечаем то, что изменяется исподволь. Полагаю, вы заметили разницу в себе по сравнению с тем, каким вы были человеком 10, 20, 30 лет назад. Если вы скажете, что вы не изменились как человек, не изменились ваши эмоциональные реакции и мироощущение за десятилетия, то вы либо лжете, даже не подозревая об этом, либо вы труп, и как у всех трупов, ваши эмоциональные и интеллектуальные характеристики остались неизменными.

Кроме того, в этой книге я привожу опыт и инструментарий совершенно разных школ, концепций, культур и мировоззрения. Можно опираться на нейрофизиологию и психологию, психотерапию. Можно на индийские, тибетские или китайские практики.

Почему я ее написал?

Меня сподвигло к этому несколько причин. Во-первых, я стараюсь оказывать помощь людям с конца 80-х годов. В индивидуальном или групповом режиме. И мне хотелось передать весь наработанный опыт тем, кому это может быть полезным, кто не имел возможности личной интеракции. Во-вторых, на мой взгляд, сейчас огромный переизбыток самой разнообразной литературы, статей, информации, семинаров и тренингов по этой теме. Часть из них – просто бизнес. Часть – много слов и минимум пользы. Другая часть – вообще «запудривание» мозгов. Все могут говорить об одном и том же разными словами. Но суть, сами ключи зачастую остаются за кадром. И воодушевленный человек через некоторое время после посещения тренинга или прочтения книги понимает, что эмоциональный запал прошел, а в сухом остатке у него ничего не осталось для фактической работы с собой.

На базе какой философской, мировоззренческой платформы, концепции написана книга?

Я не сторонник однополярного рассмотрения объекта. Мне нравится наблюдать объект с разных парадигм, так же как астрономы изучают звезды – свет, рентген, инфракрасное излучение, гравитация и т. п. Это дает более правильное представление об объекте. Я – врач. Материалист, который изучал Аюрведу (традиционную индийскую медицину) в Индии, тибетскую медицину в Китае, медицину инков в джунглях Амазонии, и не только изучал, но и практику эту «солянку» на себе, своих близких и пациентах только с одной целью – максимально эффективно и быстро помочь больному, не навредив ему никоим образом.

Почему вы сможете?

Мы все прекрасно знаем, что люди, находящиеся в идентичной ситуации и при одинаковых условиях, могут реагировать на одно и то же по-разному. Ведь они разные люди! И отсюда следующий вывод – на самом деле, поведение определяет не ситуация! А то, как мыслит конкретный человек, его эмоции и сознание. Таким образом, все ваши решения и все ваши действия определяет не окружающее, а ваше восприятие окружающего и самого себя в этом окружении, в этой ситуации.

Нам стоит просто поменять природу своих внутренних процессов обработки информации, изменить интеллектуальную и эмоциональную категории в нас самих. Это однозначно изменит ваши эмоции и ваши действия. А изменив действия, вы изменяете и получаемый результат.

Безусловно, у всех нас разный темперамент и тип нервной системы, заложенный от природы. Но нет ни одного доказательства того, что нельзя на них повлиять и научить новым реакциям. В йоге это уровень двух внутренних оболочек – маномайя (ум) и виджнянамайя (эмоции), в соединении с энергией (пранамайя) они влияют и воздействуют на тело (аннамайя), вызывая психосоматические заболевания и иные болезни, не индуцированные извне (отравления, травмы). Йоговская практика, практики буддизма и шаманизма дают не только прямое описание, но и конкретные инструменты воздействия и изменения. В то же время современные достижения нейрофизиологии, прикладной психологии и психотерапии, а также систем менеджмента имеют свои подходы, инструменты, которые эффективно используются в совершенно разных условиях: от подготовки космонавтов, пилотов, спортсменов до лечения хронической боли (pain management), психосоматических заболеваний и т. д. В сектах (особенно в деструктивных) используется целый ряд таких инструментов. В современном маркетинге, в рекламе и продвижении, в управлении продажами корпорации опираются на те же самые технологии. Получается, что немалый пласт людей, которые владеют инструментарием, может влиять на поведение других людей для достижения собственных целей. И это не набор магических и тайных знаний. И не красивые мотивационные тренинги крайне успешных лекторов и авторов, которые используют технологии для собственных целей, а не для передачи знаний своим последователям.

Поворотная точка любой перемены в себе наступает, когда мы изменяем **УБЕЖДЕНИЯ**, ограничивающие наше осознание. Это становится возможным, поскольку мы сами творим свой мир. Перемена происходит посредством нашего сознания и воображения, она начинается с изменения внутренних аспектов нашего мышления. Мы по собственному опыту знаем, что внешняя динамика зависит от внутренней. Пересматривая свои господствующие убеждения или понятия, мы реорганизуем свое осознание, а следовательно, и свои реакции на людей, жизненные условия и обстоятельства.

Прежде чем вы сможете измениться в положительную сторону, вам следует представить **ПОЛНУЮ КАРТИНУ** своей личности. Нужно увидеть себя глазами других; увидеть собственный мир таким, какой он есть в действительности, а не таким, каким вам хотелось бы его видеть. Тогда вы будете готовы приступить к постройке моста между теперешней личностью и тем человеком, которым вы хотите стать.

Классической проблемой каждого из нас является невежество по отношению к самому себе: как к нынешней личности, так и к возможной. Неверное представление мешало вам высвободить свой безграничный потенциал. Многих можно сравнить с птицей в клетке, не имеющей понятия о бескрайних просторах вне ее. Эта «ошибочная уверенность» мешает осознать, насколько достойным, способным и уникальным человеком являетесь вы и каждый вокруг вас.

Любая воля бессильна, если мы в действительности не собираемся расставаться со старыми привычками. Как правило, мы хотим избавиться от их мучительных последствий, но не желаем избавиться от самих привычек. Мы не должны тешить себя мыслью, будто можем изменить свою жизнь с помощью одной самодисциплины.

Прежде чем избавиться от любой привычки, вы должны осознать и принять тот факт, что ее имеете. Отрицание своих изъянов мешает преодолеть их. Осуждение вредных привычек лишь усиливает их хватку, сводя к нулю все попытки по преодолению. А чувство вины только укрепляет их. Никто не приставляет заплатки к ветхой одежде, разодрав новую вещь, и никто не вливает молодой айран в старый. Мы должны создать новые, более позитивные привычки, устранив старые, негативные путем вытеснения.



Представление, воображение, концентрация внимания

Есть три очень важных аспекта в работе с мозгом и его трансформации. Представление – это воспроизведение в мозге чего-то реального, того, что существует. Воображение – это конструирование того, чего не существует. Концентрация внимания – способность фокусировать внимание на объекте и непрерывно «снимать» с него (и только с него) информацию.

Для реализации упражнений наиболее эффективным образом следует активно использовать воображение и максимально концентрировать внимание. Если вы испытываете в этом сложность, то ниже представлены инструменты для их тренировки. Если у вас нет затруднений, можете смело пропускать этот раздел упражнений.

Важно помнить и знать, что воображение и концентрация внимания являются абсолютной необходимостью работы с мозгом для желаемой трансформации.

Упражнения на развитие представления

1. Представьте себе радиоприемник, ухо вплотную к динамику, вы включаете приемник, повернув катушку регулятора громкости на максимум.

2. Представьте процедурную в поликлинике, больнице. Вы на кушетке с оголенной ягодичей в предвкушении укола. Медсестра набирает шприц, выпускает воздух и подходит к вам. Протирает спиртом...

3. Представьте, что вы не спали всю ночь. Как вы себя чувствуете на следующий день?

4. Представьте колбасу, покрытую скользкой зеленой плесенью, грибками. Вы ее берете и кушаете...

Чем сильнее ваши физические и эмоциональные реакции на эти упражнения, тем лучше работает представление. Если же не работает, то можно тренировать его простым способом.

- Возьмите любой простой предмет. Рассмотрите его и уберите. А теперь максимально ясно его представьте.

- Ущипните себя довольно чувствительно. Затем без щипка представьте, что вас больно ущипнули.

- Вы можете с легкостью менять объекты, важно тренировать все органы чувств: слух, вкус, зрение, осязание, обоняние.

Упражнения на развитие воображения

- Представьте целый новый деревянный карандаш. Представьте его во всех деталях, крупным планом. Теперь начинайте воображать, как вы сгибаете этот карандаш. Все сильнее и сильнее. Краска начинает обсыпаться, буквы искажаются, но карандаш гнется и не ломается. Вы согнули его пополам. Рассмотрите в деталях, как изменилась фактура дерева, но не полома-лась, как исказились пропорции карандаша с торцов, другие детали. Теперь медленно выпрям-ляйте карандаш и внимательно наблюдайте, какие изменения происходят на его поверхности.

- Представьте любое живое насекомое, животное. Начинайте играть воображением, изме-няя его в размерах, цвете, наделяя его разнообразными способностями.

- Представьте себя (свое «Я») в любом животном, человеке или в неживом объекте. Как бы вы разговаривали, чувствовали себя в нем?

- Поработайте с изменением вашего тела – пропорции, размер, цвет и пр. Как изменяются ваш голос, зрение, вес, самоощущение?

Упражнения на развитие концентрации внимания

Возьмите часы с механическими стрелками. Сфокусируйтесь на движении секундной стрелки. Наблюдайте за ее колебанием, перемещением, подрагиванием. Наблюдайте минуту, две и больше, без перерыва или отвлечения. Когда сможете фокусироваться на секундной стрелке в течение пяти минут, переключите внимание на минутную стрелку. Наблюдайте за ней с полной концентрацией. Начните с одной минуты и по мере прогресса увеличивайте время до 10 минут.

Затем перейдите на часовую стрелку. Задание то же самое. Тренируйтесь, пока не сможете без отвлечения наблюдать за перемещением часовой стрелки в течение 15 минут. В какой-то момент вы можете ощутить «слияние» вас с часовой стрелкой...

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ГОРЯЩЕЙ

СВЕЧОЙ (В ХАТХА-ЙОГЕ – ТРАТАКА)

- Выполняется созерцание свечи в положении сидя с прямой спиной.
- Свеча располагается так, чтобы пламя было на уровне глаз и на расстоянии вытянутой руки.
- Перед созерцанием свечи обязательно на несколько минут закройте глаза и успокойте дыхание.
- Откройте глаза и смотрите на свечу. Не двигайтесь, не моргайте. Старайтесь по возможности даже не двигать глазными яблоками. Изначально попытайтесь не напрягать глаза – тогда слезы не будут наворачиваться так быстро. Если глаза устали – спокойно закройте их, отдохните 15–20 секунд, затем снова приступите к созерцанию.
- Отслеживайте попытки своего мозга погрузиться в размышления. Если осознали, что в голове у вас вертится какая-то мысль, спокойно констатируйте этот факт и отпустите мысль «на волю». То есть, вместо того чтобы бороться с мыслями, просто «не думайте» их.
- Глядя на пламя свечи, вы видите его таким, какое оно есть. Да, мы знаем, что пламя – результат реакции окисления углеводородов. Знаем, что оно горячее и об него можно обжечься. Знаем, что у него есть название – «пламя». Но во время тратаки все эти знания нужно забыть. Слишком уж часто в жизни мы смотрим на что-то через призму своих знаний, и эта призма искажает то, что мы видим, до неузнаваемости. А сейчас мы просто смотрим на огонь, забыв, что он называется этим словом. Смотрим, как смотрит на лесной пожар дикое животное, не знающее слов.
- В конце практики закройте глаза на 2–3 минуты и созерцайте «отпечаток» пламени свечи на сетчатке глаз. Старайтесь удержать этот отпечаток перед своим внутренним взором как можно дольше.
- Признаком того, что все удастся сделать правильно: в какой-то момент из нашего поля зрения исчезают все окружающие предметы и их очертания, остается только пламя свечи.

В йоге считается, что это упражнение способно на физическом уровне исправлять дальнорукость, близорукость, астигматизм, косоглазие и другие проблемы со зрением. С помощью тратаки уменьшаются депрессия, бессонница, беспокойство, усиливаются ментальный потенциал, ясность ума. Очистительная техника позволяет избавиться от ненужной информации, которая попадает человеку ежедневно в больших количествах и мешает ясности ума. Все это помогает предотвратить стрессы, а также придает душевное спокойствие.

ШАГ 1. ЯРКОСТЬ

Выберите любое очень приятное событие из своей жизни. Не важно, как давно это было. Вспомните максимально возможное количество деталей вашего ощущения и самочувствия.

Сохраняя данное воспоминание, эту картинку или «видео», измените яркость изображения. Повышайте яркость. Все ярче и ярче, совсем ярко. Затем постепенно снижайте яркость, делая его тусклым. Все темнее и темнее, пока не останутся контуры в полной темноте. Прочувствуйте как изменяются ваши ощущения. Обычно изменение яркости изображения вашего воспоминания может изменять силу ощущений. Попрактикуйтесь несколько раз.

Теперь возьмите неприятное воспоминание. Не катастрофическое на первый раз.

Уменьшайте яркость, все меньше и меньше, пока картинка не станет совсем тусклой и малозаметной. Точно так же поработайте в обратную сторону, то есть в сторону увеличения яркости. Доведите яркость до такой степени, что уже мало что будет видно.

ШАГ 2. РАЗМЕР

Выберите другое приятное и неприятное воспоминания. Начните с приятного. Теперь просто уменьшайте картинку. Делайте ее все меньше и меньше, доведя до мизерного экранчика, когда уже практически ничего не видно. Теперь поработайте с неприятным воспоминанием. В процессе этих упражнений отмечайте, как изменяются ваше самочувствие, ваша эмоциональная реакция на эти образы прошлого.

ШАГ 3. СКОРОСТЬ

Суть та же самая. Но теперь вы проигрываете ситуацию на очень медленной скорости. Затем на быстрой. Играйте скоростью в разные стороны. Увеличивайте или уменьшайте скорость плавно, без скачков. Обратите внимание на изменение вашего восприятия прошлого события.

ШАГ 4. ПРОЗРАЧНОСТЬ

Увеличивайте прозрачность картинки до такой степени, чтобы вы легко могли увидеть нечто, находящееся за прозрачным экраном вашего «кино».

ШАГ 5. ЧЕТКОСТЬ

Поработайте с четкостью изображения. От сверхчеткого до совсем размытого.

ШАГ 6. ИЗМЕНЕНИЕ ПЛАНА (ФОКУСИРОВКИ)

Обратите внимание на то, что в вашем «кино» есть передний (основной) план и второстепенный, некоторые детали изображения. Совершайте «наезд» камеры от общего плана к этим вторичным деталям, делая их основным изображением, главной темой.

ШАГ 7. НАКЛОН ЭКРАНА

Теперь поработайте с наклоном вашего изображения. Наклоните верхнюю, затем нижнюю часть экрана, вплоть до того, что вы сможете едва видеть, что там происходит. Наклоните влево, вправо. По диагоналям.

ШАГ 8. ИЗМЕНЕНИЕ ЦВЕТА

Попробуйте изменять цвет изображения. От крайне насыщенного, аляпистого до черно-белого (вспомните фильтры в Инстаграм).

ШАГ 9. НАЛОЖЕНИЕ ЗВУКА

Попробуйте наложить на ваше «кино» неприятного воспоминания музыку. Меняйте стили и направления музыки. Весь фильм, от начала до конца. Отметьте, как меняется ваше настроение от изменения звуковой дорожки.

ШАГ 10. ПРОКРУТКА НАОБОРОТ

В этом шаге прокрутите ваше «кино» наоборот. С разной скоростью.

* * *

Проделав эти базовые шаги эксперимента, обратите внимание, какой из шагов, какое изменение изображения дает в вашем случае наибольшее изменение эмоционального окраса, восприятия прошлого события. А теперь попробуйте смешивать все эти игры с изображением. По паре, одновременно по несколько способов изменения «кино».

Диета для развития концентрации внимания

В йоге используется специальная диета для повышения ментальных способностей и усиления концентрации внимания, называется она «саттвик». К слову говоря, в йоге рассматривается три типа питания: «саттвик», «раджастик» и «тамасик». Изменением типа еды в йога-терапии добиваются изменения темперамента детей и взрослых. Гиперактивный ребенок становится спокойным и усидчивым, сконцентрированным. А апатичного можно путем диеты сделать подвижным и эмоционально активным.

Какие продукты помогут вам увеличить концентрацию внимания и способность к воображению, ментальным упражнениям? Я вам рекомендую на время вашей подготовки к трансформации и самой трансформации первого периода использовать диету «саттвик».

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Слишком соленая, сладкая, горькая, острая, кислая, горячая, пряная пища;
- Алкоголь;
- Красное мясо, внутренности животных, рыба, яйца;
- Разогретая или холодная пища;
- Консервированные продукты;
- Газированные сладкие напитки, сухие продукты (чипсы, печенье и т. п.), кофе, чай, сахар.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- Орехи, свежие фрукты, кокос, семена кунжута, мед;
- Сырые бобовые (размоченные) или только что отваренные;
- Молоко, пахта, масло, творог;
- Свежеприготовленные овощи. Корнеплоды и клубни, растущие НАД землей;
- Принимать пищу только в состоянии голода. Не переедать;
- Принимать пищу в тишине, не отвлекаясь ни на что;
- Кушать 1–2 раза в день;
- Время для приема пищи: 12.00–14.00 и 17.00–19.00.

Упражнение по управлению мозгом. Подготовка ко всем остальным упражнениям.

О направлении вашего воображения

Наличие хорошо развитого воображения – как обоюдоострый нож, бритва. Которая работает для вас или против вас. В большом количестве случаев воображение становится нашим врагом, если мы не умеем направлять его в нужное русло развития, а не для разрушения, чем люди часто и занимаются. К примеру – ревность. У одного из супругов разворачивается очень яркое «кино», плод воображения, где он/она видит в деталях, в цвете, в динамике и других сочных параметрах свою половинку, занимающуюся сексом с другим человеком. Все настолько ярко, что совсем нет сомнений в достоверности этого воображения, и когда половинка возвращается домой – может разгореться ужасный скандал, иногда доходящий до насилия.

Таких примеров, когда воображение работает против человека и его счастливой жизни, – масса. Проигрывание в воображении негативных сценариев, как мы понимаем, не приносит ни расслабления, ни радости, ни успеха или удачи. Ключ к пониманию, почему люди воображают негатив вместо позитива, – страх и ощущение своей неполноценности. Отсутствие понимания последствий.

Люди не умеют пользоваться простыми инструментами, одним из которых является «мета-вопрос» «Ну и что?», задаваемый касательно любого предполагаемого последствия.

- Он мне изменяет!
- Ну и что?
- Он не любит меня!
- Ну и что?
- Он уйдет к другой!
- Ну и что?
- Все будут смеяться надо мной!
- Ну и что?
- Я повешусь!
- Ну и что?
- Дети будут плакать!
- Ну и что?
- Весь город повесится!
- Ну и что?
- Граждане уедут из страны!
- Ну и что?
- Страна исчезнет!
- Ну и что?

На самом деле нет никакого основания драматизировать не только **ВООБРАЖАЕМУЮ** ситуацию, но и реальную.

- У меня украли машину, деньги, документы!
- Ну и что?
- У меня последняя стадия рака!
- Ну и что?
- Я не могу вернуться домой, я умру!
- Ну и что?

Попробуйте позадавать себе такие вопросы, попробуйте найти ответы на все «Ну и что?». Полагаю, когда вы дойдете до того, как погаснет солнце через несколько миллиардов лет, или наша галактика разрушится, смысла переживать не будет...

Другой тип «мета-вопроса»:

«А зачем вы это делаете? Какова цель этого?»

- Я переживаю, что жена гуляет!
- А зачем вы это делаете? Зачем переживаете? Для чего переживаете?
- Как для чего? Просто так переживаю!
- С какой целью вы переживаете просто так?

Люди не знают зачем и для чего они переживают, сердятся. Типичный ответ: «Просто так, иначе я не умею». То есть они признаются в том, что мозг им не принадлежит, они не имеют никакого влияния на него. Они просто физические придатки своего мозга, где понятие «Я» – тоже придаток инородного тела в организме под названием МОЗГ. Значит, есть некая другая ВОЛЯ, которая реализует свои цели и задачи, пользуясь вашим телом. Как только вы к этому приходите, перед вами встают два варианта: оставить все как есть / перестать быть его придатком, инструментом. Инструментом не вашего мозга внутри вас. Для этого необходимо научиться управлять мозгом, эмоциями, размышлениями и фантазиями.

С этой позиции нам нужно вспомнить о сознании, подсознании и надсознании (супраментальном сознании), о взаимоотношении ума, разума и сознания. Вся йога, особенно интегральная, вся система научной психорегуляции, чань-буддизм, нейрофизиология и ряд школ психотерапии оперируют этими понятиями и используют схожие по своей сути инструменты. Ими можно научиться владеть и применять в своей повседневной жизни.

Ничто не вечно

Совсем неважно, в каком вы сейчас настроении. Оно у вас изменится через минуту, час, день, месяц, год. Неважно, какая сейчас погода, – она не вечна, так же как и настроение. Неважно, сколько у вас сейчас друзей и денег в кармане, на банковском счету, сколько квартир. Неважно, что вы сейчас злы, голодны, несчастны, опустошены, измучены, потеряны... И наоборот, вы можете быть сейчас энергичны, счастливы, радостны, богаты, здоровы, но ситуация изменится через 50, 20, 5 лет, год или неделю. В какую бы ужасающую ситуацию вы ни попали, какое бы отчаяние ни испытывали в последние дни, месяцы или годы – помните: ситуация изменится! Никогда не бывает все только черное или только белое. Это знает каждый, но понять могут немногие. Впадают в обиду, в депрессию, в истерику, вешаются, ноют, спиваются, ломаются, умирают от страха и горя. Чем не идиотизм? Недалекие люди или люди, не имеющие понятия о том, как работать со своим сознанием, реагируют на ситуацию так резко. И еще более идиоты те, кто, поймав фарт, находясь на коне, ведут себя как последние глупцы, «зажравшиеся», которых блеск золота и звук должности делает слепыми и глухими к простым людям. Они думают, что будут всегда крутыми, при власти и богатстве. И ошибаются так же глупо, как и потерявшие надежду люди.

Мир изменится, ситуация изменится, а вот серая жизнь может и остаться. Останется она до тех пор, пока вы не начнете «чистить» и напрягать мозги и тело из часа в час, изо дня в день. А как только расслабитесь, жизнь, как болото, засосет в середину посредственности, несчастий и болезней, зацементирует... Есть много людей со схожим социальным происхождением и национальностью, уровнем образования, возрастом и т. д. У них может быть единственное отличие – то, как они относятся к поражению. Некоторые, упав единожды, даже не пытаются встать. Другие встают на колени, отползают в сторонку и, скрывшись из поля зрения, убегают, чтобы в дальнейшем быть защищенными от ударов. Совсем по-другому переносят поражение люди из третьей группы. Они вскакивают на ноги, извлекают уроки и идут вперед.

Вы читали истории известных людей. Все преуспевающие люди сталкивались с трудностями и поражениями. Никому из знаменитостей не удалось избежать противодействия, непонимания, разочарования или личного несчастья. Каждый из них неоднократно переживал поражения.

Невозможно достичь реального успеха, не столкнувшись с трудностями, сопротивлением, потерями. Но можно использовать беды и неприятности для продвижения вперед. Множество честолюбивых и настойчивых людей идут по жизни, не достигая большого успеха, потому что они не решаются испробовать новые подходы. Держитесь цели, не отходите от нее, но не бейтесь лбом в одну точку. Если упорные попытки не дают результата, попробуйте другой подход.

У людей с бульдожьей настойчивостью, способных ухватить и не отпускать, есть существенные задатки для достижения успеха. Это одна сторона. Другая сторона – это гибкость в способах. Нужно научиться экспериментировать, и тогда у вас будет все для достижения цели.

Психологи и социальные работники знают, что алкоголик обречен на алкоголизм до тех пор, пока он сам не поверит, что сможет справиться с болезнью. Каждый год тысячи людей начинают собственное дело. Через пять лет лишь немногие из них остаются в бизнесе. Большинство неудачников ищут причины провала во внешних факторах. Проблема этих людей в том, что они, сталкиваясь с трудностями, думают только о поражении – и поэтому оказываются побежденными. Когда вы верите, что выход есть, то автоматически превращаете негативную энергию («давайте бросим это, пойдём назад») в позитивную («нельзя сдаваться, нужно идти вперед»). Однако всегда стоит помнить о том, что нужно искать новые пути, новые способы, новые модели. Любая проблема, любая трудность становится непреодолимой лишь тогда, когда

вы уверены в ее непреодолимости. Но возможно притянуть к себе решения верой в их существование. Перестаньте думать: «Это невозможно».

Если вы все-таки допустили стратегическую ошибку, не расстраивайтесь. Попробуйте успокоиться и проанализировать ваши действия. Нужно попытаться вспомнить каждый сделанный шаг, и тогда вы поймете, что было причиной поражения. Лавирование и эластичность вовсе не означают, что придется чересчур сильно отклоняться от намеченного направления.

Активность внешняя, поведенческая, должна вытекать из активности внутренней: все ваши мысли и эмоции должны быть подчинены достижению поставленной цели. Нельзя готовить еду без костра. Нельзя развести костер, не нарубив дров. Именно эти дрова будут пищей для огня. Поэтому совершенно невозможно на пути к успеху совсем не совершать ошибок.

Человека пугают не трудности роста, а рост трудностей. Каждый из нас желает быть совершенным. Поэтому хочет делать как можно меньше ошибок. Многим невдомек, что все как раз наоборот. Когда-то давно кто-то сказал, что мудрый никогда не делает ошибок, умный учится на ошибках других, а глупый – на своих. На самом деле, все наоборот. Если вы наблюдательны и внимательны, то успех вам практически гарантирован. Замечая свои «ляпы» и анализируя их, вы уже никогда не «наступите на те же грабли».

Вспомните, как дети начинают ходить. Они же не смотрят на других детей и не стараются повторять их неуверенную походку. Они сами падают и поднимаются, падают и поднимаются. И так до тех пор, пока не овладевают равновесием. Точно так же учатся ездить на велосипеде. Сел на велосипед, несколько раз упал – и осознал, что делается не так.

Были ли у вас в молодости грандиозные планы, великие мечты – писать книги или картины, начать собственное дело или заняться другой творческой деятельностью? У большинства из нас наверняка были. А если быть совершенно честными перед самими собой, большинство из нас сохраняют эти мечты и по сей день, но оправдывают свою бездеятельность тем, что приходится выполнять другие обязательства. Мы придумываем в свое оправдание совершенно пустые отговорки.

К сведению: Цезарь писал свои комментарии ночью в палатке, когда все римское войско спало, а на утро вел солдат в сражение. Гендель написал свои лучшие музыкальные произведения после того, как узнал, что он неизлечимо болен; Бетховен писал музыку даже после того, как совершенно оглох. Трое великих поэтов – Гомер, Мильтон и Данте – были слепыми. Ганнибал, Кутузов и лорд Нельсон, имея по одному глазу, были все равно великими полководцами. Френсис Кемпбелл, слепой на оба глаза, стал выдающимся математиком и музыкантом. Даниель Дефо написал «Робинзона Крузо», находясь в тюрьме, как и Джон Баньян – «Путь пилигрима», Лютер перевел Библию, Сервантес сочинил «Дон Кихота» тоже сидя в тюрьме. Стивен Хокинг, выдающийся астрофизик, сделал свои открытия будучи полностью парализованным, Ник Вуйчич родился без рук и ног, но стал одним из лучших публичных спикеров. Полагаю, вы сами можете привести массу других примеров.

Не считайте себя чем-либо связанными и не говорите себе, что никогда не сможете сделать то, что хотите.

Возможно, вы скажете: «Все это хорошо, но мне нужно работать». Думаете – только вам? Роман «Унесенные ветром» Маргарет Митчелл написала, работая в газете полный день. Шекспир в школе выучился только чтению и письму, но продолжал заниматься самообразованием и стал великим литератором.

Подумайте еще раз о заветных желаниях, хранящихся в вашей душе. Взвесьте аргументы, придуманные вами в оправдание невозможности исполнения вашей мечты. Поймите, что эти оправдания в действительности являются фальшивыми. Отбросьте их в сторону и настройтесь на то, что ваши желания исполнимы и воплощение их находится в ваших руках.

Вы – единственный, кто удерживает вас на месте.

Никому не нравится менять свой уровень осознания

Скажем прямо – всем нам трудно менять свой текущий уровень осознания себя и реальности, потому что:

1. Продукты нашей мысли и воображения основаны на том, что в данный момент мы считаем правдой, независимо от того, насколько ошибочным и искаженным может быть наше восприятие. Наше сознание контролирует наши действия и реакции.

2. Всегда легче найти удобные предлоги или, как мы предпочитаем выражаться, «логичные доводы» в пользу того, почему у нас нет необходимости или даже возможности измениться.

3. Мы опираемся только на тот опыт, который оправдывает нашу текущую шкалу ценностей, и избегаем или насильно отвергаем опыт, который не согласуется с нашими убеждениями.

4. Сконструировав и запрограммировав в своем подсознании и центральной нервной системе неверные реакции, мы действуем в соответствии с этой схемой. Мы реагируем (чувствуем и действуем) так, как нас научили. Эта «система» – одно из наших собственных творений, и изменить ее в состоянии только мы.

Умом понимая, что нам следует измениться, мы всегда чувствуем, что наш случай как-то отличается от остальных. Мы избегаем или, если это необходимо, насильно отвергаем любую идею, угрожающую правильности наших убеждений. Главным сдерживающим фактором для изменения ошибочного осознания является нежелание понять и принять реальность или то, что есть, поскольку «ошибочная уверенность» исказила наше восприятие. Поэтому необходимо время от времени бросать вызов своим убеждениям и проверять, не обусловлены ли наши действия ошибочной точкой зрения. Убеждения нормальной целостной личности постоянно претерпевают процесс реорганизации, но невротик за них цепляется, какими бы ложными и искаженными они ни были. Как правило, он может измениться лишь тогда, когда мощный жизненный кризис заставит его поменять свои старые пораженческие схемы поведения.

Если ваше сознание было запрограммировано или воспитано на вере в ложные и искаженные концепции и ценности, то вы развиваете оправдывающий их стиль жизни. Фальшь становится действительностью. Затем, стремясь доказать свою правоту, вы собираете и подгоняете факты таким образом, чтобы они подошли под вашу схему. Одно ложное убеждение приводит к другому, и в конце концов вы перестаете думать и действовать рационально.

Не имеет значения, кем вы себя считаете. Вы можете казаться себе человеком выдающегося ума или неисправимым глупцом, слишком худым или чрезмерно толстым. Вы можете быть агрессором или тихоней, рабочим или служащим, домохозяйкой или деловой женщиной. Вы можете быть общительным и дружелюбным человеком или робким домашним существом. Вы можете быть алкоголиком, наркоманом, лжецом, обманщиком или невротиком. Вы можете постоянно страдать от депрессии и бояться всего и вся. Вы можете ненавидеть погоду, собак, кошек, физический труд, тараканов, дорожные пробки или джусай. Но ничто из вышеперечисленного не характеризует вас как личность. Все это лишь описание вашей деятельности и вашего отношения к внешнему миру. Если вы отождествляете себя только со своими действиями, то вы имеете ложное представление о себе. Вы осуждаете, ограничиваете и даже отвергаете свою личность, не имея на это достаточных оснований.

Неуверенность в себе – это всего лишь проблема ОСОЗНАНИЯ. Осознав правду о своей персоне, вы поймете, почему вы такой как есть и, что наиболее важно, научитесь любить и принимать себя. Ваше осознание можно определить как четкость, с которой вы сознательно и неосознанно воспринимаете и понимаете все, что имеет отношение к вашей жизни. Это суммарный итог жизненного опыта, воспитания, знаний, интеллекта, интуиции, инстинктов и всего того, что вы улавливаете своими пятью чувствами. Ваш текущий уровень осознания

определяет ваше настроение, поведение, эмоциональные реакции, предрассудки, желания, тревоги, страхи, цели и устремления. Но что более важно – он определяет ваше чувство собственного достоинства, или, иными словами, ваше мнение о себе.

Осознание определяет вашу концепцию реальности. Ваш разум похож на видеокамеру, постоянно снимающую сцены событий вашей жизни. Вы тот, кто решает, что вам хотелось бы оставить в этом фильме. Эти сцены формируют ваше осознание. Ваша камера может записывать отрицательные характеристики других людей либо ваши собственные недостатки, безнадежность или отчаяние. Вы можете читать газеты, смотреть телевизор или сосредотачиваться на других источниках информации, драматизирующих ситуацию, болезни или нищету, – и все это впитывается вами и записывается в вашей памяти. Постоянно снимая и накапливая отснятое, вы начинаете воспринимать эти вещи как реальность, поскольку можете привести в доказательство готовые фотографии.

Проблема заключается в том, что истина и реальность – не всегда одно и то же. Если ваше сознание усвоило ложные принципы, ценности и убеждения о себе и других, то ваше осознание будет ошибочным. Хотя вы будете действовать, руководствуясь неправильной точкой зрения, она будет казаться вам истинной, и вы приобретете оправдывающие ее привычки и схемы поведения. Таким образом, каждое ваше решение и действие основано на вашем текущем уровне осознания.

Упражнения «Размышления о свободе»

1. В одиночестве, в тишине, не торопясь, просто подумайте о том, что и кто ограничивает ваши свободы (свободу мышления, свободу высказывания собственной точки зрения, свободу действий). Составьте список.

2. Подумайте, почему и откуда появились эти ограничители ваших свобод.

3. Примите внутреннее решение – желаете ли вы хоронить свой потенциал под гнетом этих лимитов и стать их рабом, или вы хотите освободиться от рабства.

4. Что произойдет, если вы освободитесь от рабства лимитов – умрете ли тут же, поломаются ваши руки-ноги, или что? Насколько ценно то, что вы можете потерять, если станете свободно самореализовываться?

5. Что вы приобретете при полной реализации вашего скрытого потенциала?



Изменение начинается

Если у вас есть желание разрушить собственные барьеры, то следует понять, чем вы хотите отличаться от других. Все выдающиеся личности отличаются друг от друга и от большинства, поэтому и выделяются на общем фоне.

Набраться смелости и сказать себе: «Я не хочу быть посредственностью. Я – другой. Я – фантастическая личность с фантастическим будущим. Скучная жизнь – не для меня». Повторяйте эти утверждения, включите в программу своего изменения медитации, которые описаны в этой книге. Не ждите лучшего момента, начинайте сейчас. Если вы одни, встаньте и проговорите это вслух несколько раз. Часы идут, время уходит. С этого момента нужно мыслить, говорить и действовать, не позволяя страху перед неудачей и страху отличаться от других овладеть вами.

Перемена не означает, что нужно игнорировать окружающих или испытывать чувство превосходства над другими. Перемена означает ваше право говорить и действовать для себя и делать все необходимое для вашего счастья. Конфуций сказал: «Те, кто пребывает в постоянном счастье, должны пребывать в постоянном изменении». Ваше счастье идет на пользу всем остальным.

Важно прекратить сопротивляться переменам. Надо учиться их встречать и радоваться им. Погода меняется. Ваша компания меняется. Состав правительства меняется. То же самое происходит со всем обществом. Все вокруг постоянно меняется, зачем сопротивляться переменам? Все происходящее с вами – шанс измениться к лучшему. Если вас переводят на новую работу, если закрывается ваша фирма или отдел, если сокращается ваше рабочее место, если от вас ушел муж или жена, если вам приходится переезжать или у вас сломался автомобиль, то вместо того чтобы отчаиваться, думайте о возможных позитивных последствиях. Если вы перестанете сопротивляться, примете перемены и начнете осваивать новый, позитивный опыт, то с вами обязательно случится что-нибудь хорошее. Оно происходит тогда, когда вы готовы к переменам, и ваш мозг восприимчив к новому.

Если вы хотите с помощью нескольких стандартных приемов быстро и без особого труда заработать ваш миллион, стать знаменитостью, то этот курс совсем не то, на что вы рассчитываете, эта книга не готовое блюдо, которое вам остается только разогреть, то есть прочитать, посмотреть – и вы уже богаты и счастливы. Нет, это скорее кулинарная книга, которая может помочь вам приготовить блюдо. Причем, возможно, потребуется несколько попыток. Вы ведь не бросаете после первой неудачи попытки хорошо пожарить картошку?

Сидеть и ждать чуда так же глупо, как спортсмену сидеть дома перед телевизором, смотреть Олимпийские игры и надеяться получить на них золотую медаль. Чудо не приходит само – это мы должны совершить его. Мы должны постоянно учиться и расти. Если мы духовно не растем, то умираем как личность. Рост – это жизнь. Постоянно учиться и расти – значит чувствовать себя живым. Значит быть лучше, насколько это возможно, полностью раскрыть свой потенциал и возможности.

Три утверждения для кодировки сознания:

1. Это должно измениться.
2. Я должен изменить это.
3. Я могу изменить это.

Всегда, когда человек эффективно изменяет ситуацию, он чувствует, что должен сделать это. Он знает, что только он сам отвечает за себя. Он верит в себя и знает, что может предпринять необходимые изменения. Решите для себя: должна ли измениться ваша ситуация? Если да, то ЧТО вы должны изменить в себе, и КАК вы можете изменить ситуацию.

Должны ли вы что-то предпринимать или нет? Ответ – в ваших установках и в вашей мотивации. Необходимо изменить «программное обеспечение» вашего сознания.

Многие люди действуют как летающее насекомое за стеклом. Вот оно – рядом открытое окно, вон с другой стороны открытая дверь. Но нет же, насекомое упорно бьется в стекло. Так и человек бьется и бьется в закрытое стекло. Почему-то забывая простую вещь – если что-то много раз не сработало, значит пора сделать что-то другое! Если вы знаете, что это не работает, то у чего угодно другого может быть больше шансов сработать, чем у еще большего количества попыток повторения того, что не работает. Ведь правда, вы не будете десятки лет смазывать одним и тем же кремом пигментные пятна, если уже в течение нескольких лет не произошло никакого изменения? Вы не будете месяцами вытаскивать стол поперек дверей, если он там не проходит. Однако относительно своей жизни люди зачастую поступают именно так. Они не изменяют своего отношения, своего настроения, своего питания, своего образа мышления и жизни, постоянно повторяя одно и то же.

Касательно мышления люди вообще крайне консервативны. Понятие «пластичность мозга» (возможность изменения сознания) – как некая тайна, хотя цивилизации практикуют это тысячелетиями. Вот вам еще пример. Вы заходите домой или в свой рабочий кабинет и видите там жуткий беспорядок. Классика – человек расстраивается, начинает злиться. И только потом, после получения негативного эмоционального заряда, что-то пытается сделать с негативными эмоциями. А некоторые даже и не пытаются, сразу переходят в другое негативное состояние или действие. А зачем? С какой целью? Люди практически всегда совершают ошибку, думая, что единственный способ быть счастливым – это делать то, чего хочется в данный момент. Если человек управляет своим мышлением, то у него есть масса других возможностей реагирования. К примеру, он может начать делать что-либо раньше, чем почувствует негативную эмоцию.

Попробуйте мысленно вернуться на несколько секунд раньше того момента, когда у вас еще не появилась негативная реакция. Поймите этот момент – и вы будете в состоянии контролировать свои реакции. Другая ошибка людей в том, что они считают, будто условием их хорошего настроения является определенное поведение других людей. Это вообще бред. «Ты обязан вести себя так, как мне хочется, чтобы я мог хорошо себя чувствовать! Иначе я буду делать так, чтобы и ты себя плохо чувствовал!» Люди перекладывают ответственность за собственное настроение и свое эмоциональное состояние на других. Они начинают придумывать, как заставить другого человека вести себя так, чтобы им было хорошо. И многие стараются вызвать у другого человека чувство вины за собственное плохое настроение. Что это? Манипуляции, перенос ответственности на других, инфантилизм, комплекс неполноценности, отсутствие способности управлять своим сознанием...

Многие полностью забывают ЗАЧЕМ они делают то, ЧТО делают. Или не хотят честно признаться.

- Зачем ты учишься в институте?
- Чтобы получить знания!
- Зачем тебе получать знания?
- Чтобы стать профессионалом!
- Делаешь ли ты то, что позволяет тебе на самом деле получить знания и стать профессионалом?

Когда вы научитесь задавать себе вопросы: «ЗАЧЕМ?» и «Делаешь ли ты то, что приведет тебя к этому «зачем»?», то сможете обнаружить, что ваши действия никоим образом не связаны и не приводят к вашему изначальному «зачем». Тогда зачем вы это делаете? Инерция? Потому что все так делают? Потому что не думали? Пожалуй, время подумать и записать...

Кто вы?

Нравится вам это или нет, но в данный момент вы находитесь именно там, где вы хотите быть. Возможно, вы несчастны. Вы можете ненавидеть свою работу, ваши семейные или любовные отношения могут ухудшаться день за днем. Будущее может казаться сомнительным, но именно вы и только вы, сознательно или неосознанно сделали выбор находиться там, где вы сейчас находитесь. Свидетельства указывают на то, что **ВЫ СКОРЕЕ ПРЕДПОЧТЕТЕ ОСТАТЬСЯ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ, ЧЕМ ИЗМЕНИТЬСЯ.**

Вы можете возражать, выдвигать оправдания, типа «вы не понимаете», «у меня особый случай», «я в ловушке», «не могу, потому что...». И можете быть вполне искренни в этих утверждениях. Но факт остается фактом: вы позволили вашему текущему окружению или самим себе ограничить ваше мышление. Предоставив возможность людям, условиям или обстоятельствам диктовать над своим счастьем, вы посвятили свою жизнь чему-то внешнему. Потом заявляете, что обстоятельства превосходят вашу внутреннюю способность изменить их. Ваше подсознание усвоило внушенное ему негативное утверждение и выдает вам то, о чем вы просите.

Иногда случается что-то, что причиняет физический или экономический ущерб или заставляет беспокоиться. Но важно не то, что случилось, а то, как мы реагируем на это. Что бы ни произошло, это наше решение. Может ли оно повлиять на нашу личность? Представьте себе малину. Что получится, если ее выжать в соковыжималке? Естественно, малиновый сок. А что будет из той же малины, если ее раздавить руками? Апельсиновый сок? Нет, малиновый. А если наступить на малину? Снова малиновый сок. Малина не «отвечает» за то, что вы с ней делаете, но она «отвечает» за то, что из нее выходит. Она «отвечает» всегда тем, что в ней есть. Так же и мы ответственны за то, что в нас происходит, и за то, как мы реагируем на случившееся.

Быть ответственным – значит быть в состоянии выдать наилучшую реакцию. Мы ответственны за наши реакции и интерпретации. Тяжело признавать, что мы обладаем властью над своими реакциями и, следовательно, отвечаем за них. Особенно, если выбранная нами реакция была плоха. Спорить только потому, что спор начал кто-то другой, не имеет никакого смысла. Не надо гнаться за укусившей вас ядовитой змеей – это приведет к распространению яда в организме. Лучше принять меры к его обезвреживанию. Вместо того чтобы вступать в спор, мы можем подумать о том, как мы интерпретируем происходящее. Мы можем спросить себя, в какой мере действия нашего собеседника являются реакцией на наше предыдущее плохое отношение к нему.

Наша реакция является ответом на событие. Отвечать на спор спором и на провокацию войной не является оптимальным решением. Так же и злость – совершенно глупая реакция. Как говорят – злость подобна яду, который ты выпил сам в надежде отравить другого.

Большинство людей отказываются от ответственности за свою жизнь, прикрываясь псевдоответственностью за других. Вот отговорки, почему люди не хотят быть ответственными:

1. Виноваты гены, наследственность.
2. Виноваты родители, школа, воспитание.
3. Виновата среда, коллеги, страна.

Мы обязаны быть ответственными за свою жизнь вопреки судьбе. Только от нас зависит, как мы интерпретируем ситуацию и как реагируем на нее.

- Вы не ответственны за все происходящие события, но вы ответственны за то, как вы интерпретируете эти события и как реагируете на них.

- Ваши вчерашние решения определяют ваше настоящее. Ваши сегодняшние решения определяют ваше будущее.

- Желания являются детерминаторами дальнейшей жизни. Мы решаем сами, чего мы хотим. И тем самым определяем, что у нас позднее будет. Единственное, нам нужно четко понимать: где желание, а где намерение.

Упражнение «Переписать прошлое»

Мир не стоит на месте. За прошлое цепляться бесполезно. А как быть с тем, что уже произошло? Мы должны признать, что часто не можем контролировать последствия наших ошибок. Но это ни в коем случае не означает, что можно сваливать ответственность на прошлое. Мы ответственны за нашу интерпретацию и за реакцию на эти последствия. Наша реакция на последствия ошибок отражается на качестве следующего момента нашей жизни. Вопрос заключается в том, хотим ли мы получить власть над следующим моментом нашей жизни? Или властвовать будут наши ошибки и их последствия?

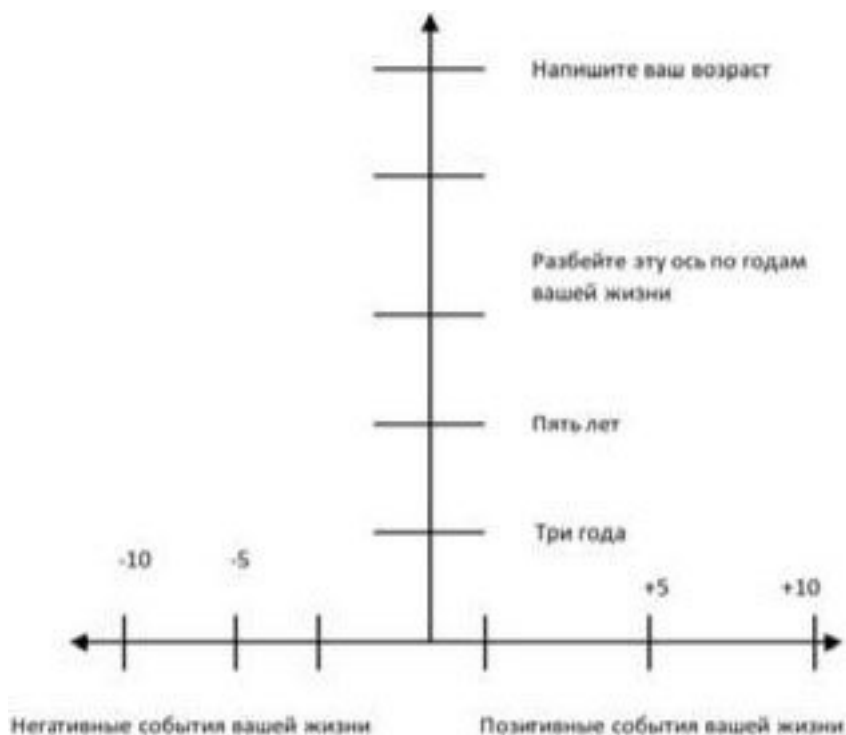
Ваше будущее может оказаться совершенно непохожим на ваше прошлое – все зависит только от того, готовы ли вы прилагать усилия к тому, чтобы сделать его лучше.

С чего вы обычно начинаете день? Идете в туалет, принимаете душ, умываетесь, чистите зубы... Вы чистите свое тело. Сейчас вы начинаете новую жизнь: вы начинаете чистить и ваше сознание, и вашу реальность. Реальность состоит из двух вещей: из вашего прошлого и вашего восприятия настоящего.

Ваше восприятие настоящего находится под влиянием вашего прошлого.

НО ПРОШЛОЕ УЖЕ более не существует. Оно ПРОШЛО. ЕСТЬ ТОЛЬКО СЕЙЧАС.

Возьмите ручку и бумагу. Нарисуйте такой рисунок.



По вертикали сделайте шкалу возраста. Минимум – насколько вы себя помните, максимум – ваш текущий возраст.

По горизонтали справа – шкала позитивных эмоций от +1 до +10.

По горизонтали слева – шкала негативных эмоций от -1 до -10.

Вспомните свою жизнь, поставьте точки на пересечении вертикальной и горизонтальной шкал соразмерно возрасту и силе переживаемых вами эмоций – позитивных и негативных.

- Соедините точки отдельно справа, отдельно слева.
- Отметьте года, периоды счастливых лет вашей жизни.

- Запишите, чего вы хотели в то время.
- Опишите, какие ощущения вы испытывали.
- Хотелось бы вам снова пережить такие же ощущения?
- Почему?
- Отдельно отметьте наиболее негативные года.
- Запишите, чего, каких качеств вам не хватало, чтобы снизить накал эмоциональных переживаний.

Внимательно перечитайте свои записи.

Ничего не скрывайте сами от себя.

Приготовьтесь к нейтрализации негативных воспоминаний прошлого.

Упражнение «Нейтрализация»

Так же, как вы стираете ненужные данные на вашем компьютере, вы можете стереть все воспоминания негативного опыта.

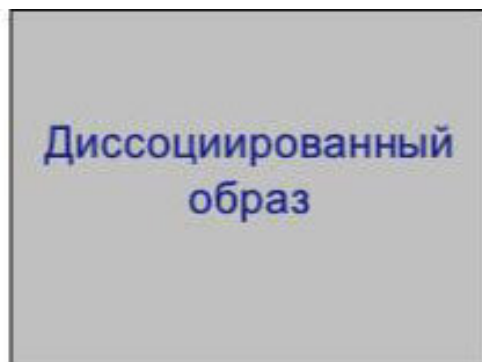
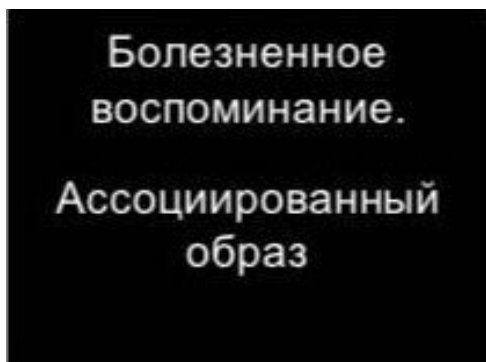
Проделайте упражнение на расслабление. Когда вы будете расслаблены, используйте ваше сознание как экран телевизора или экран в кинотеатре.

Представьте себе, что вы включили ваш экран телевизора. На экране посмотрите образы, сцены, болезненные для ваших чувств. Представьте, что это вы на экране переживаете те чувства стыда, боли, страха, унижения... Вернитесь в то время, в те чувства, переживите их снова. Полностью ассоциируйтесь с прошлым опытом.

А теперь диссоциируйте себя:

Представьте, что вы не там, не в кино, не на экране переживаете эти чувства. Что вы просто сторонний ЗРИТЕЛЬ. Посмотрите на того себя, что в телевизоре, как на кого-то другого. Это не вы, это ваш двойник!

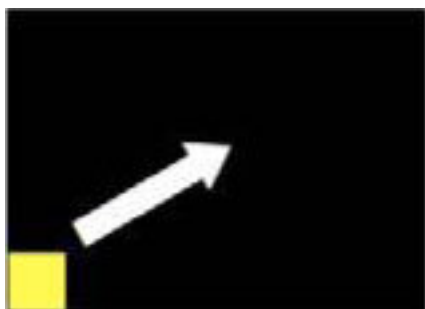
Вы лишь наблюдатель действия. Дайте вашему сознанию полностью овладеть этой мыслительной картиной.



Черный экран – когда вы переживаете свой опыт. Это больно.

Серый экран – это тот же опыт, но когда вы диссоциированы от него.

На этом ментальном телевизионном экране вообразите маленький квадрат с картиной ментального образа (река, трава, какой у вас был ментальный ресурс). Позвольте этому маленькому квадрату с вашим ментальным ресурсом внезапно и быстро вырасти, заполняя весь экран так, что полностью исчезает картина негативного опыта.



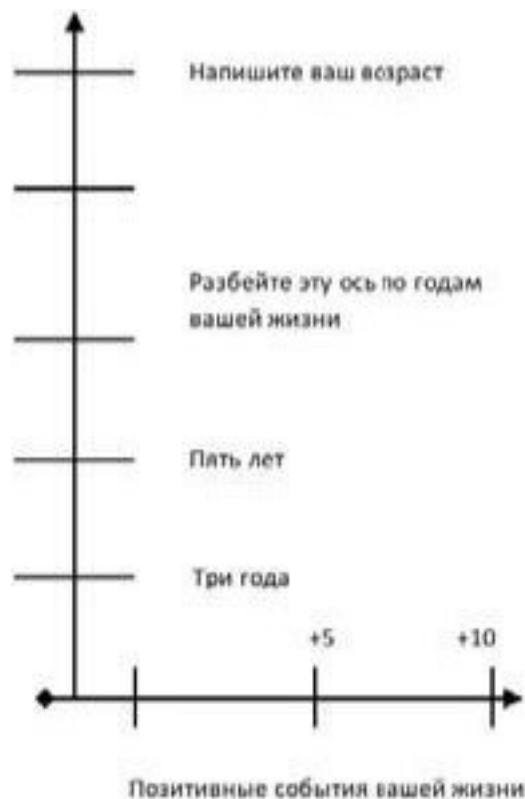
Несколько раз проделайте так со всеми негативными событиями, что вы записали ранее. При помощи этого упражнения вы полностью очистите, освободите свое подсознание от прошлого негативного опыта.

Избегайте тех людей, которые при встрече с вами пытаются (сознательно или нет) переинсталлировать прошлое.

Все: ПРОШЛОГО НЕТ! Есть только настоящее!

Упражнение «Переписать свою жизнь»

После того как вы почистили свое эмоциональное прошлое, вы сможете переписать свою личную историю, ликвидируя негативный опыт.



Позитивная вера и восприятие дают вам возможность увидеть реальность как родник успеха. Прямо сейчас вы СВОБОДНЫ в выборе ВАШЕГО ВИДЕНИЯ, и это ВИДЕНИЕ приведет вас в мир успеха!

Очистив свое прошлое, вы переписываете вашу жизнь по новой, ликвидируя все негативные периоды.

Теперь ваша история не будет тянуть вас назад, а будет толкать только вперед.

Что бы вы ни делали, **вы будете преодолевать трудности в настоящем.** Например, вы точно знаете, что некое событие обернется не лучшим образом. Для избежания получения нового негативного опыта **вам нужно пронестись над событием так, как будто вы находитесь вне его, как будто это вас не касается.**

В будущем, как только вы столкнетесь с неприятным событием, сделайте упражнение, вызовите свой ментальный ресурс. Сфокусируйтесь и пройдите сквозь событие так, будто оно вас не касается или вовсе не беспокоит.

Вы НЕ ОБЯЗАНЫ БЫТЬ ВОВЛЕЧЕНЫ ВНУТРЬ неприятных событий хотя бы ментально! Проплывайте над ними!

1. Прошлого больше нет. Забудь о нем. Оно в зеркале заднего вида.
2. Мозг нужно так же чистить, как и зубы.
3. Избегайте людей из негативного прошлого.
4. Вы не обязаны вовлекаться эмоционально внутрь неприятных событий. И это вам подконтрольно.
5. Напишите свою автобиографию, избегая негатива.

Нейрофизиология работы мозга

Большая часть изданной литературы на тему саморазвития базируется на эзотерических концепциях, заимствованных из таких течений, как буддизм, индуизм, джайнизм, даосизм. В СССР в 70-х годах работали несколько научных групп, в частности под руководством академика Петра Кузьмича Анохина. Они изучали работу сознания, мозга, возможности психосо-саморегуляции для достижений в области спорта, а также в военных целях. Нужно отметить, что все технологии, касающиеся психорегуляции, основаны на понимании нормальной и патологической физиологии.

Неумение человека регулировать свое психоэмоциональное состояние, а следовательно, и последующие действия может приводить к отрицательным последствиям. Иногда эти последствия, когда человек не может контролировать свое эмоциональное состояние, могут стать фатальными. В таких профессиях, как летчик, водитель, диспетчер, небольшая ошибка может стать катастрофической.

У обычных людей неумение управлять своим поведением может существенно снизить их способность к социально-психологической адаптации в меняющихся условиях работы, семейной жизни и окружающей среды. Это становится существенной помехой в реализации потенциала человека. Все слышали о таких техниках, как аутотренинг, медитация, майндфулнесс, но, к сожалению, большинство людей не владеют приемами саморегуляции.

Есть научные данные о том, как работают все эти техники и как психорегуляцию может развивать обычный человек.

Изучение понятия психорегуляции, в частности психофизического тренинга, довольно активно велось как в СССР, так и в Европе, а позднее и в США. Однако публикации об этих наработках выходили довольно ограниченными тиражами. Таким образом, информация эта стала «потерянной», забитой «информационным шумом». На самом деле, психорегуляция – это самостоятельное научное направление, целью которого является формирование особых или специальных психических состояний, которые помогают наиболее оптимальному использованию физических или технических способностей человека. Достигается это путем проделывания специальных упражнений, перенастраивающих вашу центральную нервную систему. Формируется интегральная или интегративная деятельность всего организма: сердечно-сосудистой, нервной системы, мышц, связок и т. д. Максимально эффективно используются ресурсы организма для достижения каких бы то ни было целей. Известно, что все именитые спортсмены могут преодолевать физическую боль или усталость путем контроля и регулирования своего состояния: восстанавливать работоспособность за короткое время микропауз, регулировать нервно-психическую активность, избегать или подавлять излишнее возбуждение или, наоборот, поднимать сниженный нервный тонус.

Отличие технологии психорегуляции от психотерапии в том, что вторая направлена на работу с больными людьми путем коррекции тех процессов, которые нарушены у человека. В то время как психорегуляция направлена на работу со здоровыми людьми для реализации максимальных возможностей, имеющихся у человека.

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.