

ВИТАЛИЙ АПИЛАТ

МЫШЛЕНИЕ БУДУЩЕГО

Инструкция для тех, кто хочет жить
без заморочек!

Виталий Апилат

**Мышление будущего.
Инструкция для тех, кто
хочет жить без заморочек!**

«Автор»

2023

Апилат В. Г.

Мышление будущего. Инструкция для тех, кто хочет жить без заморочек! / В. Г. Апилат — «Автор», 2023

Настаёт время, когда начинаешь видеть, что попал в какой-то замкнутый круг, в котором повторяются одни и те же нежелательные события, но пока не понимаешь, как это исправить. Или ясно видишь, что находишься в чьём-то сценарии и играешь роль для кого-то – тебе это не нравится, но страшно выдернуть себя оттуда. Вроде бы решаешь для себя, что – всё, я буду жить новой, своей жизнью, и даже визуализируешь её, представляешь жизнь, о которой мечтаешь, но... Эта книга научит вас осознавать свои собственные ограничения, преодолевать страхи и барьеры, поможет выстроить новый, собственный путь – тот, который нужен именно вам. Автор привносит глубокое эмоциональное погружение, раскрывая причины, по которым мы упускаем возможности для перемен. С помощью конкретных стратегий и методов, вы сможете найти силы и мотивацию, чтобы наконец освободиться от повторяющихся событий и начать создавать собственную, наполненную смыслом жизнь. Раскройте свой потенциал и добейтесь гармонии, радости и успеха!

© Апилат В. Г., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Об авторе	5
От автора	7
Введение	11
Раздел I. Перезагрузка	16
Глава 1. Классификация мыслетипов личности	16
Глава 2. Образ мышления	18
Глава 2.1. Непомерность	18
Глава 2.2. Жизнь мечты – миф или реальность?	19
Глава 2.3. Будь осторожнее в своих мыслях!	20
Глава 2.4. Теперь немного механики	21
Глава 2.5. Условные типы мозга	21
Глава 3. Путешествие в глубины сознания: от метафизики к сетям нейронных связей и ещё глубже!	24
Глава 4. Биопрограммы и закон притяжения	34
Глава 5. Осознанность и страх	39
Глава 6. Как работать с ограничивающими убеждениями	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Виталий Апилат

Мышление будущего. Инструкция для тех, кто хочет жить без заморочек!

Об авторе



ВИТАЛИЙ АПИЛАТ – автор книг и уникальных тренинговых программ по саморазвитию и продуктивному мышлению. Более 14 лет занимается вопросами саморазвития, саморегуляции и формирования продуктивного образа мышления, ведущего к гармонии в основных сферах жизни человека.

– Бизнес-тренер, лайф-коуч; работает с ограничивающими установками, с подсознанием, с чувствами, с энергией, помогает людям в достижении их целей через создание соответствующего образа мышления.

– Обучает навыкам формирования денежного мышления и финансовой дисциплины, помогает увеличить личную продуктивность.

– Спикер международных конференций, имеет 5 высших образований, подполковник запаса.

– Является автором книг и уникальных тренинговых программ по развитию нового образа мышления и саморазвитию.

– Является основателем Академии Самоуправления и Саморазвития. Созданные им эффективные методики помогли успешно пройти обучение более 2000 человек.

- Практикует медитации, йогу, тетахилинг, ДЭИР, НЛП, цигун, дыхательные и энергетические практики.
- В своей жизни и работе с клиентами использует достижения в области метафизики, психокибернетики, нейропсихологии, нейробиологии, психосоматики, восточную медицину и многое другое.
- Участвует в марафонских забегах на 42,2 км, практикует купание в проруби, вегетарианец, ведёт здоровый образ жизни.

От автора

Как вы думаете, чем притянула вас эта книга, и информация по этой теме в целом? Как вы думаете, почему вы сейчас читаете эти строки? Возможность перепрошивки мозгов? Возможность узнать, из чего состоит ваше будущее? Или желание вывести жизнь на качественно новый уровень? Так или иначе, эта книга попала к вам в руки не случайно! Да и случайностей в нашем мире не бывает! Вселенная настолько точна, до мельчайших частиц и секунд, что любая, казалось бы, случайность – это четкое следствие какого-либо воздействия. И если вы читаете эти строки, значит вы ранее каким-то образом просили или искали эту информацию, или вы искали результат, а книга пришла к вам как инструмент его получения. На самом деле, неважно, каким образом приходят к нам инструменты-помощники на пути движения к желаемому будущему, главное, что это желаемое будущее приходит!

Но позвольте я угадаю: вам бы хотелось узнать механизм формирования этого будущего, верно? Узнать, как там всё устроено, кто управляет этими винтиками и шестерёнками? Как лично вы можете туда заглянуть, увидеть картинку своего будущего и настроить её под себя и под свои мечты?

Скажу сразу, забегая намного вперёд: во-первых, это возможно! Во-вторых, ваш образ мышления рулит!

Главное, что нужно в жизни для успеха, счастья и процветания – это осознанность и разум. И то и другое достигается с помощью формирования новых нейронных связей, т. е. системы комплексных повторений целенаправленных тренировок. Вот и весь секрет! Развивая осознанность и разум, мы обеспечиваем появление радости в жизни. А так как счастье измеряется количеством радости, следовательно, вы легко сможете достичь всех своих целей, даже самых амбициозных, и определить для себя новые.

Вот вы и узнали секрет успеха и счастья! Берите, пользуйтесь, процветайте, создавайте жизнь своей мечты!

А если всё же не совсем понятно, как к этому прийти, что конкретно нужно делать, каков пошаговый алгоритм, как поверить в себя, в свои силы, тогда добро пожаловать на страницы этой книги, в которой вы получите ответы на все эти и другие вопросы, а главное – готовый рецепт и методику по созданию своего собственного рецепта!

Книга, которую вы держите в руках поможет вам ответить на 3 главных вопроса:

1. Почему в моей жизни всё именно так, как сейчас?
2. Кто или что создаёт события и обстоятельства в моей жизни, а главное – как ими управлять?
3. Можно ли изменить свою судьбу и спроектировать реальность под свои желания?

Большинство людей проживают свою жизнь находясь в «трамвае», т. е. жизнь с ними случается. Они мчатся по изначально проложенным рельсам и не в силах ничего изменить. Вокруг них происходит множество несправедливых, по их мнению, событий, которые мешают стать счастливым: друзья подводят, близкие порой бесят и раздражают, отношения не складываются, коллеги подшучивают или откровенно выживают, начальник зол и несправедлив, куча долгов и кредитов, зарплата маленькая, бизнесы прогорают, законы в стране написаны через Ж, вокруг коррупция, обман, насилие и т. п.

Они проживают в таких мыслях и состояниях всю жизнь, надеясь, что когда-нибудь разбогатеют и станут счастливыми, но в итоге стареют в одиночестве, с кучей болячек и сожалений о том, чего не сделали, а могли бы.

Вероятно, вы сейчас скажете: нет, это не про меня! Я позитивен, я оптимист, и стараюсь во всём видеть хорошее!

Конечно, мой дорогой друг – это не о вас, иначе вы не притянули бы к себе эту книгу, вы бы «случайно» прошли мимо неё, если бы это было так!

Есть такая поговорка: когда готов ученик – приходит и учитель. И если вы читаете эти строки, я на 100 % уверен, что вы готовы к этой информации.

Эта книга поможет вам взглянуть на жизнь и реальность под другим углом. Вы узнаете, как устроен мир на самом деле, познакомитесь с множеством интересных фактов и секретов, которые используют все счастливые и богатые люди. А главное, вы создадите для себя из массы приведённых техник и практик саморазвития свой персональный рецепт формирования желаемой реальности, и сможете создать из вашей жизни шедевр, если, конечно, захотите.

В книге собран, обобщён и осмыслен через призму моего личного опыта, видения, инженерного и нейропсихологического образования, уникальный материал, где не сегмент, а комплекс знаний из сфер жизни, которые люди между собой обычно не связывают, но которые завязаны на общую цель намного больше, чем мы даже можем себе представить. Вооружившись этими знаниями, вы сможете реализовать принцип всесторонне развитой личности, как у А. П. Чехова „В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.“ Я бы перефразировал так: максимальная гармония человека наступает при одновременном развитии трёх категорий: разум (дух), душа (сердце) и тело.

Впервые мне «случайно» попалась необычная информация, когда я ещё учился в школе. Занимался своими делами и фоном смотрел передачу по телевизору, в которой показывали людей, занимавшихся по системе Алиева. Они могли вводить себя в состояние так называемого «ключа». Могли отключить себе чувствительность рук: например, их кололи иглами, и они ничего при этом не чувствовали. Меня это сильно зацепило, я взял для себя несколько упражнений, о которых там говорилось, и начал практиковать перед сном. Например, силой мысли поднять свои руки. Просто представить, что к ним привязаны воздушные шарик и наблюдать, как они поднимают мои руки (без применения силы мышц). Или представить, что моё тело увеличивается и полностью заполняет пространство комнаты.

К моему величайшему изумлению, у меня это получалось!

В тот момент я начал подозревать, что мир на самом деле устроен совсем не так, как принято считать, и исследовал его при каждой возможности. Например, я научился быстро останавливать кровь, когда поранил палец, или нагревать градусник выше температуры тела, держа его в руке.

Как-то в наш посёлок приехал экстрасенс и проводил на сцене сеанс массового гипноза. Участники из зала проявляли невероятные способности, особенно меня впечатлило, когда он ввёл в транс хрупкую девушку, которая в прямом смысле остолбенела, поставил 2 стула на расстоянии, спинками друг к другу, и положил девушку горизонтально: голову на одну спинку, а ноги на другую, и она как струна держала не только свой вес, но и вес экстрасенса, который на неё сел. Сам же этот экстрасенс складывал в уме невероятные цифры, отгадывал то, что записывали зрители за его спиной, находил человека в зале, которого мысленно задумал один из зрителей, ну и кульминацией всего было то, что он позвал из зала врача нашей местной

поликлиники, чтобы она следила за его пульсом и остановил себе сердце – и затем снова его запустил. Т. е., по сути, сам ввёл себя в состояние клинической смерти и вышел из неё.

Я учился тогда в 6-м классе, и увиденное помогло мне поверить в безграничные возможности человека.

С тех пор я изучаю тему возможностей человека, саморазвития, саморегуляции, посещаю массу различных тренингов и делюсь опытом с другими, сам провожу мастер-классы, курсы и коучинг. Одно время даже преподавал йогу в своём городе и проводил семинары несмотря на то, что служил долгое время в армии.

Проблемы и трудности, с которыми люди приходили ко мне на консультации, а также мои собственные, сподвигли меня расширить круг исследований и начать изучать психосоматику, метафизику, психокибернетику, нейропсихологию, нейробиологию и многое другое. Так, например, я более 3-х лет работал с мастером китайской медицины и помогал проводить занятия, затем начал проводить их сам. Кроме этого, практикую НЛП, ДЭИР, Метод Сильва, Тетахилинг и во многих аспектах выработал собственные методики работы с подсознанием, с ограничивающими установками и убеждениями.

Особенную ценность, конечно, мне дали мои учителя, у которых я обучался и которым безмерно благодарен. Их бесценный опыт, знания и навыки я теперь передаю другим людям.

За всю жизнь мне пришлось перелопатить множество учебных пособий, книг, видео- и аудио лекций. Я искал некую универсальную книгу-инструкцию, где было бы всё, что необходимо для того, чтобы человек мог самостоятельно вырваться из западни собственных ограничений, и легко разобраться со своими жизненными трудностями, чтобы можно было дать её новичку и постоянно иметь её у себя на столе. Но такой книги я, к сожалению, не нашёл...

Отсюда и назрела идея самому написать книгу и изложить в ней инструкции, пусть краткие, пока без глубинных основ, чтобы человек самостоятельно смог увидеть целиком всю картину устройства мира, смог понять, что нужно сделать, чтобы справляться со своими эмоциями, преодолевать лень и прокрастинацию, научиться равновесию, гармонии, достижению своих целей, и приблизиться к главной мечте жизни!

Чтобы в этой книге были практические рецепты, которые можно было бы применить к любой трудной ситуации в жизни – и такие рецепты я составил для Вас, мой уважаемый читатель.

Некоторые, самые тайные рецепты, я записал в этой книге между строк, потому что есть вещи, к которым нужно прийти самому и готовый рецепт в этом случае может навредить. Знаете, как бабочка появляется из кокона? Через какие трудности и как долго у неё происходит это появление. И если разрезать кокон и помочь ей выбраться, она никогда не сможет летать. Эти трудности ей нужны для того, чтобы укрепить свои крылья и взлететь.

Но я имею в виду не трудности и препятствия жизни – с этим вы справитесь, я в этом уверен! Я имею в виду ваши собственные сопротивления, с которыми предстоит научиться справляться. И когда это произойдёт, больше не будет ничего, что могло бы помешать реализовать вашу мечту и воплотить ваши цели и желания в жизнь!

Каждая глава книги – это концентрат знаний и опыта, моего и десятков других людей, прошедших долгий путь к познанию себя, поэтому читайте всё и сэкономите как минимум 20

лет проб и ошибок! Но главное: сразу применяйте эти знания на практике. Помните, сила не в знаниях, а их практическом применении!

Если почувствуете, что перестали улавливать смысл и потерялись – перечитайте заново или отложите книгу на время, чтобы усвоить ту часть информации, которую уже изучили.

Вы удивитесь, как скоро в вашей жизни начнут происходить события, которые объяснят вам то, что вы недопоняли, или подтвердят изложенные факты, а главное: в вашей жизни начнут происходить события из вашего будущего, которое вы для себя научитесь создавать.

Далее, на страницах книги вы найдёте объяснение этому феномену, познакомитесь с тем, как и почему наше тело и наш мозг блокирует новую информацию, особенно ту, которая приводит к успеху, и научитесь с этим справляться.

Желаю приятного чтения.

Развивайтесь, действуйте и процветайте!

С уважением, Виталий Апилат

Введение

Зачем ещё одна книга по саморазвитию?

Отвечу сразу: чтобы выдать вам комплексный путеводитель внутрь себя, чтобы вы быстро и легко находили выход из любой жизненной ситуации и научились создавать желаемое будущее! В главе 7 раздела IV я привёл метафору, которая покажет, развиваетесь вы в данный момент или деградируете.

Большинство книг по саморазвитию являются узконаправленными. То есть, в них рассматривается одна из сторон жизни человека; в узком плане по ширине и детально в глубину – и это хорошо, потому что можно разобраться в каком-то конкретном вопросе. Например, нас раздражает некий тип людей, от общения с ними мы испытываем сильный дискомфорт и порой даже гнев, так как они провоцируют на негативные эмоции. Мы идём в интернет, к психологу, или ищем книги, в которых описаны методики, как справляться с гневом и быть спокойным в подобных ситуациях, затем изучаем их и применяем. В итоге удаётся справиться с гневом при встрече с таким человеком и, если необходимо будет с ним общаться, то мы уже станем делать это спокойно. А потом, например вы подвернули ногу, и нога болит: что вы будете делать?

Вы будете ждать, что само пройдёт, или сходите к врачу, или спросите совета у близких, или найдёте информацию в интернете; вариантов много. А может, вы уже достаточно умудрённый человек, и знаете, что ноге нужно просто дать отдохнуть, приложить холодное и надеть на неё что-то плотное, и если нет серьёзных повреждений, то всё очень скоро пройдёт.

Современная психология, медицина, да и другие науки дадут исчерпывающие ответы на эти вопросы, правда очень в узкоограниченном формате. Что я имею в виду: например, если сильно повреждён сустав, доктор европейской медицины из дорогой клиники предложит заменить сустав на новый и всё будет, по его мнению, хорошо. Но почему-то спустя 10–20 лет (а то и раньше) этот сустав снова может быть повреждён. И доктор ответит: ну, износился, или не прижился, или сам виноват, что опять его повредил.

Вот ещё пример: если у человека куча больших кредитов и он не может их отдать, юрист посоветует банкротство, чтобы списать все эти долги по кредитам, и так далее в подобных случаях.

И мы с вами, те кто интересуется саморазвитием, так и поступаем с любыми трудностями, которые возникают на жизненном пути: идём к специалистам, покупаем массу книг и изучаем в них разные аспекты своей личности, своего организма и грани своей жизни.

Есть, конечно, люди, которые из этого алгоритма упускают последний пункт: «применяем в жизни» – просто копят знания и считают, что техники не работают, а есть и те, кто вообще не ищет информацию в подобных случаях, а только сокрушается, жалуется на жизнь, на людей, переживает, что с ним что – то не так, или тихо страдает, но об этом позже. Мы-то с вами применяем знания на практике, поэтому продолжу мысль.

Итак, со временем, когда набирается определённый опыт знаний и практик, пазлы начинают складываться и вырисовывается картина в целом, т. е. становится понятно, например, как в описанном случае, почему захватывали эмоции, откуда брался гнев, что нужно было делать сразу, а не ждать пока подвернёте ногу и обанкротитесь, где кроется корень проблемы

и что с этим делать в первую очередь. И чем дальше идёшь по пути саморазвития, тем эта картина становится чётче и яснее. Например, врач, который лечил ваш вывих, никак не связал эту травму с тем человеком, который вызвал у вас гнев, и что травма явилась способом решения проблемы не видется с этим человеком, так как вы взяли больничный и 3 дня просидели дома, эмоции успокоились и затем вы вышли на работу – до следующего приступа гнева или нежелания столкнуться в очередной раз с неразрешимой на ваш взгляд задачей. И, конечно, же никто не связал банкротство с протестом, который назрел из-за нежелания трудиться на этом месте работы, в этом окружении, или жить той жизнью, которая осточертела, но сделать ничего не получилось.

Но, согласитесь, было бы здорово иметь такую дорожную карту в самом начале пути! Где всё подробно описано и прорисовано, где есть ответы на все известные вопросы и для любой ситуации есть пошаговый алгоритм действий, которые выполняешь – и сразу справляешься с ситуацией самым наилучшим способом.

Вы, наверное, сейчас подумали: ну а как же самостоятельное получение опыта, ведь неинтересно жить, когда на всё есть готовые инструкции – как же драйв, предвкушение новизны и неизвестности, когда делаешь шаг – да, отчасти вы правы...

А теперь вспомните, насколько изучен человек на данный момент? Если физическое тело уже удалось разложить на молекулы (хотя принцип работы многих функций организма до сих пор не известен, например, феномен праноедения, когда человек десятки лет прекрасно обходится без еды, а порой и без воды), то что касается разума – тут, я бы сказал, мы лишь стоим на пороге, перед дверями познания...

Человек – существо комплексное, и наша задача – научиться видеть, развивать и связывать все аспекты, которые влияют на нашу жизнь. И хотя большинство знаний лежит на поверхности, люди их игнорируют, и выбирают то, что даёт сиюминутные результаты; это вершина айсберга, при этом они упускают самое важное – сам айсберг, то, что на первый взгляд скрыто, но проявляется в долгосрочной перспективе.

Например: употребление табака и алкоголя даёт сиюминутное удовольствие, но в долгосрочной перспективе приводит к фатальным последствиям. Или постоянные переживания и негативные мысли дают сиюминутное внимание близких и их сочувствие, но в долгосрочной перспективе ведут к нервным расстройствам и различным болезням. Тоже самое относится и к финансам: трата денег на сиюминутные удовольствия и хотелки приводит к отсутствию денег, что, в свою очередь, ведёт к переживаниям, негативным мыслям и болезням, и так по кругу.

Всё взаимосвязано, поэтому имея дорожную карту с рождения, человечество бы смогло развиваться намного быстрее: не приходилось бы каждый раз изобретать велосипед!

Мне очень нравится пример из одного фильма, в котором человек, просыпаясь с утра, ничего не помнит о себе. И окружающие ему каждый день с утра рассказывали о том, кто он, как его зовут, показывали ему альбом фотографий и т. д., и проживая так день за днём, он начал записывать видео для себя завтрашнего. В этом видео он очень кратко рассказывал свою историю, так, чтобы сразу всё знать кто он, и что он. Затем, просыпаясь, он находил записку от себя вчерашнего, смотрел видео, и старался успеть сделать как можно больше, чтобы интересно жить.

Вот и мы, проживая жизнь из поколения в поколение, проходим один и тот же путь из раза в раз, лишь немного продвигаясь вперёд. Бесспорно, технический прогресс идёт семи-

мильными шагами: мы опустились на дно океана, пробрались в недра земли и даже полетели в космос, но так мало продвинулись внутрь себя!..

Среднее и высшее образование – это примитивное подобие того, что я называю дорожной картой, которую мы просто обязаны выдавать детям при рождении, чтобы они могли сразу осознавать себя, свои состояния, эмоциональные переживания и в раннем возрасте уже могли с этим справляться и учиться осознанно создавать своё желаемое будущее, чтобы человечество в области саморазвития двигалось также стремительно, как и в области технического прогресса. В этом случае фокус внимания людей будет направлен на созидание и процветание, где люди, объединившись, будут следовать к единой цели. Тогда не будет ни войн, ни полиции, ни военных, ни тюрем... Мне бы хотелось дожить до этого времени – а вам?

И пока каждое новое поколение раз за разом изобретает всё тот же велосипед, нам, старшему поколению, стоит задуматься о том, как сделать так, чтобы наши дети могли очень быстро получить совокупный опыт и навык в познании себя. Ведь саморазвитие почему-то до сих пор не является обязательной дисциплиной ни в одном учебном заведении...

В этой книге вы получите дорожную карту. Я бы сказал, что это краткое пособие к жизни, в котором есть краткая теория механизмов работы вселенских законов и разума, а также сборник известных и секретных авторских методик по формированию желаемого будущего, для самостоятельного применения.

Научившись пользоваться этой картой, вы будете видеть:

- причины всех событий и обстоятельств в вашей жизни,
- программы и внутренние установки, которые к ним ведут,
- возможные варианты развития событий и способы их перенаправления по своему желанию.

Вы будете уметь справляться со страхами и ограничивающими убеждениями, которые являются препятствиями на вашем пути.

Но главное, вы будете видеть всю картину всего, что происходит в вашей жизни, понимать, почему и что с этим делать. Мы сможете творить свою реальность и создавать жизнь своей мечты!

Главный секрет карты

Карта бесполезна, если она просто лежит на полке, так же она бесполезна, если её просто рассматривать как весёлые картинки. Сила карты – в её применении. Т. е., чтобы идти ножками в реальной жизни, периодически сверяясь, в том ли направлении вы идёте, не бояться, и не лениться вернуться в изначальную точку, если промахнулись, и затем снова пойти, но уже в нужном направлении, уже точно зная куда!

Как работать с книгой

Рекомендуется идти последовательно от главы к главе. Если заметили, что потеряли нить понимания – вернитесь к тому месту, где было понятно и прочтите снова. В конце каждой главы и раздела есть рекомендации и практические упражнения. Не переходите к следующей главе, пока не выполните рекомендуемые практические упражнения. Помните: сила не в знаниях, а в их применении. Но не стремитесь выполнить всё и в полном совершенстве. Например, у вас

не получится сразу проработать все свои глубинные установки и ограничивающие убеждения: этим вы будете заниматься ещё многие годы.

В последней части книги приведены методики для практических тренировок. Здесь вы сможете настроить под себя персональную, самую эффективную именно для вас методику.

При первом прочтении главное понять принцип выполнения рекомендуемых практик и методик, примерить их на себя и проработать в первую очередь то, что «болит» в данный момент. После прочтения книги у вас будет полное понимание, т. е. вид карты сверху на всё пространство, и вы сможете составить для себя план дальнейшего саморазвития, будете знать где, с чем и как вам работать. В любой жизненный момент вы сможете вернуться к нужному разделу и проработать просевшую сферу жизни, так как всё будет чётко, ясно и понятно.

Я придерживаюсь концепции теории комплексного развития трех составляющих целостности человека: Дух-Душа-Тело, или Разум-Сердце-Тело или Мысли-Эмоции-Тело. Поэтому книга разбита на 5 частей:

Первые 3 – основные, последние две части – закрепляющие: продуктивность (следствие первых трех), духовность и практики для комплексного развития всех составляющих человека.

Давайте кратко пройдемся по каждой из них:

Раздел I. Перегрузка

Мысли – это самый мощный инструмент, какой только есть в вашем распоряжении, инструмент для преодоления препятствий, которые вы сами себе создаете.

Мысли, которые крутятся в голове, рожают чувства и эмоции, чувства рожают действия, а действия приносят результаты.

Мысли так тесно связаны с действиями, что само действие можно расценивать как “материализацию мысли”.

Итак, в 1 разделе – основа и фундамент: работа с мыслями, установками, убеждениями.

Изучим условную классификацию мыслетипов личности, поймём, где находимся мы. Разберёмся в природе событий и обстоятельств нашей жизни. Познакомимся с законами притяжения, биопрограммами человека, коснёмся квантовой физики, поработаем со страхами, научимся перегружать и препрошивать свои мозги в направлении желаемых целей. Научимся осознавать свои мысли, начнём видеть связи и цепочки событий, которые формируются в соответствии с мыслями. Научимся создавать новые привычки, которые выработают новый характер, новые поступки, и, как следствие, новую судьбу и желаемое будущее.

Раздел II. Эмоции, душа и жизненные силы

Здесь будем работать со второй составляющей целостности человека. Когда в голове долгое время крутятся одни и те же мысли, формируются соответствующие эмоции и, если мы долгое время ощущаем какую-либо эмоцию, она фиксируется в теле в виде физических проявлений. Поэтому эмоции – это очень важное звено, которое соединяет наш разум и тело. Например, если эмоция негативная, то в соответствующей области тела могут появляться болезненные ощущения, которые при длительном повторении переходят в различного рода болезни, и очень важно научиться управлять своими эмоциями, чтобы иметь здоровое и красивое тело, полное жизни и энергии. Поэтому в данном разделе будем работать с эмоциональными переживаниями. Кстати, с энергией тоже начнём знакомиться – с энергетической структурой человека относительно эмоций, а также научимся замечать каналы утечки энергии, блокировать

эти каналы и восполнять жизненные силы. Научимся наблюдать, осознавать себя, свои эмоции, и управлять ими.

Раздел III. В здоровом теле – здоровый дух!

Тело – это основа существования, поэтому очень важно научиться сохранять молодость и здоровье, а при необходимости – научиться возвращать их в исходное состояние. Если тело хандрит и даёт сбой, то о каком созидании и планировании счастливого будущего может идти речь: тут бы болеть перестало хотя бы!..

Поэтому в данном разделе разберём основы, благодаря которым вы быстро сможете вернуть здоровье, бодрость, и приступить к омоложению организма. Познакомимся с различными приёмами и техниками расслабления, омоложения и восполнения энергии тела и духа.

Раздел IV. За гранью возможного, или хроники моих открытий

Здесь поговорим о том, как взаимодействовать с основными составляющими целостности человека: Дух-Душа-Тело, как быть максимально продуктивным со здоровым телом, как получить много радости, энергии и жизненных сил. Познакомимся с невероятными фактами, научными и моими личными исследованиями человеческих возможностей, которые вы тоже сможете встроить в себя и свою жизнь. Разберёмся в том, как настроить самодисциплину, как перестать откладывать важные дела на потом, как организовать своё время, спланировать своё будущее, поставить «самосбывающиеся» цели и **ДЕЙСТВОВАТЬ** в соответствии с намеченным планом и поставленными целями.

Помимо этого, в данном разделе будут описаны дополнительные техники и методики для практического выполнения и тренировки навыков, в соответствии с полученными знаниями и осознаниями предыдущих разделов. Также здесь вы можете опробовать на себе множество различных приёмов по одной и той же теме и выбрать наиболее подходящие именно для вас, чтобы потом встроить их в своё расписание и перевести в разряд бессознательных привычек.

Действуйте, внедряйте и конечно же – процветайте!

Вам предстоит познакомиться с самим собой. Это будет яркое и увлекательное путешествие – так перестаньте же медлить, скорее переходите к следующему разделу!

Раздел I. Перезагрузка

Глава 1. Классификация мыслетипов личности

Давайте протестируем себя и попробуем поискать себя среди предложенных ниже мыслетипов. Пожалуйста, будьте максимально честны с собой! Никто, кроме вас не будет знать ваш ответ, но умение находить свою точку «А», – это половина успеха в направлении достижения точки «Б».

Только поняв, где вы находитесь в данный момент, вы сможете принять решение о том, что с этим делать и начнёте двигаться дальше. Если не научиться честно признаваться себе в том, как обстоят дела на самом деле, можно так навсегда и остаться в окружении иллюзий, надеясь на лучшее и ничего не получая от жизни.

8 мыслетипов личности

1. **Нытик** Позиция жертвы. У них все виноваты, жалуются на судьбу, на людей, на мир. Все было бы иначе если бы... Живут в постоянном Дне сурка, смотрят сериалы и новости.

2. **Судак**. Считают себя очень позитивными. Но собираются и обсуждают тех, кто на их взгляд поступает глупо, обсуждают нытиков, и всех остальных, сокрушаются о том, как можно быть таким тупым, тем самым поднимая свою самооценку на фоне других. Они знают всё о том, что нужно делать, однако у них постоянно нет времени на то, чтобы начать заниматься собой, или важными делами, которые реально продвинут их вперёд и приведут к успеху их работу, отношения и жизнь в целом.

3. **Студент**. У них много знаний, но... горе от ума. Постоянно учатся, коллекционируют знания, высшие образования, копят терабайты информации, но ничего с этим не делают и ничего не применяют. Тешат себя мыслями о том, как много всего знают, какое количество книг прочли, сколько вебинаров и семинаров посетили, и сколько ещё предстоит прочесть и прослушать... Зачастую – бедные и обездоленные люди.

4. **Самурай**. Часто это скептики-трудоголики. Они не верят в высшие силы, не верят в магию, целительство. Ставят перед собой цель – и прут напролом, работают сутки напролёт, часто жертвуя здоровьем, отношениями, дружбой, идут по головам в итоге достигают цели, но почему-то чувствуют себя несчастным ребёнком с конфетой в руках. Страдают от нервных расстройств, бессонницы, лечат хронические болезни, нервничают по любому поводу и продолжают «пахать», находя в этом отдушину. Чётко знают, что возможно, а что нет. Для них возможно только то, во что верят, а верят они только в то, что не выходит за рамки их мировоззрения.

5. **Мыслитель**. Это люди в поиске смысла жизни и своего предназначения. Это продвинутая версия Студента. Он всё знает, всё понимает, любого может научить как жить, что ему делать, что у него не работает. Любят философствовать и учить других. Пробовали кучу разных методик для успеха, но так и не выбрали для себя ничего идёт в поисках новых. Постоянная расфокусировка на разных направлениях отнимает у них львиную долю энергии, поэтому всё постоянно откладывается на потом, начатые дела не доводятся до конца. Встречаются и случаи создания желаемого будущего данной группой; чаще это происходит кратковременно и спонтанно, а потом снова следует откат.

6. **Зубр**. Это люди, которые научились сочетать в себе напористость, целеустремлённость и гармонию с равновесием. Люди, которые берут ответственность на себя за свою жизнь и

жизнь своих близких, понимают, что всё в жизни зависит только от них. Они умеют планировать, прогнозировать, и следовать намеченному плану, делегируют важные дела другим, чтобы освободить время для саморазвития, отдыха, верят в высшие силы. Желаемое будущее создают чаще неосознанно. В поисках счастья и гармонии Х бросает то в сторону Самурая, то Мыслителя. Они догадываются, что есть Третье направление – внутрь себя, но страхи и убеждения порой остаются непреодолимы, из-за чего данный тип может откатиться к группе Студент, иногда на годы, и потом, проснувшись, снова становятся на путь Зубра.

7. Мастер. Человек, осознающий себя в каждый момент времени, живущий в осознанной реальности здесь и сейчас. Имеет целостное и полное осознание природы реальности. Умеет управлять своим разумом душой (эмоциями) и телом. Скорость создания желаемого будущего может занимать от нескольких недель до нескольких часов, а порой и минут. Способен обнаружить свои ограничивающие убеждения и в тот же момент глубоко их прорабатывать, избавляясь от них навсегда. При общении с людьми может пропускать через себя их боль и негативные переживания, преобразовывая в собственный опыт и знание – напрямую, без необходимости проживания этого в собственных реальных событиях, при этом помогая и собеседнику трансформировать эти его переживания в опыт и знание.

8. Гуру. Человек достигший просветления. Максимально осознаёт себя и окружающее его пространство каждую секунду времени. Может мгновенно материализовать желаемое. Обладает сверхспособностями (по меркам обычного человека). Скорее всего, такие люди есть, об этом имеются упоминания в некоторых источниках, я лично пока не знаком ни с одним из них.

Удалось честно посмотреть на себя со стороны и признаться себе, к какому мыслетипу вы относитесь на самом деле?

Вот и прекрасно! Поразмышляйте немного над этим; мы ещё вернёмся к мыслетипам, а пока разберём несколько базовых тем, чтобы потом подойти к практике во всеоружии.

Глава 2. Образ мышления

*„Будьте внимательны к своим мыслям, они – начало поступков“
Лао-цзы*

Я бы сказал так: “Будь осторожен в своих мыслях, ибо они формируют твою собственную жизнь”. И это действительно так!

Глава 2.1. Непомерность

Итак, приступаем!

Кстати, забыл сказать: не пугайтесь, в книге я частенько буду применять “непомерность”, т. е. намеренно буду давать непосильный груз информации, немного больший, чем вы сможете унести. Некоторые примеры и факты, которые я буду приводить, могут граничить с фантастикой, и непосвящённому человеку трудно будет поверить в то, что такое вообще возможно. Однако непомерность – это проверенный мной практический приём, с помощью которого можно быстро, легко и гарантированно подняться на новую ступень себя, выйти на новый горизонт веры в собственные возможности.

Дело в том, что непомерность превосходно срабатывает у меня на протяжении всей моей жизни и, оглядываясь назад, я понимаю, что не смог бы так легко и так быстро постичь то, к чему многие идут годами, не повстречав непомерность. У меня было немного времени: я отслужил в армии 20 лет и вернувшись нужно было очень быстро найти себя, и не просто найти способ, а стать экспертом, профессионалом (иначе я не могу). Несколько десятков лет для набора опыта у меня не было, поэтому я изыскал способ сделать это значительно быстрее.

Тогда я ещё не знал, как на самом деле устроен мир и как Вселенная может помогать в ускорении приобретения опыта без всякого проживания, хотя и догадывался. Кстати, сначала я не делал это намеренно, т. е. брал на себя непомерный груз не специально, а потому что не знал, что это невозможно! И если говорить о непомерности, то сейчас я непомерно благодарен тем силам, которые помогли мне в этом, да и сейчас помогают – так происходит у меня неосознанно. Сейчас поясню на примерах о чём я.

Например, когда я закончил военное училище и молодым лейтенантом приехал служить в горячую точку на Северный Кавказ, я с первых дней мечтал поступить в военную академию, чтобы стать профессионалом высшего класса. Но мои старшие коллеги, которые служили там уже много лет, просто крутили пальцем у виска (они-то точно знали, что это невозможно, и для них это было так!). В военную академию тогда брали только старших офицеров, а мне до старшего офицера нужно было служить ещё минимум 7 лет.

Но, к счастью, я этого не знал, и просто мечтал. Точнее, не просто мечтал, а хотел этого всем сердцем, и почему-то был уверен, что через годик-другой обязательно поеду учиться в академию. Не буду сейчас утомлять рассказами что именно я делал, и какая невероятная череда «случайностей» привела меня к заветной мечте, но через 3 года я уже учился в военной академии в Санкт-Петербурге. Я выбрал непомерный для себя груз, и освоил его!

После военной академии, уже в звании капитана, я уехал служить на Дальний Восток с молодой женой, на должность на 2 ступени выше моего звания (опять непомерный груз!). В 27 лет я командовал батальоном, а в 32 – полком, что необычно для офицера моих лет, и

вообще – тех лет, потому что мои сокурсники к тому времени только собирались поступать в военную академию.

Вот ещё некоторые факты непомерного веса из моей жизни:

Моя сестра долгое время занималась йогой, и когда я приезжал к ней в гости, мы вместе ходили на занятия, я втянулся, и полюбил этот вид занятий. Но рассказ не об этом: однажды она позвонила мне и сказала, что они с группой собралась на ретрит к праноеду. Праноеды – это люди, которые живут без еды, а питаются только водой и энергией солнца. Я, конечно, согласился, т. к. люблю всё новое и доверяю своей интуиции, а она мне подсказывала, что в этом моя точка роста. Я приступил к подготовке. Подготовка заключалась в том, чтобы перейти на вегетарианскую диету и месяц не употреблять продукты животного происхождения (мясо, рыбу, яйца), а также сделать чистку организма. У меня получилось!

На ретрите я впервые прожил неделю без еды. Мы по 8 часов в день выполняли различные физические и дыхательные практики. После мне было очень легко стать сыроедом, так как йога-группа сестры практиковала сыроедение, и вместе с ними я начал это делать. Для тех, кто не знает: сыроедение – это потребление пищи без термальной обработки, т. е. нужно не только исключить продукты животного происхождения, но не допускается и употребление любой варёной пищи. Только сырая растительная пища: овощи, фрукты, орехи, пророщенные зёрна. Сыроедил я тогда 4 месяца. И вернувшись в «обычную» среду, перешёл к обычной еде, вот только мяса уже не хотелось. Так я стал вегетарианцем, и с 2012 года мяса нет в моём рационе.

Я не призываю вас сейчас стать вегетарианцами или сыроедами! Лишь показываю пример, как работает мой принцип непомерности. Это как, знаете, если вы стремитесь дотянуться до верхушки высокого дерева, скорее всего не получится, или потребует много времени и сил. А если вы стремитесь допрыгнуть до Луны, то по верхушкам деревьев вам пробежаться придётся!

Вот так, взяв на себя непомерный вес праноедения, я, побыв сыроедом, откатился назад к вегетарианству. Это было легко, без силы воли и аскетизма всего за 5 месяцев и навсегда. А если бы я просто захотел стать вегетарианцем из обычного «всеедения», потребовалось бы значительно больше сил и энергии, и, вероятно не стал бы им вообще, или катался бы на «качелях», как это делает множество периодически желающих похудеть. К слову говоря, за эти полгода сыроедения и вегетарианства я похудел на 9 кг (это был просто бонус).

Некоторые мне говорят: а как же белок? А как же 16 аминокислот, которые якобы не синтезируются организмом? Это всё установки! Организм может синтезировать всё! Однажды мне повстречалась информация что существуют люди, живущие не только без еды, но и без воды! И меня это вдохновило, прибавило веры в свои возможности.

А в целом, отвечу фразой Михаила Жванецкого: «Всё зависит от строения головы!». Там, на ретрите, я узнал и пропустил через себя столько сакральных знаний, что точно сэкономил десяток лет долгих тренировок и аскетических лишений. Мне удалось «отсканировать» образ состояния тренера и ещё тридцати человек, которые были там со мной. В тот момент я искренне поверил в то, что жизнь без еды возможна! Не просто поверил, а прочувствовал и «сфотографировал» это состояние в своём бессознательном. И это теперь со мной навсегда.

Глава 2.2. Жизнь мечты – миф или реальность?

На страницах этой книги мы с вами будем менять «строение головы» и учиться сканировать, и сохранять опыт других людей в свой багаж легко и с удовольствием. Просто запаситесь терпением; я намерен передать вам всё, что знаю сам и что сработало у меня и тысяч моих клиентов, которых я консультировал и обучал.

И теперь мы подошли к самому главному: как создать жизнь своей мечты? Как подчинить себе обстоятельства и события, которые приведут к желаемому? Как повлиять на людей, которые важны для нас, как сделать так, чтобы они помогли вам достичь желаемого? Ответы на все эти вопросы вы найдёте на страницах этой книги.

А может, вы не знаете, чего именно хотите в этой жизни? Не знаете своего предназначения? Такое тоже бывает! Когда я уволился из армии и не нашёл для себя подходящей работы, передо мной встал сакральный вопрос: что делать? Чему себя посвятить? Этого я не знал, и чего хотел – тоже не знал. У меня не было цели всей моей жизни: я не знал с чего начать! Если это про вас, в книге я также дам несколько пошаговых алгоритмов для поиска себя и рецептов того, как ставить самосбывающиеся цели.

Ещё один момент! Я не сторонник абсолютной эзотерики: танцы с бубном и гадание на кофейной гуще – это тоже не для меня, хотя и такой опыт есть. Имея инженерные мозги с математическим уклоном, я ищу научные объяснения тем или иным феноменам, и всегда раскладываю для себя по полочкам все практики и методики, которые применяю. Иногда сначала применяю, а потом объясняю, как это работает, испробовав на себе, а иногда наоборот. Поэтому вы получите инструкции и рекомендации, как объяснять себе и своему внутреннему критику необъяснимые явления. Но если вы гуманитарий, вам будет немного проще.

Итак, мой дорогой читатель, вперёд в увлекательное путешествие! Эх, завидую я вам по-хорошему, так как вы окунётесь в неизведанное пространство собственного я, испытаете чувство новых открытий: так же, как много-много лет назад, когда вам не было ещё и пяти лет! Почему именно этот возраст, тоже расскажу в последующих главах.

Глава 2.3. Будь осторожнее в своих мыслях!

Цитата: Будь осторожен в своих мыслях, ибо твою жизнь формируют твои собственные мысли!

Когда вы научитесь запускать процессы создания желаемой реальности, начнёте замечать, что в вашей жизни воплощаются все, даже самые незначительные мысли, тогда... Например: несёте пакет, набитый продуктами, думаете: слабый пакет, может порваться – и он рвётся! Или, идя на встречу думаете: только бы не опоздать – и опаздываете!

Именно наши мысли формируют нашу действительность, и неосознанно мы создаём много нежелательных событий, так как концентрируемся не на том, чего хотим, а на том, чего не хотим! В голове не может быть одновременно позитивной и негативной мысли: там может быть в один момент времени только что-то одно из этого: либо позитивная, либо негативная мысль. Отчего это зависит, мы разберём позже, сейчас главное понять эту аксиому: либо позитив, либо негатив. И хорошая новость в том, что мы можем выбирать. Да-да: выбирать, какую мысль селить в свою голову в каждый момент времени!

Между раздражителем и реакцией есть некий буфер времени, в котором человек принимает решение о том, как реагировать на этот раздражитель. То есть, сначала появляется мысль, затем она порождает эмоцию, создаётся соответствующий химический фон в теле, тело готовится к действию, затем снова мысль, эмоция и поступок.

Когда вы изначально научитесь во временном буфере между раздражением и реакцией селить нужную для достижения цели мысль, эмоции и поступки ваши будут соответствовать желаемому событию, но для этого предстоит научиться себя осознавать. О том, что нужно делать, чтобы себя осознавать, поговорим подробнее в главе 5.

Глава 2.4. Теперь немного механики

При частом повторении одних и тех же сценариев? тело запоминает состояние реакции, (то есть, химический состав эмоций и действий), это прописывается в бессознательном, создаётся масса нейронных связей. То есть, в подсознании это состояние фиксируется в виде программы и тело становится разумом! Таким образом при известных раздражителях включается программа и тело действует автоматически.

Пример:

С детства вам внушали, что при виде движущегося автомобиля нужно быстро покидать проезжую часть. За много лет вы выучили звуки автомобиля, звуки тормозов, звук сигнала. Вот вы идёте по пустынной улице, по дороге и вдруг прямо за спиной слышите громкий звук сигнала автомобиля и визг тормозов – что вы делаете? Вы мгновенно отскакиваете на обочину, даже не обернувшись: тело автоматически среагировало, а точнее, сработала биопрограмма.

Теперь вы понимаете, почему конфликты между супругами или давними знакомыми развиваются по одному и тому же сценарию, и почему человек часто делает одни и те же ошибки в жизни, например – тратит все деньги к концу месяца, хотя собирался откладывать, или объедается после непродолжительной диеты, в которой собирался похудеть. Я называю это «откатом».

В других главах мы с вами научимся создавать энергетически сильные цели и перепрограммировать подсознание в соответствии с ними.

Но чтобы практики перепрограммирования сработали для вас наилучшим образом, необходимо умом, интеллектом понять и принять весь механизм формирования нейронных связей и автоматических поступков. Некоторые строки этой книги вам могут показаться повторением одного и того же – это нормально. Я делаю это сознательно; для того, чтобы объяснить вашему мозгу популярно, особенно базовому (см. разновидности мозга в конце главы), чтобы он не беспокоился и не сопротивлялся. Без этого трудно подобраться к бессознательному, а тем более его перепрограммировать. Повторение и примеры помогут сформировать новые нейронные связи, которые снимут мозговую защиту и разрешат вам воспринимать новую информацию открыто.

Изучая подобный материал, главное – постоянно держать фокус внимания на своей цели. А наша с вами цель на данный момент – научиться спокойно и уравновешенно реагировать на любые события таким образом, чтобы достичь желаемого, а в конечном итоге научиться создавать желаемые события и желаемые обстоятельства в вашей жизни. Только так вы создадите жизнь своей мечты!

Глава 2.5. Условные типы мозга

В этой книге я буду называть все условные типы мозга просто «ум», как некую самостоятельную субстанцию, призванную следить и обеспечивать нашу безопасность, который очень часто действует вопреки нашим желаниям и целям.

Чтобы понять, почему он так поступает, приведу концепцию трёх типов мозга, предложенную американским нейрофизиологом Полом Маклиномаком в 1950-х годах: рептильный, лимбический и неокортекс.

Многие учёные спорят, можно ли делить мозг на типы, ведь, это не совсем корректно – я с ними согласен, и в будущих главах ещё буду разбирать мотивы поведения ума. Но для наглядности и базового понимания всё же про них немного расскажу.

Итак, вот краткое описание каждого из трех типов мозга:

1. Рептильный мозг: это самая древняя и базовая часть мозга, которая унаследована от рептилий. Он отвечает за выживание и базовые инстинкты, такие как пищевое поисковое поведение, самосохранение и защитные реакции. Рептильный мозг контролирует важные физиологические функции и регулирует базовые эмоциональные реакции.

2. Лимбический мозг: промежуточное звено между рептильным мозгом и неокортексом. Он отвечает за регуляцию эмоций, формирование памяти и обучение. В лимбическом мозге находится множество разных структур: гиппокамп, эмоциональный центр – амигдала, и гипоталамус, который регулирует гормональную активность.

3. Неокортекс: является последней и самой развитой частью мозга человека и некоторых млекопитающих. Он отвечает за высшие психологические функции: мышление, сознание, речь, анализ информации, принятие решений и планирование. Неокортекс также играет важную роль в обработке сенсорных входов и координации движений.

Эти типы относятся к различным эволюционным слоям, которые развивались на протяжении сотен миллионов лет.

Изначально рептильный мозг появился у ранних пресмыкающихся, примерно 300 миллионов лет назад.

Лимбическая система, развившаяся из рептильного мозга, появилась примерно 150 миллионов лет назад у млекопитающих.

А неокортекс, самый молодой слой, эволюционировал примерно 2–3 миллиона лет назад у ранних людей.

Таким образом, каждый слой мозга есть у человека с самого его раннего возраста, то есть с рождения.

Эти цифры, я привёл для того, чтобы вы понимали, насколько крепки и трудно поддаются воздействию первые 2 типа, и какие мощные программы в них заложены. А все ваши «хотелки» и желания/цели находятся в неокортексе, а то и еще более поверхностно!

И как вы думаете, легко ли будет «сдвинуть» этих гигантов и заставить подчиняться вашим новым желаниям? Ведь у них нет ничего «человеческого», и вся их работа направлена на обеспечение вашей безопасности. Кстати, всё новое они изначально воспринимают как угрозу этой самой безопасности, пока не убедятся в обратном. А на это требуется время.

Теперь вы понимаете, почему так трудно порой сдвинуться с «насиженного места» или выйти из «зоны комфорта».

Но есть и хорошие новости: обойти эти глубинные установки можно и даже нужно, а лучше создать новые, которые вы пожелаете, и разложить их по всем трём типам. Тогда каж-

дый из них с таким же остервенением будут «защищать» новые программы, которые вы в них заложили.

В данной книге мы с вами научимся управлять этими «динозаврами» – счастливого вам путешествия вглубь себя!

Глава 3. Путешествие в глубины сознания: от метафизики к сетям нейронных связей и ещё глубже!

С одной стороны, мы жители одной планеты, все люди взаимосвязаны друг с другом и, казалось бы, один человек не может изменить весь мир. Но с другой, менять весь мир и нет необходимости, достаточно изменить своё отношение к миру, и он изменится конкретно вокруг вас. То есть, если посмотреть на нашу планету с орбиты – ничего не изменилось, и даже, если посмотреть на ваш город с высоты птичьего полёта – всё осталось прежним, но реальность вокруг вас может измениться по вашему желанию.

Представьте: будто большая рука взяла вас аккуратно за плечи, вытащила из холодов и болота, перенесла в другую часть планеты и поставила посреди оазиса в тёплом крае, благоухающем безграничным изобилием всего, что только пожелаешь.

На самом деле, конечно, происходит всё далеко не так, никто вас никуда не переносит, но как только вы изменили ваше отношение к жизни в своей голове – жизнь волшебным образом преобразится и подстроится под ваши мысли, стремясь максимально им соответствовать.

Это очень мощный секретный инструмент, который, с одной стороны, лежит на поверхности, у всех на виду, но с другой, он настолько прост и очевиден, что люди его не замечают, и даже зная его свойства, не берут и не применяют, ваяясь в череду своих негативных событий и страданий.

Для того, чтобы понять принцип действия этого инструмента и выработать привычку его использовать для формирования желаемой действительности, предлагаю немного углубиться в науку и переместиться в мир субатомных частиц.

С большими физическими объектами всё понятно: вы видите перед собой стол, шкаф, человека, дерево, камень, твёрдую почву под ногами – это вполне осязаемые материальные предметы, вы к ним привыкли за долгие годы, и вам кажется, что мир именно таков.

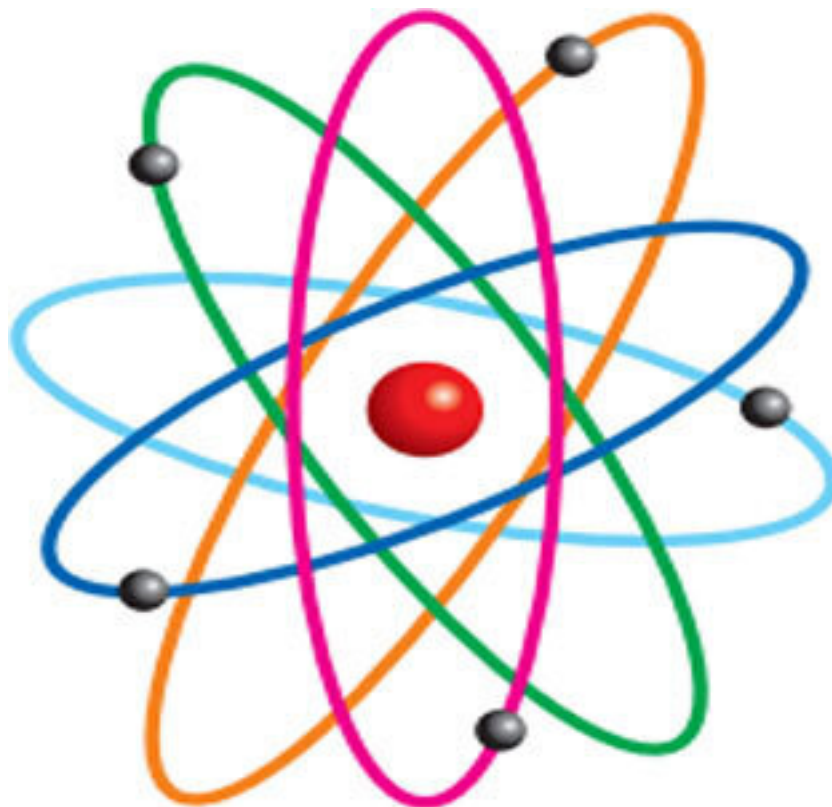
Но если немного подумать шире, есть, например, воздух, которого мы не видим и не можем пощупать, но проехал мимо трактор, надымил выхлопным газом – и вы ощутили изменение состава воздуха. Наверняка в вашей жизни были моменты, когда вы на уровне ощущений замечали изменение отношения к вам другого человека, даже если глаза ваши закрыты, или чувствовали чей-то сверлящий спину взгляд.

К сожалению, в школе детям преподают в основном одну материю, порядок взаимодействия с ней, и совсем не уделяют второй, нематериальной форме бытия, хотя её не меньше, чем материальной, а скорее даже больше.

С помощью этой книги я намерен восполнить пробелы в знании, заинтересовать вас, мой дорогой читатель, чтобы вы обращали больше внимания на нематериальную сторону жизни, и восстановили для себя целостность понимания мироздания.

Как устроен наш мир, или квантовая физика в двух словах

Чтобы вас не утомлять научной терминологией, обрисую суть на примерах, для простоты понимания, да простят меня за такое упрощение учёные и эксперты по квантовой физике, однако чуть-чуть научной теории для понимания сути всё же рассмотрим.



Итак, сначала физики руководствовались классической Ньютонской моделью строения атома: в середине ядро, а вокруг него по заданным орбитам движутся субатомные частицы: электроны, протоны, нейтроны и т. п. Из этих частиц строятся все материальные объекты и, считалось, что атом – есть материя. И предполагалось, что, зная орбиту движения электрона, можно точно предсказать, где он будет в следующий момент времени. То есть, всё есть материя и все движения субатомных частиц подчиняются чётким законам физики.

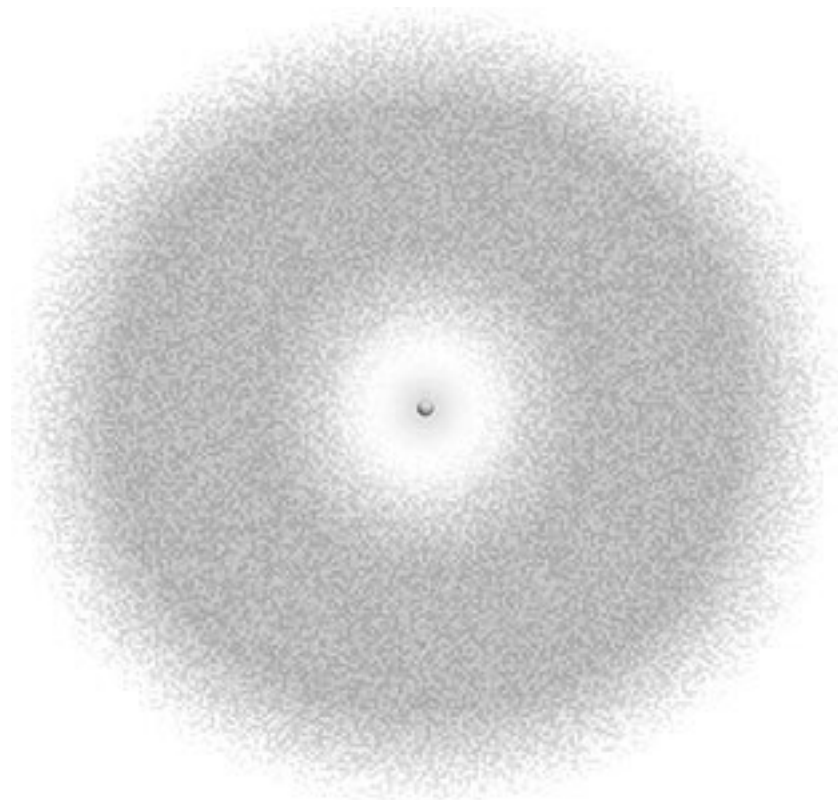
Но на самом деле это оказалось не совсем так, а точнее совсем не так!

Спустя 200 лет после Ньютона, Альберт Эйнштейн доказал, что материя и энергия настолько взаимосвязаны, что по сути являются единой сущностью, и описал это в своём знаменитом уравнении $E=mc^2$.

После этого, изучая частицы света, учёные выяснили, что свет странным образом ведёт себя то как волна (энергия), огибая препятствия, то как частица (материя). Из этих экспериментов и родилась новая область науки – «квантовая физика».

Квантовая модель атома показала, что атом есть пустое пространство; вокруг ядра в основном пустота. То есть атом есть энергия. Представляете! Выходит, что все физические тела, которые нас окружают, не являются твёрдой материей. На самом деле, это энергетические

поля или информационные частоты. Как сказал доктор Диспенза в своей книге «Сила подсознания»: любая материя в большей степени «ничто» (энергия), чем «что-то» (частицы).



На рисунке новая квантовая модель атома с облаком электронов. Атом на 99,99999 % состоит из энергии и только на 0,00001 % из материи. В материальном отношении это практически ничто.

При дальнейших исследованиях учёные выяснили, что субатомные частицы ведут себя по-другому, и не подчиняются тем законам физики, которым подчиняются объекты макромира, с которыми можно точно предсказать траекторию и место падения, к примеру, летящего камня, если известен его вес, начальная высота, начальная скорость и т. п.

Что значит субатомные частицы ведут себя по-другому?

Сначала учёные долго не могли понять: частица в облаке вроде бы есть, затем она пропадает, и появляется в другом месте. Пытались разобраться, каким образом или по какому закону она исчезает и потом появляется в другом месте.

На самом деле оказалось, что никуда они не исчезают, а просто каждая такая субатомная частица находится в своём состоянии: либо в состоянии энергии, либо в состоянии материи. Это как весной в момент оттепели мы можем наблюдать во дворе воду в разных состояниях одновременно: ручейки, сосульки, снег, туман и т. д. Но если над двором разогнать тучи и Солнце приблизить к Земле, то все частицы воды «поплывут» в одно, единое состояние – воду, или наоборот все состояния воды поместить в морозилку – всё превратится в лёд.

Оказалось, что для субатомных частиц таким «солнышком» или «морозилкой» является... наблюдатель. Учёные неожиданно обнаружили, что те электроны, за которыми они наблюдают, принимают форму частицы (материи), а как только за ними перестают наблюдать – принимают форму энергии. Другими словами, наблюдатель материализует частицу одним лишь своим вниманием.

На субатомном уровне действуют другие законы – вообще всё подчиняется вниманию. Куда вы направляете своё внимание, там и происходят метаморфозы. Внимание – как железнодорожная стрелка переключения рельс: на что вы его направляете – туда и идёт «ваш поезд», то есть по такому варианту событий вы и живёте.

Например, с утра уделили внимание своему любимому человеку – материализовали любовь и в нём, и в себе. Сделали комплимент коллегам, обратили их внимание на себя – и все вместе материализовали любовь и хорошее настроение.

А если смотрели с утра сводку новостей и происшествий на ночь или за завтраком, то пока находитесь под их впечатлением (то есть, пока не переключили внимание), с вами могут случиться похожие происшествия, потому что, держа в голове страшные картинки аварий, и думая об этих происшествиях, вы материализуете новые события, а если это делали ещё и во время еды, то «зарядили» еду этой частотой, и она будет в вас находиться, пока не переварится и не выйдет из организма.

Если дочь пошла на дискотеку, а мать сидит весь вечер и переживает за неё, рисуя в голове ужасных маньяков-насильников – как вы думаете, что она материализует для своей дочери?

Если родители говорят своим детям, что они бестолковые, безмозглые, не могут решить простую задачу, или станут дворником, если не будут учиться... подумайте над этим.

Чтобы закрепить ваше понимание влияния внимания на предметы и события вашей жизни, я вас сильно удивлю результатами одного эксперимента, который проводил израильский врач Леонард Лейбович в 2000 году. Он изучал влияние молитвы на состояние пациентов.

В эксперименте участвовало 3393 пациента. Были отобраны пациенты, у которых при госпитализации начался сепсис (заражение крови). Их случайным образом разделили на 2 группы; за одну группу должны были молиться, за вторую нет. Ни пациенты, ни исследователи не знали, за кого молятся, а за кого нет.

В результате, пациенты той группы за которую молились, быстрее оправались от лихорадки и оставались в больнице на меньший срок. Показатели смертности не были статистически значимыми, хотя у той группы, за которую молились, дела обстояли немного лучше.

Это самое яркое доказательство исцеляющей силы молитвы и силы внимания, а также способности человека отправлять в квантовое поле своё осознанное намерение (второй пример см в 1 главе III раздела, где китайские врачи силой внимания и своего воображения за несколько минут устранили раковую опухоль у пациента под наблюдением через аппарат УЗИ)

Можно ли изменить прошлое?

Самое интересное в эксперименте Лейбовича то, что он доказал нелинейность времени!

Оказалось, что ни один из пациентов группы, за которую молились, не был заражён в 2000 году. Не зря я всегда говорю: случайности не случайны и ничего в нашей бесконечно точной Вселенной не бывает случайно. Сами того не зная, участники эксперимента молились за тех, кто поступал в больницу в период с 1990 по 1996 год (т. е., за 4–10 лет до момента исследования). Выходит, *пациенты выздоравливали в 1990-е годы в результате опыта, проведённого годы спустя!*

Можно сказать и так: у всех пациентов, за которых молились в 2000 году, заметно улучшилось состояние здоровья, но *все изменения произошли несколько лет назад.*

Статистический анализ показал, что это не совпадение, а значит, наши намерения, мысли, чувства и молитвы воздействуют не только на настоящее и будущее, но и на прошлое.

Квантовый закон гласит, что все потенциальные возможности существуют одновременно. Мысли и чувства могут воздействовать на все аспекты жизни, без учёта временных и пространственных границ.

В главе 5 раздела II мы с вами будем рассматривать возможность исцелений через свой род, взаимодействуя со своими предками.

Нейронные связи

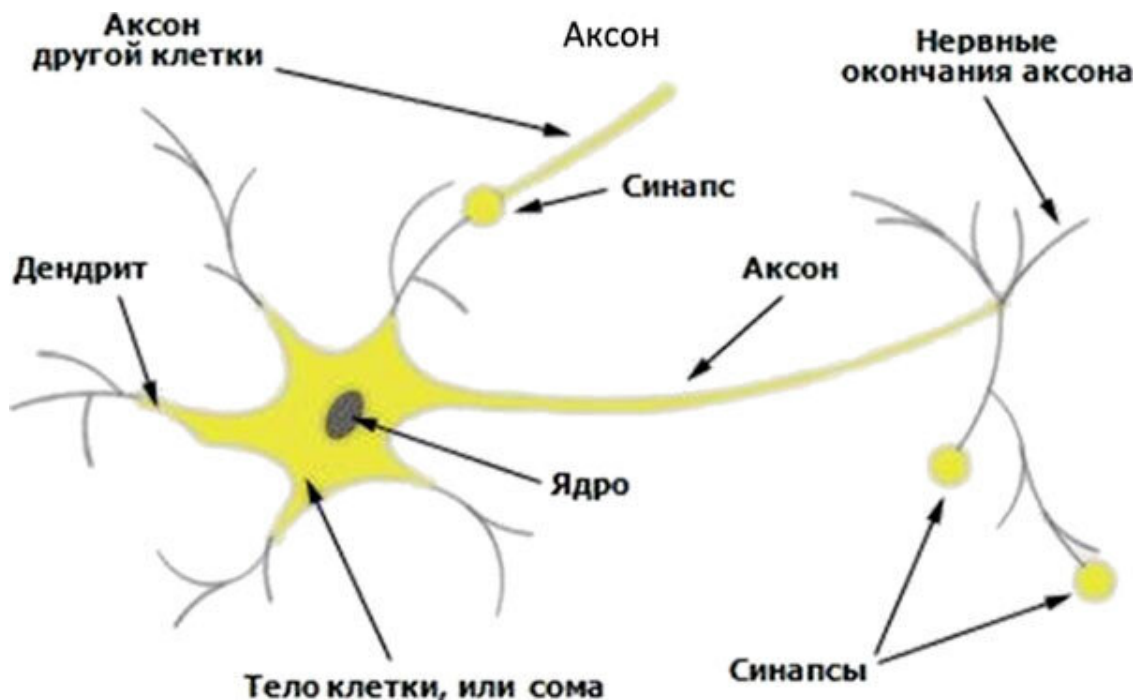
Раз уж мы с вами углубились в науку, предлагаю ещё немного теоретических знаний из области науки: нейронные связи. Потому что те, кто мы есть – это распространение и взаимодействие сигналов, осуществляемых по нейронным связям.

Расскажу про них самое важное; только основы, и только то, что поможет понять, почему взрослому человеку так сложно изменить старые привычки и создать новую жизнь. А затем уже мы поговорим о самих привычках и способах их формирования, в главе 7 раздела I.

Итак, мы жили, что-то делали, получали опыт, и это зафиксировано в наших нейронных связях. Чем крепче нейронные связи, тем основательнее опыт, знания, навыки, умения и, конечно же, привычки. Например, если вы впервые сели на велосипед и попробовали прокатиться, сформируется слабенькая нейронная связь, которая вскоре исчезнет, если вы прекратите тренироваться. Но если вы уловили, как держать равновесие и научились кататься благодаря многократным тренировкам и падениям, тогда сформируются настолько крепкие нейронные связи, что даже спустя годы вы сядете на велосипед и поедете. При этом вам больше не нужно будет начинать учиться сначала. Тоже самое с коньками, роликами, самокатом, с вождением автомобиля, пилотированием самолёта и т. п.

В течение жизни через нас проходит огромное количество информации и различных действий. Но чтобы не загромождать память ума и тела бесполезными связями, природа придумала удивительный механизм, при котором информация и действия, не подкреплённые многократным повторением, исчезают за ненадобностью или архивируются – чтобы не тратить текущую энергию на поддержание этих связей в активном состоянии. Энергия направляется и тратится только на то, что вы делаете в текущий момент времени. Кстати, именно поэтому мечты часто остаются мечтами – потому что человек помечтал, например, о морских путеше-

ствиях кратковременно, а занимается целыми днями в офисе или в поле сажает картошку. Как вы думаете, на что тратится его энергия?



Нейрон – это нервная, электрически возбудимая клетка, которая способна принимать, обрабатывать, хранить и передавать информацию с помощью электрических и химических сигналов.

Обратите внимание: она может не только принимать и передавать информацию, но ещё обрабатывать её и хранить. Это знание нам понадобится, когда будем разбираться с привычками.

Человек рождается с огромным количеством нейронов, но с очень небольшим количеством связей между ними. И этими связями он обростает по мере взаимодействия с окружающим миром, как, например, приехавший в незнакомый город спустя десяток лет будет знаком с большим количеством нужных людей, и через эти связи он сможет решить практически любые свои жизненные вопросы.

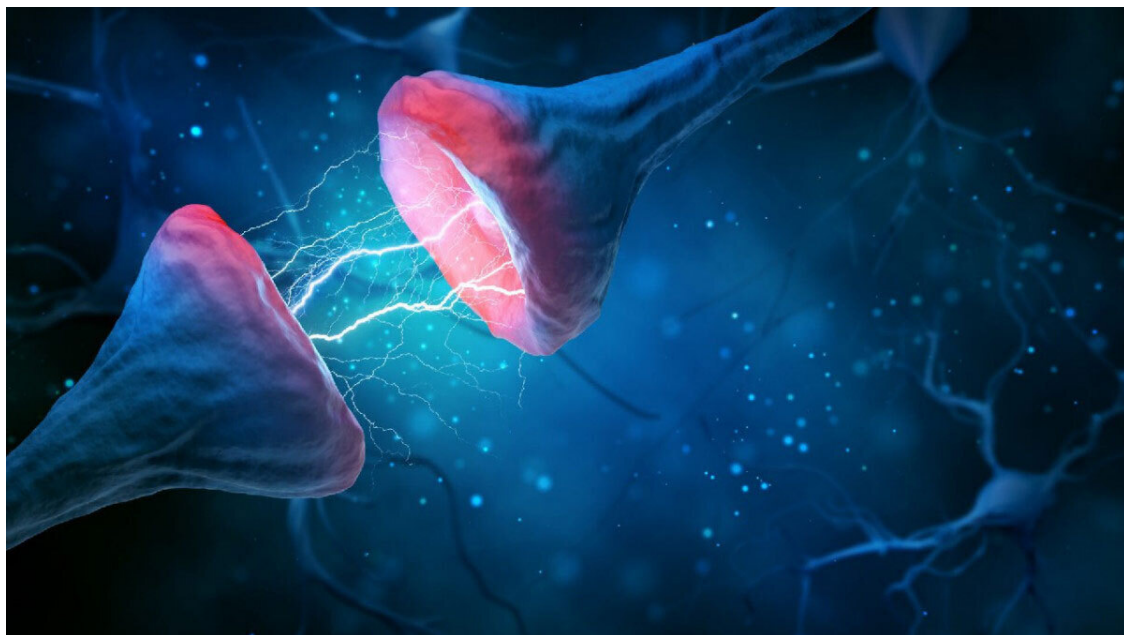
Давайте чуть глубже изучим эти связи.

Нервная клетка (нейрон) похожа на головастика: у неё есть тело (сома) и хвост (аксон), и ещё маленькие ручки/ножки (дендриты). Клетка кидает свой хвост к другой клетке, а ручками/ножками «хватает» хвосты соседних клеток, как в фильме Аватар, когда жители Пандоры устанавливали связь с помощью своих кос с животным миром планеты.



Соединяясь, нейроны образуют нервную систему. Место контакта между двумя нейронами называется синапсом. Это как вилка, которая включена в розетку. Синапс с греческого переводится как соединение, связь. Отсюда и пошло название «нейронные связи».

Вот и вся теория про нервную систему!



Ах да, ещё очень важный момент: мы привыкли, что электричество передаётся по проводам, и нашу нервную сеть тоже можно сравнить с кучей проводов, которые соединяют нейроны между собой. Только «вилка» с «розеткой» находятся как бы на расстоянии друг от друга, и между ними как бы проскакивают импульсы, и они могут передаваться как электрическим путём (ионы), так и химическим путём (медиаторы). Итог: через нашу нервную

«розетку» протекают электрохимические импульсы. С понятием электрических импульсов мы часто сталкиваемся в повседневной жизни, а вот с некоторыми медиаторами, к которым относятся «гормоны счастья», познакомимся в главе 9 раздела I. Именно они и стимулируют нас на выполнение действий, и именно они помогут нам формировать новые привычки, но об этом позже.

Теперь самое важное: молодые «хвосты», можно сравнить с оголёнными проводами: при частом повторении они обрастают оболочкой из особого вещества, которое называется миелин. Миелин – это как официальный пропуск в любые инстанции. Нейроны, которые покрыты миелиновой оболочкой, работают без лишних усилий, и подобно изолированным проводам способны выдержать большую нагрузку. Вот почему эти «оголённые» нейроны (новички) работают очень медленно (ведь им нужно пробиться к начальнику через кучу инстанций, получить разрешение на пропуск, затем сходить в бюро пропусков, выписать пропуск, вернуться на своё рабочее место – и так по каждому действию). Очень многие нейроны, как и люди в недрах бюрократического механизма, теряются, а то и вовсе исчезают. И если даже им повезёт, и они таки доберутся до своего рабочего места, то т. к., они тут совсем недавно, делать всё будут гораздо медленнее остальных, «матёрых» работников, имеющих миелиновое покрытие.

К слову сказать, выработка миелина у человека в избытке наступает при рождении и при половом созревании. Вот почему дети до 7 лет и подростки так легко адаптируются ко всему новому всё быстро схватывают.

По природе детям после рождения нужно приспособиться к новому миру вне утробы, а в период полового созревания, в поисках брачной пары, людям зачастую приходится перемещаться в другие локации или социальные среды и приспосабливаться там к новому образу жизни. В эти периоды у человека создаются новые и самые крепкие миелиновые связи, которыми используются потом всю жизнь.

Во взрослой жизни эти крепкие миелиновые связи заняты основной мыслительной деятельностью, на которую расходуется львиная часть жизненной энергии, и со временем свободные нейроны стремятся подключиться к этим связям. Вот почему новые импульсы с трудом находят свободные нейроны для создания новых связей. Это, например, как если бы вы придумали новый мировой порядок, и решили бы в одиночку изменить привычный – люди в вашем селении, узнав об этой идее, покрутили бы у виска, не говоря уже обо всей мировой общественности (вашего организма). Вот примерно с такими задачами сталкиваются нейроны, когда вы им пытаетесь привить новые привычки и хотите создать в себе новую личность.

Но хорошая новость в том, что решение есть, и сделать это с собственными нейронами намного проще, чем изменить общий мировой порядок на планете. О том, как это сделать и пойдёт речь в этой книге – читайте дальше.

Теперь мы подошли к самому главному!

Мы с вами выяснили, что вся магия происходит в синапсе, месте контакта (небольшом промежутке) между двумя нейронами. Если между ними проскочил импульс – значит связь установилась. Но есть ещё одно важное условие: импульс должен быть настолько мощным, чтобы пролететь через весь нейрон, через его хвост, и в конце, перемахнув «пропасть», достичь другого нейрона. Если импульс «не долетел» до другого нейрона, никакой связи не будет. В этом и кроется весь природный замысел нейронных связей. Этот барьер в виде пропасти между

двумя берегами помогает нам отделять по-настоящему важную входящую информацию от не имеющего значения так называемого «шума».

Но как же импульсам «перепрыгнуть» эту пропасть важным и нужным?

Ведь нейронная связь – это не какой-то одиночный залётный импульс; импульсов настолько много, и они так быстро и непрерывно «прыгают» друг за другом, что визуально создаётся эффект соединения с помощью провода. На картинке мы видим электрический ряд-молнию в виде нити (просто импульсы имеют настолько высокую частоту, что со стороны это выглядит как нить).

Это очень важный момент! Потому что как только ваше внимание ослабевает, количество импульсов становится меньше, и сила их настолько ослабевает, что они просто затухают, пролетая над пропастью. Вот почему человек, который посидел на диете недельку, потренировал здоровое питание – а потом у него всё вернулось в исходное состояние: импульсы затухли, не успев создать миелиновую оболочку.

Потому что импульсам, как и людям, нужно время, чтобы обзавестись знакомствами на пути движения через нейрон, через его хвост, и на пути переправы через «пропасть».

Я почему это так долго и нудно разжёвываю: потому что, когда вы, мой дорогой читатель, досконально уясните для себя суть процесса создания нейронных связей, вы с лёгкостью сможете без срывов соблюдать любые диеты, утренние пробежки, браться на новые дела и доводить их до конца. А главное – вы гарантированно сможете создать жизнь своей мечты!

Вдохновились? Тогда перечитайте ещё раз суть формирования нейронных связей и сделайте паузу для усвоения информации.

Сделали? Тогда двигаемся дальше!

Итак, для «своих» импульсов, т. е. для нужной человеку информации, природа заботливо придумала маленькие лодочки, которые припаркованы «у берега» нейрона, и лодочки их переправляют на другой берег, где у каждого имеется своё парковочное место. И если вы – импульс, и у вас есть «пропуск», то лодочник вас легко переправит на тот берег без лишних вопросов.

Но когда вы – импульс от новой информации, то по началу вам, конечно, будет трудно-вато пробиваться, так как ни вас никто не знает, ни вы никого не знаете. Всё как в жизни! Дорогу будете искать долго, на каждом шагу вас будут тормозить и проверять, насколько сильно вы хотите двигаться вперёд и хотите ли вообще. В первое время вы не будете знать ни о пропусках, ни о лодках, и будете пытаться перепрыгнуть через пропасть самостоятельно, ну или лодочки вас не будут брать (как сейчас, например, если вы впервые узнаете эту информацию).

В общем, очень придётся потрудиться, чтобы для вас (импульса) была сформирована скоростная магистраль (новая привычка) с персональным поездом «Сапсан», который мгновенно бы вас перемещал от нейрона к нейрону через моря и океаны, то есть через всё тело. И этот процесс занимает в среднем от 3-х месяцев до нескольких лет.

Но когда привычка сформирована, больше не нужно непрерывно концентрировать и удерживать внимание, а также тратить на это кучу энергии. Вся «магистраль» вместе со ско-

ростным «поездом» регистрируется в глубинном «реестре» подсознания с выдачей «президентского пропуска», и передаётся в подсознание для автоматического выполнения.

Таким образом природа позаботилась о том, чтобы минимизировать затраты энергии для автоматических действий.

С одной стороны, это очень хорошо, так как при минимальных затратах энергии мы можем выполнять огромное количество автоматических действий. Учёные констатируют, что более 40 % действий мы совершаем на автомате, под воздействием привычек, не принимая осознанных решений (эти решения были нами уже приняты ранее и закреплены нейронными связями).

И хорошо это ещё потому, что энергия нам как раз очень нужна для мозговой деятельности. Мозг взрослого человека потребляет до 20 процентов энергии, вырабатываемой организмом. У детей и подростков этот показатель иногда доходит до 60 процентов. А стресс и эмоциональные переживания могут увеличить энергозатраты на 30–40 процентов.

А ещё мы любим поесть. Особенно, многие «заедают» стрессы и переживания. Расход энергии на переваривание и усвоение пищи у людей, питающихся сбалансированной смешанной пищей, обычно составляет в среднем 10 % повседневного расхода энергии; около 5 % энергии, получаемой из белков, и около 20 % энергии, получаемой из жиров. Но этот процент может доходить до 80, при перееданиях, или если еда состоит из жирных и сильно «закисляющих» организм продуктах (подробнее о питании в разделе III).

Теперь понимаете, почему «новые» импульсы «сваливаются» в пропасть, не долетая до следующего нейрона? Им банально не хватает энергии. Их здесь спасают только привычки, на которые организмом выделен неприкосновенный резерв энергии. И потратить этот резерв разрешается только в крайне тяжёлых ситуациях, при угрозе жизни. Тогда весь организм переводится в аварийное состояние, при котором каскадно отключаются все «лишние энергопотребители», и остаются подпитанными только необходимые для выживания.

Вот почему, находясь в депрессии или сильнейшем стрессе по любому поводу (деньги, отношения, и прочее), мы с таким трудом принимаем взвешенные решения, и ещё труднее начать создавать новую жизнь, о которой можно только мечтать! Ведь наш организм в этот момент переведён в «аварийный режим». И не всегда получается «вытащить себя за волосы из лужи», как барон Мюнхгаузен: приходится прибегать к сторонней помощи или принимать различные антидепрессанты. Лично я вместо препаратов склонен применить парочку техник, о которых рассказал в этой книге – чтобы успокоиться, повисить вибрации организма и плавно вывести себя из аварийного режима в нейтральный, а затем и в стабильный.

Домашнее задание:

1. Наблюдайте в течение дня за «переключениями» распределения энергии в вашем организме
2. Отследите моменты перевода организма в «аварийный режим» и обратно. Это поможет вам в будущем быстрее справиться с любой негативной жизненной ситуацией.
3. Обратите внимание на то, как ваш мозг относится к новой информации; выдаёт ли он вам сразу аргументы «против», или вы просто начинаете зевать и вас клонит ко сну? Запишите эти ваши наблюдения, они пригодятся нам в будущих главах.

Глава 4. Биопрограммы и закон притяжения

Зёрна

Поговорим о том, как же мы на самом деле формируем своё будущее. Мысль поселяется в голову не сразу, постепенно. Как это происходит?

1 этап. Вы впустили мысль в свою голову; если она мимолётна, она так же быстро и легко улетает. То есть, если эта «залётная» мысль не из вашего повседневного диапазона частот, она не «приживётся», так как для формирования прочных нейронных связей нужна подпитка.

Представим, что ваша голова – это ваш персональный участок природы, в котором вы живёте. Изначально он был пуст, но за годы жизни вы посадили там множество различных растений, от малых, совсем незаметных, до высоких, могучих, с густой листвой, бросающих тень не только на большую часть вашего участка, но и на соседние. На этом участке есть всё, во что вы верите, в чём убеждены, и что проверили неоднократно на своём опыте. Почти каждое растение вы посадили сами, хотя хватает и таких, которые случайно занесло ветром, или их вам дали знакомые, или даже такие, семена которых подбросили к вам на участок, и они проросли. Какие-то вы оставили как свои, к каким-то просто привыкли, а какие-то выкорчевали как сорняки, но они снова проросли, и вы махнули на них рукой, свыкшись с тем, что эти глухие места с зарослями сорняков вы просто не будете посещать – пусть сами как хотят так и растут.

Есть на вашем участке и молодые ростки, есть и чистые пространства, пока ещё ничем не засеянные.

Каждое растение – это мысль/мысли, и как только вы впустили их на свой участок (в свою голову), они долгое время отлёживаются. Затем, если вокруг них создаются благоприятные условия, если им уделяют достаточно внимания, если их удобряют и поливают, они начинают прорастать. У каждой такой мысли, как и у каждого растения, есть свои сроки прорастания. И люди порой удивляются, откуда что взялось в их жизни так неожиданно, если ещё вчера этого не было.

Для примера таких внезапных появлений давайте снова обратимся к миру растений, и посмотрим на то, как растёт бамбук.

Несколько лет бамбук формирует свою корневую систему, «захватывая» большие территории под землёй, хотя снаружи этого можно и не заметить. Но в один прекрасный момент стебли начинают прорастать, да так быстро, что за 1–2 месяца могут вырасти до 20–30 метров в высоту. Максимально бамбук вырастает до 40 метров.

Интересна скорость роста бамбука – в среднем до 90 см в день, а рекорд – 120 см/день.

То есть вроде бы не было ничего, вы отлучились на недельку, а когда вернулись – на участке заросли выше дома. И если вы заметили это, начинаете вырубку и чистку, если не заметили – и это становится частью вас, и вытесняет с участка всё остальное.

Но удивляться не стоит, потому что каждое растение-мысль вы сами долгое время тщательно и кропотливо выращивали, в большинстве случаев даже не подозревая об этом. Давайте взглянем на то, как это происходит в жизни.

– фильмы, новости и сериалы

- окружение и те, с кем мы общаемся
- книги, аудио и видео
- социальные сети, различные сторис, рилсы и видеоролики
- ваши поступки и поступки людей из вашего окружения

В совокупности всё это фокусирует ваше внимание как правило в одной и той же области, и ваш мозг настроен на какую-то одну частоту, в которой имеет место быть все эти вышперечисленные источники с их одной и той же темой и вокруг вас происходят события, которые соответствуют им.

Например:

– если вы провели месяц с бомжами, то в вашем поле зрения весь месяц были мусорные баки, люди с опухшими лицами, которые с утра ищут, чем бы опохмелиться, приглаждают скамейки, на которых можно поспать, возможно даже есть цель – насобирать бутылок и жестяных банок, чтобы их сдать и заработанные деньги потратить на очередную дозу алкоголя.

– если вы провели месяц в труппе артистов филармонии – вы участвовали в репетициях, общались на тему музыки, музыкальных инструментов, гастролей, театров и так далее. То есть ваш мозг был настроен на соответствующую частоту и своим вниманием вы создавали события, и ваше будущее, в котором такое же окружение музыкантов и события, связанные с музыкой и выступлениями.

О зёрнах, которые мы сеем в свою голову и о дивном саде, в котором растут только те растения, которые мы сами и сажаем, очень интересно и подробно на примерах показали в своих учениях авторы, которые мне наиболее импонируют: Майкл Роуч и Мирзакарим Норбеков.

Засада в том, что зёрна эти прорастают не сразу, а спустя время: от нескольких месяцев до десятков лет. Например, посмотрели кровавый ужастик, или, того хуже, целый сериал с жестокостью и насилием – посадили зёрна в свой сад, и они прорастут через некоторое время, тогда, когда вы уже и забудете про этот сериал. Но сможете начать замечать, как вспышки насилия и жестокости возникают в вашей жизни, и исходят либо от вас самого, либо от людей, которые в поле вашего зрения.

Такое же «прорастание» происходит, если посадили в себя зёрна обмана, предательства, надменности, высокомерия, тщеславия, гордыни и т. п. И в этом случае, конечно, не стоит удивляться, если через какое-то время в вашей жизни пошла «чёрная полоса» или, как говорят «беда не приходит одна». Зёрна, посаженные в сознание вами ранее, прорастают и создают в вашей жизни соответствующие события. Эти мысли начинают всё сильнее излучать свою частоту, тем самым создавая и притягивая в вашу жизнь события и обстоятельства, соответствующие этой частоте.

Выглядит это так: человек, исходя из излучаемой частоты, говорит слова и совершает поступки, которые как цепная реакция цепляются за людей со схожими частотами вибрации, которые тоже долго ждали «прорастания» мыслей на выращиваемых частотах. В итоге, каждый получает в жизни то, что сам создавал длительное время, поливая и подкармливая свои «растения».

Всё находится внутри тебя!

Почему, закрыв базовые потребности, многие часто теряют смысл жизни?

Вот стремился, стремился, зарабатывал, зарабатывал, не спал сутками много лет, закрыл все материальные потребности, купил себе всё, что хотел, побывал везде и испробовал всё, что желал, состояние сколотил с запасом на детей и внуков, а потом сел, оглянулся – и не может понять, а ради чего всё это было сделано? Многие сферы жизни провалены: дети разъехались, с женой отношения натянутые, здоровья нет и т. д.

На начальном этапе он думал, что деньги и материальные блага положат конец всем страданиям и эмоциональным переживаниям.

И поначалу так оно и было: плохое настроение – пошёл накупил себе и жене всего: алкоголь, обеды в ресторанах, поездки, путешествия, продолжительное проживание в жарких странах – всё это вроде бы давало позитивный заряд, но, когда стало обычным делом, всё равно стали возвращаться страдания и эмоциональные переживания. Почему? Почему, имея деньги, власть, и все блага, зачастую нет спокойствия, гармонии, душевного равновесия, а порой и здоровья?

Потому что то, что находится внутри тебя – его не замажешь чем-то снаружи.

Бедный человек думает: «вот разбогатею, и все проблемы с плохим настроением будут решены». И как только появляются свободные деньги, с такой установкой в голове он тут же их тратит, потому что думает, что его счастье зависит именно от этого. Проходит пара дней после того, как всё спустил – и почему-то всё опять стало как раньше, и даже хуже: теперь ко всему добавилось сожаление о напрасно потраченных деньгах, хотя было весело. Затем всё повторяется...

Как вам такой пример: ещё будучи студентом я снимал комнату в общежитии, и был знаком с девушкой, которая спала со всеми парнями этого общежития, и вся общага её знала.

Спустя несколько лет, после того как я закончил институт и уехал в другой город, я оказался проездом там, где учился, и случайно в магазине встретил её. При первом же взгляде на неё было видно, что ничего с тех пор не изменилось. На вопрос о том, как идут дела, она ответила, что всё также, что живёт в том же общежитии – и было ясно, что ведёт тот же образ жизни. И добавила: я так-то девка хорошая, меня бы увезти куда-нибудь, а то тут в этом городе ничего уже не изменить, меня тут все знают.

Как вы думаете, изменится ли у неё что-то, если кто-то её куда-то увезёт?

Поначалу возможно и изменится, так как новая обстановка и новое окружение наложат свой отпечаток, но уже совсем скоро её жизненная ситуация будет в точности воспроизведена на новом месте как под копирку (несмотря на то, что, возможно, она встретит хорошего парня, может даже очень состоятельного). Её ум и образ мышления вернёт всё в привычную комфортную обстановку, так как события, обстоятельства, люди, и всё что нас окружает являются отражением того, что у нас внутри. А от себя как известно не убежишь. Наши мысли и наше общее состояние формируют нашу действительность, а никак не наоборот. Хотя шансы у неё всё-таки есть, со временем окружение её может «вытащить», если конечно она этого сама захочет!

Давайте подробнее рассмотрим, как это происходит.

1. Когда человек сосредоточен только на зарабатывании денег, и трудится в режиме выживания, ему трудно раскрыть свой внутренний потенциал, так как в этом режиме творческая составляющая находится в заархивированном состоянии, в целях экономии энергии. В режиме выживания человек способен пахать до упаду, сворачивать горы, но он не может это делать вечно; рано или поздно аварийный режим начнёт давать сбои и выжигать его изнутри. И,

как правило, это заканчивается серьёзными болезнями и травмами, которые помогают таким людям на какое-то время замедлиться и передохнуть.

2. В противоположном состоянии, когда человек лежит на диване, и не знает куда себя деть от безделья – т. к. всё есть, особенно если этим «всё» кто-то обеспечил – также не будет самореализации, и творческая составляющая так же заархивирована, т. к. распаковать её можно только с помощью целенаправленной деятельности с горящими глазами.

Человек похож на компьютер!

Да, так и есть, только внутри у него не набор написанных кем-то программ, а набор написанных Природой и им самим биопрограмм:

– есть те, которые мы не осознаём, например – процесс обновления крови в организме, фильтрация жидкостей, извлечение полезных для организма микроэлементов и т. п.

– и те, которые мы осознаём и включаем в нужное время, например – активируем память и вспоминаем таблицу умножения, или давнее стихотворение, или память о том, что давно не ездил на велосипеде; сел и вспомнил что и куда нажимать (хотя последнее скорее всего автоматом выдаст бессознательная программа и мышечная память).

Если проводить аналогию с зёрнами, человек выбирает какие биопрограммы закладывать в себя для улучшения качества жизни. Но здесь очень часто требуется понять и от каких программ лучше избавиться. Например, вы заметили, что как только вы со своим супругом заводите определённую тему разговора – она абсолютно всегда приводит к одному и тому же скандалу. Если разобрать эту тему по полочкам и понять, что именно вызывает цепную реакцию (какие именно мысли и чувства), можно изменить эти мысли, и результат разговора будет спокойным, без скандала, и может даже перейти в достижение консенсуса и взаимного компромисса (здесь на помощь могут прийти разного рода психологи и психотерапевты).

Если рассматривать это с точки зрения физики, то наглядно это можно описать так: подобное притягивается к подобному.

Всё, что вас окружает (предметы, люди, события, обстоятельства) – это всё отображение того, что у вас внутри. Ваше внутреннее состояние всегда будет притягивать людей с таким же внутренним состоянием и отталкивать людей с другим. Все внешние проявления будут соответствовать тому, что у вас внутри.

Хорошая новость в том, что если вас не устраивает то, что вы видите вокруг – достаточно просто изменить своё внутреннее состояние, и внешняя реальность тут же подстроится под ваше внутреннее состояние. Вот только в понятии «тут же» предлагаю углубиться и до конца разобраться.

Наверняка вы уже слышали такие слова: но ведь я уже 2 дня весёлый и радостный, даже старушку через дорогу перевёл, а меня по-прежнему окружают унылые, завистливые и злые люди, которые так и ловят момент, чтобы сделать мне пакость! Почему же моя внешняя реальность не меняется?!

Ответ прост: инертность материального мира.

Это как задержка в онлайн-трансляции на вебинаре: ведущий говорит, а зрители его слышат только через 30 секунд. В комнате 1000 человек, ведущий задаёт вопрос, и первые 30 секунд вообще нет реакции, т. к. до зрителей ещё не дошёл этот вопрос, а ведущий уже расстроился, что все молчат и никто не реагирует; он уже начинает терять самооценку, решив, что то, что он говорит, никому не интересно. Но если ведущий знает эту особенность про 30-секундную задержку, он спокойно будет относиться к тому, что не получил мгновенной реакции на свой вопрос.

Дело в том, что с того момента как вы начали испытывать новое для себя состояние, и вплоть до того момента, когда вы начнёте замечать изменения в вашей внешней реальности, должно быть выполнено минимум 2 условия:

1. По времени обычно это занимает от 1–3 месяцев до полугода и даже года, в зависимости от вашей натренированности и умения создавать и закреплять новые нейронные связи и привычки. Поэтому часто люди не связывают свои усилия по удержанию нового внутреннего состояния с тем, что происходит в его жизни через 1–3 месяца (отсюда и мифы об удаче, везении или, наоборот, о неудачах и чёрных полосах)

2. На протяжении всего этого времени (см. п.1) необходимо удерживать новое состояние, чтобы выработать привычку быть собой «новым», закрепить в себе нейронные связи. В главе 3 мы подробно рассмотрели процесс формирования и закрепления новых нейронных связей.

Поэтому, если вы в течение нескольких дней пребывали в состоянии радости и творили добро, не ждите, что мир вокруг вас «тут же» изменится. Для этого потребуется некоторое время. И даже если вы всего пару дней побыли в новом, желаемом состоянии – через 1–3 месяца это зерно обязательно проклюнется, и в вашей жизни произойдёт событие, которое будет соответствовать этому состоянию и, конечно, по продолжительности оно будет в разы превышать то время, в течение которого вы это состояние создавали.

Если вы знаете эту особенность мироустройства, вы спокойно воспримете то, что не получаете мгновенных результатов своих усилий. Но вы продолжаете прикладывать усилия, т. к. знаете, что результаты точно будут, но не сразу, а спустя несколько месяцев. Повторю: эти сроки очень условны, т. к. зависят от многих переменных: есть люди, которые настолько натренированы создавать нужные состояния, что их реакция во внешнем мире происходит почти мгновенно. Но чтобы повторить это, новичку могут потребоваться годы.

Если совсем условно, можно сформулировать так: Вселенная устроена таким образом, что она в 10 и более раз (условно) возвращает вам то, что вы в неё отправляете. И она это делает с нулевым усилием, и ей безразлично, что именно вы в неё отправили: добро или зло, хорошие мысли или плохие, радость или горе – она будет умножать это в десятки раз и возвращать вам через некоторое время.

Например:

- «день не заладился и всё пошло кувырком – сплошная чёрная полоса»
- «сегодня замечательный день! Мне непрерывно во всём везло».

Упрощая, закон притяжения можно сформулировать так: чем дольше в течение дня вы пребываете в определённом состоянии, тем больше и быстрее внешняя реальность будет соответствовать этому вашему состоянию, с учётом буфера времени, размер которого зависит от вашей натренированности.

Глава 5. Осознанность и страх

Про осознанность написано множество книг, этому посвящена масса тренингов личностного роста и различных медитативных практик.

Цель данной главы – донести саму суть осознанности; почему она так важна для полноценной жизни без страданий, и как к ней прийти. А дальше вы сделаете выбор: либо оставить всё как есть, либо следует дополнительно с ней ознакомиться – и может быть вы также решите посвятить развитию осознанности весь остаток своей жизни. Кто знает?..

Итак, в современной психологии осознанность определяется как непрерывное отслеживание текущих переживаний, то есть состояние, в котором субъект фокусируется на переживании настоящего момента, не вовлекаясь в мысли о событиях прошлого или будущего. Осознанность включается в более общее понятие внимательности.

Лично я понимаю осознанность как производное от слова осознать: о-со-знать. То есть знать/знание, с чем-то ещё, со-знать – совместно знать. Звук «О» – от слова «Ом», что на санскрите обозначает Бога или Творца, и всё, что он создал. Я бы назвал первую букву «о» началом слова ответственность; ниже поясню, что я имею в виду.

Простыми словами, осознанность – это знать, делать и нести за свои действия полную личную ответственность.

Возможно, для тебя, мой дорогой читатель, понятие осознанного выбора в каждый момент – это как дважды два, и уже давно встроено в твою жизнь – тогда читай эту главу между строк, и всё равно удивишься новым открытиям. Обязательно зафиксируй их где-нибудь для себя.

Но для большинства людей встраивание в свою жизнь одного только этого слова может в корне изменить всё: отношение к жизни, образ мышления, выход на новые уровни развития, рост во всех сферах жизни (здоровье, отношения, финансы, карьера, творчество и др.)

Поэтому я чуть подробнее остановлюсь на понятии осознанности. Будьте внимательны – после изучения и проработки этой главы, вы уже не будете прежними!

Жизнь в неосознанности я называю забвением, т. е. жизнь в сонном состоянии, когда всё происходит как-то само-собой. Такой человек часто может задавать себе такие вопросы:

- ну почему всё так плохо?
- за что мне всё это? За что он/она/они со мной так поступают?
- почему именно со мной? Почему именно я?
- нет справедливости в мире, люди несправедливы, жизнь несправедлива.
- опять я в полной Ж – пойду поем, или пойду напьюсь/уколюсь/поиграю, или пойду засяду смотреть сериалы, новости/политику/скандалы/оперативную сводку и т. д.

Рассмотрим осознанность/неосознанность на примере курильщика/алкоголика

1. Неосознанный. Знаю, что курить/пить вредно, а вдруг они врут про вредность? Ведь до сих пор ещё не умер же; авось на меня это не распространится.

Ой, а откуда взялся рак лёгких/печени? За что мне это наказание? Почему близкие от меня отвернулись? Почему жена ушла, стерва, и настроила против меня детей? Мир несправедлив, Бога нет, иначе бы он этого не допустил и т. д. . .

Осознанный. Знаю, что курить/пить вредно. Абсолютно осознаю то, к чему это может привести. Только я сам делаю выбор, курить или не курить – не привычка, не обстоятельства, не нервы, не окружение, а только я сам и больше никто. Я беру на себя полную ответственность за последствия моего выбора. Я создаю свою жизнь такой, какой я хочу, чтобы она была. Полностью осознаю, согласен и принимаю, что всё происходящее в моей жизни – это результат ранее принятых мной решений, а также решений, принимаемых в настоящий момент. Полностью отдаю себе отчёт в том, что курение/алкоголь разрушит мои лёгкие/печень, нервную систему, зубы, свежесть дыхания, нанесёт вред и урон отношениям, карьере, здоровью, не только моему, но и моего ребёнка, жены и близких.

Если сделан выбор курить/пить, и решено было пройти опыт всего перечисленного выше, тогда внутренний диалог такой: я принял решение пройти путь деградации, пустить свою жизнь по негативному сценарию, я решил разрушить отношения с женой, детьми, близкими, разрушить свою карьеру, полностью разрушить свой организм регулярными дозами курения/алкоголя, вскоре мучиться от боли и удушающего кашля и умереть от рака в одиночестве в ближайшие несколько лет. Я готов к этому, и с интересом ожидаю этого. . . и всё в таком духе.

Или наоборот:

Знаю, что курить/пить вредно. Абсолютно осознаю, к чему это может привести. Только я сам делаю выбор курить или не курить – не привычка, не обстоятельства, не нервы, не окружение, а только я сам и больше никто. Я беру на себя полную ответственность за последствия моего выбора. Я создаю свою жизнь такой, какой я хочу, чтобы она была. Полностью осознаю, согласен и принимаю, что всё то, что происходит в моей жизни – это результат ранее принятых мной решений и принимаемых решений в настоящий момент. Я принял решение встать на путь здоровья и с этой минуты я начинаю делать всё для того, чтобы выправить его, избавиться от вредных привычек и наладить отношения со своей семьёй. Я осознаю, что уже насоздавал массу негативных событий и теперь готов к тому, чтобы пройти через них с достоинством и выйти на череду новых событий, которые приведут меня к здоровью и долголетию.

Вот мой план:

1. Каждый день я буду читать литературу о том, как избавиться от вредных привычек, о достоинствах здоровой жизни, то есть ежедневно фокус внимания буду направлять на здоровый образ жизни, даже если прежняя жизнь будет тянуть меня обратно.

2. Ежедневно буду смотреть минимум 1 мотивационный фильм или ролик о том, как кто-то избавился от вредной привычки и как ему это удалось.

3. Я приду на приём к психологу и озвучу ему своё решение избавиться от вредных привычек, попрошу поддержки. . . и так далее. . .

Т.е., осознанный человек в каждый момент времени делает добровольный выбор интерпретации события в настоящем моменте.

Вот что я имею ввиду – сейчас очень вдумчиво прочитайте это предложение:

Между воздействием на человека и реакцией его на это воздействие есть некий буфер времени, в котором он принимает решение о том, как среагировать на это воздействие.

Да, это небольшой промежуток времени, какие-то мгновения, но при определённой тренировке можно осознанно на нём сфокусироваться и сделать выбор.

Если не брать этот аспект во внимание, тогда выбор за вас сделает ваш предыдущий опыт, то есть ваша реакция будет такой, какой она была в прошлый раз в такой же или похожей ситуации.

Обратите внимание на то, как ведут себя дети, у которых ранее не было подобного опыта. Например, ребёнок впервые научился ходить. Мама вывела его на улицу, и он сделал первые шаги. Если он терял равновесие, мама ловила его, и падения не происходило.

И вот, мама на что-то отвлеклась, а ребёнок встал, пробежал пару утиных шагов и плюхнулся носом в пол. Первое, что он делает – он смотрит на реакцию мамы, так как в его прошлом опыте нет информации о том, как поступить.

– если мама испугалась, вскрикнула, и в ужасе побежала поднимать ребёнка, тогда он решит, что произошло что-то ужасное, испугается, будет кричать и плакать. А в подсознание на полочку ему будет положена информация о том, как нужно себя вести в будущих подобных ситуациях.

– если **мама абсолютно спокойно** будет смотреть на ребёнка, улыбаться как ни в чём не бывало и с нежностью скажет что-то вроде: «вставай, вставай моё солнышко и беги снова», то ребёнок заулыбается, встанет и пойдёт дальше.

Ребёнок делает выбор о том, как поступить и какую эмоцию испытать в этом буфере – на основе реакции тех, кто его окружает, и, соответственно, запоминает и учится. Затем это переходит в привычку и через некоторое время реакция бессознательно воспроизводит заученную эмоцию. Взрослые, кстати, тоже часто смотрят на реакцию тех, кто их окружает, и совершают соответствующие этому поступки.

Возвращаемся к осознанности

Главное, чтобы ваш выбор был осознанным, т. е., чтобы это происходило не, а именно потому, что вы так решили, потому что это ваш выбор на данный момент, и ничей другой. Тогда, даже если вы выбрали продолжать употреблять вредные продукты, они принесут вам намного меньше вреда, и не потому что все так делают, а это ваше личное осознанное решение, и вы отдаёте себе отчёт о том, как дальше будут развиваться события, и вы будете знать что их создали вы, и все события, и обстоятельства в своей жизни, которые вы создадите этим своим решением и осознанным выбором будут вам понятны и прозрачны. И вы не будете никого в этом винить, потому что будете точно знать, что только вы создали то, что с вами сейчас происходит, и только вы в силах это исправить!

Т.е., каждая болячка, которая у вас возникнет, каждый «случайно»-неслучайный человек, который встретится на вашем пути или возникшая негативная ситуация, будут вам понятны. Вы будете чётко понимать, где и каким способом вы её зародили, как вы её создали, и станете оценивать, нравится вам это или нет и, соответственно, принимать новые решения, понимая и осознавая то, как будут развиваться события в вашей жизни дальше. Т. е., осознанно

продолжать это делать или осознанно изменить своё поведение с целью получения новых, желаемых результатов.

Здесь есть очень интересная и положительная сторона: зная о том, что абсолютно всё, что происходит в вашей жизни – это результат вашего созидания, вы можете создавать вокруг себя тот мир, какой захотите!

Это как сон: сначала вам снятся сны, в которых вы – участник и зритель: например, за вами там гонятся негодяи, и вы ничего не можете с этим сделать, кроме как проснуться, чтобы этот кошмар закончился. Но когда вы осознанно проживаете свою жизнь и периодически задаёте себе вопрос: «сейчас я сплю или бодрствую?», вы и во сне можете менять сценарий своего поведения на тот, который вам хочется и который вам комфортен. Это называется осознанным сновидением, и, например уважаемый мной Михаил Радуга, в этом достаточно преуспел.

Ты сам творец своей жизни!

Теперь мы выяснили, что каждый человек сам творит и создаёт свою жизнь. Всех людей в своём окружении, с которыми он постоянно общается, всех артистов и декорации, все события и обстоятельства, и все эмоциональные переживания, и состояния, и всё остальное.

Зарождается всё из тех мыслей, которые вы выпускаете в свою голову. После того, как вы пустили мысль в голову – она, подобно зерну, через некоторое время начинает прорастать о что-то более сильное и масштабное, если вы создаёте для неё благоприятную среду. Т. е., как зерно нуждается в плодородной почве, влаге и солнечных лучах для прорастания, так и мысли нуждаются в фокусировке внимания и подпитке, и одни мысли массово притягивают к себе другие – подобные, превращая эти сгустки мыслительной энергии в ваши твёрдые убеждения, поступки и привычки.

По закону подобное притягивается к подобному – как только вы пустили в свою жизнь мысль, она тут же начинает притягивать подобных себе – тех, которые также в геометрической прогрессии притягивают к себе всё новые и новые мысли.

Мне нравится этот процесс описывать с помощью аналогии с радиоприёмником. Когда вы крутите ручку радиоприёмника, вы перестраиваете его по диапазону частот, и на каких-то частотах слышите только простой белый шум, а на каких-то вещает радиостанция, и, настроив фильтр на конкретную радиостанцию, ничего другого, кроме этой радиостанции вы больше не слышите. Фильтр радиоприёмника отсекает все посторонние сигналы, кроме той частоты, на которую вы настроились. И теперь вы будете слушать то, что передаёт эта радиостанция – до тех пор, пока либо не выключите радиоприёмник, либо сознательно не перестроите его на другую частоту, где звучит другая станция.

Точно так же и с мыслями. Каждая мысль «вещает» на своей частоте и впусив её в себя, вы настроили свой фильтр на её частоту. И теперь в ваше мысленное поле зрения будут залетать только мысли, эмоции и события, и люди, которые соответствуют этой частоте.

Вот почему, когда вы, например посмотрели интересный фильм, вы долго находитесь под его впечатлением, и его фрагменты ещё несколько дней всплывают в вашей памяти и снах, а порой даже в жизни начинают происходить подобные события из фильма.

А если вы посмотрели новостную сводку происшествий и преступлений за сутки или за неделю? А если вы «взахлёб» просмотрели 20 серий какого-нибудь сериала в котором насилия и убийства или ужасики? А если много лет регулярно смотрите и новости по 10 раз на день,

и негативные фильмы и сериалы, в которых есть только мысли, «вещающие» на частотах зла, насилия, бедности, болезней и негативных эмоций? И к тому же вас окружают токсичные люди, которые постоянно проявляют агрессию, злость, жестокость и т. п. – какое будущее для себя вы закладываете, впуская всё это в свою голову?

Какие зёрна вы посадили? Какое количество мыслей вы впустили в свою голову и на каких частотах они теперь «вещают» и притягивают к себе целые «рои» подобных же мыслей, людей, ситуаций и событий?

Теперь понимаете, почему у некоторых людей бывает так: «вроде всё было хорошо», а тут вдруг ни с того ни с сего пошла чёрная полоса и везде не везёт: с работы уволили, супруг/а сбежал/а, квартиру затопило, машину отвезли на штрафстоянку и в добавок сломал ногу/руку и попал в больницу, а там нашли ещё кучу хронических заболеваний, или даже рак...

Или наоборот: жили в болоте, всё было плохо и тошнотворно, и тут приехал друг из столицы и вытащил вас на недельный семинар-ретрит, где совершенно другие люди, которые заботятся о своём здоровье, делают йогу и дыхательные практики. Или это был бизнес-семинар, где десяток тысяч успешных людей, предприниматели, которые стремятся улучшить свою жизнь, умножить свой капитал, выйти на новые уровни жизни – и проникаясь этой обстановкой и окружением, мысли в вашей голове начинают настраиваться на новую частоту и притягивать новые мысли, которые, если не вернуться к прежней жизни и прежним мыслям, приведут вас к вашей новой действительности.

Ничего в этом абсолютно точном мире не бывает случайно! Вы всё это создали сами, теми мыслями, которые однажды впустили в свою голову и подпитывали и поливали их долгое время.

Только вы создаёте свою жизнь, и только вы можете её изменить.

Очень часто молодой человек или девушка заключают брачный союз в надежде, что их вторая половинка сделает их жизнь счастливой и живут, и действуют, исходя из этой парадигмы. И чем больше их ожидания не подтверждаются, тем больше они винят свою вторую половинку в своём несчастье. Тоже самое и со здоровьем.

Подробнее об отношениях и здоровье мы поговорим в соответствующих главах.

А сейчас закроем тему на том, что только вы – творец своей жизни и всего, что в ней происходит, и того, что вы в ней имеете. Вопрос в том, осознанно ли вы созидаете свою жизнь, или неосознанно. Выбирать вам!

СТРАХ

Вы должны назвать свой страх, прежде чем изгоните его.

К слову: «на полочку» информация кладётся не сразу, а как правило после 10–30 подобных повторений ситуации. В понятие «на полочку» я вкладываю формирование прочных нейронных связей. При сильных эмоциональных потрясениях бывает достаточно и одной ситуации, например, маленькая девочка шла по улице, а на встречу шёл мужчина в красном галстуке с собакой и, проходя мимо, собака резко гавкнула на девочку. Та сильно испугалась, но не поняла, что произошло, и подсознание заархивировало этот страх до будущих времён, когда она подрастёт и сможет понять. На всякий случай в архив помещено всё, что было связано с этим событием: собака, громкий лай, мужчина в красном галстуке, погода, время года, время суток, запахи и т. п. И уже спустя годы, когда девочка выросла и у неё никак не складывались

отношения с мужчинами, она начала замечать, что все её мужчины любят красные галстуки и именно с такими она очень скоро расстаётся, без видимых причин. Выявив и проработав в себе эту программу, которая расценивала красный галстук как опасность для жизни (потому что любой заархивированный страх воспринимается подсознанием как опасность для жизни), женщина смогла завести крепкие и долгосрочные отношения, и, к слову, ей перестали попадаться мужчины в красных галстуках.

О том, как прорабатывать некоторые страхи и негативные состояния мы тоже поговорим на страницах этой книги и даже выполним ряд практических упражнений.

Итак, продолжим. Страх – это не хорошо и не плохо! Страх нужно воспринимать как данность, он помогает выжить, и не нужно от него избавляться, как рекламируют в своих приглашениях многие гуру, которые избавляют людей от страха.

Страх помогаем людям выжить, и он необходим. Не имея страха, люди бы выходили из окон высокоэтажных зданий, попадали бы под машины, выходя на оживлённые магистрали, и т. д. Но порой страхи нам мешают получать желаемое, достигать своих целей, отказываться от мечты, так и не начав действовать... из-за страха делать что-то новое.

Где же эта золотая середина?

Ответ прост: страх – это то, чего мы не понимаем. Как только поняли – страх исчезает.

В этой главе хочу раскрыть **2 способа избавления от излишнего страха**, который мешает достигать желаемой жизни:

1 способ. Идти навстречу страху. Да, страшно, но продолжать идти ему навстречу, и после того, как вы поравнялись с ним и разминулись – вы идёте дальше в одну сторону, а страх – в противоположную от вас.

Пример: мама пугала ребёнка бабайкой, который живёт в темноте. Делала это для того, чтобы ребёнок не пошёл в тёмный угол, не наткнулся там на что-то и не получил травму. В итоге ребёнок стал бояться темноты.

Но когда ребёнок вырос, он узнал, что никакого бабайки в темноте нет, пошёл в темноту и перестал бояться. Страх прошёл сразу, как только выросший ребёнок понял, почему мама его пугала бабайкой.

2 способ. Обратить страх себе на службу.

Понимая природу страха, и причины, по которым он возникает, можно этот страх взять себе в помощники, и как только он появляется – использовать его как сигнал к действию и ориентир «если страшно – значит там моя точка роста». Это если, конечно, вы – достигатор, и действительно хотите прийти к своим целям и реализовать свои планы.

Большинству людей на самом деле не нужно достигаторство. Даже наоборот: им комфортно находиться в нереализованности, чтобы страдать от бесчисленного количества негативных мыслей, потому что они получают удовольствие от этих страданий. Окружающие их жалеют и оказывают больше внимания, и поэтому они обкладывают себя ещё большими ограничениями, влезают в ещё большие долги или усугубляют свои и без того хронические болезни, чтобы окружающие их жалели, оказывали знаки внимания и всячески сочувствовали.

Если вы узнали себя в предыдущем абзаце – внимательно перечитайте раздел «Здоровье и тело». Там я на примерах показал, почему людям выгодно болеть, и что их исцеление зависит только от образа их мышления. Это же относится и к сфере отношений, и к сфере финансов, и ко всем остальным сферам жизни.

Да, на счёт достигаторства: Вселенная постоянно расширяется и поэтому поощряет тех, кто что-то хочет, у кого есть новые желания, мечты, цели, и тех, кто стремится что-то создать в этом мире.

Тренировка осознанности

Наслаждайтесь моментом сейчас! Как поётся в песне: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь». Живите в настоящем! Большинство людей живут мыслями либо о прошлом, либо о будущем, и тем самым упускают самое важное – жизнь. Потому что прошлое уже прошло, а будущее ещё не наступило. То есть, пропускают ту настоящую жизнь, в настоящем, а потом сожалеют о том, что жизнь прошла мимо них, опять улетая мыслями в прошлое.

Притча

Ученик спросил своего мудрого учителя: как тебе удаётся всегда быть таким спокойным и не переживать ни о чём?

Тот ответил: когда я сижу – я сижу, когда я встаю – я встаю, когда я иду – я иду.

А ты, когда сидишь – уже идёшь.

А как живёт большинство людей, особенно в наш мир суеты и переизбытка информации?

Едва проснувшись, ещё не встав с постели, они в мыслях уже собираются куда-то и параллельно лихорадочно листают свой смартфон. Затем они завтракают, при этом читая газету или тот же смартфон, и мыслями они уже на пути в офис или уже в самом офисе и т. д. Люди не живут настоящим, и отсюда вся их боль и тревога. Они 80 % времени жизни либо переживают в своих мыслях за то, что никогда не произойдёт, либо сетуют на то, что уже произошло.

А о чём думаете вы 80 % всего вашего времени в течении дня?

Простые упражнения:

1. Возьмите любой предмет в руки и в течение минуты пристально разглядывайте его. Затем сядьте и опишите этот предмет, не называя его: какого он цвета, формы, на что похож и т. д.

2. Возьмите любой предмет в руки, закройте глаза и в течение минуты пристально ощупывайте его. Затем опишите его, не называя.

3. Включите любую музыку (лучше пока без слов или на незнакомом языке) – минуту слушайте её с закрытыми глазами. Затем опишите её не называя. Опишите какая она, на что похожа, какие эмоции у вас она вызвала.

4. Возьмите в рот кусочек любого спелого фрукта, закройте глаза и в течении минуты концентрируйтесь на этом кусочке. Затем опишите его, не называя. Каков он на вкус, какой формы, вязкости, твёрдости, на что похож, какие эмоции и ощущения вызвал.

5. Подумайте о чём угодно, и в течении одной минуты сосредоточьтесь только на этой мысли. После того, как минута истекла – ответьте себе на эти вопросы:

– сколько секунд из этой минуты вам удалось удерживать в голове только эту мысль и не отвлекаться на другие?

– сколько раз вы отвлекались за эту минуту?

– можете ли вспомнить, на что вы отвлекались?

– посчитайте, сколько это отвлечение составляет в % от 60 секунд?

– как вы возвращали себя к исходной мысли, если отвлекались?

– вообще, заметили ли вы, что отвлекались?

– какие выводы сделали для себя из этого упражнения?

6. Как можно дольше в течение дня находите в моменте, сейчас, осознавайте себя: своё тело, своё состояние, свои эмоции, свои мысли – и как можно чаще в течение дня задавайте себе вопрос: я сейчас сплю или бодрствую?

Под сном в этом вопросе я подразумеваю пребывание в неосознанном состоянии, когда вы не находите в моменте, сейчас, а живёте мыслями либо в прошлом, либо в будущем, либо в вымышленных событиях.

7. Замечайте мельчайшие детали вокруг вас: какие предметы вас окружают, какие люди, как они одеты, какие растения, какие представители животного мира, чаще поднимайте голову и смотрите, что происходит выше уровня ваших глаз, поднимайте глаза на небо.

8. Осознавайте то, что вы произносите! Имею в виду слова, которые вы говорите.

Слова имеют огромную силу программирования собственного сознания.

Например, человек мечтает об изобилии в жизни, а сам при любом удивлении произносит «ничего себе!». То есть он просто так себе пожелали НИЧЕГО, причём это подкрепляется сильной, часто положительной эмоцией удивления и восхищения – а это ещё глубже прописывает в подсознании программу «НИЧЕГО ДЛЯ СЕБЯ», и она, укоренившись многочисленным повторением, усиленная положительными эмоциями, начинает притягивать то, чтобы этот человек ничего не получал (то есть отсутствие изобилия), а если что-то и получал, то тут же терял полученное.

Замечайте такие вещи и заменяйте их. Если хотите процитировать что-то, замечайте свёрнутые метафоры и находите варианты того, как можно по-другому это сказать...

Например:

– вместо «ничего себе» – «ОГО себе!»

– вместо «схотел» супчик – «съел с удовольствием»

– вместо того, чтобы сказать ребёнку «не ходи зимой без шапки» сказать «ходи в шапке, береги здоровье»

– придумайте, чем можно заменить следующие часто встречающиеся фразы: «не положи мне мозги», «вынос мозга», «взрыв мозга», «я подругу твою не перевариваю», «эта ситуация – полный геморрой», «гвоздь мне в кеды», «дырка в голове», «умереть и не встать» и т. п.

Осознавайте, что именно вы можете притянуть в свою жизнь подобными фразами!

Чтобы создавать жизнь своей мечты, необходимо заглянуть в своё подсознание и кое-что там перестроить. Вход в подсознание – через осознанность. Если вы постоянно что-то анализируете – это явный признак бета-излучения головного мозга. В этом состоянии доступ в подсознание закрыт. Подробно о состояниях головного мозга и перехода в осознанность описано в главе 5 раздела III в части про медитации.

Осознанность лежит вне анализа. Например, вам что-то не нравится, и вы себе это идентифицируете так: «Я испытываю раздражение». А углубление в мысли – это уже анализ, и он вредит осознанности.

Пример анализа: «он как-то не так на меня посмотрел. Почему он молчит и хитро ухмыляется: наверное, что-то задумал. И ухмылка такая ехидная. Блин, почему он не уходит? Достал уже своими тупыми шутками. Почему он это начинает всегда, когда мне нужно сосредоточиться?»

Осознанность – это когда мы просто подмечаем мысль или чувство, и двигаемся дальше.

Тренировать осознанность – лучше через расслабления или медитации.

Четырёхнедельный курс по тренировке осознанности через медитации здесь: <http://vitalyapilat.ru/moment>

Глава 6. Как работать с ограничивающими убеждениями

Убеждение – это часто повторяемая мысль (например, в детстве родители нам часто что-то повторяли). Если часто повторять, то в реальности вы начнёте находить этому подтверждение, и убеждение будет укрепляться. В итоге вы будете думать, что жизнь именно такая, как это ваше убеждение.

Аффирмации – это похожий процесс. Но в случае с аффирмациями, при их произнесении, ум не верит в то, что так на самом деле, хотя при их повторении на протяжении длительного времени (например, нескольких лет) он поверит, и это станет вашим убеждением.

А когда вы не просто повторяете аффирмации, а вам кто-то авторитетный поселил в голову мысль, и она теперь крутится там постоянно, то в данном случае убеждение может формироваться очень быстро, и очень быстро ум начнёт притягивать события и реальность для подтверждения, что это на самом деле так. И вы действуете в реальности в соответствии со своим убеждением, ещё больше укрепляя его, потому что окружающий мир вокруг вас будет формироваться согласно вашим поступкам (поэтому важно окружение).

Привычка работает от обратного: вы начинаете действовать так, будто у вас есть соответствующее убеждение, и снизу, через физическое и эмоциональное тело, формируете в голове убеждение. Но о привычках мы поговорим в следующей главе.

Убеждения – это, другими словами, программы, которые включаются каждый раз, когда проявляется заложенный в них сигнал. Убеждения бывают продвигающие – благодаря которым мы двигаемся вперёд и преодолеваем препятствия на пути, и ограничивающие, которые тормозят и не позволяют двигаться дальше.

Например, вы подходите к проезжей части и видите красный сигнал светофора. Вы останавливаетесь, и пока не загорится другой цвет, вы не идёте. Теперь иная ситуация: проезжую часть перенесли в другое место, а светофор остался, и стоит как раз на вашем пути в магазин. Вы идёте, видите красный цвет светофора и останавливаетесь, хотя уже нет проезжей части и нет опасности, но есть убеждение и программа – если стоит светофор и горит красный – нужно остановиться. И если вы находитесь в своих мыслях, то остановитесь на автомате, и пока осознанность не вернётся, будете стоять и ждать когда загорится зелёный, даже если светофор сломан и красный свет горит весь день.

В жизни люди так и живут: они носят в себе массу подобных светофоров, которые уже давно бесполезны, но люди продолжают автоматически следовать заложенным когда-то программам.

Работу с ограничивающими убеждениями ещё называют проработкой негативных сценариев или негативных программ.

Мы как биокomпьютер: состоим из многочисленных биопрограмм. Многие так называемые программы очень полезны для нас, например, программа, которая следит за нашим дыханием, регулирует количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, следит за тем, чтобы человек продолжал дышать даже когда он спит или потерял сознание. Или программа, следящая за перевариванием пищи, определяет в какой среде её переваривать, кислотной или щелочной, или вызывает рвотный рефлекс, если в желудок попало что-то несъедобное, которое может нанести вред организму и т. д.

Это программы, которые зашиты в нашу ДНК, и начинают работать с момента зачатия, сначала разворачивая организм из зародыша в человека, а затем формируя необходимые нейронные связи и установки на уровне инстинктов как говорят.

Но есть и приобретённые программы, которые были сформированы вашими многочисленными повторениями и выведены в автономный режим. Например: умение ходить, говорить, плавать, ездить на велосипеде и т. д. На начальном этапе вы потратили очень много усилий чтобы научиться, вы фокусировали всё своё внимание, чтобы держать равновесие, делать шаг, а потом, когда привычка сформирована и выведена в автономный режим – вы спокойно можете ехать на велосипеде, держа в одной руке сумку, а в другой телефон. При этом ещё и услышать прохожего, который спросил у вас, где находится банкомат и показать ему взглядом и головой направление к банкомату, при этом не останавливаясь и не отвлекаясь от всего того, чем вы занимались.

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.