

Владимир Андреев

# ТЕХНОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ

Простые и доступные способы  
самоосчастливливания :-)

Владимир Андреев

**ТехнологИя счастья. Простые  
и доступные способы  
самоосчастливливания :-)**

«Издательские решения»

**Андреев В.**

ТехнологИя счастья. Простые и доступные способы самоосчастливливания :-)) / В. Андреев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833915-8

Эта книжечка — конспект различных идей о том, как сделать свою жизнь более счастливой. Идеи эти накапливались уже довольно долго, как в результате анализа многообразных источников, так и благодаря личной практике и работе творческой группы. Эта группа на протяжении последних 25 лет развивает систему, которую мы называем ТехнологИя.

ISBN 978-5-44-833915-8

© Андреев В.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Часть первая. ТОН и способы его оценки	7
Счастье и успех	10
Пара слов о нежелании быть счастливым	12
Метод оценки ТОНа по эмоциональной доминанте	14
Еще о способах оценки ТОНа	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Технология счастья  
Простые и доступные способы  
самоосчастливливания :-))**

**Владимир Андреев**

© Владимир Андреев, 2016

ISBN 978-5-4483-3915-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Введение**

Здравствуйте! Эта книжечка – конспект различных идей о том, как сделать свою жизнь более Счастливой. Идеи эти накапливались уже довольно долго, как в результате анализа многообразных источников, так и благодаря личной практике и работе творческой группы. Эта группа на протяжении последних 25 лет развивает систему, которую мы называем ТехнологИя. За это время ТехнологИя, изначально разработанная как средство систематизации знаний о человеческом Счастье и копилке способов его развития, впитала в себя много разного из самых разных систем. Так что вы сможете не перелопачивать огромное количество текстов, а просто найти выводы на страницах этой небольшой книжицы. При этом мы старались изложить накопленный материал максимально простым языком, лишенным обилия ссылок и сложной научной терминологии.

Высокого ТОНа всем читателям!!!!

## Часть первая. ТОН и способы его оценки

Начнем мы с разговора о ключевом понятии технологИи – о так называемом ТОНе, динамике и закономерностях его изменения. ТОН (не путать с музыкальным тоном) – это специальный технологический термин, неологизм, профессиональное жаргонное слово, играющее очень важную роль в технологИи (пусть это будет аббревиатура... ну, например, ТехнологИческий Определитель Настроения, что, впрочем, совсем не важно). Далее мы будем очень часто им пользоваться, поскольку ТОН – это не что иное, как мера Счастья, т.е. некоторая измеряемая величина, с помощью которой можно оценить уровень счастья человека. Мы даже придумали единицу для измерения ТОНа, это так называемая МУХа или Мера УспеХа.

Обычно утверждение об измеримости Счастья вызывает бурный протест, как и некоторые другие утверждения технологИи. Однако все согласятся с тем, что для того, чтобы чем-то управлять (а именно в управлении уровнем своего Счастья суть ТехнологИи), нужно научиться это как минимум измерять, иначе любое действие по управлению не сможет получить адекватной оценки.

Далее мы попытаемся обосновать идею, что Счастье (при определенном взгляде на его определение) имеет свою меру и, стало быть, его очень даже можно измерять. Тут, правда, надо оговориться. Дело в том, что категория «Счастье», равно как и категории «Свобода», «Любовь», «Смысл», «Бог», «Творчество» и т.п., которые, в определенном смысле, являются синонимами и обозначают что-то очень предельно важное и экзистенциальное, настолько перегружены смыслами и внутренне противоречивы по своей сути, что их строгое определение практически невозможно. О них всегда приходится говорить в каком-то конкретном контексте. Поэтому мы будем рассматривать Счастье в связи с такими достаточно простыми и очевидными всем понятиями, как жизненный успех, благорасположение духа, ощущение внутренней гармонии, здоровье, удачная сложившаяся личная жизнь, приятные эмоции и т. п. То есть в самом непосредственном, прикладном, всем понятном и очевидном аспекте.

Так же о Счастье часто говорят, как о некоем достаточно случайном событии. Связанным с тем, что случилась какая-то приятная неожиданность (случилось Счастье). Этот контекст нас тоже не будет интересовать. Мы будем говорить о некоем среднем за достаточно длительный период состоянии человека в контексте перечисленных критериев – насколько у него всего этого (успеха, радости и пр.) было много. Собственно, ТОН является достаточно объективной мерой оценки уровня Счастья в этом контексте.

Итак, ТОН – это не само счастье, а как бы его проекция разнообразных оценок, по которым можно оценить степень счастья человека на отрезок. Пусть для простоты шкала ТОНа будет располагаться в пределах от 0 до 100. Если уровень ТОНа – 0, то это равно абсолютному отсутствию счастья, и, наоборот, если ТОН – 100, то это эквивалентно полному абсолютному счастью. Вот так все просто. Вы, наверное, уже догадались, что среди живущих людей не существуют людей как с ТОНом равным 0, ибо это уже неживой человек, так и с ТОНом равным 100, так как это уже наверно не человек, а что-то другое. Но об этом позже.

О ТОНе мы будем говорить много и подробно. И изучим его достаточно досконально. А пока мы утверждаем, что:

Имеются способы измерять ТОН человека.

Имеются объективные особенности изменения ТОНа человека в течение жизни, при этом можно выделить несколько закономерных составляющих данных изменений.

Каждый человек может осуществлять в своей жизни последовательные действия, направленные на увеличение ТОНа. Это утверждение верно для всех людей, уровень ТОНа которых не равен 0, а стало быть, это касается абсолютно всех пока еще живых людей.

Метод повышения ТОНа носит универсальный характер. То есть для всех людей, несмотря на все разнообразие субъективных ощущений состояния счастья, способ его повышения одинаков.

Данный метод не накладывает никаких ограничений на характер мировоззрения человека. То есть применять его может человек любой социальной, религиозной, сексуальной и других ориентаций

Начиная с определенного возраста (среднестатистически этот возраст равняется 25 годам) ТОН уменьшается естественным образом, и для его поддержания и тем более увеличения необходимо регулярно применять определенные практики.

Собственно, Технология и является способом повышения ТОНа на регулярной основе. Эти утверждения являются своего рода технологической аксиоматикой, на базе которой строятся все остальные утверждения и техники.

Итак, поговорим немного подробнее о ТОНе. Мы определили ТОН как меру счастья. То есть ТОН – измеряемая, а стало быть, достаточно хорошо формализуемая величина. Надеюсь понятно, почему нам понадобилась эта дополнительная сущность. Согласно всеобщему мнению, счастье — очень разнообразно в своем проявлении, субъективно переживаемо, то есть сугубо индивидуально, и как мы все привыкли – это формально плохо определяемое состояние. И в значительной степени мы не можем с этим не согласиться. Ну, а коли все так субъективно, то о каком управлении, выработке методики, и тем более разработке формальной технологии повышения уровня счастья может идти речь.

Но с другой стороны, все из вас наверняка согласятся, что более счастливые люди имеют некоторые общие хорошо заметные особенности. Вспомним хотя бы фразу Толстого о том, что все несчастные семьи несчастливы по-своему, а все счастливые счастливы одинаково). Ну, например, они больше улыбаются, реже бывают раздражены и реже жалуется, у них обычно лучше здоровье, они более успешны, у них лучше складываются отношения с окружающими и т. д. и т. п. А, стало быть, у Счастья есть определенные закономерности. Именно в силу того, что слово «счастье» обросло за века существования человеческой цивилизации некоторой априорной запредельностью для понимания, нам и понадобилось новое слово ТОН. Им мы будем пользоваться для обозначения примерно того же, что и счастье, только оно будет простым, ясным, лишенным загадочности, измеряемым, и главное – управляемым.

Перед тем как перейти, собственно, к количественному измерению ТОНа давайте сделаем небольшое упражнение: попробуем перечислить характеристики, которые свойственны счастливому человеку. Мы сделали небольшой предварительный анализ, опросив достаточно большое количество случайных людей. Вот список этих характеристик, приведенных в порядке частоты использования:

- o Успех
- o Свобода
- o Гармония
- o Мудрость
- o Радость
- o Любовь
- o Легкость
- o Творчество
- o Вера
- o Целостность
- o Духовность

Конечно же, помимо вышеперечисленного, счастливый человек должен, как правило, быть здоров, увлечен, востребован, не нуждаться во лжи, быть умиротворенным и еще многое другое. Иногда, кстати, счастье выглядит достаточно противоречиво. Бывает, что посмотрев

на человека, который считает себя весьма счастливым, нам бы ни за что не захотелось оказаться в его шкуре.

При определении сопутствующих счастью характеристик каждый будет выбирать именно те характеристики, в которых наиболее нуждается сам, а стало быть, этот метод можно использовать для анализа психологических проблем. Можете сами написать подобный список для себя, данное упражнение может многое рассказать Вам о Вас.

## Счастье и успех

Возможно, успех так часто в первую очередь ассоциируется со счастьем именно потому, что мы живем не в слишком успешном обществе. Наверняка буддийский монах привел бы совершенно другой список: слова Гармония, Вера и Целостность могли бы оказаться на первых позициях этого списка. Так же там появились бы такие не увиденные нами в списке слова, как Непривязанность, Бодхичитта, Просветление. А вот Успех вряд ли там бы оказался.

Но для человека нашей цивилизации успех, конечно же, весьма важен и именно он ассоциируется в первую очередь со счастьем. Несомненно, Успех – гораздо более понятная категория, нежели Счастье, хотя тоже весьма субъективная, но измерять ее все-таки гораздо проще. Так что начнем мы именно с определения способа измерять степень успеха человека, а уж потом будем учиться измерять и другие важные характеристики и, таким образом, придем к пониманию изменчивости ТОНа.

Сейчас мы проделаем несколько искусственное умозаключение, которое проиллюстрирует нам общую идею измерения таких плохо измеряемых величин, как счастье.

Давайте поставим мысленный эксперимент. Представим, что в мире существует два абсолютно одинаковых человека – эдакие однояйцовые близнецы, которые всю жизнь ходили, держась рука за руку, в силу чего они обладают абсолютно одинаковым опытом и умениями, и судьба у них абсолютно одинаковая, и даже мысли в голове одинаковые. Отличаются они лишь каким-нибудь одним навыком. Предположим, что один из них быстрее бегаёт стометровку или, например, умеет лучше печь блины, чем другой. Как вы думаете, кто из наших братцев-близнецов более успешен? Речь не идет об абсолютном успехе, а лишь об относительном: кто из них получит большее количество МУХ по нашей шкале ТОНа? Ответ очевиден – чем больше навыков у брата-близнеца, тем он относительно более успешен по сравнению со вторым братом. А стало быть, и более счастлив. Конечно, при условии, что во всех остальных отношениях они абсолютно одинаковы. Теперь, если представить, что «мы сейчас» и «мы некоторое время назад» и есть те самые близнецы, один из которых либо приобрел, либо утратил какой-либо навык, то вывод напрашивается сам собой.

Итак, мы определили первый способ измерения ТОНа: человек имеет тем более высокий ТОН, чем большим количеством навыков или способностей он обладает. Конечно, очень трудно сравнить ТОН двух разных человек по этому критерию. Трудно определить что, в конце концов, важнее, скорость бега или способность к блинопечению. Да и навыков и способностей существует бесконечное количество, и не все из них можно легко измерить. Однако для каждого конкретного человека можно смело сказать, что его ТОН становится тем выше, чем больше и чем лучше всякого разного он умеет, знает, к чему имеет навыки и склонности. Ну, например, если я освоил какой-либо кулинарный рецепт, выучил очередную порцию слов на китайском языке или сходил на тренировку по йоге, вместо того чтобы лежать на диване, я сделал что-то для повышения своего ТОНа.

Тут возникает вопрос: какой навык больше или меньше воздействует на мой ТОН, что делает меня более счастливым, умение жарить блины или способность принимать ту или иную асану. Конечно же, для каждого конкретного человека это соотношение будет сугубо индивидуальным.

Можно также применить и другие критерии к оценке успешности. Например, зарабатываемое человеком количество денег, ТОН которого мы измеряем. Но тут мы придем к еще более индивидуальной оценке. Если для кого-то этот параметр является ключевым и может быть даже единственным для оценки своей успешности, то другому гораздо важнее, например, известность или достижение каких-либо других формальных результатов (например, формирование коллекции наград в спортивных соревнованиях).

Собственно, тут мы подметили одну важную особенность ТОНа. Он достаточно хорошо измерим лишь для конкретного человека, при этом для разных людей мощность воздействия отдельных составляющих этой оценки на реальный ТОН различна. А, стало быть, и динамика изменения ТОНа, и способ управления им очень зависят от субъективных характеристик человека. То, что является успехом для одного, может быть полным фиаско для другого. Этот способ сравнения обычно называют сравнением «при прочих равных».

При этом при определенном навыке, каждый человек способен достаточно точно оценить позитивные и негативные изменения своего ТОНа и найти наиболее подходящий способ его повышения в конкретном случае. Навыкам оценки и управления собственным ТОНом мы посвятим еще много внимания.

## Пара слов о нежелании быть счастливым

Как мы уже отметили ранее, идея измерять счастье (по-нашему ТОН) скорее всего, вызовет бурное сопротивление. Видимо, подобная реакция вызвана тем, что обычному человеку привычнее жить в мире с размытыми границами и нечеткими правилами, ведь так гораздо проще, а главное безответственнее. Видимо, такова человеческая природа – избегать ответственности (хотя это тоже зависит от уровня ТОНа). Ведь коли мы уж научимся измерять свой ТОН и получим результат, который покажет нам, как мы на самом деле далеки от абсолютного счастья, да еще нам будет предложен достаточно понятный и простой механизм повышения ТОНа, то уж тут ничего не останется, как взять на себя ответственность за собственное Счастье и начать действовать. Вот этого-то мы (я ни в коем случае не считаю себя исключением) почему-то часто и не желаем. Вернее, на словах-то мы все «за», а вот на деле увы.

Природа этого нежелания, вообще говоря, непонятна и представляется, чем-то малообъяснимым и похожим на абсурд. Мы упорно не желаем становиться более счастливыми и не только не предпринимаем каких-либо позитивных усилий, но и подчас, наоборот, с упорством, достойным лучшего употребления, повторяем одни и те же ошибки, очевидно делающие нас несчастными. Наблюдая за собой и за моими друзьями, практикующими технологию, приходится констатировать, что, даже имея опыт позитивных изменений и хорошие результаты этой работы, мы из раза в раз делаем все наоборот, по хорошо известному нам негативному сценарию.

Вообще, тут мы сталкиваемся с фундаментальной и мало изученной функцией «лени» в нашей жизни и в ее определяющем влиянии на наше счастье, вернее, на наше несчастье. Забегая вперед, можно сказать, что имея множество путей повышения ТОНа, в то же время мешает нам его повышать единственная напасть – лень. Многие будут пытаться называть ее различными более удобными словами (в попытках снять с себя ответственность), но в сущности, все в конечном итоге сводится именно к ней матушке. Более того, многие из нас изначально уверены, что окружающий мир устроен так, что он так и норовит нам сделать какую-то гадость, по-нашему – понизить ТОН. Однако взаимосвязь тут, безусловно, более тонкая, наша психика устроена таким образом, что отбирает те события и информацию, которые отвечают нашим ожиданиям. Если мы уверены, что мир плох, и от него надо постоянно ждать подвоха – он постоянно будет подкидывать нам оправдание данной установки и реализовывать различные негативные события, приносящие нам несчастья. Если же мы уверены в том, что мир прекрасен и только и заботится о нашем счастье, то он будет постоянно подтверждать нашу уверенность в этом. Но очень часто мы, увы, почему-то реализуем именно первый сценарий.

Мы только что подметили две очень важных идеи о том, как быть счастливым. Это, на первый взгляд, кажется очень простым. Для того, чтобы быть счастливым надо всего-навсего: первое – не лениться и второе – ждать от жизни только хорошего. Конечно, помимо этого нам понадобится немного творчества.

Но вернемся к измерению ТОНа.

Не бойтесь, мы не будем стоять рядом с линейкой, и цинично выдавать вам диагноз. Человек сам решает, какой у него ТОН, и только сам может его оценить. А также сам решает, что ему необходимо делать для его повышения. Все эти рассуждения об измерениях нужны нам сейчас только для того, чтобы вы поняли, где вы сейчас находитесь, и что вам стоит с этим делать.

Дочитав эту главу до конца, вы научитесь достаточно точно и быстро определять уровень ТОНа человека (а уж свой собственный ТОН сможете определять в каждый конкретный момент с точностью до долей процента). Но в силу индивидуальных особенностей каждого человека, иногда, наблюдая его снаружи, можно очень сильно ошибиться. Так, например,

в общем случае, более высокая способность к коммуникации характеризует более высокий ТОН. Однако в конкретном случае, очень замкнутый человек может оказаться гораздо более высокоТОНальным, нежели очень общительный. Так что мы не рекомендуем навязывать кому-либо свое мнение о том, насколько другой счастлив. А тем более пытаться кому-то навязать какие-либо способы повышения ТОН – это абсолютно бессмысленное занятие, ведь еще древние знали, что счастливым человека невозможно сделать насильно.

## Метод оценки ТОНа по эмоциональной доминанте

Следующий способ оценки ТОНа связан с изучением эмоций, которые обычно испытывает изучаемый.

Но для начала пара фраз о том, что же такое эмоции. Можно найти огромное количество определений понятий эмоция, чувства, аффекты, эмоциональные состояния и пр. С этим у нас, к сожалению, жуткая путаница. Нам же понадобятся достаточно компактные и четкие определения, которыми мы и будем пользоваться. Итак,

эмоция – это психофизиологический процесс, возникающий в ответ на значащее для человека событие, и состоящий из трех взаимодействующих компонентов:

физиологических процессов, происходящих в нервной, эндокринной, дыхательной, пищеварительной, кровеносной, мышечной и пр. системах человека;

субъективных ощущений, вызванных данными процессами;

экспрессии – внешних проявлений, выразительных движениях тела (пантомимики), мимики, тембра голоса, дыхания, состояния кожи и т. д.

То есть в эмоции нет мыслей, оценок, суждений, отношения к чему-то, хотя она и может быть ими вызвана. Эмоция – это достаточно объективная штука, ее можно диагностировать, ну, например, изучив состав крови на предмет наличия в ней определенных гормонов и нейромедиаторов, температуру тела, количество выделяемого пота, покраснение кожи или наоборот бледность и пр.

Сколько человек испытывает эмоций? Безусловно, можно выделить их бесконечное количество, но наиболее часто выделяют от 4 до 12 базовых эмоций. Один из принципов технологии – выбирать наиболее простую модель из всех возможных, а посему мы будем дальше говорить о 4 эмоциях, а именно: страхе, гневе, грусти и радости. Согласитесь, эти эмоции мы уж наверняка не перепутаем, все помнят, как проваливается сердце от страха, хочется рычать от гнева, грустно замирает всякое движение или хочется прыгать от радости. А что же такое чувства?

Чувства – устойчивое эмоционально окрашенное отношение к объектам, субъектам и ситуациям. Например: любовь, ненависть, самоуважение... Чувство всегда связано с мыслями и всегда проявляется в отношении к чему-то: «тоска по родине», «любовь к искусству», нельзя ревновать абстрактно, ревнуешь всегда кого-то к чему-то. Существует огромное количество чувств уже имеющих названия и еще никак не названных. Чувства для нас очень важны и составляют суть нашей жизни. Для нашего обсуждения важно, что всякое чувство внутри себя содержит эмоции, причем иногда сразу несколько. Сравним, например, спортивную злость (гнев с радостью) и дурную злость в драке (гнев со страхом). Бывают очень сложные «компоты» из эмоций (вспомните минуты переживаний, связанных со страстной неразделенной любовью, – какой эмоции там больше?).

Ни у кого не возникнет возражений, что состояние Счастья напрямую зависит от тех чувств, которые мы переживаем, и эмоций, которые при этом испытываем. Стало быть, определять уровень ТОНа можно методом выявления его эмоционального фона. Например, люди с очень низким ТОНом будут в основном испытывать страх, затем, по мере его повышения, типичными станут сначала гнев, затем грусть, и, наконец, радость. Это не значит, что человек при среднем (50%) ТОНе будет испытывать исключительно грусть. Безусловно, он будет способен и радоваться, и гневаться, и бояться. Но статистически типичным для него будет относительно спокойное, размеренное состояние с достаточно частыми чувствами, окрашенными в грустные тона. Удивительно то, что это никак не связано с родом деятельности, характером, социальным окружением и пр. ВысокоТОНальный человек, будь он хоть менеджер европейской компании, хоть охотник из племени африканских пигмеев, все равно на лице будет

иметь характерную улыбку, в то время как его низкоТОНальный коллега будет иметь достаточно неприветливое выражение лица.

Нужно дать еще несколько комментариев к данному методу оценки ТОНа. Пограничные уровни ТОНа в районе 100% и в районе 0% характеризуются практически чистыми эмоциональными состояниями – соответственно, радости и страха. «Просветленный» (если честно, мы и сами не понимаем толком, что значит это слово, но будем его применять как синоним наиболее высокоТОНального человека. К сожалению, светская традиция не предложила нам устойчивого термина для определения сверхвысокоТОНального человека, так что воспользуемся этим словом) не имеет нужды испытывать страха и гнева, и даже грусти, его нормальное состояние – чистая радость. В то же время умирающий или только что родившийся человек вряд ли найдет повод хохотать – страшно ему, что уж там. Хотя со смертью все сложнее: бывает «ненормальная» смерть – в высоком ТОНе. Тогда не страшно.

Но чем ближе к середине шкалы, тем эмоциональная жизнь становится более разнообразной. Например, человек, у которого ТОН близок к 50%, может за несколько минут испытать всю гамму эмоциональных состояний. При этом, по мере дельнейшего повышения ТОНа, необходимость и даже способность испытывать чувство страха будет постепенно снижаться. Ну и, соответственно, в низком ТОНе человек редко будет испытывать радость и постепенно по мере понижения ТОНа будет погружаться в основном в низкоТОНальные эмоции.

Важно отметить, что эмоциональный фон зависит еще и от общего направления изменения ТОНа. Если ТОН у человека повышается, то он будет испытывать эмоции, окрашенные в более радостные тона, нежели те, которые он испытывал бы в стабильном состоянии ТОНа. А если ТОН интегрально движется в направлении понижения, то эмоциональное состояние будет занижаться по сравнению со стабильным состоянием в том же уровне ТОНа. В те периоды жизни, когда ТОН устойчиво растет, он будет испытывать необыкновенные для его нормального состояния приливы радости. И, наоборот, в периоды устойчивого понижения ТОНа человек будет часто испытывать раздражение и страх иногда даже без каких-либо оснований. В то время, как на положительном градиенте изменения ТОНа, он ощущал бы себя на этом же уровне ТОНа вполне бесстрашным. Подобная динамика делает эмоциональный способ оценки ТОНа несколько затруднительным. Но в целом при определенном навыке для самооценки ТОНа этот способ вполне применим.

Частным случаем данной оценки является возможность оценить ТОН по ключевой эмоции, которую человек испытывает в состоянии опьянения. Например, низкоТОНальные люди способны на агрессию в подпитии, высокоТОНальный же человек будет хихикать и радоваться неведомо чему. Хотя очень высокоТОНального человека вы, наверное, никогда пьяным и не увидите. О влиянии алкоголя и наркотиков на ТОН мы еще поговорим позже, но заранее отметим, что они ТОН человеку никогда не повышают, а могут вызывать только ситуативные изменения эмоциональной составляющей ТОНа в целом, приводя к его понижению.

Еще пара замечаний по рассматриваемому вопросу. На самом деле все мы знаем, что наш эмоциональный мир необычайно богат. Каждый из нас испытывает очень разнообразные и не сводимые к четырем или пяти чистым состояниям эмоциональные ощущения. И у человека возникает естественное сопротивление к такой проделанной нами примитивизации его «богатого эмоционального мира». Однако то же можно отнести и к вкусовым ощущениям, и к цветовым. Всем известно, что все вкусы складываются всего из пяти чистых: сладкого, соленого, кислого, горького и острого. Наш язык может воспринимать всего пять вкусов, из которых наш мозг производит большое разнообразие вкусовых оттенков. Что же касается цвета, то там вообще природа обошлась тремя базовыми цветами (красным, синим и зеленым), которые, собственно, и воспринимаются нервными окончаниями глаза и уж только в мозге, перемешиваясь, образуют богатство цветовых ощущений. Так что идея базовых эмоций никак не противоречит богатству эмоциональных ощущений. Вот какой у нас мозг замечательный!

В связи с вышесказанным возникает вопрос, если эмоции показывают нам состояние нашего ТОНа, который, вообще говоря, является фундаментальным основанием по отношению к эмоциям, то нельзя ли попробовать воздействовать на ТОН, непосредственно воздействуя на эмоции? Почему нет? Ведь помимо соматопсихических (в здоровом теле – здоровый дух) в нас работают и психосоматические отношения. Так что поднять себе ТОН можно просто активно продуцируя в себе радостное состояние. Так, например, доктор Нурбеков, рекомендует для излечения от целого ряда болезней (по-нашему – повышения ТОНа в отношении с болезнью) использовать простой метод – постоянно ходить с улыбкой на лице и гордой осанкой.

## Еще о способах оценки ТОНа

Одним из показателей ТОНа является непрерывное время, которое человек способен контролировать свое сознание. Чем ниже ТОН, чем чаще человек будет увлечен своими спонтанно возникающими мыслями и тем реже будет «сам собой». Но только состояние контроля сознания является конструктивным, только в нем, человек способен быть адекватным, формировать цели и добиваться их реализации, повышать уровень своего счастья.

Согласно мнению многих великих Учителей человечества, человек основную массу времени действует и даже думает абсолютно механически, под воздействием внешних событий и обстоятельств, подсознательных импульсов, комплексов, инграмм и пр. Мозг его занят пережевыванием каких-то сумбурных спонтанных образов, воспоминаний, ассоциаций. В трактате «Йоге сутра» Патнджали это состояние ума называется Читта Вритти (вихрь мыслей). И только иногда, весьма редко, мысли в голове становятся управляемыми, перемещаются в настоящее время, становятся конструктивными. В эти редкие моменты человек становится сам собой, его сознание как бы соединяется с его субъектом. В сущности, только в эти моменты можно говорить о том, что человек думает. Кстати, если вы выполняете какую-то общественно полезную деятельность или ведете беседу, далеко не всегда означает, что вы находитесь в состоянии осознанности. Я много раз ловил себя на том, что думаю Бог знает о чем, даже в моменты чтения публичных лекций. Наш мозг достаточно «многозадачный прибор», и для поддержания внешней адекватности нам нужен от него очень небольшой процент времени на конструктивную работу.

Еще одно замечание – уровень ТОНа не прямо пропорционален % времени нахождения в состоянии осознанности, зависимость скорее логарифмическая. Люди с низким уровнем ТОНа крайне редко попадают в «адекватное состояние». Если ТОН подбирается к 50%, то процент адекватности становится близким к 10—15%. В районе 70% ТОНа, человек способен помнить себя где-то 30% времени. Ну а 100% ТОН характеризуется полной осознанностью, пусть даже во сне (кстати, даже не слишком высокоТОНальный человек может научиться контролировать свои сновидения, используя технику управляемого сновидения).

Я надеюсь, какое-то минимальное понимание того, что такое ТОН, и как можно оценить его уровень, у вас уже появилось. Вот еще несколько способов оценить уровень ТОНа.

**Привлекательность.** ВысокоТОНальные люди привлекают к себе других людей, с ними хочется находиться рядом, общаться. Это вполне объяснимо, такие люди более успешны, умеют достигать своих целей (об этом поговорим чуть дальше). Пристроившись к ним «в фарватер», можно получить результат с меньшими усилиями. Они интересы, больше знают, больше умеют, у них можно чему-то научиться. Этот критерий оценки уровня ТОНа достаточно хорошо измерим. Он выражается в размере круга общения, в том, сколько у данного человека соратников и последователей, сколько людей могут отозваться о нем, как об авторитете и т. д. Конечно, и здесь не всегда ТОН напрямую проявляется в большом круге общения. Бывают случаи и высокоТОНальных затворников, и, наоборот, достаточно низкоТОНальных мастеров общения в тусовке. Но, как правило, этот критерий вполне применим для оценки ТОНа «при прочих равных». Мы рассмотрели рациональные аспекты привлекательности высокоТОНального человека, однако часто люди привлекают нас еще до того, как мы узнаем о них что-либо, что позволило бы нам сделать рациональный выбор. Нас привлекает ощущение внутренней энергии человека, от высокоТОНальных людей просто веет энергией. Кстати, это еще один критерий определения уровня ТОНа.

**Ощущение энергичности.** Данный критерий в основном может служить оценке собственного ТОНа. Безусловно, высокоТОНальный человек обладает большей жизненной энергией, чем низкоТОНальный, однако не всегда это проявляется внешне. Хотя, если разница

в ТОНе существенна, эти различия видны не вооруженным взглядом. Однако проявления этой энергии существенно зависят от темперамента. Так, например, высокоТОНальный флегматик может махать руками и подпрыгивать гораздо меньше, чем низкоТОНальный холерик. За этой суетой не всегда и различишь, у кого из них более высокий ТОН. Однако сами про себя мы всегда можем сказать, когда мы чувствуем себя более или менее энергичным. Если мы хотим научиться управлять своим ТОНом, нам необходимо научиться замечать изменения в состоянии своей энергетики. Вообще, это очень верный признак повышения ТОНа – прилив энергии. Надо изучать моменты жизни, которые сопровождаются резким ее повышением. Если мы научимся воспроизводить подобные ситуации в жизни по своей воле, то это позволит нам воздействовать на наш ТОН и приведет к большей продуктивности.

Обратной стороной предыдущего показателя ТОНа является **эмоциональная податливость**, зависимость от эмоций и информационных воздействий других людей и информационной среды. Чем более человек несамостоятелен в своих эмоциях и мыслях, тем ТОН его ниже. Например, человек может постоянно непроизвольно ввязываться в различные скандалы и потасовки, поддаваться панике в толпе. Важным параметром может служить подверженность влиянию слухов и степень внушаемости. Например, насколько эмоциональное состояние человека зависит от содержимого новостных передач радио и телевидения. Все мы хорошо знакомы с феноменом массовых переживаний и даже страданий по поводу падения самолета где-нибудь за тысячи километров, однако эти же самые сердобольные люди могут пройти мимо абсолютно вопиющего страдания, которое не показали по телевизору. Короче, если вы стали замечать, что показываемое по телевизору стало серьезно влиять на ваше настроение, то это верный признак падения вашего ТОНа.

## **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.