

# Разумный мир. Как жить без лишних переживаний

**Автор:**

[Александр Свияш](#)

Разумный мир. Как жить без лишних переживаний

Александр Григорьевич Свияш

Человеку свойственно к чему-то стремиться. Любовь, семья, дети, образование, удачная карьера, благосостояние, отдых, творчество, здоровье – это далеко не полный перечень наших житейских потребностей. Однако большинство из нас живет в мире проблем и переживаний. Почему это происходит? И можно ли сделать так, чтобы проблемы решались легко и быстро, нужные цели достигались и жизнь доставляла только удовольствие? Как научиться жить спокойно и радостно, без лишних переживаний? Если эти и подобные вопросы посещали вашу голову, то наша книга – для вас. Возможно, она станет для вас чем-то вроде правил дорожного движения – только движения по жизни. В ней вы найдете те негласные законы и правила, которым подчиняется вся наша жизнь. Это те самые светофоры, знаки и указатели, которые люди часто не замечают или не желают замечать. Наша задача – сделать их видимыми и понятными для вас. Книга даст вам шанс выйти из мира проблем и переживаний и сделать шаг в Разумный мир. Мир, в котором вы сможете принимать осознанные решения, поскольку знаете причины и следствия тех или иных событий. Если у вас что-то не получается, вы будете знать почему. Если вам чего-то захочется, вы будете знать, как этого достичь. Вы станете реальным хозяином своей жизни. 3-е издание.

Александр Свияш

Разумный мир. Как жить без лишних переживаний

© Свяш А.

© ООО «Издательство Астрель»

\* \* \*

## Введение

Пора чудес прошла, и нам

Отыскивать приходится причины

Всему, что совершается на свете.

У. Шекспир

Итак, уважаемый читатель, вы держите в руках эту книгу. Почему именно эту? Может быть, ваш выбор был неосознанным? Или вас привлекло название? А может, вы уже знакомы с другими моими работами и они оставили какой-то след в вашей душе?

В любом случае мы рады приветствовать вас на страницах этой книги и надеемся, что у вас хватит сил и терпения не только дочитать ее до конца, но и применить на практике идеи и рекомендации, изложенные в ней.

Мы уверены, что это принесет вам ощутимую пользу.

О чем наша книга?

Давайте ответим на этот вопрос сразу, чтобы вы поняли, стоит ли читать такой объемный труд или это будет бесполезной тратой времени.

Человеку свойственно к чему-то стремиться. Удачная карьера, благосостояние, любовь, семья, дети, образование, отдых, творчество, здоровье – это далеко не полный перечень наших житейских потребностей. Хочется, чтобы все было хорошо.

К сожалению, большинство из нас живет в мире проблем и переживаний (в основном негативного характера). Почему все это происходит?

И можно ли сделать так, чтобы проблемы решались легко и быстро, нужные цели достигались, и жизнь доставляла вам только удовольствие? Как научиться жить спокойно и радостно, без лишних переживаний?

Если эти и подобные вопросы посещали вашу голову, то наша книга – для вас.

Первый шаг в Разумный мир

Для начала поясним, что такое неразумный, или иррациональный, мир.

Это мир, в котором живет большинство из нас. Это мир, в котором люди недовольны жизнью и друг другом. Они постоянно куда-то стремятся, часто сами не осознавая куда. Они все время чего-то хотят, но большинство их целей так и остается несбыточными мечтаниями.

Наша книга даст вам шанс выйти из этого иррационального мира и сделать шаг в Разумный мир. Мир, в котором вы сможете принимать осознанные решения, поскольку знаете причины и следствия тех или иных событий.

Если у вас что-то не получается, вы будете знать почему. Если вам чего-то захочется, вы будете знать, как этого достичь.

**ВЫ СТАНЕТЕ РЕАЛЬНЫМ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ.**

Неужели все это возможно? Мы утверждаем, что это доступно практически любому человеку. Во всяком случае, тому, кто не сочтет за труд дочитать нашу книгу до конца.

## Основные идеи

Все положения этой книги опираются на несколько базовых идей.

Можно сказать, что Разумный мир – это система взглядов, согласно которой:

- любой человек рождается для радости и духовного развития;
- любой человек в потенциале обладает неограниченными возможностями для сотворения своей жизни. но в большинстве случаев использует их самым странным образом;
- та ситуация, в которой находится каждый из нас, является самой лучшей, которую мы сумели создать для себя сегодня. это результат только наших усилий, поэтому нужно уже сейчас начать радоваться этому. радоваться нужно именно сейчас, а не потом, когда случится что-то очень важное (появится муж, работа, деньги, жилье и т. д. и т. п.);
- нет никого, кроме нас, кто создает нам проблемы. мы сами отвечаем за все;
- каждый человек может изменить свою ситуацию к лучшему в любой момент времени. для этого ему нужно лишь осознать, каким образом он создал себе проблемы, и изменить свое отношение к этой ситуации;
- наше сознание и подсознание в виде явных и скрытых мыслей и установок определяет наши поступки, а наши поступки формируют то бытие, которым мы недовольны. значит, изменив мысли, мы изменим поступки и свою реальность.

Вот, собственно, все. Хотя имеется множество практических рекомендаций, как это все реализовать.

Эта книга – правила движения по жизни

Возможно, наша книга станет для вас чем-то вроде правил дорожного движения – только движения по жизни. В ней вы найдете те негласные законы и правила, которым подчиняется вся наша жизнь. Это те самые светофоры, знаки и указатели, которые люди часто не замечают или не желают замечать. Мы постараемся сделать их видимыми и понятными для вас.

Как вы распорядитесь полученной информацией, это ваше личное дело – человек обладает большой свободой выбора. Можно, конечно, мчаться и на красный свет. Можно заехать туда, где висит «кирпич». Рискуйте, если есть здоровье!

Но если вы хотите остаться целым и невредимым, то без соблюдения правил не обойтись. Более того, если вы не будете совершать типичных ошибок, то сможете рассчитывать на помощь Жизни в достижении своих целей. Звучит заманчиво, не так ли?

Кому подходит

Технология Разумной жизни подходит далеко не всем. Для кого же она может быть эффективна?

– Для того, кто устал бороться с Жизнью за свои идеалы или цели и хотел бы жить спокойнее и успешнее.

– Для того, кто готов взять ответственность за происходящие с ним события на себя.

– Для того, кто не хочет наработывать собственный опыт ошибок и готов учитывать чужие достижения.

– Для того, кто готов работать над собой. Не просто прочитать книжку и ждать чуда, а именно работать, т. е. совершать определенные усилия.

– Для того, кто обладает определенным интеллектом, поскольку предлагаемая система взглядов требует, чтобы человек сначала думал, а потом действовал. Большинство людей сначала действуют, а потом думают.

– Для того, кто способен рационально (логично) мыслить и действовать в соответствии с осознанно принятыми решениями.

Кому не подходит

Эту технологию не смогут использовать:

– Те, кто ищет виновных везде и обвиняет в своих несчастьях всех кроме себя: «Я хороший, а в моих проблемах виновны муж (жена, родители, дети, правительство, карма, сглазы, недруги и т. д.). Позиция жертвы имеет определенные скрытые выгоды, поэтому множество людей неосознанно выбирают ее и не желают ничего менять;

– Люди избыточно эмоциональные, которые сначала три часа плачут или ругаются, а потом начинают думать;

– Люди свехинстинктивные (высокопримативные), которые руководствуются в своих действиях инстинктами, а не разумом;

– Люди, считающие себя ничтожными, никчемными, посредственными, ищущие кумирства и указаний от каких-то «просветленных» личностей. Это тоже удобная позиция, имеющая скрытые выгоды, и множество людей неосознанно выбирают ее;

– Люди, не обремененные интеллектом.

Как видите, осталось совсем немного тех, кто может использовать предлагаемую технологию Разумной жизни.

Но если уж вы держите эту книгу в руках, то, может быть, она вам подходит?

Чем эта методика не является?

Методика Разумного пути – не божественные откровения, не контактная информация и не послание свыше. Это синтез наработанных в ходе развития человечества различных знаний и результаты анализа типовых ошибок, которые совершают множество людей в своей жизни.

Это не религиозно-мистическое учение. Здесь нет богов, ритуалов и прочих атрибутов религиозного учения.

Это не теория кармы, которая была создана много тысячелетий назад, чтобы под угрозой расплаты заставить довольно диких и малообразованных людей жить по законам социума.

Сегодня множество людей живут, не нарушая этих законов вполне добровольно и не испытывают желания делать другим людям пакости. Разумный путь нужен именно им.

Это не набор рекомендаций по типу «делай так, и все будет в масле». Это не менеджмент и не самоменеджмент в чистом виде, поскольку здесь рассказывается не только, как делать, но и объясняется, почему нужно так делать.

Это не психотерапия, хотя ее элементы здесь явно присутствуют.

Это не методика НЛП, которая является набором приемов для довольно жесткого программирования людей нужным вам образом, что активно используют политики и рекламисты.

Мы предлагаем вам самим найти мир в своей душе и повысить свою эффективность.

Это не чудотворная книга, которую нужно лишь приложить к больному месту или положить под подушку, и все чудесным образом исполнится.

Не исполнится, нужно работать.

Это не философское учение, поскольку имеет вполне прикладную направленность.

Что же тогда, что же такое Разумный путь?

Это технология осознанной и успешной жизни, жизни в гармонии с самим собой и внешним миром. Технология, требующая от человека пусть небольших, но постоянных усилий по самосовершенствованию и пониманию самого себя.

Кому может быть нужна эта методика

Теоретически она может быть нужна всем, кто стремится чего-то достичь в этой жизни. Например:

- взрослым людям, уставшим от переживаний, - чтобы успокоиться и начать радоваться жизни и себе;
- подросткам - чтобы перестать осуждать родителей, учителей, друзей;
- молодым - чтобы не совершать тех ошибок, которые уже совершили до них миллиарды людей;
- пожилым людям - чтобы снять претензии к молодежи и жизни в целом;
- служащим - чтобы достичь желанного повышения по службе или увеличения оплаты своего труда;
- бизнесменам - чтобы понять закономерности, управляющие нашим миром, и стать более успешными в деле, которым они занимаются;
- домохозяйкам - чтобы снять явные или скрытые претензии к мужьям;



- одиноким – чтобы понять, как они создали себе одиночество, и изменить ситуацию, если они признают, что это необходимо;
- женатым или замужним – чтобы перестать переделывать своих близких и понять, почему именно они появились возле вас;
- родителям – чтобы успокоиться и перестать бороться со своими детьми;
- политикам и общественным деятелям – чтобы понять, что люди разные и они никогда не станут такими, как им хочется,

и т. д.

Из чего состоит

В книге пять частей.

В первой подробно рассматриваются ошибки, которые люди совершают на пути к своим целям, создавая непреодолимые барьеры между собой и желанным результатом. Даются подробные рекомендации, как убрать эти барьеры из своего сознания.

Вторая часть книги посвящена тому, как правильно строить свои мысли и действия на пути к заявленным целям.

Некорректно сформулированная цель может привести к самым неожиданным результатам. Кроме того, можно не иметь никаких внутренних барьеров, но если просто лежать на диване и ничего не делать, то ваши желания так и останутся нереализованными грезами.

Нужно действовать, но здесь существуют определенные правила, которые желательно не нарушать.

Третья часть книги посвящена практическому приложению идей из первых двух частей книги к сфере денег, работы, бизнеса.

Четвертая часть – приложению идей из первых двух частей к сфере личной и семейной жизни.

Пятая часть посвящена приложению идей к такой наиважнейшей сфере нашей жизни, как здоровье.

Имеются более подробные приложения

В этой книге вы найдете все базовые идеи методики Разумной жизни. Однако технология Разумной жизни развивается уже много лет и «обросла» специальными приложениями по разным сферам нашей жизни. Это отдельные книги, посвященные конкретным темам.

В частности, в книге «Что вам мешает быть богатым» рассмотрены вопросы приложения этой методики к сфере работы, денег, бизнеса. Там эта тема раскрыта более широко, чем в четвертой части книги.

В книге «Советы брачующимся, замужним и страстно желающим замужиться» более широко рассмотрены идеи Разумной жизни применительно к теме любви и семейной жизни.

В книге «Хочешь быть здоровым? Будь им!» подробно рассказывается о том, как мы сами создаем себе заболевания и как от них можно избавиться.

При подготовке этой книги были частично использованы материалы указанных выше книг.

Третья редакция

Вы держите в руках книгу в третьей редакции. Если вы читали предыдущие версии книги, то заметите, что здесь уменьшен элемент мистики, она стала более психологической, нежели эзотерической. Расширен перечень внутренних препятствий, которые стоят между человеком и его целями. Уменьшен аспект зависимости человека от внешних факторов (кармы, воспитательных процессов), и в большей мере показана роль человека как Хозяина своей Жизни. Хозяина, который не ведает, что творит.

Более полно рассмотрены вопросы достижения своих целей в сфере работы и бизнеса, введены элементы планирования своей деятельности по достижению поставленных целей. Это очень важные моменты для людей, стремящихся повысить свою эффективность.

Придется потрудиться

Не ждите от этой книги метафизических чудес. Не нужно прикладывать ее к больным местам или класть под подушку – это вряд ли поможет. Разве что жесткий переплет книги под подушкой заставит вас почаще просыпаться ночью и даст возможность без суеты подумать о причинах ваших проблем.

Чудеса бывают, но они, к сожалению, не валятся просто так с неба. Вы можете создать в своей жизни все то, что сейчас воспринимается только как чудо. Но именно создать, а не получить случайно, по чьей-то непонятной воле.

Все в вашей жизни происходит только по вашей воле, хотя вы можете не догадываться об этом. Так что не ждите чуда, а работайте над тем, чтобы оно стало вашей реальностью.

Даже в сказках чудеса возникают в жизни героев не сразу, а в результате определенных усилий.

Золушка много и тяжело трудилась и обладала позитивным мышлением, пока в ее жизни произошло чудо. Старик много раз бросал в море сеть, прежде чем поймать золотую рыбку.

Так и вам не нужно ждать чуда, лежа на диване. Чудо появляется, когда вы совершаете определенные действия на пути к желанной цели. А как совершать эти действия правильно и убрать барьеры на пути к желанным целям, вы узнаете из этой книги.

В ней содержится много тренингов, упражнений, правил, примеров. Поэтому ее можно использовать и как интересное чтение, и как методическое пособие для повышения личной успешности и создания Разумной жизни, без избыточных тревог и переживаний.

Если вы будете применять изложенные в книге идеи, то ваша жизнь станет чуть менее эмоциональной, но значительно более спокойной и предсказуемой. Вы научитесь понимать причины происходящих с вами событий. И будете осознанно заказывать себе те события, которые вам действительно необходимы.

И они обязательно будут происходить – именно так работает предлагаемая методика формирования событий своей жизни.

А если что-то не будет получаться, то вы легко сумеете понять, почему это происходит. Поэтому у вас не будет оснований для излишних переживаний. А немножко попереживать совсем не вредно – иначе жизнь может потерять свой вкус и аромат.

## Благодарности

Автор выражает большую благодарность всем, кто оказал материальную (спонсорскую) помощь Центру Разумный путь. Эта помощь пошла на развитие Центра и реализацию его программ.

Наши спонсоры – это Алексей Купцов, Председатель Совета директоров ООО «ТЭКОсервис», Борис Медведев (г. Рига) и Павел Лоскутов (г. Красноярск). Большое спасибо за вашу поддержку идей Разумного пути!

## Отзывы наших читателей

\* \* \*

...Прочитала Ваши книги с чувством, близким к восторженному, так как многие понятия, нахватанные из других книг, стали простыми и ясными.

Паламарчук Виктория Владимировна, Ростов-на-Дону

\* \* \*

...Спасибо Вам за Ваши книги. В них я нашла много полезной и необходимой мне на данный период информации. Как просто разумом понять и принять Ваши идеи изменения сознания. Конечно, для Вас это не просто идеи, не плод воображения, а реальный опыт, пропущенный через себя, – этим-то и ценны Ваши книги. Они учат правильно реагировать на удары судьбы, объяснять причину возникновения различных проблем и искать выход в себе, начинать с себя, а не с других. Я очень Вам благодарна.

Соловьева Людмила, Чебоксары

\* \* \*

...Прочитав две Ваши книги, хотела бы продолжить познание жизни и самой себя. «На Востоке простота изложения считается высшим достижением, ибо простота свидетельствует о ясности понимания». Я считаю, что это высказывание подходит к Вашим принципам изложения, я очень рада этому! Хочется сказать Вам спасибо и пожелать не останавливаться на достигнутом!

Васильева Наталья Владимировна, Тула

\* \* \*

...Прочитала Вашу книгу и пришла от нее в восторг, даже не от того, что в ней написано, а от того, какие вибрации она распространяет.

Надежда Масловская, Кишинев

...Такие книги, как Ваша, в отдельные периоды жизни человека могут стать целительными и успокаивающими душу!

Коннов Сергей, Пенза

\* \* \*

...Когда я читал книгу «Как формировать события...», у меня возникло чувство, что я это знал, но не мог вспомнить. Вторая Ваша книга помогла обобщить и связать мои знания в этой области. Я очень благодарен Вам за это.

Зозулько Сергей, Ленинградская обл., пос. Бугры

\* \* \*

Меня зовут Мария, я студентка МГПУ, мне 21 год. Пишу, чтобы выразить Вам огромную благодарность за то, что, поняв одну из величайших тайн жизни, стараетесь донести ее до сознания многих людей.

Я прочла Ваши книги. Не могу сказать, что открыла в них что-то принципиально новое для себя, но все мои выводы, догадки, знания как-то систематизировались, в моей голове как будто все разложилось по полочкам, встало на свои места.

Мария, Москва

Это не самореклама, это отзывы о предыдущих книгах. Мы искренне надеемся, что и этот труд вызовет не менее положительные отзывы у читателей. Если вы прочтаете эту книгу, то наверняка не пожалеете о затраченном времени!

Итак, желаем вам комфортной жизни в Разумном мире! А наша книга – это путеводитель в этот мир. Счастливого пути!

## Часть 1

### Убираем помехи на пути к желанной цели

Эта книга о том, как стать успешнее на пути к желанным целям.

Естественное состояние любого человека – стремиться к чему-то, ставить перед собой какие-то цели и достигать их. Нереализованность наших устремлений порождает недовольство и другие претензии к себе, к людям или ко всей Жизни в целом.

Между тем человек рождается для радости, развития, самопознания и духовной эволюции.

Понятно, что далеко не у всех получается испытать эти чувства в полной мере. Одни рождаются и всю жизнь живут в бедности, болезнях, условиях ограничения свободы и прочих лишений. Другие рождаются и живут в условиях высокой материальной обеспеченности и защищенности. Понятно, что у вторых больше возможностей исполнить свое высокое предназначение, поскольку им не нужно бороться за выживание. Или нужно, но в меньшей мере.

Но жизнь показывает, что наличие стабильного дохода, собственного жилья, автомобиля и других материальных благ часто не делает человека счастливее. Почему?

Обычно это происходит потому, что люди, невзирая на их текущее положение, все время стремятся к чему-то другому, желают чего-то достичь, изменить или улучшить как раз ту сферу жизни, где у них что-то не получается.

Как утверждает один из законов Паркинсона, «уровень потребностей человека растет опережающими темпами по сравнению с уровнем его доходов», т. е. человеку свойственно все время чего-то желать, сколько бы у него ни было. Это нормально.

Но далеко не у всех получается реализовать свои желания.

В итоге вместо радости и самопознания люди погружаются в различного рода негативные переживания, которые отнюдь не украшают их жизнь. Можно ли как-то изменить эту ситуацию? Наш опыт показывает, что можно.

Все чего-то хотят

Большинство желаний людей в нашем материалистическом мире направлены на улучшение материального благополучия, повышение безопасности, достижение успеха и устройство личной жизни. Люди живут желаниями. Желания делают нашу жизнь насыщенной и полноценной.

Если даже человек отошел от обычных мирских желаний и погрузился в духовную или религиозную деятельность, то все равно у него есть желания – например, побыстрее «просветлеть», поскорее пообщаться с Богом или кем-то еще – в рамках его системы верований. И даже если человек не знает, чего он хочет, то, скорее всего, он желает знать, что могло бы стать для него желанным.

Люди без желаний и целей бывают, но их мало, и мы не будем рассматривать этот способ жизни. Будем реалистичны, т. е. сосредоточимся на том, как бы получить от Жизни всего побольше и побыстрее, не затрачивая на это чрезмерных усилий. Т. е. как стать эффективнее в достижении желанных целей. Оказывается, это вполне возможно, только нужно убрать препятствия со своего пути.



## Глава 1

### Что мешает на пути к желанной цели

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

#### А. Линкольн

Если человек рождается для радости и самопознания, то что может мешать ему достичь любой желанной цели, которая сделает его существование еще более радостным?

Теоретически – ничего, а практически – множество преград встают на пути любого человека.

Рассмотрим только основные внутренние ограничивающие факторы, которые блокируют достижение желанного результата, не касаясь экономики, политики, природных условий и других внешних обстоятельств жизни. Таких внутренних барьеров совсем не много, но они оказывают огромное влияние на жизнь подавляющего большинства людей.

Люди наступают на одни и те же грабли, передавая их друг другу по наследству, по дружбе и множеством других способов.

#### Разные стратегии достижения цели

Теоретически возможны две различные стратегии достижения любой желанной цели.

Первый – это путь силы, борьбы, преодоления трудностей.

В животном мире аналогом является поведение бизона или кабана, которые никого не боятся и сносят все препятствия на пути к своей цели. Некоторые люди так и действуют в жизни, упорно и с азартом преодолевая многочисленные препятствия. Можно сказать, что вся их жизнь посвящена борьбе. Им даже нравятся препятствия, поскольку они позволяют ощутить жизнь во всей ее полноте – пока здоровья хватает, конечно.

Понятно, что для достижения успеха на этом пути требуются немалое мужество, внутренняя уверенность в победе, большая энергичность, врожденные лидерские качества. Такой набор качеств имеется далеко не у каждого человека, поэтому людей-победителей совсем не много.

Второй вариант – это путь спокойного и уверенного достижения своей цели, практически исключая участие в конфликтах, борьбе, преодолении больших трудностей.

Это путь мудреца, который не тратит свои силы на борьбу с людьми, не осознающими, что они творят.

Второй путь подходит значительно большему числу людей, не обладающих выдающимися лидерскими качествами. Мы будем рассматривать именно его.

Мы будем учиться идти к желанной цели, прислушиваясь к тем сигналам, которые постоянно посылает нам Жизнь, и пользуясь ее помощью и поддержкой.

Жизнь все время взаимодействует с нами, только мы не привыкли слушать ее подсказки и отдавать ей правильные распоряжения. Нас этому никто не научил, поэтому мы совершаем множество ошибок, которые и являются причиной того, что наши желания не сбываются.

Мы живем в мире изобилия

В принципе в нашем мире есть практически все, чтобы любой человек мог радоваться жизни и духовно развиваться. В нем есть множество материальных

благ: денег, машин, жилья, одежды, еды и много чего еще.

В мире много красоты, счастья, любви, мужчин и женщин, детей, радости, работы, творчества и всего остального.

Другое дело, что все эти неисчислимы богатства распределяются совсем неравномерно, у одних что-то есть в явном избытке, у других, соответственно, в недостатке.

Почему так получается и можно ли это изменить, но не насильственным путем дележки всего на всех – этот путь мы уже проходили, – а как-то иначе? Скорее всего можно.

Так произойдет, если каждый человек не будет ждать милости от Бога, правительства или каких-то других внешних источников благ, а начнет использовать свои потенциально огромные возможности для создания той жизни, которую ему хочется иметь.

В принципе люди так и поступают, но при этом совершают множество ошибок, которые приводят к огорчительным результатам.

Поэтому первое, что необходимо сделать на пути к желанным целям, – перестать совершать одни и те же ошибки. Для начала просто перечислим их, а потом рассмотрим каждую более подробно.

### Неосознанно заказываем себе неприятности

Первая и наиболее распространенная ошибка состоит в том, что мы сами неосознанно заказываем себе неприятности. Мы не следим за своими мыслями, а ведь они являются источниками той реальности, в которой мы живем.

Мысль порождает поступки, поступки порождают результат. Наши бесконечные страхи и сомнения есть прямой заказ того, что мы чуть позже получаем и с чем потом долго и безуспешно боремся. Казалось бы, человек – существо разумное, зачем он так поступает? Может быть, мы – цивилизация мазохистов? Но ведь не

все так делают, некоторые люди неплохо формируют себе вполне приличные вещи и события. Наверное, и остальным «мученикам» неплохо было бы научиться вести себя так же.

Во второй главе первой части книги мы рассмотрим, как люди неосознанно используют свой потенциал для создания себе разного рода неприятностей.

В третьей – пятой частях книги эти же вопросы мы будем рассматривать применительно к разным сферам нашей жизни – по отношению к личной жизни, богатству и здоровью.

### Отрабатываем чужие программы

Следующая массовая ошибка – бессознательная отработка тех программ и идей, которые вложили в нас родители, друзья, книги, общество, церковь, правительство, политики, средства массовой информации и т. д. Мы, как роботы, отрабатываем эти программы, а потом стонем: «Ну почему все так плохо, почему нет любви, денег, уважения и всего остального?»

А потому, что большинство людей даже не осознают, почему они делают тот или иной выбор. Их не научили задумываться над этим, они пользуются внушенными кем-то установками.

А потом им приходится пожинать плоды своих неосознанных поступков.

Выход прост – нужно всего лишь понять, какие идеи или программы лежат в основе ваших поступков, где вы их подхватили и делают ли они вашу жизнь радостнее и успешнее. Если нет, то зачем вы ими заразились?

В третьей главе первой части книги мы подробно рассмотрим возможные источники появления неосознаваемых программ, способы выявления и прекращения их влияния.

В третьей – пятой частях книги эти же вопросы мы будем рассматривать применительно к разным сферам нашей жизни – по отношению к личной жизни,

богатству и здоровью.

Не позволяем Жизни быть иной

Еще одна очень типичная ошибка – борьба за свои идеалы в любой сфере жизни. Большинство из нас поглощены борьбой со своими ближними: мужем или женой, родителями, детьми, начальником или подчиненными, и другими людьми в ближнем окружении. Либо увлечены борьбой с самими собой.

Жизнь постоянно пытается вразумить этих борцов за свою личную «правду», но кто ж ее слышит? Всяк бьется за свои идеалы до конца, не жалея сил, здоровья, многих лет загубленной жизни и всего остального. Понятно, что тут не до радости или самопознания, когда не удастся доказать, что прав только ты, а все остальные глубоко заблуждаются.

Выход здесь один – позволить другим людям иметь свое мнение и быть такими, какие они есть. Но кто же с этим согласится?

Четвертая и пятая глава первой части книги будут посвящены рассмотрению способов нашего «духовного перевоспитания» и путям ухода от этих не очень приятных процессов.

В третьей – пятой частях книги эти же вопросы мы будем рассматривать применительно к разным сферам нашей жизни – по отношению к личной жизни, богатству и здоровью.

Невнятно бормочем о своих целях

Но даже если мы не заказываем себе неприятностей, не отрабатываем чужие программы типа «человек создан только для труда» и не боремся за свои идеалы, то все равно мы можем не получить то, чего желаем.

И не потому, что мы недостойны исполнения своих желаний, а всего лишь потому, что не знаем, чего хотим. Или знаем, но лишь на уровне «мычания», а не на уровне четкого формулирования того, к чему стремимся.

Если вы заявите «хочу иметь столько денег, чтобы мне было спокойно жить», то это не значит, что денег у вас станет больше, хотя ваше желание может исполниться в полной мере. Просто вы можете невзначай резко снизить свои материальные потребности, и существующих у вас денег станет хватать вам с избытком.

В общем, важно очень четко знать и столь же четко формулировать, к чему вы стремитесь. А иначе вы либо ничего не получите, либо получите совсем не то, к чему стремитесь. Если вы не понимаете, чего хотите получить, то вы не получите ничего.

Вторая часть книги будет посвящена рассмотрению вопросов, как нужно правильно выявлять и формулировать свою цель и что нужно делать для ее достижения.

#### Четыре группы препятствий на пути к цели

Итак, все наши многочисленные сложности можно свести к четырем группам препятствий на пути к желанной цели. В образной форме это можно представить как ситуацию, где между человеком и желанным результатом имеются четыре больших препятствия, которые ему нужно убрать. Конечно, существует еще множество более мелких препятствий, но глобально все наши сложности делятся на четыре большие группы.

И бороться с ними, прикладывая для этого все свои силы, или просто убрать их со своего пути – выбирать вам.

До сих пор вы предпочитали борьбу. Может быть, после ознакомления с этой книгой вы предпочтете другой путь? Все бывает. Во всяком случае, мы попробуем дать вам инструмент для того, чтобы убрать эти препятствия с пути к желанным целям. А станете ли вы его использовать или нет, зависит полностью от вас.

Таковы, на наш взгляд, основные препятствия к тому, чтобы любой человек жил такой жизнью, какую он захочет создать себе. Это именно основные препятствия, которые порождают необходимость борьбы, преодоления, огромного расхода жизненных сил и бесконечных переживаний. Если их убрать с пути, то достижение желанных целей станет естественным и интересным событием, а ваша жизнь – радостной и гармоничной. Вы станете любимчиком Жизни и ее ближайшей подруги – Удачи! Все зависит только от вас.

А сейчас вернемся к первой типичной ошибке – нашим неосознаваемым заказам. Заодно подведем итоги первой главы.

## Итоги

- Все люди имеют какие-то желания и цели, но не у всех получается их реализовать.
- Существуют разные стратегии достижения цели.

Одна – путь борьбы, преодоления, максимального приложения сил.

Другая – путь осознания причин происходящих с вами событий и выбор оптимальной стратегии достижения цели.

Мы предлагаем вам выбрать второй путь.

- Все имеющиеся внутренние барьеры на пути к поставленным целям можно разделить на четыре большие группы:
  - неосознаваемый заказ себе разного рода проблем;
  - неосознаваемая отработка различных ограничивающих установок и негативных программ;
  - духовные воспитательные процессы по разрушению ваших избыточно значимых идей;
  - некорректная формулировка ваших целей.
- Каждый из этих барьеров может стать непреодолимым препятствием на пути к любым вашим целям, поэтому необходимо убрать все.

## Глава 2

### Перестаем заказывать себе неприятности

Как мало надо человеку, чтобы почувствовать себя счастливым, и как много, чтобы не чувствовать себя несчастным!

Владимир Туровский

В этой главе мы рассмотрим те сложности на пути к желанной цели, которые человек создает себе сам. Поговорим о наших неосознаваемых заказах.

Каким же образом вроде бы разумный человек может создать себе то, с чем потом он будет героически бороться? Оказывается, таких путей существует немало. Рассмотрим их более подробно.



## Страхи, сомнения

Один из самых распространенных способов заказа себе неприятностей – бесконечное прокручивание в голове различных страхов и сомнений. Как известно, Жизнь всегда стремится исполнить наши пожелания, какими бы странными они ни были, – этот механизм мы будем подробно рассматривать во второй части книги. Здесь лишь констатируем, что если бесконечно думать о каких-то неприятностях, то рано или поздно они обязательно у вас произойдут.

С помощью страхов и сомнений вы как бы «заказываете» себе и получаете то самое, от чего старательно пытаетесь уйти. А чего люди обычно боятся? В основном остаться без работы или без денег, заболеть, попасть в катастрофу, остаться в одиночестве. Именно это большинство из них рано или поздно и получает. Просили – получите... И даже спасибо не говорите.

Есть еще один вид страстных обращений к Жизни – чтобы подобная неприятность произошла с вашим ребенком или любимым человеком, но, к счастью, заказы по отношению к другим людям обычно не реализуются (а иначе большинство младенцев просто не выживали бы – столько страхов относительно них испытывают суетливые родители и бабушки с дедушками).

Но вот по отношению к самому себе заказы обычно сбываются. Если долго и страстно мечтать (т. е. трястись от страха) о том, что вас уволят с работы, то у вас на лице буквально будет написано ожидание этого события. И естественно, ваша мольба будет принята окружающими людьми, которые постараются сделать так, чтобы вы больше не мучились. Мечтали – получите и порадитесь своим способностям формировать себе события. К сожалению, ненужные.

То же самое можно сказать о страхах по поводу здоровья – рано или поздно ваш организм вас услышит и придет на помощь: вы хотели заболеть – получите. Вы не хотели заболеть, а вовсе даже наоборот?

А зачем тогда вы так страстно представляли себе процесс заболевания, ощущали все последствия этого события, и так много-много раз? Разве это не было прямое указание организму, чего вы желаете получить?

В общем, первым и весьма распространенным способом заказа себе разного рода неприятностей является постоянное и высокоэмоциональное прокручивание в голове различного рода страхов и сомнений.

Так что следите за тем, что происходит у вас голове, т. е. давайте «фильтровать базар» в голове, как говорят представители неформальных организаций.

Как можно научиться избавляться от страхов, мы расскажем чуть позже.

### Неосознаваемая выгода

Прежде чем рассматривать следующий способ заказа себе неприятностей, давайте выполним одно упражнение.

#### Упражнение «Скрытые выгоды»

1. Выберите из множества ваших проблем, целей или задач одну, которая требует для своего решения наибольшего количества усилий. Или ту, которую вы долго и мучительно пытаетесь решить, и у вас ничего не получается. Это может быть проблема из любой сферы жизни: «Я не могу заработать много денег», «Я не могу найти достойную меня работу», «Я не могу выйти замуж (или родить ребенка)», «Я не понимаю себя», «Я не могу открыть свой бизнес», «Я не могу поправить свое здоровье» и т. д.

Запишите вашу проблему прямо здесь:

---

2. Теперь запишите свою проблему следующим образом: «Я выбираю быть тем, кто не может

---

\_\_\_\_\_ , потому что я извлекаю из этого положения следующие выгоды».

В пустые строки перепишите свою проблему из пункта 1, только слегка измените падежи. Т. е. ваша фраза теперь будет иметь вид: «Я выбираю быть тем, кто не может заработать много денег» или «Я выбираю быть тем, кто не может выйти замуж (родить ребенка)» и т. д. А потом найдите не менее 5 скрытых выгод, которые вы извлекаете из этого положения. Запишите эти выгоды прямо здесь.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Какого рода это могут быть выгоды? Самые разные. Вы можете получать свободу от каких-то обязательств или время для отдыха, иметь возможность заниматься саморазвитием, плакаться всем о своей несчастной судьбе или просто не меняться, поскольку это требует усилий, можете тешить свой страх или лень, и т. д.

Выгод бывает огромное количество, поэтому можете не ограничиваться только пятью.

Если вы правильно выполните это упражнение, без лукавства перед собой и приделывания себе ангельских крылышек, то вы поймете, как вам выгодно, что ваша проблемка не решается! Вам это в кайф! Вы извлекаете из текущей ситуации с нерешенной проблемой массу выгод, не задумываясь об этом!

И Жизнь не спешит выполнять декларируемую вами цель (хочу найти работу, хочу выйти замуж...), поскольку видит, что на самом деле вам это совершенно не нужно. Вам и без этого хорошо, вы приспособились к нынешнему положению и ничего не хотите менять!

Приведем примеры таких скрытых и неосознаваемых выгод.

– Мужчина сетует, что не получает достойного повышения по службе, а на самом деле он старательно отказывается даже от намеков на повышение, поскольку не уверен, что сможет справиться с новой должностью и будет принят коллективом в новом качестве. Он неосознанно выбирает спокойствие (выгода!), но при этом не получает вроде бы желанное повышение.

– Женщина работает в сетевом маркетинге и желает резко увеличить свои доходы. При выполнении упражнения она понимает, что увеличение доходов потребует от нее больших затрат времени, в итоге могут ухудшиться отношения с мужем и детьми. Ей понадобится повышать свое мастерство, общаться с большим количеством людей, ездить в командировки, вести большие финансовые расчеты, заботиться о своих подопечных, меньше спать и ограничить чтение любимых романов. Т. е. она потеряет ту привычную и более или менее комфортную, хотя и безденежную жизнь, к которой она привыкла (скрытая выгода!). Скорее всего скрытые выгоды превзойдут ее желание увеличить свои доходы.

– Молодая женщина борется с лишним весом, но у нее ничего не получается. При выполнении упражнения она понимает, что лишний вес позволяет ей не ходить на свидания, поскольку она уверена, что ничего хорошего из этого не выйдет, ведь она недостойна любви. Лишний вес дает ей основание для отказа от всех поступающих от мужчин предложений, поскольку она уверена, что это все равно бесполезно.

– У женщины много лет болит спина, никакие лечебные процедуры не дают долговременного эффекта. При выполнении упражнения она понимает, что больная спина позволяет ей прилечь на диван без угрызений совести. У нее имеется жесткое внутреннее убеждение, что «человек создан для труда», которое не позволяет ей просто отдыхать. А с больной спиной совесть молчит.

– Мужчина жалуется, что у него деспотичная жена, которая устраивает скандалы по любому поводу: не там поставил ботинки, не помыл тарелку и т. д. При выполнении упражнения он неожиданно понимает, что ему требуются признание и внимание, и он получает его от жены в полной мере, бессознательно не выполняя ее несложные требования. Если он начнет ставить на место ботинки и мыть тарелки, то не исключено, что она перестанет обращать на него внимание, а ему этого совсем не хочется.

– Девушка жалуется, что никак не может выучить английский язык, ничего не помогает, она тут же забывает все, что учит. При выполнении упражнения она понимает, что подсознательно не хочет хорошо знать иностранный язык, поскольку потом ей придется менять место работы. А она не хочет уходить со своей работы, так как там есть мужчина, который ей нравится (вариант – она не знает, куда потом пойдет работать, и неизвестность пугает ее). Поэтому она бессознательно тормозит изучение языка, трактуя это как свою проблему.

Мы декларируем, что хотим получить какой-то результат. А на самом деле мы нежелаем ничего менять, поскольку существующее положение вещей привычно, предсказуемо и даже дает какие-то выгоды.

Можно ли с этим что-то сделать?

Что делать с выявленными скрытыми выгодами

А действительно, что делать с теми скрытыми выгодами, которые вы раньше старательно заталкивали в глубину своего подсознания и вдруг неожиданно вытащили на свет? И теперь вы понимаете, что именно они блокируют вам путь к желанным целям?

Ответ простой – сделайте вполне осознанный выбор: что вам дороже? Ваша свобода или замужество с возможным ее ограничением? Ваше душевное спокойствие при нынешней зарплате или несколько бо?льшие деньги, сопровождающиеся необходимостью вживаться в новый коллектив и доказывать там свою состоятельность? Ваше здоровье или желание наставить окружающих «на путь истинный» любой ценой, в том числе путем болезни?

Сделайте осознанный выбор и успокойтесь. Хорош любой выбор, если он даст вам душевное спокойствие. Вы можете выбрать душевное спокойствие при маленькой зарплате – это будет отличный выбор, потому что стоит ли ради денег расходовать свою нервную энергию? Или вы можете выбрать новую работу с бо?льшей зарплатой, а сопутствующие этому волнения будете рассматривать как возврат в юность с ее неумными желаниями, а что может быть лучше этого?

В случае с замужеством девушка должна осознанно решить, что ей дороже. Она может выбрать свободу, но при этом должна найти себе занятие на все последующие вечера и ночи и не переживать, если порой рядом с ней никого не окажется. Либо она может выбрать замужество, заранее согласившись, что ей придется пожертвовать частью своей независимости и даже получать от этого удовольствие (а иначе семейная жизнь превратится в битву за независимость, но это будет поведение человека, не осознающего последствий своих поступков). И т. д.

Сделайте выбор и успокойтесь – Жизнь любит улыбающихся, она помогает им достигать их истинных целей.

И не превращайте свою жизнь в постоянные переживания по поводу того, правильный ли вы сделали выбор, – это приведет к самым огорчительным последствиям! Примите то, что все ваши решения изначально правильны!

Вы не можете ошибиться, любое ваше решение – самое правильное из всех возможных, что бы ни говорили по этому поводу окружающие люди и какие бы сомнения вам ни подбрасывал ваш внутренний критик.

Вас ждет только успех!

Низкий ранг в системе ценностей

Следующая ситуация заказа себе неприятностей состоит в том, что вы неосознанно привлекаете к себе то, что цените высоко.

И неосознанно отказываетесь от того, что вам не очень важно, но к чему вы можете вполне искренне стремиться внешне, под влиянием обязательств перед семьей, давлением общественного мнения и других внешних факторов. Чтобы понять, о чем идет речь, выполните прямо сейчас следующее упражнение.

### Упражнение «Моя система ценностей»

Подумайте, что для вас в жизни очень важно, какие ценности вы считаете очень значимыми. Выбор потенциальных ценностей может быть очень велик: деньги, семья, любовь, работа, дети, самореализация, здоровье, борьба, адреналин, творчество, созидание, развитие, власть, красота, секс, спорт, свой дом, безопасность, увлечения, духовность и многое другое.

Найдите пять самых важных для вас ценностей. Запишите их ниже.

Не спешите, подумайте хорошенько. Припомните, что является для вас важным, чему вы уделяете основное время и внимание.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

Посмотрите, имеются ли среди выбранных вами ценностей те, которые совпадают с целями, стоящими перед вами? Если совпадают, то это хорошо – ваша цель является истинной, и вы искренне стремитесь к ее реализации.

А если нет? Если ваши истинные цели лежат в сфере творчества, духовности и саморазвития, а вы ставите перед собой цель заработать много денег – чтобы родные перестали вас попрекать или чтобы помочь брошенным животным. Исполнится ли эта ваша цель? Очень сомнительно, поскольку деньги в вашей системе ценностей занимают далеко не первые места. Выражаясь проще, они вам на самом деле не нужны. Так вы их и не получите, невзирая на всю вашу суету и попытки заработать большие суммы.

Точно так же и с другими неистинными ценностями. Вы можете стараться выучить английский язык или вылечиться от какого-то заболевания, но если на самом деле вам это не важно (или даже не нужно), то результаты будут достаточно огорчительными. И так будет продолжаться до тех пор, пока вы сознательно не переместите эту ценность на более высокое место в списке ваших ценностей.

И не просто перепишите ее туда, а искренне проникнитесь важностью для вас этой цели – и начнете уделять ей больше внимания и времени.

Если же этого не будет, то Жизнь станет исполнять другие ваши желания, истинные. А эти, вроде бы декларируемые, исполняться не будут – они вам не нужны.

Вы на самом деле просите у Жизни другого, и она выполняет эти истинные заказы.

### Некорректный заказ

Но даже истинный заказ порой может очень долго не исполняться из-за того, что вы неправильно сформулировали, чего же вам нужно на самом деле.

Во второй части книги мы будем очень подробно рассматривать, как нужно правильно формулировать свои цели. Здесь лишь отметим, что на страстный призыв «Хочу любви!» вы можете получить страстную любовь пролетающей мимо мухи или дополнительную порцию любви к вам подруги, которая и без того достала вас своей заботой и контролем. Заказ вроде бы исполнен, а вам



кажется, что ничего не произошло.

Произошло, просто вы некорректно заказали и получили совсем не то, что ожидали.

### Заниженная самооценка

Следующий распространенный способ создания себе неприятностей состоит в том, что вы заявляете одно, а в душе уверены в другом. В том, что вы недостойны получить то, к чему вроде бы стремитесь.

Например, человек заявляет, что хочет иметь много денег, а в душе уверен, что он их не достоин. Естественно, что Жизнь не будет погружать его в стресс путем выдачи большой порции денег. Он с ними просто не справится. Можно, конечно, очень напрячься и продавить ситуацию, т. е. получить желанные суммы. Но если они неадекватны вашей самооценке, то вы очень быстро их потеряете, так бывало уже много раз.

Это очень часто встречающаяся ситуация, когда заниженная самооценка является мощной преградой на пути к желанному результату. Жизнь как бы считывает вашу внутреннюю уверенность: «я не достоин больших денег (власти, должности, любви и пр.), это не для меня, это для каких-то других людей. Чтобы иметь это, нужно было родиться в другом месте, в другой семье и т. д.» – и реализует ее. А ваши внешние призывы и слабые шевеления по поводу получения заявленного результата не воспринимаются Жизнью всерьез. Она отработывает вашу главную внутреннюю программу: «я не достоин того, к чему стремлюсь» – и исправно реализует ее.

Мы еще не раз будем возвращаться к рассмотрению такой ситуации, когда Жизнь исполняет то, в чем мы убеждены скрытно, неявно, и что противоречит нашим внешним усилиям и декларациям.

Каков же выход из этой ситуации? Он очень прост. Нужно понять, что то, что вы имеете сейчас, очень точно соответствует вашей самооценке. Вы стоите ровно столько, сколько получаете сейчас! Вы имеете такую жизнь, какой вы

неосознанно считаете себя достойным! Вы создали все это сами!

И чтобы изменить реальность, нужно для начала повысить свою самооценку. Это не очень просто, но возможно. И мы будем возвращаться в книге к этой теме еще много раз.

Неконтролируемые обороты речи

Как обнаружить свои скрытые убеждения, блокирующие достижения поставленной цели?

Один из способов – обратить внимание на свою речь, поскольку наши скрытые программы проявляются именно в ней.

Вы обращали когда-нибудь внимание на то, какие обороты речи из всего богатого русского (или какого другого) языка вы выбираете? Часто ли в вашей речи встречаются слова: «проблема», «тупик», «головная боль», «сплошной геморрой», «один страх», «все бесполезно» и т. п.?

Так вот, какие слова преобладают в вашем лексиконе, то вы и будете иметь в своей реальности. У вас много проблем на языке – значит, вы ждете их в жизни, и они обязательно появятся.

Каков выход из этой ситуации? Мы уже называли его: «фильтровать базар» не только в голове, но и на языке.

В жизни практически нет проблем, есть лишь ситуации, которые мы можем воспринять как трагические и квалифицировать как «проблему».

А можем просто принять как ситуацию, из которой все равно нужно искать выход, как бы вы ее ни называли и какими причитаниями бы ни сопровождали.

Так что будут в вашей жизни проблемы или нет, зависит только от вас. Зависит от того, как вы будете воспринимать происходящие с вами события и как будете их оценивать. И ни от чего более.

Поэтому мы рекомендуем убрать из вашего лексикона слова «проблема», «беда», «горе» и подобные им. И в вашей реальности их станет значительно меньше.

Что выбираете в жизни

Другой, очень близкий к рассмотренному способ привлечения в свою жизнь разного рода неприятностей состоит в том, что вы из всего многообразия происходящих в мире событий выбираете только плохие и сосредотачиваетесь именно на них.

Как мать выделяет голос своего ребенка из голосов десятков других детей? Легко и не прилагая к этому особых усилий. Она сосредоточена на голосе ребенка и всегда услышит и найдет его.

Но этот же эффект относится и к другим сферам нашей жизни!!! На чем мы сосредоточены, то и вылавливаем из огромного информационного и событийного шума, в котором живем!

А на чем сосредоточены вы? Какие передачи по телевизору вы смотрите? Какие газеты читаете? Какими новостями обмениваетесь при встречах со знакомыми?

Это хорошие новости или очередной пересказ о том, как кого-то обворовали, посадили, уволили с работы и т. д.? Вы сосредоточены только на этих событиях?

Значит, они вам нужны, и Жизнь услужливо будет вам их подсовывать. Сначала просто информацию о разных неприятностях, а потом и сами события – чтобы подтвердить вашу внутреннюю уверенность, что «жизнь – дерьмо, все плохо и будет еще хуже». Хотели, искали, ждали – получите!

Закономерность здесь совсем простая: на чем вы сосредоточены, что ищете в многообразии жизни, то и получаете.

Каждый из нас формирует свою личную реальность, и только от вас зависит, какой будет ваша жизнь.

Если она вас не устраивает, то сделайте первый шаг к ее изменению: перестаньте концентрироваться на негативе. Попробуйте насильно, с зубным скрежетом и явным отвращением поискать в жизни что-то хорошее. Сначала вас будет подташнивать от этого, а потом ничего, полегчает.

И вы увидите, что жизнь не так уж ужасна, как вам казалось раньше. Что в ней есть много замечательного, что проходило раньше мимо вас. А теперь это хорошее будет «застрывать» рядом с вами, и ваша жизнь автоматически изменится в лучшую сторону. И это зависит не от правительства, законов, сглазов, плохой кармы и прочих внешних факторов. А только от того, что именно из всего многообразия жизни вы будете привлекать к себе.

Начните искать в жизни хорошее, и она будет предлагать вам его все больше и больше.

Особенно сложно эти процессы могут идти у людей, которые в силу своей профессии вынуждены постоянно общаться с нерадостной стороной нашей реальности. Это работники правоохранительных органов, судов, тюрем и лагерей, социальных служб, часть медицинских работников, целители и даже психологи. Им постоянно приходится сталкиваться с разного рода несчастьями, и создается впечатление, что в мире ничего другого нет.

Если эти люди не научатся отвлекаться от суровых реалий своей работы, а полностью сосредоточатся на них, то в их мире будет мало хорошего. Они сконцентрированы на негативе, и Жизнь вынуждена будет обеспечивать их этим негативом.

К сожалению, не только на работе, но и в личной жизни тоже.

Чтобы этого не происходило, нужно научиться видеть в жизни не только плохое и ждать от будущего не только неприятностей. И тогда у вас все будет замечательно.

На этом мы заканчиваем рассказ о том, как люди используют свои безгранично большие возможности для создания себе разного рода неприятностей и

блокирования желанных результатов. И переходим к подведению итогов.

## Итоги

1. Люди, не задумываясь над своими мыслями и желаниями, сами создают себе множество сложностей, которые потом им нужно будет героически преодолевать.

2. Первый и самый распространенный способ «заказа» себе разного рода неприятностей – это постоянное смакование разного рода страхов и сомнений.

3. Следующий способ привлечения в свою жизнь неприятностей – получение неосознаваемой выгоды от того, что вы якобы желаете изменить. А раз вы получаете выгоду от текущей ситуации, то менять вам ничего не нужно.

4. Еще одна причина, по которой ваша цель не будет исполняться, невзирая на все усилия, – эта цель вам на самом деле не важна, она имеет низкий ранг в вашей системе ценностей.

5. Следующий способ неосознаваемой блокировки желанного вроде бы результата – глубокая внутренняя убежденность, что вы его недостойны, ваша заниженная самооценка.

6. Еще один способ привлечения в свою жизнь разного рода сложностей – это неосознаваемая концентрация на негативных событиях в жизни и частое использование в своей речи слов, обозначающих негативные ситуации.

7. Любой из рассмотренных способов может создать непреодолимые сложности на пути к желанной цели и тем самым еще раз подтвердить ваше убеждение о том, что «все плохо и будет еще хуже».

8. Понимание механизмов неосознаваемого заказа себе неприятностей позволяет изменить свой способ мышления и столь же успешно привлекать к себе светлые и радостные события.

## Глава 3

### Убираем неосознаваемые программы

Всадник без головы сам по себе не страшен, страшно, когда он скачет во главе эскадрона.

Владимир Туровский

В этой главе мы рассмотрим еще один способ создания барьеров на пути к желанной цели, заключающийся в том, что мы, как роботы, бессознательно обрабатываем некоторые программы из своего подсознания.

#### Мы обрабатываем программы из подсознания

Наше подсознание – это своеобразный «склад» разного рода убеждений, установок, стереотипов, страхов и прочих программ, которыми мы бессознательно руководствуемся при принятии решений. Часть этих программ вполне позитивна и делает нашу жизнь более простой и предсказуемой. Например, внутренние убеждения типа «о детях и родителях нужно заботиться», «людям нужно помогать», «старших нужно уважать», «нельзя брать чужое имущество», «при встрече со знакомым человеком нужно здороваться» и т. п. делают нашу жизнь более спокойной и безопасной.

Но есть странные установки, которые мы бессознательно обрабатываем, не осознавая, почему так делаем.

Например, большинство людей, не задумываясь, дают чаевые официанту и таксисту, но требуют сдачу до копейки у кассира в магазине. А чем кассир хуже официанта? Другое распространенное убеждение: «свадьба должна быть роскошной, нужно собрать и напоить как можно больше людей». Зачем? Почему нужно тратить огромные деньги именно на свадьбу? Отработка этого убеждения порой приводит к тому, что молодые уже разошлись, а родители все отдают

долги за их свадьбу.

К сожалению, некоторые наши внутренние убеждения создают зону серьезного дискомфорта. Например, в целом неплохая неосознаваемая программа «человек создан для труда» порою не дает вам возможности отдохнуть. Стоит вам прилечь на диван, как тут же в душе возникает дискомфорт: «чего это я лежу, когда все работают, нужно вставать и делать то-то и то-то», и вы лишаете себя возможности спокойно отдыхать, а это уже совсем не хорошо.

Подобных неосознаваемых внутренних установок у любого человека имеется множество, и пока вы не осознаете их, будете слепо руководствоваться ими. А они могут легко блокировать вам путь к желанной цели.

Например, разумом вы хотите стать богатым, но внутри у вас хранится жесткое убеждение, что «все зло от денег» или «нищим родился, нищим и помрешь», которое будет блокировать вам все усилия по улучшению вашего материального положения. Бессознательно руководствуясь им, вы просто не будете ничего делать для изменения уровня своих доходов.

Внутреннее убеждение типа «я обречена на одиночество» или «мужчин мало, всем не хватает» может породить полную пассивность в деле устройства личной жизни, невзирая на вроде бы декларируемое желание выйти замуж. И т. д.

Подсознание заботится о нас

Нужно отметить, что подсознание хранит все эти убеждения и извлекает их в нужный момент (с нашей точки зрения – в ненужный!) только для того, чтобы у нас все было хорошо и мы не попали в очередной раз в стрессовую ситуацию. Ведь что такое, например, страх одиночества? Это скрытая программа, которая заботится, чтобы вы не остались одна и не испытывали от этого страданий.

Внутреннее убеждение «за все нужно платить» заставляет вас отдавать больше, чем получать. Но оно же защищает вас от переживаний в случае, когда кто-то захочет вас назвать халевщиком или эгоистом, поскольку эти образы для вас являются резко отрицательными.

Подсознание постоянно обобщает наш опыт и поступающую к нам информацию, обрабатывает ее, делает выводы и сохраняет их в виде внутренних программ с тем, чтобы у нас в будущем все было хорошо. К сожалению, последствия этой заботы не всегда бывают такими, как нам хотелось бы. Как сказал один политик, «хотелось как лучше, а получилось как всегда».

Известный борец со стереотипами поведения Сальвадор Дали даже сделал несколько скульптур, в которых из тела человека (почему-то женщин) выступают наружу ящички бюро. Скорее всего он хотел этим сказать, что люди – своего рода ходячие бюро, и они бессознательно отрабатывают те убеждения, которые заложили в них родители, общество и они сами.

Откуда берутся в человеке различные внутренние убеждения? Таких источников множество.

#### Первые годы жизни

Прежде всего это младенчество. Ребенок родился, лежит в кроватке и не понимает, что происходит вокруг него. Он слышит звуки и, хотя не понимает их смысла, активно реагирует на них. Так собака, которая тоже не понимает слов, прекрасно различает интонации в голосе хозяев. Точно так же ребенок реагирует на те звуки, которые произносят люди, находящиеся вокруг него.

Если у ребенка в семье все в порядке, родители хорошо относятся друг к другу, то у него возникает неосознаваемое внутреннее убеждение, что он пребывает в безопасном месте, т. е. «мир – безопасное место».

Если родители (жена, муж, дедушки, бабушки, другие дети) сильно конфликтуют между собой, то ребенок воспринимает их раздраженные голоса как угрозу, и у него возникает желание защититься от нее. В итоге у ребенка вырабатывается скрытое убеждение типа: «мир взрослых – это опасное место, здесь все время нужно защищаться». В результате вырастает замкнутый, внутренне агрессивный человек, всегда готовый к отражению нападения, и это остается на всю жизнь.



Понятно, что такие качества личности мало способствуют преуспеванию в социуме, ведь все время и силы приходится тратить на защиту. Поэтому в неблагополучных семьях редко вырастают спокойные и уверенные в себе дети.

Если ребенок был нелюбимый и постоянно слышал раздражение и претензии в голосе матери, то у него возникает ощущение полной беспомощности, незащищенности, ненужности, которые трансформируются во внутреннюю программу типа:

«Я никому не нужен. Любовь и внимание нужно заслужить. Я недостойн любви». Понятно, что человек с такой внутренней программой всегда неуверен в себе и будет постоянно нуждаться в одобрении со стороны.

Но даже если семья благополучная, но мама или бабушка все время пребывают в страхах типа: «Ой, не простудился ли ребеночек! Хорошо ли он покушал! Как бы с ним чего не случилось!» и т. д., то такая суета тоже порой имеет не очень хорошие последствия.

Каждый человек есть своего рода ходячая банка с электролитом (кровь, лимфа), и из него в окружающую среду поступают электромагнитные и прочие излучения. Понятно, что от спокойного и любящего родителя идут одни волны, от вечно раздраженных родителей – другие, от постоянно суетящихся и всего опасяющихся родителей – третьи. Ребенок воспринимает эти излучения и поневоле подстраивается под них, пропитывается ими. Так, например, человек, не являющийся поклонником футбола и случайно попавший на стадион, во время гола поневоле попадает в очень мощный энергетический всплеск, созданный болельщиками, и явно ощущает его. А ребеночек? Он вынужден первые пять-шесть лет постоянно находиться в поле родителей. Как ему увернуться от этих вибраций? Никак.

У него поневоле вырабатывается такое же суетное и неуверенное отношение к жизни, которое можно выразить словами: «мир ненадежен», «как бы чего не случилось» или «все ли я сделал правильно?». В итоге из него вырастает постоянно сомневающийся и неуверенный в себе взрослый, который

неосознанно руководствуется в жизни внутренними установками типа, что «я должен все делать только правильно, но для этого мне не хватает знаний (квалификации, возраста, навыков, знакомств, способностей и т. д.), поэтому я никогда не добьюсь успеха». Представляете, как сладко жить с такой внутренней установкой?

В общем, за первые годы жизни только за счет реакции на звуки и излучения родителей ребенок получает свои первые и самые долговременные установки, которые затем оказывают влияние на черты его характера: замкнутость или открытость, агрессивность или миролюбие, уверенность или хроническую неуверенность и т. д.

Можно ли изменить эти установки? Т. е. можно ли изменить свой характер, стать более спокойным, уверенным в себе, самостоятельным человеком?

Можно, но для этого потребуются определенные усилия.

### Жизненный опыт и убеждения родителей

Следующий источник внутренних программ – это тот опыт и убеждения, которые родители передают своим детям. Они могут делать это сознательно, постоянно повторяя какие-то фразы типа: «Не высовывайся! Будь как все! Это не для тебя! Довольствуйся тем, что есть. Знай свой шесток!»

Эти фразы воспринимаются ребенком как будущая жизненная позиция, и результаты ее реализации будут, как понимаете, не очень радостные.

Родители могут просто в повседневных беседах между собой передавать ребенку свой жизненный опыт, который может быть заключен в словах типа: «Чтобы выжить, нужно много и тяжело трудиться», «Человек создан для труда, как птица для полета», «Много денег – много неприятностей, мы и малым обойдемся, нам многого не нужно». Понятно, что они передают этот свой жизненный опыт ребенку из самых лучших побуждений. Но времена могли резко измениться, и если принцип «Будь как все, не высовывайся» помог им выжить в суровые времена сталинских репрессий, то этот же опыт не позволит

преуспевать в новых условиях современности. И родителям, и ребенку, который принял для себя систему их ценностей. Поэтому дети из успешных семей изначально имеют лучшие «стартовые» условия – они более уверены в себе, и у них нет внутренних установок типа «довольствуйся малым, все остальное не для тебя» и «будь как все, не высовывайся».

Кроме того, родители часто используют не очень корректные, мягко говоря, выражения для управления своим ребенком. Вспомните, что говорили вам родители, когда хотели призвать вас к порядку и обуздать ваш неумный темперамент. Не было ли в их лексиконе выражений типа: «Тупица! Бестолочь! Ничего не можешь! Тебе ничего нельзя доверить! Вечно ты все испортишь! И в кого ты такой уродился?! У тебя всегда все портится, тебе ничего доверить нельзя, ты все сломаешь!»

Эти слова, многократно и эмоционально повторенные родителями, записываются в подсознании ребенка и потом проявляются в его поведении в виде неуверенности, боязни сделать ошибку, проблем с принятием решений и т. д. Хотели как лучше, а получилось...

## Влияние окружения, социума

Часть программ родителей передается ребенку практически без слов, по умолчанию, как выражаются программисты. Какие это могут быть программы? Самые разные.

Ребенок подрос, слегка научился разговаривать и спрашивает: «А почему мой дедушка такой седой и в морщинках?» На что доброжелательные родители охотно поясняют: «А он старенький, ему много лет. Вот погоди, ты подрастешь и к его годам тоже станешь седым и скрюченным». Ребенок слушает эти слова и образно представляет свою старость. Все, программа старения в организме запущена, хотя никто никому зла не желал.

Родители, благодаря ожиданиям по отношению к своим детям, создают сильные программы, воздействующие на последующую жизнь детей. В сельской местности родители ждут, что подрастают новые руки для тяжелой работы по хозяйству, – ребенок поневоле воспринимает это как руководство к действию.

Мать, посвятившая всю свою жизнь детям, поневоле передает своей дочери скрытое убеждение «женщина должна жить ради детей», которое дочь затем бессознательно отрабатывает уже в своей семейной жизни.

В семье рабочих, занятых тяжелым и однообразным трудом, ребенок поневоле воспринимает их внутренний настрой: «Жизнь – тяжелая вещь, нужно бороться за выживание, отдыхать будем на том свете», – и готовится много и тяжело работать. А чего ждешь, то и получаешь.

В семье ученых ждут, что их ребенок будет интеллектуально развитым и займется наукой, – ребенок часто пытается оправдать эти надежды, и т. д.

Социум определяет, например, как нужно реагировать на события. На юге (страны, планеты) принято реагировать бурно и эмоционально, на севере – сдержанно и более обдуманно. Причиной такого поведения являются не только проявления темперамента, на который принято списывать подобные особенности, но и стереотипы поведения. Те же южане, переселившись на север, через некоторое время перенимают новые правила общения и ведут себя вполне сдержанно (если, конечно, не замыкаются в своей этнической общине, которая консервирует их прежние стереотипы поведения).

Сложность выявления этих внутренних установок состоит в том, что они не выражаются конкретными словами или фразами, а существуют в человеке в виде понимания, что жить нужно только так и никак иначе. На вопрос: «А почему именно так?» обычно следует недоуменный ответ: «А как же иначе?»

Негативные программы от авторитетных лиц

С наименьшим успехом можно получить негативную программу не только в детстве, но и уже во вполне сознательном возрасте – от любых лиц, мнение

которых произведет на вас хоть какое-то впечатление. Это могут быть учителя в школе, родственники, взрослые друзья и другие значимые для вас люди.

Например, если какое-то авторитетное для вас лицо выскажет нелестное мнение о вас, о ваших способностях или сделает нерадостное предположение о вашем будущем, то в подсознании может отложиться программа типа: «я неудачник, у меня ничего не получится», которая затем будет блокировать все усилия на пути к желанным целям.

Или ваши друзья могут осмеять ваши попытки сделать что-то противоречащее их мнению – не отсюда ли у многих юношей появляется программа типа «стыдно ухаживать за девчонками, это признак слабости, им нужно грубить».

Нередко возникают ситуации, когда известные врачи, целители, ясновидящие, астрологи и любые другие специалисты по будущему практически «закладывают» в подсознание своих пациентов негативные программы. Например, такие как «я вижу, что вы разойдетесь с вашей женой (или мужем)», «у вас короткая линия жизни на руке, поэтому вам осталось жить совсем немного лет», «в вашем роду все умирают от рака (спиваются, разводятся, одиноки, бездетны, безденежны и т. д.)», «в этом виде бизнеса у вас не будет успеха» и подобные.

Чем более авторитетен человек, высказавший подобное мнение, тем глубже оно проникает в подсознание и начинает практически руководить вашей жизнью.

Средства массовой информации, книги, кино

Очень большое количество программ закладывают в нас книги, особенно романтические и сентиментальные. Телевидение с его пропагандой насилия, денег и красивой жизни навязывает программы типа «настоящий человек должен иметь много денег, любовниц (или любовников), кулаками защищать свои интересы».

Все это закладывает в наше подсознание стереотипы поведения в разных ситуациях, и мы затем бессознательно отрабатываем их.

## Личный опыт

Еще один мощный источник внутренних установок – это личный опыт.

Позитивный опыт повышает самооценку и укрепляет уверенность в своих силах.

Но вот наш личный негативный опыт воздействует гораздо сильнее, снижая самооценку и блокируя достижение желанного результата.

Например, вы заработали большую сумму денег, и после этого у вас возникли большие неприятности с коллегами (все рассорились), налоговыми органами или «неформальными структурами». Деньги ушли, но ваше подсознание четко зафиксировало, что «большие деньги – это большие неприятности», и теперь оно всячески удерживает вас от возможности их получить.

После этого события прошло несколько лет, событие забылось, и вы снова пытаетесь зарабатывать. Вы прилагаете большие усилия, но ваш бизнес никак не растет. Он достиг некоторого уровня, но никакими стараниями вам не удастся его перешагнуть и расширить свое дело. И такая ситуация длится не один год. Вы никак не поймете, в чем проблема. Вроде бы есть опыт, связи, хорошее дело, но оно не растет. И никакие усилия не приносят успеха.

А причина подобной ситуации находится в вашем прошлом. Ваш давний испуг по поводу больших денег может неосознанно для вас контролировать ситуацию.

Ваше подсознание боится больших денег, потому что это связано с опасностью для вашей жизни. И оно защищает вашу жизнь, не пуская в нее большие деньги.

Другой вариант. Вы были сильно влюблены, но ваш любимый сделал что-то не так, как вы считали нужным (разлюбил, изменил, предал и пр.), в итоге вы испытали сильный стресс, возможно, даже сопровождаемый заболеванием. В подсознании четко записалась установка: «влюбляться – вредно для здоровья», и теперь вы напрасно ищете себе любимого и тот же накал чувств – подсознание ограждает вас от новых разочарований. Конечно, этот фокус у него проходит не всегда, но часто.

Еще вариант – у вас произошло подряд несколько неприятностей, и вы, вместо того чтобы искать причины их появления, сделали долгосрочные негативные (практически философские) выводы: «Мне всегда не везет», «Я обречен быть бедным», «Я всегда страдаю за других» или что-то подобное. И теперь эта программа, независимо от вашей воли и прилагаемых усилий, определяет события вашей жизни, и вы все время будете искать и находить ее подтверждения.

Можно ли со всем этим что-то поделать? Не хочется ведь ощущать себя марионеткой, бессознательно отрабатывающей вложенные неведомо кем и неведомо когда программы. Оказывается, можно все изменить.

Первый шаг – осознать свои убеждения

Первым шагом на пути к осознанности является выяснение того, какими программами, установками или стереотипами поведения вы руководствуетесь в жизни.

Сделать это нелегко, поскольку только часть программ можно выявить прямо сейчас. А часть может проявиться, только когда для этого появятся соответствующие условия.

Как это может быть? Очень просто. Например, вы живете в семье, где принято заботиться друг о друге, быть внимательными, не повышать друг на друга голос. Вы считаете такой способ жизни естественным и не можете себе представить, что люди могут жить по-иному. И вдруг вас посылают в длительную командировку в другой город (идете в армию, едете на заработки), и там вы оказываетесь в компании людей озлобленных, агрессивных, эгоистичных.

Вы пытаетесь отстаивать свою модель поведения, но они смеются над вами и принимают вашу воспитанность за слабость. Вы не можете отступить от своих внутренних убеждений, и в итоге проигрываете этим людям (так после революции дворяне проиграли менее развитым, но и менее обремененным разными условностями рабочим и крестьянам). Ваши убеждения привели к проигрышу, вы не сумели подстроиться под новую ситуацию. А ведь пока вы жили в прежних условиях, ваши установки создавали вам зону комфорта.

Познание самого себя – процесс бесконечный, поэтому важно понимать, что достичь полной осознанности можно, но не сразу. Не за день, не за неделю, не за месяц и даже не за год. Познание себя, своих установок и убеждений, их анализ, отказ от негативных установок и формирование позитивных – это и есть процесс жизни.

Помните, в начале книги мы говорили, что человек рождается для радости и самопознания. Самопознание и корректировка своих внутренних установок – это занятие на всю жизнь.

И чтобы делать это более успешно, нужно владеть соответствующими инструментами. А их не так уж много – особенно по сравнению с количеством наших убеждений и страхов.

Итак, первый шаг состоит в том, чтобы выявить те внутренние программы, установки и страхи, которыми вы руководствуетесь в жизни. Это делается просто – вы заводите список своих внутренних убеждений. Можете даже назвать его: «Что хранится в моем подсознании». Во второй части книги мы дадим технику прямого разговора с подсознанием, а пока вам это не нужно.

Сейчас вам нужно взять лист бумаги (открыть файл в компьютере) и записать туда все, что вы думаете по поводу своего возраста, внешности, здоровья, способностей, удачливости, предназначения, денег, работы, отдыха, любви, секса, детей и родителей, друзей, увлечений и всего остального.

Не убирайте далеко этот список – вы будете дополнять его еще многие годы!

Затем разделите эти убеждения на те, которые помогают вам в жизни или вдохновляют вас, дают надежду на успех.

И те, которые как-то ограничивают вас, мешают вам, порождают переживания, неуверенность, блокируют ваши усилия или могут блокировать.

Первый список выпишите отдельно и периодически перечитывайте его – он будет прибавлять вам сил на пути к желанным целям. Это могут быть фразы типа:



У меня прекрасное здоровье!

Я полон сил!

Мне всегда везет!

Я всегда молод и красив!

Я рожден для богатства!

Я достоин всего самого лучшего!

Я способен зарабатывать любые деньги!

Я счастливчик!.

Дополняйте его по мере обнаружения у себя новых достоинств и позитивных убеждений.

Со вторым списком дело обстоит сложнее – от записанных в нем установок нужно избавляться, заменять их на другие. Это реально, хотя и требует определенных усилий.

Существует несколько способов изменения выявленных вами негативных установок.

Отмена негатива методом визуализации

Первый способ применяется в случае, если вы четко помните, кто, как, когда и где внушил вам мысль о том, что у вас что-то не получится или что вы – неудачник.

Способ этот называется «визуализация». Он состоит в том, что вы мысленно представляете себе ситуацию, в которой нежелательное внушение не

произошло.

А произошло внушение вам идеи, которая вас вдохновляет и радует.

Для этого необходимо как можно ярче восстановить в памяти исходную ситуацию, в которой произошло внушение вам негативной установки, со всеми подробностями. А затем нужно мысленно изменить ее ход, т. е. представить, что этот человек говорит совсем другие слова.

Тем самым вы отмените внесенную им негативную программу и замените ее на положительную, которая не будет отравлять вашу жизнь. Но представлять нужно очень ярко, образно, насыщено, не меньше двадцати раз.

Например, если вы помните, как цыганка сказала вам, что вы будете замужем три раза, а вы находитесь в первом браке и все время испытываете дискомфорт от ее предсказания (Разводиться? Вроде нет оснований, все хорошо. Но не зря же она сказала про три брака? Может, муж изменяет?), то перекодирование методом визуализации заключается в следующем.

Вы как можно ярче и подробнее вспоминаете эпизод с цыганкой: время, место, ее и свою одежду, запахи, звуки, выражение лица и прочие подробности.

Затем вы как бы отматываете пленку с воспоминаниями слегка назад и вновь просматриваете этот же «фильм», но уже с другим сценарием – теперь цыганка говорит вам, что у вас будет один брак на всю жизнь, все у вас будет замечательно, вы проживете все годы с мужем в любви и взаимопонимании. И этот новый сценарий нужно прокрутить в своем воображении раз двадцать, каждый раз дополняя его новыми подробностями.

В итоге старая программа сотрется в вашем подсознании, на ее место (в этот же ящикек бюро) ляжет новая программа:

«У меня будет один брак с любимым мужчиной на долгие годы». Источник дискомфорта исчезнет.

Другой вариант использования этого же способа.

Если вы помните, как ваш авторитетный родственник в минуту раздражения говорил вам: «Ты неудачник, тебе остается только прозябать на задворках жизни», то представьте, что вместо этих слов он сказал что-то вроде: «Я горжусь тобой! У тебя все замечательно! Ты талантлив! Удача просто преследует тебя! Я буду счастлив, если ты поделиться своей удачей со мной!»

Прокрутите эту картинку раз двадцать во всех подробностях, и ваш комплекс неполноценности, посеянный некорректным родственником, исчезнет навсегда.

Если с визуализацией таких картинок у вас имеются проблемы, то для исправления ситуации можно использовать другой прием.

### Составляем позитивное утверждение

Суть этого приема заключается в том, что вы должны составить позитивное утверждение, противоположное по смыслу негативной установке, создающей преграды на пути к вашим желанным целям. А затем это новое утверждение нужно поместить на то место, где сейчас хранится ваша негативная установка.

Эта технология отмены негативных программ очень подробно рассмотрена в книге «Улыбнись, пока не поздно» [4] и в работах других авторов. В переводных книгах этот способ называется составлением аффирмаций.

Существуют определенные правила составления позитивного утверждения (аффирмации).

### Рекомендации по составлению позитивных утверждений

Соблюдая несложные правила составления аффирмаций, вы резко повышаете эффективность самопрограммирования на успех. В самом общем виде эти правила можно свести к следующему.

1. Позитивное утверждение должно быть по смыслу полностью противоположно той негативной программе, от которой вы хотите избавиться. Например, если негативная установка имела вид «Любовь и внимание людей нужно заслужить», то позитивная программа типа «Все люди – божественные создания, и я одно из них» хоть и говорит о ваших достоинствах, но не отменяет необходимость постоянно заслуживать признание у людей.

Более правильным будет утверждение: «Я достоин любви и внимания людей просто фактом своего существования, я легко дарю и получаю любовь и внимание».

2. Позитивное утверждение не должно быть излишне длинным. Вам нужно составить одно или два предложения из понятных и приятных вам слов.

3. Позитивные утверждения не должны содержать отрицаний, поскольку в них вы говорите о том, чего вы хотите. А не о том, чего вы не хотите. (Хотя иногда можно и отступить от этого требования.)

4. Позитивное утверждение всегда составляется по отношению к себе, т. е. всегда используются местоимения: «я», «мне», «меня» и т. д.

Если позитивное утверждение строится из общих фраз («Этот мир прекрасен, и он дает всем людям то, что им хочется»), то оно может не иметь к вам отношения и вряд ли приведет к решению вашей внутренней проблемы.

5. Позитивное утверждение должно быть «вашим», т. е. оно должно быть вам приятным, и его повторение должно вызывать у вас в душе хорошие чувства. Механическое повторение даже самой правильной, но непонятной или неприятной вам фразы не даст положительного эффекта.

Конечно, существует множество особенностей применения этих правил [4], но в целом их вполне достаточно для эффективного программирования себя на

успех.

При составлении позитивного утверждения можно исходить из двух способов, ведущих к достижению одной цели – внутреннему спокойствию и уверенности в своей правоте.

Первый – вы изменяете себя так, чтобы дискомфорта больше не возникало.

Второй способ – не меняя себя, вы пересматриваете свое отношение к проблемной ситуации и перестаете испытывать дискомфорт по ее поводу.

Рассмотрим эти два подхода более подробно.

Первый способ – вы изменяете себя

При этом способе вы сначала формулируете свою негативную установку в виде одного предложения, например: «Я никогда не добьюсь успеха!», «Я недостаточно образован и никогда не смогу получить интересную работу», «Я некрасивая и никогда не выйду замуж» и т. д.

А затем составляете утверждение, полностью противоположное по смыслу вашей негативной программе: «Я легко и быстро добиваюсь успеха в интересном для меня виде деятельности!», «Моего образования более чем достаточно для получения интересующей меня работы», «Я замечательна и интересна, и множество мужчин считают за честь сделать мне предложение!

Как видите, составленное подобным образом позитивное утверждение позволяет полностью изменить ваше отношение к себе, изменить вас так, чтобы прежние сомнения и проблемы перестали вас задевать. При правильном его использовании вместо робкого и вечно сомневающегося неудачника вы станете уверенным в себе и энергичным человеком.

Например, в случае со страхами по поводу недостаточности вашего образования после работы с позитивным утверждением вы просто плюнете на прежние переживания по этому поводу и смело станете заниматься тем, к чему лежит

ваша душа. Ведь множество выдающихся людей в детстве не закончили даже школы, и это никак не повлияло на их последующий успех.

Ну, а на уверенную в своей неотразимости женщину постоянно будут обращать внимание множество мужчин, какими бы реальными внешними данными она ни обладала.

Что дальше делать с позитивными утверждениями, как заставить их «работать» и получать такие замечательные результаты, мы расскажем чуть позже.

Второй способ – изменение своего отношение к действительности

Иногда бывает так, что источником ваших переживаний является то, что нельзя изменить никакими утверждениями, поскольку это часть объективной реальности.

Например, у вас от рождения слишком большой нос или очень большая грудь, вы слишком высоки или чересчур толсты и т. д. Ни с ростом, ни с носом, ни с другими особенностями вашего тела ничего сделать нельзя (за исключением, в некоторых случаях, пластической операции, но она вам не по карману), и это – постоянный источник ваших негативных переживаний.

В таких случаях можно использовать позитивные утверждения, но они должны изменить ваше отношение к реальности, сделать эту реальность привлекательной и приятной для вас.

Здесь уже сложно утверждать, что «у меня очень маленький и красивый нос», поскольку позитивное утверждение не изменит размера носа, а каждый подход к зеркалу будет опровергать это утверждение.

Поэтому лучше построить утверждение так, чтобы вы нашли в своем носе что-то, что делает его необычным и привлекательным для вас. Например: «Мой необычный нос придает мне исключительность и неординарность, таких, как я, нужно долго искать. Я горжусь своей исключительностью».

Для второго примера (с фигурой) позитивное утверждение может иметь вид: «Моя фигура придает мне сексапильность и заманчивость в глазах мужчин, понимающих толк в настоящих женщинах», и т. д.

В общем, вы должны начать гордиться тем, чего раньше стыдились, поскольку «это» придает вам какие-то исключительные качества, которых нет у других людей. И тогда окажется, что жизнь замечательна, и все прежние переживания покажутся вам просто смешными.

На эту тему даже есть известный анекдот.

Анекдот в тему

Через пятнадцать лет после окончания школы встречаются два одноклассника. Один выглядит бодрым и преуспевающим, второй – понурым неудачником.

Первый спрашивает, как дела, на что второй отвечает, что хуже некуда, все плохо. А хуже всего то, что он до сих пор писает по ночам в постель.

– А ты к врачам обращался?

– Да у всех уже побывал, и у терапевта, и у уролога, никто не помог.

– А ты у психолога был?

– Нет.

– Так сходи обязательно.

Через пару недель они встречаются снова, но теперь уже и второй выглядит бодро и уверенно.

– Ну что, сходил к психологу?

- Сходил.

- Помог он тебе?

- Да, помог, сам видишь.

- И что, писаться по ночам совсем перестал?

- Нет, не перестал, но теперь я этим так горжусь!

Вывод: если ситуацию изменить нельзя, то можно изменить свое отношение к ней. Суть второго подхода сводится именно к этому, только психологом вы выступаете для себя сами.

Выбирайте вид аффирмации сами

Какой вид позитивного утверждения нужно использовать в вашем конкретном случае – решать вам. Главное, чтобы вы понимали, чего вы хотите – измениться сами или просто изменить свое отношение к какому-то факту действительности.

А затем построили позитивное утверждение соответствующим образом.

Например, вы немного ленивы, и это не сильно мешает вам жить, но постоянно провоцирует на самоосуждение. Вы хотели бы избавиться от этого дискомфорта.

Соответственно, в зависимости от вашего выбора вы можете составить себе позитивное утверждение по первому типу: «Я решительная и деловая женщина, каждая минута моей жизни наполнена делами. Я очень активна и результативна в достижении своих целей».

В итоге вместо слегка ленивой и спокойной (но недовольной собой) женщины вы становитесь этакой «электрометлой», не знающей ни минуты покоя и вечно занятой какими-то заботами.



Если вы делаете другой выбор, то составляете позитивное утверждение по второму типу: «Что бы я ни делала, я всегда и везде успеваю. Все мои вопросы решаются сами собой, не требуя моего активного участия. Я радуюсь жизни, и она радует меня, предоставляя мне столько возможностей для отдыха, сколько мне нужно! Я оптимальна в своих действиях!» В результате вы не меняете своего образа жизни, но перестаете осуждать себя за лень – поскольку вы благодарны Жизни за то, что она сама решает все ваши вопросы и не заставляет вас избыточно суетиться. Может быть, вы не достигнете того, чего может достичь суперделовая женщина, но ваша жизнь от этого не станет хуже, особенно если оценивать по уровню душевного комфорта.

Как видите, два разных подхода к одной и той же ситуации дают совсем разные позитивные утверждения. Но результат у них один – вы перестаете испытывать внутренний дискомфорт и убираете внутренние барьеры на пути к своим целям, какими бы они ни были.

В итоге вы становитесь более успешными в любых своих действиях.

Рассмотрим, как работает этот способ для отмены негативных программ из детства.

#### Упражнение «Стираем детские переживания»

Возьмите чистый лист бумаги. Разделите его вертикальной линией пополам. Напишите в левой части листа «Что обо мне говорили. Мои прозвища. Мои недостатки», а в правой части – «Позитивные утверждения».

Теперь вспомните, какие прозвища или негативные утверждения использовали ваши родители в детстве, пытаясь обуздать вашу энергию и сделать вас послушным и дисциплинированным ребенком (возможно, они и сегодня обращаются к вам так же, тогда особых проблем с воспоминанием у вас не будет). Имеются в виду обращения типа: «Неумеха!», «У тебя руки не оттуда растут», «Бездарность», «Мерзавка!», «Ты ничего не умеешь», «Погляди на себя», «Ни рыба ни мясо» и т. д.

Запишите все эти выражения в левый столбец. Возможно, вы не сразу вспомните все прозвища и обидные слова, которые вы слышали от родителей, других родственников или знакомых в детстве. Ничего страшного. Если новые воспоминания будут постепенно всплывать в вашей памяти, дополняйте ими левый столбец.

Затем в правом столбце напишите позитивные утверждения, противоположные по смыслу негативным выражениям из левого столбца. Каждому выражению из левого столбца должно быть подобрано противоположное позитивное утверждение (аффирмация).

Например, напротив записи «Неумеха!» пишете что-то вроде: «Я умелый и талантливый человек, я легко делаю все, что захочу!» Напротив «У тебя руки не оттуда растут» записываете: «У меня прекрасно получаются любые дела», напротив «Мерзавка!» – «Я прекрасный человек, люди меня любят и доверяют мне, я горжусь собой», напротив «Ни рыба ни мясо» – «Я энергичен, я хозяин своей жизни, я всегда достигаю поставленных целей» и т. д.

Формулировки позитивных утверждений могут быть любыми. Важно только, чтобы они не содержали частицу «не» и были противоположны по смыслу негативным утверждениям.

Для отмены негативных программ, внушенных другими значимыми для вас людьми, можно использовать еще одно упражнение.

#### Упражнение «Отменяем негативную программу»

Возьмите чистый лист бумаги. Вспомните, как звучала фраза авторитетного для вас человека, которая запала вам в память и теперь отравляет вашу жизнь (например: «В вашем роду все женщины одиноки»).

Составьте фразу, противоположную по содержанию высказанному утверждению, например: «В нашем роду любая женщина может иметь полную семью и много детей».

Запишите ее на листе бумаги. Перепишите эту фразу не менее 300 раз.

Тем самым вы сможете вытеснить из своего подсознания негативную программу, внесенную по неосторожности (или даже сознательно) авторитетным для вас человеком, и заменить ее на положительную, которая сделает вашу жизнь более полной и комфортной.

Если ваша негативная установка возникла в результате личного опыта, то способ работы с ней примерно такой же. Сначала нужно восстановить свой негативный опыт и попробовать сформулировать, какая программа могла возникнуть в результате, т. е. сформулировать ее в виде фразы из 3–5 слов. Например: «Никогда нельзя доверять мужчинам», «Иметь большие деньги опасно», «Близкие подруги всегда предают».

А затем нужно составить противоположное по смыслу утверждение и поработать с ним, чтобы оно заместило ваше прежнее, негативное убеждение.

#### Примеры негативных и позитивных программ

Приведем примеры подобных негативных программ и варианты позитивных установок, направленных на вытеснение негативных программ. Приведенные негативные программы сформулированы уже в виде внутренних установок – как результат аналогичных утверждений других людей или собственного опыта.

Позитивные программы представлены как первого, так и второго типа. Тип позитивного утверждения указан в конце предложения цифрой.

В таблице приведены лишь варианты позитивных утверждений, которые позволяют избавиться от негативных программ. Вы можете составить себе иные позитивные утверждения, лишь бы они были вам близки, понятны и вызвали у

вас приятные ощущения.

Множество других позитивных утверждений, касающихся сфер личной жизни, материальной обеспеченности и здоровья, вы найдете в третьей – пятой частях книги.

### Что делать с позитивным утверждением

После того как вы сформулировали позитивное утверждение, нужно сделать так, чтобы оно заместило прежнюю негативную программу в вашем подсознании. Понятно, что прежняя программа совершенно не собирается покидать свое место – ведь она появилась там с самыми благими намерениями, чтобы уберечь вас от разного рода неприятностей, в которые вы по глупости можете попасть. Она всячески будет сопротивляться попыткам убрать или заместить ее другой, позитивной (на ваш взгляд) программой.

Поэтому потребуется приложить немало усилий, чтобы произвести этот процесс замещения. И чем дольше находилась негативная установка в вашем подсознании, тем сложнее будет ее оттуда удалить. Можно представить, что она пустила там корни, как взрослое дерево, и вам придется ее буквально выкорчевать, чтобы посадить на этом месте новую программу.

Работа с позитивными утверждениями не даст эффекта, если свести все только к написанию нового, пусть очень красивого и приятного утверждения. Нужно приложить усилия, чтобы оно освоилось в вашем подсознании и заняло там место своей предшественницы.

Конечным результатом этой работы должно быть такое внутреннее состояние, при котором вы твердо уверены в том, что новое позитивное утверждение – часть вашей жизни, и именно оно лежит в основе ваших действий. Это не очень легко, но возможно.

Существует несколько вариантов работы с позитивными утверждениями.

## Переписываем много раз

Первый способ – перепишите от руки не менее 3000 раз все ваши позитивные утверждения (из правого столбца таблички). Переписывать можно не более ста раз в сутки, так что эта работа займет почти месяц.

Вы должны быть максимально сосредоточены на содержании той фразы, которую будете переписывать, нельзя во время этого процесса отвлекаться и думать о чем-то другом.

Поскольку наш ум очень изворотлив и может свести переписывание к простому механическому действию, то иногда рекомендуется переписывать позитивные утверждения левой рукой (для правшей). Здесь уже сложно будет отвлечься от текста и думать о чем-то другом.

## Мысленное повторение

Второй способ – заучить позитивные утверждения (или переписать их на маленький листок и носить с собой) и мысленно повторять их – как мантру или молитву. Общее время повторений – от 3 до 10 часов суммарно.

## Сделайте напоминалку

Чтобы вы не забывали о своих позитивных установках, сделайте для себя разного рода напоминалки. Например, напишите (или напечатайте на принтере) позитивные утверждения и повесьте их на своем рабочем месте – чтобы они постоянно попадались вам на глаза. Введите их в заставку компьютера – там есть такая функция, и они постоянно будут появляться перед вами.

А вы не игнорируйте их, а повторяйте про себя снова и снова.

Сделайте запись

Еще один вариант работы с позитивными утверждениями состоит в том, что вы надиктовываете их на аудиокассету – максимально бодрым, энергичным и уверенным голосом. А потом слушаете эту запись в любое удобное время – когда едете в автомобиле, занимаетесь бытовыми делами дома и т. д.

Подобные записи имеются в составе аудио- и видеокассет в нашей Энциклопедии идеализаций (подробнее о них можно узнать на сайте [www.sviyash.ru](http://www.sviyash.ru) (<http://www.sviyash.ru/>)).

Таким образом, через некоторое время, а для каждого оно свое, вам удастся вытеснить из подсознания те негативные программы, которые заложили в вас родители или другие люди в далеком детстве или в более взрослом возрасте.

И они перестанут оказывать негативное влияние на вашу жизнь.

Заливаем пятно белой краской

Если попробовать поискать образный аналог того, как работает позитивное утверждение, то можно привести следующее сравнение.

Представьте себе, что ваше негативное убеждение – это грязное пятно на чистом листе бумаги. Это пятно мешает вам жить, поскольку заставляет совершать поступки, препятствующие достижению желанных целей. Чтобы успешно функционировать, от пятна нужно избавиться. Здесь возможны варианты.

Можно, например, взять ножницы и вырезать часть листа вместе с пятном. Тогда лист бумаги будет чистым, но в нем останется дыра – это похоже на выпадение из вашей памяти какого-то события (или множества событий), вызвавшего появление этого пятна. Примерно так работают техники гипноза, когда пациенту в состоянии глубокого гипнотического сна дается команда, чтобы он навсегда забыл какого-то человека и все связанные с ним события жизни.

Затем пациент возвращается в нормальное сознание, но он уже совершенно не помнит о негативном событии. В его памяти специально сделана «дыра», связанная с неким событием. К сожалению (или к счастью), далеко не все люди подвержены гипнозу, поэтому подобные техники используются довольно редко.

Если для вытеснения ошибочного убеждения мы используем позитивные утверждения, то более точной будет следующая аналогия.

Позитивное утверждение похоже на белую краску, которая сверху покрывает грязное пятно. Если вы закроете все пятно толстым слоем, то грязи не будет – она исчезнет, и лист опять будет чистым.

В итоге в вашей жизни не будет проблем, вызванных этим ошибочным убеждением.

Чем толще слой краски, тем надежнее вы защищены от проявлений наших ошибочных убеждений. Если слой краски тонкий, то пятно может проступить сквозь нее и опять испортить вам жизнь. Именно поэтому позитивные утверждения нужно повторять достаточно долго и максимально эмоционально.

Вложенные в них время и энергетика пропорциональны тому количеству краски, которая покрывает грязное пятно.

Надеемся, что это сравнение позволит вам лучше понять механизм действия позитивных утверждений. Мы еще не раз будем возвращаться к этому инструменту на страницах книги.

А пока можно перейти к выводам по этой главе.

## Итоги

- Наше подсознание является своеобразным складом, где хранятся все наши внутренние программы, идеи, установки, убеждения, стереотипы, обиды и страхи.
- Подсознание хранит и реализует в нашем поведении все эти установки с единственной целью – уберечь нас от ошибок и неприятностей, которые мы можем совершить в будущем.
- Часть этих программ являются положительными, они облегчают нам жизнь и повышают успешность в социуме.
- Другую часть внутренних установок можно назвать негативными, поскольку они (из лучших побуждений) блокируют нам возможность добиться желанных целей.
- Источником негативных программ могут быть высказывания родителей и близких людей в детстве, высказывания авторитетных людей и личный негативный опыт.
- Для вытеснения негативных программ необходимо выявить и сформулировать их, а затем составить позитивные утверждения, противоположные им по смыслу.
- Затем необходимо произвести замещение прежней негативной программы на новую, позитивную. Это можно делать путем многократного повторения позитивных программ с максимальной эмоциональностью.
- В результате многократных повторений позитивных утверждений прежние негативные программы вытесняются и заменяются на новые. В результате жизнь человека изменяется в лучшую сторону.

## Глава 4

### Понимаем уроки Жизни



Наконец-то временные трудности закончились. Наступили трудные времена.

Владимир Туровский

Теперь мы знаем уже два типичных барьера на пути к желанным целям. Это произвольный заказ себе нерадостных событий и неосознаваемая отработка негативных установок из подсознания. Что с ними нужно делать, чтобы они не мешали нам, мы тоже уже знаем.

К сожалению, это не все. Есть еще один процесс, который можно назвать процессом нашего «духовного воспитания». Что это такое?

Большинство людей так или иначе знакомы с Библией, этой главной книгой нескольких религий. В ней есть заповедь, которая в переводе на бытовой язык имеет вид: «не суди, и не судим будешь».

Оказывается, это не просто слова. В нашей жизни постоянно и незаметно для нас происходят процессы, на которые мы не обращаем внимания. Это процессы нашего духовного воспитания, научение нас «не судить».

Этим процессам подвержены все люди, независимо от их возраста, образования, вероисповедания, занимаемой должности, способностей и любых других факторов. Об этом говорят священники в своих проповедях, но кто же их слушает! Некогда, нужно быстрее-быстрее устраивать личную жизнь, растить детей, накапливать материальные блага, поправлять здоровье и заниматься другими важными текущими делами.

Но есть вещи более серьезные, о которых мы мало что знаем. Например, процессы нашего научения «не судить», увернуться от которых практически невозможно. Соответственно, если сталкиваются наши осознанные интересы в достижении какой-то цели и воспитательный процесс, требующий заблокировать эту цель, то последний всегда побеждает (преобладает, наступает, реализуется).

Духовное воспитание всегда выше наших бытовых устремлений, которые к тому же постоянно меняются. Это похоже на мистику, но это так. И вы легко можете

найти следы такого воспитания в своей жизни, если будете знать, как оно проявляется в повседневной жизни. Именно о духовном воспитании пойдет речь в этой главе книги.

## Глава 5

### Жизнь постоянно дает нам уроки

Чтобы объяснить суть происходящих с нами процессов духовного воспитания, придется сделать экскурс в некоторые системы верований и принять небольшие допущения. Это не окажет никакого влияния на все последующие рекомендации, но поможет лучше понять, откуда они взялись и почему нужно думать и поступать так, а не иначе.

Практически во всех религиях встречается указание о том, что человек не должен сам заботиться о своем существовании, а должен поручить это Богу или другим Высшим силам. В христианском Новом Завете мы встречаем заповедь: «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут...»

В даосизме прямо говорится, что наш мир – это майя, иллюзия, и нет необходимости делать какие-то усилия по достижению успеха в нем – вы будете тратить время и энергию на погоню за миражом. Подобные утверждения можно найти и в любой другой религии.

Но совершенно понятно, что эти указания прямо противоречат всем нашим убеждениям и жизненному опыту. Мы все прекрасно знаем, что если ничего не делать, то возникнут большие сложности, то есть можно оказаться без жилья, без работы, без здоровья, а кого это может устроить? Может быть, древние высказывали свои рекомендации по отношению к каким-то особым людям, например монахам?

Оказывается, нет. Все это относится к любому человеку. Но чтобы осознать это, нужно понять, зачем человек рождается в этом мире. Для того чтобы лучше понять ход дальнейших рассуждений, примем одно допущение.

Мы будем исходить из неатеистических позиций, предполагающих возможность многократного рождения души человека в различных телах. Это явление в восточных религиозных учениях называется «реинкарнация», и оно означает, что некоторая часть человека – а именно его бессмертная душа – после смерти может переселиться в другое тело. И так многократно, пока у души в этом будет потребность или желание. А вот чем это может быть вызвано, давайте рассмотрим чуть подробнее.

В принципе, как нам представляется, человек в своей высшей субстанции – бессмертной душе – мог бы не воплощаться на Земле, а оставаться бесконечное время в том мире, который можно назвать «непроявленным» (в Раю или Аду по христианству). Но многие предпочитают прийти на Землю, где их ждет далеко не сладкая жизнь.

#### Многоэтажность непроявленного мира

Это вызвано тем, что в непроявленном (далее по тексту – Тонком) мире большинство душ обитает совсем не в комфортных условиях. Из многих источников, в том числе религиозных, мы знаем о том, что Тонкие миры многоэтажны. Причем нижние этажи напоминают места обитания самых бедных жителей стран Африки или Азии. Самые нижние этажи Тонкого мира в христианстве называются «адам».

А жизнь на верхних этажах Тонкого мира можно соотнести с жизнью очень обеспеченного человека в собственной вилле на отдельном острове. Поэтому, без сомнения, каждой душе хотелось бы занять там этаж повыше. Но номер занимаемого этажа определяется тем, сколько «грехов» имела душа человека в момент покидания земного тела, т. е. в момент смерти. А это уже напрямую связано с широко известным на Востоке понятием «карма». Поэтому рассмотрим это понятие более подробно.

#### Древние учения Востока

Термин «карма» очень древний. В переводе с санскрита он означает «действие». Еще в далеком прошлом люди понимали, что именно собственные поступки (действия) людей определяют их настоящее и будущее.

По проблемам кармы написано множество книг, начиная с теософов и мистиков прошлого и заканчивая многочисленными изданиями современных авторов, причем подходы к этому вопросу самые разные. Кто-то рассматривает карму с позиций йоги, и даже появилась ее новая разновидность – карма-йога.

Другие рассматривают карму сквозь призму религии, биоэнергетики, физиогномики и любых других областей эзотерических и иных знаний.

При этом в качестве кармы рассматривается преимущественно тот груз проблем или болезней, с которым душа человека приходит в наш мир. У эзотериков это называется «зрелой» или «родовой» кармой. Соответственно, у читателя подобных теорий может создаться впечатление полной предопределенности и безысходности всей нашей жизни. К счастью, дело обстоит далеко не так.

Наш опыт показывает, что большинство проблем в жизни людей возникает из-за тех ошибок, которые они сами совершают уже в сознательном возрасте. Люди нарушают некоторые простые требования, которые они должны соблюдать в этой жизни, и в итоге у них возникают самые разные неприятности, проблемы, болезни и даже досрочная смерть. Но все это не следствие каких-то событий, произошедших в прошлых жизнях, вовсе нет! Человек сам создает себе проблемы и болезни, когда он неправильно относится к нашему миру, когда он придает избыточное значение каким-то одним сторонам жизни и считает недопустимыми другие ее варианты.

Жизнь многообразна, но человек не принимает ее многообразия. У него есть какие-то идеалы, ожидания от реальности, и он считает недопустимым, когда эти ожидания разрушаются.

В нашей методике такие избыточно значимые идеи получили название «идеализации».

Понятие идеализации

Идеализировать – значит придавать избыточное, преувеличенное, чрезмерное значение какому-то важному для вас аспекту жизни. Избыточность проявляется в том, что вы испытываете длительные негативные переживания, когда реальная жизнь не совпадает с вашими ожиданиями.

Например, идеализация возникает тогда, когда у вас в голове существует некоторая идеальная модель того, как должен вести себя муж (или жена), ребенок, знакомый, начальник, подчиненный, представитель власти и т. д. Вы знаете, как он должен себя вести. А он ведет себя немного (или совсем) не так, т. е. он не соответствует тому идеалу, который существует в вашем воображении.

Его поведение или поступки не соответствуют вашим ожиданиям. Поэтому вы становитесь агрессивны и пытаетесь заставить его поступать так, как вы считаете нужным. Либо вы впадаете в грусть или отчаяние от того, что он ведет себя неправильно. В обоих случаях вы не принимаете этого человека (а через него и весь мир) таким, каков он есть в реальности, поскольку этот человек не соответствует идеалу, существующему в вашем воображении.

Идеализировать можно не только отдельных людей, но и ситуации окружающего мира в целом. Например, политики думают только о себе и не заботятся о народе. Религиозные экстремисты сошли с ума и не жалеют жизни в борьбе за свои абсурдные идеи. Жизнь несправедлива, множество невинных людей страдают в войнах или катастрофах и т. д.

Объектом идеализации можете стать и вы сами – если будете долгое время недовольны своей внешностью, способностями, поступками или чем-то еще. Вы знаете, какими вы должны быть, но реальность не совпадает с этими ожиданиями – чем не повод для страданий!

И подобных идеализаций, которые отравляют нашу жизнь, существует огромное количество. Далее мы рассмотрим их более подробно.

Идеализации явные и скрытые

Но перед этим предлагаем выделить две разновидности идеализаций: проявленную и скрытую.

Проявленная идеализация имеет место тогда, когда что-то в этой жизни вызывает ваше длительное раздражение (или другое негативное чувство). Это может быть все, что угодно: работа, квартира, телепередача, правительство, начальник или сотрудник на работе, теща, жена или муж, ребенок, любимый человек, чья-то внешность или поведение, вы сами.

Если у вас есть объект, вызывающий постоянное раздражение, то это означает, что вы идеализируете этот объект, придаете ему избыточное значение, т. е. вы знаете, каким он должен быть. А он не такой, поэтому вы им недовольны.

Вы можете открыто демонстрировать свои переживания, а можете тщательно скрывать их от окружающих людей, это не имеет значения. Важно то, что у вас возник длительный внутренний протест и вы не можете ничего с этим поделать.

Вторая форма идеализации – скрытая. Она имеет место в том случае, когда у вас нет постоянного недовольства по отношению к какой-то ценности. Иногда вы даже не подозреваете о том, что для вас очень значима какая-то идея относительно себя или других людей.

Но вот если эту идею как-то нарушить, то у вас в душе обязательно возникнет вспышка недовольства, агрессивности или вы ощутите полную бессмысленность своего существования. Например, вы можете выяснить, что не представляете себе жизни без любимой работы или семьи. Раньше, когда у вас это было, вы даже не задумывались, как для вас важна эта ценность. А вот когда вы это потеряли, то ощутили в полной мере, как для вас они были важны. Оказывается, вы их скрыто идеализировали.

Например, вы жили себе спокойно и не имели никаких претензий к людям. И вот к вам на две недели приезжает в гости дальний родственник. И тут вы обнаруживаете, что он громко чавкает за едой (постоянно ест чеснок, не моется, разговаривает с использованием ненормативной лексики и т. д.). Для него это естественный способ поведения, а для вас – затяжной стресс. Оказывается, у вас была скрытая, но очень важная идея о том, как должны вести себя люди за столом (что есть, как часто мыться и т. д.). Поскольку выгнать родственника вы не можете, вы попадаете в затяжную стрессовую ситуацию, особенно если он

решает задержаться у вас еще на пару-тройку недель. Ситуация изменилась, и ваша прежде скрытая идеализация вышла наружу, т. е. перешла из скрытой формы в проявленную.

Чтобы выявить скрытую идеализацию, можно представлять себе жизнь, последовательно убирая из нее различные ценности – какие конкретно, мы подробно будем рассматривать чуть позже. Если отсутствие этой ценности не вызовет никакой эмоциональной реакции, то вы ее не идеализируете, т. е. не придаете ей избыточного (с точки зрения Жизни) значения.

Если вы не можете представить себе жизнь без этой ценности (работы, денег, честного имени, семьи, детей, секса, власти и т. д.), то вы наверняка цените ее избыточно высоко. Вы можете даже не подозревать о наличии скрытой идеализации до тех пор, пока не попадете в ситуацию, где значимая для вас идея будет как-то нарушена (например, вы привыкли к чистоте и вдруг надолго оказываетесь в обстановке неопрятности и грязи, что вызывает ваше затяжное раздражение).

Вы не позволяете миру быть иным

Термин «избыточно» означает то, что вы цените свою модель устройства мира чересчур высоко (например, что люди должны быть только честными, дети должны заботиться о родителях, люди не должны оскорблять друг друга и т. п.) и считаете, что Жизнь не может быть устроена по-другому. Вы знаете, каким должен быть мир, и не представляете себе, что он может быть иным.

Идеализируя, т. е. преувеличивая значимость своих ожиданий, человек не может допустить, чтобы что-то развивалось не так, как ему хочется. И испытывает избыточные негативные эмоции.

Именно избыточные, потому что небольшие переживания вполне допускаются. Например, если что-то происходит не так, как вы считаете нужным, то вы спокойно можете позволить себе немного и недолго поворчать. Или даже ругнуться (желательно в пределах нормативной лексики) и даже стукнуть кулаком (по столу, разумеется).

Но вот впасть в длительные и чрезмерные страсти по поводу несовершенства (на ваш взгляд) какого-то элемента окружающего мира – нехорошо. Такие избыточные эмоции означают, что вам очень дорога эта ценность и вы не допускаете ее нарушения.

С религиозной точки зрения любая негативная эмоция есть результат осуждения реальности, т. е. грех. Следовательно, придавая избыточное значение каким-то своим ожиданиям или ценностям, мы создаем почву для накопления грехов.

Значит, рано или поздно эта ценность должна быть разрушена или отобрана у вас, чтобы вы не забывали, что все дает и все забирает у нас только Бог. А заберет он у вас эту ценность потому, что вы недовольны чем-то в этом мире. А ведь этот мир создал Бог. Значит, вы им недовольны, т. е. впадаете в грех, и он указывает вам на ваши ошибки.

Не наказывает, как рабов, слуг или непослушных детей.

А именно подсказывает, воспитывает, обращаясь к вам как к разумному существу, которое пока не понимает каких-то очевидных истин. И как только вы поймете его подсказки, его воздействия на вас в тот же момент прекратятся.

Жизнь учит нас не судить

Итак, если человек что-то идеализирует, то он попадает под процессы своего рода духовного «воспитания». Это «воспитание» срабатывает путем принудительного разрушения идеализируемой им земной ценности. Тем самым Жизнь как бы показывает ему: «Смотри, твой идеал разрушен, а ничего страшного не произошло! Ты сам и жизнь вокруг тебя течет по-прежнему, ничего не изменилось! Так стоит ли тратить столько нервов в борьбе за свои иллюзии?»



Например, если вы чересчур страстно влюблены и идеализируете своего партнера, скорее всего он вскоре бросит вас (или полюбит другую). И что, жизнь после этого остановится? Только для вас и только на то время, пока вы не избавитесь от своих переживаний – почти все люди проходят через это, и обычно не один раз.

Если вы идеализируете какие-то аспекты семейной жизни, то наверняка ваш супруг (супруга, дети, родители) не будет разделять именно эти ваши взгляды на семейную жизнь. И так по любому другому вопросу.

Чтобы более полно объяснить, почему все это происходит, мы предлагаем рассмотреть следующую модель.

#### Модель «накопителя переживаний»

Представим, что все наши негативные эмоции, которые мы испытываем, когда жизнь не совпадает с нашими ожиданиями, в виде некой жидкости собираются в специальную емкость – «накопитель переживаний».

Через специальную трубу эта жидкость втекает в «накопитель переживаний» сверху и собирается в нем, характеризуя количество накопленного недовольства жизнью, проявленного в форме негативных переживаний.

Одновременно эта же жидкость через другие трубы потихоньку вытекает снизу – пропорционально нашим заслугам перед Жизнью.

Когда накопитель заполняется до некоторого уровня (накапливается определенное количество «грехов»), то срабатывает механизм принудительного духовного «воспитания», и человеку тем или иным путем доказывается, что он зря придавал избыточное значение своим идеалам. Существует шесть способов, с помощью которых Жизнь доказывает нам ошибочность наших чрезмерных ожиданий, и мы еще будем рассматривать их более подробно.

## Наш мир – чистилище

Как мы уже говорили, в принципе человеческая душа может все время находиться в Тонком мире, не заселяясь в человеческое тело. И естественно, каждой душе хочется переселиться на этаж повыше. Но души занимают этажи в соответствии с заполненностью их «накопителя переживаний» на момент смерти.

Уменьшить наполнение своего накопителя, находясь в Тонком мире, наверное, можно, но для этого нужен слишком большой промежуток времени. Возможность совершения там каких-то поступков, в результате которых уровень жидкости в «накопителе переживаний» уменьшится, очень мала.

Значительно быстрее это можно сделать, находясь в человеческом теле.

Наша планета является тем самым местом, где можно достаточно быстро уменьшить заполнение своего «накопителя переживаний». По-иному, наша планета – это своего рода «чистилище», где можно довольно быстро очиститься от прежних грехов. Именно поэтому обитатели нижних этажей Тонкого мира особенно часто стремятся попасть в наш мир, чтобы избавиться от последствий прежних ошибок. Но возможности выбора у них сильно ограничены, поэтому здесь они, в соответствии со своими прежними ошибками, попадают в страны и семьи, обремененные бедностью, болезнями, войнами, насилием и т. д.

Подобная среда обитания обычно не располагает к благодати и всепрощению, поэтому душе достаточно сложно реализовать свое намерение и тем самым вырваться из круга закоренелых «грешников». Но если человек и в таких условиях сумеет не озлобиться и не обидеться на мир, то уровень заполнения его «накопителя переживаний» резко уменьшается.

Для чистых душ, обитающих на верхних этажах Тонкого мира, наша Земля является тем местом, куда можно прийти и прочувствовать реальные ощущения, реальную жизнь, помочь людям осознать свои заблуждения. Поэтому многие просветленные души приходят на Землю, хотя могли бы этого не делать. Они выбирают себе тело для новой инкарнации и направляются в наш мир с самыми лучшими намерениями. Причем многие наверняка берут на себя обязательства нести добро и благодать людям, просвещать и исцелять их, помогая им учиться правильно относиться к Жизни.

А некоторые обитатели верхних этажей могут просто попроситься на экскурсию в наш мир, чтобы испытать те ощущения, которые можно получить только в реальном мире и только в человеческом теле: любви, секса, наслаждения пищей, человеческими взаимоотношениями, материальным достатком, властью, созиданием, творчеством и т. д. Именно они, скорее всего, рождаются в очень обеспеченных семьях, становятся богачами сразу после рождения и живут, наслаждаясь жизнью и не зная никаких материальных проблем – если, конечно, они не нарушают правил поведения на экскурсии.

Но, к сожалению, попав в наше «чистилище», далеко не все помнят о своих обещаниях и светлых намерениях. Земные страсти захватывают человека, он забывает о том, что в этом мире находится всего лишь на краткой экскурсии. Краткой потому, что наши 70–90 лет – это всего лишь мгновение по сравнению с миллионами лет существования нашей бессмертной души.

Наша жизнь – экскурсия

Когда души направляются в очередное воплощение на Землю, им дается напутствие типа: «Не забывайте, что вы идете на экскурсию, почти как в музей. Ведите себя соответствующим образом».

Поэтому наша жизнь – это экскурсия. Но экскурсия не в обычный исторический музей, где все экспонаты лежат за стеклянными витринами, и на них можно только смотреть и нельзя трогать. Это современный музей, такой, как музеи техники в развитых странах, где каждый посетитель может потрогать и поиграть практически с любым экспонатом. Стоящие там приборы демонстрируют различные физические эффекты: эхо, интерференцию, дифракцию, магнетизм, лазерное излучение и т. д. Посетитель может крутить любые ручки и рычаги, нажимать кнопки и приводить в действие любой экспонат.

Таким образом, купив входной билет в такой музей, человек имеет право играть с любым экспонатом неограниченное время (в пределах рабочего дня, конечно). Но он не может унести эти экспонаты с собой, он не считает их своими. Он пришел, попользовался и ушел.

Точно так же обстоит дело и с душой человека. Когда она отправляется на Землю, ей говорят: «Мы даем тебе возможность стать человеком. Сходи, посмотри, попробуй все, что там есть. Если сможешь, исправь свои грехи. Но не забывай, что тебя пустили туда на время. И это все не твое, это не твой собственный мир. Пользуйся всем, что там есть. Но не нарушай правила поведения посетителей музея и будь благодарен тому, кто тебя туда пустил». Таковы правила, и каждый человек обязан их соблюдать.

К сожалению, наша душа обычно забывает об этом напутствии. И попав в реальный мир, она считает его единственным. Именно этому учат атеизм и вся наша система воспитания. Между тем любая религия напоминает нам, что это все не наше, это все принадлежит Богу. Но это напоминание мало кто слышит.

Люди почему-то этому не верят. И начинают полностью погружаться в материальный мир, «зацепляться» за него. Любовь – значит, со всей страстью погружаются в любовь, считая, они не смогут жить без нее. Или со всей страстью привязываются к деньгам. Или к власти. А как только появляется избыточная привязанность, человек забывает о том, кто создал этот мир и управляет им. Причем от человека даже не требуется особой любви к Создателю. Нужно только не забывать, что все в этом мире принадлежит Богу, и вести себя соответствующим образом. Взял, поиграл и положил на место.

Именно так обстоит дело с любыми избыточными привязанностями – к материальному миру, духовным качествам, способностям, творчеству и всему прочему. Но в реальной жизни обычно получается не по правилам. Например, если человек при рождении получил способности и хорошо рисует картины, то он переполняется гордыней: я исключительный, я творец, я выше всех.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: <https://tellnovel.com/aleksandr-sviyash/razumnyy-mir-kak-zhit-bez-lishnih-perezhivaniy>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)