

# Оглавление

<b>Предупреждение .....</b>	<b>6</b>
<b>Предисловие.....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 1. Привычка страдать .....</b>	<b>12</b>
Наша страдальческая природа (мозг, гормоны, реакции, вредные привычки).....	12
Почему так происходит? .....	15
Мысли, которые нам мешают.....	19
Откуда же берутся мысли? .....	20
Ошибочные убеждения .....	23
Эмоции, которые заставляют тревожиться и стоять на месте.....	24
Где живут эмоции? .....	25
Функции эмоций.....	29
Почему мы болеем? (психосоматика) .....	37
Кто постоянно спорит внутри нас? (транзактный анализ Эрика Берна).....	46
Невротические отношения. Треугольник НЕСЧАСТЬЯ (треугольник Карпмана).....	53
Привычка страдать передается по наследству? Родовые программы.....	60
Как узнать, влияет ли на нас родовая программа?.....	71
<b>Глава 2. Психологические заблуждения .....</b>	<b>75</b>
Можно ли переделать другого человека?.....	75
Гипноз – волшебная таблетка от всего? .....	80
«Какая-то черная полоса в жизни – может, порча?!»	
Предсказания, суеверия и приметы.....	85
Болезни, беды и трудности – наказание или дар божий? .....	91
Любить себя – это эгоизм?.....	98
<b>Глава 3. Человек в системе законов мироздания .....</b>	<b>103</b>
Гермес трисмегист. 7 законов бытия .....	103
Семь герметических законов (принципов).....	105

Человек и Бог. Религия как закон жизни.....	114
Христианство .....	117
Ислам .....	123
Буддизм .....	129
Законы Родовой системы .....	133
Закон ПРИНАДЛЕЖНОСТИ .....	134
Закон ЗАМЕЩЕНИЯ.....	135
Закон ИЕРАРХИИ.....	136
Закон ТЕЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ.....	137
Закон РАВНОВЕСИЯ, или БАЛАНСА «ДАВАТЬ – БРАТЬ» .....	139
Закон РАЗВИТИЯ и ОБНОВЛЕНИЯ.....	141
Человек в квантовом мире.....	142
Энергетическое устройство человека .....	148
Психическое устройство человека .....	160
Предназначение человека и смысл жизни .....	166

#### **Глава 4. Привычка радоваться.....172**

Трансформируем жизнь! Создаем привычку радоваться .....	172
Меняем мысли! Как убрать ограничивающие убеждения? .....	179
Развиваем эмоциональный интеллект! Как управлять своими эмоциями?.....	184
Восстанавливаем самодостаточность! Как внутри себя исцелить травмированного ребенка, успокоить критикующего родителя и укрепить взрослого? .....	188
Строим здоровые отношения! Треугольник СЧАСТЬЯ.....	193
Учимся любить! Как научиться прощать, отпускать обиды и выходить из чувства вины?.....	197
Обретаем смелость и жизнестойкость! Как побороть страх и выходить из стрессовых ситуаций?.....	211
Универсальные методы по избавлению от страха.....	214
Оптимальная стратегия поведения для выхода из стрессовой ситуации.....	220
Повышаем самооценку. Как поднять самооценку?.....	223
Сохраняем личные границы! Как научиться говорить «нет»? .....	230
Накапливаем внутреннюю силу! Каковы главные ресурсы человека и где брать энергию?.....	235

---

---

Формируем уверенность и тренируем намерение! Как понять, чего «Я Хочу», достигать своих целей и загадывать желания так, чтобы они сбывались?.....	239
Создаем центр принятия решений! Как сделать правильный выбор?.....	248
Техника 1 – «Квадрат ДЕКАРТА» .....	248
Техника 2 – «Внутренний центр принятия решений».....	250
Исцеляем свой род. Как изменить родовую программу? .....	252
Реализуем себя. Как найти свое предназначение и начать действовать?.....	256
<b>Заключение.....</b>	<b>259</b>
<b>Библиографический список .....</b>	<b>262</b>

# Предупреждение

Рекомендации и указания, приведенные в этой книге, не представляют собой полноценную замену консультаций у психолога или психотерапевта. Для диагностики и лечения болезни или при возникновении любых тревожных симптомов читателю необходимо обратиться к специалисту и получить квалифицированную медицинскую или психологическую помощь. Информация, изложенная в этой книге, относится к областям образования и психологии. Выполняя рекомендации, содержащиеся в ней, вы по умолчанию соглашаетесь с этим предупреждением.

---

6

---

Для защиты права героев книги на неприкосновенность частной жизни имена и некоторые детали были изменены

# Предисловие

Вспомним себя в раннем детстве, когда день казался очень длинным, когда каждое природное явление, веселое событие доставляло массу ярких впечатлений и положительных эмоций. Когда детская непосредственность брала верх над взрослой зажатостью, оценочным мышлением и все воспринималось таким, какое оно есть. Когда быстро проживались любые обиды и негативные эмоции, зашедшие внутрь, тут же выходили обратно: обиделись – заплакали – успокоились – тут же засмеялись и уже всех любим. Когда, встретившись с совершенно незнакомыми детьми, уже через две минуты мы увлечены общей игрой. Когда есть ощущение, что возможно все: захотели построить дом – сдвинули стулья, накрыли покрывалом, и дом готов! Захотели стать миллионером – нарвали зеленых листочков с кустарника или дерева, и мы миллионеры! В этот период мы иначе воспринимаем мир, нам кажется, что он интересный и безграничный, с большими возможностями; он открыт для нас, и мы искренне верим, что в нем можем все! У нас формируется широкое мировоззрение и доверие к миру.

Дальше мы растем, и достаточно быстро на наше мировоззрение накладываются родительские установки, ограничивающие убеждения, социальные нормы и правила, успевшие сформироваться собственные комплексы и неуверенность, и к концу школьного периода наше широкое мировоззрение сужается, доверие к миру сменяется опасностью и настороженностью. А к моменту выхода во взрослую жизнь и вовсе до размера точки – точки зрения! И дальше человек живет в рамках одной точки зрения, ошибочно полагая, что это единственный

---

---

вариант его существования. Жизнь, о которой мы когда-то мечтали, воспринимается как что-то если и возможное, то точно не с нами и не в этой жизни. Мы сидим, как птицы в клетке, и сквозь решетку негативных мыслей наблюдаем за тем, как живут другие. Ругаем или жалеем себя и печалимся об упущенных возможностях. А если пытаемся предпринимать какие-то действия, чтобы начать жить по-новому, то в конечном итоге почему-то все возвращается к тому, как было. Со временем наступает этап, когда неудовлетворенность в жизни заставляет нас задуматься о том, что мы как-то не так живем, возникают вопросы: «Кто я?», «Как и для чего я живу?», «Почему мне не везет?», «За что мне такие испытания?» «Чего я хочу на самом деле?», «Где взять волшебную таблетку, чтобы все изменить?»

Книга, которую вы держите в руках, – это результат моей многолетней работы в качестве психолога, наблюдения за тысячами судеб людей, личного жизненного опыта, глубокого внутреннего поиска и накопленных знаний. Она не претендует на абсолютную истину; это желание простыми словами объяснить многомерность устройства человека и его взаимосвязь с законами мироздания настолько полно, насколько это было изучено и осознано мной. В этой книге нет сложных психологических или медицинских терминов, она написана простым языком, чтобы быть доступной и помочь как можно большему количеству людей. В ней вы найдете ответы на самые главные вопросы, получите работающие психологические инструменты для управления своей жизнью и, самое главное, расширите свое мировоззрение до тех масштабов, которые позволят надежно закрепиться в новом, желаемом вами формате жизни. Информация,

---

---

размещенная в книге, будет полезна широкому кругу читателей: специалистам, желающим систематизировать и освежить свои знания; молодому поколению – чем раньше мы узнаем о том, по каким законам существует человек, тем меньше сможем совершить ошибок в будущем; зрелым и пожилым людям – так как менять свою жизнь никогда не поздно!

Познание и восприятие мироздания у человека опирается на три картины мира: научную, религиозную и эзотерическую. Человеку с научной картиной мира будут важны научные обоснования той или иной проблемы и ее решения; тому, у кого преобладает религиозная картина мира, важны духовно-нравственные ориентиры его религии (много ли тех, кто считает, что плохие события в жизни – это кара Божья, испытывает чувство вины и страх перед предстоящим наказанием?); человек с эзотерической картиной мира будет ориентироваться на потусторонние силы, заострять внимание на порчах, сглазах и т. д.

В моем понимании, владея профессиональными знаниями из всех трех областей, я могу более эффективно помогать людям с любым представлением о жизни. Это обусловлено моей стратегией ученика по жизни и наличием нескольких высших образований (медицинское, психологическое, управленческое и богословское), а также образованием в рамках эзотерической школы. Поэтому и книга построена так, чтобы человек с любой картиной мира смог найти для себя ответы и, возможно, открыл для себя что-то полезное и из другой картины мира. Когда изучаешь устройство мироздания и человека с разных сторон, то понимаешь, что в целом все учения говорят об одном и том же, только называется

---

---

это по-разному. Например, посыл негативных эмоций в адрес другого человека в психологии будет называться негативной программой, в эзотерике – порчей, в религии – грехом. Соответственно, люди с разными представлениями будут интерпретировать для себя одно и то же действие по-разному, и, исходя из этой интерпретации, выстраивать линию дальнейшего поведения. В любом случае задача у всех учений одна: помочь человеку понять свою природу, чтобы он наиболее полно смог использовать тот потенциал, который в нем заложен.

Мы существуем одновременно на нескольких уровнях бытия:

- ✓ физическом (тело, материальный мир);
- ✓ душевном (психика, эмоции, чувства, отношения);
- ✓ ментальном (мысли, индивидуальность);
- ✓ духовном (связь с Богом, интуиция, цели, смыслы, идеи, ценности).

Все взаимосвязано! Мы часто фокусируемся на каком-то одном уровне. Например, на физическом: когда у человека что-то болит, но лечение не помогает или все обследования говорят о том, что он физически здоров. Он продолжает дальше обивать пороги больниц в поисках толкового врача. А проблема в действительности находится на душевном (эмоциональном) уровне. Зная, какие механизмы заложены в основе каждого уровня, как они взаимодействуют, мы способны увидеть и понять причину, которая приводит к нежелательным последствиям, и, самое главное, устранить ее. Этим мы и займемся на страницах данной книги, уделяя внимания разным сферам жизни: здоровью, отношениям, самореа-



---

---

лизации и т. д.; это позволит комплексно и благоприятно воздействовать на вашу жизнь в целом.

**Внимание!** *Первые две главы посвящены причинно-следственным связям, которые действуют внутри нас и подкрепляют привычку страдать. Третья глава рассматривает законы мироздания, место человека в них и вопросы духовности. Это необходимо для формирования внешней опоры. Четвертая глава самая объемная, и в ней находятся ключи от двери в новую жизнь, в которой формируется внутренняя опора и закрепляется привычка радоваться. Но не спешите сразу приступить к ней – прочитайте все с самого начала. Бесполезно бороться со следствием, если нет понимания причины. Нам необходимы эффективные, качественные и устойчивые результаты.*

Эти знания в свое время помогли мне изменить свою жизнь, понять свое предназначение и реализовать себя в любимом деле, стать любящей мамой для ребенка с аутизмом, построить счастливые отношения в семье, теплые и доверительные отношения с родителями.

Тысячам моих клиентов эти знания тоже помогли изменить жизнь в лучшую сторону, и я искренне верю, что помогут и вам **выйти из замкнутого круга страданий, обрести опору, открыть в себе свободную личность и превратить свою ЖИЗНЬ В РАДОСТЬ!**

# Глава 1.

## Привычка страдать

Распространенная фраза: «Мне плохо, головой все понимаю, но сделать ничего не могу!» – конфликт между душой, разумом и собственными инстинктами, порождающий физические и душевные страдания. В этой главе мы рассмотрим причины, которые формируют привычку страдать и заставляют нас оставаться на месте.

---

### Наша страдальческая природа (мозг, гормоны, реакции, вредные привычки)

---

12

*Главное, чему учит человека жизнь, – это не тому, что в мире существует страдание, а тому, что от него самого зависит, обратит ли он страдание себе на благо, превратит ли он его в радость.*

*Рабиндранат Тагор*

Человек как живое существо является частью мира животных. В отличие от животных, благодаря развитой коре головного мозга мы имеем развитую вторую сигнальную систему, отвечающую за восприятие речи, а также хорошо развитые логическое мышление, память, абстрактное мышление, способность создавать обобщенную модель окружающего мира в виде совокупности образов и понятий. Первая сигнальная система обеспечивает нам познание окружающей среды через органы чувств (цвет, запах, звук, вкус, тактильные ощущения, зрительные образы) – так же, как и у животных. Животные существуют только по биологическим законам, и их поведение за-

---

---

висит от инстинктов. Человек же наделен сознанием, которое проявляется в способности личности отдавать себе ясный отчет об окружающем мире, о настоящем и прошлом времени, принимать решения и в соответствии с ситуацией управлять своим поведением. Деятельность нашего организма на физиологическом уровне находится под управлением головного мозга и регулируется гормональной системой.

Наш организм – это целое предприятие, рабочий процесс в котором не останавливается ни на секунду: обрабатывается огромное количество информации, решается большое количество сложных задач, совершаются многочисленные действия на клеточном уровне. На каждое действие записан свой код, который используется нейронными сетями. **Нейронная сеть** – это совокупность нейронов (нервных клеток) мозга, которые передают друг другу сигналы в виде электрических нервных импульсов и отвечают за решение сложных задач. Каждая нейронная сеть отвечает за свою область, например за обработку информации, за двигательную активность, за речевое распознавание, за модели поведения, привычки и реакции в определенных ситуациях и т. д.

Передача сигналов в мозге и других органах осуществляется за счет биологически активных веществ – **нейромедиаторов** и **гормонов**. Таких веществ достаточно много, но мы рассмотрим только главные и для удобства объединим их в группы «гормоны стресса» и «гормоны радости».

**«Гормоны стресса»** – адреналин, кортизол, норадреналин.

**«Гормоны радости»** – дофамин, серотонин, окситоцин, эндорфины.

---

---

Когда в нашем организме действуют гормоны стресса, то на физическом уровне мы испытываем следующие состояния: напряжение в теле, дрожь, сердцебиение, одышка, потливость, ощущение нехватки воздуха, головокружение, тошнота, головная боль, нарушение сна. На психологическом уровне это состояния тревожности, беспокойства, страха, паники, раздражительности, плаксивости, вспыльчивости и перепады настроения.

Когда в нашем организме действуют гормоны радости, то на физическом уровне мы ощущаем расслабленность, легкость в теле, а на психологическом – спокойствие, воодушевление, интерес, радость и счастье.

В большинстве случаев мы с самого детства растем во внешней среде, которая формирует у нас хроническое стрессовое состояние. Деструктивных семей, в которых регулярно происходят конфликты, больше, чем семей, где царит полное взаимопонимание. Психология семьи и воспитания только в последние годы стала популярной и доступной, а ранее никто и не задумывался о том, что хорошо, что плохо – все воспитание и жизнь строились по принципу «меня так воспитывали, и я так буду», «моя семья так жила, и я так буду жить». Иными словами, мы склонны копировать тот опыт, который привычен и знаком. Социум – друзья, учебные заведения, работа, государство – диктует свои правила, в рамках которых необходимо существовать. Эти правила не всегда совпадают с нашими желаниями и, делая что-то по принципу «должен», мы снова и снова попадаем в стрессовую ситуацию, испытываем страх и тревогу, а мир воспринимаем как опасность, от которой постоянно нужно защищаться.

Известный факт: когда человек попадает в состояние паники или страха, его организм переходит в режим

---

---

выживания. Это происходит потому, что рептильный мозг – наш самый древний отдел мозга, отвечающий за биологическое выживание и чувство безопасности, – воспринимает окружающую обстановку как опасность, угрожающую жизни, и мобилизует все системы организма, чтобы быть готовым вступить в борьбу с враждебным агентом. Соответственно, это сопровождается огромным напряжением центральной нервной системы, и человек попадает в состояние сильнейшего стресса. Если враждебный агент действует на человека постоянно (ситуации в реальной жизни, негативный информационный поток из СМИ и ближайшего окружения и т. д.), то круглосуточный режим стресса переходит в привычку – **ПРИВЫЧКУ СТРАДАТЬ**, которая впоследствии становится нашей зоной комфорта.

## Почему так происходит?

При длительном воздействии негативных факторов мозг привыкает к тому, что химический состав организма преимущественно включает в себя огромное количество гормонов стресса, и при этом составе отлажена вся работа организма в целом. Неважно, что нам как личностям от этого плохо; мозг это совершенно не волнует, его задача – поддерживать привычную среду в организме и максимально накапливать энергию на экстренный случай. Периоды радости при таком образе жизни будут достаточно короткими. Жизнь становится полосатой, подобно зебре. У нас начинают формироваться убеждения, что «всегда хорошо быть не может», а если у нас длительный период все хорошо, то закрадывается мысль: «В чем подвох?», «Что-то должно случиться!».

---

---

Дело в том, что, когда мы радуемся, уровень гормонов радости в организме повышается, а уровень гормонов стресса, соответственно, падает. Наш мозг, для которого высокий уровень гормонов стресса – это норма, воспринимает их снижение как опасность. Буквально, **пока мы радуемся, наш мозг думает: «Я сейчас умру – спасите, помогите!»**, и в его задачи входит срочно повысить недостающее количество гормонов стресса. Он это делает очень простым способом. Поскольку наш **мозг не отличает воображаемое от реальности** (если мы представим, что режем лимон, у нас начнется слюноотделение, хотя на самом деле лимона нет), то он начинает подсовывать нам либо мысли, которые могут быть прогностически негативными, навязчивыми, либо воспоминания, связанные с неприятными событиями или эмоциями. Пока мы заняты мыслительными процессами, мозг воспринимает воображаемую ситуацию как реальную и реагирует на нее выбросом недостающего количества гормонов стресса.

Привычный химический состав организма восстановлен, мозг успокаивается, а мы как личности думаем: «Как уже замучились в этом жить».

В итоге получается, что **мы становимся зависимыми от собственного химического состава организма и от работы мозга. На физиологическом уровне мы нуждаемся в том, чтобы проживать стресс, и наши нейронные сети встраиваются в этот режим, благополучно формируя систему наших убеждений, привычных моделей поведения и реагирования, которые будут выгодны именно мозгу.** Например, мы знаем, что спорт полезен для здоровья, он дает выброс эндорфинов, но мозгу это совсем не выгодно (не дай Бог мы возрадуемся и решим продлить удовольствие – он этого не переживет), поэтому он

---

---

присылает мысль: «Ну не занимались мы спортом 10 лет, ничего же не случилось – и сейчас не надо, лучше полежать, поесть...» и т. д.; в общем, найдет массу причин, чтобы мы не затевали ничего нового. Так как то, в чем у нас прежде не было опыта (а значит, в мозге нет готовых нейронных сетей) или то, что когда-либо приносило негативный опыт, будет восприниматься как опасность. **Ведь для новых привычек нужно формировать новые нейронные сети, перестраивать работу организма под новый уровень гормонального фона, а это огромный труд!** Мозг ленив, он существует в состоянии сохранения энергии, и ему проделывать такую работу совсем не хочется. Следовательно, в голову будут закрадываться страхи и сомнения, на которые мы отлично ведемся, выбирая диван вместо спортивного зала.

Так как в структуре психики записывается чередование плохих и хороших периодов, то установка, «разрешающая» хорошее, включается только после того, как мы испытали плохое. Именно поэтому **мы сами часто провоцируем стрессовые события, чтобы после позволить себе расслабиться.** Да-да! Не кто-то другой, как мы привыкли думать, ища виноватых, а мы сами создаем себе конфликтные условия и интерпретируем события так, чтобы это было выгодно для поддержания стресса. Так и формируется замкнутый круг страдания. И этим обусловлено состояние, когда мы умом вроде бы все понимаем, но сделать ничего не можем, потому что **работа мозга происходит автономно, без учета наших душевных пожеланий.** Он руководит нами, нашими чувствами, эмоциями и мыслями. И до тех пор, пока мы не знаем этого механизма, мы роботы и рабы своего собственного мозга. Как только мы узнаем закономерности нашего

---

---

внутреннего устройства на физиологическом уровне, то понимаем, как на них можно влиять, и получаем все шансы соответствовать нашему биологическому виду – ЧЕЛОВЕК РАЗУМНЫЙ.

Удивительно, что, существуя в этом замкнутом круге, мы умудряемся решать важные жизненные задачи, преодолевать трудности, достигать каких-то высот – и, раз мы при этом не умерли, складывается убеждение, что со всем этим можно существовать. Таким образом, **привычка страдать становится нашей нормой, зоной комфорта, в которой вроде и плохо, но мы уже приспособились в этом жить, а мозг полностью адаптировал работу организма под эту среду.**

### **Притча «О медведе в тесной клетке»**

*В одном маленьком зоопарке медведя долго держали в тесной клетке; он мог делать только четыре шага в одну сторону, потом поворачиваться и делать четыре шага обратно. Так и ходил он целыми днями по клетке туда и обратно. Время шло, зоопарк стали ремонтировать, и медведя выпустили в новый просторный вольер. Он огляделся, осторожно сделал шаг, другой, третий, четвертый... А потом повернулся и снова сделал четыре шага обратно.*

*Он так и не смог понять, что теперь прутья клетки, ограничивавшие его свободу, существуют только в его воображении. Но эти прутья в памяти зверя оказались крепче настоящих. Так медведь и ходит в огромном вольере: четыре шага туда и четыре шага обратно.*

\* \* \*



---

---

Можно ли исправить годами наработанные и запускаемые автоматически шаблоны нейронных сетей? Можно! Подробно об этом в четвертой главе, а пока познакомимся с еще одним интересным и очень важным аспектом, который влияет на поддержание привычки страдать, – это наши мысли, эмоции и чувства.

## Мысли, которые нам мешают

*Все дело в мыслях. Мысль – начало всего. И мыслями можно управлять. И потому главное дело совершенствования: работать над мыслями.*

*Лев Толстой*

---

19

---

**Мысль** – это продукт мышления, произведенное умом словесное или образное суждение, соображение, мнение или завершённое, четко сформулированное положение.

Святитель Игнатий Брянчанинов так писал о мысли: «Обыкновенно люди считают мысль чем-то маловажным, потому они очень мало разборчивы при *принятии* мысли. Но от принятых правильных мыслей рождается все доброе, от принятых ложных мыслей рождается все злое. Мысль подобна рулю корабельному: от небольшого руля, от этой ничтожной доски, влачащейся за кораблем, зависит направление и, по большей части, участь всей огромной машины».

Очень много мыслей крутится в нашей голове, они бывают приятными и не очень, от некоторых мы пытаемся избавиться, но они усиленно лезут к нам в голову и сбивают с толку. Отличить полезную мысль от вредной бывает достаточно трудно.

---

---

## Откуда же берутся мысли?

**Мышление** – процесс переработки информации, поступающей из окружающего мира через первую сигнальную систему – систему органов чувств, т. е. через обоняние, осязание, зрение, слух и вкус. Мозг естественным образом всю эту информацию кодирует и запоминает, причем этот процесс начинается еще в период, когда ребенок находится в утробе матери.

С определенного момента ребенок начинает осваивать родной язык, и здесь начинает работать вторая сигнальная система – речь. Теперь набор сигналов, поступивших от первой сигнальной системы, всегда будет связан с комментированием происходящего – второй сигнальной системой. Любая жизненная ситуация получает соответствующий словесный комментарий и хранится в памяти. Таким образом, мы в своих оценках событий, людей при принятии решений опираемся на свой жизненный опыт.

В целом в течение жизни мозг накапливает и хранит очень большой объем информации. Поэтому природа позаботилась о том, чтобы ненужная или представляющая меньшую ценность информация становилась менее доступной для вспоминания и использования. А более ценная – обобщалась, накапливалась, формировала наши убеждения и выдавалась в кратчайшие сроки в ответ на конкретные жизненные обстоятельства.

Человек думает, мыслит в рамках своих собственных убеждений, взглядов, верований, представлений. **Наши убеждения являются матрицами, которые «штампуют» наши мысли.**

**С точки зрения квантовой физики** мысль – это энергия, характеризующаяся частотой, амплитудой, длиной

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)