

Сергей Жарков

**Дерево
жизни Рита**

2013



www.Rita.Su

Оглавление

Вступление.....	4
Глава 1. Цели Риты.....	5
Глава 2. Туризм.....	6
Глава 3. Игра на приставке.....	12
Глава 4. Кольца на пальцах ног.....	18
Глава 5. Спасите эмо.....	27
Глава 6. Технические вопросы.....	30
Глава 7. Самовнушение.....	31
Глава 8. Бодибилдинг.....	45
Глава 9. Белый лист.....	49
Глава 10. Инь и Ян.....	61
Глава 11. Игры архетипов.....	68
Глава 12. Суперэго, ид и эго.....	73
Глава 13. Дерево жизни.....	88
Глава 14. Корни дерева жизни.....	93
Глава 15. Ствол дерева жизни.....	99
Глава 16. Ветки дерева жизни.....	105
Глава 17. Крона дерева жизни.....	111
Глава 18. Верхушка дерева жизни.....	117
Глава 19. Восприятие.....	124
Глава 20. Законы Риты.....	129
Глава 21. Самоконтроль.....	136
Глава 22. Личность.....	138
Глава 23. Продление жизни.....	145
Глава 24. Поступки и эмоции.....	148
Глава 25. Новый уровень.....	155
Заключение.....	160
Библиография.....	162

Вступление

Наша цивилизация пережила несколько революций. И значительно развилась за последние 100 лет. Пускай прогресс пришел сумбурно, но все таки мы прошли путь от керосиновой лампы до компьютеров.

Человеческая цивилизация боится конца света каждые 15-20 лет, назначая всякий раз новую дату. И каждые 15-20 лет кто-то старательно готовится к переменам. Конец света ждали в 1999 году в связи с началом нового тысячелетия. В 70-х годах его ждали в Америке. Ожидали и с началом каждой из мировых войн. Может быть по этому прогресс так легко приживается. Люди готовят себя к чему-то новому.

Эта книга не несет в себе цель политической революции. Революция Риты — это прежде всего духовная революция. И когда я создавал терапию, то беспокоился о тех семьях, где дети получают психологические травмы. Находятся между родителями, как между молотом и наковальней. В XXI веке настало время изменить ситуацию. Хотя бы в тех семьях, которые примут эту терапию.

Наверняка Вы хотите мира в семье. Хотите научиться уживаться с родней. Кто-то хочет улучшить свое самочувствие. Кто-то хочет стать более самостоятельным и целеустремленным. А есть люди, которым просто нужно нарастить мускулы, чтобы стать твердым. И я разработал 5 направлений, при помощи которых ученик может подняться вверх, как по ступенькам лестницы. 5 направлений Риты, как 5 пальцев. Вместе они сжимаются в кулак.

Рита позволяет внести корректировки в характер. А также помогает адаптироваться в обществе, чтобы занять высокий социальный статус.

Глава 1. Цели Риты.

Я разработал ретроспективно-интегральную терапию (Риту) прежде всего для людей, чье здоровье ослаблено болезнью. Возможно Вы родились со слабым телом. Может быть проблемы со здоровьем у Вашего ребенка. И я искренне молю Бога, чтобы люди рождались здоровыми. Но это все равно происходит. И от этого никуда не деться.

Организм является целостной системой. По этому хроническая болезнь тела отражается и в болезнях духа: неуверенности в себе и замкнутости. Больному человеку не хочется ходить по клубам или гулять с друзьями. Ему хочется закрыться от всех, читать книги и погрузиться в глубь себя. Кто-то пьет обезболивающие. Кто-то занимается самолечением. Кто-то обращается за помощью к специалисту. Но далеко не при первых симптомах, а в стадии обострения.

Люди мало обращают внимание на свое здоровье, пока его много. А когда его совсем не остается, то никуда не могут деться. Хронические болезни сопровождают человека до конца дней.

На свое эмоциональное состояние человек обращает внимание еще реже. И не замечает как вредит близким. Тем более не замечает как вредит себе. А понимание приходит тогда, когда уже скачет давление или больное сердце. Эмоциями люди не умеют управлять. По этому принимают успокоительные.

Не только невротики создают стрессы своим близким. Они кричат, как если бы завтра была война. И сами не замечают страха, который появляется при общении с ними. Другой проблемой социума являются очень ранимые люди. Одни из них становятся очень пугливыми. Другие испытывают сокрушительные

депрессии. И это общество нуждается в переменах.

Данная терапия вытаскивает человека из бездны проблем. Возвращает его в общество. А также помогает оздоровить тело и оздоровить дух. В здоровом теле здоровый дух. Рита включает в себя 5 направлений, как 5 пальцев. Она состоит из туризма, игры на приставке, ношения колец на пальцах ног, самовнушения и бодибилдинга.

Не спешите закрывать эту книгу после прочитанного выше. Она таит в себе много секретов подсознания, которые Вы не найдете ни в одной другой терапии. И если Вы готовы узнать несколько, то давайте рассмотрим их по порядку.

Глава 2. Туризм.

Все люди хотят продолжить свой род, создать семью и детей. Но не у всех это получается. Многим мешают страхи. Это самые разные страхи. От родительских запретов до страха перед бедностью. Кого-то тревожит страх перед изменой или перед сексом. Так или иначе по З.Фрейду есть либидо и есть тонатос. Либидо стремится к процветанию и плодородию, а тонатос к саморазрушению. Одни люди привыкли проявлять инициативу, а другие хотят спрятаться. И если на человека давит собственное чувство вины, то он хочет спрятаться как можно дальше. Но родители всегда желают своим детям добра. Не хотят уничтожить, а хотят предотвратить ошибки. Остальное накручивают повзрослевшие дети, как результат отсутствия личного пространства.

Родители искренне хотят, чтобы у Вас была семья, были дети, чтобы Вы были здоровы. Вот только не всегда у них получается это объяснить. К тому же

родители не хотят отпускать. А скандалы довольно часто приводят к мысли, что родители желают Вас уничтожить. Но это не так.

Родители знают, что в мире трудно живется. Один из родителей защищает слабость. Второй учит быть сильным. И чтобы выжить, люди становятся крепче. По этому так полезен бодибилдинг.

Не будем забывать, что встречают по одежке. Ежедневно Вы даете оценку другим людям. И даже не замечаете этого. Кого-то называете «мажором», а кого-то ругаете. Люди тоже оценивают Вас. Они решают стоит ли обманывать Вас или следует играть по Вашим правилам.

Женщинам нравятся парни с мускулатурой, высокие парни и такие парни, которые себя активно ведут. Если женщина видит одни только мускулы и отсутствие всякой инициативы, то она хочет только тело этого парня. Когда же парень правильно понимает намеки, то повышает свою значимость.

Женщинам нравятся инициативные люди. Хорошим примером тому служат футболисты, которые забивают гол. Во время игры они проявляют себя. И также активно ведут себя в жизни. Добиваются своих целей. Футболист не обладает большими мускулами. Зато он хорошо знает, что футбол — это командная игра. Часто победа нападающего зависит от пасов всей команды и поддержки зрителей. Люди в него верят. По этому команда выигрывает. Обыкновенно футболисты худощавы и умеют хорошо бегать. Но главное то, что они умеют играть в команде и хорошо забивать голы.

Женщины смотрят на фигуру молодого человека. На размер бицепсов. На кубики пресса и грудную клетку. На то, как его фигура выглядит в целом. А также на одежду

и поведение в коллективе. Большое внимание обращают на то, что мужчина скажет.

Если человек болеет, то он замкнут. Он не проявляет активность. И не зарабатывает очки в свою пользу. По этому оказывается в стороне. На такого человека редко обращают внимание. Ведь он не входит в топ-10 привлекательных мужчин.

Девушкам нравятся популярные люди. Это те люди, которые управляют эмоциями большого коллектива. Например известные музыканты собирают полные залы фанатов. Или актеры, которым аплодируют стоя. Все они чувствуют энергетику зала. Наполняются от неё, светятся, становятся личностью. Девушки любят личность.

Часто по внешнему виду можно заметить обладает ли харизмой человек или же он всего лишь потребитель. Модная одежда помогает ощутить себя уверенным. И если человек светится изнутри, то ему хочется надевать яркие вещи. А радость в жизни появляется благодаря общественному одобрению.

По одежке встречают. По одежке формируют первое мнение. К тому же одежда передает настроение человека. И он воспринимает себя таким, каким он выглядит. Ведь в зеркало все смотрят. По этому важно покупать дорогие вещи, которые хорошо смотрятся на Вас. Это повышает уверенность.

Также важно ходить в чистой одежде, выглядеть свежим и ухоженным. Женщины обращают внимание даже на запах пота. Подмечают любой недостаток: от плохо вымытой головы до помятой рубашки. Женщины формируют общественное мнение. А репутация определяет судьбу. И важно повышать свою привлекательность, а не понижать ее.

Мы живем в обществе, где репутация создает судьбу. Ухоженные люди нравятся всем. А вот грязные и плохо пахнущие могут вызвать гнев. По этому и обращение к ним совсем другое.

Многие женщины ходят в косметические салоны лишь для того, чтобы на них оборачивались, когда они проходят по улице. Они так повышают свою уверенность. Полистайте топ-10 девушек и парней на сайтах знакомств. Тогда у Вас будет возможность сравнить себя и друзей с теми, кто популярен. А популярным людям нравится публичность. Им нравится, что общество одобряет их. Это ощущение заряжает энергией везения на целые годы.

Одним из терапевтических упражнений Риты является просмотр концертов, где собрался полный зал. Можно посмотреть видеозапись по интернету. Но лучше самому сходить на концерт, купив билет. Наверняка в Ваш город приезжают известные звезды на гастроли. Достаточно лишь потратить деньги и несколько часов Вашего драгоценного времени. А взамен Вы получите то единение с коллективом, которое наполняет позитивом все внутреннее пространство. В это время артист раскрывает душу перед залом. И учит быть смелее. Учит инициативности на своем примере. Артисты отдают свое сердечное тепло залу, чтобы получить отдачу. Для выполнения этого упражнения Вам нужно дождаться гастролей кого-то из любимых исполнителей и сходить в кассу за билетом.

Перед концертом собирается большое скопление народа. И тогда есть возможность сравнить себя с другими. Кто-то пришел в компании, кто-то пришел с другом. Вы пришли один, как самый смелый. Хорошо если с девушкой. И во время ожидания можно

сравнивать кто во что одет. К тому же можно встретить старых знакомых. Им будет приятно, что Вы тоже ходите на такие концерты. Это выход в свет. И здесь важно быть хорошо одетым.

Также важно научиться хранить секреты. По этому, когда идете на концерт, то не нужно рассказывать об этом своим домашним. Личная жизнь начинается тогда, когда про неё никто другой не знает: ни коллектив, ни родители. Если Вы один в семье, то Вам легко хранить секреты. Но если есть братья и сестры, то это сложнее.

Если же у Вас нету денег на концерт, то достаточно хотя бы ходить в какой-то парк, где Вы почувствуете себя уютно. И ни единой душе не рассказывать, что Вы там отдыхаете. Ни своим братьям и сестрам, ни своим родителям, ни своим друзьям, ни своей девушке. Это личное пространство. Оно лично Ваше. Главное при этом не рассказывать где Вы были и хорошо одеваться. А если встретите кого-то знакомого в парке, то поздоровайтесь. Может быть поговорите какое-то время. Да и только. Секрет в том, чтобы молчать о том, где Вы были. Пускай парк станет Вашим местом силы.

Если же Вы захотите привести девушку в место силы, то не забывайте, что после этого она приведет туда еще кого-то. И Ваше место уже не будет таким секретным, как раньше. Так что решать Вам.

Многие ребята хотят жить отдельно от родителей, но слишком не самостоятельны. И переходной ступенькой к этому шагу является покупка палатки. Летний туризм решает многие проблемы. При этом следует купить каримат. Этот коврик легко складывается и греет спину во время сна. И даже не обязательно ночевать в лесу. Достаточно выбираться куда-то на природу с палаткой и кариматом, а также средством от комаров и клещей.

Остальные предметы туристического быта докупаются с опытом. Кто-то покупает удочку для рыбалки. А кому-то достаточно и каши на костре.

У большинства молодых мужчин Эдипов комплекс. У девушек комплекс Электры. Эдипов комплекс связан с зависимостью от мамы. А комплекс Электры с ревностью к папе. Мама 9 месяцев вынашивает, 2 года кормит грудью, а любит всю жизнь. По этому не понимает, что сын и дочь не принадлежат ей. Если же понимает, то не может отпустить. Заканчивается Эдипов комплекс тогда, когда мужчина объясняет, что больше не является её собственностью. Мама может умом всё понимать, но делать по прежнему. По этому мужчина не позволяет своей маме руководить его жизнью. Он поступает так, как того требует его собственное эго, а не материнский эгоизм.

Любому человеку необходимо личное пространство, которое отделяет его от мамы. У каждого должны быть свои секреты. И если молодой человек не умеет скрывать, то он теряет свою свободу. Даже не важно хорошо это или плохо. Важно то, что личное пространство должно появиться. А за счет концертов и прогулок в парке это пространство растет в психике. И когда родители понимают, что молодой человек не отчитывается перед ними за каждый свой шаг, то он становится более зрелой личностью.

Молодому человеку важно доказать своим родителям, что он адекватный. В том смысле, что не станет алкоголиком, если будет уходить гулять с друзьями. Постоянно держать дома родители все равно не смогут. И когда молодой человек приходит домой трезвый, то это вызывает доверие. В молодости интересы не должны ограничиваться одной только

водкой и противоположным полом. В эти годы люди ищут себя, меняя коллективы друзей и профессии.

Когда личное пространство растет, то естественным становится желание купить себе автомобиль или мотоцикл. И не важно за чьи деньги он куплен. Важно то, что он Ваш. Если Вы созреваете к этой покупке, то она становится приятным подарком на пути личностного роста.

Глава 3. Игра на приставке.

Второй полезной практикой является игра на приставке. В приставку играют многие молодые люди. Она давно переросла из детского увлечения в молодежное. Кто-то играет в гонки, а кому-то нравятся олимпийские виды спорта. Взрослый человек находит для себя увлекательными логические игры. Играют в аркадные, в драки и другие жанры.

Мы постоянно выбираем средний уровень сложности в играх. На слишком тяжелом далеко не пройти. А на слишком легком играть не интересно. Так вот, цель Риты в том, чтобы пройти на 1 жизни игру с первого уровня до самых титров. Для этого подходит самый легкий уровень сложности. Если в игре так не получится, то хотя бы без континьесов. Тогда Вы научитесь не усложнять. Это довольно важно для хорошей жизни.

Есть пожелания и требования семьи, начальника, старшего брата. И есть собственные требования. Собственное «Я». Есть то, что нужно мне. Есть то, что хочу я. И есть то, что я могу. И я сам выбираю что мне нужно, что я хочу и что я могу. Пока человек не способен сам решать эти 3 вопроса, то он остается зависим от кого-то. От своих родителей, от своих старших братьев и

сестер, от своего начальника на работе, от своих друзей, которые диктуют ему свою волю. Но, чтобы я понимал что мне действительно нужно, чего я действительно хочу и что я действительно могу, мне нужно развивать свое «Я». А это делается при помощи приставочного джойстика.

Когда Вы играете в игру с 1 жизнью, то следует держать руки с джойстиком на уровне верхней части груди или на уровне подбородка. Руки подвижны в игре. Так что будут перемещаться между грудью и подбородком. Смотрите рисунок 1. Тут мы занимаемся биоэнергетикой. С помощью рук нарабатываем чувствительность в верхней части груди. А также в подбородке. И когда Вы убьете главного босса игры, то ощутите огонь в руках и в этом участке тела. Вы будете довольны собою. Это энергетический подъем. Тогда возникает ощущение, что я смог. Появляется мысль, что я это сделал. Так нарабатывается навык побеждать, преодолевая трудности.

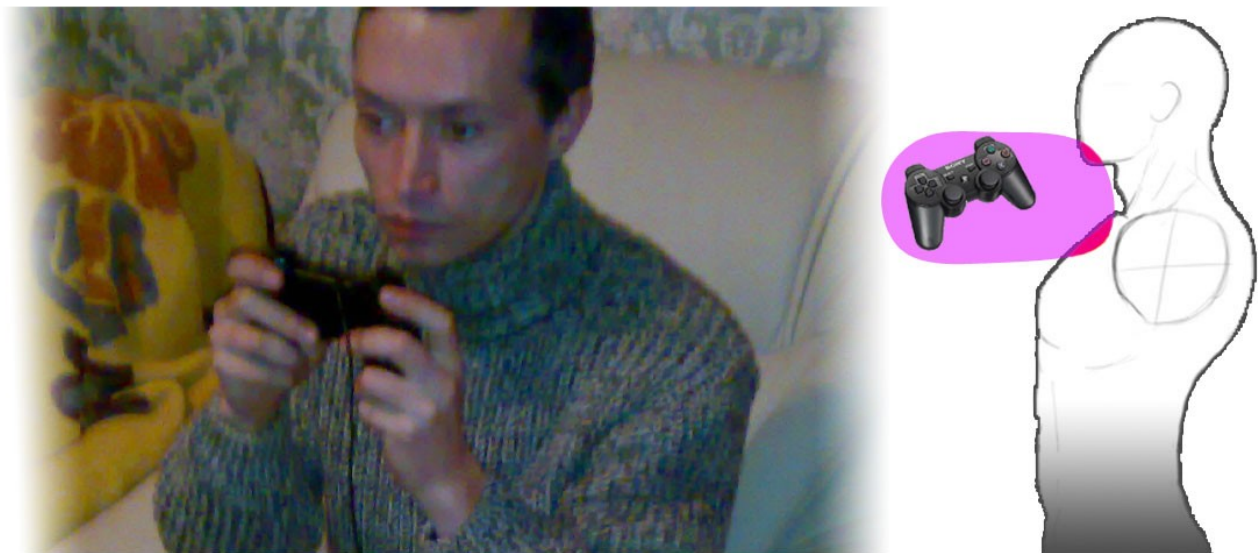


рис. 1

Господин И.П.Павлов и господин И.М.Сеченов многое рассказали об устройстве сознания, когда описали условные рефлексy. И их исследования

применимы к человеку. Первый опыт фиксируется в памяти. После первого опыта происходят корректировки поведения. Человек ещё раз прокручивают ситуацию у себя в уме. Дает свою эмоциональную оценку. В участке мозга образуется последовательность действий и ощущений. Она становится закрепившимся фундаментом для дальнейшего поведения в подобных ситуациях. Создает замкнутый круг, за пределы которого очень трудно выйти. Так появляется поведенческий шаблон.

Любопытно, что участки коры мозга делятся на 5 основных. Они отсеивают информацию для воспоминаний. По этому каждый из 5 участков коры помнит событие со своей стороны.

Игра в приставку дает возможность осознать свои шаблоны. Если у Вас программа побеждать, то Вы побеждаете. Если у Вас программа проигрывать в конце, то Вы проигрываете на последнем боссе. Вероятно не можете сконцентрироваться. Или слишком тяжелый уровень сложности. А по скольку в Рите второй попытки нету, то придется начинать всё заново.

Когда же подсознательная программа работает правильно, то геймер проходит игру до титров. А в его жизни не возникает таких трудностей, как раньше. Он старается не усложнять.

Мне удалось обнаружить, что победа и проигрыш состоят из последовательных ощущений в теле. Это условные рефлексy. Они управляют физиологией организма. При победе перед финишем открывается второе дыхание, а человек делает рывок. Когда же человек привык проигрывать, то силы покидают его. И он слабеет перед финишем. По этому его усилий не достаточно.

Мы имеем 2 программы из последовательных ощущений в теле. Одна программа не правильная. Вторая правильная. Одна ведет к поражению. Вторая к победе. И эти шаблоны человек использует в своей жизни, применяя ко всем подобным ситуациям. По этому так важно научиться побеждать ещё на уроках физкультуры в школе. Если же по каким либо причинам сформировался навык проигрывать, то пришло время исправить ситуацию.

Психическая энергия должна свободно перемещаться от первого до пятого участка коры через второй, третий и четвертый. И если этот поток нигде не застрянет, то человек побеждает. Если же какая-то из сфер не справляется, то человек сбрасывает энергию. Не доводит до конца начатое дело. По этому второе дыхание открывается далеко не у всех. В общих чертах смотрите рисунок 2. На нем слева изображен человек с группой умственных центров над головой. А справа схематически изображено движение энергии либидо в коре головного мозга от первого участка коры к пятому.

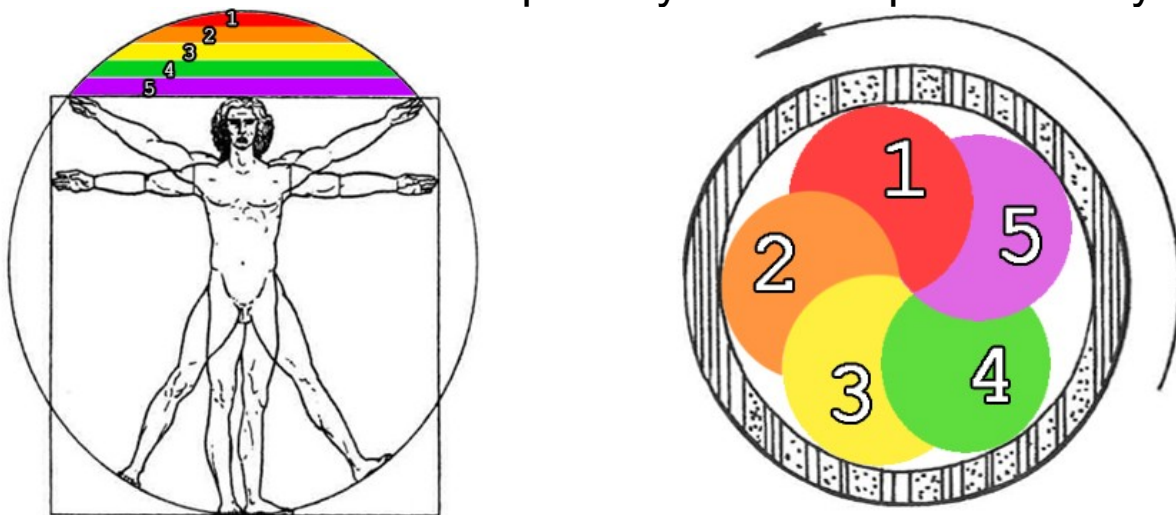


рис. 2

Для развития навыка побеждать я использую игру «Мортал Комбат». Она достаточно популярна. Все знают кто такой Шао Кан. И в ней удобно играть с 1 попыткой

от первого бойца до вершины. Победа над Шао Каном повышает уверенность. Если же проиграл, то нужно выключить и через время начать с первого бойца. Цель игры в том, чтобы пройти от первого игрока до титров.

Все участники битвы обладают своим характером. Так что каждый может выбрать того героя, который пришелся по сердцу. А их хорошая физическая подготовка подталкивает к занятиям бодибилдингом.

Прохождение игры на самом легком уровне занимает пол часа. И представляет собою последовательность действий, где можно отслеживать ощущения в теле. Очень часто в трудной ситуации помогает способность сконцентрироваться на победе. Именно она помогает при битве с Шао Каном. И не важно — бежите вы кросс на уроке физкультуры или играете в мортал комбат. Важно то, что в конце Вы должны собрать в кулак все силы. Сделать рывок и победить. А это навык.

Второе дыхание открывается у тех, у кого внимание сосредоточено на плечах и верхней части груди. Вместе с подбородком они собирают энергию. Нижняя челюсть крепче стискивает зубы. И у таких людей появляются силы для победы.

Но если нету этой энергии из плеч, то дополнительные силы не поступают в организм. И тогда мы имеем ситуацию, как в песне И.Корнелюка:

«Там для меня горит очаг,
Как вечный знак забытых истин.
Мне до него последний шаг,
И этот шаг длиннее жизни.»

По этому так важно наработать программу для победы. Довести её до автоматизма. До условного рефлекса. И тогда побеждает тот, чей дух сильнее. А с

развитием духа развивается и тело.

Ещё одной проблемой является боязнь публики. Когда человек играет один, то может играть лучше, чем когда за ним кто-то наблюдает. Все дело в страхе, что над ним будут смеяться. Но чужие едкие комментарии опасны лишь для тех, кто придает им большое значение. Если же человек спросит про причины, по которым его ругают, то сможет исправить свои поступки. А значит критика к нему сменится на приятие.

Отношения с отцом влияют на поведение в коллективе. По этому важно, чтобы комментарии отца не могли поколебать Вас. Тогда и публичная игра будет уверенной. Роль отца может сыграть любой влиятельный человек. Это и начальник, и старший брат, и мать с командным тоном в голосе. Задача профессионального геймера не в том, чтобы угождать наблюдателям во время игры. Но когда игра закончилась, то симпатии публики должны быть на стороне геймера. Хорошая игра помогает понравиться.

Отношения с мамой влияют на доверие к близким друзьям. Мама умеет просить. И здесь работает такое же правило. Задача геймера не в том, чтобы слушать советы друзей во время игры. Ведь друзья могут и ошибаться, пытаясь пройти Вашу игру за Вас. Задача состоит в том, чтобы по окончании игры симпатии друзей были на стороне геймера.

В обоих случаях результат важнее действий в игре. Хорошим результатом являются симпатии друзей и одобрение коллектива, которые человек получает после прохождения игры до титров. В дальнейшем этот механизм становится навыком. И проецируется на жизнь геймера.

Только не следует забывать, что не приставочная

игра стоит на первом месте. Куда важнее наладить хорошие отношения с родителями. Тогда появляются навыки как общаться с коллективом и друзьями, чтобы нравиться.

Глава 4. Кольца на пальцах ног.

Опытным путем я пришел к выводу, что на характер человека можно воздействовать с помощью колец. Причем воздействие необходимо оказывать на сознание в стрессовом режиме. Именно тогда человек пытается выйти за привычные ему рамки. И делает это полуосознанно. Те области тела, которые воздействуют на данные участки мозга, расположены в стопах и пальцах ног. 5 пальцев ног отвечают за стремления сознания в стрессовом состоянии.

Некоторые философские школы как на востоке, так и на западе, рекомендуют расслабиться во время стресса и позволить отпустить свои инстинкты. И это работает для тех людей, чьи предки поступали цивилизованно во времена испытаний. Но если в памяти ДНК сохранились не самые благородные поступки предков, то поток мыслей будет направлен в плохое русло. И с помощью колец на ногах мы открываем другие шлюзы для слива либидо. Задаем социально приемлемые рамки для решений.

Стрессовый режим включается всякий раз, когда человек превышает лимит своего привычного опыта. Выходит за рамки обыденного поведения. И для нового опыта нет воспоминаний, с которыми можно было бы сравнить. Тогда начинается страх, доходящий до панических атак. Ведь раньше он ничего такого не делал. А полагаться на собственную ловкость не представляется возможным.

Далеко не все люди в детстве выкручивались из затруднительных ситуаций. Кто-то подвергался физическим наказаниям даже за малейшее проявление инициативы. И это значит, что во взрослой жизни проблемы никуда не ушли. Страх остался, а в затруднительных ситуациях человек реагирует неуклюже. Но можно внести корректировки в психику, чтобы стать более адаптированным. Они управляют реакциями организма, что постепенно меняет поведение в лучшую сторону.

Наша цивилизация обременена ношением обуви. На протяжении многих тысячелетий люди опираются на стопу. И в результате развития социума наиболее стимулируемые участки тела — это стопа, а также большой палец и мизинец на ней. Причем с таких незапамятных времен, что никто даже не обращает внимание на ощущения в ногах при каждом шаге.

Большой палец соответствует гневу. А мизинец соответствует влюбчивости, как состоянию, когда человек теряет контроль. И эти пальцы постоянно стимулируют участки мозга №3 и №1. Одни люди выплескивают эмоции наружу во время истерик. Другие же проявляют явно недостаточное количество эмоций. Закрываются в себе, что может привести к развитию шизофрении. В тихом омуте черти водятся.

Согласно принятым стандартам со времен Гипократа выделяют 4 темперамента: меланхолик, флегматик, сангвиник и холерик. Они подтверждаются исследованиями И.П. Павлова о типах нервных систем.

По моим наблюдениям у меланхолика более активны мизинцы на ногах и руках. Его поток мыслей направлен на страдания из-за не взаимной любви. Если же девушка ответит взаимностью, то он попросту не

будет знать что с этим делать. Не сбережет отношения. После чего вернется в привычные рамки. Будет снова любить не взаимно и ощущать себя несчастным.

Холерик же страдает от бесконтрольного гнева. Причем эти эмоциональные наплывы проходят всплесками. Подобно течению горной реки, которая весной вырывает деревья с корнями, а летом журчит маленьким ручейком на дне русла. Холерик ведет себя тихо до тех пор, пока его кто-то не заденет за живое. Тогда он теряет контроль над собой и срывается с катушек. После такого всплеска ярости холерик приходит в норму. И какое-то время ведет себя вполне адаптировано. По моим наблюдениям у холерика преобладают ощущения в больших пальцах на ногах и руках.

Предполагаю, что у сангвника преобладает чувствительность в безымянном пальце. Поведение сангвников во время стресса направлено к людям. Они являются социально адаптированными. Хотя и могут стать жертвами обмана.

Опять же предполагаю, что у флегматика преобладают указательный и средний пальцы. Если преобладает указательный, то флегматик довольно эгоцентричен. В случае неудачи постарается узнать причину и исправиться. Если же преобладает средний палец, то флегматик руководствуется своими желаниями. В таком случае он остается собой.

Во время стресса меланхолик растеряется, холерик придет в ярость, сангвник разразится смехом, а флегматик даже ничего не почувствует. Он наиболее устойчив.

Когда холерик нервно тарабанит большим пальцем ноги, то таким способом он отвлекает внимание от

ожидания чего-то. Но при этом холерик развивает участок мозга, отвечающий за гнев. Со временем этот участок мозга подрастает и начинает преобладать. А человек становится злопамятным. И когда этот участок мозга будет слишком большим, тогда холерик получит периодические вспышки ярости.

Исследования гнева показывают, что «спускать пар» совсем не полезно. Это не решает проблему, а только откладывает ее. Как если бы у человека зудела спина и он чесал бы ее время от времени, что не решает проблему зуда в целом. «Спускание пара» стимулирует к развитию участок мозга, отвечающий за гнев. А стало быть потребность в гневе сохраняется.

С данной проблемой сталкиваются спортсмены, чья карьера не задалась. Они бьют в грушу до тех пор, пока гнев не переходит в ярость. И таким образом «спускают пар». Это помогает взять свой гнев под контроль на «какое-то время».

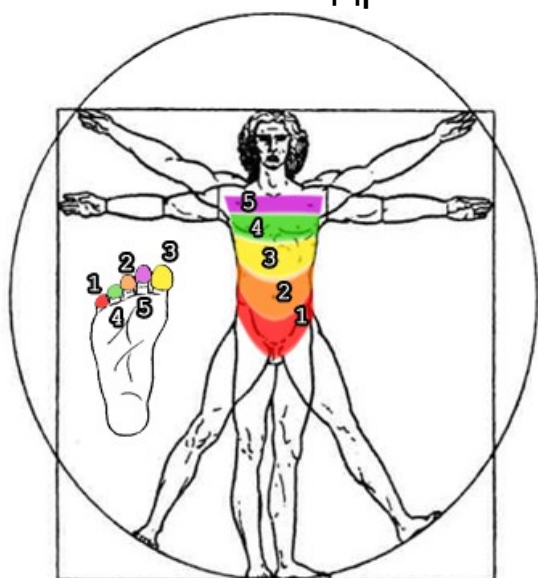
Другие ходят в тренажерный зал и попросту «закачивают» свой гнев за счет набирания мышечной массы. То есть повышают сопротивление организма к эмоциональным колебаниям. И данный метод помогает до тех пор, пока мышечная масса растет.

Если же метаболизм организма не позволяет увеличить мышечную массу без титанических усилий, то человек ощущает себя в тупике. Ведь в таком случае ему нужно постоянно работать с весом. Иначе все вернется на круги своя. А запас терпения ограничен.

Куда более правильным будет переключить внимание из одной сферы жизни в другую. Не связанную с гневом. Просто развивать другой участок мозга за счет территории участка гнева. А для этого нужно стимулировать соседние.

Каждый из 5 участков коры головного мозга связан с телом через центральную нервную систему. Чувствительность отдельных участков организма обозначает, что один из участков коры более развит. К тому же их размеры меняются, как границы государств. Более сильный участок поглощает территорию более слабого, что подтверждается исследованиями нейрохирурга У.Пенфилда и его последователей.

Давайте рассмотрим за какое стремление отвечает каждый палец на ногах. В группе пальцев ног большому пальцу соответствует №3. Он связан с манипура чакрой. Безымянный палец идет под №4. Связан он с анахата чакрой. Развивает стремление дружить, общаться и веселиться. Подробнее смотрите рисунок 3.



Тело:	Пальцы ног:
1. Муладхара	1. Влюбчивость
2. Свадхистана	2. Подчинение
3. Манипура	3. Ярость
4. Анахата	4. Дружба
5. Чакра эго	5. Управление

рис. 3

Напоминаю, что кольцами мы воздействуем на участки коры головного мозга. Стимулируем их к развитию за счет чувствительности пальцев ног. И это серьезное исследование, где нельзя пренебрегать техникой безопасности.

Мои опыты показывают, что если усилить центр дружбы у девушки, то эмоциональные колебания становятся опасными для жизни. Дело в том, что любой

человек дружит, чтобы не ощущать себя одиноким. А стимуляция центра №4 приводит к ощущению бездны одиночества. И пока человек не умеет заполнять эту бездну друзьями, он думает о суициде. Лишь друзья, которым нужна помощь, удерживают по эту сторону жизни. Например домашний питомец, которому нужно пойти погулять. А без помощи человека он не может. У девушек этот центр одиночества и так усилен. Если же его усилить еще больше, то мы получим бездну отчаяния. Таким образом безымянный палец ноги воздействует на ощущение одиночества. Он позволяет испытать внутреннюю пустоту той жизни, которая никому не приносит пользы. И девушкам носить кольцо на безымянном пальце ноги нельзя.

Зато воздействие на безымянный палец эгоцентричного мужчины дало положительный результат. Он стал менее агрессивен. Тут следует понимать структуру подсознания зрелого холерика. У него развиты участки №3 и №5. Он вспыльчив и он эгоистичен. Мы же оказываем воздействие на участок №4, постепенно уменьшая соседние. Делаем его более мягкосердечным. Смотрите рисунок 4.

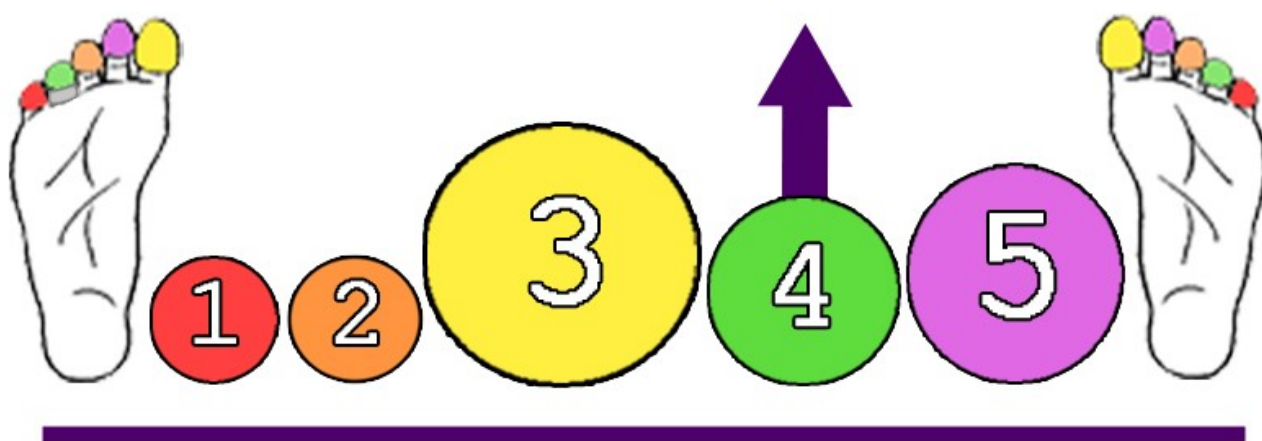


рис. 4

Новое пространство участка коры №4 человек

заполняет дружеским общением с людьми. И старается быть добросердечным, чтобы получать сердечное тепло в ответ. Рост участка коры головного мозга №4 происходит не за один день, но за несколько недель. Характер меняется. Человек становится менее вспыльчив. У него появляется потребность в дружеском общении.

Хороший артист живет теми минутами славы, когда он стоит на сцене, а ему аплодирует весь зал. И все потому, что у него есть такая потребность. У него есть бездна одиночества в груди, в противовес которой любимец публики ставит сердечное тепло своих фанатов. К тому же артисты достаточно эгоцентричны, чтобы не уйти в монастырь. По этому молодому холерику следует усилить №4 и №5, чтобы стать социально адаптированным человеком. Здоровый эгоизм породит желание выжить любой ценой, как в рассказе Джека Лондона «Любовь к жизни». Смотрите рисунок 5.

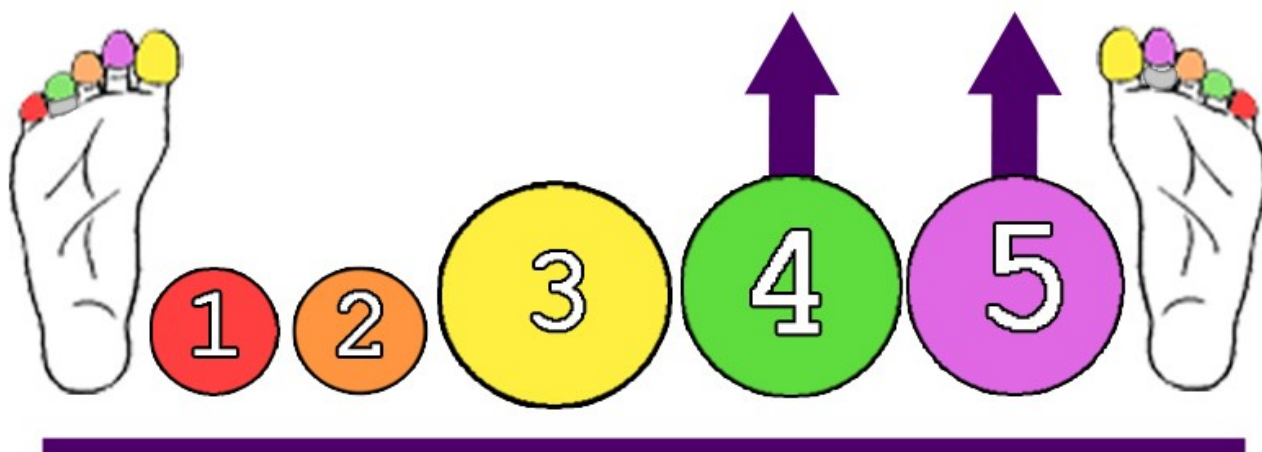


рис. 5

№4 соответствует безымянному пальцу, а №5 — указательному. Лучше их носить на разных ногах. Так на указательном пальце я ношу кольцо на правой ноге, а на безымянном на левой.

Тут сразу несколько проблем в болевых ощущениях. Во первых к ним трудно привыкнуть. И если кольцо больше хотя бы на пол размера, то оно может натереть соседние пальцы. Подушечки пальцев ног больше, чем фаланги. По этому кольца приходится надевать с мылом. И если 2 кольца надеть на одну ногу, то в обуви кольца давят на соседние пальцы, чем причиняют невероятную боль. К тому же не разношенная обувь создает подобные трудности. Опытным путем я пришел к тому, что на правой ноге 1 кольцо на указательном пальце, а на левой ноге 1-2 кольца на других пальцах.

Следует обратить внимание на размер кольца. Размеры подгоняют в мастерских при ювелирных магазинах. Лучше всего узнать перед покупкой есть ли там такая мастерская. Большие кольца укатывают. Но если слишком укатать, то Вы не сможете продеть кольцо через подушечку пальца. Если же надеть большой размер, то кольцо будет давить на соседние пальцы.

Не обязательно в кольцах ходить постоянно. Их можно снимать, если они создают беспокойство. Например носить только дома. Просто процесс трансформации личности будет более длительным. И без колец характер возвращается на круги своя.

Я ношу серебрянные кольца. Они доступны по цене и не вызывают такого раздражения кожи, как бижутерия. Если же финансы позволяют и нет аллергии, то можно носить и более дорогие материалы.

Серебро считается мягким металлом. Соответствует символу Инь в китайской философии. Его планета Луна. Золото считается металлом власти. Его символ Ян. А планета — Солнце. С ношением золота я не проводил экспериментов.

Чрезмерное усиление одной из функций может

привести к нежелательным последствиям. А именно — к потере контроля над ощущениями. Говоря о контроле, мы обращаем внимание на указательный палец ноги. Собственно это наиболее сознательная функция психики. И если ощущения в безымянном пальце хорошо развиты у сангвиников, то ощущения в указательном пальце хорошо развиты у флегматиков.

Указательный и средний палец на ноге могут быть слегка сращены и чувствоваться вместе. Средний палец стимулирует участок в мозге, отвечающий за детство. В принципе все понятно. Капризное поведение состоит из баловства и материнских запретов. Человек считает эти правила своими моральными ценностями, которые защищают его настоящего.

Практика ношения колец на ногах показывает, что нужно усилить 1 сознательную функцию. То есть надеть кольцо на указательный палец одной из ног. И далее усиливать 1 из функций, которая необходима человеку в жизни. Если проблемы с коммуникабельностью, то нужно кольцо на указательном пальце, чтобы стать более уверенным в себе. Если у человека проблема с тем, чтобы разгневаться на кого-то и постоять за себя, то необходимо научиться тарабанить большим пальцем или надеть туда кольцо. Если же у него нету друзей, то можно надеть кольцо на безымянный палец. Тогда появится потребность в общении.

Смысл ношения колец довольно прост. В том, чтобы лучше чувствовать тот палец, на котором надето кольцо. Тогда стимулируется участок мозга, отвечающий за неразвитую сферу жизни. А это выравнивает характер.

Само по себе кольцо мешает. И при ношении обуви может натереть палец. По этому человек лучше чувствует палец. Учится им управлять. Вместе с этим

развивается участок мозга.

Если о человеке говорят, что он неуравновешен, то это результат потери контроля над гневом. И многим людям данная проблема мешает строить карьеру. Ситуацию можно исправить за счет надетого кольца на безымянный палец. Соответственно этот участок мозга будет стимулироваться и развиваться вместо гнева.

Когда человеку разбивают сердце, то он испытывает боль. Тогда характер болезненно обостряется. Холерик может чаще кричать, сангвиник чаще гуляет, меланхолик чаще плачет в подушку. А по скольку мы не умеем забывать, то происходят изменения в поведении. И человек становится совсем не тем, что прежде. Но и этот природный механизм можно подкорректировать, усилив флегматичные функции. Достаточно надеть кольцо на указательный палец, чтобы получить терапевтическую помощь.

Глава 5. Спасите эмо.

Другой серьезной проблемой является потеря контроля над бездной отчаянья. И я так назвал главу, привлекая внимание к проблеме. Не удивительно, что такое направление человеческой культуры возникло именно в христианской цивилизации. Именно христиане научились бескорыстному служению, развивая участок мозга, отвечающий за анахата чакру. Но чрезмерное развитие этого участка приводит к жертвенной любви. А в дальнейшем и вовсе к тому, что человек утрачивает способность делать хоть что либо во время всплесков суицидальных мыслей.

Когда отчаявшийся человек утрачивает контроль над своей чувственной сферой, тогда он способен на самые бездумные поступки по уничтожению себя. Он

просто не хочет жить. И чтобы никому не мешать, обиженный эмо думает о том, как бы наглотаться таблеток, спрыгнуть с крыши или порезать себе вены в ванной. Может быть как-то по другому уйти из жизни.

Во время экспериментов с ношением колец на пальцах ног я случайно обнаружил эффект отчаянья. Тогда моя подруга носила кольцо на безымянном пальце ноги. Вы можете сказать, что один человек — это не показатель. Но и тех событий хватило, чтобы не рисковать чьей-то жизнью. Причем она сама говорила, что раньше справлялась с жизненными трудностями как бы ей не было тяжело. А когда надела кольцо на безымянный палец ноги, то не смогла справиться с накатившим ощущением одиночества где-то через неделю или две. Энергия либидо скопилась в участке №4 и достигла своего пика. В ту ночь она могла уйти из жизни. И я точно знаю, что это не было позерством. Она не «позер» по характеру. В таком состоянии очень важно, чтобы рядом был любимый человек. Тогда я приехал к ней и попросил снять кольцо. Был с ней рядом всю ночь. После характер стабилизировался. А я сделал вывод, что анахату следует усиливать только с усилением любви к жизни. Просто необходимо носить кольцо на указательном пальце другой ноги, чтобы уравновешивать характер. Тогда стимулируется осознанное стремление к выживанию.

В случае с эмо мы имеем людей, у которых слишком развита анахата чакра. Эти люди не способны контролировать перепады настроения. Им нужно много позитивных друзей. К тому же эмо не умеют любить себя. Им уж точно не надо носить кольцо на безымянном пальце. Зато можно усилить собственный эгоизм, чтобы эмо полюбил себя и свою жизнь. Для этого достаточно

надеть кольцо на указательный палец на правой ноге. Указательный палец соответствует участку коры №5, отвечающему за эгоизм и себялюбие. Вероятно даже на обе ноги, что в принципе довольно просто в исполнении. Хотя я бы советовал на левой ноге надеть кольцо на средний палец, чтобы понять свои желания. Средний палец соответствует участку коры №2, который управляет свадхистана чакрой. Это сделает эмо более целеустремленным и себялюбивым. Трудность разве что в подборе кольца. Оно не должно натирать соседние пальцы. Смотрите рисунок 6.

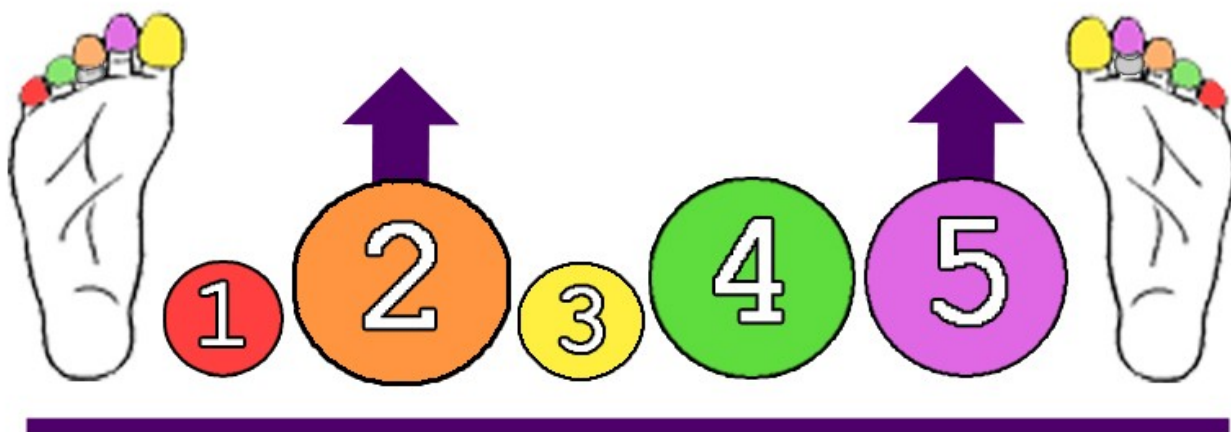


рис. 6

На левой ноге мы стимулируем средний палец, чтобы усилить собственные желания. Любой человек становится целеустремленным, если знает чего он хочет. А усиление участка мозга №2 приводит к такому пониманию.

На правой ноге мы стимулируем указательный палец, чтобы усилить любовь к своей жизни. Развиваем участок мозга №5. Любой эгоист себялюбив. И эгоистичный эмо захочет самоутвердиться вместо того, чтобы думать о смерти.

Данные кольца не сделают человека другим. Зато они разовьют те участки мозга, которые помогут

адаптации в социуме. Энергия либидо будет циркулировать по всем 5 участкам коры. И участок №4 уменьшится, отдавая свою территорию участкам №5 и №2. А это значит, что эмо освободится от перепадов настроения.

Эмо могут принести много пользы этому обществу, если им удастся уменьшить свои депрессивно суицидальные мысли. Они могут стать учеными, докторами, музыкантами, художниками и людьми других профессий. А выход из сложившейся ситуации у всех буквально под ногами.

Глава 6. Технические вопросы.

Я ношу серебрянное кольцо 16 размера на указательном пальце правой ноги. И это самый маленький размер, который обычно продается в ювелирных магазинах. Однако же кольца на левую ногу я подогнал под размер в ювелирной мастерской. И на среднем пальце левой ноги у меня кольцо 14 размера. А на безымянном кольцо 13,5 размера. Все они были подогнаны под мои пальцы, чтобы не натирать соседние. Смотрите рисунок 7.

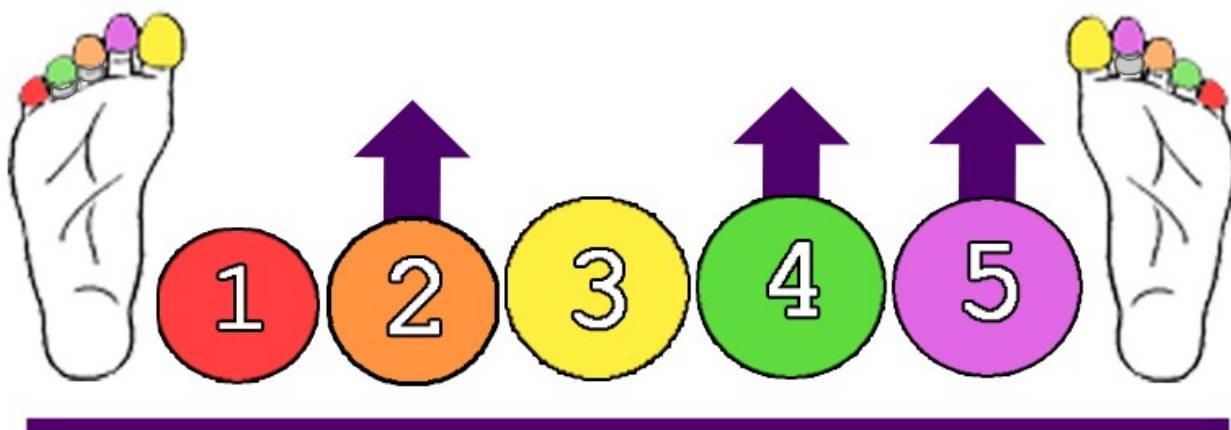


рис. 7

Таким образом я усилил центры желаний №2,

общения №4 и любви к жизни №5. Это позволило уменьшить гнев из центра №3, а также повысить стандарты к сексуальной потребности из центра №1.

И еще я пользовался кольцемером, чтобы узнать свой размер. Это довольно простое устройство, напоминающее связку ключей. Представляет из себя связку металлических конструкций с дырочками для пальцев. В этой связке указаны размеры колец, которые человек примеряет на свой палец.

Объяснять продавцам, что кольцо на ногу, мне было не ловко. По этому я мерил на мизинце руки кольцемером, чтобы хоть приблизительно ориентироваться. А потом приходил в ювелирную мастерскую по 3 раза с просьбой укатать на размерчик или на пол размера. Работники ювелиров не особо хотят с этим связываться. Но такая услуга существует, если кольцо круглое и без рисунка. Хотя и не во всех ювелирных магазинах. Перед покупкой лучше узнать у продавца можно ли у них укатать кольцо.

Если же хотите нанести туда рисунок, то советую сначала укатать под Ваш размер и поносить хотя бы неделю. Возможно окажется, что нужно подогнать еще на пол размера.

Вот в общем-то и все, что нужно знать для корректировки характера кольцами. Довольно просто и легко в исполнении. А самое главное, что каждое из колец нажимает на правильную кнопку в мозге, как если бы мы играли на саксофоне. Это мелодия души. И смысл этой мелодии в том, чтобы развить участок мозга, отличающийся от того, который перегружен.

Глава 7. Самовнушение.

В современном обществе многие люди стали очень

ленивыми. Это связано с развитием комфорта. С тем, что появились компьютеры и социальные сети. Довольно трудно бывает поднять попу со стула, чтобы куда-то пойти и что-то поработать. А работать не хочется потому, что есть намного более уютные способы времяпрепровождения.

Раньше было 2 способа направить человека: заставить и убедить. Сейчас существует огромное количество отвлекающих факторов. Индустрия развлечений значительно выросла за последние 20 лет. Многие люди не настолько целеустремлены, чтобы не отвлекаться на клубы, социальные сети, фильмы и компьютерные игры. Заставить себя работать довольно сложно. Если только человек не доводит себя до того состояния, когда голод заставляет.

То общество, которое строится по принципу «заставить», оказывается рано или поздно тоталитарным. Как и семья. Ведь в этом обществе кто-то давит своею волей на других и себя. Становится целеустремленным за счет требовательности и беспрекословного подчинения. Сила воли в участке мозга №3 давит на сознание в участке мозга №1. Примером тому служит подпоручик японской армии Хиро Онода. На протяжении 30 лет он вел партизанскую войну в джунглях Филиппин. Он и его солдаты не знали, что война давно закончилась. Ждали, что именно их командир приедет и отменит приказ. По этому несколько десятков лет мелкими разрозненными отрядами воевали с полицией и спецназом. Когда же удалось разыскать его командира, то Онода сдался полиции, исполняя приказ.

Если же человека убеждают, то данное общество называют демократическим. Как и семью. Здесь

человека подбадривают, добавляя уверенности в себе. Харизматическая личность убеждает своих избирателей. Участок мозга №5 лидера воздействует на участок мозга №3 избирателей. Примером тому служат демократические выборы, где избираемый кандидат предоставляет программу действий, а избиратели соглашаются следовать этому курсу ближайшие несколько лет.

Многие молодые люди ленивы и не дисциплинированы. Их упрощают, как умеет мама. В таком случае женский участок №4 давит на участок №2 избалованного лентяя. И пока о таком человеке заботятся, то он старается ничего в своей жизни не менять. Он более менее обеспечен, чтобы не пойти в армию. И слишком зависим от родных, чтобы самостоятельно выбирать кого-то из политиков. Благодаря компьютерам и интернету такие люди сформировали значительную прослойку общества. Это общество потребителей.

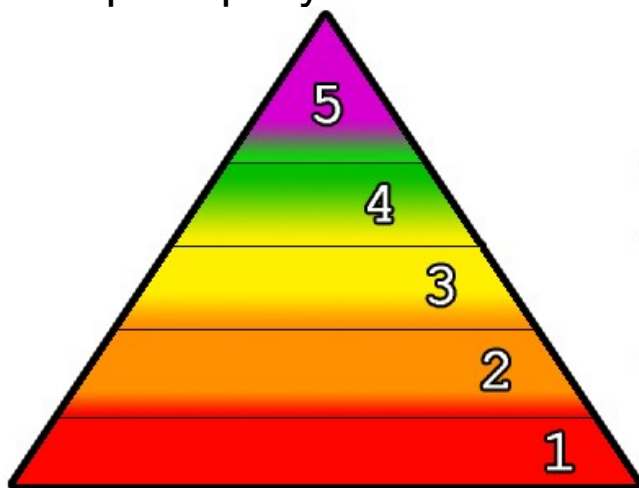
Довольно часто человека заставляет голод или нужда. И естественно, что он хочет отгородиться от подобных проблем с помощью дорогих игрушек. Покупает компьютер, телевизор, приставку, игры, магнитофон, айпод, смартфон, нетбук, мобильник, машину, холодильник, стиралку, пылесос, кондиционер, модем, безлимитный интернет, вип-статус и другие игрушки. Подобные действия Альфред Адлер назвал «анальным огораживанием», где человек не решает свои психологические проблемы, а отгораживается от них вещами. И богатое общество может себе это позволить. Оно может нанять себе няньку.

Когда же хочется кушать, тогда активируется манипура чакра. Растет гнев и раздражительность.

Организм теряет калории. А значит появляется жадность, чтобы восстановить запасы. И если человек стал нуждающимся, а потом выбрался из нищеты, то он постарается разбогатеть любой ценой. Воспоминания о голоде будут стимулировать его к действиям. И доходный способ заработка становится нормой.

В XX веке жил психолог Абрахам Маслоу, исследовавший богатых людей. Он обнаружил, что в их жизни существовали такие пиковые переживания, где решалась судьба. Преуспевшие люди принимали правильное решение в переломное время своей жизни. В результате чего такие люди богатели.

Также Абрахам Маслоу известен своей пирамидой человеческих потребностей. Пока не удовлетворены самые нижние потребности, трудно удовлетворить самые возвышенные. И если человек боится за свою жизнь, то ему некогда заниматься творчеством. Смотрите рисунок 8.



Потребности:

1. В пище
2. В безопасности
3. В поддержке группы
4. В признании заслуг
5. В самовыражении

рис. 8

Наша культура знает многое об умении заставлять. Так уж сложилось исторически. Но мы почти ничего не знаем об навыке убеждать. Это тот механизм, которым владеют западные политики для того, чтобы убеждать избирателей голосовать за себя. Они стараются быть

открытыми, дружелюбными, искренними. Иначе избиратели за них не проголосуют. Тем более, что пресса может опубликовать какой-то компромат на политика. И избиратели захотят отдать свои голоса другому кандидату. Так устроена демократическая форма правления в буржуазном обществе, что кандидату нужно всегда быть молодцом.

Когда человека заставляют, то давят на его потребность в безопасности. Когда убеждают, то стараются вызвать доверие к себе. А это уже потребность в признании заслуг, которая стоит выше в пирамиде Маслоу. И очень трудно довериться политику, если избиратель не чувствует себя в безопасности. Психологи нянчатся с клиентами, чтобы уменьшить их страхи. Иначе человек не может себя почувствовать по настоящему свободным. Страх создает невидимые стены.

Американский психотерапевт Милтон Эриксон прошел тяжелый путь, прежде чем стал известен во всем мире. Именно он доказал, что с помощью гипноза можно лечить психические расстройства. И он был лучшим гипнотерапевтом в мире, создавшим эриксоновский гипноз. Его искусство убеждать превзошло все возможные границы.

В молодые годы Милтон интересовался мистикой. В начале XX века все еще было модно проводить спиритические сеансы. Тогда многие люди пытались вызвать духов из бездны потустороннего мира. Милтон заинтересовался автописью. А экспериментировал он со своей сестрой. Если ее рука проводила линию ручкой наискосок вверх, то это означало «Да». Если наискосок вниз, то «Нет». А если прямую, то это означало нежелание духа отвечать на вопрос. И он задавал

вопросы, а рука делала ответы независимо от сознания сестры.

Подобным способом даже в наши дни общаются с духами через доску «уиджа». Рука сама водит по буквам блюдце со стрелкой. А современная спиритическая доска из себя представляет лист бумаги, где есть весь алфавит, цифры от 0 до 10, а также «Да» и «Нет» по краям. Для общения с духами через доску достаточно 2-3 человек. Лично я не проводил спиритических сеансов, но нарисовал схематический рисунок 9, чтобы у читателя было общее представление об этом.



рис. 9

Давайте сразу проясним, что с моей точки зрения человек обращается к собственному подсознанию. А коллективное стремление вызвать кого-то из бездны усиливает либидо, как конденсатор накапливает электричество. И подсознание дает медиуму то, что он хочет видеть.

В молодые годы швейцарский психолог Карл Юнг посещал спиритический салон. И он написал по одной из таких медиумов диссертацию «К психологии и патологии так называемых оккультных феноменов» (1902). Данная работа есть в книге К.Юнга «Ответ Иову», изданной на русском языке в 2001 году. Карл Юнг

называл свою подопечную сомнамбулой. Она была способна впасть в транс. И якобы контактировать с духами в таком состоянии. В диссертации Карл Юнг написал, что его подопечная не обладала экстрасенсорными навыками, но таким способом обращала на себя внимание. И эта девушка действительно верила в тот обман, который порождало ее собственное подсознание. Это был компенсаторный механизм, позволявший ей поднять самооценку. Вместе с этим Карл Юнг сделал действительно важное открытие. Он научно обосновал, что человек может общаться со своим подсознанием.

Многие творческие люди используют свой подсознательный ресурс во сне. Тогда подсознание способно создавать целые миры, о чем прекрасно знают писатели. И в этом виртуальном пространстве сознание не сковано телом. Оно способно создавать персонажей, местность и даже управлять временем. Например Жюль Верн так увлекательно написал о приключениях героев своих фантастических книг, как если бы сам пережил нечто подобное во сне. А поскольку этот ресурс не ограничен, то Жюль Верн мог прогонять в голове сценарии своих книг от лица нескольких героев, дорабатывая их до совершенства.

К научному подходу пришел и молодой Милтон Эриксон. Он развил навык частичного транса. Ведь его сестра все время находилась в сознании, когда ее рука делала произвольные линии. А позже он научился вводить сестру в транс с помощью поднятия ее руки за запястье. И этот навык смог применить на всех своих подопечных, которые обращались за помощью. Подробнее об этом рассказывает Бэтти Эриксон на семинарах по эриксоновскому гипнозу, которые любезно

выложены вконтакте.

Тут мы подбираемся к «святая святых» человеческой психики. Подсознание способно создавать во сне целый мир, время пребывания в котором может растягиваться. Подсознание же управляет фильтрами восприятия, чтобы уберечь психику от испуга. То есть если человек чего-то не хочет осознавать, то он этого даже не замечает. Подсознание бережет его. А человек живет в своей безопасной «ракушке». И подсознанием можно управлять, погружая часть сознания в транс.

Здесь появляются очертания другого любопытного механизма. Оказывается, что сознание делится на 2 части. У человека 2 руки, 2 ноги, 2 щеки, 2 уха, 2 глаза, 2 ноздри. Вот и сознание делится на 2 части. Можно погрузить в транс правую руку. При этом самому оставаясь в сознании за счет активности левой руки. И этот механизм нужен для того, чтобы управлять собой.

На рисунке 10 кадр из фильма, где Милтон Эриксон погружает в транс Монди, которая вызвалась добровольцем. Он в начале погружает ее в транс. А потом возвращает часть сознания из трансa в реальность. Но рукой Монди пошевелить не может до тех пор, пока Милтон не выведет ее полностью из трансa.



рис. 10

Для самовнушения не обязательно быть Милтоном Эриксоном. Достаточно вспомнить сказку Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес» и совсем чуть-чуть желая учиться чему-то новому.

Механизм самовнушения с помощью гипноруки довольно прост. Для начала нужно расслабиться, как если бы Вы собирались поспать в кресле или на стуле.

Вы садитесь в кресло с подлокотниками. Ноги не должны быть скрещенными. Расслабляете мускулы. Можете закрыть глаза ненадолго и постараться выключить мысли, как в медитации. Можете представить, что тела не существует. Хорошо будет, если Вы попробуете пошевелить правой рукой астрального тела. Представьте, что высвободили астральную руку из тела. А затем подняли ее до уровня груди и подбородка. Это довольно быстро погрузит в желаемый транс.

Затем открываете глаза и левой рукой очень осторожно берете правую за запястье. Но при этом постарайтесь не шевелить правой рукой. И даже не чувствовать ее мускулы. Мозг всецело переключил управление правой рукой на невидимую астральную руку. Как если бы Ваша рука все еще спала, а Вы проснулись и не хотите ее будить. Затем очень медленно поднимаете правую руку за запястье с помощью большого, среднего и указательных пальцев левой руки. Опять же мышцы правой руки не задействованы. Она спит. При этом внушаете себе, что чем выше поднимаете правую руку, тем глубже часть сознания погружается в транс. Должно такое ощущение возникнуть, что Вы заглядываете за край реальности. Это сравнимо с тем, как мастер заглядывает под капот автомобиля, открывая его. Представляете, что кладете

руку на мягкую белую подушечку на уровне груди и подбородка. Таким способом подтягиваете реальную руку к астральной. И они снова соединяются. В реальности рука висит в воздухе. В фантазии находится на перине. Если Вы все сделаете правильно, то сможете отпустить запястье. А правая рука останется висеть на воображаемой перине.

Тогда обратитесь к подсознанию с внушением. Например: «Задействуй терапевтические механизмы и уладь наилучшим образом для меня те ситуации, которые создают трудности». Это может быть и какое-то другое внушение. Вроде такого: «Поработай на заднем дворе с удовольствием». После чего говорите себе: «И пусть мое подсознание возьмет столько времени, сколько необходимо для настройки моего сознания. И когда моя рука опустится на подлокотник, тогда я полностью вернусь в реальность». Далее следует немножко подождать, пока рука сама не начнет опускаться. Когда же она ляжет на подлокотник, то Вы снова сможете ею управлять. И следует помнить, что в подсознании находятся все ответы на интересующие Вас вопросы. Оно способно исцелить все душевные раны.

Самовнушение позволяет управлять внутренними состояниями. А значит можно внушить себе забыть кого-то, кто причиняет боль. Ничто так не мешает смотреть вперед, как старая не взаимная любовь. Для этого достаточно сказать своей гипноруке: «Забудь ее». И представить себе четкий образ той девушки, которую следует разлюбить. Это вызовет целую цепочку забывания, которая закончится на самой первой любви. И тогда в психике появится место для того, чтобы выбирать других женщин. Вы сможете забыть ту,

которая Вас не любит, но использует. А если Вы девушка, то сможете отпустить того парня, который причиняет боль и страдания. Сможете начать сначала с теми, кто больше Вам подходит.

Довольно часто проблема в том, что Внутренний Ребенок цепляется за такой воображаемый объект, как за любимую игрушку, которую хотят забрать. Но отпускать и забывать — это тоже навык. Ему можно научиться при помощи самоубеждения. Тогда откроются горизонты для новых знакомств и новых впечатлений.

Внутренний Ребенок — это та часть психики, которая управляет подсознанием. А с помощью гипноруки мы имеем возможность непосредственно обратиться к нему. Подкорректировать свое настроение таким образом.

Также с помощью самовнушения можно ощущать радость от какого-то дела, которым не хочется заниматься. Например нужно помыть машину, лень мешает. Тогда можно себе внушить, что ее нужно помыть сегодня и от процесса мойки организм ощутит радость. После этого сразу появится желание сделать.

На рисунке 11 нарисована небольшая схемка, где задействованы 5 чакр в процессе осуществления сознательных стремлений.

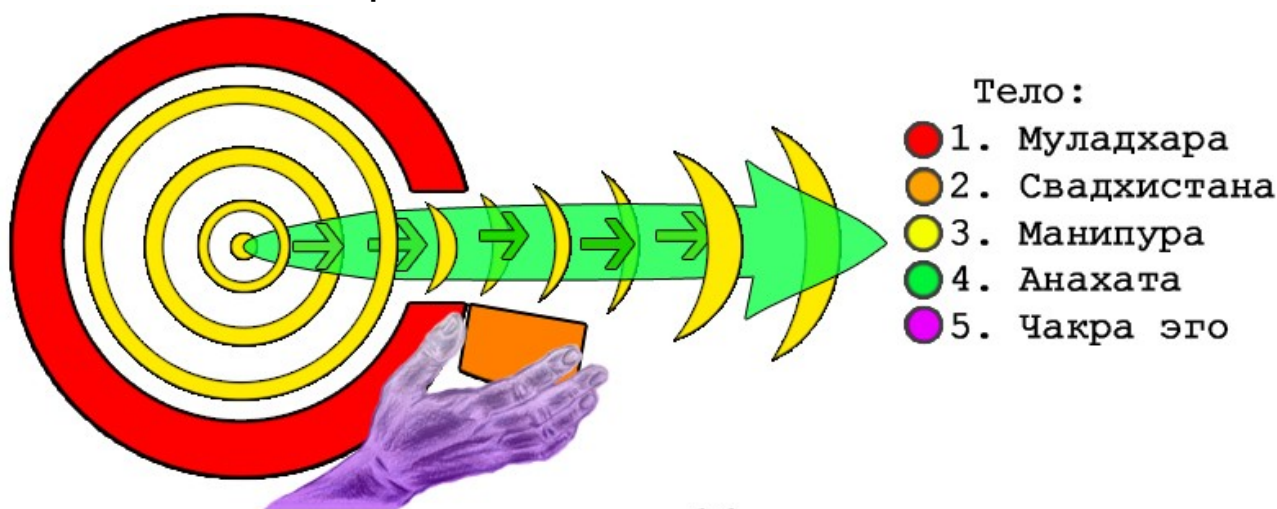
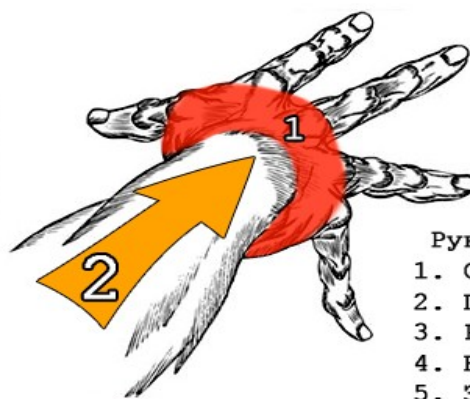
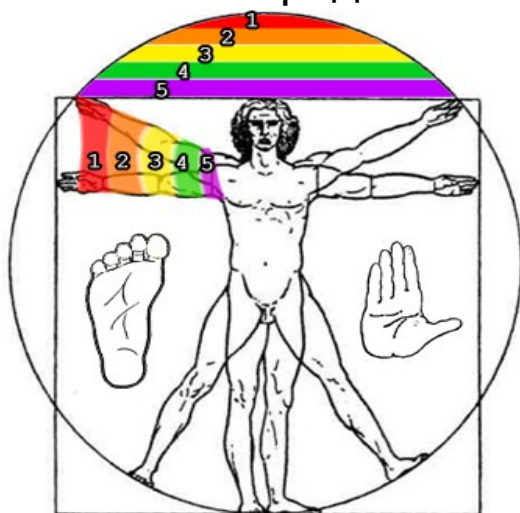


рис. 11

Муладхара создает границы. Отвечает за здоровье тела. Эти границы похожи на несущие стены здания. Если человек здоров, то у него одни стремления. Если болен, то совсем другие. В этом здании есть двери. Связаны они с ассоциациями, которые возникают в памяти человека. Эти ассоциации идут из свадхистаны. В памяти множество дверей ассоциаций, открывая которые человек чего-то хочет. И манипура создает эмоциональный всплеск, в результате чего человек стремится слить из себя энергию либидо в открытые двери. А анахата чakra усиливает этот поток, заручаясь коллективной поддержкой. И в реальности трудно остановиться на пол пути, если коллектив одобряет. Чakra эго же становится таким дворцом, который открывает те или иные двери, чтобы слить скопившийся поток энергии. Человек его сливает так, как умеет. По этому всегда было легче делать то, что привычно. И в самовнушении тоже.

Собственно что происходит, когда человек медленно поднимает свою правую руку за запястье. Человек сам себя погружает в легкий транс, отдавая свою правую руку подсознанию. То есть вместо сознания ладони №1 он активирует участок мозга, отвечающий за привычные навыки №2 предплечья. Смотрите рисунок 12.



Ум:

1. Акаши
2. Карма
3. Логика
4. Творчество
5. Хранитель

Руки:

1. Сознание
2. Подсознание
3. Решительность
4. Выносливость
5. Завершенность

рис. 12

Когда человек полностью входит в транс, то активной остается только умственная группа психических центров. Чувствительность остальных ослаблена или отключена. А при самовнушении с гипнорукой мы отключаем только руку. Это группы участков мозга правой руки и пальцев на ней. И когда поднимаем достаточно высоко руку, то можем сделать себе определенное внушение. Причем желательно такое, которое максимально привязано к сегодняшнему дню. Чтобы это действие произошло не через год и не через неделю. Не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня. И когда рука обратно возвращается во владение сознания, то в сознании зарождается такое желание. И оно будет стремиться к своему выполнению. Как если бы мы вложили под сознание нечто такое, что будет его подпирать снизу.

В любом случае по сколько идет работа с привычками, то подсознание легче воспринимает то, что уже привычно делать. А также то, что делать нравится. По этому внушение состоит из задания и ощущения, что это задание нравится. И если бы у Ильи Обломова был такой чудесный механизм самовнушения, то все его проблемы канули бы в лету.

«Обломов» - это роман русского писателя Гончарова про довольно ленивого барина. Сообщаю на тот случай, если не читали русскую классическую литературу. Обломов знал что делать. И мог это сделать. Но очень часто ему было лень. В отличии от немца Штольца, который преуспел и хлопотал за своего ленивого друга детства.

Когда рука сама медленно опустится на колени, тогда же появляется стремление выполнить ту работу, которую Вы себе задали во внушении. И Вы себя не

зазомбируете. Скорее Вы не сможете забыть то внушение, которое создали. Гипнорука лишь часть сознания погружает в транс. По этому Вы можете сознательным усилием выйти за рамки созданного Вами же внушения. А на следующий день вспомните об этом задании с желанием закончить начатое.

Есть христианская притча, где одна вдова ходила очень долго к неправедному судье, чтобы тот исполнил ее прошение. Неправедный судья не боялся ни людей, ни Бога. Но по скольку вдова его попросту «достала», то он был рад удовлетворить ее просьбу. Лишь бы только она не беспокоила. Примерно такая же ситуация получается со внушением. Вы ленитесь что-то делать. Вы не хотите что-то делать. За контактом сидеть удобнее. Но у Вас есть внушение. И у Вас побаливает время от времени рука. Она так и тянется сделать то, что Вы себе внушили. И когда масса данного стремления превысит массу стремления сидеть на стуле, тогда Вы поднимите свои «булки» и сделаете заданную работу. Возможно частично, если не внушили, что именно сегодня это нужно сделать. Но она не будет выходить из Вашей головы до тех пор, пока Вы не закончите эту работу. Будет Вашей целью.

Механизм довольно простой. После Милтона Эриксона его никто не исследовал. Милтон создал эриксоновский гипноз. А его студенты создали НЛП. Я же ознакомился с его книгами и видеоматериалами, чтобы вновь открыть давно забытое старое. Механизм эриксоновского гипноза применим не только к пациентам, но и каждый в быту может им пользоваться для целеустремленности. Как раз за счет поднимания руки, которая отдается под контроль подсознания.

И тогда всякий раз, когда будет возникать очередной

эмоциональный всплеск, подсознание уже открыло дверь ассоциаций. И этот всплеск будет направляться туда. Например Вас раздраковали и появилось желание качественно помыть подоконники. Ведь Вы раньше произвели самовнушение, что хотите их помыть сегодня. Может быть обои поклеить в какой-то комнате, где Вы затеяли ремонт. И он уже длится года пол. Вдруг не с того ни с сего подниметесь и пойдете не курить, а работать. Энергия всплеска из манипура чакры в любом случае будет. И вопрос только в том, что умеете ли Вы ею управлять. Метод гипноруки позволяет Вам сознательно открыть нужную дверь ассоциаций, через которую будет сливаться эта энергия.

Даже Обломов с таким навыком сделал бы себе карьеру, а не лежал бы на диване. Он бы не смог лениться. Он бы работал с ощущением внутреннего умиротворения. Знал бы, что находится на своем месте.

А когда Вы отработаете данный навык, то сможете даже мысленно проделать эту процедуру. Хотя довольно часто лучше возвращаться к поднятию руки. И будете делать то, что Вы себе внушили. Это очень простое упражнение не давит на человека, но скорее создает естественное стремление действовать в заданных рамках.

Глава 8. Бодибилдинг.

Гипноруку можно использовать при занятиях бодибилдингом. Она создает то самое желание «качаться», которого многим людям не хватает.

В юности Арнольд Шварцнейгер захотел стать мистером Олимпия. Тогда он пришел в тренажерный зал и стал работать над своим телом. Миллиметр за миллиметром он наращивал мускулы. Не пропускал ни

одной тренировки. И участвовал в соревнованиях бодибилдеров даже тогда, когда его забрали в армию.

В австрийской армии молодой Арнольд служил в танковых войсках. Он ушел в самоволку, чтобы получить первое место в одном из соревнований. Но занял всего лишь второе. К тому же ему грозила гауптвахта за то, что покинул военную часть. И начальство пошло ему на встречу, посчитав, что он защищает честь австрийской армии.

В армии он ел тушенку с кашами. Получал необходимые калории. И продолжал тренироваться с еще большим усилием. Мышцы росли, а «железный Арни» побеждал.

И после армии его ждала стремительная карьера. Он стал лучшим бодибилдером в мире. Затем Арни покорила Голливуд, став всемирно известным актером. Его «Конан варвар» является не превзойденным шедевром. А культовые фильмы «Терминатор» и «Терминатор 2» навсегда изменили представление человечества о боевых машинах. Он снялся во многих других фильмах. Его плакаты висят на стенах фанатов в каждой стране.

Кроме этого Арнольд Шварцнейгер доктор философии, хороший семьянин и губернатор Калифорнии.

В документальном фильме «Качать железо» он делится секретом того, как «накачать» такие же мускулы. Все делается ради последнего подхода. Можно сделать хоть 100 отжиманий. И не устать. А последнее отжимание будет самым значимым, ради которого проделывается вся работа. Это то отжимание, которое делается на «втором дыхании». Именно ради ощущения преодоления себя он и работал. И значительно

преуспел.

Также весьма информативным является фильм Джо Вейдера, в котором тоже появляется Арнольд и рекомендует эту методику. Джо Вейдер потратил жизнь на разработку своей методики бодибилдинга. Проделал действительно титаническую работу, с которой можно ознакомиться вконтакте.

При занятиях бодибилдингом следует избегать нагрузок на сердце. По этому после работы с весом рекомендуется походить несколько минут. Сидеть нельзя ни в коем разе. От этого ускоряется сердцебиение.

Также можно принимать аспаркам, как дешевое средство для улучшения работы сердечной мышцы. А вот пить воду не рекомендуется. Ни во время тренировок, ни за пол часа перед началом, ни пол часа после.

Для наращивания мышечной массы хорошо помогают гайноболики. Их можно купить в любом магазине для бодибилдеров. Там же Вам посоветуют питательные вещества исходя из Вашей комплекции.

Для укрепления груди и рук я использую отжимания от пола. Также работаю с гантелями.

Хорошо себя зарекомендовали пояса для пресса. Они работают на батарейках. Посылают незначительный электрический сигнал в мышцы. В результате чего мышцы сокращаются.

В промежутках между отжиманиями я ставлю пояс на нижний пресс и играю на приставке, прогревая руками верхнюю часть груди. Эти действия укрепляют пресс, а также уплотняют чакру эго.

Укрепление чакры эго дает возможность продолжать заниматься бодибилдингом, преодолевая усталость. Вся

работа делается ради последних 2-3 раз, когда Вы находитесь на грани. Именно тогда наращиваются те миллиметры, ради которых делаются усилия.

Систематические занятия приводят к росту мышц. При этом можно разделить тренировки на неделю. 6 дней работать и 1 отдыхать. Их следует так рассчитать, чтобы каждая из групп мышц отдыхала 6 дней. Во вторник работа со штангой. В среду разводить гантели в стороны. В четверг качать пресс. В пятницу качать икроножные мышцы. В субботу брусья, отжимания узким хватом и подтягивания узким хватом, что укрепляет трицепс. А в воскресенье турник широким хватом и за голову, что укрепляет бицепс и мышцы шеи. В понедельник выходной.

Для самоконтроля следует вести дневник. Достаточно купить тетрадку формата А-4. На первой странице подписать: «Дневник качалки». А на второй странице написать римские цифры, названия дней недели и описания упражнений. Каждой римской цифре соответствует день недели, начиная со вторника. И на последующих страницах ставить число, римскую цифру и палочками отмечать количество подходов. Десять палочек можно перечеркнуть, что наглядно показывает проделанную работу.

Таким способом Вы сможете отследить тот день, когда исчезнет желание работать над собой. Вот тогда то и понадобится гипнорука. При этом следует сделать внушение, которое себе сделал Арнольд Шварцнейгер. Он ощущал оргазм от бодибилдинга. Всякий раз, когда разогревал мышцы в тренажерном зале. И такой же подъем, когда выходил на сцену к зрителям. Арнольду действительно казалось, что он находится в раю. С наслаждением он демонстрировал свое тело. И это

ощущение передавалось зрителям, за что Арни любили.

Глава 9. Белый лист.

Когда человек рождается на свет, то он как чистый лист бумаги, на котором ещё ничего не написано. Замкнутых кругов ещё не существует. Его судьба ещё не написана. У него есть только безусловные рефлексы. А также генетические предрасположенности и околородовая травма. И эти предрасположенности в дальнейшем влияют на судьбу. Они определяют чувство счастья, как реакцию на сделанное действие.

Когда трехлетний ребенок играет, то ощущает радость. Этот вкус к счастью формирует его поведение. Опыт игр усваивается. Тогда же появляются первые шаблоны, которые закрепляются в подсознании. К ним человек обращается в течении всей жизни.

Большая вероятность, что сын алкоголика будет ощущать счастье от игры, где дети как-бы выпивают. Когда же вырастет, то будет ощущать счастье от потребления алкоголя или его заменителей.

Большая вероятность, что сын курильщика будет ощущать счастье от игры, где дети как-бы курят. Дымят палочками или глотают дым спичек. Делают вид, что курят. Когда же он вырастет, то будет ощущать счастье от никотина или его заменителей.

Большая вероятность, что сын артиста будет ощущать счастье от игры, где он выступает на сцене. А когда вырастет, то будет счастлив от публичного выступления и аплодисментов.

Сын ученого будет ощущать счастье от игр, где он ставит научные эксперименты. И когда вырастет, то будет счастлив от профессии, где ему постоянно нужно что-то изобретать.

Есть исключения из правила. Например в детстве все мальчики играли в машинки. Но не все купили себе по машине когда выросли. Хотя каждый какое-то время мечтал об этом. Мешает страх и экономические трудности. А также тот факт, что у его родителей и друзей машины нету.

Другим исключением будет пример, когда сын алкоголика ещё в школе стал христианином. И по религиозным причинам не потребляет ни капли алкоголя. В таком случае он противится соблазну. И ему значительно помогает окружение, которое не пьет.

Между ощущением счастья и взрослой реальностью существует барьер. Счастлив человек был в детстве, когда играл в определенные игры. Во взрослой жизни игры все те же. Но только игрушки выросли. И не все игры идут на пользу взрослому человеку. Многие создают порочный круг.

Когда ребенок играет в игры, то он своими действиями формирует дальнейшее поведение. Создает фундамент для нейронной сетки, которая прописывает поведенческий алгоритм в головном мозге. Так образуется условный рефлекс. Согласно этому рефлексу во время подобной игры у человека появляется ощущение счастья.

Детские игры в подсознании и сознательные игры взрослого человека существуют параллельно. Человек далеко не всегда обращает внимание на ощущения в теле. А последовательности ощущений сформированы ещё в детстве. Ощущение счастья возникает тогда, когда работа входит в резонанс с воспоминаниями о детских играх.

Получается, что мозг мыслит ассоциациями. И подобные игры приводят к подобным ощущениям в теле.

По этому для счастья взрослые игры должны быть подобны тем, в которые человек играл в детском саде. И если взрослая игра напоминает подсознанию такую игру, то в теле возникает детское ощущение счастья, которое было забыто при взрослении.

Например взрослый человек покупает себе машину. Во время уроков вождения он может бояться и нервничать на дороге. Потом привыкает. А с мыслью, что у него есть машинка, появляется приятное ощущение в теле. И взрослая игра в водителя резонирует с теми детским играми, где маленький мальчик водил игрушечную машинку. По этому водитель счастлив.

В начале ребенок ещё не знает какая из игр принесет ему радость. Но в процессе социального научения распознает что приносит ему радость, а к чему останется равнодушен. И то, что ему делать радостно, то он делает чаще.

Ребенок проходит через опыт ошибок и успехов. Ошибки приносят боль. И он отказывается от подобных игр. Успехи приносят радость. И ребенок чаще играет в такие игры. По этому социум влияет на формирование характера. Общество может причинить боль, а может и порадовать.

Если же какая-то из игр окажется болезненной, но при этом ребенок испытывает радость, то она зафиксирована в мозге как способ получения удовольствия. Особого мазохистского, которое испытал ещё в раннем детстве. В таком случае противоречат друг другу ощущение счастья из генетических предрасположенностей и воспитание.

В целом и общем человек воспринимает детство как розовую пору жизни. И социальные программы, которые

он приобретает в ту пору, остаются на всю жизнь с привкусом счастья. Пусть даже они не всегда являются правильными.

На XVII Всемирном трансперсональном конгрессе доктор Дмитрий Шаменков сделал доклад об условных рефлексах. Он заметил, что человек своими поступками напоминает поведение собаки Павлова с выработавшимися условными рефлексамии. Хотя человек стоит на гораздо более высокой ступеньке эволюции, но принцип действия остается тот же. На определенный стимул существует определенная реакция.

Когда приобретенный опыт усваивается, то мозг выращивает нейронную сетку создающую систему поведения. Это законченный алгоритм действий, за пределы которого человеку выйти сложно. И в подобной ситуации человек обращается к этому опыту. Таким образом формируется судьба.

Те события, которые видит ребенок в раннем детстве, влияют на всю его оставшуюся жизнь. И можно пытаться выйти из замкнутого круга, что только усиливает его. А можно уменьшать его значимость, что понизит силу этой программы. Научиться забывать.

Но вместо того, чтобы сдаться и забыть, человек с ещё большим усилием старается. Чем ещё сильнее прокапывает борозду замкнутого круга, по которому он ходит. Не завершает работу неподходящей программы, а усиливает её. Думает, что сможет выйти за рамки опыта когда алгоритм уже сформирован. Но всякий раз, подходя к границе своего опыта, испытывает страх. Как если бы подошел к краю пропасти. И стремится вернуться в привычные рамки.

Представьте себе домашний компьютер, который

есть почти у каждого. Компьютер состоит из железа, виндовса и установленных туда игр. К тому же компьютер подключен к интернету и городской сети. А теперь сравним его с человеком. Железно — это тело человека. Виндовс — это базовая система верований. А игры — это поведенческие шаблоны, в которые играют несколько игроков. Ролевые игры в героев, драконов, обиженных мальчиков, работяг и женатиков. Не для всякого компьютера подходит виндовс с последними наворотами. И не всякие игры компьютер тянет. Есть игры, с которыми компьютер справляется. А есть такие, на которых изрядно тормозит. По этому данные игры лучше не запускать до тех пор, пока компьютер не будет к ним готов. Теперь замените слово «компьютер» словом «человек».

Помимо генетического кода, человек обучается опыту из внешнего мира. Это может быть другой человек, который передает свои поведенческие программы. А могут быть и объекты природы. Когда происходит событие, то человек запоминает свои наблюдения. Это увиденное, услышанное и те ощущения, которые он испытал. И мозг записывает информацию в ощущениях. А уже потом накладывает визуальные и слуховые воспоминания. По этому когда человек вспоминает, то в начале чувствует общую энергетику тех событий. И только после этого до сознания доходят визуальные и слуховые воспоминания. Человек может многократно моделировать образ других участников события, чтобы понять какие ощущения были у них. И таким способом событие, что врезалось в мозг, обучает новым поведенческим алгоритмам.

Когда же в детском опыте нету ничего похожего на

то, что видит взрослый, то он отвергает это от себя. Более того, отсутствие ассоциации со счастьем вызывает гнев. Так взрослый человек, выросший один в семье и не видевший многодетных семей, будет раздражен при виде такой семьи. А когда в детстве не было воспоминаний о здоровом образе жизни, тогда взрослый человек ощущает себя болезненно. И считает это нормой. У такого человека ненависть вызывают крепкие здоровые люди. Он не может провести параллель со своим детским опытом. По этому отвергает от себя.

Если у Вас плохое здоровье, то Вам нужно обращать внимание на самые большие и крепкие деревья. Делайте это всякий раз, когда бываете в парке или в лесу. Такие деревья обучают Вас как стать сильнее и прожить долгую здоровую жизнь. Получше рассмотрите такое дерево. Рассмотрите его ветки, ствол, крону, верхушку. Обратите внимание на то, как ветер играет с листьями. Прогибает ветки и возвращает обратно. Как шумит и колыхается листва на этом дереве. Посмотрите на него в целом. И на отдельные его части. Изучите. И подумайте почему это дерево выросло таким большим. Ведь когда оно было маленьким деревцом, то могло болеть. А могло испытывать какие-то трудности. Но дерево преодолело все трудности. Нашло свое место под солнцем. Вытянулось вверх. Разрослось вширь. И это дерево прожило долгую жизнь. Может быть лет 70. А может быть и все 100. Если же меньше, то легко можно догадаться, что на этом месте у дерева все условия для долголетия: солнце, земля для корней и вода. Такое терапевтическое упражнение обучает долголетию. А самое интересное то, что когда Вы долго будете созерцать такое дерево, то укрепите здоровье.

Другими объектами природы являются животные, птицы, насекомые, рептилии и рыбки. В парке можно увидеть собак, птиц и насекомых. Все они могут научить поведению. От поведения в коллективе до личных отношений. Например голуби умеют ухаживать. И даже целуются. А в мире людей жениха и невесту называют голубятами. Муравьи же постоянно куда-то бегут по делу, чем напоминают суетливых горожан.

Если человеку не повезло с родителями и кто-то в семье был алкоголиком, то это не значит, что он обречен стать таким же. У него есть лишь генетическая предрасположенность к алкоголизму. То есть он будет испытывать счастье, если начнет потреблять алкоголь. Но существуют и другие программы действий, где он испытывает счастье. Такому человеку важно найти другое счастье, способное заменить алкоголь.

Имея в генетической памяти вкус к счастью человек строит цепочки событий, которые ведут к получению именно такого счастья. Если у человека счастье от алкоголизма, то существуют и другие возможности быть счастливым. Вторичные выгоды в алкоголизме: раскрепощенность, общительность, ощущение кайфа. Но в той же генетической памяти есть и другие социальные программы, которые обучают счастью. Например занятия бодибилдингом обучают кайфу от легкой боли в мышцах, которые разминаются под нагрузкой. И когда тренироваться в кайф, то это становится частью жизни. А дневник занятий делается предметом гордости за себя. Его приятно смотреть самому и приятно показывать кому-то. Как и свои большие мышцы, чтобы похвастаться. К тому же нагрузка на тело позволяет не думать о сексе. Это сублимация сексуальной энергии.

При алкоголизме человек желает общения с людьми. Трезвым он не может достаточно раскрепоститься, чтобы преодолеть свой страх. Либо же его побуждают другие причины. И он получает своё счастье. Но не знает меры. По этому у алкоголика есть всего 2 стадии выпитого: «чет не пробрало...» и «я в говно!!!». Важно научиться останавливаться когда не пробрало или же вообще не потреблять спиртного.

Общаться с людьми можно и во время командной игры. Например в футбол. И если человек полюбит футбол, то он ощутит куда больше счастья от игры, чем от алкоголя. Главное при этом научиться прощать обиды. Ведь гол можете забить не только Вы, но и Вам.

Другим способом может быть покупка автомобиля. Ответственный водитель не пьет алкоголь. Он намеренно ограничивает себя, чтобы не платить штрафы. К тому же ему нравится водить автомобиль. И опыт вождения нарабатывается практикой. Чтобы хорошо ездить, нужно водить каждый день.

И ещё один вариант — это церковь, где человек раскаивается о своем алкоголизме. Оставляет его в прошлом. Тогда он обещает Богу больше никогда не пить. И у него есть защитная стена из запретов.

Если же человек все еще нуждается в дружеском общении, то достаточно завести собаку. Это действительно самый преданный друг. К тому же с ней можно гулять в парке.

Все эти игры необходимо поддерживать. Для футбола нужно собираться командой раз в неделю. За машинкой необходимо ухаживать. А церковь требует, чтобы прихожанин туда тоже приходил хотя бы раз в неделю.

В экспериментах И.Павлова собака получала

порцию еды после совершенного действия. Она совершала действие и ощущала сытость. А позже ей перестали давать еду. Но собака всё равно совершала это действие и ждала, что будет также сыта. Так и пьяница совершает определенные действия, чтобы ощутить счастье. Но из-за различных социальных программ результат может значительно отличаться от ожидаемого. Другой человек не понимает чего Вы от него хотите. Его нужно обучить, давая какое-то счастье взамен.

По вкусу счастье значительно отличается. И смысл приобретения нового опыта в том, чтобы адаптироваться к новому счастью. Не нужно себя продавливать, чтобы выйти из порочного круга. Достаточно забыть прошлое и начать жизнь с новой страницы. При этом обучаться новому вкусу счастья. Скорее всего потом всё вернется на круги своя. Но у Вас будет опыт. И будет возможность сравнить какое счастье лучше по вкусу. Тогда появляется возможность выбора между старой и новой игрой.

Например пьяница сегодня выпивает в парке с друзьями. А завтра для сравнения сходит в клуб послушать рок-музыку и выпить там стаканчик. Потом все вернется на круги своя. И у него уже будет возможность выбирать между «советским стандартом» и клубной жизнью. И если он разовьет свой эстетический вкус, то не захочет пить в парке. В клубе более приятная атмосфера. К тому же денег не хватит на оба вида отдыха.

Приобретая новый опыт, Вы создаете новую нейронную сетку. Она должна прорости, как укрепляются мышцы после нагрузки. И когда она прорастает, то у Вас появляется возможность выбора. Вы выбираете в

какой из сфер жизни будут вертеться мысли. А также с какими людьми общаться. И если новые друзья Вами довольны, то Вы хорошо справляетесь. Если же огорчаются от Ваших слов и поступков, то Вы плохо справляетесь с новой ролью. Не усваиваете их вкус к счастью.

Личность меняется не за один день. А вкус к счастью формируется за счет развития чувствительности одного из участков мозга.

Утонченный вкус к счастью обозначает, что человеку подходит не каждое счастье, а лишь определенные стандарты. Как при потреблении пищи. Любой человек испытывает голод. И должен удовлетворить свою потребность в еде. Но гурман не станет есть продукты плохого качества. А обжоре все полезно, что в рот полезло.

Когда приходит половое созревание, то один подросток удовлетворяет себя своими руками и боится противоположного пола. Второй подросток стремится общаться с противоположным полом. И довольно часто становится игрушкой в чужих руках. Хочет сексуального счастья, а получает игру в отношения, где он мышка в руках кошки. Из-за такого несоответствия довольно часто спиваются. Третий занимается в тренажерном зале. Работает с весом. Строит свою фигуру. И таким способом повышает свою значимость. Но по прежнему стесняется противоположного пола. В таком случае он опять же может оказаться податлив к алкоголю и стать игрушкой в чужих руках. Только четвертый повышает свою привлекательность, а также активно общается с женщинами, познавая науку соблазнения.

У всех разный вкус к счастью. Но все девушки хотят создать отношения и хотят секса. А все мужчины хотят в

начале секса, а уже потом отношения. И даже делают для этого какие-то шаги. Могут обращаться к кому-то за помощью. А могут делать шаги сами. Учатся на собственных ошибках и победах.

Довольно часто женское сознание лет до 26 напоминает собою юношеское. Только с той разницей, что секс не является такой запретной темой, как в подростковом возрасте. Подростки все меряются понтами. И любая девушка хочет, чтобы ее парень был самым крутым. И дарил бы ей самые крутые подарки. Девушки любят крепких парней. Вспомните каким Вы хотели стать, когда были подростком. Девушка не стремится стать крепкой и крутой, но хочет с таким встречаться. И конечно же девушка хочет, чтобы парень любил ее больше, чем кого-либо на свете.

Изначально человек чист, как белый лист бумаги. На нем можно написать всё, что угодно. Но когда уже прописано что-то, то изменить сложнее. Опыт приобретен. Нейронная сетка выросла. И нужно познать новый вкус к счастью, чтобы направить свое поведение в другое русло.

У каждого мальчика ещё в школе появляется выбор: встречаться с девочкой, которая хочет отношений, или же бегать за той, которая понравилась. В любом случае девушка ждет внимания к себе. И когда она холодно отказывает очередному поклоннику, то наслаждается тем, что из-за неё страдают. А значит обращает на себя внимание. Если же с ней соглашается встречаться тот, кого она любит, то она радуется также сильно. Ведь он тоже обращает на неё внимание.

Когда первый опыт сформирован и нейронная сетка выросла, тогда образовался и вкус к счастью. Если парень привык бегать за кем-то и жить в иллюзиях, то он

обречен влюбляться без взаимности. Это программа действий, которая врезалась в мозг. Такой парень привык отказывать тем девушкам, которые любят его. И это тоже сформированная программа действий. Но вот интересная закономерность. Когда любимая девушка начинает себя вести как влюбленная, то становится не интересной для такого человека. Теперь уже он игнорирует её. И девушка остается без внимания, что заденет самолюбие любой женщины.

Если парень «поматросил и бросил», то это вызов для женщины. Самолюбие задето. И девушке хочется, чтобы парни лежали у её ног. В том числе и тот, кто спровоцировал стервозное поведение.

В отношениях не важно кто с Вами рядом. Важно игнорировать стервозное поведение и поощрять послушное. Тогда фокус внимания сместится с холодных на послушных. И у Вас изменится вкус к счастью. Игра в отношения отличается от игры в иллюзии. Главное не забывать, что это красивая актерская игра. И не переходить на личности. Это стремится владеть, ревнует и преследует. Так мама стремится всю жизнь владеть своим ребенком. По этому отношения связаны с увлекательной игрой, где цель — влюбить в себя по уши.

Парню же куда важнее освоить ремесло, чем бегать за женщиной. И сделать все, чтобы повысить свою значимость. Мужчина добытчик ресурсов. Он приносит «хобот мамонта» в семью. Значимость повышают при помощи дорогой одежды, машинки, квартирки, мускул, заработанных денег, подарков, уверенного поведения и других понтов.

Если же у мужчины не достаточно понтов, то он лишь потеряет время. Девушка будет воспринимать его как слабого мальчика. Вроде младшего братика. К тому

же влюбленный мужчина жалок. А провокативное поведение некоторых девушек приводит к дракам. Так юная особа неосознанно стремится выяснить кто из мужчин самый крутой. И парень при этом может очень сильно усложнить себе жизнь.

Счастье — это почесать зудящее место. А еще снять напряжение с очага раздражения в мозге. Причем так, что вторичной связью участок мозга будет идти к детским воспоминаниям. И если человек постоянно уделяет внимание такому счастью, то он расширяет границы участка головного мозга, который ассоциируется с ним. А значит потребность в данном виде счастья возрастает. Так что не думайте о верной женщине, которая вынесла Вас раненого с поля боя.

Глава 10. Инь и Ян.

Без напуганных не было бы и пугающих. Это пара противоположностей, которых в природе великое множество. Как белое и черное, красное и синее, горячее и холодное, высокий и низкий, веселый и грустный, солнечный и хмурый, кнут и пряник. Но различают их только те существа, у которых достаточно сильно развито сознание, чтобы запомнить. Животные помнят боль и ласку. По этому имеют достаточно развитое сознание, чтобы начать отличать хорошее от плохого.

В любом из языков есть слова антонимы. Они тоже являются парами противоположностей. Они задают рамки между «+» и «-». Противоположности помогают типировать людей и другие объекты. И хотя это мнение субъективно, но у большинства людей похоже. Рано или поздно люди приходят к похожим выводам.

У Карла Юнга есть труд «Психологические типы».

На русском языке книга издана в 1998 году. Этот научный труд более детально рассматривает пары противоположностей в культуре и философии различных народов. В книге К.Юнг выводит 8 функций психики, с помощью которых люди отличаются по характеру. В дальнейшем это исследование стало основой для соционики. Эти 8 функций создают 16 характеров и составляют соционическую таблицу отношений. Таким образом соционика построена на парах противоположностей.

Самая известная пара противоположностей — это символ китайской философии Инь-Ян. Инь представляет собою внутреннюю сторону. Подобно дну в колоде, которое может быть очень глубоко под водой. Также осознается как поведение, направленное внутрь. В их философии считается женской частью души. Характерно для интровертов. Ян обозначает собою стремление вширь. Глубина философских размышлений сменяется размахом. Считается мужской частью души. Ян направлен в пространство материального мира. Это больше действие, чем размышление. Характерно для экстравертов. Эти два символа философии стали противоположностями интровертного и экстравертного поведения. И надо заметить, что довольно часто девушки более экстравертны, чем мужчины. Смотрите рисунок 13.



рис. 13

Интроверт больше прислушивается к своим ощущениям, а экстраверт ориентирован во внешний мир. Ему нужна обратная связь, чтобы его хвалили. Интроверт предпочитает темные и серые тона одежды. Экстраверт старается одеваться ярко. Экстраверту действительно важно нравиться людям.

Инь и Ян можно представить себе в виде воронки, где символ Инь сужается в глубину, а символ Ян расширяется в стороны. Инь ощущается спереди, как сужение для осознания собственных чувств. А Ян расширяется со стороны спины, чтобы ощутить взаимодействие со внешним миром. Такова природа. Любое живое существо спиной старается закрыться от опасности. А поверхность живота более чувствительная. И у человека все подобно. Это естественно для живого мира Земли. Смотрите рисунок 14. На нем видно, что тело спереди менее защищено мускулами, чем со стороны спины.

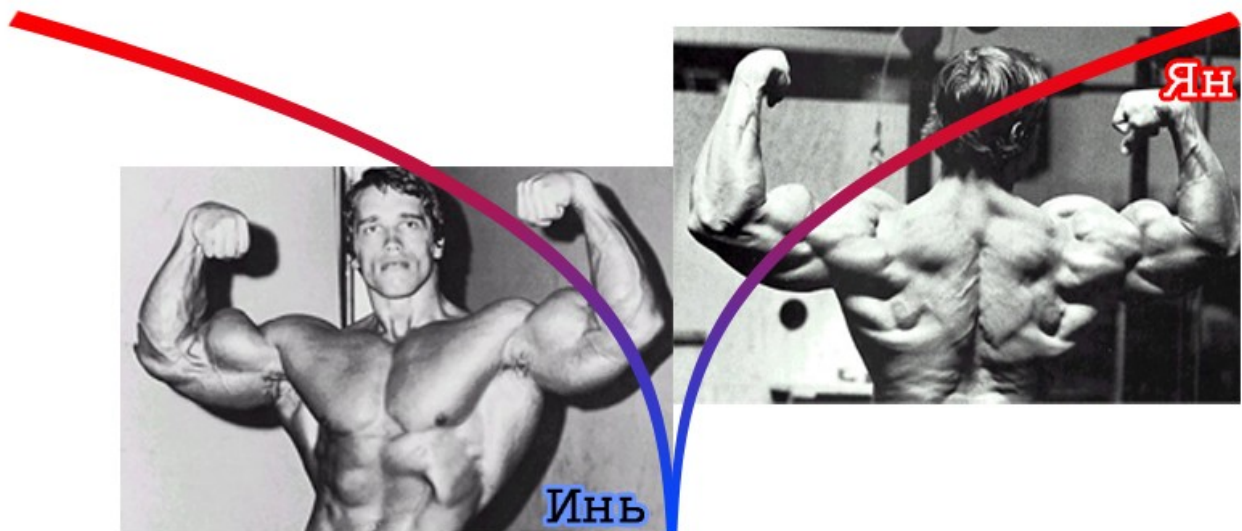


рис. 14

Подобную функцию выполняют глаза. Когда зрачок сужается, то человек видит далекие перспективы, но не замечает того, что у него находится под боком. Когда же зрачок расширяется, то он замечает мелкие детали

рядом с собой, но плохо видит дальние перспективы.

При общении в социуме спиной человек чувствует окружающих. Он расширяет рамки своих ощущений. Смещает их в спину к Ян. Думает о людях. А лицевой стороной тела чувствует то, что здесь и сейчас происходит с его внутренним миром. Сужает рамки ощущений до собственного внутреннего переживания. Смещает их вперед к Инь.

Надо сказать, что близорукие люди как правило интровертны из-за рассеянности. Плохо узнают знакомых. Погружены в собственный мир. А люди дальновзоркие могут с большого расстояния наблюдать за кем-то. По этому они более социально адаптированы. Как раз по той причине, что видят всех из далека. Успевают сделать радостное лицо при виде знакомого человека. Им легче быть экстравертами.

Как изображено на символе Инь-Ян, черное взаимодействует с белым, но не становится серой массой. Они отталкиваются, как «+» и «-». Это пара противоположностей. А значит Инь и Ян зависимы друг от друга.

Довольно часто люди, которые на дух не переносят друг друга, играют такую роль противоположностей. При этом каждый вспоминает другого, как заклятого врага. Все ему кажется ненавистным в другом. Даже запах. Он отрицает характер. И отрицает тот запах, который враг выделяет с потом.

Замечу каким любопытным образом устроено сознание. Дело в том, что человек реагирует не на то, что происходит. А на то, что уже произошло. Он дает свою эмоциональную оценку приобретенному опыту через воспоминания. После чего корректирует свое поведение в похожей ситуации. Когда же с ним что-то

новое происходит, то он не знает с чем это сравнить. А значит находится в замешательстве. Не знает как реагировать. Не из чего построить цепочку ассоциаций. По этому когда двое людей становятся врагами, то скорее всего они строят цепочки ассоциаций, где враг напоминает о боли.

Нужно понять, что у каждого в голове своя психическая реальность. С помощью нее человек оценивает как ему эмоционально реагировать на других. В психической реальности человек выделяет объекты, на воспоминание о которых организм реагирует выделением гормонов. А гормоны управляют эмоциональным состоянием человека.

Одних людей мы оцениваем как друзей. При воспоминании о них мы ощущаем позитивное чувство. В организм поступают гормоны удовольствия. Других людей считаем врагами. И воспоминание о них причиняет боль. Опять же в организм поступают гормоны. Но другие. Третьих принимаем за глупых детей. Четвертых оцениваем, как объект продолжения рода. Общаемся в настоящем, чтобы запомнить человека и дать ему свою оценку. А к пятым испытываем равнодушие. Их мотивы нам понятны. Их желания ясны. По этому интереса к себе такие люди не вызывают.

В основном похожих на себя оценивают как друзей. А не похожих как врагов. Особенно тех, кто является полной противоположностью. Но если человек будет слишком похож, то он станет не интересен. Человек привык отождествлять себя с группой, где он занимает привычную социальную роль. И двое одинаковых людей в коллективе не приживаются. Человек фантазирует и сам додумывает многие выводы. По этому довольно часто видят то, что хотят видеть. Вспоминают кто друг,

кто враг, кто дурак, а с кем хочется спать. Смотрите рисунок 15.

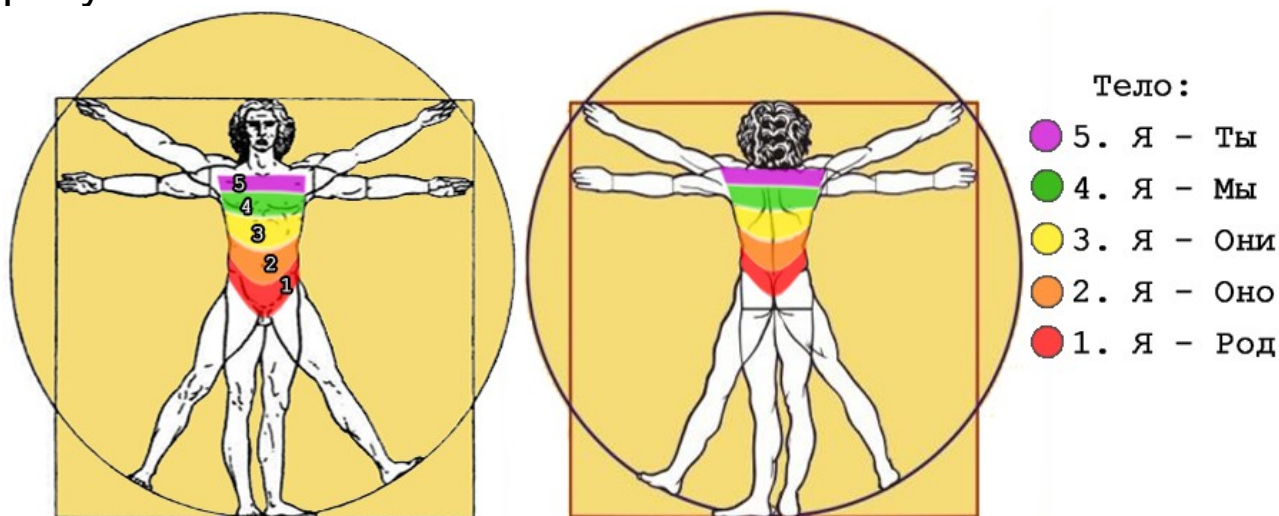


рис. 15

На уровне Я-Ты происходит общение с объектом в настоящее время. Остальные же четыре уровня являются оценочными. И человек вспоминает других через оценочный ярлык. Общается с кем-то в фантазии. Ставит Ты-объект выше или ниже себя.

Себя воспринимает точно также. Причисляет в фантазии к одному из четырех уровней.

Человек с заниженной самооценкой ставит себя ниже всех. На уровень №1, связанный с продолжением рода. Его дразнят «ботаном». Капризный ребенок ставит себя выше «ботанов», но не выше взрослых. Его самооценка на уровне №2. Взрослый человек осваивает ремесло и ставит себя на уровень №3. А заботливый организатор ставит свою самооценку на уровень №4. Закоренелый эгоист смотрит на всех сверху вниз с уровня №5.

Довольно часто оказывается, что ответы на заветные вопросы находятся у врагов. Иначе бы подсознание не отгораживало бы человека от этих знаний. Просто подсознание стремится защитить человека, сохраняя его таким, какой он есть. Вот и

кажутся врагами те люди, которые способны изменить жизнь и взгляды на нее.

У каждого есть ощущения в теле, которые влияют на мышление. И неосознанно мы передаем друг другу эти ощущения, чтобы собеседник смог смоделировать Ваше поведение при воспоминании. Так он дает оценку и понимает на что Вы способны. Ощущает какой Вы. А значит понимает как себя вести с Вами: играть или подстраиваться.

Многие люди очень плохо ощущают отдельные части спины. Из-за чего могут возникать болезни.

Если человек плохо чувствует спину на уровне груди, то может прикасаться спиной к холодным предметам. Подпирать стены или простуживать спину холодной спинкой от лавочки. Сниженная чувствительность приводит к воспалению легких, переходящему в хронический бронхит. А в психическом пространстве такой человек плохо разбирается в друзьях. Не чувствует кто из них может «прикрыть его спину» от опасности. Не знает кому можно верить. Люди чувствуют настороженность в этом человеке и не доверяют ему. По этому он плохой организатор.

Сниженная чувствительность на уровне чакры эго приводит к ослаблению тимуса. А значит и к ослаблению иммунитета в целом. Человек чахнет без его активации. Тимус — орган иммунной защиты. Там зарождаются и обучаются лейкоциты, чтобы бороться с болезнями.

Плохая чувствительность в области манипуры приводит к неправильному питанию. Человек забывает про голод. Старается его игнорировать, подавлявая себя волевым усилием. Больше времени уделяет работе. В результате чего может получить гастрит или даже язву. Там же находится печень по правую сторону.

А по левую сторону селезенка. Ухудшение работы этих органов также связано с игнорированием болей и запуском хронических заболеваний.

При плохой чувствительности в области свадхистаны спереди мы получим проблемы с кишечником, а также боли в почках. Многие люди страдают от болезней почек. По скольку почки фильтруют жидкости, то в них скапливаются камни. Причем камни в почках есть у каждого четвертого жителя планеты. Есть и другие болезни почек. А также в той области находятся толстая и тонкая кишка. Если бы человек чаще обращал внимание на боли в них и принимал бы меры, то не доводил бы свой организм до хронических болезней.

Муладхара чакра связана с мочеполовой системой. В мочевом пузыре тоже могут появиться камни. Сниженная чувствительность в области муладхары может привести к простатиту. И если молодой человек запросто сидит на холодном камне, то через несколько лет он может пожалеть о своей беспечности.

Напоминаю, что ретроспективно-интегральная терапия (Рита) является прежде всего красивой теорией, объясняющей работу бессознательного. Эта теория не претендует на научную истину. Единственную в своем роде. И если Вам удобно пользоваться таким представлением об устройстве психики, то можете использовать его. Если же не удобно, то можете обратиться к любой другой теории, которая наиболее Вам подходит.

Глава 11. Игры архетипов.

Человек постоянно собирает информацию из внешнего мира. Копирует ее себе в мозг, как сканер

оцифровует изображение на листе бумаги. И делает поправки в своих представлениях, когда выясняет новые детали.

Всех своих знакомых можно встретить во внутренней реальности, если заниматься трансом при лечении психологических расстройств. Довольно часто они становятся похожими на каких-то мистических существ. А затем на кого-то из родителей или родственников. Происходит анализ этих объектов внутриспсихической реальности.

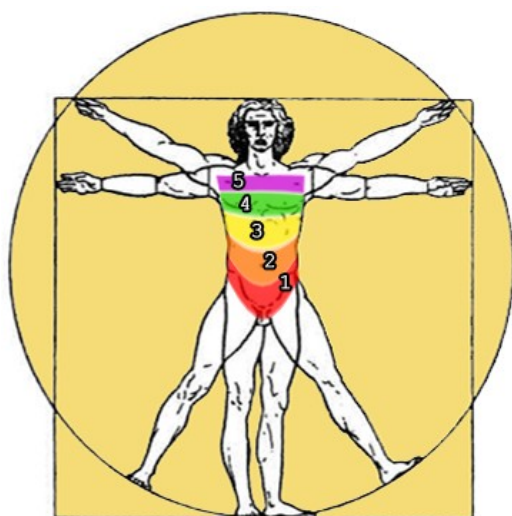
Разговор с копиями полезен тем, что можно поставить себя на место другого человека. Понять почему же он именно так относился к Вам. Кто-то смотрел свысока, а кто-то снизу вверх. Есть возможность задать вопрос о том, из-за чего такое отношение.

В трансe мы находимся внутри своего личного пространства. И транс напоминает собою осознанный сон. Подсознание создает местность и живые объекты. Причем кажется, что они настоящие.

В осознанном сне можно остановить чудовище, бегущее за Вами. И расспросить его почему же оно преследует. Довольно часто чудовище оказывается напуганным ребенком. Трансформируется во Внутреннего Ребенка, которому не дали тепла.

Внутри психики мы имеем 5 социальных ролей: голодного младенца, игривого ребенка, амбициозного подростка, заботливую маму и гордого отца. Они соответствуют 5 психическим центрам: муладхаре, свадхистане, манипуре, анахате и чакре эго. Каждая из ролей нужна для чего-то. Человек пользуется этими социальными ролями. И если какой-то из участков коры головного мозга развит больше, то в этой роли человек

ощущает себя наиболее комфортно. Смотрите рисунок 16.



Тело:

- 5. Гордый отец (чакра эго)
- 4. Заботливая мама (анаката)
- 3. Амбициозный подросток (манипура)
- 2. Игривый ребенок (сваджистана)
- 1. Голодный младенец (муладжара)

рис. 16

Голодный младенец нужен для продолжения рода. Эта социальная роль связана с участком коры №1, который накапливает информацию о мире, чтобы передать ее последующим поколениям. Вносит корректировки в код ДНК для потомства. Таких людей называют ботанами. И конечно же голод не только к знаниям, но и к сексу.

Игривый ребенок помогает человеку понять свои желания. Ведь именно дети знают чего они хотят. Развивает участок коры №2.

Амбициозный подросток самоутверждается при помощи кулаков или заработка денег. В любом случае он хочет, чтобы к нему относились как ко взрослому. Требуется к себе уважения. Вообще для участка №3 коры головного мозга характерно что-то требовать. У многих людей преобладает именно этот участок.

Заботливая мама стремится греть своей сердечной любовью, чтобы не чувствовать одиночества. Иначе бы она очень страдала от материнских чувств, которых некому дарить. Эта социальная роль развивает участок №4.

Гордый папа умеет демонстрировать свою непоколебимость. Он кажется холодным. Смотрит сверху вниз. Хотя на практике оказывается дальновидным и расчетливым. Развивает участок №5.

Человек смотрит на сильных снизу вверх. А на слабых смотрит сверху вниз. Если чувствует поддержку отца, то привыкает смотреть на людей сверху вниз. Развивает верхние психические центры, ощущая себя в полной безопасности. К верхним относится чakra эго и анахата. Становится заботливой мамой или гордым отцом. Если же ощущает, что его отец не доволен, то развивает манипура чакру. Застревает на уровне амбициозного подростка, у которого конфликты с родителями. Когда же чувствует поддержку мамы, то смотрит на людей снизу вверх, не ощущая себя в безопасности. Развивает муладхару или свадхистану. Осваивает социальные роли ботана или капризного ребенка.

Отец учит крепко стоять на ногах и сохранять лицо. А мама обучает поднимать руки к небу и оставаться совестливым.

Если смотреть сверху вниз, то лучше ощущаются ноги и лицо. Если же смотреть снизу вверх то ощущаются руки и шея. Все эти группы психических центров участвуют в социальной адаптации. Для ног у человека либидо в избытке. И если он смотрит на всех сверху вниз, то становится гипертоником. Ощущает себя в безопасности. И кровь свободно циркулирует. Избыток либидо приводит к повышенному давлению.

Но когда человек не ощущает себя в безопасности, тогда кровь циркулирует с трудом. И конечности мерзнут из-за нехватки энергии. Тогда же человек привыкает смотреть на всех снизу вверх. Становится гипотоником.

Его давление понижено, а жизненной энергии не хватает.

Существует также третий случай. Тогда гипотоник периодически делает такие поступки, которыми хочет понравиться папе. Заслужить его любовь и одобрение. Но страх постоянно возвращает его в старые рамки, где о нем заботится мама. И смелое поведение рушится, как дорожка из домино. К тому же наступает амнезия. Его правая и левая половина лица очень отличаются. Ведь такой человек не хочет занимать одну из сторон родителей. Он хочет примерить обоих. Ужиться с ними, уравнивая в правах.

Смотрите рисунок 17. На нем правая и левая стороны обозначены как рука и нога. Нога обозначает одобрение папы, а рука — одобрение мамы.

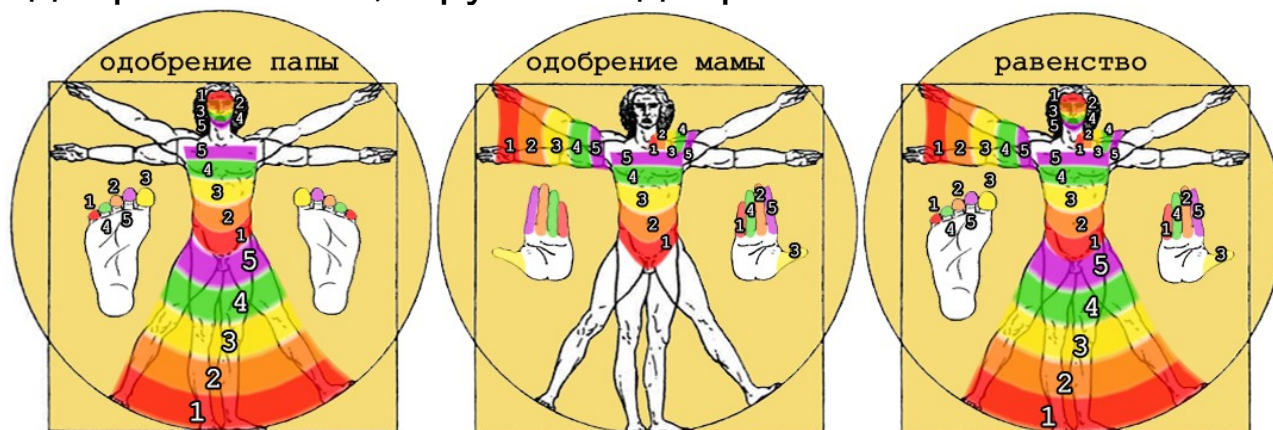


рис. 17

При папином одобрении сознание в участке №1 стопы ног чувствует себя в безопасности. По этому участок №1 головного мозга развивается с той стороны, где существует уверенность. Человек учится твердо стоять на своих ногах. Учится хранить лицо при социальной адаптации. Но не любит рутинной работы руками. Ему легче покричать, как начальнику на подчиненных. Или выдумать какой-то механизм, который позволит не напрягать руки. Такой человек в штанах и с

гордым лицом. Становится богатым, чтобы продолжать крепко стоять на своих двух.

При маминой любви и заботе человек сосредотачивает внимание на сознании в ладонях рук. Этот участок коры №1 связан с обыденным сознанием, которое не переживает никаких стрессов. А руками мастера что-то. Но без ног человек не уверен в завтрашнем дне. Выбирая между риском в бизнесе и моральными ценностями, он выберет второе. Даже если и пойдет в бизнес, то когда-нибудь останется без штанов. Слишком мало внимания уделяет смелым действиям по заработку денег. Боится проиграть. По этому проигрывает. Зато обращает внимание на честность своих поступков. И если кричит на кого-то, то по совести. К сожалению это могут быть люди, которые влиятельнее него. А значит и карьеру они не делают.

Равенства не бывает. Человек должен выбирать между риском и честностью. Иначе бы мы получили андрогина. То есть того человека, который вмещает в себя мужскую и женскую сторону души одновременно. В мифологии боги разрубили андрогинов пополам. С тех пор каждый вынужден искать свою половинку.

Глава 12. Суперэго, ид и эго.

По З.Фрейду психика делится на 3 составляющих: суперэго, ид и эго. Суперэго — это то, что надо. Ид — это то, что хочу. А эго — то, что реально могу.

Большинством людей родители управляют до тех пор, пока они это позволяют. Говорят куда надо идти и что делать. По этому когда ребенок вырастает, то и тут им управляет Внутренняя Мать и Внутренний Отец. Это архетипы психики.

Совершеннолетний человек меняет свою

социальную роль. Он больше не ребенок. И отождествляет себя со взрослыми. А родители уже так сильно не влияют на него, как раньше. Суперэго сформировано. В психике человека есть Внутренний Отец и Внутренняя Мама. Перед Внутренним Отцом стараются выслужиться. А Внутренняя Мать отвечает за совесть.

Как правило в семьях мама всем управляет. В таком случае в суперэго Внутренняя Мать тоже принимает решения. Многие религии основаны на этом архетипе. Если же заповеди игнорируются, то про человека говорят, что он бессовестный.

В мультфильме «Малыш и Карлсон» Малыш хотел собаку на свой день рождения. Он заслужил этот подарок по праву. В день рождения родители обязаны были что-то подарить. Когда Малыш расстроился, то мама только посмотрела на папу и он быстро всё понял. Взялся за голову и куда-то убежал. Вернулся уже с собакой. В этом случае мама надавила на моральные ценности папы.

Когда Малыш вырастет, то у него уже есть встроенный алгоритм действий: «У меня есть моральные ценности, согласно которым в мой день рождения или какой-то праздник я имею право на исполнение своего желания». В данном случае желание получить собаку будет трансформировано в желание дружбы с кем-то. И на какой-то большой праздник он обязательно исполнит свое желание. Психика задействует Внутреннего Отца. Таким образом в его судьбе произойдут изменения.

Замечу, что многие возможности человек упускает лишь потому, что не позволяет этому случиться. А потом терзается чувством вины. Но проблема не в

собственном выборе, а в родительских запретах из суперэго. В детстве родители могли не разрешать приносить щенков и котят с улицы. А во взрослой жизни человек не позволяет себе сближаться с теми, кто его любит, как щенок хозяина. И формирует круг своих друзей из таких людей, которые не испытывают к нему подобного чувства. Просто не может себе этого позволить.

Если в детстве человек провел много времени в больнице, то тут другая ситуация. Мама решала, что ему нужно лежать в больнице, чтобы поправлять здоровье. Наверняка ребенок очень хотел уйти из больницы, чтобы там никогда не лежать больше. Но без разрешения матери это желание никогда не исполнилось. Мама решила по другому. Он слишком сильно этого хотел. Так сильно, что не мог даже думать об этом. Во взрослой жизни это решение обозначает, что человек очень хочет какую-то глобальную цель. Например уехать в другой город. Но это никогда не исполнится. Внутренняя Мать не одобрит такое желание. А мысль об этом будет вызывать большое волнение.

Когда родители не мешали ребенку в исполнении его желаний или даже помогали, то у человека хорошая судьба. Тогда он дружит с такими людьми, которые реально ему помогают. Прикрывают его зад от неприятностей.

Может быть родители исполняли его желания за счет хорошего поведения, знаковых дат в его жизни, за счет выполненной работы. Когда же такой человек вырастает, то эти отношения проецируются на его внутренний мир. И человек разрешает себе исполнить заветное желание за хорошее поведение, за

выполненную работу и в значимые даты. То есть, в судьбе происходят реальные перемены только на условиях родительского разрешения.

Но выше своей головы не прыгнешь. И мамы довольно часто принимают решения за своих повзрослевших детей. Они по прежнему считают нас своими детьми. И так будут считать всю жизнь. Человек окружает себя такими людьми, которые нашли слабинку в его психической защите. Иначе бы им никто не мог манипулировать. Но чему тут удивляться? Если мать смогла управлять, то сможет и другой человек с материнским поведением. Хоть бы даже и в своих корыстных целях. А если родители воспитывали ребенка в ежовых рукавицах, то и вовсе не останется никакой защиты от подобных манипуляторов. Ведь ребенок всегда подчинялся родителям. И на такого человека даже совесть давит, если он не подчиняется. Давит, как авторитарный родитель. А желания не исполняются. В детстве родители были глухи к его желаниям.

Например парень думает: «Хочу быть с этой девочкой». Влюбился в неё и волнуется всякий раз когда её видит. Вместо этого блок суперэго предоставляет ему в жизни другую девочку. Не ту, которую он хочет. А ту, которую суперэго считает более нужной. И он дружит с другой, чтобы усвоить свой урок. Тогда появляются ресурсы в сознании, которые обучают дружбе.

Не будем забывать, что и девушка в детстве хотела собаку или котенка. Но родители не разрешали ей подбирать питомцев с улицы. По этому в ее блоке суперэго стоит защита от всякого подобного мужского поведения. Принесенных ею щенков и котят родители тихонько вывозили за город. Вот она и не остается с любящим ее парнем.

Все дело в волнении. Эмоции на много сильнее разума. По этому способны затмить его на какое-то время. А у человеческой психики есть защитный механизм. Слишком сильные колебания воспринимаются как угроза для жизни организма. По этому подсознание намеренно их избегает.

Во время общения с любимой девочкой тоже происходит волнение. И если бы парень смог бы к ней привыкнуть, то не колебался бы так. Не вел бы себя так, как собака с хозяйкой.

По сути дела волнение представляет из себя нарастание внутреннего напряжения в теле и участках головного мозга. Вспоминаем уроки физики в школе. Сила тока прямопропорциональна напряжению в сети и обратно пропорциональна сопротивлению:

$$I=U/R$$

В организме работает тот же закон. Только человек чувствует его внутри своего тела. Напряжение (U) возникает из-за того, что сопротивление (R) слишком мало. И если бы молодой человек был здоровее, то его сопротивление было бы выше, а колебания меньше. И ему нужно укрепить себя, чтобы не волноваться. Ему нужно научиться скрывать свои чувства.

Когда же человек делает то, что задумал, тогда он руководствуется совсем другими принципами. Он не рассказывает родителям о своих планах. Как и людям, которые могут помешать. И предпринимает шаги. Тогда он не привлекает к себе излишнего внимания. А значит не создает дополнительного напряжения, которое нужно преодолеть.

Даже во взрослой жизни многое сводится к тому, чтобы родители разрешали что-то. Если рассказывать родителям свои планы, то на пути к цели появляются

дополнительные преграды. Родители управляют блоком суперэго. По этому взрослые скрывают свою личную жизнь.

Если человек пойдет против воли родителей, то суперэго будет работать против него. И легче промолчать, чем сказать правду. Трудно бороться с волнением родителей.

В социуме подобные стандарты. Кто-то играет роль родителей. И люди любят обсуждать друг друга. Легче не привлекать к себе внимание, чем подвергнуться критике. По этому важно общественное одобрение.

В формуле $I=U/R$ заменим слова «сила тока», на «силу стремления». «Напряжение в сети» заменим словом «волнение». А «сопротивление» словом «здоровье». Тогда мы получаем тот же механизм, что и в электропитании. Только этот механизм применим для исполнения желаний.

Исполнение стремлений прямопропорционально волнению и обратнопропорционально здоровью. Чем больше человек волнуется, тем больше здоровья ему надо, чтобы желание исполнилось.

Человек живет в социуме. По этому ощущает на себе волнения коллектива и своих близких. Дополнительные волнения мешают в исполнении желаний. Создают ограничивающие рамки, выходить за которые запрещается. Это коридор для комфортного состояния. Выход за рамки коридора приводит к волнению. А по скольку организм запоминает свой прошлый опыт, то человек может долго руководствоваться тем коридором, который давно ему не подходит.

Например в юности Милтон Эриксон довольно часто проводил эксперимент. По скольку он жил далеко от

школы, то шел в нее раньше всех. Зимой выпадал снег и заметал дорогу. И Милтон намеренно протаптывал кривую тропинку, чтобы проверить будут ли люди по ней идти. Оказалось, что люди идут по этой тропинке даже в том случае, если она очень сильно отклоняется. Главное, что в итоге приводит к цели.

Данный эксперимент показывает, что коридор, созданный однажды, остается неизменным сколько это возможно. Человек ничего не хочет менять. Протоптав тропу однажды, он ходит по ней. Хоть она даже и не удобна. Но каждый раз приходилось протаптывать новую тропинку, когда выпадал снег. А это значит что человек способен изменить свое привычное поведение только в том случае, если ему необходимо начать все заново. Новое поведение начинается тогда, когда зона комфорта изменилась. По этому первый опыт является самым важным. Он формирует зону комфорта, как молодой Милтон Эриксон протаптывал тропинку по свежему снегу. Когда же зона комфорта сформирована, то люди не хотят ничего менять.

От сюда происходит другой вывод. Чье-то волнение будет делать отклонения на пути к цели. И человек обязательно когда-то достигнет желаемого, но пройдя через такие дебри, что эта цель не будет стоить затраченных усилий. По этому важно не привлекать внимание к себе на стадии планирования, чтобы не было волнений. Для этого и хранят свои планы в тайне. Чужое волнение создает дополнительное напряжение, которое нужно преодолевать. А это только мешает.

Ошибки прошлого можно исправить с помощью гипноруки. Она позволяет задать рамки для нового коридора действий, которые человек боится сделать. Например можно заняться ремонтом своей квартиры.

Причем последовательно и наверняка. Можно накачать мускулы. Можно стать мастером. Доводить до совершенства. Смотреть в будущее и забывать о прошлом.

Желания бывают завышенными, заниженными и исполнимыми. Их сила зависит от волнения и здоровья. И чем более высоким кажется желание, тем больше невидимых барьеров.

Завышенное желание ребенка — поехать в другую страну. Если мама узнает, то ни за что не отпустит. А папа постарается наказать, чтобы таких мыслей никогда не возникало. Если же ребенок осуществит завышенное желание, то и во взрослой жизни он будет получать свои самые высокие цели. Если родители исполнят его завышенное желание, то суперэго начнет работать на него. И во взрослой жизни влиятельные люди будут ему помогать.

И так мы имеем 3 поведенческих шаблона. Первый связан с тем, что ребенок признается в своих завышенных желаниях и ему отказывают родители. Их эмоциональное волнение за ребенка слишком велико. Второй проявляется тогда, когда ребенок хранит тайну и сам осуществляет свое желание. А третий шаблон связан с тем, что ребенок убеждает родителей помочь. Здесь против ребенка играет страх родителей. Он будет особенно сильным если родители сами никогда такого не делали. Помогает же ребенку его уровень здоровья. Ведь чем он здоровее, тем быстрее преодолевает все препятствия. Здесь важно не только физическое здоровье, но и сообразительность.

Есть большая вероятность, что талантливый ребенок поедет за границу при поддержке какой-то организации. И это случится в том случае, если он с

первого раза все сделает правильно. Он должен понравиться влиятельным людям. И должен собрать все документы. Тогда его завышенное желание исполнится. А во взрослой жизни он будет прибегать к шаблону исполнения завышенных желаний. И будет получать желаемое.

Исполнимое желание — хочу собаку. Это не поездка в другую страну, а среднестатистическое желание. Ребенок говорит: «У соседа Пети с первого этажа и у соседа Сережи собака есть. А почему это у меня нету?». И родители думают, что их ребенок не хуже всех. По этому собака должна быть и у него. И когда родители соглашаются, то покупают собаку. Исполнимое желание сбывается.

Если же ребенок плохо себя вел, то родители могут наказать его и не купить собаку. Или же он может не рассказывать желание, а купить собаку сам. По скольку это исполнимое желание, то родители могут поругать его, но принять питомца. Тут снова таки за мамой последнее слово.

В исполнимых желаниях 4 шаблона. В этот раз ребенку помогает самолюбие родителей. Он говорит, что у других такое уже есть. И родители хотят, чтобы их ребенок был ничем не хуже других. По этому суперэго помогает ребенку. Во взрослой жизни роль папы выполняют влиятельные люди. А роль мамы достается моралистам. Желание исполняется, чтобы не быть хуже других. Если же общество посчитало, что человек себя плохо ведет, то он теряет такие возможности. Влиятельные люди наказывают его за плохое поведение. И не дают желанию исполниться. Третий шаблон когда у человека репутация, что он лучше всех. Всегда лучшие места, поездки, модные вещи и особое к

нему отношение. Влиятельные люди довольны им. А общество ставит его на ступеньку выше себя. По этому он получает всё лучшее, что ему может дать общество. Если же он промолчит и исполнит свое желание, то общество будет возмущаться когда узнает. Но потом смирится.

Исполнимые желания связаны с тем, чтобы быть как все. Молодой человек думает: «Все мои друзья встречаются. Значит и мне пора начать отношения с девушкой». Это вполне исполнимое желание. Но нужно разрешение влиятельных людей. Такое как разрешение мамы. И раз у всех это есть, то мама дает добро.

Заниженные желания — это приятные мелочи. Например покушать черешню, сходить на речку, купить торт. Вроде бы и не обязательно, а ребенку хочется. Когда родители и этого не позволяют, то маленький ребенок плачет. А взрослый человек будет чувствовать депрессию. Когда папа играет с ребенком и покупает ему такие вещи, как мороженное, то ребенок себя чувствует хорошо. Сам же ребенок себе вряд ли чего-то купит, если папа ему не даст карманных денег. Вот в этих желаниях мама не принимает участия.

В заниженных желаниях 3 шаблона. Хороший отец играет с ребенком. Не очень хороший, но всё-таки заботливый, дает денег на карманные расходы. Тогда ребенок покупает булочки и мороженные себе сам. А плохой отец не дает карманных денег и не разрешает играть. Во взрослой жизни эти шаблоны применимы к отношениям. Хороший парень проводит с девушкой время. Дарит ей подарки и водит по клубам. Не очень хороший, но всё-таки заботливый, дает ей денег на отдых. И девушка сама покупает подарки якобы от парня, чтобы не выглядеть хуже других. А плохой парень

заставляет её сидеть дома.

В основном родители смотрят на то, какое место ребенок занимает в коллективе: хуже всех, среднее, лучше всех. И ориентируются они на то, какое они сами место занимают в обществе. Это показатель карьерного роста. Карьера растет вверх, если человек привык угождать влиятельным людям и обществу. Формирует о себе позитивное общественное мнение.

Довольно часто многое зависит от первого мнения. По этому когда ребенок переходит в другую школу, то у него все шансы начать всё с начала. Первое впечатление работает на него или против него. Новые одноклассники не знают на что он способен. По этому дорогие вещи временно повышают его статус.

И если школьник подкармливает свой статус деньгами, показывая свое богатство, то его уважают. Также уважают за крепкую фигуру, спортивные достижения, активную жизненную позицию и за победы на олимпиадах. Тоже самое, что и во взрослой жизни. В обществе человека оценивают по деньгам, спортивным достижениям, фигуре, активной жизненной позиции и победам в интеллектуальных битвах.

Многое зависит от того как папа умеет подмечать желания и потребности ребенка. В дальнейшей взрослой жизни отношения с отцом учат следить за репутацией.

Если папа слеп и глух к своему ребенку, то он не догадывается о проблемах в коллективе. И ребенку приходится полагаться только на свои силы. А без этой поддержки его желания не исполняются до тех пор, пока он не научится молчать. По этому часто он себя чувствует хуже всех.

Если папа помогает ребенку, то он более менее

хорошо себя чувствует в коллективе. Пускай не вырывается вперед, но и не отстает от своих сверстников. У такого человека в жизни все более менее. Звезд с неба не хватает. Но и от друзей не отстает. Средняя зарплата, средняя работа, средняя должность.

Когда же отец проницателен, то он наперед знает что ребенку понадобится в скором будущем. По этому подготавливает его к тем испытаниям, через которые доведется пройти. Такой человек может отдать сына в спортивную школу, на совершеннолетие подарить ему машину, а при поступлении в институт предложить переехать на отдельную квартиру. К тому же такой отец постарается научить работать своего сына, чтобы тот смог покупать такие подарки сам.

Не только отец влияет на судьбу сына. Но и сын влияет на отца, управляя своей судьбой. И здесь тоже 3 жизненных позиции.

Если сын слишком многое ожидает от отца, то столкновение с действительностью причиняет ему боль. Отец оказывается не супергероем. И воспринимает сына, как слишком избалованного. По этому наказывает его. Сыну же остается покориться. Либо преодолеть родительское сопротивление.

Если же сын не ожидает от отца никакой помощи, то старается все сделать сам. В таком случае он скрывает свои поступки от отца. А во взрослой жизни скрывает свою жизнь от общественного мнения.

И в третьем случае сын угождает отцу, чтобы получить от него желаемое. Во взрослой жизни такой человек подготавливает общественное мнение в свою пользу. Ему важно, чтобы общество поддерживало все его начинания.

Отношения с отцом влияют на дальнейшую судьбу. Отец помогает ребенку формировать поведенческие шаблоны. А умение убеждать и производить хорошее впечатление являются одним из важнейших навыков. По этому важно угодить отцу и убедить его с первого раза. Тогда данный навык будет помогать и в дальнейшем.

Во взрослой жизни возможности сами идут в руки. Но не все их видят. У многих людей фильтры восприятия так настроены, что ситуация кажется безвыходной. Хотя это всего лишь эмоции. И об этих проблемах через 100 лет даже никто и не вспомнит.

Если в детстве человек учится влиять на отца, то во взрослой жизни он становится влиятельным человеком. Корректирует свое поведение с людьми. Не по принципу: «Что папа с мамой решили, то я и сделаю». А по принципу: «Я объясняю родителям свои желания. И не они решают, а я решаю. Подготавливаю их, чтобы они захотели исполнить мои желания.»

Именно в младенческом возрасте человек делает что-то в первый раз. Тогда маме и папе приходится угадывать чего хочет ребенок. Он не умеет говорить. Но умеет кричать. И потом эта традиция сохраняется. Человек почему-то думает, что другие люди знают его желания наперед. А когда желания не осуществляются, то громко орет. И дальнейшее поведение зависит от того, как его успокаивали в младенчестве. На кого-то не обращали внимания и он чувствовал обиду. Такой человек, когда вырастает, обижается на весь мир. Другому ребенку давали пустую соску, чтобы он замолчал. И такой взрослый успокаивается от того, что в пустую тратит время. Третьему давали соску с молоком или компотом. И такой взрослый старается подпитывать себя чем-то полезным: от полезных знаний до полезных

веществ для бодибилдинга. Четвертого брали на ручки и пели колыбельную. Такому взрослому человеку нравится обниматься и слушать музыку. Пятому давала сиську с молоком мама или нянька. И такой взрослый человек ищет сексуальных развлечений.

Свои желания надо проговаривать, чтобы о них знал отец и одобрял их. И если эти желания совпадают с отцовскими желаниями, то он может посодействовать. По этому важно подготовить почву, чтобы отец сам хотел исполнить это желание. То есть нарабатывается шаблон, где суперэго помогает, а общество идет на встречу.

Вот с мамой на уровне желаний говорить бесполезно. Она сама не знает чего хочет. Ей легче объяснить, что это надо. Например, чтобы быть как все. От неё можно только получить разрешение. И лучше даже не конкретно, а в целом и общем.

Когда человек действует по той детской программе, которая оказалась не работающей, то в жизни у него плохая судьба. В детстве он ссорился с родителями, упрямо доказывая, что не хочет исполнять их волю. Но ничего своего не предлагал взамен. Теперь во взрослой жизни на него давит блок суперэго. По этому он сопротивляется требованиям общества, а взамен ничего предоставить не может.

К сожалению детство вернуть невозможно. И если родители не научили Вас выгодным стратегиям поведения, то ошибок прошлого не исправить. Но здесь и сейчас можно изменить себя.

Вы вообще когда-нибудь обговаривали с родителями, что хотите семью создать и хотите крупные суммы денег зарабатывать? Без конкретики, что это будет завтра или на следующей неделе. Вы же не

ставите условие «когда». Хотя в детстве если сильно хотели, то может быть и ставили такие условия. И родителям ничего не оставалось, как исполнить Ваши желания. Лишь бы Вы от них отстали. Если так, то в блоке суперэго существует механизм: если чего-то сильно захотеть, то обязательно получишь это. В детстве Вы не отставали от своих родителей. И они были вынуждены Вам эту вещь купить. Но для исполнения желания надо, чтобы родители в целом одобряли Ваши действия. И не сосредотачивались бы на деталях. Тогда перед человеком открывается масса вариантов, о которых он даже не мечтал.

Данный механизм используют в церкви, когда человек молится перед Богом. И церковная община ему что-то дает: новых знакомых, новую работу, новую жизнь и свое одобрение. Так родители дают ребенку игрушки, когда он плачет.

Если же желание исполняется благодаря влиятельным людям, тогда это похоже на то, как мама угадывает желания ребенка. Тогда этот влиятельный человек подменяет собою Бога.

В любом случае работает та социальная программа, которой человек обучился ещё в детстве. Другие программы он не распознает своими фильтрами восприятия. Или не в состоянии ослабить мало эффективную программу и усилить выгодную.

Жизнь похожа на зебру. В начале происходит что-то хорошее, потом что-то плохое. После этого опять что-то хорошее и опять что-то плохое. И хорошо бы научиться ослаблять плохое, сменяя гнев на милость. И усиливать хорошее. Этому способствует раскаяние и тайна. Как написано в 50 псалме: «Жертва Богу дух сокрушен. Сердце сокрушенно и смиренно Бог не уничижит».

Люди отличаются по развитости участков мозга. У кого-то слишком развит ид, у кого-то эго, а кто-то руководствуется своим суперэго. И это определяет судьбу.

В семье, как и в государстве, 3 системы правления: либеральная, демократическая и тоталитарная. Слишком развито суперэго у людей с авторитарными родителями. Дети из таких семей делают по принципу: «Надо,- так надо». Послабление дает демократическая семья. Моральные принципы такой семьи не позволяют слишком расслабиться. Зато позволяют ребенку оценивать свои поступки. Может ли он сделать что-то без нежелательных последствий. При либеральной семье ребенка балуют. Из-за чего он руководствуется своим ид.

В Рите к ид у я отнес 2 нижних чакры: муладхару и свадхистану. У людей из либеральных семей преобладают эти участки в коре головного мозга. К эго относятся 3 верхних чакры корпуса: манипура, анахата и чакра эго. Люди из демократических семей развили социально адаптирующие участки коры головного мозга. У людей из тоталитарных семей развита шея. И за суперэго отвечает шейно-плечевая группа из 5 психических центров. Такие люди застегивают воротник на верхнюю пуговицу, чтобы соответствовать высоким стандартам.

Глава 13. Дерево жизни.

Человеческая психика так устроена, что число 5 является основным. У человека 5 пальцев на каждой из рук и 5 пальцев на каждой из ног. Известно 5 чувств: зрение, слух, прикосновение, вкус и запах. В корпусе тела 5 чакр. Это муладхара, свадхистана, манипура,

анахата и чакра эго. Последнюю добавил я. Она находится в верхней части груди. Там же расположен тимус. И каждый раз, указывая на себя, Вы упираетесь указательным пальцем именно туда.

Кроме этих 5, есть ещё по 5 центров психической энергии в каждом из участков тела: 5 центров на лице, 5 мыслительных центров, 5 центров в ногах, 5 центров в руках, 5 центров в шейно-плечевом отделе, а также по 5 пальцев на каждой из рук. Всего получается 8 групп, которые составляют восьмиугольник из 5 слоев. В этих восьмиугольниках объединены 8 центров первого уровня, 8 центров второго уровня, третьего, четвертого и пятого. Каждый из уровней отвечает за сферу жизни, в которой человек «вертится». Я назвал эти восьмиугольники деревом жизни. И разделил на корни, ствол, ветки, крону и верхушку. Смотрите рисунок 18.



рис. 18

Есть еще 2 стороны, которые я не добавил в восьмиугольники. Одна из них находится в боках тела, а вторая в ротовой полости. Жаждающий знаний читатель может добавить их сверху и снизу восьмиугольников, как дно и потолок. Я же не проводил исследований за какие мысли они отвечают.

Если у Вас болит причинное место, то хотите Вы того или нет, а все мысли о сексе. Такой человек вертится мыслями на первом уровне. Это корни человеческой природы. Если же человек испытывает чувство голода и у него сводит верхнюю часть живота, то его мысли о еде. А также о том, чтобы запастись едой на много лет вперед. Отсюда появляется стремление к финансовой стабильности. Это третий уровень, относящийся к веткам дерева жизни.

Каждый из 5 слоев состоит из 8 направлений. И эти направления связаны между собой. Если назначить № 1 чакре муладхаре внизу корпуса тела, то она связана с каждым из №1 в остальных 7 группах психических центров. Вместе они составляют восьмиугольник корней дерева жизни.

Человек чувствует свое тело благодаря центральной нервной системе (ЦНС), которая подает сигналы в головной мозг. И в коре головного мозга существуют участки, отвечающие за чувствительность каждой из частей тела. Сознание является продуктом жизнедеятельности мозга. Оно замечает ощущения в теле благодаря ЦНС. И таким образом человек нарабатывает чувствительность одного из участков коры головного мозга. Когда кора хорошо разработана, то человек может отчетливо чувствовать участок тела даже не глядя на него.

В середине XX века нейрохирург Уайлдер Пенфилд проводил исследование коры головного мозга. И разработал схему, которая в дальнейшем была названа гомункулом Пенфилда. Он обнаружил, что если участки коры головного мозга стимулировать электрическим током, то в мышцах тела происходят сокращения. Каждый из участков коры соответствует определенному

участку в теле. По Пенфилду ладони рук и лицо наиболее чувствительны. Им отведены наибольшие участки коры головного мозга. Остальные участки занимают меньшие размеры и ощущаются слабее.

Дальнейшие исследования показали, что участки коры могут уменьшаться и увеличиваться в зависимости от того, насколько хорошо человек ощущает какую-то из частей тела. Чувствительность не привязана к определенным участкам коры. А скорее напоминает собою информацию на винчестере компьютера. Если нужно расширить спектр чувствительности одного из участков тела, то соответствующий ему участок коры растет. И разумеется, что размер коры головного мозга ограничен. По этому растущий участок увеличивается за счет уменьшения других. То есть, в других участках тела чувствительность снижается.

Участки в коре мозга напоминают собою политическую карту средних веков. Когда государство искало территорию для расширения, то отвоевывало землю у соседних государств. Средневековые рыцари воевали за процветание и славу, а соседние участки головного мозга воюют за пространство для хранения информации. К тому же средневековые короли не только завоевывали территорию, а еще и развивали города. Углублялись в экономические дела государства. Продвижение вширь и вглубь напоминает собою кору головного мозга, где участок расширяет границы и углубляет борозды.

Когда человек утрачивает одну из функций, то какая-то другая усиливается. Так есть примеры, где при потере обоняния усиливается слух или зрение. То есть освободился участок коры, который отвечал за обоняние. И свободное место было занято за счет

расширения других участков.

Если человек постоянно теребит один из участков мозга, то расширяет его границы. Так гневливый человек только усиливает гнев, если постоянно выпускает пар. Его раздражительность заметна по интонациям голоса. И ведет человека в тупик. По этому, если кто-то разозлил, то нужно досчитать до 10, а потом продолжить разговор. Если же сильно разозлил, то до 100. Тогда формируется привычка общаться дружелюбно. А участок мозга, отвечающий за гнев, сокращается в размерах. В таком случае менее чутко воспринимается критика. И внимание переключается на дружественную беседу.

Каждую из групп психических центров нужно рассмотреть отдельно. И они будут рассмотрены в последующих главах. Все они составляют карту подсознания.

В фен-шуйе есть восьмиугольник багуа. Там 8 сторон света определяют одно из направлений в жизни. Юго-восток соответствует богатству. Юг славе. Юго-запад браку. Запад детям и творчеству. Северо-запад полезным людям. Север карьере. Северо-восток знаниям и мудрости. Восток семье. Обратите внимание в какой стороне света находится Ваша кровать. Ведь во время сна Вы усиливаете один из жизненных приоритетов.

Мои восьмиугольники чем-то напоминают фен-шуй. Там тоже есть направления. Но это не направления пространства, а направления жизнедеятельности человека. Можно сказать, что это пространство подсознания. Оно объединяет мозг и тело. Организм является целостной системой.

Глава 14. Корни дерева жизни.

Когда человека вежливо посылают, то говорят: «Иди к монахам». А бывает, что и на 3 буквы. Тогда собственно человек обращается к своим корням. Туда, от куда он вышел.

Первобытные религии прославляли фаллос, как символ плодородия. Подобные тенденции еще сохранились в некоторых африканских племенах. А мужчина с большим фаллосом считался обладателем власти, как наиболее плодовитый. И в нашей культуре эти тенденции сохранились. Хотя и трансформировались. Если маленькие дети «меряются писюнами», то взрослые меряются понтами.

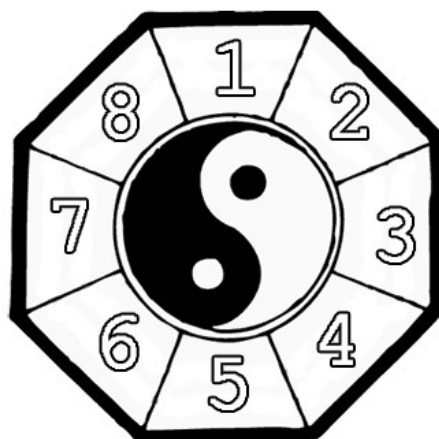
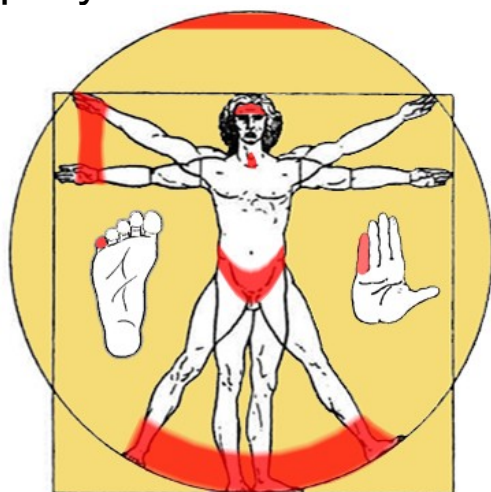
У каждого человека есть стремление вернуться в лоно матери, чтобы снова ощутить себя плодом. Монахи убегают от мира, чтобы спасти свою душу. Уединяются в скиту или монастыре для молитвы и покаяния. Становятся отшельниками. Деньги они тоже считают злом, которое пробуждает порок жадности. Смиранный монах подражает апостолам, не имея своего имущества. Женщин они избегают, чтобы не впасть в соблазн. Они отгораживаются от мира.

Многие люди приходят в монастырь из покаянного чувства. Их беспокоит чувство вины. И страх, что Отец накажет после смерти. Раскаявшийся грешник способен значительно измениться, чтобы избежать наказания и получить награду на Небе. Здесь задействован уровень корней.

Замечу, что все христианские монахи отталкиваются от блудной страсти. Отгораживаются от нее, считая греховной. Как в постоянном токе «плюс» отделяется от «минуса», чтобы появился свет в лампочке, так и в христианстве праведная жизнь отделяется от страсти,

чтобы обрести святость.

Святость и грех находятся в одной сфере бытия. Это первый восьмиугольник, соответствующий корням дерева жизни. Он состоит из 8 направлений. В корпусе тела корневой центр находится в районе детородного органа. В ногах корневой психический центр находится в стопах. На лице первый психический центр расположен во лбу. В шейно-плечевой группе — это место, где расположена вишудха чakra. На руках — это ладони. На пальцах рук — это мизинец. На пальцах ног — это мизинец ноги. И на уровне умственной деятельности первый психический центр связан с Богом. Смотрите рисунок 19.



Корни:

1. Муладжара
2. Стопы
3. Лоб
4. Вишудха
5. Ладони
6. Минизец руки
7. Мизинец ноги
8. Акаши

рис. 19

Корневой центр в корпусе тела несет функцию плодородия. Это место скопления либидо. Этот центр вызывает потребность в продолжении рода. И чем больше жизненной энергии в теле, тем она интенсивнее. Передняя его часть находится в районе гениталий. Ею человек ощущает агрессию и наслаждение. Это не сексуальность, а потребность в сексе. Отсюда и агрессивность. Зато задняя часть этого психического центра находится в районе копчика. Она то как раз и отвечает за сексуальность. А также за жизненные силы.

Корневой центр в стопе ноги ощущает страх. Кода

растет напряжение в этом психическом центре, тогда человек испытывает страх. Он нужен, чтобы убереечь человека от возможной опасности. И срабатывает, как сигнализация, когда человек приближается к границам своего опыта. Страх необходим, чтобы убереечь тело от повреждений. А еще чтобы сохранить жизнь. Но поскольку человек очень плохо управляет своим страхом, то большинство фобий мешают наслаждаться сегодняшним днем.

На лице корневой психический центр находится во лбу. И служит для работы фантазии. У страха глаза велики. И напуганному человеку кажется что-то такое, чего не существует. К тому же фантазия нужна для многих других дел. Через нее человек формирует свое представление о мире. А также выдумывает что-то. Благодаря фантазии человек видит сны.

В шейно-плечевом отделе корневым центром является чакра вишудха. Она соответствует голосу. И когда человек мычит или поет, то вишудха резонирует с его голосом. Это волна, передающая информацию о человеке. О его внутренних ощущениях и настройках подсознания. Как если бы человек был музыкальным инструментом, на котором кто-то играет.

На руках ладони являются корневым центром. Ладони занимают большие участки в коре головного мозга. Они очень чувствительны. И соответствуют развитию уровня сознания. Замечу, что сознание зародилось благодаря страху за жизнь. И по Карлу Юнгу первичное сознание нужно было для того, чтобы адаптироваться в изменяющихся условиях. Исследования Марии Монтессори показали, что благодаря играм с конструктором, где нужно постоянно что-то щупать ладонями, развивается сознание у

отсталых детей. И еще одним важным фактором было то, что отстающие дети находились в коллективе. Так происходил процесс адаптации. В советское время продавалось множество конструкторов для детей. И многие выросли настоящими вундеркиндами.

На пальцах рук корневым центром является мизинец. Это палец, который соответствует влюбленности, как обыденному состоянию. Влюбленный обращает внимание на мизинец. Может носить там кольцо.

На пальцах ног корневым центром служит тоже мизинец. Различие лишь в том, что на него человек обращает внимание тогда, когда боится. Это самый первый этап любви, когда человек еще не понял, что влюбился. Он еще не осознает на сколько сильно будет потом мечтать о своей возлюбленной.

Нужно понять чем отличается сознание в стопах и сознание в ладонях рук. В стопах более архаичное сознание, связанное со страхом. Человек переключает внимание на участки мозга, связанные со стопами, когда испытывает страх. И пальцы ног являются центрами, отвечающими за стремления в экстремальных условиях. Это те стремления, которые диктуются страхом. А страх человек испытывает всякий раз, когда выходит за рамки привычного опыта. По этому многие теряются в нестандартных ситуациях. В руках же все иначе. Пальцы рук более развиты и более послушны. Они соответствуют стремлениям сознания в обыденном состоянии. Это сознание из ладоней, которое находится в состоянии комфорта. Стало быть стремления становятся более управляемыми когда человек успокаивается.

Если бы человек постоянно испытывал бы страх, как

дикие животные, то в процессе эволюции его пальцы ног должны были бы вытянуться, как у обезьян. Но наша культура направила эволюцию в то русло, где сознание развивается в состоянии комфорта. То есть в руках.

Также я выделил 5 слоев, отвечающих за умственную деятельность. По ощущениям они находятся над головой. Им тоже соответствуют свои участки в коре головного мозга. Это восьмое направление восьмиугольников. И в умственной деятельности корневому центру соответствует ощущение единения с Богом. Это очень возвышенное чувство, из-за которого многие люди занимаются духовными практиками. Оно позволяет ощутить себя частью Сознания, которое на много более архаично, чем человеческое. И это Сознание радуется. Ему хорошо. Я не знаю является ли это Сознание планетарным или охватывает всю человеческую Вселенную. Знаю только, что многие люди уходят в монастырь и совершают подвиг по уничтожению своего эгоизма, чтобы хоть на долю секунды раствориться в Нем.

У монахов запрет на секс. К сексу они относятся очень строго. Стремятся быть невинны, как дети. Пользуются этим восьмиугольником, отталкиваясь от секса. А стало быть развивают нимб над головой. Испытывают страх перед Богом. Молятся и хранят себя. Так и живут всю жизнь.

Многие церковные люди приходят в церковь из чувства страха перед наказанием за грех. Не все в это верят. Но если верят, то могут доходить до фанатизма. Развитие корней приводит к упрямой вере.

Если человеку не понравилась жизнь на всех остальных уровнях бытия, если он приобрел негативный опыт на всех фронтах, то он стремится вернуться к

своим корням. Это тот единственный опыт, который был у него позитивен. Тогда он был зародышем и находился в лоне матери 9 месяцев. Это ощущение потерянного рая. В такие моменты время останавливается, а сознание становится безмятежным. По этому взрослому человеку хочется общаться с Богом. Невозможно доказать Его существование. Можно только верить и заниматься духовными практиками.

Если же и в лоне матери остались воспоминания о скандалах, то и в церкви человек не находит душевный покой. Такой человек не становится религиозным. У него плохие воспоминания о младенчестве.

Уровень муладхара чакры рассматривает секс как физиологический процесс. И не более. Только для оплодотворения. И не рассматривает его как искусство любви. Если же человек познал секс, то утратил свой покой. Он ощутил что-то новое. И не может уже быть таким беспечным, как в детстве. Ищет способы как вернуться в потерянный рай.

Выгнанный из рая вынужден взаимодействовать на остальных уровнях дерева жизни. Каждый из уровней запоминает те ощущения, которые возникают внутри. И те ощущения, которые возникают в результате внешнего воздействия.

Если мы себя поглаживаем, то это внешнее воздействие. Если же Вы ощущаете что-то изнутри, то это внутреннее воздействие. Хорошо если это приятное ощущение. Хуже если это боль в результате болезни.

Боль отражается пониманием, что не все коту масленица. Она же порождает и покаянное чувство. Это стремление вернуться к прошлому. К самому первичному опыту, связанному с пребыванием в утробе. То есть обратиться в веру.

В каждом из восьмиугольников есть внутренние ощущения и внешнее воздействие. Человек может сам совершать поступки, а может подпасть под чье-то влияние.

Человек развивает ту сферу жизни, где чаще всего вертятся его мысли. Он развивает ту часть тела, где больше всего концентрируется его внимание.

Муладхара находится в районе мочеполовой системы. И если человек привык сдерживаться, то он развивает свою корневую часть психики.

Если человек ощущает боль, то он как бы старается прогнуться во внутрь. Если ощущает что-то приятное, то выпячивает вперед, чтобы ещё больше прочувствовать. И таким способом подсознание запоминает какой из участков тела и мозга развивать, а какой игнорировать.

Человек, живущий корневым уровнем бытия, в любом случае бывает и во всех остальных 4-х уровнях. Но не заостряет на них внимание. Основное же преимущество корней дерева жизни в том, что человек на этом уровне с помощью молитвы может действительно управлять судьбой. Как своей судьбой, так и чьей-то. Действительно достигает святости. Может ощутить единение с Богом. Способен выпросить что-то для себя и для тех, за кого молится. Этот уровень развивается с помощью чтения Библии и молитвы.

Глава 15. Ствол дерева жизни.

На уровне ствола в теле ведущая чакра свадхистана. Она связана с желанием. В раннем детстве желание проявляется в виде аппетита. Потом появляется желание играть во что-то. Когда желания нету, то человек ничего не хочет: ни жить, ни дышать, ни танцевать под чужую дудку.

В этом смысле женщинам на много легче. Они попросту не знают чего хотят. Они не чувствуют свою свадхистана чакру. А мужчина чувствует и может ощутить её предел.

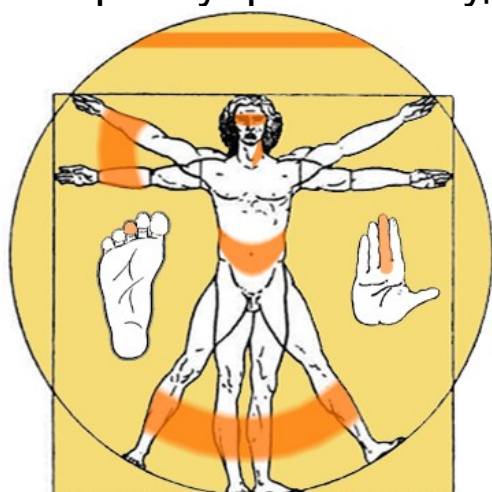
Когда все желания исчерпаны, то не остается никаких целей в жизни. По этому нужно, чтобы желаний было действительно много. Лучше всего 100. Попробуйте написать чего Вы хотите в этой жизни. 100 желаний очень много. Скорее всего будет где-то 20. А если 60-70, то Вы гениальны. И жизнь продолжается пока остаются не исполненные желания.

Свадхистана влияет на красоту. Если у человека развита внешняя сторона свадхистаны, то он очень красив. Притягивает к себе людей белизной лица.

Мужчине бесполезно соревноваться с девушками в красоте. Женщины любят другие качества. Не связанные с этим уровнем. Мужчин они оценивают другими участками мозга. Иначе все мужчины старались бы походить на женщин, чтобы привлечь к себе женское внимание.

К стволу дерева жизни относятся все вторые психические центры во всех 8 группах. В корпусе тела это нижняя часть живота, где находится свадхистана чакра. В ногах это берцовая кость и группа мышц на ней. Участок от голено-стопного сустава до колена. Там же находятся икроножные мышцы. На руке это предплечье. Данная группа мышц расположена между кистью руки и локтем. На пальцах рук это средний палец. На пальцах ног аналогично. В шее это грудино-ключично-сосковая мышца, которая растет от начала шеи до уха. Ее заметно если повернуть голову в сторону. Она же косвенно влияет на работу слухового аппарата. На лице стволу дерева соответствует участок глаз от бровей до

переносицы. А в умственной сфере участок коры, который управляет судьбой. Смотрите рисунок 20.



Ствол:

1. Свадхистана
2. Берцовая часть
3. Глаза
4. Ключицы
5. Предплечье
6. Средний палец
7. Средний ноги
8. Карма

рис. 20

Как я уже говорил, в корпусе тела нижняя часть живота отвечает за желание, а нижняя часть спины за желанность. Это 2 части одного целого. Кто-то желает изнутри. А кто-то становится желанным, когда направляет ту же энергию во внешнюю сторону. Маленькие дети развивают этот уровень после грудного возраста. И все маленькие дети очень миленькие. А вот с пробуждением полового ума ситуация меняется. И многие взрослые не уделяют должного внимания красоте. Отвлекают другие потребности.

Далее мною был открыт довольно любопытный механизм в ноге и в руке. Как я уже говорил ранее, в стопе ноги и в ладони руки расположены центры, стимулирующие работу сознания. Но в стопе сознание, которое столкнулось с чем-то новым. По этому напуганное. А в ладони сознание, которое находится в рамках повседневности. И выше стопы находятся центры, накапливающие подсознательные шаблоны в экстремальных ситуациях. А выше ладони центры, накапливающие поведенческие шаблоны для обыденной жизни.

Маленькие дети постоянно изучают этот мир через

игры. Так они нарабатывают шаблоны поведения. И вносят информацию в те участки мозга, которые связаны с шаблонами обыденной жизни, а также с поведением в экстремальных ситуациях.

Когда человек волнуется, то он действует совсем не так, как если бы был спокоен. Например если попал в аварию в первый раз. Пусть даже все обошлось проколом шины, которую нужно поменять. Но стресс остается довольно сильным длительное время. Участок мозга, отвечающий за поведение в экстремальных ситуациях, был активирован. И такой человек запускает шаблоны поведения в экстремальных ситуациях. Как правило в детстве все звали на помощь родителей. И взрослый тоже зовет кого-то на помощь. Не знает как пользоваться домкратом, не может успокоиться, нервничает. Здесь активируются детские шаблоны поведения, связанные с истерикой. Когда же все обошлось, то человек опять начинает играть привычную роль. И пользуется шаблонами поведения в обыденных ситуациях.

Другой пример когда молодой человек начинает жить сам. Если мужчина любит готовить кушать, то ему повезло. Но чаще получается, что по началу он себе что-то готовит и следит за порядком. Это в тот период, когда он еще не адаптировался. А позже он привыкает жить один и его квартира медленно превращается в холостяцкий бардак.

Участок мозга, соответствующий поведению в экстремальных ситуациях, стимулируется мышцами на берцовой кости ноги. Это участок ноги от стопы до колена. А другой участок мозга, соответствующий повседневному поведению, стимулируется мышцами предплечья. Это участок на руке от кисти до локтя.

Среднему пальцу ноги и среднему пальцу руки соответствует стремление сознания оставаться в старых рамках. Это то капризное поведение, когда молодой человек показывает «фак». Он не желает меняться и прогибаться под кого-то. В ноге средний палец стимулируется когда человек боится. А в руке — когда уверен в себе.

В шее это участок, который влияет на самооценку. Грудино-сосково-ключичная мышца направлена к уху. А ребенку важно, чтобы про него хорошо говорили. Если его хвалят, то он привыкает к этому. И принимает за должное. Если же укоряют, то он тоже привыкает. Тогда самооценка падает. И ребенок сам себя начинает ругать.

На лице это участок глаз. Он связан с любопытством. Начинается в переносице. Заканчивается бровями. А в ширину доходит до висков. Примерно по контуру очков. Это участок наблюдательности. И пока человек способен удивляться, он стремится познать мир. Больше всего удивляются в раннем детстве. А в зрелом возрасте удивляются редко. И не замечают нового.

В умственной сфере стволу соответствует судьба человека. На рисунке 20 я использовал слово «карма», имея ввиду судьбу, сформировавшуюся еще в раннем детстве. Когда у человека поведенческие шаблоны сформированы, то он ничего не может изменить без корректировок подсознания. И так уж устроена психика, что в ней есть ложбинки, куда могут проникать другие люди. Это те кнопочки и крючочки, которые переплетают людей. Довольно часто другие люди цепляют за ту часть души, где оказалась слабинка в защите. А уже потом человек логически объясняет для себя почему сделал такой выбор.

Например ребенок видел как ссорились папа с мамой. Он попеременно вставал на сторону то папы, то мамы, чтобы примерить обоих. Но ничего не получалось. Во взрослой жизни такой человек попытается примерить непримиримых врагов. На стороне сильного коллектива у него уважение среди людей. А на стороне слабого коллектива - старые друзья. И эти попытки примирения закончатся только потерей доверия к нему. А значит он будет упускать хорошие возможности из-за того, что не сможет выбрать сторону. И такая судьба у него будет до тех пор, пока он не научится быть верным той стороне, которую выбрал.

Данный восьмиугольник управляет Внутренним Ребенком человека. А по сколько ребенок принадлежит своим родителям, то выросший ребенок принадлежит своей стране, своей родине, своей маме или жене. Этот восьмиугольник укрепляет связь с матерью, которая родила. Родина Мать — известный архетип, ставший символом победы во Второй Мировой.

Этот восьмиугольник определяет что уродливо, а что красиво. С помощью него мужчины оценивают красоту женщины. Если бы мужчина не чувствовал свою свадхистану, то не обращал бы внимание на женское лицо и фигуру. Женщины чувствуют только внешнюю часть свадхистаны. Ту, что со стороны спины. По этому они не заводятся от того, что рядом находится красивая девушка. И не теряют дар речи от красоты женского лица. Иначе сменили бы ориентацию.

Когда же желание в свадхистана чакре иссякает, то мужчину больше не заводят женщины. Такого человека в жизни вообще больше ничего не заводит. Он перестает удивляться новому и больше ничего не радует его глаз. Это бывает у больного, который потерял аппетит и не

хочет жить. Тогда ему не до развлечений.

Данный восьмиугольник наполняется зарядом энергии либидо, которую человек преобразовует во всех сферах своей жизни. Исполняет свои желания.

Если этот восьмиугольник достаточно силен, то человек очень зависит от мамы. И не способен начать самостоятельную жизнь. Слово мамы остается решающим. А в последующей жизни эту роль играют другие люди, которых он слушает.

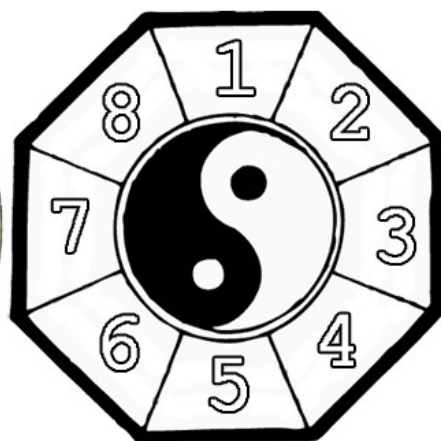
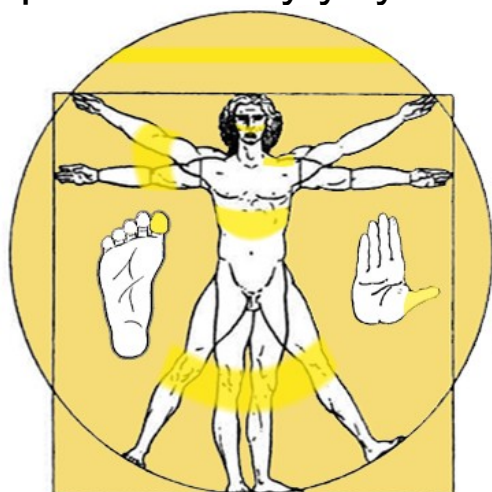
Человек с развитым стволем долго остается инфантильным. Он вырастает. Но продолжает чувствовать себя большим ребенком. По этому податлив к внушениям. Многие этим пользуются и манипулируют им.

У данных людей сильно развит Внутренний Ребенок. Это та часть психики, которая отвечает за детское поведение. А также за управление подсознанием. Именно в детстве мы учимся всему новому. Именно в детстве мы приятно удивляемся и становимся первооткрывателями. Исследуем этот мир. Люди с большим Внутренним Ребенком могут быть творческими. А могут быть очень капризными. И им все прощают, если такие чудачки приносят пользу всему коллективу.

Глава 16. Ветки дерева жизни.

Когда человек стремится что-то получить, то он активизирует чакру манипуру. Это третья чакра в корпусе тела, которая составляет восьмиугольник из всех третьих психических центров. В ногах это колени. В руках это локти. В пальцах рук и ног — это большой палец. В шейно-плечевом участке трапециевидная мышца. Ощущается в том месте, где у военных погоны.

На лице участок от нижней части носа до верхней губы. В медицине он еще называется треугольником смерти из-за большого скопления артерий и вен. А в умственной сфере участок выше творческого. Соответствует критическому уму и логике. Смотрите рисунок 21.



Ветки:

1. Манипура
2. Колено
3. Нос с усами
4. Погоны
5. Локоть
6. Большой палец
7. Большой ноги
8. Логика

рис. 21

С помощью манипуры человек продавливают себя, чтобы повысить свою значимость, зарплату, мускулатуру. Манипура связана со спортом и карьерным ростом. А также со способностью распределять ресурсы. Внешней частью манипуры человек оценивает силы других людей: кто ниже, а кто выше него по рангу. Отсюда же и навык лицемерия.

В ногах это психический центр в коленях, связанный со скоростью. Человеку с активными коленями не сидится на месте. Ему обязательно нужно передвигаться куда-то. В течении дня несколько раз. Такой карьерист стремится добиться результатов как можно быстрее.

На лице это третий психический центр, отвечающая за нюх и критику. Он начинается в нижней части носа и заканчивается верхней губой. Это треугольник от носа до краев губ. В медицине называется треугольником смерти. Когда человек что-то «вынюхивает», то он критикует кого-то. Не чувствует себя в безопасности и проводит расследование. Устраивает проверки.

В шейно-плечевой группе психических центров это трапециевидная мышца. Именно на ней носят погоны. И такой человек выслуживается перед кем-то за повышение по службе. Делает всё, «чтобы папочка им гордился». По большому счету это патриотизм. Ведь именно патриот старается защитить всех соотечественников. Пусть даже ценою своей жизни.

В руках это третий психический центр — локти. Такие люди распикивают в толпе себе дорогу локтями. А в жизни ориентируются на активную позицию по устранению конкурентов.

На пальцах рук это большой палец, отвечающий за гнев. И часто карьеристы кричат на кого-то, чтобы наладить рабочую атмосферу. По скольку с самого детства это входит в привычку, то они кричат и на своих близких.

А на пальцах ног это большой палец ноги, отвечающий за ярость в бою. Это тот же гнев, но только в ситуациях, где все выходит из под контроля. Подобные ситуации плохо влияют на карьеру. По этому карьеристы проходят тренинги личностного роста. Военные с активным большим пальцем в начале стреляют, а потом ведут переговоры.

И в умственной сфере это третий психический центр, отвечающий за логическое мышление. С помощью этого участка в мозге человек строит причинно-следственные связи. Развивает логическое мышление.

Согласно законам кибернетики более простой алгоритм не может создать что-то посложнее себя. По этому логика не поможет в изобретении чего-то нового. А интуиция не относится к данному восьмиугольнику. Но к нему относится рассмотрение фактов и обучение по

инструкции. И в жизни довольно часто не нужно «изобретать велосипед». Достаточно правильно делать последовательность действий, обучившись у кого-то.

Ветки дерева жизни хорошо развиты у взрослых. Это взрослая часть сознания. Она развивает Внутреннего Взрослого. И когда у человека развита эта сфера, то он выглядит взрослее. И про такого мужчину говорят, что он возмужал.

Если же человек развивает мускулы, а не логическое мышление, то ветки дерева жизни тоже растут. Просто идет уклон в другую сторону восьмиугольника. Развитие данного восьмиугольника способствует взрослению.

В любом случае человек развивает все сферы жизни. Но какую-то лучше, а какую-то хуже. Все одинаково развить не получится. В какой-то из сфер жизни он вертится чаще.

Если человек карьерист, то чаще он бывает на этом третьем уровне манипура чакры. Делает все для того, чтобы выслужиться перед кем-то.

Благодаря этому восьмиугольнику человек стремится к порядку. А также стремится сделать работу в указанные сроки. Продавливает себя. Эта сфера связана с конкретными действиями, а не с выбором цели.

Человек ощущает расслабление и напряжение в теле. Когда чего-то добивается такого, как спортивный рекорд, то он ощущает приятное расслабление. То есть ему приятно достигать. Он доволен собою. Ощущает позитивное подкрепление.

Если в детстве в верхней части живота человек чувствовал что-то приятное, то он и в дальнейшем обращается к третьему уровню бытия. Ему нравится

процесс преодоления себя. Например при занятиях йогой делают глубокий вдох грудью и в верхней части живота возникает приятное чувство.

Если же в детстве ребенка тошнило, то тошнота естественно шла из верхней части живота. И закрепилась негативная реакция на этом уровне. Тогда мысленно не приятно бывать на третьем уровне бытия. Ничего доброго человек не ждет от этой чакры. И обращается к ней не для наслаждений.

Любой условный рефлекс нарабатывается через приобретенный опыт. Приятные чувства в участке тела влекут за собой формирование приятных воспоминаний. А неприятные ощущения формируют негатив.

Многие военные политики грели манипуру рукой. Так Наполеон Бонапарт держал руку именно на верхней части живота. Товарищ Сталин делал то же самое со своей левой усохшей рукой. Предполагаю, что батько анархистов Нестер Махно в начале своей политической деятельности поступал точно так же. Сохранилась зимняя фотография с Нестером Ивановичем в начале революции. По ней видно, что одна пуговица в его военном полушубке расстегнута. И эта пуговица как раз находится на уровне манипура чакры. Хотя это только предположение. Смотрите рисунок 22.



рис. 22

Обратите внимание, что участки мозга, отвечающие за ощущения в ладонях, достаточно большие. То есть человек хорошо чувствует свои ладони. И когда он обогревает руками какой-то из участков тела, то обучает свой мозг лучше чувствовать этот участок. И таким способом нарабатывает чувствительность, увеличивая размер участка мозга, который отвечает за деятельность данного психического центра.

Развитие веток дерева жизни способствует самостоятельности. А со взрослением обустроивается личная жизнь. Человек становится более тяжелым в решениях. Осваивает профессию. Взрослые отличаются постоянством. И взрослый не мечется. Взрослому больше доверяют. Взрослые больше зарабатывают.

Можно греть манипуру руками. Можно тренировать верхний пресс, что приведет к тому же эффекту. Как и заниматься бодибилдингом в целом. Главное при этом постоянство в тренировках. Построение мускулов - это работа на несколько лет.

В Рите я чередую игру на приставке с бодибилдингом. Геймеру достаточно держать руки на верхней части живота во время игры, чтобы подпитывать свою силу воли. А также заниматься бодибилдингом, качая пресс живота.

Во время занятий важно обращать внимание на то, как работает мышца, которую сокращаете. Также важно полностью дожимать мышцу и полностью разжимать.

Тренироваться можете дома, а можете в тренажерном зале. В зале больше возможностей. Но не у всех он находится рядом с домом.

В питании много вариантов. Кто-то использует каши, сметану, сырые яйца, а кто-то покупает смеси в магазинах для бодибилдеров. Тут решать Вам по

бюджету.

Социальные сети решили многие проблемы со знакомствами. Достаточно нарастить мускулатуру и сделать несколько качественных фотографий, чтобы понравиться. И если Вы посмотрите на топ-10 парней в сайтах знакомств, то обнаружите, что все они крепкие ребята. К тому же со своей изюминкой. Может быть это машина, может быть море, может быть улыбка или породистая собака. Может быть что-то еще. Главное, что все они нравятся девушкам.

Глава 17. Крона дерева жизни.

Крона дерева жизни — это восьмиугольник анахата чакры. У женщин он сильно развит. У мужчин слабее. Женщины обожают дружить со всеми и быть ни с кем.

Если у девушки маленькая грудь, то парни не обращают на неё внимание. А ей нужно повисить свою значимость и девушка учится флирту. Если же грудь большая, то она уверена в себе. Люди восхищаются её грудью. Девушкам только и нужно, чтобы на них обращали внимание. И благодаря тому, что грудь развита, развит и участок мозга, отвечающий за дружескую коммуникацию.

Смысл анахата чакры не в близкой дружбе, а в общении с коллективом. Это общение напоминает собою игру в куклы, в которую девочки играют ещё с детского сада. Каждая кукла должна себя вести соответственно своей роли и вписываться в общую картину. Позже дети играют в ролевые игры. Кто-то выбирает роль рыцаря, кто-то чудовища, кто-то умирающего лебедя. А хорошие актеры продолжают эти игры всю жизнь. Отсюда притворство и стремление врать, чтобы не нарушать общую гармонию. Эрик Берн

написал несколько книг про ролевые игры, в которые играют люди на протяжении всей жизни. Например книга «Игры, в которые играют люди».

Любая из женщин стремится к легкому общению. Такому же не глубокому, как общение в чатах. Эта потребность быть в коллективе выражается в постоянном онлайн на странице контакта. И многим девушкам нравится зависать онлайн только для того, чтобы чувствовать свою анахату. Этот уровень позволяет держать дистанцию, играя в ближе-дальше.

Восьмиугольник кроны состоит из четвертых психических центров. В корпусе тела это нижняя часть груди и такой же участок в спине. В ногах это бедро от колена до попы. В руках это участок от локтя до плеча, - бицепсы и трицепсы. В пальцах рук и ног это безымянные пальцы. В шее это участок в районе ключиц. На лице это губы, рот и щеки. А в умственных участках он ощущается выше логического мышления. С его помощью люди создают что-то новое в искусстве. Смотрите рисунок 23.

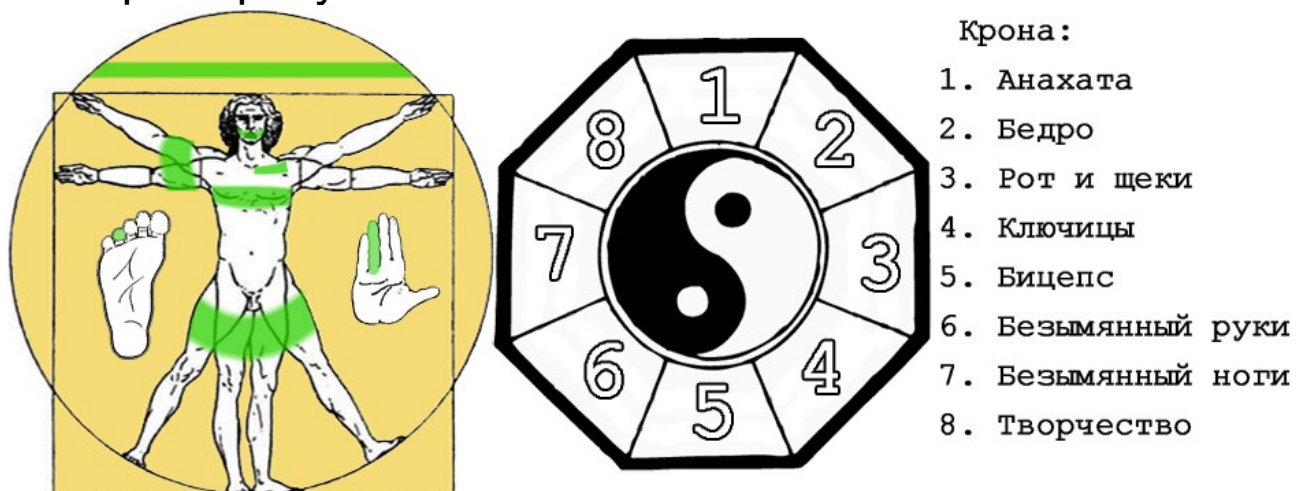


рис. 23

Анахата — четвертая чакра в корпусе тела. Она находится в нижней части груди. Проходит по уровню сосков. Помогает изображать из себя кого-то. Быстро входить в доверие. А также понимать какие роли играют

другие люди. Не будем забывать, что женщины выбирают лидеров. И для этого выбора им нужно правильно оценивать ролевые игры мужчин. Многие актеры используют эту чакру, чтобы изображать чувства.

Также анахата помогает открывать других людей. Если сильно развита анахата у одного человека, то собеседник изливает душу. Она греет сердечный уровень, что расслабляет и располагает к разговору. И собеседник рассказывает о самых сокровенных тайнах. К тому же анахата энергетически заряжает человека. И многие женщины с развитой анахатой отличаются активным образом жизни. У них много энергии. Они подвижны. Живут интенсивной жизнью.

В ногах — это четвертый психический центр, который начинается выше колен и доходит до начала попы. Задача психического центра в ногах — танцевать. Красиво и изящно двигать своим телом. Отсюда же стремление делать изящные вещи и поступки.

На лице — это четвертый психический центр на уровне губ и щек. Улыбка, дружелюбное отношение и здоровый цвет лица — на всё это обращают внимание, когда вертятся мыслями в четвертой сфере.

На уровне блока суперэго, что находится в шейно-плечевом отделе, - это четвертый психический центр в ключицах. Он отвечает за правила хорошего тона, которые формирует мама. Что-то запрещает, а на что-то дает добро. Если у человека активен этот центр, то он старается быть совестливым. И по этому многие вещи гибкие люди не говорят своим мамам. Избегают скандалов.

В руках — это четвертый центр на уровне бицепсов и трицепсов. Он соответствует выносливости. Поскольку женщины живут в четвертой сфере, то им

нравятся большие бицепсы мужчин. Они обращают внимание на сильные мужские руки. Как мужчину привлекает большая грудь женщины, так женщину привлекает большой бицепс.

На пальцах рук четвертому уровню соответствует безымянный палец. И для многих людей, которые носят на этом пальце кольцо, важно сохранить отношения. Это стремление играть свою социальную роль.

На безымянном пальце ноги тоже можно носить кольцо. Так человек усиливает ту часть мозга, которая помогает как можно быстрее адаптироваться к своей роли в критических условиях. Например во время стрессов.

У многих женатиков происходит трагическая ситуация, где миролюбие сменяется скандалами. Сознание переключается из ладоней рук в стопы ног из-за выхода за привычные рамки. И если в спокойном состоянии духа человек чувствует кольцо на безымянном пальце руки, то в стрессовой ситуации на ноге кольца не ощущает. А значит на короткое время чувствует освобождение от «хомута» обязанностей. Кричит и высказывает лишнее, что оставляет щербатый след на психике половинки.

Проблема «хомута» в том, что от скандалов страдают дети. И когда муж кричит на свою жену, то это их семейное. Но когда от этих скандалов коробится психика их детей, то следует внести корректировки. На рисунке 5 в главе 4 изображено, что на безымянном пальце левой ноги и указательном пальце правой ноги надеты кольца. Данное действие приводит к усилению анахаты и чакры эго в стрессовых ситуациях. И когда семейная пара снова будет на грани срыва, то сработают шлюзы по сливу стрессовой энергии либидо

в правильное русло.

В группе умственных процессов это четвертый психический центр, отвечающий за иррациональное творчество. Он находится ниже логики. Соответствует стремлению создавать новые произведения: стихи, романы, пьесы в театре, песни и танцы. Возможно какое-то еще творческое проявление себя. И люди, которые приобщаются к искусству, становятся более социально адаптированными.

Человек с развитой кроной старается, чтобы в коллективе все себя чувствовали легко. По этому часто подстраивается под собеседника, давая ему возможность продемонстрировать свою роль. И для такого человека лож - это средство для раскрепощения собеседника. Он хочет заглянуть в чужую душу.

Человеку дают роль в коллективе в зависимости от внешнего вида, слов и поступков. Люди смотрят на все это и на репутацию человека. Особенно девушки. Сравнивают с кем-то из своих знакомых. Остается лишь играть правильную роль, чтобы быть на хорошем счету. Если только хватит актерского мастерства. Ведь этот уровень связан с искусством себя преподносить.

Анахата несет в себе такую же цель, как материнское кормление грудью. Крона дерева жизни насыщает людей энергетикой, чтобы они развивались и укрепляли силы. По этому крона отвечает за уровень психологического здоровья человека. Она насыщается за счет энергетически сильных мест. И важно выбирать такие здоровые места для отдыха. Местность подпитывает анахату человека своей биоэнергией.

В местах силы хорошо спать. Тогда происходит насыщение энергетикой, а значит и процесс оздоровления. Для этих целей покупаете палатку и

каримат, как было предложено в главе 2. Делаете стоянку в энергетически сильном месте. И отдыхаете там. Это оздоравливает тело, а также обучает самостоятельности. И не забудьте про средство от комаров, спички, топор, продукты, простынь и другие необходимые вещи. Это все должно быть компактно уложено в 2 сумки. Не перегружайте себя лишним весом. Его нужно еще донести. А после ночевки унести обратно.

Хорошо если есть машина. Тогда можно взять вещей побольше. Или доехать на место на такси. При этом помните, что возвращаться обратно тоже нужно. Вы всего лишь на один день.

Если у Вас нету опыта ночевки в палатке, то можете прийти на отдых в выходной день. Побывать в энергетически сильном месте несколько часов. Поставить там палатку. Поспать или пожечь костер. А на ночь уйти домой. В этом упражнении важно поспать в палатке, чтобы чувствовать себя дома. Палатка — это переносной дом. И сон на природе способствует оздоровлению.

Главное правило: «Не навреди». Так что не вредите ни своему здоровью, ни окружающей среде. Мусор можно положить в пакет и забрать с собою. А отдыхать лучше в солнечный летний день.

Для кроны очень важно общественное одобрение. И тому способствуют такие социальные сети, как контакт. Когда кто-то пишет позитивные отзывы о фотографиях, ставит сердечки и голосует за Вас, то Вы ощущаете сердечное тепло. Это поддержка общества, которая окрыляет и греет душу. Нечто подобное ощущают артисты в минуты славы. Они получают отдачу от зрителей. И переносят это сердечное тепло в свой

внутренний мир, чтобы продолжать объединяющую игру.

Глава 18. Верхушка дерева жизни.

Укажите на себя и скажите: «Это я». Вы ткнете пальцем руки в верхнюю часть груди. В самом верху груди находится чакра эго. С помощью неё человек утверждает свое «Я». Когда эта чакра взаимодействует с голосом, то человек сообщает некую информацию о себе. Этой чакрой человек убеждает и внушает. Она отвечает за лидерские способности. А также за эгоизм.

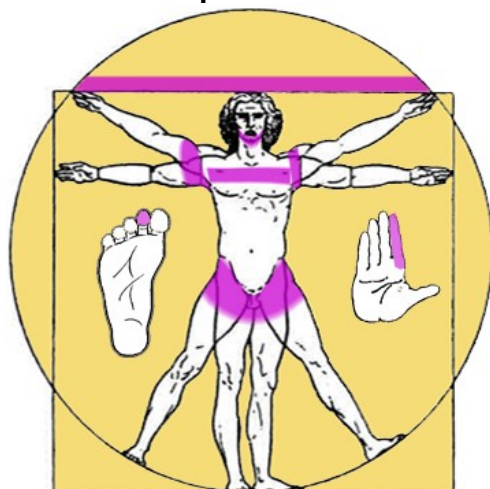
Чакра эго была дана человеку от природы лишь для одной цели, - чтобы говорить: «Нет». С ее помощью человек сопротивляется тому, что ему предлагают. Показывает характер. Человек с сильным эго становится властным лидером. Человек с подавленным эго ведет себя как смиренный раб.

Любопытно, что волевые и податливые люди зависят друг от друга. Податливый привыкает прогибаться под волевого. И он не знает как себя вести если станет лидером. А волевому человеку необходим подхалим, чтобы чувствовать себя уверенно. Но два лидера не могут ужиться в одном коллективе. Лидеры отталкиваются друг от друга.

Если говорит смиренный человек, то его голос кажется невнятным. Хотя при повторном прослушивании оказывается, что всё сказано верно. Но вместе с чакрой эго голос становится звонким. А лидер уверен в себе. И люди лучше усваивают то, что он говорит. И это нравится женщинам до дрожи.

Восьмиугольник верхушки состоит из всех пятых чакр. В корпусе тела это пятая чакра в верхней части груди. В ногах это психический центр в попе. В руках плечо. На пальцах ног и рук указательные пальцы. В

шейно-плечевом отделе верхняя часть плеча. На лице подбородок. А в умственной сфере участок, который я назвал хранителем. Смотрите рисунок 24.



Верхушка:

1. Чакра эго
2. Попа
3. Нижняя челюсть
4. Плечо сверху
5. Плечо сбоку
6. Указательный
7. Указательный
8. Хранитель

рис. 24

Чакра эго находится в верхней части груди. Она позволяет говорить: «Нет». А также убедительно доносить информацию. Тут нужно лучше понять этот механизм. Лидер может сказать «нет» в самых напряженных условиях. В то же время его послушный вассал не скажет «нет» в подобной ситуации. Он подчинится. Его эгоизм не настолько глубоко укоренился, как у лидера. А участок мозга, отвечающий за эгоизм, не увеличен так сильно. Лидер может вести за собой при помощи своего эгоизма. Он обладает настолько сильной харизмой, что люди верят и подчиняются. Достаточно вспомнить великих политиков прошлого, чтобы в этом убедиться. Они всегда следовали интересам своего народа и своим собственным, а не тому, что им предлагали.

Например Александр Невский стал известен благодаря ледовому побоищу. Он навсегда отбавил тевтонские рыцарские ордена от посягательств на новгородскую землю. Он сблизился с татарами, зная их могучую силу. Платил им щедрую дань, чтобы уберечь свою русскую землю от грабежей и кровопролития. Даже

киевское и владимирское княжества он взял под свою опеку, поставив туда наместников. Татары подарили ему такое разрешение за добрую службу. Александр Невский проявил себя как дальновидный политик. И за заслуги перед отечеством был причислен к лику святых.

В ногах верхушке соответствует пятый энергетический центр в попе. Он отвечает за уют. Пятой точкой человек ощущает безопасность. А также чувствует на сколько место энергетически насыщено. И это логично, что верхушка в ногах служит для принятия решения оставаться в этом месте или уходить. Ведь ноги передвигают человека. В этом же центре находится лень. Когда человеку хорошо, то сознание гаснет. Ему хочется лежать и ничего не делать.

В руках к верхушке относится пятый психический центр в плече руки. Он дает силу для последнего рывка. И развивает участок мозга, способствующий победе. Благодаря этому участку человек ощущает второе дыхание. Ведь не достаточно прийти в уютное место. Нужно еще там все обустроить для ночлега. А для этого понадобятся дополнительные силы.

Указательный палец руки соответствует стремлению повелевать. Это прежде всего командование в обыденной ситуации. Человек указывает своим подчиненным что им делать. Начальник командует на работе, а глава семьи у себя дома.

Указательный палец ноги переключает внимание на командование в ситуациях, где становится страшно. Это нестандартные ситуации, выходящие за предыдущий опыт. Во время стресса волнуются все. Но командную стратегию поведения выбирают лишь те, чей указательный палец ноги более чувствителен. И для развития командных способностей в экстремальных

ситуациях я рекомендую надеть на него кольцо. Предупреждаю, что размеры пальцев ног маленькие. И подушечки пальцев больше, чем фаланги. По этому надевать приходится с мылом.

В лице верхушке соответствует пятый психический центр, находящаяся в подбородке. Он служит для хранения секретов. К тому же большой подбородок считается мужественным. Достаточно посмотреть на фотографии героев Второй Мировой, чтобы убедиться в этом. У маршала Г.Жукова он очень героический. У А.Покрышкина тоже большой. У многих спортсменов большие подбородки. Они привыкли побеждать. Смотрите рисунок 25.



рис. 25

В шейно-плечевом отделе верхушке соответствует психический центр в плечах. Это стремление к высокому качеству изделия. И центр в плечах активизирует участок мозга, способствующий развитию мастерских способностей. Чем более интенсивно работает этот участок мозга, тем более качественные вещи человек производит.

В умственной сфере это пятый психический центр, позволяющий следовать своей судьбе. Я назвал его

Хранителем. Данная функция психики обеспечивает человеку стабильность. И Хранитель так фильтрует внимание, что человек всю жизнь остается примерно на одном уровне. Как в детстве, так и в зрелые года. Если же человек чрезмерно расширил границы своего восприятия, попытавшись прижиться в новой социальной роли, то Хранитель может даже вытереть воспоминания. И тогда все вернется на круги своя.

Например молодой человек с помощью объявления на афише и 2 друзей смог собрать неформальное движение в центре города. Сделал он это играючи. Попросил друзей. И если бы он поверил в себя, то был бы уважаемым среди неформалов. Ведь он собрал скучающую неформальную молодежь в одном месте в центре с помощью простого объявления на афише. Вместо этого Хранитель вытер воспоминания зарождавшейся дружбы. Сосредоточил внимание на негативных сторонах. Коммуникация перешла в ссору с кем-то. Молодой человек удалился. И все вернулось на круги своя. Но как оказалось позже, движение без него не заглохло, а разрослось. Многие люди обрели личное счастье и надежных друзей благодаря этому объявлению. Кто-то из неформалов попросил знакомых, чтобы это объявление и дальше висело на афише. А место стало культовым для молодежного движения города. Глядя на культурное развитие молодежи, городские власти решили вложить бюджетные деньги в благоустройство центра. И частным предпринимателям тоже дали добро.

Получился принцип домино, когда 1 маленькое действие 1 человека направило целый поток людей и событий. Но наш герой об этом ничего не узнал. Какое-то время он гулял у себя на районе. Потом снова стал

гулять в центре. Стал общаться с неформалами. Ему говорили о культовых местах. Самоутверждались и спорили. А он не понимал того, что смог направить людскую энергию в нужное русло. Хранитель вытер воспоминание о его объявлении и таким образом смог сохранить все по старому внутри психики.

Воспоминания о прошлом напоминают собою комнаты, в некоторые из которых доступ запрещен Хранителем. Таким способом он оберегает сознание от волнений. Подсознание замечает, что человек чрезмерно волнуется. Подсознание ощущает, что человек сильно отклонился от привычного курса. И тогда Хранитель вносит корректировки, как если бы люди страдали раздвоением личности. Подключается изнутри. Корректирует память недавних событий и ощущения. Человеку хочется снять какую-то вещь, чтобы вновь почувствовать себя собой. Хочется уйти к старым друзьям, чтобы не быть у всех на виду. Так Хранитель отсекает те нити новых знакомств, которые могут завязаться в длительную дружбу.

Хранитель оберегает внутреннюю вселенную от новой энергии, которая поступит в нее от общения с новыми людьми. Таким способом Хранитель старается уберечь микроклимат психики от глобальных перемен.

Более простой алгоритм не может придумать ничего сложнее себя. По этому человек берет информацию из внешнего мира. Его подсознание сканирует объекты нашей реальности, чтобы создать такие же внутри психики. Оно способно даже подключаться к коллективному бессознательному и получать от туда информацию. Но если информации будет слишком много, тогда психика может не выдержать и рухнуть. А у человека наступит помутнение рассудка прежде, чем он

сможет адаптироваться к новым условиям. От этого помутнения и защищает Хранитель. Оберегает внутренний мир до тех пор, пока не появится иммунитет ко всему новому. И Хранитель дает доступ к информации маленькими порциями. Убеждаясь, что человек усвоил и выработал иммунитет.

Если же Хранитель не может поколебать человека в его решениях, то постарается задействовать ресурсы родственников. Хранители связаны между собой какой-то коллективной связью. Тем более, что имеют доступ к коллективному бессознательному. Как если бы существовал неизвестный нам биологический интернет, а также сеть с возможностью отсылать сообщения.

Ученые бихевиористы проводили исследования на островных обезьянах Филиппин. Их эксперименты с обезьянами в клетках никогда не были гуманными. Но любопытно другое. Тот навык, который усваивала одна обезьяна, с легкостью усваивали и все ее соплеменники. Достаточно было принадлежать к одной породе. И ученые озадачились этим фактом. Оставалось только предположить, что между обезьянами одной породы существует бессознательная связь. Мы намного более развиты, чем обезьяны из джунглей. Но такая же связь существует и между людьми. Карл Юнг назвал ее коллективным бессознательным. Более детально об этом можете прочесть в книге С.Грофа, Э.Ласло, П.Рассела «Революция сознания: трансатлантический диалог».

Многие открытия происходили тогда, когда человечество к этому созревало. И похожие идеи появлялись у нескольких ученых одновременно в разных уголках земного шара. А некоторые открытия происходили во сне. Так Менделеев долго не мог

упорядочить таблицу периодических элементов, но во сне ему пришел ответ. И тогда все встало на свои места.

Я не знаю что такое коллективное бессознательное. Некоторые ученые считают его энерго-информационным полем Земли. Может быть это так, а может быть и нет. Но нельзя отрицать его существование, как нельзя отрицать существование Бога.

С помощью чакры эго лидер с наименьшими усилиями достигает наибольших результатов. Она развита у рок-звезд, у футболистов, у публичных людей. У всех, кто пользуется популярностью. В сочетании с ветками и корнями этот восьмиугольник помогает обогащаться.

Глава 19. Восприятие.

Замечу, что мои восьмиугольники действительно напоминают собою фен-шуй. Но расположены они не в пространстве квартиры, а в психическом пространстве.

В Рите развивается лишь одно из направлений восьмиугольника. Как если бы дерево жизни было пятиэтажной гостиницей, где на каждом этаже по 8 комнат. Но люди живут далеко не в каждой из них. По этому есть такие комнаты, в которые свет сознания никогда не проникает. Есть и другие, где свет сознания тусклый. А есть и ярко освещенные, дающие ясное осознание.

Между каждым из уровней должен существовать непрерывный поток. Иначе циркуляция энергии Ци нарушается. Это известно из восточных практик. Либи́до должно циркулировать от корней к верхушке через все 5 уровней. Иначе человек не будет достигать поставленные цели. Попросту сил не хватит.

По Зигмунду Фрейду в психике уживаются либи́до и

тонатос. Либи́до стремится к плодородию и процветанию, а тонатос к разрушению.

Либи́до связано с наслаждением. Если человеку хорошо, то он хочет сделать хорошо и другим людям. Большой «Я» хочет сделать большим «Ты».

Тонатос же связан с тем, что человек стремится унижать других людей. Он чувствует, что «я» маленький. И хочет сделать маленьким «ты». Ход логики здесь таков: «Я не понимаю гениальных людей и по этому хочу сделать их посредственностями».

Оба эти механизма человек может направлять как на других людей, так и на себя самого. Он оценивает со стороны других и себя. И довольно часто поступает по привычке. По этому есть христианская заповедь: «Поступай так, как хочешь чтобы поступали с тобой». Она отрабатывает поведенческий шаблон, где большой «Я» хочет сделать большим «Ты».

Помним, что центр эго находится в верхней части груди. Спереди это «Я», куда указывает на себя каждый указательным пальцем. А верхняя часть спины — это «Ты». Спиною человек взаимодействует со внешним миром.

Пример действия танатоса хорошо виден на отличниках и хулиганах. Отличник выучил урок. Хулиган не смог его выучить. Ему не хватило внутренних ресурсов. И отличник стремится всех остальных научить. Он считает, что классно делиться выученными знаниями. Получает наслаждение от того, что сообщает об изученном материале. А участки мозга хулигана, отвечающие за усвоение наук, не такие большие. По этому хулиган испытывает головную боль от перегрузки. Его «я» в уроках меньше, чем «Я» отличника. По этому он чувствует себя дураком. Из-за этой перегрузки он

стремится унижить отличника.

Казалось бы хулиганы по природе своей плохие. Но возьмем урок физкультуры. Здесь у хулигана преимущество. У него лучше развито тело. По этому он показывает более высокие результаты. А отличник со всем своим багажом знаний оказывается слабее. Тут уже отличник чувствует себя маленьким «я». И завидует хулигану. Как-то хочет унижить его, чтобы восстановить справедливость. Мечтает когда-то сам стать сильным. Но здесь и сейчас унижает хулигана той мыслью, что хулиган глупый. Участки мозга, отвечающие за развитие тела, у отличника оказываются меньше, чем у хулигана. И маленькое «я» отличника хочет сделать маленьким «ты» хулигана.

При взаимодействии двух людей образуется общее энерго-информационное поле. В этом поле они подсознательно ощущают настройки друг друга. Ощущают то, на сколько сильно развиты участки мозга друг у друга. И когда 2 человека обмениваются информацией, то кто-то из них может включать свои сильные стороны на полную мощность. Они могут быть не только мыслительные, но и эмоциональные. А после коммуникации в памяти остается энергетический слепок этого человека. И, вспоминая о нем, человек давит на определенные участки своего мозга, которые соответствуют образу «Ты». Так он учит свой мозг справляться с чем-то не познанным. И определяет как относиться к этому новому объекту.

Если мозг не справляется, то энергетический слепок другого человека можно смыть водой. Для этого достаточно постоять под душем пока все мысли об этом человеке не выветрятся из головы. Мелкие удары капель воды по коже меняют ощущения в теле. По этому

чужой образ размывается в памяти. Иначе можно получить мысленный ожог и долго вспоминать этого человека. Влюбленность и ненависть являются такими ожогами.

Есть девушки, которые намеренно развивают анахата чакру. Это опять же участок в мозге. И когда парень находится рядом с такой девушкой, то ему хочется излить душу, как на исповеди. Ее сильный центр анахаты давит на слабый центр анахаты парня. Вот девушка и ломает психическую защиту парня. Девушка таким способом располагает к себе. С нею важно научиться молчать. Не рассказывать свою историю. Иначе она решит, что игра пройдена. К тому же парень уже не сможет ее забыть. Она взорвала его мозг. Участки мозга для кроны у парня меньше, чем участки мозга для кроны у девушки. И когда парень вспоминает о ней, то волнуется. И это волнение больше, чем его сопротивление. По этому он желает такую девушку.

Вспоминаем нашу формулу $I=U/R$. Сила желаний = напряжению колебаний / сопротивление тела. Чем тело здоровее, тем выше у него сопротивление. По этому напряжение должно быть больше, чтобы оказывать воздействие на мозг.

У коренастого человека ощущения направлены вширь. И напряжение выше. У худощавого же ощущения направлены вглубь, ближе к центру. И напряжение меньше. Так как меньше и площадь тела, которая участвует в создании сопротивления.

Но каждый человек может научиться ставить себя на место другого. И для этого ему действительно необходимо уметь расширять и сужать горизонт ощущений на всех 5 уровнях. Иначе он не сможет понять о чем именно думает другой человек. Чем шире

горизонт, тем меньше глубина и больше колебательное напряжение в теле и мозге.

Механизм $I=U/R$ особенно заметен тогда, когда молодой человек делает себе спортивную фигуру. С ростом мускул горизонт ощущений расширяется, а напряжение усиливается. И девушка, не имеющая таких мускулов, ощущает себя податливой в руках сильного мужчины. Ее волевые участки мозга слабее, чем у мужчины. По этому она дрожит всякий раз, когда вспоминает этого мужчину. Он закоротил ей мозг. Его колебательное напряжение оказалось больше, чем ее сопротивление.

Примерно по тем же законам работают все психические центры. Матушка природа не наделила нас глазами в каждом из них. Зато дала возможность ощущать. Расширение и сужение в них служит для того, чтобы лучше понять себя и других.

Если участок мозга развит хорошо, то человек отчетливо ощущает соответствующий ему участок тела. Мышцы и кости там лучше растут. А болезни обходят стороной. И сфера жизни, связанная с этим участком, у него развита. Если же участок мозга развит слабо, то и чувствительность участка тела нарушена. А значит организм слабее реагирует на жару и холод. Хуже развивается в этой части. По этому болеет и болезни становятся хроническими. Сфера жизни, связанная с этой частью, редко обогащается информацией.

Ситуацию можно исправить с помощью бодибилдинга и биоэнергетических упражнений Ци Гун. Бодибилдинг помогает улучшить тело, а Ци Гун улучшает его чувствительность. Данные упражнения способствуют общему оздоровлению организма.

Глава 20. Законы Риты.

Если с самооценкой все в порядке, то есть тенденция всегда показывать себя лучше, чем на самом деле. Эта тенденция ощущается в теле.

Например в манипура чакре спереди скоплена энергия. И человека гложет мысль, что нужно обустроить себе «тепленькое местечко». Он стремится к тому, чтобы всегда была еда. И для построения карьеры такой человек старается казаться дружелюбным. Становится другом для тех, с кем дружить выгодно. Здесь связь между манипурой в животе и верхней частью спины.

Уровень развития человека можно понять по его юмору. Громче всех смеемся в том случае, если на этом уровне скопилось много либидо. Смех является психологической защитой, которая пытается сдержать поток энергии. А юмор облекает эту энергию в поведенческие шаблоны. Человек мог осознавать свои мысли или отгораживаться от них. Но когда ему говорят, то он не выдерживает и смеется.

Например анекдот: «Люблю голодного кота. Он такой общительный». Эта шутка хорошо вписывается в рамки лицемера, который дружит ради выгоды. У голодного кота активна манипура. И он изображает из себя классного друга. А это уровень анахаты со стороны спины. Делает так, чтобы его подкормили. Но он не станет тереться обо всех. Он будет дружить с теми, кто его может подкормить.

Уровень манипуры понятен. Голодный, - значит оцени у кого есть еда. Голод внутреннее чувство. Ощущается в животе. А оценка окружающих ощущается спиной на том же уровне.

Вот дальнейшие шаги ведут вверх или вниз.

Уверенный в себе дружит, чтобы устроиться получше. А не уверенный воздерживается от таких поступков по моральным причинам. Тогда его энергия отправляется вниз и усиливает внешнюю красоту.

Замечу, что в православной традиции практикуется пост и молитва. Но организм, переживший стресс, старается адаптироваться. И пост становится в тягость. Нужно больше силы воли, чтобы вновь пройти через это. И далеко не всем полезно голодать.

Получается, что если хорошо развивается манипура, то она берет энергию у соседних свадхистаны и анахаты. Если же хорошо развивается свадхистана, то она берет энергию у соседних муладхары и манипуры. При этом соседние центры снижают чувствительность и забывают опыт.

Исследования У.Пенфилда показали, что в мозге хранятся все воспоминания сознательной жизни человека. И мною было сделано предположение, что не прошлый опыт формирует человека, а настоящие настройки подсознания формируют цепочки воспоминаний. Когда человек усиливает одну из сфер, то подсознание формирует новый ряд воспоминаний. У каждого есть воспоминания о победах и неудачах. Но человек осознает только те из них, которые соответствуют образу его сегодняшнего «Я».

Соседние центры конфликтуют между собой. Это видно на примере Внутреннего Ребенка, Внутреннего Взрослого и Внутреннего Родителя. Эти 3 социальные роли связаны со свадхистаной, манипурой и анахатой. Когда преобладает одна из чакр, то человек занимает соответствующую роль. И вспоминает подобные события из прошлого опыта. От этого никуда не деться. Мы живем в социуме, где у кого-то развит лучше один

участок мозга, а у кого-то другой.

Манипура одного человека конфликтует со свадхистаной другого. Это соседние психические центры №2 и №3, которые конфликтуют между собой. То есть подросток кричит на ребенка. И один человек чувствует себя обиженным ребенком, вспоминая подобное свое поведение. А второй ощущает себя бравым хулиганом, вспоминая о победах. Ребенок чувствует ненависть, чтобы однажды побороть своего обидчика. И он может начать тренироваться. Даже не понимает, что сам становится таким «зверем», как его обидчик. Хулиган же ощущает силу за счет подавления слабака. Смотрите рисунок 26. На нем 2 хулигана обижают послушного ребенка, который их боится. Это конфликт психического центра №3 с психическим центром №2.



рис. 26

Конфликты становятся архетипами. И не только хулиган конфликтует с послушным ребенком. Конфликты распространяются на все 5 психических центров тела.

Послушный ребенок конфликтует с ботаном. Психический центр ребенка №2 давит капризами на профессора с развитым центром №1. Ребенок послушно служит маме, а не занудному учителю. Преподаватель

же хочет устранить все капризы и баловство. Психический центр №2 первоклашки конфликтует с психическим центром №1 учителя. Так наследный принц конфликтует с монахами, которые говорят о смирении. Ведь он жаждет власти еще до того, как стал зрелой личностью.

Профессор конфликтует с эгоистами. Психический центр №1 институтского теоретика конфликтует с эгоистическим центром №5 богатеньких бизнесменов. Примером тому служит история царя Ивана Грозного, который убил своего митрополита Филиппа. Христианское смирение митрополита конфликтовало с царским эгоизмом Грозного. И поддержка народа была на стороне митрополита. Но царь совершил злодеяние.

Эгоист конфликтует с добросердечными людьми. Психический центр №5 бизнесмена зажимает деньги для помощи обществу. И если кто-то просит у него помощь из жалости, активируя центр №4, то эгоист остается холоден к мольбам. Ему нужны логические доводы, а не слезы.

Актеры конфликтуют со скупцами. Они взывают к чувствам с помощью участка психики №4. Но скупые работяги спешат домой, к своим женам. Им не интересно большое искусство. Слишком развит участок №3. И нету времени смотреть по сторонам.

Если контакт происходит через один центр, то получаем игру. В ней нижний центр зависит от верхнего. А верхний играет с нижним. Свадхистана зависима от анахаты. Ребенок зависим от мамы. Но и мама так сильно любит своего ребенка, что не хочет его никому отдавать. Она играет с ребенком и привязывается к малышу. Человек в роли ребенка вспоминает как ему не хватало мамочки в детстве. А человек в роли любящей

мамы вспоминает как она заботилась о ком-то, кого считала своим. И этот кто-то принимал заботу или отвергал ее. Эта зависимость сильно влияет на отношения. Смотрите рисунок 27.



рис. 27

Зависимости становятся играми архетипов. Они распространяются на все 5 психических центров тела.

Мама играет с ребенком в любовь. Ее психический центр №4 играет с психическим центром №2 ребенка. Маме интересно играть с ребенком. А ребенок смотрит на маму снизу вверх, как на самого значимого человека на свете.

Хулиган же играет в покаяние со священником. Психический центр подростка №3 играет с психическим центром священника №1. Мирским людям нравится ходить в церковь. В роли священника может быть и преподаватель, который решил взяться за исправление хулигана. Он применяет педагогические методы, вычитанные из книг. Считает свою работу великой задачей, преувеличивая ее ценность. А хулиган называет такого зануду очкариком. Но продолжает общаться с ним из интереса к игре.

Послушный ребенок играет с папой в вымогательство. Особенно хорошо в эту игру умеют

играть дочки. Они изображают из себя папенькиных послушных девочек с помощью участка психики №2. А папа стремится угодить своей хорошей дочке через самолюбивый участок №5. Для девочки это игра, а для папика возвышенная цель.

Ботан играет с аудиторией. Очкарик может читать лекцию об отношениях, используя психический центр №1. А его почитатели соберутся битком в огромном зале и будут с упоением слушать, развивая психический центр №4. Они будут ощущать единение на лекциях профессора. Такой лектор чувствует себя свободно и легко общается с аудиторией. Для него это игра. А для аудитории - очень возвышенная цель по преобразованию себя. Причем в первую очередь для женщин. У которых психический центр №4 развит сильнее, чем у мужчин.

Эгоист играет с жадными подростками. Он платит деньги за работу. Становится работодателем. И игра состоит в том, что они делают, а он платит. При этом на эгоиста с развитым участком №5 смотрят, как на социально возвышенного человека. А работяги с развитым участком №3 забавляют его. Эгоисту нравится играть с их жадностью.

Людам нравится думать, что они способны стать лучше. И для этого люди тянутся к тому, кого считают возвышенным. А еще им нравится играть с кем-то, кого считают маленьким. При игре повышается самооценка.

Если правильно высчитать какой из социальных психических центров у человека наиболее активен, то можно заранее предсказать каковыми будут отношения с этим человеком. Кто-то будет зависеть, кто-то будет играть, а кто-то конфликтовать.

Данные законы сохраняются во всех пятерках

дерева жизни. Напоминаю, что их 8. Это корпус тела, ноги, руки, пальцы рук, пальцы ног, шейно-плечевой отдел, лицо и умственный отдел.

Замечу, что изменения в психике происходят только в том случае, если человек созрел к ним. Внешний мир может соблазнить своими искушениями только в том случае, если есть такая внутренняя потребность. И она откликается, чтобы насытиться информацией из внешнего мира.

Например, если в детстве родители запрещали гулять, то скапливается такое желание. И в студенческие годы молодой человек отрывается по полной. Потребность скопилась. Потом произошла разрядка.

Если же такой потребности нету, то кто-то может заставить или убедить. Родители могут заставить делать что-то, пригрозив выгнать на улицу. Но когда ребенок не боится, то заставить его невозможно. Зато можно убедить, что ему это пригодится в будущем. В любом случае, если не возникнет внутренняя потребность сохранить такое поведение, то усилия останутся напрасными.

Давайте рассмотрим пример из семейной жизни. Когда женщина фригидна, то у нее нету потребности. Муж может пригрозить или убедить, что ей следует исполнить супружеский долг. Его угрозы останутся тщетными, если она не боится уйти. А если он сможет ее задобрить и убедить, то получит желаемое. Но пока у нее самой не появится такое стремление, муж всякий раз будет разочарован.

Человек защищает свое эго. Хочет оставаться таким, какой он есть. Перемены происходят только в том случае, если появляется внутренняя потребность и не

мешают запреты. Тогда человек усваивает новые шаблоны поведения. В дальнейшем это отражается на структуре ДНК. Ведь опыт передается следующему поколению.

Глава 21. Самоконтроль.

Основные навыки, которым обучается человек, приобретаются им ещё в младенчестве. По З.Фрейду это генитальная стадия, когда ребенок учится сдерживать себя. Он учится сдерживаться писать и сдерживаться какать. А немного позднее учится сдерживаться пукать. Всё это не прилично в коллективе.

Когда ребенок сдерживается пописать, то он переключает внимание на первый восьмиугольник — корни дерева жизни. И заметно, что вот этот уровень связан со страхом. Ещё в детстве говорят «засцал», - то есть испугался и не стал чего-то делать. Тогда ещё нету мыслей о сексе. Но действует страх в корневом восьмиугольнике дерева жизни.

Если говорят, что «моча в голову ударила», то поступки оказываются не обдуманнными. Продиктованными страхом. Вероятно это связано с тем, что защитная реакция организма образует стремление не обращать внимание на то, что происходит в мочеполовой системе. И тогда подсознательное внимание концентрируется на бедрах. А это уже четвертый восьмиугольник — крона дерева жизни. Связана с интенсивной деятельностью.

Когда же человек сдерживает свое пуканье, то он сосредоточен на пятом восьмиугольнике — на верхушке дерева жизни. И сдерживание пуканья связано с навыком молчать о проблемах. Не рассказывать что-то. Хранить какую-то тайну. Также говорят, что если

«забздел», то испугался. Так бывает, что человек что-то рассказал, а потом испугался это делать. А если незначительный человек что-то долго рассказывает и это надоедает, то ему грубо говорят: «Не воняй тут».

Когда же ребенок учится сдерживать кал, то это равносильно умению удерживать ресурс. То есть богатый человек, который сколотил капитал самостоятельно, накапливает богатство за счет удержания ресурсов и правильного их распределения. У него есть возможность выгодно инвестировать деньги. Он накапливает капитал. Если же человек взялся за какое-то дело и не может довести его до конца, то про такого говорят, что он «обосрался».

В ситуациях, где есть риск для жизни, на подсознательном уровне прописано, что нужно перекинуть всю энергию на сохранение себя. Известно, что в первую атаку новобранцы обписывались и обкакивались. Им было страшно идти под пули. И довольно часто перед важным делом человек чувствует, что хочет на горшок. Когда человек волнуется, то про него говорят, что «очко играет». Ему нужны дополнительные ресурсы.

Из этого наблюдения можно заметить, что ещё в младенческом возрасте формируется отношение человека к страху и деньгам через контроль над мочеиспусканием и каловыделением. Если он учится сдерживать кал, то в дальнейшем будет накапливать ресурсы. Если же будет какать под себя, то закрепится воспоминание о негативном отношении взрослых к его действиям. В результате чего у него будет психическая травма по поводу обогащения. Если же младенец кушал говно, то взрослый станет неразборчив во вкусах. В случае с запорами получается, что у взрослого есть

запасы, но он их не использует. А сдерживание мочи приводит к сдерживанию страха. Но это не значит, что человек перестает бояться. Это обозначает, что человек скрывает свою фобию. Если же ребенок писается, то для взрослой жизни у него формируется навык бояться. И когда человек боится более сильного противника, то это нормально.

Сдерживание мочи обучает ребенка контролю над эмоциями. Сдерживание кала — контроль над ресурсами, которыми располагает. А сдерживание пуканья обучает контролю над речью.

Болтливый человек рассказывает все тайны. И он сам не замечает как проболтался. Другие же люди ничего не рассказывают про себя. Отшучиваются и умалчивают. Болтун - находка для шпиона.

Самые основные навыки формируются из трех позиций. Уметь сдерживать себя пописать — значит управлять страхом. Уметь сдерживать себя покакать — значит управлять капиталом. Уметь сдерживать себя пукнуть — значит хранить тайны.

Глава 22. Личность.

Все пять уровней дерева жизни можно распределить по поведению человека. К корням относятся «ботаны», к стволу «алкаши», к веткам «солдафоны», крона состоит из «актеров», а на верхушке «ловкачи».

Надо сказать, что первыми ботаниками были католические монахи, которые составляли каталоги растений. Они считали, что Бог создал природу. А значит для познания Бога нужно изучить Его творения. По этому слово «ботан» вполне подходит для человека, который изучает что-то и описывает что-то. А также

читает книги.

Корни дерева жизни дают человеку подсознательное ощущение пребывания в утробе матери. Тогда он подпитывал себя ресурсами из материнской пуповины. И «ботаны» много читают. Подпитывают себя этой информацией. А в детстве «ботан» - это старательный ученик, который учит все уроки и становится отличником. За это ему и дают такое прозвище.

На втором уровне ствол дерева Риты. Это детское поведение. У таких людей нету цели. И находятся волевые люди, которые спаивают их. Если же человек получает алкогольную зависимость, от которой не может избавиться, то обречен стать алкоголиком.

Ветки дерева жизни, связанные с манипура чакрой, больше подходят для военных. Армия таким людям нравится. Не нужно думать самому. Нужно только исполнять приказы и сдавать нормативы.

Четвертый уровень связан с анахата чакрой. Это крона дерева жизни. А люди этого уровня становятся актерами. И такой человек старается понравиться всем. Он актер потому, что изображает из себя кого-то, кем не является. Старается вписаться в коллектив. Этот человек обманывает всех, чтобы нравиться.

И верхушка дерева жизни — это люди, которые ловкачи. Они хотят минимально работать и получать максимальный результат. У них очень изобретательный ум.

У человека 2 руки, 2 ноги, 2 уха, 2 глаза, 2 полушария мозга и в психике 2 функции являются ведущими. То есть мы можем встретить ловкача алкаша. Такой зарабатывает деньги с помощью какого-то хитрого действия лишь для того, чтобы их пропить. А военный

ловкач будет строить карьеру. Он сколачивает капитал. Ловкач актер будет входить в доверие к людям тоже, чтобы ничего не делать. И ловкач ботан скорее всего будет что-то изобретать, как ученый.

Надо сказать, что алкаш себя чувствует легко. Уровень свадхистана чакры сам по себе не тяжелый. Его пригласили куда-то и он пошел, как ребенок. Ему предложили выпить и он поддался на соблазн. Перекладывает ответственность на кого-то другого, у кого сила воли побольше. По этому он и становится алкоголиком. Он не в состоянии сам справиться с трудностями, которые возникают в его жизни.

Тот же, кто живет на уровне манипура чакры, старается стать тяжелым. Это военный человек, который подчиняется приказам. Ему дали цель и он идет её исполнять.

Можно предположить, что из военного ботана выйдет хороший монах. Такой человек не бездействует. А для монашеской жизни давным давно ничего не нужно изобретать. Монахи руководствуются монастырским уставом, который мало чем отличается от армейского. Военный ботан усиленно молится. И для этого у него есть тяжесть, которую дает манипура чакра.

Ботан алкаш в монашеской жизни не преуспееет. Он останется на поверхности и не сможет стать тяжелым. Для молитвы нужны волевые усилия.

Для ботана актера вообще характерна лишь внешняя сторона религии. Они изображают из себя кого-то в красивой одежде. И надо сказать, что православная риза священника действительно красива.

Ботан ловкач углубится в изобретение каких-то механизмов. Ему не будет интересна ни молитва, ни карьера. И красивая одежда тоже не будет привлекать

его внимание. А волевые люди не смогут надавить, чтобы повести за руку, как маленького ребенка. Например в художественном фильме «Царь» 2009 года Олег Янковский играет такого монаха изобретателя. Ему суждено стать митрополитом, а затем пасть от руки Ивана Грозного.

Ловкач всегда хитрит. Актер изображает из себя кого-то. Военный тяжело следует к назначенной цели, как по приказу. Алкаш слишком легок на подъем. Он легко внушаем. А ботан всегда что-то изучает, читает, раскладывает по полочкам.

Себя можно и нужно изменить. Чтобы стать военным достаточно качать пресс. Чтобы стать ботаном достаточно читать Библию. Это направляет мысли на уровень корней. Чтобы стать ловкачом достаточно научиться хранить секреты. Для актера важно научиться изображать из себя кого-то. А алкашом всегда стать успеете.

С помощью колец можно усилить один из уровней. Кольцо на мизинце усиливает корни дерева жизни. Кольцо на безымянном пальце усиливает крону дерева жизни. Кольцо на большом пальце усиливает ветки дерева жизни. Кольцо на среднем пальце усиливает ствол дерева жизни. А кольцо на указательном пальце усиливает верхушку дерева жизни.

На ноге хорошо носить кольца для лечения фобий.

Кольцо на указательном пальце ноги усиливает верхушку дерева жизни. И в ситуациях, где человек боится, он лучше может взять себя под контроль. Половчее извернется. Приобретет полезные ресурсы и избежит опасности.

Кольцо на безымянном пальце ноги активирует актерское мастерство в критической ситуации. Это

поможет солгать, чтобы сохранить лицо.

На среднем пальце ноги активирует собственные желания в критической ситуации, что является не выгодной стратегией поведения.

И кольцо на мизинце ноги активирует углубление влюбленности, что тоже не нужно в критической ситуации.

Кольцо на большом пальце ноги активирует военное поведение. То есть человек будет драться. Это тоже бывает вредным. Драки редко когда перерастают в боевое искусство. А драка со знатной особой приведет к очень плохим последствиям. Единственная ситуация, когда драка оправдана, - это защитить девушку.

Для мужчины вполне разумно носить кольцо на ноге на указательном пальце и на безымянном пальце. Это активирует ловкость и актерское мастерство в решающие минуты. Тем более, что на пальцах ног никто колец не видит. Разве что летом, когда надеты шлепки. Но кольца не являются чем-то не пристойным. Это терапевтическое упражнение по преодолению собственных фобий. Так можно и нужно трансформировать свою личность, чтобы прийти к самоактуализации.

Усиливая на руке большой палец и указательный палец мы получаем американское окей. Когда американцы показывают «окей», то они концентрируют внимание на указательном и на большом пальцах. Указательный — это командные качества человека, который убеждает других. И большой палец — это военная подготовка.

Если к этой группе добавить безымянный палец, связанный с актерским мастерством, то мы получаем достаточно защищенного человека. Многие люди,

которые делают карьеру, намеренно женятся. И женатому человеку больше доверяют. Обручальное кольцо на безымянном пальце сразу повышает статус, как стабильного человека. И заодно усиливает лживую маску семейного благополучия.

Когда же мы надеваем кольца на ногу, то актерская маска и окей-поведение активизируется в ситуациях, связанных со страхом.

Цели терапии идут на много дальше, чем приобретение уверенности. Цель терапии в самоактуализации и оздоровлении.

В обыденных ситуациях и в стрессовых человек ведет себя по разному. Проявляет себя в зависимости от того, какие из пальцев рук и ног преобладают. 2 основных пальца на руке и 2 основных пальца на ноге. Они задают направление характера.

В карьерном росте и в общении с женщинами любой человек подвергается проверкам. Так люди проходят «проверку на вшивость». Дело в том, что в стрессовой ситуации человек может себя вести очень отличительно от обыденной. Фактически быть совсем другим. И если это поведение не соответствует шаблону, то карьера не пойдет в гору.

Стрессовое поведение не связано с пальцами рук, а связано с пальцами ног. И в необычной ситуации может проявиться совсем другое поведение. Заурядный человек может стать лидером. Но чаще трусом. Энергия отправляется к стопам ног. А там главные 2 пальца: мизинец и большой. Мизинец отвечает за влюбленность, а большой за агрессию. Редко когда развит какой-то другой из пальцев ног. И в их развитии способствует ношение колец.

Одна из причин шизофрении состоит в том, что

человек переключается из заурядного поведения в незаурядное. И ощущает себя совсем другой личностью. Это переключение внимания из сознания в руках на сознание в стопах. В обыденной ситуации у такого человека основные два пальца на руке: средний и мизинец. То есть, он послушный и не умеет претворяться. Ботан алкаш. Но в стрессовой ситуации внимание переключается на стопы ног, где доминирует агрессивный большой палец, а также желание управлять из указательного. И он становится военным ловкачом. Может быть работают и другие пальцы. Но смысл всё тот же. На ноге 2 других пальца, а значит другое поведение.

И поведение шизофреника на столько отличается, что он не помнит как себя вел в стрессовой ситуации. Стрессовой же является любая ситуация, где он боится.

Во избежание подобного отчаянного поведения человеку с шизофренией на ранней стадии необходимо повысить свои лидерские качества. Достаточно носить кольца на указательном и безымянном пальцах ног, чтобы брать себя под контроль во время приступа страха. И еще чтобы общаться с коллективом, а не замыкаться.

Рита является молодой наукой. Так что не ждите от неё панацеи. Но современная компьютерная цивилизация такова, что многие теряют свое «Я». У многих людей появилась компьютерная зависимость и неправильная осанка. А с остеохондрозом приходит и недоразвитость верхней доли грудной клетки, что понижает уверенность в себе. И давно пора исправлять осанку у молодежи, начиная со старших классов школы. По этому ношение колец, бодибилдинг, гипнорука, игра на приставке, а также прогулки в парке поспособствуют

формированию здоровой психики.

Глава 23. Продление жизни.

В домашних условиях мне удалось освоить эндогенное дыхание при помощи тренажера Фролова. Это необходимо для улучшения иммунитета и для продления жизни. Чтобы всегда оставаться молодым. От эндогенного дыхания огромная польза как раз в том, что клетки организма становятся эндогенными и замедляется процесс старения. Молодость значительно продлевается. А оставаться молодым - это мечта любого человека, насмотревшегося фильмов про вампиров.

И я пришел к выводу, что эндогенным дыханием нужно заниматься ещё с 8-9 класса школы. Я занялся эндогенным дыханием на 2-м курсе института. Мне было 19 лет. И это было уже поздно.

Клетки организма полностью обновляются в течении 7 лет. И старые клетки не учатся эндогенному дыханию. Они постепенно отмирают. А благодаря тренировкам на смену старым приходят новые, которые дышат эндогенно. Получается так, что как и в социуме к новому адаптируются лучше всего молодые. Мне сейчас 30 лет. Выгляжу я моложе. Хотя наша экология и оставляет желать лучшего.

Трудно сказать от куда возникло эндогенное дыхание. Вероятно оно было нормой несколько тысяч лет назад. Но потом стало рудиментарным из-за какого-то катаклизма, который изменил природные условия.

Во всех культурах мира есть информация о всемирном потопе. И в Библии есть такая запись. Существует теория, что над атмосферой находился слой мелкой крошки льда. И он защищал планету от вредных излучений. Но потом произошло нечто такое,

из-за чего этот слой втянулся в атмосферу и упал на планету. Тогда при падении он стал водой, хлынувшей дождем. И затопил континенты. Вероятно под водой скрываются прошлые цивилизации. Существует легенда, что затонул целый континент Атлантида. Я не знаю было ли это так, но это предположение дает возможность объяснить как существовало эндогенное дыхание. Из-за защитного слоя из крошки льда климат был другим. Атмосферное давление было другим. И эндогенное дыхание было возможным. А также люди были защищены от чрезмерного солнечного облучения, вызывающего рак.

По своему опыту скажу, что эндогенное дыхание становится привычкой. И это такая же привычка, как курение. Только не вредная, а оздоровительная. Эндогенное дыхание становится образом жизни. И этот образ жизни приводит к долголетию.

Побочным эффектом является то, что грудь не развивается. При эндогенном дыхании нужно постоянно дышать животом. По этому необходимо давать дополнительную нагрузку на грудь в тренажерном зале. Заниматься с пауэрлифтигом с весом.

Изменения происходят на клеточном уровне внутри организма. И проходят они таким путем, который похож на внутреннюю трансформацию.

Сейчас достаточно много красивых фильмов про бессмертных людей. И благодаря ним можно себе представить как это жить больше 100 лет. При этом оставаться более-менее молодым и богатым. Для этого нужен личностный рост.

Если Вы решили заняться эндогенным дыханием, то рекомендую заниматься вместе с кем-то. Лучше всего чтобы парень с девушкой занимались вместе, чтобы

идти вдвоем по жизни.

Эндогенное дыхание, как живая вода. Оно оживляет организм. И если Вы ощутите как напитываете свое тело жизненной энергией, то Вам не захочется останавливаться.

Любая семейная пара сохраняется если люди развиваются в одном направлении с одинаковой скоростью. Если же кто-то один развивается, а кто-то стоит на месте, то пара обречена на разрыв. И как я уже говорил, лучше всего заняться эндогенным дыханием ещё со средних классов школы. Именно тогда люди начинают курить, а стало быть вредить своим легким. И самое время сказать этому всему «нет», пока курение не стало пагубной привычкой. И заняться эндогенным дыханием. Тогда Рита изменит Вас.

Когда мое тело перестраивалось на эндогенное дыхание, то я видел сон. В нем река времени текла вперед. А я на своей лодке оставался на месте. Не плыл по течению. И не плыл против. Вероятно это был символизм, показывающий, что другие стареют, а я остаюсь прежним. Так подсознание показывало те перемены, которые происходили в организме.

И хорошо если рядом есть женщина, которая понимает Вас и Вашу культуру. А в нашу эпоху культура очень меняется. Каждые 10 лет новый виток. Уже сейчас дети не те, что были в 90-х. А дальше будет совсем по другому. По этому важно идти к эндогенному дыханию вместе. А с жизненными трудностями поможет справиться Рита.

Если Вы хотите вылечить себя, то можете использовать эту терапию. Если же хотите пойти дальше и продвинуться в личностном росте, то можете ежедневно заниматься эндогенным дыханием. И

записывать в журнале каждый день занятий. Рита дает стабильный план по самоактуализации на ближайших 7 лет.

Журнал — это обыкновенная тетрадка. Его я использую для эндогенного дыхания. В журнале 3 клеточки для даты, 3 клеточки время занятия на тренажере. По началу 15 минут. Потом 4 клеточки время во сколько начал и во сколько закончил. 2 клеточки время суток: ночь, вечер, день, утро. И 1 клеточка — количество воды, которое заливается в тренажер. Я начинал с 10 мл. После чего 2 клеточки для ПДА. Это продолжительность дыхательного акта. Выставить ее можно по компьютерной программе Etimer. И оставшиеся клеточки — дневник комментариев. Туда прописываются внутренние ощущения в течении занятия.

После освоения эндогенного дыхания на тренажере следует переходить на безапаратный режим эндогенного дыхания. Тогда дышите эндогенно в повседневной жизни. А дыхание на тренажере становится чем-то, вроде старой доброй привычки. Такой же, как курильщику покурить трубку.

Свой дневник я завел в 2002 году и занимаюсь эндогенным дыханием по сей день. Он помогает не только фиксировать ощущения в теле, но и собирает информацию на протяжении нескольких лет.

Глава 24. Поступки и эмоции.

У всех так было, что хочется что-то сделать. Но сковывает страх. Страх — это эмоция. И тогда человек себя продавливают. Накручивает, что хотел победить свой страх. Продавить себя. Но не смог. Или всё-таки смог с большой потугой. Сделал. Но не естественно.

Бывает, что ничего не сделал. А потом очень переживал по этому поводу.

Стоит разобраться в том, как работают действия и эмоции. Так вот, поступки и эмоции связаны только косвенным образом.

Действия человек совершает на основе условных и безусловных рефлексов. Безусловные происходят сразу, как молниеносная реакция. Условные закладываются благодаря полученному опыту. А вот эмоции — это оценка тех действий, которые происходят. Не то, что я делаю. А то, как я себя чувствую при этом.

Эмоции помогают человеку понять самого себя. Понять открыт он или закрыт. Если закрыт, то ему тяжело. Если открыт, тогда легко. А вместе с появлением легкости он воспринимает и перерабатывает поступающую информацию.

Эмоции строятся на том опыте, который был получен раньше. И это не сам условный рефлекс, а оценка опыта. Анализ поступка по эмоциональной шкале.

Мозг структурирует воспоминания по схожести. И похожие воспоминания оцениваются примерно одинаково. По этому, переживая негативную эмоцию, можно вспомнить из прошлого опыта что-то такое, что засело очень глубоко под коркой. И если сейчас плохо, то будут вспоминаться все те случаи, когда было плохо раньше.

Люди находятся в социуме. Где каждому присваивают свою роль. Вы присваиваете роли другим людям. И другие люди присваивают роли Вам. Бывает так, что дурную роль играть не хочется. Но встречают по одежке. По этому внешний вид важен, чтобы произвести хорошее впечатление. И на каждую роль у человека

своя эмоциональная окраска. К ней то и привязываются воспоминания о подобных поступках. Доминирующая эмоция вытягивает из подсознания подобные воспоминания. А эмоции распределены по 5 психическим центрам тела, что формирует характер и внешний вид.

От негативных воспоминаний человек закрывается внутри себя. От позитивных раскрывается. И можно себя накрутить. Тогда будет ещё более тяжело. Ещё больше закроется одна из сфер жизни. С нею человек не справлялся. И ощущал только негативные эмоции.

А можно сделать себе легче. Отпускать прошлый опыт, забывая обиды. Тут помогает смех, как защитная реакция. Она ведет к закреплению расслабленного состояния. В случае же, если слишком закрыт, помогают слезы. Женщины это знают. По этому много плачут. Но не при всех. Слезы помогают им отпускать эмоциональную тяжесть.

Главное, что после смеха или слез следует расслабление. Оно раскрывает человека для новой эмоциональной оценки. Потом, когда программа действий завершилась, она прописывается в опыте. Как условный рефлекс, который был наработан. И после этого происходит оценка опыта.

Во время ситуации человек себя чувствовал плохо или хорошо. Ситуация завершилась. И, вспоминая о ней, человек дает общую оценку. Было это плохо или было это хорошо. Тогда в дальнейшем для подобной ситуации у человека уже сформировано мнение. И он будет предчувствовать легкость или тяжесть.

В случае, если оценка позитивная, он чувствует удовольствие. И принимает то, что произошло. В случае, если негативная, то ощущает страх и отторгает

ситуацию. Если он ощущает страх, то когда снова эта программа будет задействована он ощутит тяжесть и депрессию. Это опять повторяется. Это очень плохо. Ранее он отторгал это поведение. И одна или несколько сфер жизни дали подобной ситуации негативную оценку.

Оценки можно разделить, как при голосовании: за, против, воздержался. Соответственно 5 сфер жизни дают свои оценки, как жюри. Если сфера была не задета, то она воздерживается. Если же коммуникация произошла в сфере, то она дает позитивную оценку в том случае, когда это способствует развитию. Если же привело к ощущению боли, то сфера будет против. Сфера будет сопротивляться и создавать негативную эмоцию.

Прорабатывать свой страх следует не тогда, когда ситуация завершилась. А тогда, когда она действует и следует к своему логическому завершению. Именно тогда сферы открыты. Именно тогда важно расслабиться и постараться вписаться в общую атмосферу.

Важно проработать свое внутреннее состояние независимо от того, что Вы сделаете. И сделаете ли Вы хоть что-нибудь. Важно, чтобы в это время, когда Вы чувствуете депрессию, Вы смогли бы поднять свое эмоциональное состояние. И чтобы это событие завершилось без приключений. Тогда закрепится позитивное воспоминание. И вспоминая его, Вы будете смеяться над своими прошлыми страхами. А смех — это защита, отгораживающая от прошлого опыта.

Опыт обязательно будет оценен как что-то хорошее или что-то плохое. Если человек настроен на хорошее, то он старается ловить кайф. Он принимает ситуацию и развивает её в дальнейшем, получая максимум

удовольствия от действий. Если же настроен на плохое, то он притягивает к себе неприятности. И когда активна программа, связанная со страхом, тогда и важно завершить действие без приключений. Тогда в дальнейшем, когда Вы будете вспоминать об этом опыте, будет уверенность в себе.

В прошлом была подобная ситуация. И там кто-то повлиял так, что была дана негативная оценка. Скорее всего ещё когда-то в детстве. И потом свой опыт Вы так оценили, что он оказался негативным. Вы думали: «Лучше бы там меня не было». И когда происходит похожая ситуация, то возникает страх, депрессия, подавленность. Все из-за негативной оценки в прошлом.

Но если в целом и общем все было хорошо, то Вы прописываете себе одобрительную оценку прошлого опыта. А значит больше раскрываетесь тогда, когда подобная ситуация происходит. Это условный рефлекс, связанный с тем, что данный опыт позитивен.

Вы не можете отправиться в детство и дать себе чего-то такого, чего Вам не дали родители. Хотя они обязаны были обеспечить Вас этим. Вы не можете вернуться в прошлое, чтобы дать себе родительскую любовь и заботу. Это уже никогда нельзя наверстать. Разве что перепрограммировать свою память. То есть обмануть самого себя. Но в настоящем можно исправить положение. Дать себе то, чего так не хватало в детстве. И если это любовь, то помогут чьи-то жаркие объятия с закрытыми глазами.

Можно отслеживать свое внутреннее состояние. Тогда Вы почувствуете когда закрываетесь. И сможете контролировать это состояние. И если научитесь расслабляться, то сможете раскрыться. А в воспоминаниях сохранится, что в целом было очень

классно. Хотя по началу было трудно расслабиться. В подсознании пропишется не страх и отторжение, а удовольствие и приятие.

Вот сразу упражнение для аутистов. Идете в клуб на концерт. Если у Вас есть возможность пообщаться, то общаетесь. Если же нету такой возможности, то уходите после концерта. Все в пределах социальной нормы. Пьете сок, слушаете музыку, учитесь расслабляться в обществе.

Алкоголь мало кому помог реально решить свои проблемы. Куда интереснее научиться в трезвом состоянии расслаблять себя и других. Как раз тогда и всплывают все те негативные программы, которые не дают жизни. Если же Вы сможете осознать, что зря боялись, то в дальнейшем будете вспоминать эту ситуацию с улыбкой. Расширите рамки своей 4-й сферы. Поймете как это вообще выглядело со стороны. И как Вы смотрелись.

Чтобы Вас приняли за своего, достаточно быть подобающе одетым и ощущать общую энергетику. Это внешне ориентированный транс. Внутри коллектива. А после концерта все возвращаются в старые рамки обыденной жизни.

Когда ситуация завершилась, то Вы её вспоминаете и оцениваете. Можете обдумать несколько раз. Пересмотреть возможности. И пожалеть об упущенных. Но мысленно Вы ощутите удовольствие и приятие от того, что сделали. Страх сменяется удовольствием. Главное, чтобы коллектив Вас принимал.

Вы не нарушали правил коллектива. Заплатили деньги. И музыканты раскрылись перед Вами за эти деньги. Вы слушали музыку. Имели возможность пообщаться с исполнителем поближе. Возможно

приобрели альбом. Или хотя бы рассмотрели музыкантов с близка. Это действующая терапия, помогающая обрабатывать свой собственный страх.

А в следующий раз, оказавшись в подобной ситуации, Вы будете чувствовать себя более открыто. Стало быть ощутите себя более уверенно. И сможете смоделировать такое поведение, которое будет более смелое. Более открытое.

Когда же Вас продавливают кто-то, подталкивая Вас делать что-то, то Вы зависимы от этого человека. А он зависим от Вас. Ведь этот человек проецирует на Вас свой собственный страх. А Вы проецируете на него свою смелость, считая его героем. Он давит на Вас своим авторитетом. Это чакра эго. А Вы исполняете его команды уровнем манипура чакры. Как солдат. Это на много легче, чем что-то делать самому. Но это не эффективный подход, если Вы хотите развить собственную личность. И обходиться без какого-то влиятельного друга. Самостоятельно справляться со своими страхами. Уменьшать страх и увеличивать зону удовольствия. Самостоятельно раскрываться для новых возможностей.

Конечно же новые возможности обозначают и новую ответственность. Но если Вы руководствуетесь приказом своего друга, который сильнее Вас, то Вы не справляетесь со своим страхом. Вы лишь на время забываете о своем страхе. Думаете, что такой же сильный, как друг. Подсознательно отождествляете с кем-то смелым. Это ошибка.

В следующий раз, когда друга не будет, Вы ощутите себя в замешательстве. К тому же другой человек притворится другом и даст дурной совет, который приведет к плохим последствиям. По этому нужно

научиться самому обрабатывать свой страх. Самому раскрываться и самому решать принять или отвергнуть. И получать удовольствие от этого процесса.

Это не значит, что страх не нужен вообще. Он нужен для того, чтобы защищать Вас. Например чувствовать страх перед гопниками вполне даже правильно. Эти люди могут ударить Вас. И Вам придется бить в ответ. Но чувствовать страх перед ночным клубом, где есть охрана, является не разумным. И над этим страхом нужно работать, чтобы чувствовать себя в своей тарелке.

Когда есть ощущение принятия, то человек раскрывается. А для этого нужны воспоминания, где Вы себя чувствовали хорошо. В целом и общем были довольны ситуацией. И своим поведением в ней. Пускай во время самой ситуации Вы переживали депрессию. Но в целом и общем все было хорошо. И тогда Вы ощутите, что довольны собой.

Самое главное задание — это почувствовать себя в своей тарелке. И в дальнейшем ощущать удовольствие от воспоминания об этом приключении. Тогда в следующий раз, когда окажетесь в подобной обстановке, будете чувствовать себя более свободно.

Глава 25. Новый уровень.

То, как поступят с человеком, зависит от уважения и принятия. Эти характеристики становятся защитным механизмом. Не хотят принимать в свой коллектив если человек очень сильно отличается от остальных участников. А уважают за идеальное поведение. Причем идеал у каждого свой. Так что группа возвышает того, кто наиболее вписывается в собирательный образ.

Количество уважения, которое выражают человеку,

можно определить по внешнему виду и по поступкам. Обращают внимание на качество его изделий и на скорость, за которую он это изделие изготовил. И если уважения меньше, чем требований, то человека осуждают и ругают. Если же он успевает подстраиваться под общественные потребности, то становится уважаемым.

Напоминаю, что все поведенческие шаблоны приобретаются еще в раннем детстве. Когда ребенок находится на стадии вскармливания грудью, то это первый навык работы. Ему дают соску. А он определяет сосать от туда молоко или сопротивляться. И если грудь ему нравится, то он хорошо кушает. Если же произошли проблемы с грудным вскармливанием, то во взрослой жизни у такого человека тоже проблемы. Теперь уже в адаптации. Это самый ранний шаблон для работы, как последовательности действий по добыче ресурсов. Первый опыт, полученный на инстинктивном уровне. И этот опыт закрепляется в подсознании, как базовый. Его же человек использует для приобретения симпатий.

Когда человек адаптируется к новой обстановке, тогда оценивают на сколько быстро он подключается к теме или не желает ею заниматься. А в зависимости от того как интенсивно он сосал молоко и было ли молока много, в жизни человек подпитывает себя из какой-то темы. Это его заработок и его умение дружить. Добыча грудного молока младенцем становится проекцией на умение получать одобрение.

И если у человека с грудным вскармливанием было все в порядке, то он становится зажиточным. А деньги дают возможность укрепить и улучшить свою жизнь. Ведь общество одобряет все его действия. Коллектив не унижает, а возвышает его. Считает, что богатство к

человеку пришло по заслугам.

Богатому человеку легче стать здоровым, чем бедному. Возможностей больше. И ему важно лишь успеть использовать эти возможности.

Во многом на уровень здоровья влияет одобрение окружающих. И связано одобрение с тем, что человека принимают. В таком случае он находит схожести и умалчивает различия.

Принимают того, кто похож. Отвергают того, кто отличается. И если человек достаточно сильно вошел в доверие, то он говорит о различиях. Тогда его принимают, как лидера, которого уважают. Но если он переоценил свою значимость и слишком рано рассказал о различиях, то будет отвергнут частью коллектива.

Например мужчина, который носит крестик, по началу может не заострять на этом внимание. И новый коллектив принимает его, считая таким же. Потом люди сравнивают себя и его. Дают ему оценку. И если окажется, что со своим христианством он слабее, чем они, то будет высмеян. Но когда он сильнее их по каким-то критериям, то может увлечь за собой в христианство кого-то из слушателей. При этом он должен нравиться людям.

Таким способом происходит процесс адаптации на всех уровнях. Человек подстраивается под коллектив, чтобы его приняли. Старается сблизиться. А после этого увлечь своими идеалами, чтобы люди поменяли мировоззрение. Сделать их такими, как он сам. Или же коллектив поглотит его и он станет таким, как они.

У христианина есть своя церковная группа, которая одобряет или осуждает его поступки. И когда он увлекает кого-то в веру, то рискует впасть в соблазн. Он рискует бросить свою христианскую группу и остаться с

группой грешников. Эта игра напоминает собою перетягивание каната.

Когда жизнь дает человеку шанс заработать денег, то эта ситуация напоминает то, как мама предлагает младенцу грудь с молоком. И если младенец накидывался на грудь с жадностью, то взрослый привык пользоваться ситуацией. Зарабатывает деньги и ресурсы. Если же он плохо вскармливался и не хотел принимать то, что дают, тогда он не принимает тех подарков, которые дает судьба. Отказывается по разным причинам. Их множество. Но корнями причины уходят в грудное вскармливание.

Вскармливание — это самый первый опыт по добыче ресурсов. В чреве плод питался от пуповины. Когда же родился, то младенец оказался в новых условиях. И после стресса рождения мама дает ему свою грудь.

По скольку мозг мыслит ассоциациями, то взрослые обращаются к прошлому опыту, чтобы адаптироваться. И самый первый опыт задает рамки коридора для поведенческого шаблона.

Есть такое упражнение из ретроспективно-интегральной терапии. Закрываете глаза. Входите в транс. Ощущаете как медленно погружаетесь куда-то вниз. Вглубь себя. Вспоминаете самое раннее воспоминание из детства. Желательно связанное с младенчеством. Если не можете копнуть на столько глубоко, то представьте как были младенцем. Постарайтесь ощутить себя младенцем. И представьте, что мама Вам младенцу дает грудь с обильным количеством молока. Вскармливает Вас до сыта. С избытком. И это вкусная грудь, полная свежего молока. Делаете это упражнение до тех пор, пока не насытите

Ваш голод.

Смысл упражнения в том, чтобы наработать ощущение быстрой адаптации к новым условиям. Оно помогает брать от жизни ресурсы. Использовать свои возможности. А также верить в себя.

Когда человек не берет от жизни все, то постепенно становится замкнутым. Избегает общения и беднеет. Аутизм уходит своими корнями к плохому грудному вскармливанию. Человеку трудно приспособиться в новом коллективе. По этому он избегает общение, как ребенок отворачивался от материнского молока. Хотя мог бы получить много выгод для себя, если бы принял эту грудь.

Чтобы разрешить проблему плохого вскармливания, нужно подпитывать себя молочными коктейлями. Это могут быть смеси для бодибилдеров. А может быть обыкновенное сгущенное молоко в банке или сметана в пакете. Главное то, как Вы ее будете пить. Должны быть сосательные движения. В пакете со сметаной или йогуртом достаточно сделать одну дырку в углу. В банке со сгущенкой две дырки, чтобы не создавать давление. А для коктейлей бодибилдеров продают специальные емкости для взбалтывания. И здесь вопрос только в привычке.

Когда человек одобряет работу, которая дает ему хлеб, то это тот позитивный пример, где младенец насыщает себя молоком. Тогда взрослый принимает работу, а не ругает ее. И его профессиональный уровень растет.

Есть ряд негативных ассоциаций когда подсознание путает оральную стадию с генитальной. А взрослый человек путает денежную тему с унижением. Считает, что работать — это ниже его достоинства.

Успешный человек ассоциирует свое богатство с грудью, которую он доит. И эта грудь обильно насыщена молоком. А запутавшийся человек вспоминает что-то отрицательное, мешающее адаптироваться. Но это лишь ловушка подсознания и неправильная цепочка ассоциаций. В его голове не сохранилось воспоминание о вскармливании грудью. По этому он медленно адаптируется.

Получается, что человек, который плохо прошел стадию грудного вскармливания, сожалеет об упущенных возможностях. Но сам не в состоянии извлечь выгоду из темы. Факт в том, что некая тема символизирует собою грудь матери. И каждый человек получает выгоду из темы так, как умеет. Если он хорошо прошел грудное вскармливание, то он старательно работает и получает доходы. Если же он плохо высасывал молоко из груди мамы, то и в этой теме он не в состоянии много заработать. Появляются защитные механизмы, которые меняют ощущения в теле и поведение.

Заключение

Вот и закончилась эта книга. И каждый, кто ее прочитал, не может остаться равнодушным. В Рите собрано 5 терапевтических направлений: туризм, приставка, бодибилдинг, кольца и гипнорука. Она объединяет в себе мудрость востока и научные исследования западных психологов.

Мы находимся на стыке культур. Европейская и азиатская культура хранят мудрость, которую еще нужно донести до каждого. Объяснить простым доходчивым языком. И я постарался выполнить данное задание.

Восточная эзотерика и западная психология давно

переплетаются в умах обывателей. Мне же удалось рассказать о терапии, которая существенно меняет характер. А значит простой обыватель сможет стать более культурным, если будет следовать рекомендациям.

Научный прогресс нашей цивилизации привел к необходимости психологического прогресса. И аналогов моего исследования великое множество. Но далеко не все смогли посмотреть себе под ноги. Это напоминает притчу, где нищий просит подаяние. И не знает, что сидит на мешке с золотом.

Цивилизация и дальше будет развиваться, создавая уют в каждом доме. Остается лишь помочь людям наслаждаться тихой семейной жизнью, где нету места для скандалов.

У меня есть форум, который периодически бомбят спамом. И было бы хорошо, если бы друзья помогли защитить его от падений. Есть сайт www.rita.su, где я выкладываю черновики своих книг. Любой человек может прочесть черновики моих книг и сказать что следует доработать, а что убрать. Есть скайп с запоминающимся ником lionkanibal. Есть группа в контакте <http://vk.com/club9603181>. И мне интересно создать школу ритовцев, которая станет движением людей, создающих семейное счастье.

Только тогда направление человеческой культуры становится значимым, когда в нем появляются последователи. Без школы Рита в утробе. А каждый заинтересовавшийся человек греет ее теплом своего сердца. И если благодарных сердец станет больше, то Рита родится на свет, как полноценное учение. Присоединяйтесь!

Библиография

1. Юнг К.Г. «Ответ Иову» / Пер. с нем. - М.: ООО «Издательство АСТ»; «Канон+», 2001. - 384 с.
2. Юнг К.Г. «Психологические типы» / Пер. с нем.; Под общ. ред. В.В. Зеленского; Худ. обл. М.В. Драко. - Мн.: ООО «Попурри», 1998. - 656 с.
3. Гроф С. «Революция сознания: Трансатлантический диалог» / С. Гроф, Э. Ласло, П. Рассел; Пер. с англ. М. Драчинского. - М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004. - 248, [8] с. - (Philosophy).