

# ЖИЗНЬ:

тюрьма с открытой дверью



<http://udacha.pro>

## Содержание

<b>Disclaimer</b> .....	3
<b>Кто мы</b> .....	4
<b>Психолог, психотерапевт, психиатр, коуч и т.д.</b> .....	5
<b>Для кого эта книга?</b> .....	8
<b>Как это работает?</b> .....	11
<b>1. Восприятие мира</b> .....	11
<b>2. Бессознательное</b> .....	12
<b>3. Левое и правое полушарие</b> .....	16
<b>Обусловленности</b> .....	18
<i>Наследственность, внешние события, сценарии, автономные решения.</i>	
<b>1. Психогенетика. (Наследственность)</b> .....	19
<b>2. Сценарии</b> .....	19
<i>Сценарии жизни</i>	
<i>Жизненная позиция</i>	
<i>Эннеаграмма, эннеатипы</i>	
<b>3. Внешние события</b> .....	27
<i>К и От</i>	
<i>Действуйте сейчас.</i>	
<i>О смысле человеческой жизни</i>	
<i>Реальность</i>	
<b>Автономность и асертивность</b> .....	42
<b>Вместо послесловия</b> .....	44
<i>14 эффективных советов от основателя психогенетики</i>	

# Disclaimer

Автор данной книги не несет абсолютно никакой ответственности ни перед кем за какие бы то ни было последствия, как прямые, так и косвенного характера, которые могут стать результатом прочтения данной книги и/или использования любых описанных в ней техник и содержащейся в ней информации.

Запрещено использование описанных в книге техник лицами, не достигшими 18-летнего возраста.

Также запрещено использование техник лицами, имеющим физические повреждения головного мозга, а также лицами, имеющими психические заболевания и/или находящимися на лечении с использованием психотропных средств, нейролептиков и транквилизаторов и любых препаратов, применение которых ведет к измененным состоянием сознания.

Продолжение чтения данной книги означает полное принятие читающим данных условий, а также полный и абсолютный отказ навсегда от любых претензий любого характера к автору в связи с любыми результатами прочтения и использования данной книги или отсутствия таковых результатов.

В случае любого несогласия с вышеизложенным, вы обязаны немедленно закрыть данный файл и прекратить чтение данного документа.

# КТО МЫ

Эта книга основана на реальном положительном опыте работы с различными психологическими проблемами клиентов. Я, Валерий Шелгинский, и мои коллеги: Светлана Горюнова, Наталья Матяж не претендуем на истину в последней инстанции.

Возможно, что существуют и другие методики, практики, более эффективные. Мы предлагаем вашему вниманию

то, что многократно проверено на нас самих и наших клиентах и реально работает.



Сравнительно недавно перенесли наш опыт работы в интернет, что позволило сделать нашу работу более доступной для всех, у кого есть интернет.

## О нас:

Специалисты, психотерапевты, члены Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги, практики и мастера НЛП, НЛПт, психогенетики...

Подробнее о наших методиках, учителях, вы можете прочитать на нашем сайте <http://udacha.pro>

# Психолог, психотерапевт, психиатр, коуч и т.д.

Чтобы было понятнее, давайте проясним некоторые слова и определения (кстати, это вообще полезно по жизни - прояснять слова).

Для наглядности приведем сравнение с автомобилем. Упрощенно, но правильно по сути, это выглядит так:

Психолог - это тот, кто обозначает проблему. «Ваш автомобиль сломался, потому что вы залили не качественный бензин, и сломался бензонасос».



Психиатр - распознавание и преимущественно медикаментозное лечение болезней «Вам надо принять вот эту таблетку и проблема автомобиля вас больше не будет беспокоить».

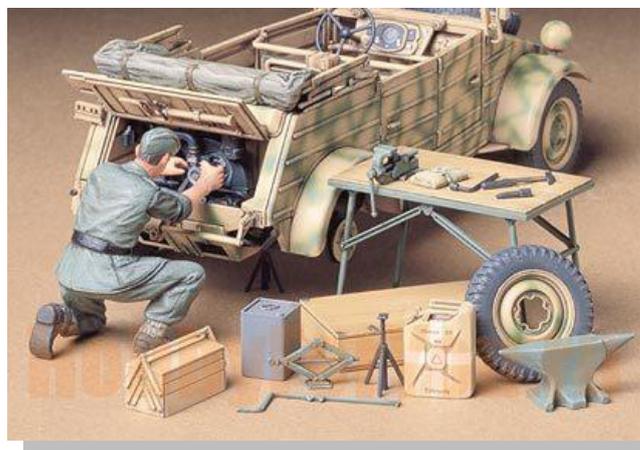
Коуч - направленность на мотивацию и достижение цели. «Как нам добраться до цели? Запрячь в машину лошадей, толкать ее сзади, погрузить на эвакуатор...».



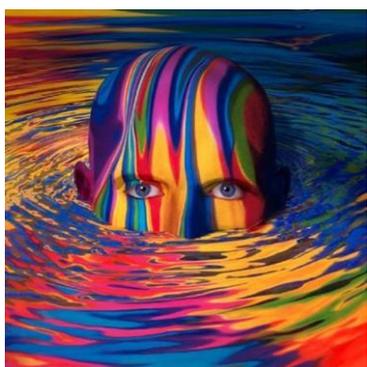
Психотерапевт - определение проблем, решение. «У вас сломан бензонасос. Давайте его заменим, и вы доберетесь до цели».

Вот мы именно психотерапевты и помогаем комплексно в решении проблем. Это не значит, что другие специалисты «плохие». Напротив, бывают случаи, когда требуется помощь психиатра, о чем мы и написали в самом начале.

Или когда внутренние проблемы решены и стоит прояснить дорогу к цели - достаточно коучинга.



Просто хотелось донести до вас мысль, что психотерапевт - это специалист, который помогает обычным людям с решением многих жизненных проблем и в зависимости от вашей ситуации применяет методики и психологии и психокоррекции и психотерапии и коучинга.



А «мастер настройки жизни», «гуру фиолетового пламени», «маги в семнадцатом колене или суставе» - это вообще неизвестно что.

Иногда за некоторыми этими названиями «прячутся» действительно специалисты в своей области, так как принято считать, что люди шарахаются от психотерапевтов.

Но я склонен называть вещи своими именами и честно объяснять суть своим клиентам.

Поэтому нашу работу можно назвать и «психотерапия для здоровых».

Справедливости ради, еще стоит упомянуть о хирургическом решении некоторых психологических проблем - опухоли центральной и периферической нервной системы, последствия травмы центральной и периферической нервной системы и т.д., которыми занимается, к примеру, Институт имени В.М. Бехтерева.

**Так что скажу банальность:**

если у вас прорвало дома трубу, то вам к сантехнику,



если проблема с проводкой, то к электрику,

**если у вас психологические проблемы, тогда - к нам.**

И хотя это банальность, почему-то многие обращаются за решением к подругам, мамам, папам, друзьям или к «гуру фиолетового пламени».

Вот интересно, если, не дай Бог, у вас приступ аппендицита, вы к врачу пойдете или к гадалке или к подруге за советом? Или, может быть, попробуете сами его вырезать в ванне перед зеркалом, по методичке?

А психологические проблемы, увы, иногда приводят к не меньшим по тяжести последствиям, чем тот же аппендицит, перешедший в перитонит.



# Для кого эта книга?

Теперь, после того, как мы определились с тем, кто мы, ответ на этот вопрос будет не сложным.

Эта книга для тех, кто **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хочет стать и быть эффективным и счастливым. Вот собственно и всё.

Далее я буду писать максимально упрощенно, не вдаваясь в детали, чтобы для всех понятна была суть. В том числе и для тех, кто вообще никак не знаком с психологией.

А теперь по пунктам.



Итак, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО хочет - то есть для тех, кто намерен действовать. Именно действовать и достигать. Не для: «может быть и не плохо было бы...», а для: «меня достало! дальше некуда! очень-очень хочу изменить свою жизнь!».

Для тех, кто готов действовать и ошибаться. И опять действовать и, возможно, опять ошибаться. И, **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО**, достигать своих целей. Причем не обязательно грандиозных, а и самых простых, жизненных.

Достигать своих целей, чтобы стать эффективным и счастливым, то есть реализоваться как человек, по праву данному каждому от рождения, в любви, взаимоотношениях, здоровье, работе и самой жизни как таковой.

Готовым брать ответственность за свою жизнь на себя и только на себя, не перекладывая её (ответственность) на государство, маму, папу, начальника, детей и т.д.

**Эффективность и счастье** это то, что в сумме и дает **общее благополучие вашей жизни**. По С.В. Ковалеву:

Благополучие = Эффективность + Счастье.

То есть, благополучие определяется как сумма того, насколько вы эффективны в своей жизненной деятельности и насколько вы при этом счастливы.

Так что, если вы действительно готовы, то сегодняшний уровень психотерапии позволяет всего за 20-30 часов работы решить массу проблем и задач:

- консалтинг; прояснение сути проблемы
- повышение самооценки, обретение уверенности в себе
- эффективное целеполагание, создание мотивации
- решение психогенетических проблем
- избавление от психотравм, сценариев, обусловленных родительскими предписаниями и других значимых лиц, изменение личной истории
- избавление от созависимостей
- вывод из депрессии, устранение фобий, панических атак, чувства вины, тревожности
- обретение эффективной модели поведения во взаимоотношениях и различных ситуациях (сдача экзаменов, собеседование и т.д.)

- содействие в исцелении психосоматических заболеваний
- работа с горем (потеря близких, расставание с любимыми)
- гармонизация семейных отношений
- работа, карьера, финансовое благополучие
- коучинг (дизайн) человеческого совершенства

И многое другое...



# Как это работает?

Давайте все, что я буду писать дальше, сразу же применять к себе. Так будет возможность убедиться, насколько это работает или нет. Для этого я буду периодически давать ссылки на конкретные упражнения. Мы рассмотрим те ресурсы, которые у нас есть и те препятствия, которые мешают нам быть эффективными и счастливыми.

## 1. Восприятие мира



Мы воспринимаем окружающий мир через свои органы чувств. То есть об окружающем мире мы знаем через то, что видим, слышим, чувствуем (в том числе запахи, вкус), думаем. В НЛП (нейролингвистическом программировании) это записывается как ВАКД (вижу - визуальный, слышу - аудиальный, чувствую - кинестетический, думаю, понимаю - дискретный).

Соответственно все, что мы вспоминаем о прошлом, думаем о настоящем, будущем прежде всего, закодировано в образах которые мы себе представляем.

Здесь я уточню: это не значит, что вы образы будете видеть как в 3Д кинотеатре, а так, как это у вас и происходит - что-то более четко, что-то размыто и смутно. И это нормально.

## 2. Бессознательное

В нас есть некая жизненная сила, которая управляет нашим организмом без нашего сознательного вмешательства.

Это и работа кровеносной, пищеварительной, эндокринной и других систем организма.

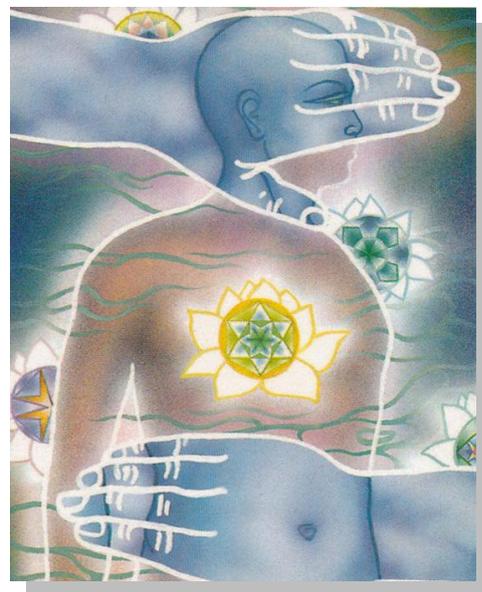
Это также некоторые неосознанные наши действия - например, когда мы идем как бы на «автомате» на работу думая о чем-то своем, управляем машиной и т.п.

Так же сюда входят негативные или позитивные предчувствия, инсайды (т.е. «озарения») и т.д.

Вот эту жизненную силу, «внутреннюю мудрость», мы называем **Бессознательным**.



**Бессознательное** (по разным оценкам) на 93-95% управляет всей нашей жизнью.



Тем не менее мы можем влиять на наше бессознательное осознанно и, как следствие, изменять свои бессознательные реакции.

Наше тело является овеществленным бессознательным. Все, что мы мыслим, все эти образы, влияют на наше тело через сигналы мозга.

Ну, например, если вы представите лимон, его цвет, запах. Как вы нарежете его тонкими дольками и кладете в рот, то у вас выделится слюна (если вы действительно представите, а не подумаете о том, что можно было бы представить). Если вы злитесь, то с большой вероятностью у вас сжимаются зубы, хмурятся брови.

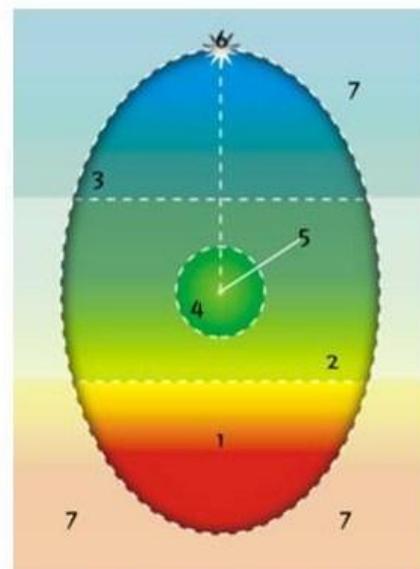
Роберто Ассаджиоли, основатель психосинтеза, предложил такую модель (цитирую):

## Карта внутреннего мира

Все мы на 93-95% управляемся нашим бессознательным.

Карта нашего внутреннего мира выглядит следующим образом. Разумеется, это схематическое изображение, дающее структурное представление о строении нашего внутреннего мира.

1. Нижнее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное
4. Поле сознания
5. Сознательное «я»
6. Высшее Я
7. Коллективное бессознательное



Яйцо Ассаджиоли

## ***1. Нижнее бессознательное***

- Простейшие формы психической деятельности, управляющие жизнью тела; разумное согласование телесных функций.
- Основные влечения и примитивные побуждения.
- Многочисленные «комплексы», несущие сильный эмоциональный заряд.
- Образы кошмарных сновидений и фантазий.
- Низшие, неконтролируемые парапсихические процессы.
- Различные патологические проявления, такие как фобии, мании, навязчивые идеи и желания.

## ***2. Среднее бессознательное***

Эта область состоит из психических элементов, сходных с психическими элементами бодрствующего сознания и свободно в него проникающих. Здесь происходит усвоение полученного нами опыта; здесь, прежде чем родиться в свете сознания, зарождаются, развиваются и созревают плоды повседневной деятельности нашего ума и воображения.

## ***3. Высшее бессознательное, или сверхсознательное***

Из этой области нам являются интуиции и вдохновения – художественного, философского и научного. Здесь таятся высшие парапсихические функции и духовные энергии.

## ***4. Поле сознания***

Это непосредственно сознаваемая нами часть нашей личности: непрерывный поток ощущений, образов, мыслей, чувств, желаний и влечений, доступных нашему наблюдению, анализу и оценке.

## 5. Сознательное «я»

Сознательное «я» представляет собой точку чистого самоосознания, центр нашего сознания. Точка сборки.

## 6. Высшее Я



Сознательное «я», как правило, не только погружено в поток содержаний сознания, но, по-видимому, совсем исчезает, когда мы засыпаем, падаем в обморок, находимся под воздействием наркоза, наркотиков или в состоянии гипноза.

Но, когда мы пробуждаемся или приходим в сознание, «я» таинственным образом появляется вновь, неизвестно как и откуда, —

факт, при ближайшем рассмотрении, действительно непостижимый и озадачивающий. За или над сознательным «я» существует истинное высшее Я, постоянный центр, из которого «я» возвращается в сознание. Это Я пребывает над потоком мысли и состояниями тела и не подвержено их влиянию; а личное, сознательное «я» следует рассматривать как его отражение, «проекцию» на поле личности.

## 7. Коллективное бессознательное

Человеческие существа не оторваны друг от друга, это не «монады без окон», как считал Лейбниц. Внешнюю линию овала схемы следует рассматривать не как «отделяющую», а как «разграничительную». Ее следует

рассматривать как аналог клеточной мембраны, которая обеспечивает постоянный активный обмен веществ между организмом и клеткой.

Между нами и другими людьми все время протекают процессы «психического космоса», протекают они также между нами и окружающей нас психической средой. Последняя соответствует тому, что Юнг назвал «коллективным бессознательным». Или **другая сторона бытия** - вместилище опыта всей истории человечества, слоёв информации, как о прошлом, так и о будущем.

В коллективном бессознательном присутствует ряд изначальных образов, или архетипов, принимающих форму интуитивного знания или даже универсального постижения.

### 3. Левое и правое полушарие



У нас есть левое и правое полушарие головного мозга.

С функциями левого и правого полушария у человека связаны два типа мышления – абстрактно-логическое и пространственно-образное.

Р.Сперри, Д. Хьюбел, Т.Визел получили в 1981 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине «за открытия, касающиеся функциональной специализации полушарий головного мозга».

Те люди, у которых доминирует левополушарное мышление, больше основываются на логику, схемы, определенные системы.

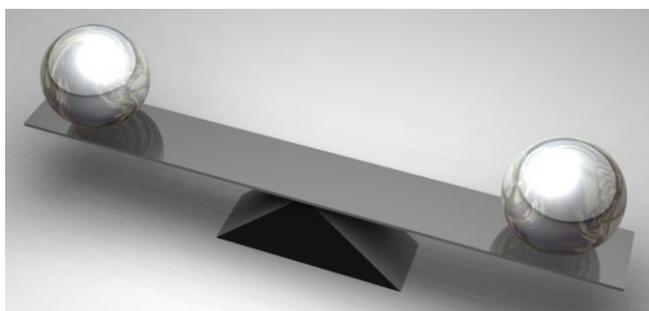
У «правополушарников» преобладают чувства, образы, эмоции.

В разных пропорциях у нас присутствует и то и другое, но, как правило, одно из полушарий доминирует.

Те, кто более «левополушарны» имеют преимущество в структурировании цели, поэтапном пути ее достижения, но более обусловлены рамками своих структур.

Правополушарники интуитивно могут быстрее достигнуть желаемого, но без системного подхода так же быстро это потерять.

Здесь как раз важен баланс и умение пользоваться преимуществом обоих полушарий. Тем более, что этот навык не так сложно развивается.



**Выводы:** Мы мыслим образами. Наши мысли влияют на биохимию мозга и, как следствие, на наше внутреннее состояние. Своими мыслями мы влияем на других, также как и другие влияют на нас. Мы имеем возможность осознанно менять свои мысли-образы.

Сделайте упражнение: Психотехнология [«Ассоциация-диссоциация»](#) , чтобы полностью в этом убедиться.

Это видео находится на нашем сайте <http://udacha.pro> в разделе «Бесплатно».

То есть, управляя своими мыслями мы можем достигать любых целей ( которые не противоречат законам нашей вселенной) и управлять нашим внутренним состоянием - быть здоровым, эффективным, счастливым и т.д.



Если все так просто, то почему же не все такие, а лишь единицы? А проблема как раз именно в обусловленностях.

## Обусловленности

Мы все обусловлены многими факторами.

Есть генетическая обусловленность: вы уже родились с некоторыми задатками.

Обусловленность, которую мы получили в детстве через родителей и окружение.

Обусловленность, которую мы приобрели в дальнейшей нашей жизни.

Детская обусловленность еще называется сценариями (по Эрику Берну, основателю транзактного анализа).

### **Сценарий и курс жизни.**

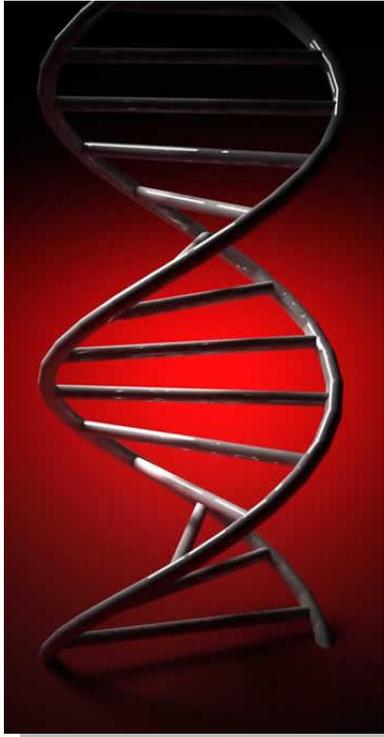
*„Сценарий-это то, что человек запланировал совершить в детстве, а курс жизни-то, что реально происходит“.*

Э.Берн:

Курс жизни является результатом взаимодействия четырех факторов: наследственности, внешних событий, сценария, автономных решений.

Итак, что мы имеем?

## 1. Психогенетика (наследственность)



Сегодня уже выявлено, что многие модели поведения и психологические комплексы передаются по роду. Этими вопросами как раз и занимается наука психогенетика.

Об этом много написано и у основателя психогенетики Ч.Тойча и А.Шутценбергер и других специалистов в этой области.

Даже у тех детей, которые выросли без своих родителей, проявляются те склонности и задатки, что были в их роду. По Тойчу, наиболее сильно проявляются через поколение - от бабушек и дедушек. Здесь как раз проявляется то, что называется «проклятие рода», «синдром годовщины», «скелеты в шкафу».

## 2. Сценарии.

Основатель транзактного анализа Э.Берн и многие его последователи выявили, что сценарий жизни принимается в детстве. Обычно в раннем детстве он полностью сформирован. Позднее добавляются детали.

В каждой нише нашей жизни (любовь, взаимоотношения, здоровье, работа, деньги...) может быть свой **сценарий**. Которому мы бессознательно следуем.

## Основные положения:

- Сценарии - это план жизни
- Сценарий ведет к расплате (финалу)
- Человек сам принимает решение о сценарии
- Сценарий подкрепляется родителями
- Сценарий лежит вне пределов осознания



## Происхождение сценариев:

- Сценарные решения представляют собой наилучшую стратегию ребенка с целью выживания в мире, который часто кажется ему враждебным.
- Сценарные решения принимаются в соответствии с эмоциями ребенка и его способностью тестировать реальность

## По содержанию сценарии можно разделить на:

- Победитель. Тот, кто достигает поставленной цели
- Побежденный. Кто не достиг цели (1-я степень - неудача не обсуждается в обществе. 2-я степень - неудачи серьезные - обсуждаются. 3-я степень - смерть, увечье, тюрьма.)
- Не-победитель. „Банальный“. Не выигрывает и не проигрывает. „Золотая середина“

Эрик Берн, цитата:

- Победитель знает что будет делать когда проигрывает, но не говорит об этом (учитывает несколько возможностей).
- Побежденный не знает, но говорит только о победе.
- Не-победитель иногда выигрывает, иногда проигрывает, но не достигает ничего значительного, т. к. не рискует (не берет ответственность).

Также важны **базовые жизненные позиции**, которые бессознательно выбирает ребенок.

Когда ребенок принимает одну из этих позиций, весь остальной сценарий он подстраивает под нее. Здесь указано как в оригинале - ОК /не ОК.



Возможна такая формулировка - Я в порядке / Я не в порядке.

- Я - ОК, ты - ОК. Является здоровой и заключается в сотрудничестве с другими людьми в решении жизненных проблем.
- Я - не ОК, ты - ОК. Проигрывается свой сценарий в основном из депрессивной позиции, чувствуя себя ниже других. (Основное количество наших любимых клиентов)
- Я - ОК, ты - не ОК. Оборонительная позиция. Пытаются возвысится над другими.
- Я не ОК, ты не ОК. Абсолютно проигрышная позиция. Тотальная деградация

К. Штайнер свел это к такой таблице:

Жизненная позиция	Базовое предписание	Исходный сценарий	Дверь выхода
Я ОК Ты ОК	Живи и радуйся	Я буду жить и радоваться	Изменения
Я не ОК ты ОК	Не будь	Без любви	Самоубийство
Я ОК ты не ОК	Не сближайся	Без чувств	Убийство
Я не ОК ты не ОК	Ум бесполезен	Без ума	Сумасшествие

Базовое предписание - это то, как ребенок в детстве воспринял предписание от родителей, их как бы главный посыл.

Исходный сценарий - это то «семья», из которого прорастет весь дальнейший сценарий

Дверь выхода - это финальная расплата, которая может быть как промежуточная так и окончательная.

**Для примера можно разобрать следующую ситуацию: Я ОК, другие не ОК.**



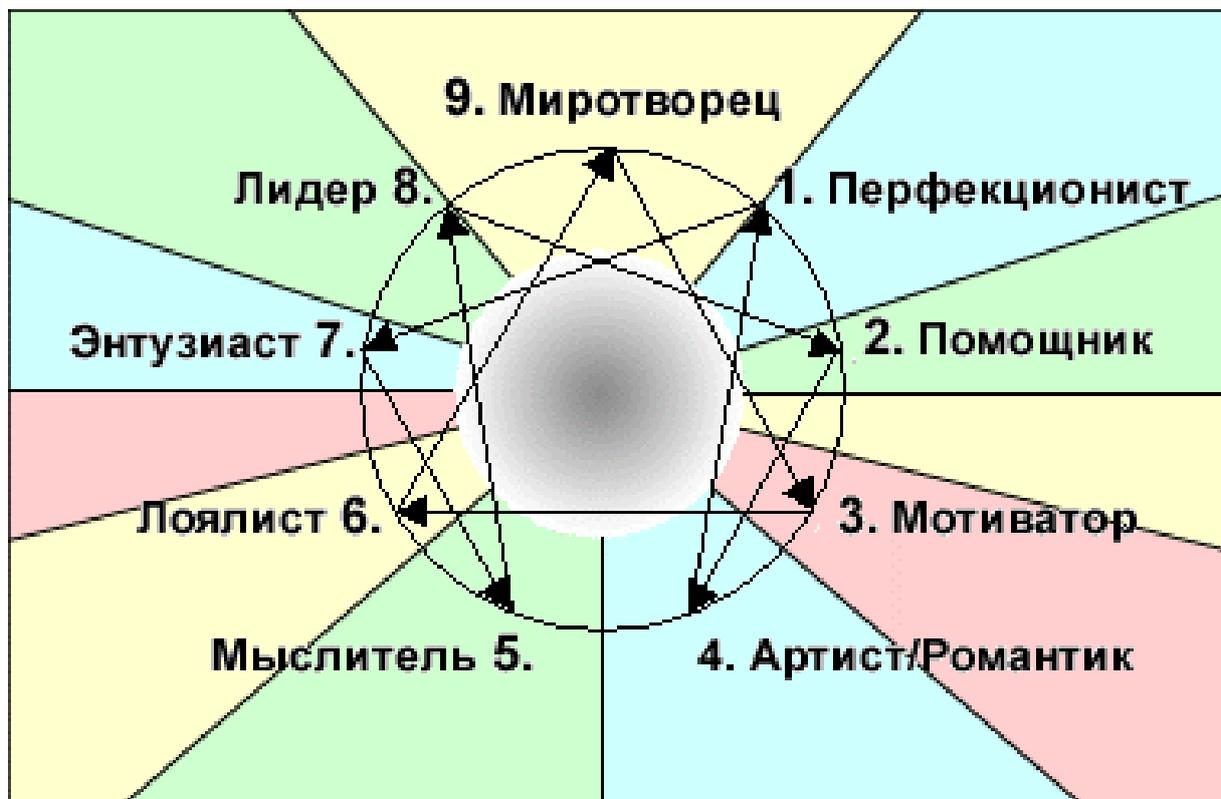
Человек с такой жизненной позицией, считая, что другие не в порядке, в бизнесе может «кидать» партнеров, в правительстве принимать законы ограничивающие права других, в быту быть тираном.

То есть дверь выхода - убийство.

Убийство в широком понимании: убийство финансового благополучия партнера, убийство чужих прав...

Вообще, тема сценариев весьма интересна и разнообразна. Если кому интересно, можете посмотреть мой двухчасовой вебинар на эту тему на нашем сайте <http://udacha.pro> в разделе «бесплатно». А любые вопросы задать на нашем форуме <http://forum.udacha.pro>, где мы обязательно всем ответим.

К неким сценариям так же можно отнести и **Эннеграмму**.



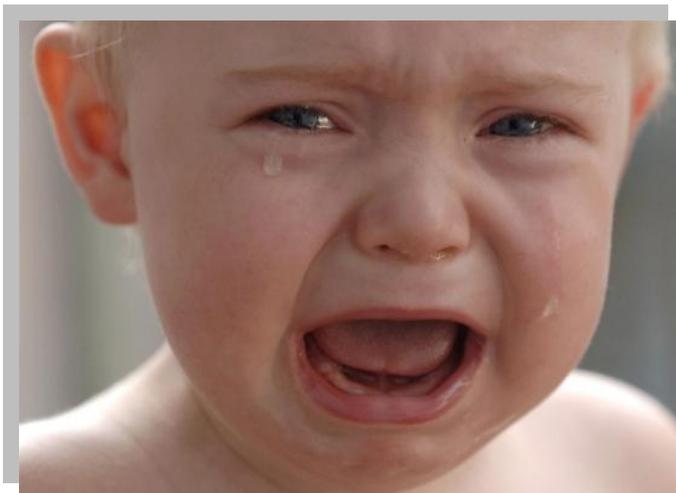
В западный мир это учение было привнесено Гурджиевым - философом-мистиком.

В Эннеграмме личности описываются 9 типов личности (**эннеатипов**) и утверждается, что каждому из них свойствен свой отличительный образ мышления и выражения эмоций, девять различных способов пребывания в мире.

В дальнейшем это учение развивалось многими последователями.

Так, С. Волински описывает Ложную Сущность, и как следствие, Ложную Самость, которые лежат в основе каждого эннеатипа.

«Ложная Сущность - это ложная причина или ложный вывод, сделанный ребенком в попытках объяснить разрыв с матерью (от 5 до 12 месяцев)



Таким образом, Ложная Сущность подсовывает ребенку ложную причину.

Когда он поверит в эту причину, его ум создает решение в виде Ложной Самости. Она стремится скрыть, преодолеть, трансформировать, исцелить, вытеснить, изменить (одним словом, победить) Ложную Сущность.



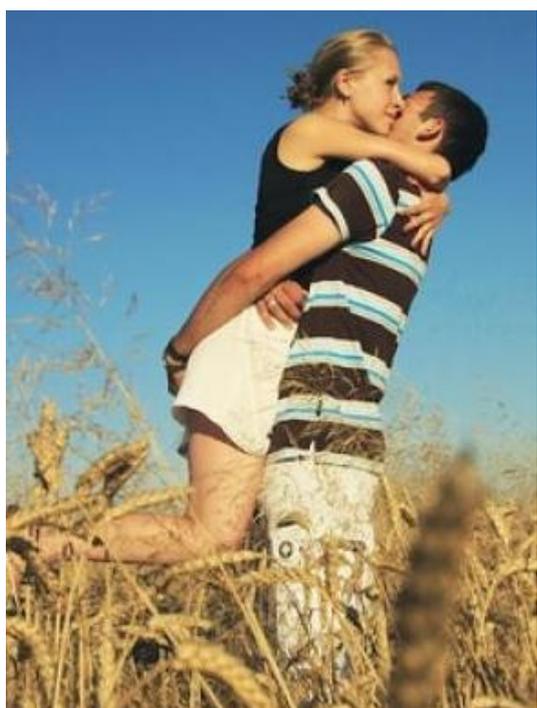
Сформировавшись, этот конгломерат Ложная Сущность - Ложная Самость отмечает своим клеймом ваши отношения, ваш психоэмоциональный склад, принимаемые решения и даже ваш духовный путь.

Далее, в таблице приведены Ложная сущность и Ложная самость для всех эннеатипов по порядку (от 1 по 9) плюс 3 дополнительных, которые могут присутствовать у всех.

<b>Ложная сущность</b>	<b>Ложная самость</b>
<b>Я несовершенный</b>	<b>Я самый совершенный</b>
<b>Я ничтожество</b>	<b>Я должен доказать миру свою значимость</b>
<b>Я ни на что не годен</b>	<b>Я должен всего добиться</b>
<b>Я не адекватен</b>	<b>Я должен доказать свою адекватность</b>

<b>Я не существую</b>	<b>Я докажу право на существование</b>
<b>Я одинок</b>	<b>Я должен налаживать отношения</b>
<b>Я не самодостаточен</b>	<b>Я должен доказывать свою самодостаточность</b>
<b>Я беспомощен</b>	<b>Я должен доказывать свое могущество</b>
<b>Меня никто не любит</b>	<b>Меня должны все любить</b>
<b>Я не нормальный, я сумасшедший</b>	<b>Я докажу свою разумность и здоровье</b>
<b>Я не чувствую поддержки и защиты</b>	<b>Я должен создавать поддержку и защиту</b>
<b>Я не контролирую себя</b>	<b>Я должен контролировать других</b>

Каким образом следует проводить процесс отслеживания? (С.Волински):



Представьте себе, что я нахожусь в своей комнате и мечтаю о том, чтобы отношения между мной и моей подругой были более близкими и страстными. Я задаю себе вопрос: *«Если моя мечта не сбудется, что самого страшного произойдет? И что в этом такого плохого?»*

«Ну, самое страшное – она так и не станет более страстной и близкой мне, и я почувствую

скуку и пустоту. Я не получу того, что мне хочется». Затем я продолжаю исследование: *«И что же самого страшного и плохого в том, чтобы чувствовать пустоту и знать, что я не получил того, что мне хочется?»*

Я могу ответить: *«Никто никогда не захочет иметь со мной дела, и я останусь один».*

Продолжаем исследование. Вопрос: «Что самого страшного в одиночестве?» Ответ: *«Я почувствую, что меня никто не любит».*

Вопрос: «Что самого страшного в том, что меня никто не любит?» Ответ: *«Именно это!»*

Исследование продолжается до тех пор, пока вы не получите окончательный ответ: **«Именно это!»**

Проблема как раз в том, что мы действуем в рамках сценария бессознательно, порою всю жизнь наступая на одни и те же грабли.

Основная идея работы со сценариями и энеатипами - это выход за пределы их обусловленностей. Так сказать «найти и обезвредить» 😊 И тогда вы сможете быть намного более свободным в своем жизненном выборе, что еще на один шаг приблизит вас к эффективности и счастью.



### 3. Внешние события

**Внешнее:** здесь рассматривается как вообще все внешние события, которые влияют на наш внутренний мир. Изначально у нас есть психогенетические обусловленности, но в зависимости от внешней среды и автономных наших действий (о которых поговорим позже) формируется тот образ я, который мы и имеем.



То есть можно с хорошими генетическими предпосылками попасть в стаю к волкам, как Маугли и вырасти волком (не по Кипплингу, а как и было на самом деле. Подробности можете почитать в моей статье на нашем сайте).

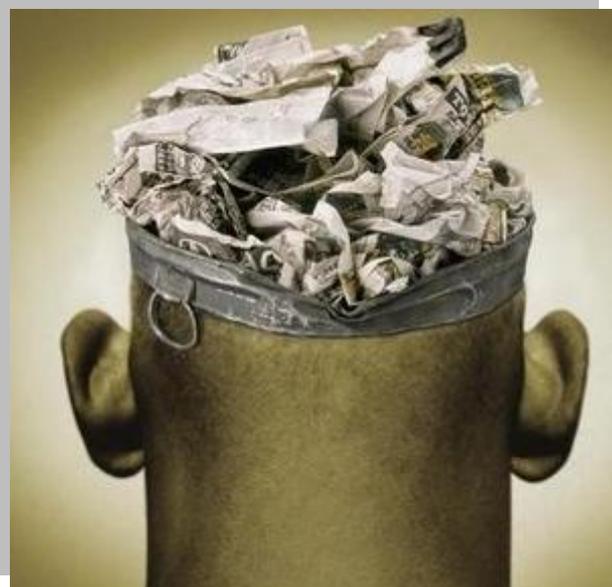
А можно и добиться больших результатов как С.Хокинг, прикованный к инвалидному креслу, один из ведущих астрофизиков или Р.Брэнсон английский миллиардер, с детства страдающий дислексией.



Внешние события могут, как способствовать нашему развитию, переходу на уровень я ОК, другие ОК, чтобы радоваться и наслаждаться этой жизнью, так и подтверждать уже наши убеждения о себе и других.

Вообще, общий принцип - изнутри наружу. То, какие убеждения, верования, действия и т.д. у нас есть, то и

проявляется в нашей физической реальности. Пока ты считаешь, что твоей жизнью управляют внешние обстоятельства, которые от тебя не зависят, - ты не можешь контролировать свою жизнь.



Но зачастую, мы с багажом своего «ментального мусора» (о котором я писал выше) имеем по сути полный бардак в голове, который, соответственно, и проявляется в нашей жизни. То есть жизнь с нами случается, а не планируется...

И только когда проблема уже явственно нами осознается, мы начинаем ее решать. Это так называемая «пороговая точка». Когда дальше уже некуда. Или еще это называется «конфронтация проблемы». Но обо всем по порядку.

**К и От.** В своей жизни мы руководствуемся одним из принципов: либо мы пытаемся уйти От проблемы либо мы идем К решению. В основном, люди идут От. И «печалька» тут в том, что уходя «от» мы возвращаемся туда же, откуда и начали.

## А почему?

Да потому что у вас в этом случае образ проблемы, вокруг которой вы и ходите, а не решения. Поэтому и не работают такие мысли, как «я хочу не болеть», ибо у вас все равно будет образ себя больного. А мы мыслим образами, помните? И здесь самый уместный вопрос: а

что вам хочется вместо этого? И здесь мы уже выходим на целеполагание - хочу стать и быть физически здоровым человеком. И это только первый шаг, так как правильное целеполагание или как мы его называем «Хорошо сформулированный результат» отдельная тема.

«От»



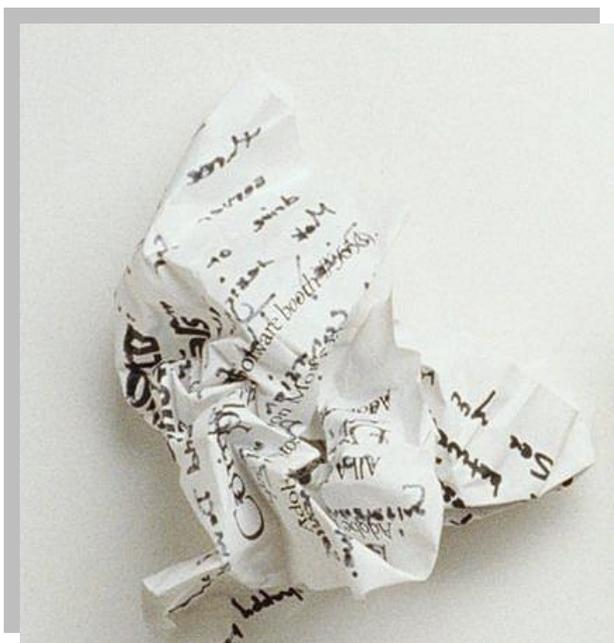
«К»



**Действуйте сейчас.** Еще интересный момент заключается в том, что мы живем так, как если бы жили вечно.

Не в абстрактном плане, как вечная душа, а прямо вот в этом теле, здесь и сейчас, а потом и завтра и всегда мы будем жить. И вроде бы мы понимаем, что люди умирают, но нас это как-то не касается, да? Мы-то всегда будем жить, а умирают кто-то другие, а не я.

«Я собираюсь жить вечно - пока все идет нормально» - известный мем.



И, исходя из этого, мы живем так, как будто пишем черновик. Вот сейчас его попишем-попишем, а потом перепишем так, как захочется.

Печалька только в том, что этого «потом» не будет. Есть только здесь и сейчас. А потом будут только «плюсики» на кладбище, если вы оптимист.

А мысли о самой смерти приводят многих в ужас. А на самом деле страх смерти - это страх самой жизни, жизни как таковой со всеми ее возможностями и чудесами.

И если вы собрались что-то менять в своей жизни, то менять стоит прямо сейчас. Не с Нового года, не с понедельника, **а прямо сейчас.**

*«Действие побуждает желание» Ч.Тойч.*

Автор книги «Пять самых распространённых сожалений умирающих» Бронни Вее много лет проработала в клинике, ухаживая за людьми, проживающими последние недели и дни своей жизни. За это время она выслушала много сожалений и, в конце концов, составила список из пяти самых популярных.

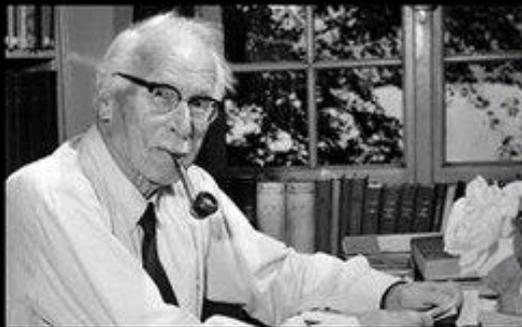
Вот он:

1. Я жалею, что мне не хватило смелости жить так, как я считал нужным, а не оправдывать ожидания окружающих.
2. Я жалею, что слишком много работал.
3. Я жалею, что мне не хватило смелости выразить свои чувства.
4. Я жалею, что потерял связь с друзьями.
5. Я жалею, что не позволил себе быть счастливее.

Но вы-то еще живы?!

Так что в ваших силах всё изменить.

## О смысле человеческой жизни.



«Человек способен преодолеть совершенно невозможные трудности, если убежден, что это имеет смысл. И он терпит крах, если сверх прочих несчастий вынужден признавать, что играет роль в сказке, рассказанной идиотом.»

Карл Густав Юнг

**Смысл жизни** - извечный философский и духовный вопрос. Существует просто немереное количество вариантов в разных философских, психологических системах. Например, В.Франклом основана логотерапия - анализ смыслов существования.

Интересен и ответ академика Сахарова на этот вопрос: *«Смысл жизни в экспансии»*.

Экспансия (от лат. *expansio* – *распространение, расширение*) – территориальное, географическое или иное расширение зоны обитания, или зоны влияния отдельного государства, народа, культуры или биологического вида.

Я бы еще сюда добавил зону познания и осознания.

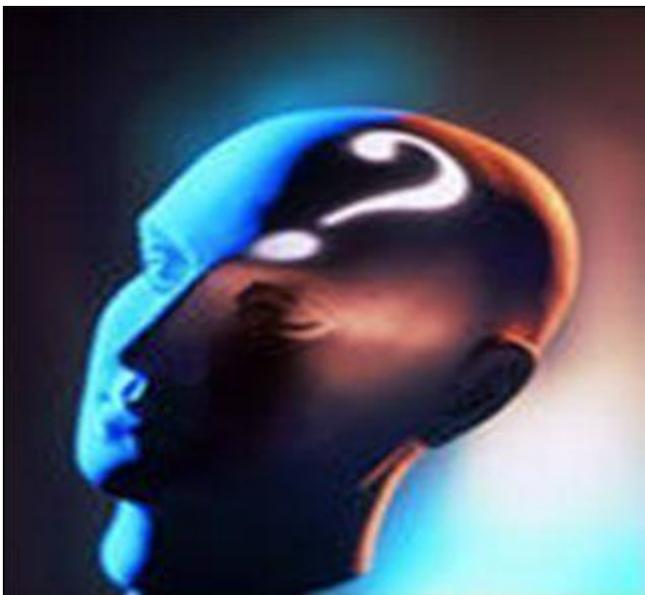
Скорее всего, стоит говорить о некоем сверхсмысле бытия, который просто не дано нам понять в рамках человеческого сознания и смыслах человеческой жизни.

Именно смыслах - во множественном числе.

О сверхсмысле говорить бесполезно: может быть через нас осознается Бог (Высший абсолют, Вселенский разум), может мы осознаемся через него.

И для чего это, как говорил Будда своим ученикам: *«а рассуждать о законах кармы и вселенной вам не следует, не вашего ума это дело»*. Ну, где-то близко к тексту 😊

Я вообще не уверен, что такое понятие как смысл существует вне человеческого разума. «Смысл» - то есть быть с мыслью.



То есть смысл жизни - это мысль человека о жизни, причем, как правило, именно своей жизни.

Поэтому мы можем подумать о смысле исходя из нашего, человеческого сознания. Тот же В. Франкл, проведя несколько лет в фашистском концлагере, заметил, что те люди, у

которых был смысл выжить в концлагере, лучше переносили невзгоды.

Причем эти смыслы были самые обыденные - выжить, чтобы вернуться домой и увидеть повзрослевшую дочь, увидеть, как выросло дерево, которое посадил и т.д.

Если посмотреть с биологической точки зрения, то цель жизни существ на земле в продолжении рода и лучшей адаптации к окружающей среде.

С точки зрения ментальной - познание, интерес, любопытство, открытие чего-то нового.

С точки зрения духовной, К. и Т. Андреас при работе с клиентами выявили пять мета-состояний: то, к чему стремится в итоге каждый человек:

- **внутренний мир (умиротворенность, абсолютное спокойствие, принятие)**
- **глубокое чувство полезности и ценности мира и себя**
- **ощущение бытия, радость бытия**
- **безусловная любовь ко всему сущему**
- **единение и целостность, связь с Высшим, благодать**

Это паттерн работы называется «Сущностная трансформация».

Мы тоже его используем в рамках работы с клиентами. Иногда достаточно даже его одного, для решения множества проблем по здоровью, взаимоотношениям, деньгам и т.д.

Итак, какие смыслы у вашей жизни, выбор за вами. Чем больше вас будет интересовать окружающий мир, тем больше смыслов вы найдете.



**Реальность.** Еще хотелось бы поговорить о реальности.

«Карта не есть территория»- это известный принцип А. Коржибского, один из принципов, который лежит в основе нейролингвистического программирования (НЛП).

То, что мы думаем о мире, на самом деле этим миром не является. Из уже всего выше написанного вы можете видеть, через, сколько разных внутренних фильтров мы воспринимаем окружающий мир.



Если перейти от психологии к физике, то увидим то же самое. Солнце, которое на небе, на самом деле находится в другом месте, так как свет от Солнца до поверхности Земли идет 8 минут. То есть мы видим место, где Солнце находилось 8 минут назад.

Звездное небо ночью на самом деле отражает уже иллюзию, так как многих звезд уже нет, а их свет все еще идет через космос, а свет некоторых новых звезд еще не дошел.

А то, что Земля круглая (точнее эллипсоидная), совсем не очевидно.

В жизни происходят такие же заблуждения. Мы можем думать, что человек нас понял, понял то, что мы ему сказали, а на самом деле он может и понял, но совсем по другому. Поэтому в армии и заставляют повторять приказы. 😊

Или, если мы «обидимся и надуемся», то «он сам поймет, что мне надо». Но «он», как показывает практика, не обладает телепатией и не представляет, что за «шлея вам под хвост попала».

Поэтому важно и прояснять слова, как я писал в начале, и общаться с окружающими людьми четко и ясно выражая то, что считаете нужным, ибо люди телепатией в основной своей массе не обладают 😊

Итак, **реальность наша субъективна**. И как приводится в одном классическом примере: лесоруб, художник и ботаник в одном и том же лесу увидят три разных леса. Точнее даже сказать не субъективная реальность, а субъективная иллюзия, основанная на некоторых наших убеждениях, а еще точнее верованиях.

Это как известный эффект плацебо, когда испытуемым давали пустышку под видом лекарства и многим оно помогало. То есть мы живем в некой субъективной иллюзии, основанной на наших **убеждениях** (верованиях).

И здесь мы переходим к нашим **убеждениям**, которые есть самоисполняющиеся предсказания и самореализующиеся пророчества.

Функции убеждений:

- убеждения функционируют как фильтры
- убеждения определяют вашу реакцию - причем в любой момент времени
- убеждения структурируют ваши переживания и говорят, что дальше делать
- убеждения заполняют разрывы в знаниях
- убеждения придают смысл вашей жизни, помогают сформулировать цели и знать, что нужно делать и как себя вести.

Неэкологичные убеждения (ограничивающие) - не соответствующие сути, естеству и течению человеческой жизни. Это то, что мешает развитию личности, достижению экологичных целей.

Ограничивающие убеждения:

- Лингвистические (языковые)
  - ✓ модальные операторы возможности, долженствования и необходимости («могу - не могу», «должен - не должен»)  
Пример: Я не могу свободно высказывать свое мнение близкому мне мужчине.
  - ✓ высококонтекстуальные слова «быть», «есть», «значит», «следовательно» (без объяснений)  
Пример: Нормальных мужиков не бывает, следовательно у меня тоже будут одни уроды.
  - ✓ универсальные квантификаторы («всегда», «никогда», «никто», «ничто», «все» и т. д.)  
Пример: Все мужики сволочи.
- Психофизиологические
  - ✓ вовлеченность нервной системы (это когда человек весь в этом)
  - ✓ неадекватная эмоциональность (отстаивание «с пеной у рта»)
  - ✓ иррациональные ответы («Все равно это так!»)

Убеждения определяются в контексте проблемы (Ф. Фанч «Преобразующие диалоги»): «По каким правилам или принципам ты живешь относительно \_\_\_\_\_»

Вот и проверьте себя на свои убеждения.

Посмотрите, в какой области у вас «завал» и ответьте: по каким правилам или принципам ты живешь относительно ЭТОГО.



Например, если у вас завал по деньгам, а ваши принципы и правила:

«богатые люди все воры»,

«быть богатым опасно»,

«деньги зарабатываются тяжелым трудом»,

то вы можете пройти

сколько угодно семинаров и тренингов, но остаться на том же месте, так как на этих принципах построена ваша субъективная иллюзия.

Вы просто не увидите той возможности и того шанса, который не вписывается в ваши убеждения. Тоже самое касается и взаимоотношений, здоровья, работы...

Проверьте свои убеждения и можете переработать их в экологичные (те, которые будут вам помогать) техникой «генеральная уборка» на нашем сайте в разделе Бесплатно <http://udacha.pro/free> , а если будут вопросы - спрашивайте на форуме <http://forum.udacha.pro>



## **Выводы:**

- У нас есть различные обусловленности, начиная с психогенетических и сценариев, заложенных в детстве.
- При решении жизненных задач стоит идти не «От», а к «К».
- Наша жизнь имеет те смыслы, которые мы себе определяем.
- Мы воспринимаем этот мир через наши фильтры убеждений и верований.

И вместе с предыдущими выводами

## **Выводы:**

- Мы мыслим образами
- Наши мысли влияют на биохимию мозга и, как следствие, на наше внутреннее состояние.
- Своими мыслями мы влияем на других, также как и другие влияют на нас.
- Мы имеем возможность осознанно менять свои мысли-образы.

# Мы переходим к **Итогу:**

## **В ваших силах сделать вашу жизнь такой, как вам хочется.**



В ваших силах - потому что вы имеете возможность осознанно менять свои мысли- образы, а как следствие свое внутреннее состояние и поведение, что в свою очередь поможет вам избавиться от обусловленностей. В итоге вы сможете ставить свои цели из позиции «К» жизни.

*Человек - не продукт обстоятельств; это обстоятельства создаются людьми.*

Бенджамин Дизраэли

И у вас **есть** свобода выбора. Пока вы находитесь в рамках различных обусловленностей, то эта свобода выбора минимальна. Но как только вы обнаруживаете, что дверь вашей тюрьмы открыта и выходите на свободу - выбор становится просто огромнейшим.

Здесь как раз и возникает вопрос об ответственности. Вы и только вы ответственны за вашу жизнь. И бесполезно искать волшебные таблетки у магов, волшебников, различных гуру и т.д. по одной простой причине.

## ЭТА ВОЛШЕБНАЯ ТАБЛЕТКА У ВАС УЖЕ ЕСТЬ.

Это ваше Бессознательное, которое является частью всего Вселенского разума.

*«Мы можем понять, что мы живем в океане субъективного разума. То, что нас окружает, является вселенским субъективным разумом. То, чем мы пользуемся, мы называем индивидуальным субъективным разумом. Но по сути это одно и то же. Чем более человек способен представить себе, что он пользуется вселенским разумом, тем больше возможностей приобретает его мышление. Человек может повысить представление о силе, находящейся в его распоряжении, до бесконечности, если он в достаточной степени прояснит свое видение и понимание и будет всегда считать, что в его распоряжении находится столько силы, сколько он себе мысленно представляет»*

Джоэл Тойч.

И наша задача, как психотерапевтов, быть профессиональным посредником между вами и вашим Бессознательным. Научить вас сотрудничать с вашей «внутренней мудростью». Дать вам те инструменты, которые помогут вам быть эффективным и счастливым настолько, насколько вы сами себе позволите.

Мы не сможем вам дать больше, чем у вас есть, так как у вас уже есть все, что необходимо для того, чтобы жить и радоваться. Но мы сможем помочь вам научиться использовать эти внутренние ресурсы.

Для этого мы в разделе Бесплатно на нашем сайте выложили некоторые базовые техники, а также сделали форум, где вы можете получить ответы на любые вопросы в формате форума. Для тех, кто желает

качественно изменить свою жизнь, мы сделали мега-проект. Это полный комплексный проект по избавлению от всех обусловленностей и достижению своих целей, обретение автономности.

<http://udacha.pro/wppage/mega-proekt-3>



# АВТОНОМНОСТЬ И АССЕРТИВНОСТЬ

Согласно Берну, у нас есть три эго-состояния: Ребенок, Взрослый, Родитель.

Подробнее можете посмотреть мой вебинар в разделе «Бесплатно» на нашем сайте.

**Автономность** (свобода от сценариев и игр).

*„Автономность характеризуется высвобождением или восстановлением трех человеческих качеств: осознания, спонтанности и интимности“*

Э.Берн

**Осознание** - способность ощущать себя здесь и сейчас. Без фильтров, родительских предписаний. Эффективное тестирование реальности.

**Спонтанность** - осознанное (в отличие от сценария), свободное реагирование из любого эго-состояния. При этом можно думать, чувствовать и эффективно вести себя как взрослый из эго-состояния Взрослого. При желании войти в Ребенка и вновь воскресить в себе творческие способности, интуицию и интенсивные чувства. Можно воспользоваться положительными паттернами Родителя.

**Интимность** - открытое выражение аутентичных (подлинных) чувств, что исключает психологические игры. Находясь в интимности, человек сместится в своего Свободного Ребенка, предварительно убедившись в безопасности своих действий благодаря заключению контракта со Взрослым и осуществлению Родителем необходимой защиты.

Так же здесь уместно сказать и об ассертивности

**Ассертивность** – способность человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него

Вы имеете право:

- выражать чувства;
- выражать мнения и убеждения;
- говорить «да» или «нет»;
- менять мнение;
- сказать «я не понимаю»;
- быть самим собой и не подстраиваться под других;
- не брать на себя чужую ответственность;
- просить о чем-либо;
- устанавливать собственные приоритеты;
- рассчитывать на то, чтобы вас слушали и относились к вам серьёзно;
- ошибаться;
- быть нелогичным, принимая решения;
- сказать «мне это безразлично».

Можете проверить, насколько вы ассертивный человек. Поставьте по шкале от 0 до 10 (10-абсолютно согласен) по каждому пункту.

Посмотрите, где у вас низкие баллы. Как изменилась бы ваша жизнь, если бы по тем пунктам, где низкие баллы, у вас было бы на 8-10 баллов

# Вместо послесловия

*14 эффективных советов от основателя психогенетики  
Чемпиона Курта Тойча.:*

1. Считайте себя удачливым.
2. Не уклоняйтесь от принятия решений.
3. Любите себя (или, по крайней мере, постарайтесь себе нравиться).
4. Любите других (или, по крайней мере, постарайтесь, чтобы они вам нравились).
5. Считайте все достижимым.
6. Рассматривайте все события как благоприятные.
7. Доводите начатое дело до конца.
8. Живите широко, позволяйте себе излишества.
9. Не идите на компромиссы.
10. Не делитесь ни с кем сокровенным.
11. Не оправдывайтесь.
12. Отстаивайте свои права.
13. Контролируйте услышанное.
14. Будьте терпеливы.

**Удачи вам!**

**И «дорогу осилит идущий» - всё в  
ваших силах, ДЕЙСТВУЙТЕ!**

**ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ  
ПРОДОЛЖАТЬ ДЕЛАТЬ  
ТО, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ  
СЕГОДНЯ, ТЫ БУДЕШЬ  
ПОЛУЧАТЬ ТОТ ЖЕ  
САМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЧТО  
ПОЛУЧАЛ ВСЕГДА**

Те, кто хочет быстрых изменений в своей жизни и достижения успеха - приглашаем на Мега-Проект.

<http://udacha.pro/wppage/mega-proekt-3>

**Удачи!**

**Валерий Шелгинский**

**Светлана Горюнова, Наталья  
Матяж.**

<http://udacha.pro>