

АЛЕКСАНДР КОВТУН



**ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ
К СЕБЕ — К БОГАТСТВУ
ЖИЗНИ**



ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



Александр Ковтун
Через любовь к себе – к богатству жизни!
Серия «Возможности человека (Вектор)»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6527266
Через любовь к себе – к богатству жизни!: Афина; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-91271-107-7

Аннотация

Любовь к себе часто и много пропагандируемый прием, который стал основным для многих современных психологических методик. Но как реально выяснить свое отношение к себе и изменить его при необходимости, инструкции даются редко. Книга «Через любовь к себе – к богатству жизни!» исключительна по своей эффективности.

Вы найдете:

- приемы и навыки, которые позволят освободиться от прошлых негативных оценок самого себя;
- пересмотреть свое отношение к себе и посмотреть на жизнь с совершенно новой точки зрения;
- обрести позицию человека, любящего себя и благодаря этому любящему весь мир.

Человеку, избавившемуся от нелюбви к себе, открывается все богатство нового восприятия себя и мира, своих возможностей. Мир становится красочней и богаче, планы опираются на реальные способности и возможности. Тому, кто доверяет своим собственным ощущениям и умеет с ними работать, доступно все в этом мире!

Содержание

Предисловие	4
Любовь Versus (VS) нелюбовь к себе?	7
Все начинается с детства	9
Никуда нам не деться от наших значений	14
Значения как направляющие нашей жизни	18
Гораздо проще быть как все!	23
Свежая история о значениях	28
Мысль материальна. человек – узник в собственной внутренней тюрьме	30
Признаки нелюбви к себе, как это проявляется в жизни	34
Что мы можем сделать?	40
Что для этого нужно уметь? (перечень навыков)	43
Как налаживать продуктивный диалог с бессознательной частью своей психики?	58
Алгоритм работы	66
Дорога к любви к себе	67
А что дальше? (послесловие)	85

Александр Ковтун

Через любовь к себе – к богатству жизни!

Предисловие

Не знаю, чем это можно объяснить, но на прилавках книжных магазинов в наше время предлагается множество книг, на страницах которых читателям говорят о любви к окружающим людям, и даже в некоторых говорится о любви к окружающему миру. Все было бы просто замечательно, если бы еще были какие-то пособия по тому, как научиться любить себя. Но, к сожалению, не встречал чего-то конкретного. А то, что встречал, – лишь некие постулаты, что любить себя надо и даже как это может быть выражено в собственных действиях. Да только намерение любить себя от состояния любви к себе отличается очень сильно. Ведь единственное, что наполняет любое наше действие, действительно приносящее нам что-то, это состояние любви. Лишь благодаря ему наши действия имеют тот или иной результат. Для примера вспомните, как вы воспринимаете результаты работы, выполненной с увлечением и работы, выполненной вынуждено.

Именно поэтому мне хочется предложить тему для разговора, посвященную любви к себе. Тема достаточно интересная, особенно учитывая тот момент, что нелюбовь или любовь, испытываемые к себе, совершенно неосознаваемо для нас самих, пропитывают все, с чем мы сталкиваемся по жизни. Будь то какое-нибудь дело или вещь, занятие (разговор), проводимые вами, или вещь, которую вы производите. А как вы считаете, что вы испытываете к себе – любовь или нелюбовь?

Нелюбовь к себе я бы еще назвал и ненавистью к себе, как понятие, противоположное любви. Недаром говорится: «От любви до ненависти один шаг». Или агрессией на самого себя (аутоагрессия). Хотя слово «агрессия» в переводе с латинского означает «движение к» и рассматривается в психологии с точки зрения проявления вовне, наружу, я хочу предложить вам рассмотреть этот феномен несколько с другой точки зрения. В чем же отличие агрессии от аутоагрессии?

Согласно Большой психологической энциклопедии **«аутоагрессия»** – разновидность агрессивного поведения, при котором враждебные действия по каким-либо причинам (преимущественно социальным: когда вызвавший агрессию объект недостижим, слишком силен – так или иначе неуязвим) не могут быть обращены на раздражающий объект и направляются человеком на самого себя. Аутоагрессия проявляется в склонности к самоунижению, самобичеванию, иногда – в нанесении себе физических повреждений (например, при так называемой трихотилломании – навязчивой страсти к выдергиванию волос), в особо тяжелых случаях – в попытках суицида (самоубийства). Аутоагрессия характерна для лиц, страдающих невротическими и депрессивными расстройствами.

Но «аутоагрессия», которую я предлагаю рассмотреть, хоть и агрессия на самого себя, но несколько другого рода, так как изначально генерируется субъектом в отношении себя же. Это не является результатом переноса или смещения и, как правило, формируется в результате внешних условий воспитания, в основном, в детском возрасте, когда маленькому человеку закрепляют (с помощью различных положительных стимулов) определенные стили поведения. Поощрение определенных устремлений, действий, которые продиктованы не целесообразностью, а волеизъявлением взрослых, исходя из только им известных условий.

Почему же так остро встает на повестке дня вопрос нелюбви к себе или, сформулируем по-другому, отсутствие любви человека к себе самому? Отсутствие любви провоцирует в нашей сегодняшней жизни совершенно наплевательское отношение людей к самим себе, унижение себя, недоверие к себе, принижение себя по сравнению с кем-то, в конце концов, отсутствие веры в свои силы, и, как результат, – жалкое существование. Именно существование, а не полноценная жизнь с радостями и огорчениями, с мечтами и путями их претворения в жизнь, с переживанием ярких чувств, а не только обдумывание чего бы купить на обед. Что происходит с людьми на сегодняшний день? И можно ли что-то изменить? Каким образом можно исправить в себе эти результаты общественного воспитания?

Эти вопросы я и хочу рассмотреть в книге. Постараюсь как можно доступнее изложить те приемы, с помощью которых вы действительно сможете изменить если не все в своей жизни, то очень многое, через отношение к себе самим. Потому что, как я уже писал, человек сам творец своей собственной вселенной. И ему подвластно в этом мире все!

Общение с себе подобными постоянно сопровождает нашу жизнь. Это можно описать в виде точек соприкосновения многих энергоинформационных вселенных, коими являются все люди, а точки соприкосновения можно представить как значения, с помощью которых люди окрашивают и передают собственные мысли, выраженные словами. Благо, вся человеческая культура основывается на определенных значениях, которые приданы словам. И здесь тоже существуют свои подводные камни, способные свести все попытки общения с себе подобными на нет.

Вы, наверное, согласитесь со мной, что в наше время очень актуально умение общаться с другими людьми, умение налаживать коммуникацию (общение с определенной целью)? И этот навык коммуникации, это умение общаться, особенно важен в деловых отношениях.

Одним из основополагающих начальных моментов при коммуникации является, пожалуй, самое простое – желание понравиться партнеру. И, коль мы уже завели разговор про любовь к себе, скажите мне, пожалуйста, насколько может вам понравиться человек, который сам себе не нравится? Негатив, испытываемый им по отношению к себе, буквально сочится в окружающее пространство. Это уже относится к невербальным аспектам коммуникации (позы, жесты, взгляд, интонации). К тем многочисленным аспектам, которые сознательно контролю не поддаются, но постоянно сопровождают нас по жизни.

Но если человек испытывает по отношению к себе негатив, агрессию, может ли он испытывать чувство любви к другим? В итоге все это выливается в упрощение сознания, инфантилизацию людей. Люди отвыкают принимать самостоятельные решения. Все привыкают делать с оглядкой на других: не дай бог, подумают что не так. Ведь это прямой путь к деградации, превращению в стадо безвольных, послушных указаниям сверху существ.

Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя». То есть самого себя возлюбить надо, и, любя себя, вы тогда сможете перенести свою любовь и на ближних. Но, более того, испытывая любовь по отношению к себе, вы будете ее переносить и на все то, чем вы занимаетесь. Любое дело в этом состоянии будет наполняться любовью и, соответственно, нести ее и вам и другим людям. Можно даже сказать, что ваши действия вторичны по отношению к вам. Сначала вы, а потом ваши действия. И если действия вам не нравятся, зачем мучить себя – не совершайте их. Но, если вы ненавидите себя, то и совершаете действия, наполняя их ненавистью.

Полюбив же себя, вы, как по мановению волшебной палочки, преобразите все вокруг себя. Когда вы любя совершаете действия, вы творите. А творчество не может надоесть. Каждый вдох, каждое мгновение будут приносить вам в этом состоянии только радость творчества и созидания.

Остается только одно: искренне полюбить себя! Вспомнить то чувство, которое у вас было когда-то в детстве.

И самое важное здесь понять, что это не слова, а состояние любви к себе. Трудно передать словами все, что касается любви или каких-то чувств, слова меркнут на фоне целого комплекса переживаемых ощущений. Это было в каждом из нас в детстве, тот лучик божественной любви, который прекрасно виден на детских фотографиях. Может, поэтому детки так фотогеничны. Из-за того, что прямо излучают любовь к миру и стремление жить в гармонии с ним?

Но для этого необходимо основательно разобраться с тем, что же из себя представляет этот зверь под названием «нелюбовь к себе», а главное какие признаки ему могут быть присущи. Ведь, чтобы бороться с чем-то, надо уметь выявить это. Иначе будет борьба с ветряными мельницами.

Как обычно получается в жизни?

Думаем о себе плохо, ругаем себя. А подсознание принимает все это серьезно к реализации.

Вы когда-нибудь пробовали поговорить с человеком, который в момент разговора испытывает разочарование в себе, у него что-то не получалось? Приятно с таким человеком общаться? Нет. А как часто в последнее время приходится общаться с такими людьми? Часто. И почему-то с каждым годом людей с таким настроением становится все больше и больше.

В первую очередь, такой человек транслирует вокруг себя раздражение, недовольство собой, что совсем не способствует улучшению коммуникации с другими людьми.

Часто это проявляется через настроение, а также через мысли, которые, как рой злых пчел, кружатся в нашем сознании и формируют наше отношение к чему-то и к кому-то.

Вот обо всех этих моментах я с вами и порассуждаю. Как осознать у себя нелюбовь к себе, через какие признаки это можно определить и каким образом можно изменить на благо себе?

Вот вопросы, ответам на которые и посвящена эта книга.

Любовь Versus (VS) нелюбовь к себе?

*Versus (лат.) – против;
в сравнении с;
в зависимости от;
по отношению к;
по направлению к.*

Примеч. автора

Наверняка у кого-то могли возникнуть вполне законные вопросы по поводу любви к себе. Обычно люди, услышав про любовь к себе, сразу же начинают говорить про... эгоизм. Поэтому для дальнейшего разговора давайте-ка сначала разберемся с разницей между любовью к себе и эгоизмом. Для этого я позволю себе обратиться к некоторым мыслям, высказанным немецким социологом, философом, социальным психологом, психоаналитиком Эрихом Фроммом.

Идея, выраженная в библейском «Возлюби ближнего, как самого себя», подразумевает, что уважение к собственной целостности и уникальности, любовь к самому себе и понимание себя не могут быть отделены от уважения, понимания и любви к другому индивиду. Любовь к своему собственному «я» нераздельно связана с любовью к любому другому существу.

Подлинная любовь – это выражение созидательности, и она предполагает заботу, уважение, ответственность и знание. А значит, никаким духовным постулатам любовь к себе не противоречит! Ближнего сможешь полюбить, если сможешь полюбить себя!

Эгоистичного человека волнует только собственное «я», он желает всего хорошего только для себя, чувствует удовлетворение не тогда, когда отдает, а когда берет. На внешний мир он смотрит с точки зрения того, что он может получить от него для себя; такой человек безучастен к потребностям других людей, он не уважает их достоинство и целостность.

Эгоистичный человек любит себя не слишком сильно, а слишком слабо, более того – по сути он себя ненавидит. Из-за отсутствия созидательности, что оставляет его опустошенным и фрустрированным, он неизбежно несчастен и потому судорожно силится урвать у жизни удовольствия, получению которых сам же и препятствует. Кажется, что он слишком носится с собственной персоной, но в действительности это только безуспешные попытки скрыть и компенсировать свой провал по части заботы о своем «я». 3. Фрейд придерживается мнения, что эгоистичный человек влюблен в себя, он нарциссист, раз отказал другим в своей любви и направил ее на собственную особу. Безусловно, эгоистичные люди не способны любить других, но точно так же они не способны любить и самих себя.

Э. Фромм. «Искусство любви»

Что касается вашего первичного отношения к любви к себе, то позволю себе сослаться на 3. Фрейда.

Фрейд любовь к себе приравнивал к нарциссизму: обращение либидо на самого себя. По Фрейду, нарциссизм являет собой раннюю стадию детства и человеческого развития. Взрослый человек, который в своей жизни возвращается к нарциссистской стадии, неспо-

собен любить, а в крайних проявлениях это ведет к безумию. Фрейд утверждал, что любовь – это проявление либидо, и если оно направлено на других людей, то это любовь, а если на самого носителя его – это любовь к себе. Из этого следовало, что понятия «любовь» и «любовь к себе» взаимно исключались в том смысле, что чем больше первая, тем меньше вторая. И если любить себя – плохо, то отсюда следует, что не любить себя – добродетельно? И эта логическая ошибка до сих пор, по выражению Фромма, влияет на многих людей.

Вот только что я познакомил вас с некоторыми взглядами психологов на принципиальные различия между любовью к себе и эгоизмом. И, наверное, самое интересное то, что, несмотря на разное отношение к любви и к эгоизму, окружающие нас люди этим пользуются, причем, как правило, пользуются для достижения своих целей, к нам никакого отношения не имеющих. Наверняка у каждого из вас есть собственные примеры из жизни, когда другие люди, укоряя вас в эгоизме, пытались добиться каких-то ваших действий, которые нужны были не вам, а им?

И получается довольно-таки безрадостная картина. Оказывается, что то, что нам внушали как непреложные истины в детстве, с одной стороны, не противоречило истине – о других надо заботиться. В то же время, с другой стороны, являлось и является до сих пор прекрасной волшебной палочкой управления нами самими – думать о себе, любить себя плохо, аморально. Это утверждение заставляло любого при появлении естественного желания позаботиться о себе испытывать муки совести. Ведь это некрасиво и т. п. Хотя и про совесть, наверное, пару слов сказать просто необходимо. Так уж повелось, что люди под совестью понимают соответствие человека каким-то нормам, единым для всех людей. Да только кто эти нормы вывел? Искать ответ на этот вопрос придется долго. А вот как вы отнесетесь, уважаемый читатель, к такой формулировке совести, какую вывел Фромм: «Совесть это то, что Я думаю о себе и своих действиях». Есть еще и такое выражение, в народе говорится: совесть – это бог внутри человека. Здесь тоже не все однозначно. Ведь маленький человечек рождается и начинает ориентироваться на поведение взрослых (родителей). И в какой-то момент эти внешние нормы становятся слитными, едиными с внутренней сутью молодого человека. И уже молодой человек не мыслит себя без этих, встроенных в него и ставших с ним едиными, внешних норм.

Однако моя цель – не обсуждение неких моральных норм. В конце концов, каждый сам решает для себя что плохо, что хорошо. Я хочу предложить вам рассуждать вместе со мной о том, что мы имеем в плане любви к себе на сегодняшний день или, если быть точнее, в плане нелюбви к себе. И если обнаружится в ходе рассуждений, что в результате каких бы то ни было моментов воспитания мы имеем ограничения своего потенциала, своих возможностей, предложить вам алгоритм – каким образом, с помощью каких приемов можно попытаться все-таки вернуть себе ту самую любовь к себе, которая и позволит нам любить других людей, окружающий мир и раскрывать все возможности, подаренные нам природой по праву рождения.

Теперь, когда принципиальные различия между эгоизмом и любовью к себе оговорены, давайте рассуждать дальше.

Согласен, для кого-то непривычно и даже удивительно говорить о любви к себе, так как многие на 200 % уверены, что уж себя-то они любят.

Так ли это? Разберемся на примере собственной жизни.

Все начинается с детства

Я постараюсь в описательном стиле показать, как начинают формироваться некие предпосылки нелюбви к себе в маленьком ребенке. Зарождаются эти предпосылки в детстве, но вредят в течение всей жизни. Не факт, что все эти признаки присутствуют в вашей жизни. Но, если какие-то из них все-таки присутствуют, вы, при желании, сможете избавиться от них, позволив наконец себе видеть жизнь в светлых тонах и получая от этого то удовольствие, которое было недоступно для вас в результате присутствия в вашей жизни некоторых переживаний раньше. Так уж получилось, что даже психологические исследования очень мало затрагивают такую тему, как чувство нелюбви к себе. Может быть из-за того, что очень сложно охарактеризовать чрезмерные устремления быть первым, лучшим, что может на самом деле являться лишь чрезмерной компенсацией комплексов, как показатель нелюбви к себе? А тем не менее, очень часто, так и получается.

Ну, да все по порядку.

Я надеюсь, что рассуждения на эту тему кому-то, у кого присутствует желание изменить свою жизнь, помогут определиться в направлении работы над собой.

Как же получается, что мы с детства получаем с нормами морали, проявленными в словах окружающих нас родных людей, а иногда и в их делах, кучу установок по отношению к себе?

С детства каждый из нас хоть раз слышал со стороны родителей, а потом, наверное, и посторонних людей: «Не будь эгоистом. Надо заботиться о других». Даже в песнях отражены постулаты жертвенности, например: «Раньше думай о Родине, а потом о себе». Прекрасная песня, исполненная патриотизма. Я сам воспитывался со словами этой песни на устах. И все мои одноклассники и одноклассницы также воспитывались этой песней и многими другими. Но вот прошло несколько десятилетий, и словно по-другому начали мы смотреть на мир, на некие постулаты общества, ранее казавшиеся незыблемыми на века. И оказывается, что «короли»-то были голыми. Оказалось, что те лозунги, которые были для многих девизом жизни, на самом деле тщательно разрабатывались только для управления людьми, играя на их простых чувствах. Целые институты писали диссертации о том, как помощнее и, главное, поглубже затронуть струны человеческой души. И самым простым для манипулирования оказалось понятие патриотизма. Все было бы правильно, если бы касалось всех членов общества до единого. Однако это не так. И это все прекрасно вписывается в то отношение общества к индивидууму, которое присутствует и по сей день повсеместно. Стране нужны были люди, в любую минуту прикрывающие собой... Вот только кого и для чего? Уважаемые ветераны, простите меня за эти слова. Родину я точно не имел в виду этим вопросом. Ведь почему-то сегодня, глядя на призывы в армию, уже никто не удивляется, что не видно детей и внуков нуворишей от власти, которые на словах хоть голову положат на плаху за государство. А на деле прячущих своих потомков от напастей войны, ими же развязанной, обучающих своих детей и внуков в престижных вузах за кордоном, а потом пытающихся их пристроить во властных структурах родной страны. Родной... да только уже не для них.

Они приезжают домой в родные пенаты уже, как в свое время популярном мультфильме про утят, с долларовыми значками в зрачках. Да еще пытаются постоянно ставить все происходящее в стране в сравнение с зарубежьем. Все учения, основанные на морали, в обществе предлагают только методики осуждения себя, как осудить себя, как понять, что ты плохой, преступный, грешный, виноватый. В христианстве утверждается, что человек зачат во грехе, то есть, еще ничего не сделав в своей жизни, он уже виноват просто по факту рождения.

А если он просто грешен, как он может себя любить? А если человек не любит себя, то он себя ненавидит. Недаром говорят, что от любви до ненависти один шаг. С детства все окружающие, правда, с благими намерениями, только помогают человеку найти изъяны, то, за что можно только себя упрекать и ненавидеть. И именно формирование, возвращение в себе такого иезуитского отношения под неусыпным оком окружающих близких родственников способствует тому, что человек, входя во взрослую жизнь, имеет весь комплекс негативных установок по отношению к себе.

С самого детства каждый ребенок мечтает о том, чтобы мама и папа любили его, гладили, прижимали к себе и т. п. Даже если, к сожалению, у кого-то не было родителей, то кто-то из взрослых все равно участвовал в воспитании, и здесь ситуации в плане желаний все равно похожие на те, где присутствовали родители. На самом же деле, очень часты случаи совершенно противоположные, когда родители, в первую очередь, за малейшее непослушание или проступок маленького человечка и обзывают, и кричат, и делают еще бог знает какие вещи. Но было бы только это – еще полбеды. К этому иногда со своими нравоучениями присоединяются находящиеся рядом в этот момент люди. А потворство этому со стороны родителей дети воспринимают как предательство. Ведь родители с первых дней жизни ребенка воспринимаются как гаранты безопасности, защитники.

И, наверное, хуже всего в плане воздействия на психику ребенка вполне рядовые встречи с родственниками, которые имеют детей. Казалось бы, безобидные шутки и смешки по поводу поступков ребенка. А на самом деле, за счет этих разговоров близкие родственники лишь пытаются возвысить своих собственных детей. Собственные же дети под добродушными улыбками родственников и смехом собственных родителей молча проглатывают обиды и добросовестно растят в себе комплексы неполноценности. Откуда бедному ребенку знать, что он просто стал игрушкой в игре взрослых, которая предназначена, в большинстве случаев, для того, чтобы родственникам приподняться до уровня родителей ребенка в собственных глазах, опуская ребенка, и, второе, – для поднятия своих собственных детей, опять-таки, в своих собственных глазах? И спокойное попустительство, вроде шуток со стороны родителей, грозит ребенку закреплением чувства незащищенности, ощущения неполноценности.

Хотя винить своих родителей не стоит торопиться, так как их воспитание, и те условия, в которых прошло их детство, были гораздо хуже, чем у нас. Времена были другие. Отношения между людьми были другие – человечнее, что ли. Объясняется это тем, что с каждым годом количество людей на планете увеличивается. И никуда от этого не деться, внутривидовая конкуренция с увеличением количества особей вида в экологической нише только ожесточается. Вот и становятся люди более черствыми к себе подобным в погоне за удачным рабочим местом, более выгодными условиями жизни, в борьбе за место под солнцем, короче.

Дети, любя своих мам и пап, доверяя им, вдруг видят в таких случаях, что родителям в их поведении что-то не нравится! Даже если там не было каких-то претензий, ребенок нутром чувствует, что что-то не так. Он ориентируется на слова, значения этих слов, вернее сказать. А значения таковы, что приходится делать вывод, что он, ребенок, сделал что-то не так, сказал не то, так как это вызывает насмешки у взрослых, и у мамы с папой в том числе.

Что же остается делать ребенку? Что, в конце концов, ребенок может изменить? Он начинает, принимая все насмешки за чистую монету, заниматься самокопанием. Он начинает всерьез думать, что то, над чем смеялись окружающие, есть на самом деле. И действительно их поступки могут вызвать изменение отношения родителей к ним! А чем дорожит ребенок в детстве? Что для него самое главное, дорогой читатель?

Надеюсь, что вы, так же как и я, помните себя в детстве. И у вас, как и у меня, на эти вопросы ответ один: любовь и хорошее отношение родителей к нему, маленькому!

А дальше... А дальше происходит в большинстве случаев следующее. Ребенок начинает прилагать максимум усилий для того, чтобы исправить положение и вызвать улыбку родителей, ведь улыбка в его детском понимании означает полное принятие и одобрение, любовь и заботу, защиту и сытость.

Этот максимум усилий начинает проявляться в том, что маленькое существо начинает строить свои отношения с окружающим миром исходя не из своих истинных намерений, тех намерений, которые диктуются обыкновенными исследовательскими инстинктами, а ведь именно они руководят детьми в их познании мира и выстраивании отношений с ним, а исходя из единственно волнующих ребенка – положительных реакций родителей на их поведение! И вот здесь-то и начинается, по сути, жесткое форматирование, выражаясь современным языком, маленького существа, которому не на что больше ориентироваться. Ведь улыбка родителей, особенно мамы, означает принятие, безопасность, пищу, любовь, в конце концов.

Ребенок становится заложником взглядов и значений своих собственных родителей. Он постепенно перестает воспринимать мир чистым детским, еще не окрашенным никаким социальным ореолом, взглядом. Он начинает воспринимать весь окружающий мир с точки зрения, может ли это помочь вызвать улыбку мамы, не получится ли так, что сказанное слово или действие вызовет негатив. Ребенок начинает изменять свое поведение в угоду взрослым. Он начинает притворяться. Он начинает лицемерить. И этому тоже прекрасно учится у родителей. Ведь как получается? На людях родители говорят одно, а между собой, дома, иногда совершенно противоположное. Чем не школа лицемерия? Интересно и показательно то, что постепенно ребенок начинает отходить от первоначально гармоничных взаимоотношений с окружающим миром в сторону приспособленчества и лицемерия. Постоянно продолжая сличать свое поведение с отношением сначала родителей, потом все большего круга своего окружения, изменяя в угоду этому свое поведение, ребенок отходит от своего естественного поведения.

Ведь дети так хотят любви родителей! Они искренне верят, что если бы они делали все правильно, то взрослые были бы довольны ими – и все было бы хорошо. И он, ребенок, видя признаки неудовольствия на лице родителей, говорит себе, что он плохой, начинает изменять свое поведение, которое было продиктовано естественными причинами. Откуда ему знать, маленькому, что, кроме естественных причин, существует еще куча причин, поддерживающихся общественными правилами, характером отношений родителей с другими людьми. И вот ребенок, подрастая, скрывает от окружающих, отторгает от себя часть своих черт, давая и пряча их в глубине себя.

Все, что родители внушили маленькому ребенку, который живет в каждом из нас, до сих пор руководит нашим поведением. И если вы бываете недовольными своими поступками, то этот внутренний ребенок начинает бояться наказания.

В дополнение ко всему изложенному, для понимания всего того, что происходит при воспитании детей и как это влияет на их взрослую жизнь, постараюсь вкратце рассказать о теории возрастных кризисов Эрика Эриксона. Согласно этой теории, каждый человек в течение жизни проходит восемь стадий (периодов) развития, в ходе которых он испытывает специфические, связанные с развитием, конфликты, которые становятся критическими только в определенных точках жизненного цикла. На каждой из восьми стадий выделяется приоритетно одна из задач развития. Другими словами, один из конфликтов развития приобретает более важное значение по сравнению с другими. Хотя эти переживаемые конфликты наиболее важны и актуальны в указанные периоды, они продолжают присутствовать у человека на протяжении всей жизни. И если конфликт не был удачно разрешен, это продолжает проявляться, внося коррективы, во взрослой жизни. Например, хотя, согласно теории, потребность в автономии особенно важна для детей в возрасте от одного до трех лет, в течение всей

последующей жизни люди все равно должны постоянно проверять степень своей самостоятельности, которую они могут проявить всякий раз, вступая в новые отношения с другими людьми.

Я вкратце опишу первых пять стадий по Эриксону для того, чтобы было понятно, насколько детские события влияют на дальнейшую жизнь.

Первая стадия: от рождения до 1 года. Решается вопрос доверия к миру. При поддержке удовлетворения у ребенка основных потребностей развивается доверие к миру, ребенок считает окружающий мир последовательным и предсказуемым. При неблагоприятном разрешении этого конфликта ребенок начинает бояться мира, испытывает большую потребность в контроле над миром, выбирает действия посредством интеллекта, у него нарушается контакт с собственным телом и чувствами.

Вторая стадия: от 1 до 3 лет. Во главу угла ставится решение ребенком вопроса возможности управлять своим собственным поведением. При разумной поддержке со стороны окружающих и баланса ограничений и дозволенности у ребенка вырабатывается чувство собственной автономии, здоровое воображение и способность уступать своему телу, эмоциям. При неблагоприятном разрешении этого конфликта ребенок испытывает стыд, сомнение, что непременно отражается на взрослом поведении. Будучи взрослым, руководствуется «буквой», а не «духом», демонстрирует зависимое поведение, испытывает большой страх быть покинутым, предьявляет заботливое поведение, обременяя им других.

Третья стадия: от 3 до 6 лет. Решается вопрос возможности быть независимым от родителей и исследование границ своих возможностей. При положительном разрешении конфликта у ребенка развиваются здоровая моральная и социальная ответственность, он растет инициативным, использующим свои возможности. При неблагоприятном разрешении конфликта у ребенка развивается отравляющее чувство вины. Будучи взрослым, он боится пробовать новое, ему не хватает решительности, целеустремленности.

Четвертая стадия: от 6 до 12 лет. Конфликт выражается в решении ребенком вопроса, может ли он с помощью своих умений выжить в окружающем мире и приспособиться к нему. Благополучное решение этого вопроса заключается в систематическом обучении и воспитании, наличии примеров для подражания и поддержке этого у ребенка. При этом формируется чувство личностной силы, которое подтверждается компетентностью, что составляет основу трудолюбия и в детстве, и в более взрослом возрасте. Это способствует нормальной социализации и формированию здорового чувства соревнования. Если же конфликт не разрешается положительно (плохое обучение, отсутствие руководства) и от ребенка требуют или ожидают слишком многого или слишком малого, то у него начинает развиваться чувство неполноценности, результат которого во взрослом возрасте будет проявляться в нетерпимости, боязни ошибки, чрезмерной соревновательности, критичности к другим, социальной некомпетентности.

Пятая стадия: от 12 до 19 лет. Это уже период отрочества и юности. В это время решается вопрос идентификации себя: кто я? Каковы мои взгляды, позиции и убеждения? Положительное решение этих вопросов позволяет молодым людям четко определиться со своей Я-идентичностью, почувствовать социальную ответственность и свою сексуальную зрелость. Происходит адекватное решение задачи выхода из родительской семьи. Если же конфликт решается отрицательно, то во взрослом возрасте проявляют зависимость от родительской семьи, чрезмерное согласие (конформизм) или протестующий стиль жизни.

И, наверное, самое важное в этой теории то, что неблагоприятное разрешение какого-то конфликта продолжает выражаться в мыслях, а через мысли – и в поведении человека на протяжении жизни.

Никуда нам не деться от наших значений

Самое время разобраться с нашими значениями, которые, по сути, являются тем самым забором, образно выражаясь, из-за которого мы глядим на окружающий мир, открывающиеся возможности, с одной стороны, и железный занавес, отрезающий нас от широчайших возможностей взаимодействия этим окружающим миром, с другой стороны.

Несмотря на кажущуюся отвлеченность от заявленной темы про любовь к себе, это имеет прямое отношение к ней.

Как вы думаете, насколько важную роль играют наши значения для нас?

Сам вопрос, казалось бы, подсказывает ответ – важную! Но, смею вас уверить, дорогие читатели, вы даже не представляете себе, насколько важную роль они играют.

Я позволю себе задать вам вопрос. Как, по каким критериям, вы запоминаете и помните свою жизнь? Как правило, ответы людей, которых я спрашивал, сводились примерно к следующим: «Ну, по тому, приятно было или неприятно, хорошие события или плохие, или что-то в этом роде». И это, в принципе, нормальные простые ответы. Но за кажущейся простотой эти ответы таят в себе гораздо более фундаментальные сведения. Все дело в том, что мало кто задумывается о важности оценок «приятно» и «неприятно», «хорошо» и «плохо». Если бы не было этих оценок, человек бы просто не замечал происходящего. Так уж получается, что на протяжении всего эволюционного развития человек привык, в первую очередь, ориентироваться на такие эмоциональные оценки как «приятно» – «неприятно», как на обеспечивающие выживание ощущения, а потом еще и на значимые в плане социального взаимодействия, опять-таки, эмоциональные значения «хорошо» – «плохо». И никуда не деться человеческим существам от этого.

Независимо от того, принимает человек это или нет, именно эмоциональные значения позволяют каждому из нас говорить, что мы живем и испытываем какие-то чувства. В своей первой книге «Жизнь в потоке ощущений» я уже приводил пример про абсурдность ситуации, когда корабли Колумба подплыли к берегам Америки, а индейцы эти корабли даже не замечали, так как в их опыте совершенно отсутствовали ассоциативные связи, позволяющие присвоить эмоциональные значения, а значит заметить подплывавшие к берегам корабли. Нам, на уровне сегодняшнего развития, совершенно невозможно представить, как это – не заметить. Но, увы и ах, это обусловлено работой нашей психики.

Я предлагаю вам, уважаемые читатели, рассмотреть механизм образования наших эмоциональных значений на каком-нибудь простом примере. Ну, например, вы идете по улице, и птичка, с высоты своего полета (ведь мы для нее маленькие с высоты, она даже нас не замечает), испражнилась вам на пиджак (жакет). Попросту говоря, какнула. И вот смотрите сам процесс. Само по себе сие происшествие совершенно естественно. Но вы тут же, совершенно автоматически, не осознавая, соединяете значение этого события со значением того, как воспримут эту деталь уже вашего облика окружающие люди. И именно в таком разрезе начинаете ее рассматривать. Просто потому, что человек, как существо общественное, придает огромное значение, иногда, к сожалению, даже чересчур, своему внешнему виду. Ведь «встречают по одежке». Вот неразрывно с вариантом восприятия вас в обгаженном пиджаке (жакете) вы и будете воспринимать данное происшествие с птичкой и вашей частью гардероба.

Это в двух словах, что называется, на пальцах. Но для того, чтобы иметь возможность что-то менять, надо поглубже разобраться с самим процессом работы наших значений. И, может быть, я буду повторять какие-то моменты из первой книги, но тем не менее нам придется рассмотреть процесс отражения окружающего мира у нас внутри как можно более подробно и, разумеется, попытаемся это сделать самыми простыми словами.

На данном этапе развития человеческому существу доступны минимум три пространства. Какие же это пространства и откуда они берутся?

Первое пространство – объективное. В него входит все, что окружает человека. Но при всем при этом мы знаем только то, что оно есть. И оно является для нас источником новых ощущений, ведь если мы будем долго смотреть на листок дерева, то с каждым мгновением мы будем получать все больше новых ощущений, которые будем интерпретировать как новые качества этого листа (пример, по мере продолжительности наблюдения: цвет зеленый, форма каплевидная, края зазубрены определенным образом, прожилки на листке выпуклые и т. д.). Еще мы можем сказать, что в этом пространстве есть своя энергия, так как для того, чтобы листочек сорвался с ветки, человеку не надо прилагать своих собственных сил. При всех его озвученных качествах мы знаем только то, что объективное пространство есть. И на этом все!

Потому что то, что мы воспринимаем с помощью своих органов чувств в виде ощущений, – это уже субъективное пространство. Оно представляет собой весь комплекс пространственно ориентированных ощущений, переживаемых человеком ежемгновенно, дополненный эмоциями, мыслями, фантазиями, находящимися в этот момент в сознании человека. Именно через субъективное пространство мы можем воспринимать какую-то область объективного пространства, направив туда свое внимание. И только посредством сосредоточения своего внимания в определенной области мы можем получить какие-то ощущения, анализируя которые мы в состоянии описать хотя бы приблизительно, в меру чувствительности наших органов чувств, окружающее нас пространство. По сути, субъективное пространство и есть пространство нашего сознания. Метафорически СУП (субъективное пространство) можно уподобить масляному пятну на поверхности воды. Оно (пятно) повторяет очертания, контуры определенной области объективного пространства.

Волнуется поверхность воды – будет волноваться и поверхность масляного пятна. Но передача этих изменений, точность изменений будет строго зависеть от качеств масла, которое разлито на поверхности воды. Это я к тому, что наше субъективное пространство зависит от наших органов чувств. Как в фильме «Хищник» пришелец менял спектр восприятия окружающего мира с помощью кнопок на ручном устройстве. То в инфракрасном, то в ультрафиолетовом диапазоне. Точно так же и люди воспринимают мир благодаря и только в виде ощущений, которые зависят от чувствительности органов чувств и их наличия. Так уж получилось, что мы с вами физиологически подобны и наши органы чувств примерно одинаковы. И вследствие долгого периода эволюционного развития в человеческом обществе уже давно все обговорено. И зеленый цвет листьев растений, травы, и то, что предмет, на котором выкладывается посуда и столовые принадлежности, называют столом, и т. д.

К чему это я? Да к тому, уважаемые читатели, что каждый человек хоть и видит примерно то же, что и вы, но не именно так, как вы. Он воспринимает чуть-чуть по-своему. Я упоминал уже в первой книге свое предположение, что у каждого человека своя собственная энергоинформационная вселенная, выстроенная только его субъективными ощущениями. И эта вселенная просто имеет много точек соприкосновения с такими же вселенными других субъектов (людей). Но, если человек, по сути – творец собственной вселенной, что мешает ему изменить в ней что-то? Да только он САМ! Но продолжаем наше исследование пространств.

Следующее пространство, доступное человеку, – это внутреннее (его еще называют виртуальное) пространство. Это пространство, в которое каждый из нас попадает, закрыв глаза. Вот возьмите, дорогой читатель, закройте прямо сейчас глаза на минуту. И вы оказываетесь наедине со своими собственными мыслями и, скорее всего, будете видеть какие-то образы в своем внутреннем пространстве. А попробуйте, закрыв глаза, вспомнить московский кремль, а потом образ земного шара. И смотрите что получается? Вы все это можете

увидеть в своем внутреннем пространстве, причем в натуральную величину, если захотите. Все это поместится в вашем пространстве.

Хотя до того, как вы прочли мое предложение, в вашем внутреннем пространстве ни кремля, ни образа земного шара не было?! Откуда же они появились, как только вы попробовали вспомнить? Они появились из вот этого вашего внутреннего пространства. Ваше внимание каким-то чудом, из внутренних глубин вашего существа, выдернуло (притянуло) к вашему центру (тому месту в вашем внутреннем пространстве, где вы себя как центр ощущаете) эти образы, чтобы вы смогли это своим внутренним взором увидеть. То есть волшебным образом ваше субъективное пространство наложилось на теперь уже область виртуального пространства, и в нем появились и образы на внутреннем экране, и даже ощущения. Ведь для этого вам не надо было открывать глаза, не правда ли? Но не только эти качества для нас важны в рассматриваемом контексте.

Для нас гораздо важнее, что в этом нашем внутреннем пространстве находится кладезь всего пережитого нами опыта. В нем находится весь объем предметов, ситуаций, оценок и т. п., пережитых нами в жизни. Ключевое слово «оценок». Там хранятся данные о таких вещах, о которых вы даже еще не догадываетесь. И хранить или нет эти данные диктуется одним условием – нашим эмоциональным отношением. Например, когда я предложил сделать упражнение по исследованию своего внутреннего пространства одной знакомой, она с удивлением отметила, что вспомнила вкус металлического шарика от шарикоподшипника! Хотя она руку на отсечение готова была дать за то, что она никогда в жизни не пробовала его на вкус в детстве. И там, в нашем внутреннем (виртуальном) пространстве тоже все находится на своем месте, правда, у каждого человека на своем.

Но мы продолжаем рассматривать, что происходит дальше с нашими ощущениями в результате восприятия окружающего мира.

С пространствами, доступными нашему вниманию, мы уже определились. Теперь мы в состоянии осознанно проследить, что происходит с этими пространствами при восприятии.

Рассмотрим, как мы воспринимаем некий предмет. Я намеренно беру совершенно простой утрированный пример. Предмет есть в действительности. От нашего субъективного пространства она не зависит. Даже если мы на него не смотрим, не видим, не трогаем, в этот момент времени он продолжает существовать. Предмет в объективном пространстве. Солнечный свет падает на него. От предмета он отражается ровно в таком спектре, в каком часть белого цвета поглощается его поверхностью. Именно это отражение света от поверхности и проходит через наши глаза. На нашу сетчатку попадает это световое излучение, взаимодействует с палочками и колбочками (пигментом нашей сетчатки) и в результате этого взаимодействия рождается нервный импульс, который по глазному нерву попадает в определенную зону на коре головного мозга. И мы это чувствуем в виде ощущения. Казалось бы, просто, да не совсем. Ведь часть излучения светового не проникает на сетчатку, оно отражается от поверхности глаза и устремляется дальше в пространство. Где и с кем это излучение будет взаимодействовать – не суть важно, хотя, возможно, на что-то оно повлияет. Важно то, что мы через отражение светового излучения поверхностью своих глаз тоже взаимодействуем с окружающим миром.

Далее вступает в работу механизм нашего сознания под названием «анализатор». Этот механизм очень важен для нас, так как именно он соединяет все сигналы в единую зрительную картинку, в данном случае сопровождающуюся определенными ощущениями (звук, запах и т. д.). Но и это еще не все. Тут же вступают в работу механизмы памяти и логики. Память начинает подыскивать значения увиденному из предыдущего опыта путем выстраивания ассоциативных связей, логика проводит верификацию (сравнение) на предмет подходит / не подходит. И вот здесь-то происходит самое главное. Если в опыте субъекта есть нечто похожее, окрашенное эмоциональными красками «хорошо» – «плохо», «приятно» –

«неприятно», то по аналогии присваиваются значения и этому увиденному в том же эмоциональном ключе. И это (поиск похожих значений) происходит именно в нашем внутреннем, или виртуальном, пространстве при помощи концентрации нашего внимания.

Пример, чтобы тут же подтвердить на своем опыте. Ответьте на вопрос: «Кто сейчас президент России?» Конечно же, ответ тут же, вроде, возник сам собой. Но, смею вас уверить, до того, как вы прочитали этот вопрос, именно в тот данный момент времени, ответа в вашем сознании не присутствовало как ощущения. Этот ответ появился, когда вы действительно задали себе вопрос. И произошло это, хоть и неосознаваемо для вас, но путем сосредоточения вашего внимания на определенной области вашего внутреннего пространства. Я предложу в дальнейшем вам проделать некоторые упражнения, и вы сами сможете убедиться в этом.

И, продолжая наши размышления по поводу ассоциативных связей, если нет в опыте ничего, даже отдаленно похожего на уже встретившийся предмет, то это ощущение просто игнорируется нашим сознанием. Мы этот предмет не воспримем. Вот примерно таким образом работает наше сознание. И, продолжая рассматривать действие дальше, в соответствии с присвоенной по аналогии эмоциональной оценкой, мы как субъект оцениваем воспринятое и принимаем решение насчет этого предмета в строгом соответствии с эмоциональным значением. Но я предложил рассмотреть работу сознания для того, чтобы показать на примере, что без эмоционального значения (индекса, маркера, назовите как удобнее) наше сознание ничего не воспринимает.

Подведем промежуточный итог. Наше внутреннее пространство, точно так же как объективное пространство, является для нашего сознания источником данных. Но, в отличие от объективного пространства, имеющего для каких-то действий собственную энергию, внутреннее пространство обладает эмоциональной оценкой, эмоциями, которые испытывает или испытал человек к этому предмету. Эта эмоциональная оценка, эмоция, и есть та движущая сила, благодаря которой наше сознание, по сути, и приводится в действие, заставляет нас, как его носителей, принимать решения, моделировать предстоящие действия и просто двигаться, в конце концов, в этом мире.

Прочитав это, вы вполне можете задать вопрос: «Ну и что с того, что мы присваиваем значение тому, что видим, или воспринимаем мир, связав наблюдаемое с подобными значениями своего опыта?»

Отвечаю: «Прямое отношение это имеет, собственно, к предмету озвученной темы, к любви или нелюбви к себе!»

И если вы еще не утомились рассуждениями и примерами, давайте теперь сложим только что изложенное в законченную картину.

Еще один штрих позволю себе как резюмирующее утверждение. В объективном мире есть предметы, есть явления как источники ощущений при концентрации нашего внимания, и он не зависит от нас. Даже если мы не будем смотреть за окно, от этого не исчезнут ни деревья, ни дома. В субъективном мире есть ощущения, это, по сути, весь комплекс всевозможных ощущений – зрительных, обонятельных, осязательных, звуковых, вкусовых, эмоциональных и бог знает каких еще, переживаемых в данный момент времени. Во внутреннем, или виртуальном, пространстве, точно так же как в объективном, есть источники ощущений (образы предметов, явлений) опять-таки при концентрации нашего внимания. Но в дополнение к этому, во внутреннем, виртуальном, пространстве имеются эмоциональные оценки. То есть каждый образ, каждое явление, нашедшее отражение в нашем внутреннем пространстве, несет в себе еще и наше эмоциональное отношение.

И вот теперь – окончательный штрих ко всей картине процесса взаимодействия нашего сознания с окружающим миром!

Значения как направляющие нашей жизни

Возвращаясь к уже описанным моментам детского возраста, мы можем закончить собственную картину формирования у ребенка значений как направляющих жизни.

Начну с описания примера из жизни одной моей знакомой. Не удержусь от того, чтобы выразить восхищение ее мужеством, позволившим ей переломить ситуацию и, повернувшись лицом к своей собственной жизни, начать строить взаимодействия с окружающим миром на основе гармоничных и истинных отношений. Истинных, я здесь подразумеваю, как отношений, построенных на своих желаниях, а не продиктованных чьими-то взглядами на жизнь.

Прекрасная девочка, выросла, училась в школе. Из всех сил пытаясь сохранить хорошее расположение мамы как образца, как центра вселенной для маленькой, не имеющей собственного опыта, девочки. А мама постоянно учила девочку, преподавая ей жизненные истины со своей точки зрения, попутно, мимоходом оценивая фигуру дочери как полную, с кривенькими ножками и т. д.

И вот как-то, будучи вместе с дочкой свидетелями бурной семейной сцены между знакомыми супругами, мама делает для дочки вывод: «Не спорь с мужем! Больше молчи! Тогда за умную сойдешь! И будет тебе в семье счастье!»

Абсолютную неприменимость этих слов к себе самой девочка, уже будучи взрослой женщиной, к счастью, осознала. А осознав, нашла в себе силы, повторюсь, изменить свое отношение к жизни и строить ее в соответствии со своими желаниями.

Она рассказала это мне, уже полностью оправившись от последствий этих маминих программ. И рассказывала об этом со смехом, совершенно искренним от понимания, как же была зависима от этих, казалось бы, сказанных с пожеланием добра, слов мамы.

«Четыре года общение с мужем сводилось с моей стороны к словам: "Да, дорогой", "Нет, любимый", "Чего ты хочешь, милый?". Внешне сейчас я сама свое поведение воспринимаю как поведение куклы, какого-то механизма, выполняющего строгую программу», – вот так она сейчас сама описывает свои годы замужества.

И вот начав с этого примера, уважаемый читатель, мне бы и хотелось поговорить с вами о том, какую наши значения играют для нас в жизни роль?

Я предвижу, может быть, громогласные заявления некоторых читателей о том, что уж у них-то в детстве все было хорошо и родители им уделяли столько внимания, что они не знали никаких забот. К сожалению, взрослых, у которых было бы идеальное детство (идеальных детей) не встречал еще ни разу. Потому что даже при, казалось бы, безоблачном детстве, когда все у вас получалось, или вам говорили, что вы все прекрасно выполнили, при вхождении во взрослую жизнь, как правило, такие дети редко выдерживают суровую правду жизни, и именно таким выросшим детям приходится после поражений на взрослом событийном фронте бороться с депрессией. Поэтому, если вы уже сделали для себя вывод, что уж у вас-то все было нормально в детстве, не торопитесь успокаиваться. Это не упрек, а констатация факта.

Итак, родился ребенок, мальчик или девочка, не суть. И как каждый ребенок, который хочет кушать, тепла и заботы от своих родителей, это дитя очень внимательно следит за реак-

цией своих родителей на свои действия. И, совершенно естественно, видя неудовольствие на лице родителей, особенно мамы, он начинает это ассоциировать с не таким вкусным молоком, отсутствием тепла от этого родного человека. А раз нет удовлетворения этих потребностей, надо что-то сделать так, чтобы они все-таки удовлетворились. И это достигается чем, как вы думаете? Варьированием своего поведения до получения обратной положительной связи от мамы. Дальше – больше. Начиная осознавать себя, ребенок уже осознанно пытается удовлетворять свои потребности, вступая во взаимодействие с окружающим миром. Но, поскольку он продолжает зависеть от своих родителей, от их отношения к себе, ему приходится целенаправленно менять свое поведение, ориентируясь уже не только на выражение лица или интонации голоса родителей и ближайшего окружения, но и на услышанные из уст родителей и родственников перлы, выражающие ИХ отношение к жизни!

В нашей жизни «нет ничего более постоянного, чем временное». Знакомо вам такое выражение? Какую закономерность эта фраза выражает, как вы думаете?

Если ребенок, повинувшись не своему желанию, а положительной реакции окружающих на свое поведение, изменяет свое поведение в угоду окружению один раз, второй, третий... Как вы думаете, станет ли это поведение для ребенка привычным для данной ситуации? Но гораздо важнее для нас в рассматриваемом примере то, что при этих действиях ребенок начинает менять свое изначально истинное значение в угоду окружающим. И в дальнейшем, при закреплении при помощи положительной реакции окружающих, эти значения будут поддерживаться всей психикой ребенка как естественные. Но насколько они будут соответствовать естеству ребенка, вот тут стоит поставить большой знак вопроса. Есть такая пословица: «Если человеку сто раз сказать, что он свинья, на сто первый раз он захрюкает», слышали ее, надеюсь? Так вот, эта пословица отражает самую суть изменений в сознании человека при постоянном выговаривании ему каких-то «откровенных истин», особенно со стороны людей, к мнению которых он прислушивается, для принятия которых он открыт.

Ведь когда человек выслушивает некие шедевры воспитателей, типа: «Да ты ничего не умеешь», «У тебя руки не из того места растут», «Отойди, проще самому сделать», – он отходит в сторону, принимая как оценку себя, своих способностей, а как в приведенном примере с женщиной, еще и оценку своей внешности и привлекательности. И после неоднократного употребления в свой адрес таких эпитетов, ребенок даже не будет пытаться сделать задуманное. Так как будет опираться на уже ставшее привычным значение «у меня руки не из того места растут», так зачем пытаться это делать. И постепенно эти внешние утверждения становятся для ребенка некоей собственной оценкой себя, своих возможностей, своими *собственными значениями*. И любое возникающее желание будет обдумываться им до момента прихода мысли: «У меня руки из з...цы растут, у меня ничего не получится» – и ВСЕ!

Это я описал намеренно очень утрированно, упрощенно, для того чтобы было понятно, как все происходит.

И с детства посеянные сомнения в своих возможностях продолжают получать подтверждения со стороны окружающих в дальнейшем. Каким же образом это происходит? Когда за довольно продолжительный период ребенок выслушивает одно и то же, постоянное описание мира с точки зрения окружающих взрослых, а потом и подтверждение описанного в виде своей ущербности, своей невозможности выполнять какую-то серьезную, с точки зрения ребенка, работу, вот тогда и происходит закрепление значений и мыслей в отношении этого в сознании ребенка.

И дальше происходит невообразимое. Попадая в похожие ситуации или даже просто обдумывая предстоящие действия, сначала ребенок, а потом уже и взрослый, отталкивается не от своих реальных возможностей, а от тех значений, которые приняли в отношении себя еще в детстве. Ведь те значения, которые присутствовали в сознании ребенка, рано или поздно начинали невербально проявляться в его действиях в виде неуверенности, сомне-

ния в своих собственных действиях. И это не могло пройти незамеченным для окружающих. Они, ни разу не сомневаясь, озвучивали вновь и вновь свои оценки действиям ребенка, только закрепляя те самые ментальные (мыслительные, мысленные) конструкции, которые уже были внедрены в ребенка в процессе воспитания. Хотя я ничуть не сомневаюсь в том, что каждый родитель желал своему ребенку только самого светлого будущего. А говорилось все вроде в шутку. В разговорах с родственниками и близкими друзьями это было как нежное подтрунивание над ребенком. Откуда было им знать, что тем самым, казалось бы, смешливым обсуждением недостатков ребенка, которые может быть были-то всего лишь чем-то возрастным, они, самые близкие и родные люди, посеяли самые первые ростки того, что впоследствии превратится в мысли, заставляющие взрослых людей испытывать чувство неполноценности совершенно безо всяких реальных причин.

Как много мы уже узнали,

Как много мы не можем знать.

Почему-то именно такие строки пришли в голову после предыдущего описания.

Но, продолжая нашу тему, ответьте мне: насколько человек, с детства выслушивающий замечания в свой адрес, меняющий поведение в угоду взрослым, а соответственно, и свое мышление, может любить себя? Ведь с силой молота (а именно так можно метафорически представить силу слов родителей, да и родственников) в него всаживалось все, противоречащее его собственным ощущениям. Ведь в своих мечтаниях каждый ребенок любит себя, считает себя всемогущим, достойным всяческих похвал и любви со стороны своих родителей, родственников, да и вообще окружающего мира. Что значат для него даже шутливые, а порой и полные серьезности (как будто он уже взрослый) обвинения в несостоятельности и никчемности? Какие метаморфозы происходят в сознании ребенка под влиянием этих шуток? Но самое главное, откуда после таких «добрых» слов у ребенка появится вера в себя?

Вот и вырастают дети, неся в себе сомнения в своих собственных возможностях, становятся взрослыми, которые, в свою очередь, своим детям «помогают» вот такими, на первый взгляд, «правильными» оценками.

И вот смотрите, что получается в дальнейшем. Может быть, это что-то напомнит вам из вашей повседневной жизни? Человек собирается что-либо сделать. Он начинает в уме выстраивать какие-то свои действия. Одно, второе, третье... И в какой-то момент его мысль натывается на те самые мысленные конструкции, которые ставят крест на дальнейших продуктивных размышлениях. Человек вдруг натывается на укоренившуюся мысль «Руки не оттуда растут», и все предыдущие мысли сводятся к одной: ничего не получится. И под стать этой мысли уже идут дальнейшие, которые, естественно, будут оправдывать себя, любимого, в том, что не получится.

Согласитесь, что описанный алгоритм прекращения мышления в определенном направлении, к сожалению, нередко встречается в повседневной жизни. Основываясь на этих детских страхах неприятия, человек не может даже помыслить в другом направлении. Потому как, крепко вцепившись в него, сидит тот самый страх маленького ребенка, которому важно принятие и доброжелательность мамы и папы, окружающих людей. И неважно, что родителей уже и в живых нет. Страх того ребенка продолжает ставить гигантские высоченные заборы на жизненном пути человека, мешая ему посмотреть на жизнь исходя из своих желаний, своих истинных возможностей. Этот страх, как вешки, определяющие направление движения, ведет по жизни человека, закрывая от его взгляда богатства окружающего мира, богатство искренних отношений с людьми, богатство истинных значений, а значит, и самой жизни.

И это очень грустно.

Но если смочь каким-то волшебным образом повлиять на значения, убрать эти гигантские заборы, как вы думаете, изменится ли что-то в жизни человека, сумевшего это сделать?

Вопрос только в том, как это изменить, что надо сделать и, возникает вполне естественный дополнительный вопрос, какую цену придется заплатить за это?

Спешу вас уверить, что продавать душу ни дьяволу, ни кому-то еще не придется. Придется прочитать эту книгу до конца, по возможности выполняя упражнения. Пишу «по возможности», так как некоторые упражнения могут получиться не сразу, придется повторять, так как здесь формалистика не пройдет. Это надо прочувствовать. Все упражнения я специально буду описывать простым языком, лишь по необходимости употребляя термины энергоинформационники с необходимой их расшифровкой.

Конечно, напрямую изменять наши внутренние значения не получится. Нет такого инструмента у человека, во всяком случае на сегодняшнем этапе развития. А если и есть, то это жесткие способы психотронного воздействия, основанные на применении средств подавления личности. Так что речь у нас в дальнейшем пойдет лишь о способах, помогающих корректировать некие внутренние моменты, проявляющиеся в определенных признаках, которые каждый из вас, уважаемый читатель, способен будет сам определить у себя. Как всегда, никакой Америки я не пытаюсь открыть и авторство признаков нелюбви к себе приписывать себе не собираюсь. Все эти признаки в разной степени освещаются на многих психологических сайтах, но авторства того, кто первым их определил, я так и не обнаружил, лишь на одном я обнаружил подпись под рассуждениями на эту тему. Но это нисколько не помешает нам это использовать как отправную точку в своей работе над собой.

Продолжая разговор о влиянии наших внутренних значений на нашу жизнь, не могу не упомянуть одно недавнее наблюдение. Не так давно, в середине кровавой эпопеи в одном ближневосточном государстве, мне на глаза попала передача с мест боев одной из наших телекомпаний. Честно говоря, я был поражен, шокирован, буквально ошеломлен, когда рассмотрел поведение одной молодой журналистки на экране телевизора под углом, предлагаемым вам, дорогой читатель. Передача велась из района боевых действий в этом государстве, в объектив камеры попали и тела погибших, и даже рикошеты пуль. И на фоне этого шествия смерти бравая россиянка с микрофоном в руке, пригибаясь и даже как будто бравирюя тем, что она находится там, вела репортаж об убитых и раненых, о непрекращающихся обстрелах и тому подобное.

Но самым ужасным для меня было сочетание этой бравады и четкого ощущения, что в любой момент эта девушка, всем видом показывавшая свое бесстрашие, может быть убита. И вот здесь моя логика явно расходилась с ее. Я просмотрел в динамике последствия, не дай бог, ее гибели для ее родных и близких. И, честно говоря, я не нашел ни единого аргумента «за», оправдывающего бы эту ее браваду и ее смерть в этой ситуации. Вы только представьте себе, что молодую девушку, которой еще предстоит рожать детей, любить мужа, убивают в тот момент, когда она пытается быть поближе к телам погибших, о которых она рассказывает другим людям. Какие оправдания ее гибели с точки зрения общечеловеческих ценностей вы могли бы привести? Я лично не вижу ни одного оправдания гибели молодой девушки в другой стране в то время, как она рассказывает о гибели других людей под пулями кого угодно, но к которым она, по сути, вообще никакого отношения не имеет. Но я тут же представил горе родителей и всю тяжесть происшедшего для них. Невосполнимость утраты и многое-многое другое...

Вот они, значения, вбитые в голову, к которым люди стремятся. Для коллег по работе она, да, будет героиней, сделавшей актуальный репортаж. А для остальных людей в чем будет заключаться ее геройство? Она кого-то защищала? Она кому-то помогала? Чего она добилась бы своей смертью и что она этим бы показала? Во имя чего? Да просто во имя поднятия рейтинга телекомпании! Хотя как может поднять рейтинг компании репортаж о погибших с близкой съемкой их тел, я, честно говоря, не понимаю. И для меня прочитан-

ное сообщение этой девушки о том, что идут бои и столько-то погибших, ни разу не будет хуже или беднее по информации, чем видео этих погибших, да еще с ужимками корреспондентки, которая может в любой момент пулю схватить во имя своей телекомпании. Уж извините меня, но горя людского и вокруг, а не за тридевять земель, хватает и видеть, и слышать. Вряд ли кто-то из зрителей таких вот новостей задумывается об этом. Так, может быть, если бы задумались и не смотрели, то у этой корреспондентки было бы больше шансов освещать какие-то мирные события? Возможно, тогда меньше бы стало трансляций вот таких «живых» картин с места событий. Это я привел пример следования человеком каким-то явно внешним значениям, причем ставящим в угоду этому свою жизнь под угрозу.

А чего же можно было еще ожидать? Воспитание, да и сами условия выживания заставляют человека приспособливаться. И человек с удовольствием принимает эти условия, так как для него это выгоднее. Вот это как раз объясняется очень просто.

Гораздо проще быть как все!

Человек – узник в собственной внутренней тюрьме, которую он сам создал своими ограничениями в процессе воспитания и внутренних мысленных попытках смоделировать желательный ход событий.

Название этой главы, на первый взгляд, вроде бы непонятное, на самом деле объясняется очень легко. По сути, я и написал ее специально для того, чтобы рассмотреть некие причины, обуславливающие такое поведение людей, при котором больше ничего и не надо кроме как соответствовать каким-то внешним критериям, быть как все, чувствовать себя членом какой-либо общественной формации.

Я предлагаю рассмотреть не что-то глобальное и большое, а обыкновенное развитие человека как части, частички окружающего мира и человеческого общества. Рассмотрение этих причин не ново. В первой половине XX века их описал социальный психолог, психоаналитик Эрих Фромм в книге «Бегство от свободы». Вот только там он разбирал и описывал причины, позволившие Гитлеру прийти к власти сначала в Германии, а потом и в других странах.

Но я это попытаюсь описать с точки зрения нашей тематики, с точки зрения отношения человека к самому себе. Надеюсь, уважаемый читатель, глава не станет для вас скучным чтивом, так как это будет примерным описанием того, что испытывает обыкновенный человек в своей жизни. И начнем мы с рождения ребенка.

Родился ребенок. Сначала он окружен заботой мамы. Мама его кормит, обогревает, заботится. Папа тоже оказывает внимание ребенку. Для дитя весь мир сосредоточен сначала только на своих родителях. Проходит какое-то время, ребенок начинает различать кроме родителей, от которых он непосредственно зависит, еще и ближайшее окружение. Он подрастает, круг общения расширяется. Его отдадут в детский сад или другое детское заведение. Там он знакомится с другими представителями мира: такими же как он детьми, воспитательницей, одной или несколькими. Видит, слышит родителей других детей. И вот здесь уже начинаются определенные нестыковки у ребенка в понимании происходящего вокруг. Эти нестыковки выражаются в том, что дома от родителей ребенок слышит одно, от родителей других детей он мимоходом слышит другое.

Кроме этого, начинают происходить чудные, с точки зрения ребенка, вещи. Родители, которые для ребенка являются столпом (центром) мира, на глазах ребенка начинают в разных случаях по-разному себя вести. И это поведение часто идет вразрез с теми установками, которые они «на гора» выдавали детям, как неукоснительные правила, которым непременно стоит следовать в своем поведении. Ребенок постепенно, глядя на родителей, других взрослых, начинает понимать, что не всегда указанные правила следует соблюдать. Он начинает пробовать лицемерить. И семья становится первым местом, где наука лицемерия у ребенка начинает совершенствоваться. Ведь ему невдомек, что родители и другие взрослые вынуждены иногда в угоду обстоятельствам, которые, к сожалению, зависят не от них, наступать на горло собственной песне, что называется. И хотя это, как правило, делается для улучшения благосостояния семьи, ребенок этого просто еще не осознает. Он считает, что это можно, ведь взрослые так поступают.

Продолжается социальная адаптация ребенка. Школа. Еще больше сверстников. Больше учителей, а значит, добавляются еще ультимативные взгляды на окружающую действительность, оценки происходящих событий. И в полной мере начинается воспитание ребенка в духе подготовки достойного члена общества. Эта подготовка к взрослой жизни члена общества идет в едином ключе с насаждением, к великому сожалению в большинстве

школ, принципа, основывающегося на том, что «большинство всегда право», «надо быть вместе», «вместе все нипочем».

И постепенно, шаг за шагом, начинает выпестовываться новая функциональная единица, не отдельная индивидуальность, личность, а именно функциональная единица чего-то большого, какого-то механизма под названием «государство» или «общество».

Школьные годы летят, незаметно отмечаясь переходами из класса в класс. Новые друзья, первые осмысленные взгляды на представителей противоположного пола. И уже во многих отношениях взрослеющий ребенок начинает осознавать себя как нечто отдельное от остального окружающего мира. Он проявляет самостоятельность. Исходя из того, чему его обучали в школе, начинает мечтать о тех свершениях, которых он достигнет, вступив во взрослую жизнь, он грезит раскрытием своих потенциальных возможностей...

Он мечтает много чего совершить, но, входя во взрослую жизнь, он оказывается один на один с обществом, совершенно незнакомым ему. Потому что то общество, про которое он читал в учебниках и про которое ему говорили учителя, своим суровым отношением добиваясь, чтобы ученик наизусть, не понимая смысла, отвечал заученными фразами из учебника, то общество, оказывается, существует только на бумаге! А в жизни все совершенно по-другому. И молодая девушка или молодой человек, вступая во взрослую жизнь и делая первые шаги, начинает чувствовать, что их индивидуальность никому не нужна. Нестандартные решения, которыми переполнены их светлые головы и которые могли бы улучшить что-то в окружающем мире, никому не нужны. И быть индивидуальностью, иметь свое собственное мнение не только не дает преимуществ, но еще и чревато непризнанием, отторжением пресловутого общества.

А поскольку человек – существо общественное, стайное, и общество это всеми мыслимыми и немыслимыми способами старается поддерживать, то, следовательно, всю работу волчий закон «Если ты не с нами, значит, против нас!». Таким образом, получается «картина маслом», как говаривал герой фильма «Ликвидация» в очень плохих ситуациях. Надо получить что-то, нужно прогнуться под кого-то, хочешь добиться чего-то, надо поддерживать чью-то, пусть и одиозную, идею, но ведь выгода, бывает, намного превышает тот внутренний дискомфорт, который вызывает внешняя поддержка каких-то бредовых идей, например – добиться, чтобы все были одинаковые, на одном уровне, у всех был одинаковый уровень жизни. Прямо как в анекдоте, примерный пересказ которого хочется привести.

Утро, морозец, солнышко серебрит крыши. На улице стрельба, гомон. Барышня посылает горничную посмотреть, что там происходит. Горничная возвращается через некоторое время: «Ой, барыня! Там матросы, солдаты, рабочие ходят, кричат, что революция свершилась!» – «Да, – подается навстречу барыня, – и чего же они хотят?» Горничная, еще раз сбегав на улицу, возвращается и рассказывает: «Они кричат, что борются за то, чтобы не было богатых!» «Странно, – отвечает с сожалением барыня. – Мой дед был декабристом. Он погиб на каторге, борясь за то, чтобы не было бедных».

Слишком много радетелей за благо людей развелось, особенно в последнее время. Только, получив властные мандаты и льготы, закрепив законодательно пожизненные привилегии, они почему-то успокаиваются. Впрочем, речь не об этом.

Находясь в такой ситуации, человек, вступивший во взрослую жизнь и вроде бы почувствовавший свободу и индивидуальность, в то же время начинает чувствовать огромный дискомфорт от этой индивидуальности, от своей свободы. Ведь до этого ребенок ощущал себя единым с природой. Постепенно это единение через осознание себя индивидуальностью начало разрушаться. Только разрушаться оно стало не фактически, а благодаря

неистинным значениям, опираясь на которые, человек начал считать, что он уходит от природы, ощущая себя индивидуальностью. И этот мнимый отрыв его страшит. Именно из-за этого человек начинает стремиться обратно в ловушку, обозначенную жесткими законами общества, не осознавая, что ощущение индивидуальностью себя вовсе не означает, что человек и природа разделены.

Индивидуальность в данном контексте означает лишь, что человек в состоянии, используя все возможности, полученные по праву рождения в нашем мире, строить жизнь в соответствии со своими истинными (внутренними, а не продиктованными извне) желаниями и в гармонии с окружающим миром. Ведь почему-то, когда человек начинает прислушиваться к своим внутренним ощущениям, ориентироваться на то, что комфортно, а не на то, что принято, очень многие так называемые богатства жизни, которыми кичатся нувориши, оказываются пшиком, пустым звуком и местом. А чувство разделенности с миром, которое так пугает людей, вместо ощущения себя способным строить самому свою жизнь, вдруг вызывает чувство незащищенности перед обществом. И это лишь те самые, привнесенные извне, значения, которые так прикипели к человеку, он так сжился с ними, что не может и помыслить по-другому. Но, тем не менее, именно это чувствование себя отдельно от природы, ощущение себя отдельной самостоятельной частицей мира, пугает отдельно взятого человека, переходя на язык общественных значений, чувством покинутости, одиночества и бог знает чего еще. Хотя человек продолжает оставаться единым с миром хотя бы потому, что он продолжает оставаться частью мира.

И вот в том положении, в котором оказывается среднестатистический молодой человек, на повестке дня встает вопрос, который требует для выживания срочного решения – если будешь сам, погибнешь без чьей-то поддержки, не выживешь, срочно найти к кому прикнуть, получить выгоды и поддержку! Далее все по накатанной в обществе схеме. Человек начинает поддерживать чьи-то, заметьте, не свои, идеи. Становится их проводником, получая за это всего лишь ощущение сопричастности. А как вы думаете, чем будет отличаться жизнь такого молодого человека или девушки от жизни пожилого человека? Если мне удалось правильно обрисовать ситуацию, то вы согласитесь со мной: эти жизни ничем отличаться не будут. Разве что днями рождений, свадеб, похорон. Потому, что в данном случае не могу не согласиться с отечественным сатириком об обыденности и похожести большинства людей: утром встал, поел, пошел на работу; вечером пришел с работы, поел, лег спать; утром встал, поел, пошел на работу; вечером пришел с работы, поел, лег спать... И так до победного конца. Впрочем, почему до победного? Просто до конца. Следуя чужим правилам, живя по этим, навязанным безысходностью, правилам, человек проживает жизнь. Только свою ли жизнь он проживает?

Не получается ли, что, все время следуя чьим-то установкам, пропагандируя чьи-то идеи, человек всю свою жизнь предает самое ценное, что у него есть – СЕБЯ?

Молодая пара живет вместе. Им хорошо вдвоем. Они довольны друг другом. Но вот в какой-то момент словно черная кошка пробежала между ними. И через некоторое время разбегаются, констатируя для окружающих сие действие одной дежурной фразой: «Не сошлись характерами». И очень часто причина этого не в несовпадении характеров. Просто люди, привыкшие следовать принятым социальным шаблонам, постеснялись открыто высказать еще в самом начале портившихся отношений друг другу свои претензии и не попытались решить возникшие вопросы.

Так получается в человеческих взаимоотношениях, что если человек знаком с кем-то и этот кто-то вызывает симпатию, или антипатию, то человек по неким социальным шаблонам начинает идеализировать этого человека. То есть он начинает ему приписывать всевозмож-

ные положительные свойства и характеристики в случае симпатии и много чего негативного – в случае антипатии. И вот что получается в случае идеализации. Вы хорошо относитесь к человеку и в определенной ситуации начинаете ожидать, что человек поведет себя определенным все теми же социальными стереотипами образом. Вы даже не помышляете рассказать этому человеку о своих ожиданиях. Вы и мысли не можете допустить, что этот человек поведет себя по-другому.

Наступает момент ожидаемого события, а он... Совершает совершенно другой поступок, который сводит на нет все ваши ожидания. И что вы будете испытывать в этом случае, какие чувства у вас будут к этому человеку? Как правило, радужными такие чувства назвать язык не поворачивается. Но объясните мне, пожалуйста, чем заслужил этот человек ваше негативное отношение? И здесь возникают как раз те вопросы, которые никто в аналогичных ситуациях даже не удосуживается задать себе: «Вы ему говорили, что ожидаете от него какого-то поступка? Или, быть может, он говорил вам, что в такой ситуации он поступит именно так?»

Какое вы имеете право предъявлять претензии человеку за то, что он... **ВНИМАНИЕ** – вопрос! **Не поступил так, как вы думали, что он поступит?**

Вот она, причина очень многих ссор и разладов в наше время. Идеализация. Собственная уверенность в том, что человек должен поступать так, как вы от него ожидаете!

В заключение, как яркий пример влияния наших значений на нашу жизнь, очень хочется привести эпизод из фильма «Вечный зов». Этот эпизод очень показателен.

Брат Иван берет в плен брата Федора, который служил полицаем у гитлеровцев. На лесной полянке они сидят и разговаривают. В ходе разговора Федор выясняет, что его жену Анну «испортил» не его брат Иван, как он думал всю жизнь. Ее «испортил», оказывается, жандарм Косоротов по приказу ее отца. А дальше после этого с экрана звучит следующая фраза, которая и является показателем влияния значения на жизнь человека. Ведь Федор-то всю жизнь считал, что его брат Ванька раньше него переспал с его женой. Федор после всего услышанного говорит Ивану: «Чего же ты раньше молчал, ведь вы мне всю жизнь испортили!!!»

И вот здесь еще и подтверждение той идеализации, из-за которой человек даже не удосужился напрямую спросить о том, что его волновало больше всего и, по его словам, сломало ему жизнь.

А сколько раз мы сами себе ломаем жизнь из-за такой вот идеализации? Наверняка и вашей жизни были подобные моменты. Предупрежден – значит, вооружен!

Как-то во время разговора в поезде с молодой парой, соседями по купе, речь зашла об этом. И я им привел пример из этого фильма. Вы бы видели выражение глаз этих молодых людей после того, как я им это рассказал. Они как будто посмотрели на себя и свои отношения со стороны. И в них появилось столько понимания. Как они выразились, я открыл им глаза на то, что они считали недостатками друг друга. А оказалось, это было всего лишь слепое следование социальным шаблонам, которые никогда не учитывают индивидуальность.

Но ведь не только в личностных отношениях значения играют такую иногда предательскую роль. И в рабочих, служебных отношениях точно так же шаблонные социальные значения играют, может быть, еще жестче. Приведу пример. Только сразу хочу предупредить, что этот случай привожу не как часто встречающуюся ситуацию, а как иллюстрацию довлеющих социальных шаблонов (значений).

Женщина с негодованием рассказывала, как ее начальник, прикрываясь служебной необходимостью, приказывал работницам доставлять в офис тяжелые вещи. Не утруждая себя размышлениями о том, что тяжести

женщинам поднимать не рекомендуется. К тому же вещи были крупногабаритные и для их перевозки им приходилось за свой счет нанимать такси. Женщина собиралась писать заявление об уходе. Состояние ее действительно было угнетенное, ведь работу, которая ей нравилась, уже готова была бросить из-за такого отношения начальника. Однако, при всей своей рассудительности и способности логически мыслить, в ответ на мой вопрос: «А вы пробовали ему ответить отказом с нормальной аргументацией, вот как вы мне рассказываете? Если бы вы ему это все рассказали, как вы думаете, что бы случилось?» – она долго молчала, впервые рассматривая такой вариант своего поведения с начальником. И что-то перецелкнуло в этот момент. Она как будто бы посмотрела на ситуацию по-новому. Она призналась: «Вы знаете, я как-то такой вариант даже не обдумывала. У меня в мыслях не было отказать начальнику». После этого разговора она приняла осознанное решение в случае повторения такой ситуации отказать с подробной аргументацией своего отказа. Так как эта женщина продолжает и по сей день с удовольствием работать на прежнем месте, я понял, что у нее все решилось к ее удовольствию.

Свежая история о значениях

Так получилось, что во время написания именно в этом месте произошел случай, который будто бы специально предназначен был для этой книги. Случай из тех, про которые можно сказать, что они являются подтверждением описываемому. Имена вымышлены и любые совпадения случайны.

Это случилось в жизни моего знакомого, Ильи, работающего в одном КБ. Однажды к ним приехал начальник всего научного проекта, в котором участвовал и Илья. Ему поручили поехать к заезжесу начальнику, поговорить про жизнь на местах, рассказать, как проект развивается. Но именно эта, казалось бы, простая задача ввела Илью в ступор. Он рассказал мне про свое состояние, сказав, что вообще не представляет, как эта встреча произойдет. Да и произойдет ли вообще, сомневался он. Меня заинтересовало его состояние. Я задал пару вопросов. И буквально через несколько ответов мне стало ясно, что этот знакомый стал жертвой простейшего манипулирования собственным значением со стороны другого человека, который воспользовался некоторыми особенностями моего знакомого. Особенности эти состояли в том, что Илья участвовать в проекте начал недавно и, что, собственно, вполне логично, начал интересоваться у всех знакомых их мнениями в различных областях, связанных с проектом.

Здесь требуются некоторые пояснения. Все дело в том, что отдельные категории людей в качестве одного из видов воздействия и манипулирования людьми используют следующий способ. Они, являясь в определенной области профи, тем не менее стараются приподнять свой авторитет еще выше в глазах слушающего, указывая некие факты из будто бы близких, дружеских отношений с вышестоящими коллегами, что, по их мнению, поднимает их собственный авторитет. На базе таких упоминаний у слушающих их людей, если у них самих имеются предпосылки для низкой оценки собственных возможностей, создается впечатление о всеведении говорящих. Что эти люди прекрасно разбираются во всем и их мнение значит очень много в любых областях. И эти слушающие люди в результате имеют все возможности стать игрушками в руках манипулятора. Что собственно и произошло.

У Ильи был друг, Станислав, который когда-то стал игрушкой в руках другого человека, некоего Эдуарда, который именно таким манипулятором и являлся. И вот, когда Илья поделился со Станиславом вестью о необходимости нанести визит вежливости начальнику проекта, произошло следующее. Станислав его предостерег, что если он будет общаться с начальником, то тот на него будет воздействовать определенными психотехниками и Илья станет сам не свой, будет чувствовать себя очень скверно и лучше бы ему на эту встречу не ездить. Илья же, в свою очередь, стал постоянно об этом думать, и когда пришло время отправиться на эту встречу, он начал дико бояться этой встречи и всячески откладывать ее.

Все это время Илья очень переживал, потому что, с одной стороны, ему надо было поехать и просто встретиться, что называется, по регламенту. Ведь начальник появился в регионе. А с другой стороны, страх оказаться под влиянием начальника был слишком велик.

Что же произошло на самом деле в свете рассматриваемой темы книги? Мой знакомый, Илья, оказался заложником своих собственных значений, которые стали его в результате общения со своим другом Станиславом. Он принял его значения без какого-либо критического анализа, как свои собственные. В результате этого, по сути, он и стал заложником этих значений. Но, при этом считая, что это его собственные значения. В результате этих манипуляций, на самом деле, страхи, Эдуарда, который манипулировал значениями Станислава, стали основными значениями в сознании третьего человека, Ильи, к первому никакого отношения не имевшего.

И, как это ни печально, в данном случае причина, позволившая воздействовать значениям первого на сознание третьего, банальна. Это та самая нелюбовь к себе, которая выразилась через признак, уже описанный как «зависимость от чужого мнения». Неуверенность в себе, взрожденная на воспитанием, толкает на прислушивание к мнению других. Ведь так очень легко, в случае чего, оправдать свои собственные действия. Ведь решал-то другой. Ему и нести ответственность.

Когда я понял, в результате чего Илья стал заложником чьих-то значений, и что это, по сути, результат собственных страхов других людей, мне пришлось взывать к рассудку и к тем знаниям, которыми мой знакомый обладал, чтобы объяснить ему, что эти все значения нелепы хотя бы потому, что они чужие и не подтверждены собственным опытом. И порождены, в первую очередь, страхами того самого друга. Он, передав значения знакомому, как бы снизил свой собственный страх. Ведь вместе бояться легче. А так, разделив свой страх с другим, еще получаешь дополнительный инструмент для манипулирования другими.

Не смог удержаться от такого яркого иллюстрирования того, о чем пишу.

Я надеюсь, что мне удалось на примерах подтвердить ту мысль, которую внес в название этой главы. Ничто, кроме наших значений, не может повлиять на направление нашей жизни. И именно наши значения насчет самих себя, отношения к самим себе, являются определяющими в нашей жизни. А как это проявляется, насколько наша обдумываемая мысль способна материализоваться, речь пойдет в следующей главе.

Мысль материальна. человек – узник в собственной внутренней тюрьме

Казалось бы, каким образом мысль может влиять на окружающий мир? Но, тем не менее, именно сейчас, на мой взгляд, пришло время поговорить об этом. О влиянии своих значений на направление своей жизни мы только что поговорили. Но ведь наши значения влияют на наши мысли. Ведь мы мыслим только исходя из наших значений. Мы мысленно оперируем значениями своего опыта, значениями, принятыми под влиянием кого-то или чего-то, неважно. Теми значениями, которые, по сути, и представляют для нас нашу жизнь. И я предлагаю вам ознакомиться с одной точкой зрения с позиции энергоинформационники, которая на практике очень часто находит подтверждение.

Я уже упоминал, что мы взаимодействуем с объективным пространством. Неважно, что воспринимаем его только через наше субъективное пространство, состоящее из пространственно организованных ощущений, включая наши мысли, чувства, эмоции, образы и т. п., если короче, весь комплекс ощущений, который мы испытываем каждое мгновение. Так вот, даже на примере о восприятии света мы можем убедиться в нашем, даже неосознанном, взаимодействии с объективным пространством. Попадание фотонов света на нашу сетчатку вызывает сокращение зрачка и, соответственно, не все фотоны попадают на сетчатку. Часть их отражается от поверхности глаза и отправляется в дальнейшее путешествие в объективное пространство, и кто знает, куда оно попадет и какую реакцию вызовет.

Поневоле придется затрагивать те положения, о которых я подробно рассказывал в своей первой книге «Жизнь в потоке ощущений. Как стать главным в своем мире». Так как, говоря об энергоинформационнике, невозможно обойти вниманием то самое, без чего мы не мыслим себя вообще, – наше сознание. Для тех, кто уже читал мою книгу, это будет повторением. Для читателей, которые впервые сталкиваются с энергоинформационикой, это будет введение в тему.

То, без чего ни один человек не мыслит себя, по сути, является обязательным условием существования человека разумного – это наше сознание. Изучая энергоинформационнику, на базе которой постепенно начинает возникать новое направление психологии – субъект-центрированная психология, изучающая человека не с помощью внешнего наблюдения, а наблюдением человека самого себя изнутри, помогая людям осваивать навыки энергоинформационного развития, мне не один раз приходилось убеждаться в целесообразности именно такого подхода к рассмотрению сознания.

Итак, как я уже предлагал при рассмотрении доступных для восприятия человеком пространств, наше сознание состоит каждый квант времени из совокупности всех ощущений, и внутренних, и пространственно организованных, в том числе тех, которые мы испытываем в этот квант времени. Если рассматривать с точки зрения энергоинформационники, то наше сознание находится в жесткой зависимости от ощущений. Пока это вполне соответствует уже проведенным экспериментам, которые подтверждают утверждение, что ощущения являются энергией для сознания человека: не будет ощущений – сознание исчезнет, потеряется.

Эксперимент заключался в следующем. Человека, раздетого до «в чем мать родила», погружали в ванну с жидкостью, нагретой до температуры его тела. Погружался он полностью, все сигналы из окружающего мира прекращались. В этом положении человек через очень короткое время терял сознание. То есть в искусственной изоляции, когда убраны все внешние сигналы, а на внутренних человек не научен концентрировать свое внимание (например, человек не может ощутить перистальтику желудка, сердечные сокращения и

т. д.), человек теряет сознание. И, если следовать теории энергоформационного развития, объясняется это очень просто. Ощущения – это энергия, благодаря которой сознание существует, с одной стороны. С другой стороны, ощущения позволяют сознанию провести анализ поступивших сигналов, интерпретировать их с данными хранящимися в памяти и, таким образом (своего рода восприятие ощущений как информации, хотя это ой как утрировано), выработать или наметить последующие действия. Энергия и информация в одном флаконе ощущений!

Вот это и позволяет сделать вывод о природе сознания как энергоинформационном феномене! Заметьте, уважаемый читатель, пока я не грешу против исследований официальных наук ни на грош. И, коль скоро существует энергоинформационное объяснение некоторым феноменам, почему не сделать допущение, что существует на вполне законных основаниях еще и энергоинформационная сторона окружающего мира, которую человек может воспринимать? Тем более, что работа проективных механизмов нашей психики позволяет даже не подготовленному человеку, при условии концентрации внимания, ощутить тактильно (тактильная сенсорная проекция) свое собственное поле, свою сенсорную телесную проекцию, увидеть тот загадочный феномен (зрительную сенсорную проекцию) под названием «аура», с которым связано столько мистики. А это объясняется просто тем, что наша психика стремится достраивать полученную картину ощущений предполагаемыми, «додуманными» свойствами на основе сигналов, полученных из других каналов восприятия.

Всего лишь еще одна сторона окружающего мира. Но насколько, благодаря ей, изменится восприятие этого мира, насколько упрощается понимание происходящих событий! Ведь именно благодаря пониманию энергоинформационной стороны реальности становится понятно высказывание «человек по образу и подобию». Образ и подобие в данном случае не картинка и облик, а возможности по управлению реальностью. Именно об этом и идет сейчас речь.

И вот здесь кроется очень заманчивая возможность для человека, который не становится на путь отрицания, а ищет возможности постигать новое и, главное, ищет возможность это новое использовать для своего блага. Если наше сознание основано на ощущениях (без них сознания нет), а наши ощущения есть не что иное, как отображение процессов окружающего мира, точнее, обратная сторона процесса внешнего мира, то если мы будем изменять свои ощущения, мысля в каком-то нужном нам направлении, это должно привести к изменениям в окружающем мире, так как наши ощущения и изменения в окружающем мире связаны неразрывно. Это очень хорошо видно на примере, когда мы хотим поднять, допустим, правую руку.

Ведь для того чтобы поднять руку (физическая, объективная реальность) мы изменяем собственные ощущения, мысля об этом. Дальше, в результате изменения всего лишь на несколько десятков молекул случайным образом в синапсе нейрона, передается возбуждение в мышцу. А в мышце уже используется собственная энергия для дальнейшего сокращения и движения руки. То есть подтверждение описания объективного пространства о том, что в нем (пространстве) присутствует своя энергия. Ведь наше физическое тело – это все-таки объективная реальность, хотим мы того или нет.

Чтобы немного добавить подтверждений в доказательство материальности мысли, позволю себе привести пример из вашей собственной жизни. Вспомните, не было ли у вас хотя бы один раз в жизни следующего случая. Какая-то важная для вас ситуация. Вам очень нужно ее положительное решение. Но вместо ожидания вот этого самого положительного результата, откуда ни возьмись, в голове постоянно возникают мысли о самом негативном исходе. И крутятся, и крутятся! Как итог, случилось то, чего вы так боялись! Ну как, знакома ситуация? И, наверное, вы с ней сталкивались не один раз.

А ведь вы в этой ситуации не сделали ни одного неправильного движения, действия! Вы только, почему-то в мыслях постоянно просматривали самые негативные исходы этой ситуации. И она завершилась в полном соответствии с вашими ожиданиями!!!

Вы и после этого будете придерживаться концепции отрицания, что мысль материальна?

И стоит ли удивляться теперь, после полученного только что подтверждения вашим собственным опытом, всем неурядицам в жизни, на пути достижения своих целей?

В ходе этих рассуждений еще можно вспомнить пословицу: «Не желай людям того, чего не пожелаешь себе!». На базе современных исследований, подтверждающих влияние человеческой мысли на воду, упомянутая пословица становится понятна полностью, ведь тело человека почти на 80 процентов состоит из воды. На кого в первую очередь будут влиять ваши слова и мысли в момент, когда вы что-то желаете другому человеку? Да на вас же в первую очередь. Правда, в наш век об этом мало кто задумывается. Но это личное дело, как говорится, каждого участника соревнований.

Нужны ли еще доказательства, что совершенно нематериальный энергоинформационный феномен под названием «сознание человека» способен творить чудеса? А теперь только остается задуматься и вспомнить, сколько раз мы сами себе творили реальность. И это не призыв винить самих себя в чем-то. Это просто констатация факта. Так возьмите эти факты себе на вооружение. Предупрежден – значит, вооружен.

И еще несколько моментов хотелось бы осветить в плане воздействия мыслью на окружающую реальность. Есть такое направление медицины, как психосоматика. Связь состояния души и состояния тела. Когда человек надумывает себе болезнь и эта болезнь постепенно начинает проявляться без каких-то явных внешних причин на физическом теле. И почему-то в последнее время именно психосоматические заболевания растут необычайными темпами. Как будто подтверждая фразу «Все болезни от нервов». И это не так далеко от истины, как может показаться на первый взгляд.

Но продолжаем мы все тот же разговор о любви к себе или нелюбви... Каким образом это связано с тем, о чем я только что вам рассказал? С детства вас напичкали всевозможным «дурственным» отношением к самому себе. И вот, чуть что, что мы себе говорим в сердцах? Вот я дура (дурак), тупица, не смогла (смог) сообразить вовремя как надо! Это случилось, так мне и надо! И в это время – внимание! А наше бессознательное, которое древнее нашего сознания (слов не понимает, а только образы, ощущения, эмоции) и имеет только одну задачу – выжить, и выжить как можно более комфортно, наше бессознательное принимает это все за чистую монету! И мы становимся дурами (дураками), тупицами и т. д. Кто знает, как наше, даже внутреннее, слово отзовется?

В добавление к тому, что мы сами своими собственными значениями выстраиваем забор, за которым порой не в состоянии разглядеть хоть что-то, действительно способное преобразить нашу жизнь, мы еще своими мыслями делаем все возможное и невозможное, чтобы это преобразование не наступило.

Почему же человек больше предпочитает думать о плохом? Просто плохое держится в нашей памяти гораздо дольше или, говоря языком энергоинформационники, плохие воспоминания энергетически более мощные. Ведь мы, вспоминая какие-то негативные события, вновь и вновь продолжаем их переживать. А переживания далеко не позитивные. Вот и получается, как говорится: куда наша мысль, туда наше внимание, куда наше внимание, туда наша энергия. Энергонасыщенные зоны наших воспоминаний в нашем внутреннем пространстве наше внимание словно притягивают. А если еще к этому присовокупить то, что при попадании в какие-то ситуации мы непременно пользуемся предыдущим, зафиксированным в нашей памяти опытом, то положение получается не очень, мягко говоря, радостное.

На основании всего этого я и назвал эту главу именно так: «Мысль материальна. Человек – узник в собственной внутренней тюрьме».

Рассказываю же я обо всем этом для того, чтобы вы поняли, что и почему происходит в жизни, и чтобы этот период жизни вы взяли за начальную точку для изменения себя и начала движения в сторону наилучшего именно вашего благополучия!

Ведь, по большому счету, для движения куда-то необходимо минимум две точки – начало и конец, которые определяют откуда и куда двигаться. Поэтому начальную точку, то есть откуда начать движение, мы с вами обозначили. Это та ситуация, которая сейчас есть, в которой вы находитесь сейчас. Кроме того, необходимо желание. Но этого, я думаю, после прочитанного, у вас не отнять!

Признаки нелюбви к себе, как это проявляется в жизни

Я уже упоминал о том, что наши значения являются вехами в нашей жизни, от которых отталкивается наш взгляд, когда мы смотрим на окружающий мир и выбираем, куда нам двигаться.

Необходимо сказать еще несколько слов про восприятие окружающего мира и людей. Я уже писал о том, что мы имеем на все, что мы наблюдаем, свои значения, которые находятся в нашем внутреннем пространстве. Я подчеркиваю, в нашем.

А теперь давайте рассмотрим такой простой пример, как восприятие сантехника дяди Васи, который постоянно навеселе, «под градусом». Постоянное употребление алкоголя, запах, невразумительная речь и т. п. Отношение наше к нему не ахти. Но вот этот сантехник прибежал по первому зову, когда прорвало трубу в квартире, и очень быстро все сделал. И соседей не затопили, и урон в своей квартире получился минимальный. И... отношение к дяде Васе изменилось на положительное. Спаситель. Вы его уже воспринимаете не как алкоголика, а как дядю, который иногда выпивает. В результате в вашем отношении возникло снисхождение до его пристрастий на фоне значения его помощи – профессиональной и своевременной.

А изменился ли дядя Вася? Ведь отношение поменялось! Да нет, дядя Вася остался таким же. Изменилось наше значение, связанное с дядей Васей. И так часто в жизни происходит. Это лишь еще одно доказательство того, что наши значения руководят нами.

Я выскажу предположение, к которому подошел, рассуждая о влиянии значений на нашу деятельность, что на самом деле человек, испытывая эмоции, постоянно взаимодействует больше не с окружающим миром, а со своими внутренними значениями. И, таким образом, продолжая эту мысль, можно сделать вывод о том, что человек не преодолевает препятствия в окружающем мире, следуя к цели, а постоянно борется со своими собственными внутренними значениями. На примере дяди Васи – значение алкоголика ушло в сторону, уступив место значению просто хорошего профессионала, иногда употребляющего алкоголь.

Вам не нравится не человек, а его образ в вашем сознании, наделенный вашими значениями. Так кто вам не нравится? Человек или образ?

Самое интересное, что изменяются значения непонятно каким образом и влияют на нас тоже непонятно как. Как проявляют себя наши значения? Неосознанно для нас изменяется отношение, настроение, состояние. Вот здесь как раз и хочу привести те самые признаки нелюбви к себе, работая с которыми мы можем косвенно повлиять на наше собственное отношение к самим себе.

Я уже писал, что эти признаки в разной степени описываются во многих местах в интернете. При исследовании наиболее полное, на мой взгляд, перечисление их я нашел на сайте www.self-love.ru. Еще раз повторюсь, что авторство признаков никоим образом не оспариваю. Причины же возникновения, сопровождающие признаки и описанные ниже, целиком результат размышлений вашего покорного слуги. На сайте перечисление признаков сопровождается советом, мол, надо осознать и изменить себя. Надо-то надо. Но вот каким образом это можно изменить? Хотя я забегаю вперед. Речь о признаках, по которым можно определить нелюбовь к себе.

Давайте же рассмотрим распространенные признаки (симптомы), позволяющие нам самим для себя распознать свою нелюбовь к себе.

В последующем вам придется специально выписывать отдельные признаки для текущей работы. Пока же вы можете отметить галочкой те моменты, которые хоть пару раз, но были в вашей жизни. Практика показывает, что иногда и пары случаев хватает, чтобы подтвердилось наличие неких значений по отношению к самому себе. После признаков я дал описания их причин, чаще всего идущих из детства.

Признаки, в которых в большинстве случаев выражается нелюбовь к себе

- При возникновении неприятности может начаться паника, при этом мир сужается до размеров этой проблемы.

Попадали ли вы в ситуации, когда самая незначительная неурядица превращает все, сделанное вами, в пшик, и вы уже не мыслите ничего вообще без решения этой неурядицы? Если были такие случаи, ставьте галочку напротив этого признака.

- Ощущение чувства вины, поиск оправданий или самобичевание.

Отношение нелюбви к себе часто проявляется в готовности испытать чувство вины, логическими попытками найти себе оправдание. А иногда обвинения себя в чем-то перерастают в изматывающие постоянные упреки и обвинения себя. Когда винишься, тогда и меньше накажут.

- Уточняющие или проясняющие вопросы могут вызывать сомнения в себе и переживания.

Даже, казалось бы, такие вопросы собеседника, как продиктованные желанием уточнить и прояснить, приводят к тому, что вы начинаете сомневаться в правильности ваших не только действий, но и слов. А вдруг вы что-то сделали не так и взрослые не улыбнутся вам?

- Даже если вы классный специалист в своей сфере, есть постоянное убеждение, что кто-то может сделать работу лучше вас.

Вы постоянно ожидаете, что кто-то сделает лучше вас. Вы не доверяете своему профессионализму, вам кажется, что вы не все сделали, чтобы это было самое лучшее. Вы во всех видите соперников. Ведь если кто-то сделает лучше, вероятна возможность, что тогда все внимание любовь и тепло достанется ему.

- Постоянное желание понравиться.

Вы постоянно, в любых условиях прилагаете все усилия, чтобы окружающие вас люди показывали вам свое расположение, чтобы они отмечали вас. Ведь тогда вы точно будете обеспечены хорошим отношением и вниманием. А его так не хватает бедному ребенку, который не всегда делал то, что нравилось другим и его за это отлучали от теплоты и ласки.

- Ожидание похвалы.

Похвала есть одобрение действий. А одобрение действий – это та лакмусовая бумажка, ориентируясь на которую, бедный ребенок, не верящий в себя, может совершать правильные поступки, которые получают поддержку взрослых.

- Зависимость от чужого мнения.

Во всем мериле правильности для вас служит чужое мнение. Как и в детстве, продолжаете возводить кого-то на пьедестал, ориентируясь на то, кто и что скажет. Недоверие к себе, непринятие себя заставляет вас постоянно делать не как вам хочется, а как хотят другие, так как чужое мнение в случае недоверия к себе для вас предпочтительнее. Просто предательство себя.

- Поиск внешнего одобрения.

Одна из разновидностей сочетания желания понравиться с ожиданием похвалы. Внешнее одобрение – это показатель правильности действий. Это хорошее отношение к ребенку, никто не будет сердиться, ведь взрослые одобряют действия ребенка.

- Критические замечания, которые относятся, воз можно, только к процессу, порождают поиск причины в себе в первую очередь, и даже такие реакции: «Я это заслужила», хотя критика бывает и несправедливой.

Это напрямую связано с чувством неполноценности, негативными оценками детской самостоятельности, ожидание ребенком очередного указания на какие-то недоделки, сделанные им, и т. п. В результате малейшее критическое замечание к какому-то процессу, в котором вы участвуете, заставляет вас начинать искать причину в себе и принимать как должное, относящееся непосредственно к процессу (а вы-то какое отношение к автору процесса имеете), в свой адрес и в очередной раз винить себя в чем-то, причину вы себе сами найдете.

- Самокритика, самобичевание.

Бывает, приходят детские решения: «Я себя сам поругаю, взрослые это заметят, оценят и меня ругать не будут или поругают чуть-чуть». Здесь примерно одинаковые признаки встречаются, правда, кто как обзовет. Бывает так, что название это не подходит, а другое подходит.

- Готовность работать без выходных и без отпуска ради других, в ущерб себе.

Тут поле деятельности для начальников, любящих дармовой труд. Надежда, что это оценят по достоинству и в конце концов или по служебной лестнице поднимут, или оклад прибавят. На самом деле – проявление самоуничижения, решения потерпеть, наступить на горло собственной песне в расчете на завтрашнюю, последующую справедливость. Надо, надо потерпеть. Смири свою гордыню. Бог терпел и нам белел. Отказ от собственных притязаний, уход от реальности.

- При необходимости взять отгул или выходной должны быть для себя «супервесомые» аргументы, страх перед разговором с начальством и готовность отказаться от личных планов.

Оправдание себя должно быть очень весомым для того, чтобы вы получили то, что вам и так принадлежит. Неудобство общения для того, чтобы потребовать свое, страшит опять-таки из-за того, что: «А вдруг подумают, что я эгоист и т. п.». А готовность отказаться от личных планов, так это... на себя можно и наплевать. «Я же ради коллектива жизнь положу». Верность коллективу, чтобы, не дай бог, не отвернулись, ведь тогда погибну (помните размышления о свободе, отрыве от массы, одиночестве?).

- Возможное «утешение» от того, что кто-то посту пил или выглядит хуже...

Сопоставление себя и кого-то в этом случае дает эффект «хорошести» себя, да только он эфемерен. Это просто продолжается в другой форме поиск оправдания себя,

выставление напоказ не своих заслуг, а неудач другого, и за счет этого кажущийся подъем себя (своего статуса) выше другого. Именно таким образом заглушается внутреннее недовольство собой, желание хоть таким образом получить оценку.

- Приступы жалости к себе.

Жалея себя, человек подтверждает и, таким образом, взлелеивает негативные оценки себя, безропотно соглашаясь с ними, и ими же, этими недостатками, оправдывая свои неудачи. А от этого становится еще больше жалко себя: не смог, не сделал, не получил. Замкнутый круг жалости получается, из которого выхода порой просто не видно.

- Когда приходится высказывать свое мнение, сам считаешь его несущественным, неважным, не достойным внимания.

Низкая оценка себя, нелюбовь к себе выражается в том, что человек, даже имея свое мнение, внутренне сам словно боится согласиться с ним, проявить самостоятельность и поверить в то, что он самостоятельно может что-то. Именно из-за этого он считает его не заслуживающим внимания, не имеющим большого значения.

- Нерешительность, страх инициировать обсуждение вопросов и озвучивать, проговаривать проблемы, проявление пассивности.

Страх завести разговор о чем-то вызывается, скорее всего, боязнью сказать что-то не то, из-за чего может измениться отношение к человеку, ребенок внутри человека помнит, что хорошее отношение – залог многого. А вдруг заведенный разговор, упоминание о чем-то затронет интересы кого-то, от кого зависит благополучие? Неважно, что при этом приходится поступиться своими принципами, зато отношение хорошее будет.

- Готовность решать проблемы самостоятельно, не обращаясь за помощью и не озвучивая саму проблему.

Этот признак, при всей кажущейся абсурдности, есть показатель отношения к себе. Человек прилагает гигантские усилия для решения проблемы, перенапрягаясь, но не обращаясь за помощью и не озвучивая проблему. Чрезмерная компенсация чувства неполноценности, попытка во что бы то ни стало доказать всем, что могу все сделать сам, самостоятельно, без посторонней помощи. Недоверие к другим, так как присутствует внутреннее значение о том, что сам такой плохой, что недостоин помощи, и что надо со всем справляться самому, чтобы всем доказать, что хороший.

- Стремление во всем достичь идеала, совершенства, а все «совершенные, идеальные» детали – средство в очередной раз понравиться.

Стремление постоянно во всем достичь идеала, совершенства являет собой признак того, что человек начинает загонять себя, постоянно придирается к плодам своего же труда, то есть по отношению к себе испытывает недовольство. Но все это действительно лишь для того, чтобы была положительная внешняя оценка. Так как от этого зависит все то же – хорошее отношение других взрослых. Но нет предела совершенству!

- Готовность принимать некомфортные для себя условия, вместо того, чтобы предлагать и отстаивать свои интересы.

Эта опять-таки результат стремления заслужить своим поведением одобрение, получить хорошую оценку от других. Готовность поступаться своими интересами, лишь бы сохранить хорошие отношения. А то, не дай бог, обвинят в эгоизме или отходе от коллектива!

- В общественных местах (например, в поезде) – желание угодить, услужить, например, не включать свет, если выходишь ночью из купе, отказ от помощи.

Этот признак напрямую связан с предыдущими. Игнорирование своих интересов, добавляется еще и желание своими действиями заслужить хорошее отношение и т. д.

- Неумение, неготовность просить помощь в любом виде.

Проявление предыдущих признаков в такой форме. Это еще может быть следствием внедренного в детстве постулата наподобие «Только слабак нуждается в помощи!», который означает только одно: просьба о помощи показатель слабости. Поэтому в случае присутствия чувства неполноценности может априори отторгаться человеком.

- Стеснение своего тела, внешности.

Это то самое отношение к своему телу, к себе, которое сложилось в результате нелестных, на первый взгляд шуточных, выражений в вашу сторону сначала от самых близких, а потом и остальных людей, окружавших вас. Постепенно превращается у человека в постоянную критику своего тела, внешнего вида, нелюбовь к самому себе.

- Заедание обид, отсюда лишний вес.

В стрессовых ситуациях все ведут себя по-разному. Кто-то начинает активно действовать, кто-то направляет энергию на занятия спортом до изнеможения. А многие начинают заедать свои переживания, обиды, как в детстве, когда с помощью еды ребенок боролся с последствиями стресса, который переживал в результате обид, унижений, недостатка внимания со стороны взрослых. Может быть из-за того, что еда как символ для ребенка, что защита где-то рядом, ведь мама – это и вкусно покушать. Именно те детские переживания ведут к возникновению пониженной самооценки и повышенной тревожности у ребенка. И такой способ переживания проблем в детстве ведет во взрослой жизни к избыточному весу.

- Желание делать что-то для других, за счет своих денег, времени, сил – оплата за других чего-либо, обслуживание других во время обеда и т. д.

Не путайте с обычным чувством вежливости. Все это перечисленное с приставкой «чересчур» – готовность сделать, обслуживание, оплачивание чужих счетов. Все чересчур естественным не бывает. Явное желание понравиться, произвести очень хорошее впечатление. Опять-таки попытки заручиться хорошим отношением.

- Признание себя только за счет количества «добрых дел» для других.

Человек оценивает себя только по тому, что он сделал, как он считает, доброго для других. Оценивает себя только с точки зрения своей полезности для других. В данном случае явное пренебрежение собой как уникальной личностью, жертвенность для других.

- Стеснение озвучить дискомфорт – если хочется пить, есть, жарко, холодно – вместо того, чтобы попросить или просто что-то сделать, привлекая к себе внимание.

Некоторым привлечение к себе внимания смерти подобно. Они ни за что не хотят быть объектом внимания других. Хотя внутри они только этого и жаждут. Отрицание того, что хочется. При том, что постоянно это сопровождается притеснением самого себя в своих желаниях, комфорте и т. п.

- Желание быть незаметным.

Напрямую связано с предыдущим признаком. Как стремление ребенка спрятаться, чтобы его не заметили. А то заметят и будут ругать.

- Неготовность напоминать о долге или других обязательствах перед собой.

Стеснение напоминать об обязательствах связано с тем, что будет воспринято как-то не так, обвинят в жадности, в эгоизме. А это связано с изменением отношений между людьми. Самому терпеть, но не тревожить других.

- Желание для себя оставить худший кусок, лучший отдать другому.

Опять все те же правила, установленные человеком для самого себя: отдам лучший кусок – учтут, заметят, улучшат отношение.

Прошу не путать с обыкновенной заботой о близких людях.

- Неумение отказать, готовность взять на себя непосильные обязательства, неумение сказать «нет».

Это разновидность нескольких признаков, приведенных ранее, описанных другими словами.

- Отрицание комплиментов.

Насколько надо себя не любить, чтобы отрицать комплименты собственным качествам или способностям.

- Отрицание своих заслуг.

Вы сделали что-то, вам об этом говорят или говорят об этом другим людям, а вы отрицаете. На всякий случай. А вдруг потом выяснится, что за это надо наказать?

Уважаемый читатель, этот список вы можете сами дополнить. Просто я включил в этот список наиболее распространенные и описанные симптомы. В любом случае, право выбора за вами.

Предвижу ваше, может быть, недоумение.

– Как? – можете сказать вы. – Но ведь все это есть у каждого! И что же, это значит, что я не люблю себя?

На этот возможный вопрос могу ответить, что я здесь, на страницах этой книги, никого не обсуждаю и не обвиняю. И уж точно спорить ни с кем не собираюсь. Это просто есть, проявляется вот так, и ваше право принимать это или нет. Я позволил себе лишь представить свои предположения возможных истоков.

Те техники, приемы, которые я предлагаю вам на страницах этой книги, при их выполнении позволяют кардинально изменить именно через вот эти признаки отношение к себе. Это проверили на себе мои знакомые и коллеги. И эти изменения не заставляют себя ждать, в первую очередь, по отношению к себе, а потом и к окружающему миру и людям.

Что мы можем сделать?

Казалось бы, что можно в такой ситуации сделать, чтобы изменить такое положение вещей? Как можно изменить то, что, как вторая кожа, приросло навеки? Ведь те признаки, которые я описал, настолько прочно вошли в нашу жизнь, что стали неотделимой частью нас. Даже обыкновенное отрицание (форма психологической защиты) у вас сработало раньше, чем вы могли это осмыслить, когда вы читали в предыдущей главе признаки нелюбви к себе?! Ведь так?

Получается, что для того, чтобы изменить собственное отношение к себе, необходимо каким-то образом измениться в себе самом. И в данном случае нам нет необходимости копаться в своем прошлом, пытаясь определить, в результате чего это произошло. Нам необходимо отталкиваться от того, что мы можем свободно определить у себя. А это как раз вышеуказанные признаки и есть. Именно они позволят нам выявить нелюбовь к себе, а потом и, опираясь на эти признаки, изменить свое отношение к себе. Для этого, если вы, конечно, хотите измениться в плане отношения к себе, волей-неволей придется обратиться к тому новому направлению, которое называется «субъект-центрированная психология».

Что такое субъект-центрированная психология в двух словах? Это направление изучает человека не по внешним поведенческим признакам, а исходя из ощущений, переживаемых и фиксируемых сознанием самого человека, то есть изучение и развитие человеком самого себя благодаря собственным ощущениям. Приемы, применяемые в субъект-центрированной психологии, помогают человеку, овладевшему ими, строить свою жизнь, руководствуясь своими собственными ощущениями, используя свои собственные ощущения как энергию для изменения своей жизни. Ориентируясь не на внешние оценки, а на собственные ощущения. Именно в этом направлении психологии, пока еще довольно молодом, но успешном, разработаны техники, позволяющие простому человеку через ощущения изменять и, в некоторых случаях, корректировать сенсорную картину психики самого себя, воздействуя на себя же. Для человека истина основывается на своих собственных ощущениях, а не на рассказах что правильно, а что неправильно.

У каждого из нас в результате своей собственной жизни внутри уже давно сложилось понимание, что правильно, а что нет. Вспомните детство: когда кто-то несправедливо поступил по отношению к вам, вы сами себе говорили, что вы так поступать не будете. Были такие моменты у вас? Правда, не все это помнят и понимают. Очень многие думают, что истина – это то, что говорит вышестоящий начальник, что говорит президент и т. д., а не то, что человек в глубине своей души чувствует. Приучили людей слушаться. А если не послушают – отлучение от всех, компании, общества. «Как так? Ты не так думаешь, как мы? Ты не признаешь нашего Ктулху?» (*Ктулху* (англ. *Cthulhu*) – вымышленное божество из пантеона мифов Ктулху, Зверь миров, спящий на дне Тихого океана, но, тем не менее, способный воздействовать на разум человека.) Все говорят, все поучают, все знают, что должен человек. И только сам человек понятия не имеет, что он кому должен. И никуда не деться из этой западни, в которой оказывается человек. Значения, которые с детства принимались и, в конце концов, стали неразделимой частью человека, про которую сам человек уже и не вспоминает, так как мысли просто возникают в сознании. Как с этим справиться?

Отвечаю на этот вопрос. Осваивая те инструменты, которые человек получил от природы просто по праву рождения человеком. Приобретая навыки работы со своими ощущениями, так как вернее их у человека нет ничего. Здесь я вынужден сделать оговорку, что имеется ввиду человек с нормальной психикой. Людям с измененным состоянием сознания занятия энергоинформационными технологиями, направленными на работу с собственной психикой, противопоказаны.

Здесь, в этом самом месте, считаю просто необходимым сделать отступление для объяснения вопроса, почему я употребляю рядом с упоминанием субъект-центрированной психологии и энергоинформационные технологии. Чтобы не вводить вас в заблуждение, объясню свою точку зрения на ощущения. В первой книге я это уже объяснял. Но, учитывая тот факт, что эту книгу может читать читатель, незнакомый с моей книгой «Жизнь в потоке ощущений», я считаю уместным разместить здесь свое понимание феномена ощущений. Все, чем я вам предлагаю воспользоваться, есть не что иное, как возможности, имеющиеся у каждого человека по праву рождения человеком.

Правда, находятся эти возможности не в материальной реальности, к которой мы все привыкли, а в энергоинформационной реальности, которая, как оказывается, тоже есть и нам доступна. Мы, наше собственное сознание, и есть творец индивидуальной энергоинформационной вселенной. И, управляя своим состоянием, меняя свои значения, мы тем самым косвенно можем изменять окружающий мир.

По моему мнению, само сознание человека имеет, скорее всего, энергоинформационную природу. Можно только предполагать, но, возможно, именно поэтому энергоинформационная реальность нам и доступна. Сознание нематериально. Его с помощью каких-то приборов подтвердить невозможно. Оно просто уникально. Оно просто есть. Никто не может сказать, когда оно появляется. Единственно, что подтверждается, так это то, что оно целиком зависит от ощущений, природу которых, кстати, тоже никто не может разгадать и дать внятное объяснение.

Ощущения для сознания являются, с одной стороны, энергией для существования, так как именно ощущения и составляют наше сознание в каждый момент времени. С другой стороны, ощущения представляют в наше сознание словно кирпичики (воспользовался метафорой) для построения ассоциативных связей с информацией, хранящейся в нашем сознании, на основании которых наше сознание принимает решения, соответствующие окружающей обстановке. То есть, грубо говоря, ощущения еще являются и информацией, на основании которой строится наше собственное движение и развитие. И, конечно же, огромную роль в этом движении играют наши эмоции, то есть эмоциональные значения, которые в нашем сознании навешаны практически на все элементы окружающего мира.

На основании вышеизложенного я и провожу параллели между субъект-центрированной, или интерфейсной, психологией, занимающейся объяснением явлений психики человека на основе собственных ощущений, и энергоинформационными технологиями, которые суть ощущениями и обусловлены, и которые, опять-таки, опираясь на собственные ощущения, позволяют объяснить процессы, проходящие в сознании человека, и связь сознания с окружающим миром.

Ведь мир, который мы видим, всего лишь картинка, построенная нашим сознанием на основе собственных ощущений. Остается только добавить, что любое изменение окружающего мира есть новые ощущения для нашего сознания. И, таким образом, можно с большой долей вероятности утверждать, что процессы, происходящие в нашем сознании, являются обратной стороной процессов, происходящих в окружающем мире. Что, собственно говоря, предполагает большие потенциальные возможности человеческого сознания в будущем. Изменяя свои ощущения, влиять на окружающий мир. Не это ли было описано когда-то в наших сказках? Наши ощущения, как бы ни называлось направление, изучающее эти явления, являются единственно истинными для нас, потому что именно посредством ощущений мы взаимодействуем с миром.

Вернемся к разговору о любви к себе.

Для того чтобы приступить к изменению себя в плане любви к себе, необходимо будет обратиться к изучению работы проективных механизмов нашей психики и освоению ряда навыков. Все дело в том, что наша психика совершенно спонтанно, независимо от созна-

ния, все время достраивает увиденное нами до знакомых образов (ощущений) и наделяет их спрогнозированными свойствами в результате наложения информации, полученной по разным каналам восприятия. При сосредоточении внимания на этих ощущениях, образах мы можем открыть для себя совершенно новую реальность – энергоинформационную. Реальность пространства наших ощущений.

И для этого совершенно не обязательно придумывать что-то или искать духовного учителя. Для этого достаточно научиться сосредотачиваться на своих собственных ощущениях. Не на воображаемых, а на тех, которые мы с вами испытываем постоянно, да только не замечаем, потому как они, эти ощущения, нам привычны. Я недаром сказал, что инструменты есть у нас по праву рождения. И сейчас я хочу описать эти инструменты, дать упражнения, которые позволят овладеть ими и, в конце, описать алгоритм, позволяющий изменить свое отношение к себе. Большая часть инструментов на вполне доступном языке описана в моей первой книге «Жизнь в потоке ощущений. Как стать главным в своем мире».

Что для этого нужно уметь? (перечень навыков)

Для работы над собой могут понадобиться:

- сенсорная телесная проекция;
- сенсорная тактильная проекция;
- энергия или индуктивная проекция, или триггерные ощущения кардинально противоположных активностей психики, трансформирующей и моделирующей;
- эталонное состояние – стабильное ресурсное состояние, позволяющее восстанавливать психический и энергетический баланс, навык работы с ним;
- навык создания интегрального ощущения чего-либо;
- навык налаживания продуктивного диалога с бессознательной частью своей психики;
- альтернативное эталонное состояние, навык работы с ним;
- виртуальное пространство, навык работы с ним;
- желательное – обратная связь триггерных ощущений трансформирующей и моделирующей активностей психики.

Применяя указанные навыки работы со своей психикой, каждый человек в состоянии бесконфликтно, без ущерба для себя решить вопросы с любовью к себе, вопросы отношения к себе как к индивидуальности, имеющей право желать и жить по своему усмотрению, ориентируясь на свои собственные ценности.

В дальнейшем по порядку будут описаны все понятия и упражнения для приобретения или воспоминания указанных навыков. А далее и сам алгоритм выполнения упражнений, с помощью которых вы опять обретете любовь к себе!

Все по порядку

Сейчас мы с вами, уважаемый читатель, начинаем разговор о тех феноменах, которые в народе описываются не иначе как волшебство, колдовство, экстрасенсорика, паранормальные явления. Все дело в том, что вещи, которые обычным взглядом не увидеть, в ходе простого прикосновения не почувствовать, издревле были окутаны мистикой и всевозможными тайнами. Именно поэтому люди, такими способностями обладавшие, пользовались почетом и уважением у простых людей, у власть имущих же, и церковников в том числе, они всегда были гонимы. Потому что были неуправляемы, свободны в своих поступках и, самое главное, своей жизнью показывали возможности жить по-другому, в отличие от насаждаемых людям и держащих их в строгой узде чужих норм и правил. Я же предлагаю вам ознакомиться и научиться этим навыкам для своего блага, так как считаю, что только человек свободный от постороннего управления, любящий себя и окружающий мир вокруг себя, способен реализоваться в своей жизни, принеся самим этим отношением только благо себе и окружающим.

Сенсорная проекция (СП), или поле, – ощущения, возникающие в результате работы проективных механизмов психики и которые могут быть осознаны нами при сознательном сосредоточении внимания. Проективные механизмы нашей психики работают таким образом, что воспринимаемый человеком объект дополняется его прогнозируемыми, даже на уровне бессознательного, сенсорными свойствами независимо от канала, по которому этот объект воспринимается. Любые проекции содержат гораздо больше информации, чем в данный момент сознательно ощущается. Самое интересное, что эти ощущения пропорционально увеличиваются не от степени нашего желания ощутить, что по ошибке делают начинающие экстрасенсы, а от степени сосредоточения нашего внимания.

Например, вы заходите в помещение, в котором только что произошла ссора. Вы не знаете этого, но именно по непонятному напряжению в пространстве, которое вы ощущаете каким-то непонятным образом, вам передаются и напряженность, и эмоциональный фон. И вы ведете себя тихо, взвешивая каждое свое слово. Сами становитесь эмоционально чувствительными, что ли. Таким образом, поле на нас действует – и было бы глупо отрицать факты.

Сенсорная телесная проекция, или эфирное тело, как это обычно называют, представляет собой комплекс идеомоторных («мыследвигательных» дословно с латыни) ощущений, возникающих при вспоминании движения и сопровождающийся возможным, хоть и едва заметным, напряжением мышц и следовыми (поставляемыми памятью) тактильными ощущениями.

После каждого описания я буду располагать упражнения, которые вам, дорогой читатель, помогут, при достаточном сосредоточении внимания, освоить навыки, достаточные для того, чтобы выполнить работу над собой в направлении, заявленном в названии книги.

Хочу обратить ваше внимание на то, что при выполнении упражнений не надо напрягаться. Я уже приводил пример отношения к упражнениям в первой книге: игра в песочнице. Именно тогда, в детстве, вы в песочнице угощали друг дружку песочными пирожными, сделанными формочкой из песка, играли, доверяя своим ощущениям и относясь к миру совершенно адекватно. Это сейчас, соприкасаясь с чем-то, большинство из вас требует научных доказательств и сильных, ярких ощущений. Но вы потому и чувствуете себя брошенными детьми природы, что отучились чувствовать те тонкие ощущения, которые помогали вам в детстве гармонично вписываться в окружающий мир.

Первое упражнение позволяет почувствовать сенсорную телесную проекцию руки, с одной стороны, и, с другой стороны, позволяет убедиться в возможности простому человеку это ощущать.

Упражнение. Ощущение сенсорной телесной проекции руки

Сядьте поудобней, закройте глаза. Направьте все свое внимание на ощущения своего тела. И, обращая внимание на ощущения напряжения мышц, поднимете свою руку, неважно какую, на ваш выбор. Поднимайте ее вертикально вверх в том темпе, который позволит вам запомнить, как напрягаются мышцы кисти, запястья, предплечья, плеча и до тех пор, пока она не поднимется вертикально вверх с вытянутыми вверх пальцами. Глаза держите закрытыми, так как около 80 процентов информации мы получаем за счет зрения. Держа руку вертикально вверх, пошевелите пальчиками, прислушаетесь к ощущениям оттока крови в поднятой руке, как правило, они ощущаются хорошо, запомните эти ощущения. И теперь медленно, запоминая ощущения, опустите свою руку. Как только опустили руку, тут же, не шевеля физической рукой, мысленно начинайте поднимать эфирную руку, постепенно воспроизводите все ощущения, которые были, когда вы поднимали физическую руку. Поднимите мысленно руку также вертикально вверх, и даже чуть повыше, чем поднимали физическую руку. Прислушайтесь к ощущениям. Мысленно пошевелите пальцами, прислушайтесь к ощущениям оттока крови в поднятой мысленно руке. Рука физическая продолжает оставаться на месте, на бедре. Сейчас прикоснитесь мысленно своей рукой к своей щеке. Запомните, какие ощущения появляются на физической щеке, в руке. И сейчас вы медленно

опускаете мысленно руку и совмещаете ее с физической рукой. Откройте глаза.

Если вы сделали упражнение, как я описал, то при всех несколько отличающихся для разных людей ощущениях, одно ощущение не могло пройти мимо вашего сознания. Это ощущение оттока крови от кончиков пальцев руки. И здесь присутствует необъяснимый феномен, маленькое чудо – держали руку вверх мысленно, а отток крови ощущался в лежащей на бедре физической руке! И когда вы прикоснулись мысленно к своей щеке, возникли ощущения в физической щеке и, возможно, тепло в пальцах ладони физической. Вот от этих ощущений никуда не деться. Они являются доказательством правильности выполнения упражнения. Это и показывает, что обыкновенному человеку вполне подвластно то, что долгие столетия было уделом «избранных».

Теперь нам надо научиться ощущать всю телесную проекцию, а не ее часть. Поэтому следующее упражнение будет направлено на то, чтобы взять под управление весь комплекс ощущений телесной проекции.

Упражнение. Ощущение телесной сенсорной проекции (эфирного тела)

Сядьте поудобнее, закройте глаза, полностью сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Направьте все свое внимание на ощущения своего тела. И, обращая внимание на ощущения своих мышц, запоминая каждое напряжение, начните медленно подниматься, вставать в своем физическом теле. Обратите внимание, как напрягаются мышцы стопы, голеностопов, колен, бедер, таза, изменяется положение позвоночника, разворот плеч, посадка головы. И вот вы стоите. Запомните все ощущения своего тела. Пошевелите телом, повернитесь в разные стороны, запоминая ощущения. Сейчас вы так же, обращая внимание на ощущения своего тела, начинайте садиться обратно, запоминая все напряжения мышц. Как только вы сели обратно, сразу же начинаете вставать в теле эфирном. Начинайте мысленно повторять все движения тела, которые вы только что испытывали. Но при этом физическое тело остается сидеть, а вы всем своим сознанием контролируете ощущения эфирного тела. Вы мысленно начинаете медленно вставать, восстанавливаете ощущения напряжения мышц стопы, голеностопов, колен, бедер, тазобедренных суставов, изменяется положение позвоночника, разворот плеч, посадка головы. Вы сейчас стоите в своем эфирном теле, стоя перед телом физическим. Постарайтесь всем своим сознанием ощутить себя именно стоящим, а не наблюдать за телом эфирным со стороны. Пошевелитесь в эфирном теле. Теперь так же медленно садитесь, совмещая ощущения эфирного и физического тела. Откройте глаза.

Могу вас поздравить с новыми ощущениями.

Вы сейчас ощутили не что иное, как то самое таинственное эфирное тело, о котором написаны целые тома эзотерической литературы. Замечу, что сенсорная телесная проекция после того, как вы ее осознали, управляется вашим сознанием легко. Вы можете ее сознательно увеличивать, например, создавая в восприятии себя собеседником ощущение монолитности, силы, давления, если надо произвести эффект давления. Вспомните, когда в детстве вы хотели кого-то напугать из-за угла, даже ваша поза показывала якобы увеличенные размеры вашего тела. Или уменьшать свою сенсорную телесную проекцию, оставаясь незамеченным в случае ненужной встречи даже почти рядом с нежелательным товарищем. Вы можете увеличивать телесную проекцию отдельных частей тела. Например, увеличивая сен-

сорную проекцию своей руки, вы можете спокойно получить ощущение поверхности стены, находящейся от вас на приличном расстоянии.

Ощущение телесной сенсорной проекции нам нужно в дальнейшей работе. Именно телесная сенсорная проекция объединяет в себе три разные качественные характеристики (ощущений) в одном и том же объеме. Раньше это называли планами, но, непонятно по каким причинам, в конце XIX века в эзотерике появились слова «тела», «эфирное», «астральное», «ментальное» и еще много других. Наверное, все дело в том, что это способствует только одурачиванию простаков. Ведь чем больше непонятных терминов, а тем более тел, знает доморощенный экстрасенс, тем он выше по рангу, более могущественен. Во всяком случае, на клиентов упоминание о различных телах производит впечатление. Да, мало кто задумывается, что все это только для надувания щек. Если разобраться, то эфирный, ментальный и астральный планы есть всего лишь разные качества одного и того же объема. Объем, в котором человек обладает силой – энергией, ведь клетки тела вырабатывают энергию при жизнедеятельности (эфирный план), объема, в котором человек думает, ведь мыслит не на заднем дворе супермаркета, а здесь и сейчас в этом теле (ментальный план), и наконец объема, в котором человек испытывает эмоции (астральный).

Нас сенсорная телесная проекция интересует именно с точки зрения этих качественных характеристик. Дело в том, что все ощущения мыслей, сопровождающие признаки нелюбви к себе, совместно с энергетической их составляющей, благодаря чему эти мысли эмоционально окрашены, как раз и находятся в сенсорной телесной проекции. И находить мы их (ощущения этих признаков) для работы с ними будем именно в телесной проекции. Ощущаются они просто. Надо только доверять своим ощущениям. И для этого предлагаю выполнить еще одно упражнение, связанное с ощущениями сенсорной телесной проекции.

Упражнение. Нахождение ощущения, соответствующего фразе, в сенсорной телесной проекции

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Полностью уберите все посторонние мысли и эмоции. Все события дня, ожидания вечера тают, исчезают, растворяются. Вы здесь и сейчас. И вы в состоянии позволить себе несколько минут полной, абсолютной сосредоточенности на своих внутренних ощущениях. Постарайтесь ощутить свое тело изнутри, сразу все. Все границы своего тела сразу.

И вот сейчас, находясь в таком сосредоточенном состоянии, вспомните чувство, описанное фразой: «Мне тепло». Для этого вы можете вспомнить что-то из своей жизни, когда вы испытывали то, что описывает эта фраза, или произносили такую фразу, иллюстрируя свое состояние. Постарайтесь определить, где, в каком месте телесной проекции находится (словно отзывается вибрациями) ощущение этой фразы. Запомните это место. Вспомните чувство, описанное фразой: «Я люблю». И для этого можете вспомнить одну или несколько ситуаций, в которой(ых) вы чувствовали это и мыслили об этом. Запомните, как и где отзывается эта фраза в сенсорной телесной проекции. А сейчас произнесите про себя фразу: «Я не люблю...» – и каждый подставьте что-нибудь свое, что вы не любите, к примеру, есть. И если надо, вспомните какую-нибудь ситуацию, в которой вы испытывали это чувство или думали об этом. Определите, где, какой участок телесной проекции откликается на эту фразу, это чувство.

Запомните эти места. Отпустите сосредоточенность, откройте глаза.

Вы сейчас начали делать первые шаги в освоении инструментов для работы с собой. И, смею вас уверить, шаги большие! Сразу хочу обратить ваше внимание, что ощущения,

соответствующие разным фразам, находятся в разных местах сенсорной телесной проекции. И это только подтверждает правильность ваших ощущений.

Навыки сенсорной телесной проекции могут сослужить еще немалую службу в других направлениях нашей жизни. Например, при оказании себе помощи во время болезни. Так уж получается, что начало большинства болезней находится на энергоинформационном уровне. В последнее время существует множество доказательств зависимости заболеваний от эмоционального состояния человека и даже существует целое направление – психосоматическая медицина, которое успешно помогает людям. И можно помогать себе в лечении болезней на этом же уровне, работая с ощущениями сенсорной телесной проекции.

Но, уважаемые читатели, впервые знакомящиеся с энергоинформационными приемами, обращаю ваше внимание, что если болезнь проявилась на уровне физическом, то есть происходят изменения в теле, то и лечиться надо в этом случае, в первую очередь, традиционными медицинскими способами. Никуда от этого не деться, к сожалению. Помогать лечению болезни можно, но не как основным, а дополнительным способом, облегчающим течение болезни.

При подготовке к предстоящей работе с собой вам предстоит познакомиться со следующими положениями.

Сенсорная тактильная проекция, или поле объекта, – это воспринимаемый тактильно проективный комплекс, расширяющий тактильные ощущения за счет наложения дополнительной информации, полученной с других каналов восприятия.

И здесь не обошлось дело без работы проективных механизмов нашей психики. С этим явлением вы неоднократно сталкивались в повседневной жизни. Только ни сном ни духом не догадывались о том, что это относится к тому самому экстрасенсорному взаимодействию с окружающим миром. Мужчины не глядя доставали из ящика с инструментами нужный инструмент, не мешкая ни секунды, женщины из коробки с иглами и нитками доставали, что надо, не уколов пальцы. Наверное, каждый из нас доставал противень из духовки с готовящимся блюдом, каким-то чудом не обжигаясь. Как будто предощущали соприкосновение с горячими поверхностями. Этим неосознанно пользуются в жизни все. А сейчас, несколькими упражнениями, я вас научу пользоваться этим сознательно. Более того, это напрямую связано с предстоящей работой. Упражнения даются в описательном стиле, поэтому выполнять вы их сможете, не отрываясь от страниц книги, которая перед вами.

Если вы потрете свои ладони друг о друга в течение некоторого времени, то заметите, что в них появится ощущение тепла. И сами ладони, если вы будете направлять в них свое внимание, станут наливаясь теплом и становиться словно объемнее, шире. А если вы увеличите сенсорную телесную проекцию пальца одной руки в длину, на несколько сантиметров погрузите в физическую другую руку и будете им проводить вместе с физической рукой, проекцию пальца которой удлинити, от запястья до кончиков пальцев другой руки поочередно, то вполне сможете даже с первого раза отследить, некоторые ощущения прямо в пространстве этой физической руки.

Сделайте так с одной рукой сначала, затем сравните ощущения обеих рук. Не правда ли, ощущения рук разные? Ощущения руки, в которой вы проводили удлиненной сенсорной проекцией пальца, стали, словно, более объемными, сама рука как будто выросла в размерах.

Сделайте то же самое с другой рукой. Оцените одинаковость ощущений в обеих руках. Ну, и не откладывая, сделайте еще и следующее упражнение. Одну кисть поверните ладонью вверх, пальцы не напрягайте. А вторую руку расположите над первой ладонью вниз на расстоянии

примерно 3–4 см. И, сейчас внимание, начинайте верхней ладонью водить по кругу над нижней ладонью по часовой стрелке. Обратите внимание на ощущения, возникающие в нижней руке. Как ощущается пространство между ладонями? Минуты, как правило, достаточно. Закончив, сравните ощущения обеих рук. Что чувствуете в ладонях? Есть ли разница? Теперь, сделайте то же самое с другой рукой, расположив ее снизу. Оцените после одинаковые ощущения в обеих руках.

Как правило, после этого упражнения отмечается повышение чувствительности ладоней.

И сейчас вы практически готовы к тому, чтобы ощутить свое собственное энергетическое поле.

Следующее упражнение лучше выполнять первоначально с закрытыми глазами, чтобы визуальная информация не забивала более тонкие ощущения.

Сведите свои ладони вместе, прикоснитесь ими друг к другу перед собой. И теперь, не теряя ощущения соприкосновения, начинайте потихоньку разводить их в стороны, совершая колебательные движения, словно растягивая пружинку, держа параллельно друг другу. При разведении ладоней таким образом ощущение тепла остается в наших ладонях, но может еще добавиться и ощущение поддавливания по центру ладоней и покалывания (словно иголки под кожей) на периферии кончиков пальцев.

Это все были предварительные упражнения.

Сейчас, закрыв глаза, расположите руки параллельно перед собой. Направьте все внимание на ощущения в ладонях. Удерживайте эту сосредоточенность. Постарайтесь ощутить пространство между ладонями. Оцените его форму. Попробуйте сжать это пространство, отслеживая ощущения, которые возникают при этом. Вы можете с удивлением обнаружить, что при выполнении этого упражнения возникают уже знакомые по предыдущему упражнению ощущения тепла в мягких периферийных областях ладоней, поддавливания в центре ладони, где-то в глубине их, и покалывания в кончиках пальцев. И чем дольше вы удерживаете вниманием ощущения поля, тем четче, ярче они. Отпустите сосредоточенность.

Постепенно, шаг за шагом вы начинаете овладевать умениями и навыками, которые позволят вам изменить себя.

Те же читатели, кто читал мою первую книгу, могут некоторые упражнения сделать для того, чтобы вспомнить материалы первой книги, а кто-то может просто пропустить, дойдя до описания тех навыков, с которыми еще не знаком.

Мы подходим к тому феномену энергоинформационной реальности, который на протяжении веков постоянно был окутан туманом мистики и суеверия. Мы подходим к разговору о феномене энергии, или индуктивной проекции.

Энергия, или индуктивная проекция, или триггерные ощущения, влияющие на психику человека и способные спонтанно передаваться от субъекта субъекту, влияя в зависимости от интенсивности экспрессии индуктора, а не от активности восприятия реципиента. То есть, для того чтобы влиять с помощью триггерных ощущений, совсем не важно, чтобы вас воспринимал ваш собеседник. Достаточно, чтобы вы сами имели у себя эти ощу-

щения, разговаривая с собеседником. Именно поэтому феномену энергии с незапамятных времен постоянно приписывали сверхъестественные возможности.

Здесь необходимо обратить внимание, что разных триггерных ощущений (запускающих, включающих каскад реакций, активирующих определенные состояния) в нашей психике мы можем радикально отличить только два типа. А именно, если говорить конкретно, в нашей повседневной деятельности при всем желании мы можем выделить только два состояния, две кардинально противоположных активности психики, трансформирующую и моделирующую, в активации которых эти триггерные ощущения и участвуют.

Центральные энергетические потоки (ЦП) – это триггерные ощущения, сопровождающие инициацию (запуск, включение) аналитического или трансформирующего каскада реакций и, таким образом, определяющие выраженность и направленность активности психики и позволяющие управлять состоянием человека.

Вот именно потому что навыки энергоинформационники позволяют управлять состоянием человека, все практики до сих пор и остаются скрытыми от большинства людей за терминами «эзотерика», «мистификация», «профанация на чувствах людей», «оккультные бредни», «сектантство». Потому что люди, овладев навыками энергоинформационной реальности, будут в состоянии определять воздействие на них и находить в себе силы противостоять этому. А это никому из «слуг народа» или организациям, провозглашающим себя как единственно правильно понимающие все и знающие, как людям надо поступать (не здесь ли кроется понятие сектантства), не надо в настоящее время. Так как правителей много быть не должно, зато много должно быть заблудших овец, которых надо наставлять на путь истинный и, пользуясь выдуманными положениями, управлять.

Мы подходим с вами к таинственному феномену нашей психики, овладев которым, вы сможете по своему усмотрению управлять своим состоянием. Речь сейчас пойдет о двух видах триггерных ощущений, которые постоянно присутствуют в нашей психике независимо от того, выделяем мы их вниманием или нет.

Триггерное ощущение трансформирующей активности, или восходящий поток (ВП), – инициирует каскад реакций, подготавливающих активное действие, сопровождает любое волевое психическое и активное физическое действие, ускоряет и усиливает его, убыстряет реакцию, повышает мышечный тонус и артериальное давление.

Когда мы двигаемся, трогаем что-то, ломаем, конструируем, совершаем какие-то действия и т. п.; когда мы испытываем какие-то сильные эмоции, к примеру, гнев, страх; когда принимаем волевое решение, что происходит с вашим телом? Состояния нашей психики в этих разных ситуациях мы испытываем примерно одинаковые. Поэтому все это можно описать как состояние трансформирующей, то есть двигательной и волевой мыслительной, активности.

Что же характерно для этого состояния? Как эту трансформирующую активность осознанно ощутить? Ведь нам это нужно для дальнейшей работы.

Вспомните, например, состояние, когда вы поднимаете какую-то тяжесть (тяжелую сумку для женщины, штангу для мужчины). Мышцы напряжены, причем, обратите внимание на волну уплотнения, которая в эти моменты как будто поднимается снизу живота вверх внутри тела? Другими словами, мышечный тонус повышается постепенно снизу вверх, расходясь от точки опоры в районе промежности. Артериальное давление при любых активных действиях повышается. Эмоциональное состояние, наша возбудимость в плане эмоциональных реакций становится сильнее. А вот думать в эмоциональном состоянии, производить какие-то вычисления не очень получается. И это эволюционно предопределено: если при-

нято решение или намечен выход из ситуации, то жизненно необходимо действовать, рассуждать времени нет.

Вспомните: школа, урок физкультуры, стометровка. Одна мысль – быстрее. Какие уж тут раздумия про силу встречного ветра или вычисление силы сцепления подошв кроссовок с покрытием дорожки, по которой бежишь? Активность в чистом виде. Или, к примеру, дражайшая половина вам пролила горячий чай на ногу. Как тут подбирать выражения? Вы скажете все, что думаете по этому поводу, без всяких стеснений.

При желании вы можете легко выделить это самое первое ощущение, с чего вся эта активность начинается. Если вы чувствительны, то достаточно вспомнить, если не очень чувствительны, то можно проделать это прямо сейчас, оторвавшись на минуту от этих строк.

Вспомните в подробностях, как мы поднимаем тяжесть, которую нам необходимо поднять (сумку или штангу)? Сначала мы нагибаемся и пробуем, насколько тяжела ноша. Затем, прикинув, как надо напрячься, мы делаем... глубокий ВДОХ! словно набираясь сил.

Вот это ощущение в момент вдоха и является искомым ощущением, которое запускает далее весь процесс активности!

Или: вы стоите в очереди и мимо вас, расставив локти в стороны, прямо к кассе ломится великовозрастный детина. Как начинается ваша реакция на это? Глубокий ВДОХ, и вы высказываете все, что вы думаете о воспитании и т. д. И опять-таки во время вдоха вы словно подключаетесь к зарядной станции и набираете энергию, которую потом, вслед за вдохом, направляете по вашему усмотрению.

Или: вы подходите к своему подъезду поздно вечером, лампочка у двери не горит. Вы начинаете пристраивать электронный ключ, дверь приоткрывается... А из-за двери... С громким «МЯ-ЯАА-АУУУ!!!» выскакивает кошка и бросается из-под ваших ног прочь! Что первое спонтанно получается в этой ситуации? Оторопь, вы подаетесь назад, одновременно делая глубокий ВДОХ! И набираете энергию перед энергичным действием. Реакция не заставляет себя долго ждать: вы начинаете в лицах и красках выговаривать все, что вы думаете о кошке и ее родителях! Вдогонку ей, естественно!

Это ощущение у большинства людей примерно одинаковое. Словно теплая волна поднимается из глубины низа живота, уплотняясь, поднимается выше, вдоль позвоночника, в шею, и даже в голове она ощущается довольно хорошо. В районе переносицы, глаз, эта волна, поток чуть изгибается вперед и затем вверх уходит. Да, вы не ошиблись. Это стартовое (триггерное, запускающее) ощущение трансформирующей активности можно сравнить с потоком. Потому в энергоинформационнике это ощущение еще называют *восходящим потоком*. И эти ощущения предшествуют любому активному физическому или мысленному волевому действию.

Физиологически движение волны уплотнения, напряжения снизу вверх объясняется очень просто. Для того чтобы что-то сделать, совершить какое-то движение, нам необходимо иметь устойчивое положение. Соответственно, напряжение должно быть сначала в центре равновесия, который у нас располагается в низу живота внутри тела. И только затем напряжение может распространиться выше, непосредственно к точке приложения силы. А изгиб течения потока вперед в районе глаз объясняется очень просто. Все дело в том, что это ощущение мы активно излучаем в окружающий мир и в случае эмоционального накала стра-

стей. Помните такое выражение: «взглядом убить»? Мы свои эмоции выражаем глазами, а не затылком. Поэтому вполне естественно, что эта волна ощущается ближе к глазам, чтобы легче было воздействовать на окружающих.

Выше я привел достаточно примеров, вспомнив которые в своем опыте или просто проделав описанное, вы будете в состоянии при достаточной концентрации внимания на указанных признаках, освоить и научиться сознательно усиливать у себя триггерное ощущение трансформирующей активности. Остается одно упражнение, которое позволит вам подтвердить свою возможность управления своим состоянием трансформирующей активности.

Для этого вам потребуется способность представить образ стрелочки в голове. На ощущениях представьте у себя в центре головы стрелочку, направленную вверх. Но она закреплена только основанием своим в центре вашей головы. И, соответственно, может вращаться в разные стороны, повинувшись нашему желанию, вниманию.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Обращая внимание на ощущение в ладони любой из рук, ощупайте ладонью к себе пространство в районе переносицы и межбровья. Запомните это ощущение. Теперь все внимание внутрь себя. Начинайте усиливать *восходящий поток* (стартовое ощущение трансформирующей активности), можно для помощи себе сделать акцентированный вдох. Ощущайте поток энергии на всем протяжении снизу вверх. Откуда-то снизу, в животе перед позвоночником, волна тепла, упругости поднимается выше, через солнечное сплетение перед позвоночником, в область диафрагмы, в середину грудной клетки перед позвоночником, в шее эта волна ощущается мощнее и теплее, через основание черепа проникает в голову, в голове с легким изгибом вперед это ощущение уходит куда-то вверх. И вы сливаетесь с этим потоком энергии, этой волной, ощущая ее на всем протяжении.

А сейчас вспомните про стрелочку в центре головы и направьте ее вперед. Направляя мысленно ее вперед, подносим руку напротив лба ладонью к себе. Обратите внимание на ощущения в ладони. Как они отличаются от ощущений перед упражнением? Продолжая держать ладонь напротив межбровья, стрелочку в голове направьте назад. Внимание на изменение ощущений в ладони и на то, что при направлении стрелочки назад, в голове возникает своеобразное завихрение в затылке, потяжеление. Теперь поверните стрелочку снова вперед. Изменение ощущений в ладони напротив межбровья, голова становится легче. Установите стрелочку вертикально вверх. Оцените изменения в ладони. Отбросьте сосредоточенность, откройте глаза.

Сейчас вы можете с уверенностью сказать, что полностью можете управлять своим восходящим потоком. Лишь немного остановлюсь на ваших ощущениях во время этого упражнения. Перед упражнением ощущение в ладони напротив межбровья было достаточно нейтрально. Но стоило вам усилить ощущение восходящего потока, повернуть стрелочку в голове вперед, как ощущение в ладони изменилось. Ладонь ощутила словно теплый поток энергии, который еще и ощутимо поддавливал ладонь. Как только стрелочку повернули назад, давление, теплота в ладони исчезли, но появилась тяжесть в затылке, ощущение завихрения, дискомфорта (это пошло накопление энергии в энергетическом аккумуляторе, расположенном в телесной проекции, в пространстве позади затылка). В очередной раз поворот стрелочки вперед повторил ощущения поддавливания и теплоты в ладони, расположенной напротив межбровья. И в заключение, когда повернули стрелочку вверх, исчезли ощущения в ладони.

Примите поздравления с приобретением навыка управлять своим триггерным ощущением трансформирующей активности!

Но наряду с этим существует и еще одно, радикально противоположное состояние нашей психики. Состояние созерцания и спокойствия, состояние обдумывания, анализа, констатации чего-то. Вспомните: когда мы обдумываем что-либо, оцениваем обстановку при анализе текущего состояния дел, что за ощущение присутствует в нашей психике? Это и есть радикально противоположное трансформирующей активности состояние. И о нем пойдет разговор дальше.

Триггерное ощущение моделирующей активности, или нисходящий поток (НП), инициирует (включает, запускает) каскад реакций, направленных на подготовку смены активности и сопровождает соответствующую психическую активность; улучшает восприятие, усиливает осознание, стимулирует калькулятивную и моделирующую активность психики, уменьшает мышечный тонус и артериальное давление.

Оно и ощущается совершенно по-другому. Словно волна прохлады, ясности, опускающаяся сверху вниз, снимающая напряжение мышц, понижающая артериальное давление, повышающая рассудительность, сосредоточение, мыслительные способности, и убирающая эмоциональность.

Вспомните состояние обдумывания чего-то. Ярko вы эти состояния тоже ощущали не один раз. Как всегда, примеры помогут вам в этом.

Вы идете на остановку, торопитесь на маршрутку, автобус, троллейбус или еще какой-нибудь транспорт. И внезапно вас посещает совершенно не к месту появившаяся, мысль: «А дверь в квартиру я закрыл (а)?» И все! Ваше движение к остановке прекращено. Вы словно застываете на месте. Пока лихорадочно вспоминаете процесс закрывания двери, тело застывает, волна ясности мягко опускается сверху вниз, снимается напряжение с мышц, чтобы в случае отрицательного ответа тут же развернуться и бежать домой.

Это ощущение, направление его распространения в теле, физиологически тоже обосновано полностью. Для того чтобы сменить деятельность, необходимо убрать напряжение мышц, так как, если изменять направление движения с напряженными мышцами, это может быть чревато травмой.

Или вы гуляете в темноте по аллее парка. Вдруг слышите треск сучьев, топот, крики где-то не очень далеко. Что происходит с вами в этот момент? Как правило, замираете. И это обосновано эволюционно. Ведь для продолжения движения вам необходимо удостовериться, что происходящее ничем вам не угрожает. Безопасность прежде всего.

И вот это ощущение, которое вы даже можете вспомнить, читая этот пример, и есть ощущение моделирующей активности. Рассудительность, осознание, анализ, необходимый для дальнейшего движения.

Оно очень четко чувствуется в местах, где люди занимаются умственным трудом. Например, в библиотеке. Вспомните ощущение, когда вы стоите возле книжных полок? Или хоть раз вы могли пожаловаться на духоту и жар в библиотеках? Там всегда прохлада, даже когда на улице жара.

И усиление этого ощущения, как правило, происходит на выдохе. Вспомните, как спокойный медленный выдох иногда помогает нам успокаиваться.

Сейчас же вам необходимо приобрести навык работы и с этим ощущением, обогатив свой собственный опыт. И я предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

Сядьте поудобнее, закройте глаза. Полностью сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. И, сделав спокойный вдох, следом – акцентированный ВЫДОХ, уловите ощущение движение сверху вниз, и сосредоточьтесь на этом ощущении, проводите его вниманием сверху вниз. Откуда-то сверху, с области темени, опускается волна ясности, осознания, через основание черепа, в шее вдоль позвоночника, в грудной клетке, опускается ниже, через область диафрагмы, солнечного сплетения, в животе вдоль позвоночника эта волна уходит куда-то вниз. Постарайтесь ощутить ее на всем протяжении и некоторое время удерживать это ощущение. И запомните его.

Движение волны ясности, субъективной прохлады ощущается у большинства. У некоторых ощущение движения слабое, а прохлады и нет вовсе. Бывает.

Оцените свое состояние сейчас, после упражнения. Оцените, как воспринимается окружающее пространство. Внутри – спокойствие, даже может потянуть в сон. Вокруг кристальная чистота. Даже если не ощутили чего-то ярко, то вот эти изменения вы отрицать не сможете. А это тоже показатель того, что у вас получилось. Вообще, главный показатель работы энергоинформационных технологий – изменение своего состояния.

Давайте, как и в случае с триггерным ощущением трансформирующей активности, научимся полностью управлять триггерным ощущением моделирующей активности, или *нисходящим потоком*.

Только в этом случае управлять будете стрелочкой не в голове, а внизу живота, примерно на четыре сложенных пальца ниже пупка. Примерьтесь. Опять-таки стрелочка условная. Просто, как правило, так легче управлять.

Так же, как и в случае с трансформирующей активностью, проверьте ладонью ощущения телесной проекции в районе низа живота, запомните его. Приступаем.

Сядьте удобно и закройте глаза. Сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Начинайте направлять внимание на ощущение *нисходящего потока*. Помогите себе дыханием. Сделайте плавный медленный вдох и акцентированный ВЫДОХ. И своим вниманием уловите и усильте ощущение опускающейся волны движения сверху вниз, ощущения опускающегося потока ясности, субъективной прохлады. Откуда-то сверху, от области темени, через основание черепа, волна ясности, осознания, но шее вдоль позвоночника, в грудной клетке вдоль позвоночника, через область диафрагмы, солнечного сплетения, в животе вдоль позвоночника волна уходит куда-то вниз.

Продолжаем ощущать это на всем протяжении, словно наполняясь осознанием, ясностью, субъективной прохладой. Теперь, вспомнив про стрелочку внизу живота, поверните ее вперед и удерживайте в таком положении, продолжая усиливать ощущение моделирующей активности.

Расположите ладонь руки напротив стрелочки внизу живота. Прислушайтесь к изменениям ощущений в ладони. Запомните их.

Поверните стрелочку внизу живота вертикально вниз. Оцените изменение ощущений в ладони напротив низа живота.

Опять поверните стрелочку в животе вперед. Еще раз отследите изменение ощущений в ладони. Опустите стрелку в животе вертикально вниз. Отбросьте сосредоточенность и откройте глаза.

Как правило, в ходе этого упражнения отслеживается легко различимое ощущение подавливания в ладонь с заметной температурной разницей. Ощущение можно охарактеризовать как более прохладное, чем было до упражнения. И это ощущение присутствует лишь в случае поворота стрелочки внизу живота вперед. Когда стрелку направляли вертикально вниз, ощущение подавливания и прохлады исчезало. Но и состояние в результате направления энергии вперед по стрелке чуть изменилось, не так ли? Ощущение расслабленности и сосредоточенности не так сильно выражено, как в предыдущем упражнении.

Теперь вы знакомы с ощущениями, позволяющими регулировать свое собственное состояние по своему усмотрению. Надо выполнять активные действия – усильте ощущение трансформирующей активности! Надо выполнять какие-то вычисления, устроить себе мозговой штурм – к вашим услугам ваш собственный навык по усилению моделирующей активности.

А наше путешествие по подготовке к работе по заявленной в названии книги теме продолжается. И следующее, с чем вам надо познакомиться или вспомнить, это эталонное состояние.

Эталонное состояние – стабильное ресурсное состояние, основанное на воспоминании и позволяющее восстанавливать психический и энергетический баланс.

Для того чтобы создать эталонное состояние, необходимо подобрать реальное воспоминание из вашей жизни, где ваш возраст не ранее 17–18 лет. Ограничения по возрасту вызваны тем, что, как правило, к 17–18 годам юноша (девушка) уже сформировали свою собственную шкалу внутренних ценностей. Воспоминание может быть давним или совсем близкими этого упражнения. Далее описание эталонного состояния я привожу для тех читателей, которые впервые сталкиваются с энергоинформационными технологиями на страницах моей книги.

В связи с предстоящим упражнением необходимо сказать несколько слов о нашем опыте. Все, что с нами происходило в жизни, откладывается в нашей памяти в виде комплекса ощущений, что, собственно, наш опыт и представляет.

Маленькое отступление насчет воспоминаний. Распространенные сказки о том, что можно узнать, кем человек был в прошлой жизни, считаю необходимым развеять. Все дело в том, что наше сознание за время нашей жизни сформировало целый комплекс эмоциональных, смысловых значений, опираясь на которые, мы и оцениваем все в нашей жизни. С достоверностью узнать и определить, кем был человек в прошлой жизни, если придерживаться философии индуизма, не представляется возможным именно из-за этого самого комплекса значений. Погружаясь по пространству души, в которой от прошлых жизней зафиксированы только состояния, невозможно эти состояния идентифицировать адекватно. Так как эти состояния, хотите вы или нет, вам придется оценивать с точки зрения сегодняшних своих знаний и значений. Именно поэтому на сеансах реинкарнации (одно время пользовавшихся огромной популярностью) из 50 человек на сеансе было три Нефертити, пять д'Артаньянов (вообще вымышленный литературный герой), два Наполеона и т. д. Нас интересует реальное воспоминание – это наш опыт, комплекс пережитых нами ощущений. Если придумывать что-то, то сие грозит погружением в грезы, в транс, а это уже сродни галлюцинациям!

В этом воспоминании вы чувствовали себя достаточно комфортно. Слово «комфорт» я употребляю для описания ровного эмоционального состояния, спокойствия и отсутствия болевых ощущений.

Плавание не брать, под ногами должна быть твердая опора. Эйфорию, опьянение не брать. Состояние стресса не брать. Тело должно было быть не в повышенном тоне, как перед прыжком или соревнованием, а комфортно и довольно расслабленно. То есть вы были не в измененном состоянии сознания.

Мысли могли быть направлены на обдумывание своих планов, то есть в мыслях вы намеревались что-то сделать. И потом вы это сделали, получив удовлетворение.

В этом воспоминании вам надо взять фрагмент, мгновение, как стоп-кадр, который будет представлять собой слепок комплекса тех ощущений, которые вы ощущали в тот момент. Это статический момент, не движение. Можно назвать слепком ощущений в то мгновение времени.

И еще очень важно условие для этого воспоминания – чтобы рядом с вами тогда, в тот момент, который вы подберете, не было кого-то близкого или дорогого для вас человека. Объяснение этому условию очень простое: если вы сейчас вдруг поругались или расстались с этим человеком или это случится в будущем, когда вы уже будете применять этот инструмент, то это воспоминание уже не будет комфортным, а возникнут неприятные ассоциации.

Если вы впервые начали заниматься работой с собой и решили все-таки двигаться по пути своего развития, отложите книгу, посидите, покопайтесь в своей памяти. Это состояние было у каждого из нас в жизни не один раз. Вот только вспомнить иногда для кого-то бывает трудно. Потому что в тот момент состояние было равное во всех отношениях. Мы же привыкли в своей памяти обращаться к эмоционально ярким воспоминаниям. Поэтому сразу вспомнить бывает трудно. А это всего лишь состояние равновесности ваших противоположных активностей психики. То есть соотношение триггерных ощущений трансформирующей и моделирующей активностей психики ровно 50 на 50. Этаким эталон эмоционального состояния, со сравнения с которым можно диагностировать свое текущее состояние. Вот это состояние и называется эталонным. И если вы решили двигаться по пути своего развития, опираясь на свои ощущения, вам еще не раз предстоит убедиться в полезности этого инструмента.

Найдите в своей жизни воспоминание, удовлетворяющее описанным условиям.

Для наглядности могу привести несколько примеров.

...Солнечный день, вы в лесу, только отошли от компании, с которой приехали, смотрите по сторонам, и замечаете: деревья шелестят молодой листвой, где то журчит ручей, зеленая трава колышется на ветру, легкий прохладный ветерок овеивает ваше лицо, солнышко словно ласкает своим теплом кожу вашего тела, вам просто хорошо. И... вот вам фрагмент.

Или даже такое банальное: в выходной день вы выходите из подъезда, собираясь сходить в магазин за хлебом, светит солнышко, вы с удовольствием наполняете легкие свежим утренним воздухом, пение птиц наполняет окружающий мир какой-то особенной трогательностью, вам просто хорошо и... вот тот фрагмент.

И если вы нашли такое воспоминание, тогда я вам предложу прямо сейчас сделать упражнение. Оно будет заключаться в том, что вам необходимо будет просто вспомнить этот эпизод, фрагмент воспоминания во всех мелочах, все ощущения, присутствовавшие в тот момент в вашем сознании. И вы погрузитесь, таким образом, в него, то есть просто восстановите из зафиксированных в памяти все ощущения, которые испытывали тогда, или часть ощущений, позволяющих вам ощутить свое тело и эмоциональное состояние тогда. Важно не увидеть себя там со стороны, а именно ощутить себя там в тот момент.

Помните! Если вы будете стараться изо всех сил, у вас не получится. Играйте словно в детстве в песочнице. И все у вас получится.

Текст упражнения даю полностью для возможной аудиозаписи, чтобы облегчить самостоятельное выполнение, если кому необходимо обязательно под голос выполнять упражнения.

Упражнение. Создание эталонного состояния

Сядьте удобно. Спина ровная, руки свободно опущены, кисти лежат на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещивайте, закройте глаза.

Начинайте сосредотачиваться на своих собственных внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои собственные мысли и откажитесь от них, стирайте их, и они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их из своего сознания...

Направьте все свое внимание на внутренние ощущения своего тела, стараетесь ощутить свое тело. Все внимание уходит внутрь себя, вы ощущаете свое тело изнутри.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

И сейчас вы начинаете вспоминать свое воспоминание. Сначала появляются картинки, образы того места, где это было, а вы постепенно все глубже и глубже погружаетесь в свое воспоминание, полностью контролируя себя, ощущая себя, И образы, картинка становятся все ярче, все естественнее, все четче, и... Постепенно может вспомниться запах, который с каждым мгновением становится все более насыщенным, образы становятся еще более четкими, красочными – и вы еще глубже погружаетесь в свое воспоминание... Может вспомниться звук, который был слышен тогда, в тот момент, и образы становятся еще более реальными, запах более насыщенным, звук становится отчетливым... Вы еще глубже погружаетесь в воспоминание, и постепенно приходит ощущение тела, которые были тогда, постепенно приходит эмоциональное самочувствие, которое было тогда, и вы оказываетесь полностью там – в своем воспоминании.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

Вы оглядываетесь там, видите то, что вас окружало тогда. Вы прислушиваетесь и слышите то, что слышали тогда. У вас те же мысли, те же эмоции, что были тогда. И вы там, в своем эталонном состоянии.

Это состояние только ваше, оно недоступно для постороннего воздействия. Вы создали еще один инструмент для своего развития. Это эталонное состояние – только ваше. И вы всегда можете погрузиться в него, чтобы нормализовать свое текущее энергетическое и эмоциональное состояние. И вы запоминаете его.

Теперь спокойно отбрасываете сосредоточенность.

И открываете глаза!

Хочу обратить внимание тех читателей, которые впервые начали выполнять подобные упражнения, на возможные изменения вашего состояния. Как правило, комфортное ощущение физического тела, спокойное эмоциональное состояние. Сохраняя ощущения эталонного состояния и возвращаясь к ощущениям в «здесь и сейчас», словно накладывая их на комплекс ощущений, испытываемых здесь и сейчас, мы имеем возможность восстанавливать психический и энергетический баланс по своему усмотрению. Объясняется это очень легко. Все дело в том, что наше состояние в «здесь и сейчас» постоянно меняется, а комплекс ощущений, который мы привносим в «здесь и сейчас», погрузившись в эталонное состоя-

ние, имеет постоянную величину и стабилен именно как комплекс ощущений, зафиксированный нашей памятью. Таким образом, когда мы накладываем комплекс стабильных ощущений на состояние «здесь и сейчас», которое меняется каждое мгновение, мы изменяем свое теперешнее состояние именно за счет стабильности комплекса ощущений эталонного состояния.

Но впереди нас ждет еще немало вещей, которые необходимы для качественной работы со своими негативными значениями по отношению к себе самому.

Следующее, чему вам предстоит научиться, это использование эталонного состояния для продуктивного диалога с подсознательной частью своей психики.

Как налаживать продуктивный диалог с бессознательной частью своей психики?

Для начала мне хотелось бы изложить некоторые соображения относительно бессознательной части нашей психики. Мы, как потомки биологического вида, когда-то бывшего достаточно зависимым от природы, продолжаем быть управляемыми той же самой древнейшей частью психики, которая позволяла выжить нашим предкам. Той частью, которая управляла нашими предками еще в те времена, когда они и говорить-то не умели. Речь идет о бессознательной части нашей психики. Именно она незаметно диктует нам, как поступать в той или иной ситуации. Ненавязчиво, но постоянно направляет нас в жизни. И наконец, именно эта часть нашей психики получает то великое множество сигналов окружающего мира, которые мы не в состоянии зарегистрировать с помощью наших органов чувств. То, что работает у животных, чувствующих землетрясение или извержение вулкана, другое стихийное бедствие, работает и у нас, только на очень слабом уровне. Мы в состоянии загасить эти сигналы, сознательно не обращая на них внимание.

По мере эволюции человек в жизни все больше отходит от природы, ориентируясь на созданное им самим. Несмотря на это, наше бессознательное продолжает руководить нашими действиями по жизни. Примеров этому у каждого выше крыши. Вы можете вспомнить, сколько раз бывало, когда вам не хотелось идти куда-то непонятно почему? Вы искали отговорки, не находили. И вдруг по непонятным причинам или у вас случилось что-то, не позволяющее пойти, или там, куда вы собирались пойти, все отменялось. Но здесь можно привести примеры работы бессознательного, более приближенные к жизни.

Одна знакомая собиралась уходить с работы и организовывать свой бизнес по такому же направлению, по которому работала эта организация. Пока это все висело на уровне намерений, на работе у нее, как всегда, все было хорошо. Но как только решились вопросы с финансированием проекта, сразу же начали портиться отношения с коллегами. При всем при том, что вела она себя как обычно, отношения с коллегами у нее всегда были очень дружескими. Таким образом, когда отношения ухудшились дальше некуда, она со спокойной совестью уволилась с работы. Хотя до этого собиралась по-честному еще месяц поработать на прежнем месте, чтобы не подводить коллег, так как время было как раз для проведения мероприятий.

С подсознанием можно работать, и довольно успешно. И успешная работа, конструктивный диалог со своей бессознательной частью позволяет сознательно непротиворечиво и гармонично взаимодействовать с окружающим миром и с самим собой.

Каким же образом мы в состоянии наладить диалог с нашим бессознательным? Этот вопрос до сих пор пытаются решить ученые, но все эти попытки начинаются с внешнего определения каких-то признаков работы бессознательного и на них же заканчиваются. Потому что с бессознательным внешними методами наладить диалог невозможно. А до внутреннего диалога вроде как не доходит мысль. Именно потому, что, как я уже упоминал, привыкли оценивать, характеризовать человека исходя из внешних наблюдений, да еще по показаниям приборов, опять-таки внешних. То, о чем я сейчас упомяну, базируется на диалоге внутреннем, который человек в состоянии вести сам внутри себя, основываясь исключительно на своих внутренних ощущениях.

Все дело в том, что есть потайная дверь в наше бессознательное, вы ее только что создали в предыдущем упражнении. Этой дверью является ваше эталонное состояние. Вы

научились сознательно взаимодействовать с той частью себя, которая до сих пор была бессознательна для вас, ведь памятью вы пользовались неосознанно, только изредка по ситуациям вспоминая что-то. Но вот что самое интересное для нас, так это то, что, просматривая в эталонном состоянии свои текущие желания или планы, вы по реакции эталонного состояния можете определить, нравится это вашей бессознательной части или нет. А это, в свою очередь, может показать вам, будете ли вы двигаться в сторону своей цели, привлекая все ресурсы своей психики, или будете двигаться к намеченному, возвращая внутренний конфликт, который или не позволит вам достигнуть желаемого именно из-за двойственного отношения к желаемому, или выльется даже при достижении желаемого в некое психическое нарушение.

Каким же образом можно по реакции эталонного состояния определить, стоит двигаться в выбранном направлении или нет? Для этого надо погрузиться в эталонное состояние, прочувствовать комфортное ощущение своего тела и ровное эмоциональное состояние, бывшие тогда. Затем, прислушиваясь к малейшим изменениям своего состояния, просмотреть словно со стороны выбранное направление или (в нашем случае) определенные характеристики себя. По мажорным (усиливающим состояние) или минорным (ухудшающим состояние) изменениям вы и сможете определить, стоит это делать или нет. Если изменения мажорные, усиливающие ваше комфортное состояние, следовательно, ваше бессознательное согласно. И в таком случае при движении в выбранном направлении кроме ваших сознательных действий все бессознательные ресурсы вашей психики будут направлены на достижение вашей цели. Если же минорные изменения будут отслежены, то в этом случае у бессознательного есть веские причины нежелания этого. Благодаря отслеживанию минорных изменений эталонного состояния, вы сможете пересмотреть отдельные положения выбранного направления до принятия эталонным состоянием. Или же сделать вывод, что выбранное направление не ваше, а навеяно тенденцией, распространенной в обществе: «Все побежали, и я побежал».

Именно эталонное состояние позволяет нам сделать заключение о принятии нашим бессознательным сознательно выношенного желания, или нет. Именно принятие бессознательным нашего желаемого позволит непротиворечиво двигаться к цели и достигнуть ее.

Мы продолжаем приближаться к тому моменту, когда вы во всеоружии начнете работу с собой.

Следующее, с чем вам предстоит познакомиться, – это навык создания интегрального ощущения. Этот навык может использоваться при работе во многих направлениях деятельности человека.

Интегральное ощущение чего-либо – ощущение, объединяющее сознательно заданные заранее образы, ощущения и эмоции в единую структуру, которую можно интегрировать в сенсорное поле психики.

Для того чтобы понять, о чем я пишу, предлагаю вам, дорогой читатель, проделать следующее упражнение. Оно будет заключаться в том, что вы начнете на своем внутреннем экране (то место в своем внутреннем пространстве, на котором вы видите образы при воспоминании чего-либо или просто размышляя) просматривать образы, относящиеся к какому-нибудь событию, произошедшему или планируемому, дополняя их ощущениями от этих образов, снабжая их эмоциональными значениями. И будете делать это раз за разом все быстрее, постепенно ускоряясь до такой степени, что уже не будете успевать внутренне проговаривать то, что будете на внутреннем экране просматривать. В результате этого вы создадите в своем субъективном пространстве энергетический сгусток, объединяющий в себе все ощущения, относящиеся к этому событию. Я назвал этот сгусток энергетическим, потому что он будет ощущаться (а ощущения – энергия для нашего сознания), то есть вы его сможете

реально зафиксировать с помощью тактильных ощущений примерно в том месте пространства, где будет проецироваться ваш внутренний экран при открытых в это время глазах.

Чтобы это ощутить, для примера подберите какое-нибудь воспоминание, неважно какое.

Упражнение. Создание интегрального ощущения воспоминания

Сядьте удобно: спина ровная, руки свободно опущены, кисти лежат на коленях, стопы полностью касаются пола, ноги и руки не перекрещивайте, закройте глаза.

Начинайте сосредотачиваться на своих собственных внутренних ощущениях.

Почувствуйте свои собственные мысли и откажитесь от них, сотрите их. Они постепенно тают, исчезают, растворяются.

Ощутите свои эмоции, которые остались после мыслей, и откажитесь от них, сотрите, растворите их...

Ощутите образы, которые остались после мыслей и эмоций, и сотрите их в своем сознании...

Теперь все свое внимание направляйте на внутренние ощущения своего тела, старайтесь ощутить свое тело. Все внимание уходит внутрь себя. Вы ощущаете свое тело изнутри.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

На своем внутреннем экране вы начинаете просматривать все моменты, относящиеся к вашему воспоминанию. Вы словно отвечаете на вопросы:

Что это была за ситуация?

Где это происходило?

Как она начиналась?

Кто при этом присутствовал?

Как она продолжалась?

Какое время года было?

Чем она закончилась?

Что вы испытывали в этой ситуации?

Отвечая на эти вопросы, вы начинаете словно прокручивать по кругу все ответы на эти вопросы, образы, окрашенные эмоциями, ощущениями той ситуации, убыстрять, отвечая вновь и вновь. Просматриваете ответы на эти вопросы на своем внутреннем экране все быстрее и быстрее. В идеале вы должны увеличить скорость просмотра до такой степени, что вам уже просто невозможно будет что-то внутренне проговорить, просто не успеть.

Когда вы это сделаете, отбрасывайте сосредоточенность и открывайте глаза.

Теперь, в районе проекции вашего внутреннего экрана, ощупайте пространство и обратите внимание на тактильные ощущения рук, их разницу в ощущении пространства в другом месте.

Поздравляю: вы только что создали интегральное ощущение той ситуации, с которой работали! Относительно восприятия этого сгустка можно сказать, что, в зависимости от того, какое было воспоминание, грустное или радостное, он соответственно воспринимается или жестко и не очень комфортно, или тепло и комфортно. Вы сейчас получили опыт создания интегрального ощущения ситуации. Его вы сможете применить и при создании интегрального ощущения ваших целей, вашего поведения и много чего другого. Все зависит

от задач, которые вы будете ставить перед собой. Что касается истинности целей для вас, именно по изменениям, происходящим с вашим эталонным состоянием, вы и сможете при мажорном изменении получить подтверждение истинности, при минорном изменении убедиться в неистинности для вас этой цели.

Нередки случаи, когда при движении к цели, даже истинной, для человека камнем преткновения становится неуверенность в себе. В этих случаях даже люди, которые помогали ему, могут прекратить свою помощь, ощущая неуверенность человека в себе, и цель достигнута не будет. В этом случае может помочь альтернативное эталонное состояние, которое в нужный момент может усилить максимум эмоциональных причин для достижения цели.

Альтернативное эталонное состояние – энергетическое ресурсное состояние, добавляющее персональный максимум эмоциональных причин.

Что может означать максимум эмоциональных причин? Помните, мы уже говорили про то, что любое отображение мира нашим сознанием, сопровождается постоянной внутренней маркировкой эмоциональными значениями? Если разобраться, то мы и делаем что-либо в жизни только благодаря этому механизму присвоения эмоциональных значений. Мы по жизни всегда двигаемся, руководствуясь только двумя положениями: «хочу» или «не хочу». Именно эти два ощущения эмоциональной природы являются теми самыми условиями нашего движения к чему-то или движения от чего-то. И если вы вспомните различные ситуации в своей жизни, когда вы к чему-то стремились или, наоборот, чего-то избегали, то подтвердите мои слова. «Хочу» или «не хочу» были теми самыми разрешающими или запрещающими факторами, в результате которых вы или совершали намеченное действие или прекращали даже думать о намерении достичь чего-то.

Так вот, максимум эмоциональных причин означает, что «хочу» будет таким максимальным, что перекроет все возможные сомнения и страхи, будет локомотивом (метафорически), который будет вас тащить вперед, пока вы не достигнете своей цели. Аналогом этому максимуму эмоциональных причин на человеческом языке является *чувство абсолютной уверенности в себе и правоте своих собственных действий*. То есть ни одного сомнения в том, что цель вам нужна, у вас нет. Вы полностью уверены в том, что цель вам нужна, так как вы ощущаете себя последней инстанцией в этом вопросе. Примерно так.

Именно навыки работы со своими собственными ощущениями, которые предоставляет в распоряжение любого желающего направление субъектцентрированной психологии, помогут решить проблему с неуверенностью в себе. Используя свои собственные ощущения, человек может создать уникальный инструмент, с помощью которого появится возможность в любой момент по своему усмотрению войти в состояние непоколебимой уверенности в себе и правоте в своих собственных действиях.

Каким же образом этот инструмент создать? Для обычного человека создать себе инструмент, который будет позволять в мгновение ока обретать чувство абсолютной уверенности в себе, практически невозможно. Но вы же, дорогой читатель, не простой человек хотя бы потому, что решили изменить свое отношение к себе, сделать шаги по направлению к любви к себе. Поэтому сейчас я расскажу, как вы создадите этот инструмент.

Для этого вам понадобится обыкновенное, более или менее ровное воспоминание из вашей жизни. Никаких дополнительных требований, кроме того, что оно ровное, не будет. Оно у нас будет основой для создания инструмента. Еще вам понадобится воспоминание ситуации, в которой вы сами чувствовали непоколебимую уверенность в себе и правоту в своих собственных действиях, только на уровне внутреннего состояния, а не физических действий. Далее вам необходим будет какой-нибудь предмет, который бы отвечал следующим требованиям:

- реально существует в действительности, то есть вы его хоть раз видели собственными глазами;
- не абстрактен и не нарисован;
- в повседневной жизни сейчас встречается очень редко или почти не встречается;
- ваше эмоциональное отношение к нему ровное, он вам не навеивает каких-либо теплых чувств;
- абсурден по отношению к ровному воспоминанию, то есть в воспоминании предмета не было и быть не могло.

Первое, что вам надо будет сделать, это погрузиться в свое воспоминание ситуации, в которой вы испытывали абсолютную уверенность в себе. Погрузившись в это воспоминание как в эталонное, полностью переживите его вновь, проникнитесь этим чувством абсолютной уверенности в себе, ощутите, насколько сильно проходит триггерное ощущение трансформирующей активности, запомните это на уровне ощущений, чтобы в дальнейшем вы могли воспроизвести его в ощущениях.

А теперь вам понадобится ваше ровное воспоминание и подобранный вами, абсурдный по отношению к этому воспоминанию, предмет. Погрузитесь в воспоминание полностью, вспомните весь комплекс ощущений, пережитый вами в тот момент. Находясь в воспоминании, ощутите свое тело там. Теперь, находясь сознанием там, в воспоминании, впустите в себя чувство абсолютной уверенности в себе, которое вы недавно вспомнили. И пусть вам в этом поможет абсурдный предмет, который вы, испытывая чувство абсолютной уверенности в себе, начнете внедрять рядом с собой там, в этом воспоминании. Вам необходимо свести в единое ощущение усиленное триггерное ощущение трансформирующей активности, абсурдный предмет, внедренный вами в это воспоминание, и чувство абсолютной уверенности в себе и правоте в своих собственных действиях. Примерно так: чувство абсолютной правоты – усиленное ощущение трансформирующей активности – абсурдный предмет, внедренный в это воспоминание.

Позвольте чувству собственной правоты залить, переполнить вас. Проявление предмета в воспоминании заставляет усиливаться чувство собственной правоты и усиливает до максимума триггерное ощущение трансформирующей активности. Когда вы совместите все три ощущения, то, скорее всего, обнаружите, что предмет станет своеобразным якорем для этого состояния. Таким образом вы создадите себе *альтернативное эталонное состояние*. Оно и называется альтернативным потому, что в отличие от эталонного состояния, где все ровно, в нем присутствует мощный акцент на чувство собственной правоты. Что может быть альтернативой ровному состоянию? Именно мощный акцент на какой-то составляющей. И эта составляющая – максимально усиленное триггерное ощущение трансформирующей активности, словно профильтрованное, наполненное чувством собственной правоты и уверенности в своих действиях. Пользоваться им, этим альтернативным эталонным состоянием, легко: просто вызвать образ абсурдного якорного предмета на внутренний экран – и усиленное триггерное ощущение трансформирующей активности и переполнение чувством собственной правоты вам обеспечено.

Этот инструмент позволит вам ощущать чувство собственной правоты не всегда, а когда вам это будет надо, по вашему усмотрению. Достаточно вызвать образ предмета! Ну, а успокоиться, если надо переключиться на другую деятельность, вам поможет сосредоточение (усиление) на триггерном ощущении моделирующей активности. Примите мои очередные поздравления с приобретением очень полезного инструмента! Этот инструмент позволит вам в нужный момент по собственному желанию усилить свою решимость и уверенность в себе.

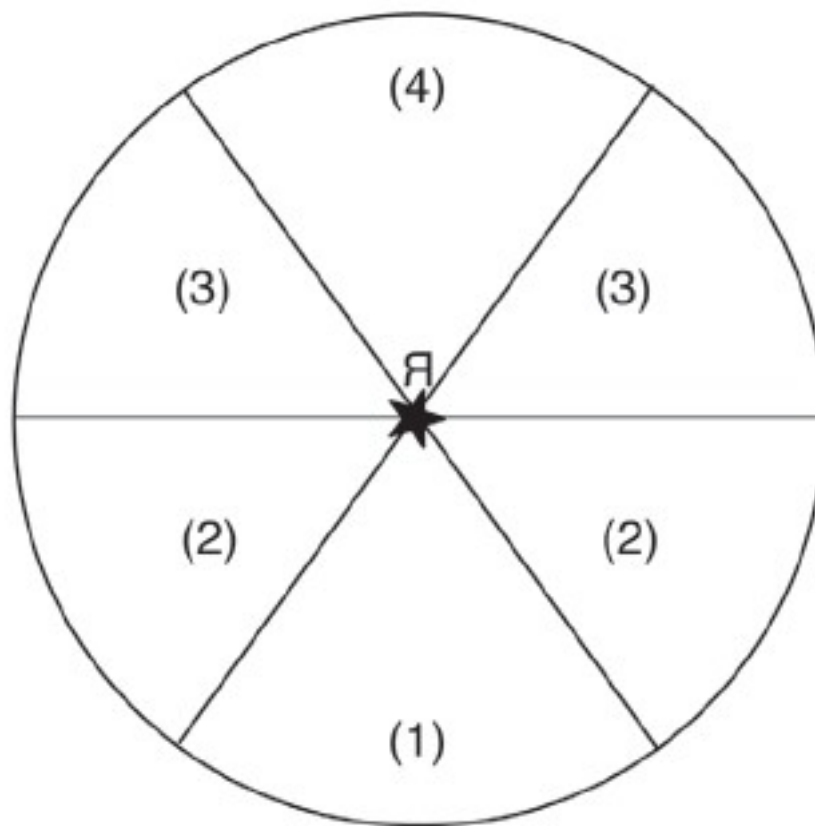
И нам остается рассмотреть еще один навык, без которого не обойтись в нашей дальнейшей работе. Это навык работы со своим внутренним, или виртуальным, пространством.

Виртуальное пространство – пространство, из которого при помощи сосредоточения внимания, произвольного и непроизвольного, без привлечения органов чувств, сознание извлекает в субъективное пространство блоки внутренних данных.

Действительно, пока вы не задумываетесь о чем-нибудь, в вашем сознании этого чего-нибудь не существует. Но стоит нам самим себе задать вопрос относительно чего-то, как луч нашего внимания в мгновение ока, сканируя виртуальное пространство, вытаскивает в наше сознание нужную нам информацию, находя ее в строго определенном именно для вашего виртуального пространства месте. Про виртуальное пространство я писал в начале книги, описывая пространства, доступные человеческому восприятию. Конечно, их наверняка больше. Количество их ограничено только значениями человека, то есть самим человеком. Но вот что интересно для нашей работы, оказывается, наше виртуальное пространство хранит в себе кроме информации, о том, с чем мы сталкивались в своей жизни, еще и огромное количество информации, непосредственно к нашим переживаниям отношения не имеющей. Порой эту информацию ассоциировать с чем-то за всю жизнь не представляется возможным. Это уже напрямую имеет отношение к нашему бессознательному. И это не удивительно, так как человек осознанно воспринимает лишь мизерную долю сигналов, которые поступают человеческому существу благодаря известным органам чувств. А сколько еще неизведанного в человеческом существе для самих ученых? Вот и получается, что это все можно исследовать самому человеку только через свои ощущения.

Но, продолжая разговор про наше виртуальное пространство, хочется еще раз подчеркнуть, что в нем хранится невероятное количество слоев, словно при росте кристалла, наложенных друг на друга, запечатлевших состояния нашего сознания в любом из прожитых моментов нашей жизни. Метафорически это наслаение состояний сознания, которое постоянно растет с каждым прожитым нами мгновением, можно назвать кристаллом нашей души. Строение виртуального пространства у всех людей примерно одинаково в общих чертах.

Структура ВИП



В центре нашего виртуального пространства расположен центр нашего сознания, точка «Я Есть». Это центр нашего сознания, область, представляющая собой ощущение своего собственного существования. Ощущение, постоянно подтверждающее нам самим то, что мы – это мы, что мы существуем. И каждый момент времени слепки состояний, пережитых нами, вновь и вновь наслаиваются на уже сформированные слои.

Зона виртуального пространства (1), расширяющаяся от центра вниз (именно там хранятся слепки состояний нашего сознания), имеет отношение к душе, это зона, соответствующая тем или иным реальным воспоминаниям.

Боковые зоны снизу примерно до линии горизонта (2) содержат трансформированные воспоминания, когда воспоминание всплывает не буквально, а преобразуется через имеющийся у нас опыт, эмоции забываются.

В верхних боковых зонах (3) располагается смесь реальных воспоминаний и абстрактных построений.

Зона, расширяющаяся от центра вверх (4), не достроенная до конца, включает в себя абстракции, элементы информации из вероятностного будущего.

Навык, который нам необходим для нашей работы, заключается в нахождении зоны виртуального пространства, изначально породившей то или иное переживание, и в умении производить с ней некоторые действия в субъективном пространстве. Потому мы и воспринимаем свое виртуальное пространство, что накладываем на часть его свое субъективное пространство. В отличие от уже используемых, может быть, вами навыков, этот будет отличаться тем, что находить мы его будем, полагаясь больше на интуицию. Так как те области, которые мы будем искать, находятся как раз в той части виртуального пространства, которое относится непосредственно к нашей душе, в зоне, расширяющейся от центра вниз. Но

обо всем в свое время. Сейчас же я предлагаю вам сделать упражнение по манипулированию (перемещению) области виртуального пространства в пространстве субъективном. Для этого вам понадобится всего лишь несколько минут вашего внимания, сконцентрированного на ваших собственных ощущениях.

Сосредоточьте внимание на своем внутреннем пространстве. Вызовите на внутренний экран образ, проследите, куда вашему вниманию пришлось обращаться, чтобы этот образ появился на вашем внутреннем экране. Если у вас есть затруднения с определением этой области, можете немного направить энергии триггерного ощущения трансформирующей активности на образ. При этом, поскольку образ связан с областью, его породившей, энергия через образ прямиком потечет в зону, его породившую. А это уже отследить вниманием в состоянии даже неподготовленный человек.

После того, как вы отследили своим вниманием, как зажимом, начните эту зону притягивать к центру виртуального пространства, к центру своего сознания. Во время этого упражнения, пожалуйста, постоянно отслеживайте, какие ощущения возникают в вашем внутреннем пространстве. Далее, открывая глаза, через глаза (метафорически) вынесите этот фрагмент виртуального пространства на ладонку и своим вниманием совместите этот фрагмент с ней. Теперь, продолжая удерживать вниманием фрагмент на ладони, подвигайте ее вверх-вниз, вправо-влево. Продолжайте отслеживать, какие ощущения возникают в вашем виртуальном пространстве. А теперь отбросьте сосредоточенность. Отвлечитесь. И опять подвигайте ладонью. Возникают ли сейчас ощущения в вашем внутреннем пространстве? Поздравляю вас, дорогой читатель! Только что вы освоили прием, который позволит вам выполнять разные операции, от работы со своим виртуальным пространством до создания энергоинформационных помощников.

Как правило, при выполнении этого упражнения ощущается искажение виртуального пространства, как будто что-то сжимается, искривляется внутри нашего внутреннего пространства. Что, собственно, не удивительно, так как наше внутреннее пространство, как и любое другое, обладает пластичностью, упругостью. И когда вы двигали рукой, то могли почувствовать, что это движение сопровождалось ощущением, как будто в голове что-то изгибалось и скручивалось. Все эти ощущения только подтверждают правильность выполнения упражнения. И этот навык понадобится вам на одном из заключительных этапов работы по изменению своего отношения к себе.

Конечно же, установка обратной связи триггерных ощущений – фильтр, пропускающий только комфортные ощущения, направленные к вам из окружающего мира и препятствующие каким-либо дискомфортным ощущениям – очень крайне желательна для предстоящей работы. Все дело в том, что обратная связь триггерных ощущений – это тот самый инструмент, благодаря которому вы сможете работать со своими истинными значениями. Так как эта обратная связь способствует, если можно так выразиться, поддержанию экологической чистоты ваших значений. Именно эта обратная связь, в случае попыток воздействия на вас со стороны, рефлекторно усиливая триггерные ощущения трансформирующей и моделирующей активностей, в зависимости от ситуации, будет способствовать тому, что ваши собственные значения останутся в целостности и сохранности без возможной модификации со стороны чужих значений.

Я поздравляю вас! Мы вплотную подошли к основной части работы.

Алгоритм работы

Как вы уже могли убедиться, прочитав предыдущую главу, сами техники не новы. Было бы странно, если бы каждый новый тренинг предлагал новую супертехнику, тогда они претендовали бы на новую ступень системы или вообще на новые направления. Все семинары отличаются алгоритмами и конечной целью работы над собой. Мы будем постепенно выполнять одно упражнение за другим, в соответствии с определенным алгоритмом и для определенных целей.

Алгоритм будет следующий:

- удаление ощущений, соответствующих признакам, найденным у себя, из своей телесной сенсорной проекции, совмещение удаленных ощущений с описанием этих признаков на бумаге;
- удаление ощущений, соответствующих этим признакам из своего виртуального пространства, совмещение удаленных ощущений с описанием этих признаков на бумаге;
- уничтожение удаленного вместе с бумагой, с которой совместили (порвать, в перерыве обязательно сжечь или в унитазе смыть водой);
- создание в эталонном состоянии интегрального ощущения любви к себе, самоощущения себя как самодостаточного человека, не зависящего от мнений других, уникальной личностью, гармонично существующей с окружающим миром;
- погружение сгустка интегрального ощущения себя, как самодостаточной уникальной личности, в свою телесную сенсорную проекцию на место удаленных ощущений выявленных признаков, заполнение этим ощущением всех мест, оставшихся после удаленных ощущений;
- совмещение со своей телесной проекцией (надевание на себя) сгустка интегрального ощущения самодостаточной уникальной личности и, вследствие этого, изменение качества всей телесной сенсорной проекции;
- погружение сгустка интегрального ощущения самодостаточной уникальной личности в свое виртуальное пространство на место удаленных структур ощущений, снабжавших энергией ментальные конструкции, выражавшие нелюбовь к себе, и соединения (слияния) этого фрагмента с окружающими областями виртуального пространства, то есть восстановления целостности виртуального пространства;
- изменение модели собственного поведения в будущих ситуациях через альтернативное эталонное состояние;
- диалог со своим «идеальным Я» и восстановление целостности (слияние) себя с ним, соединение уверенности в себе, интереса и доверия к миру, основанных на любви к себе, с собой сегодняшним, таким, каким вы сейчас являетесь;
- ощущение себя нераздельной частью мира – залог гармоничного развития.

Дорога к любви к себе

Предлагаю вам из всех тех признаков, посредством которых проявляется нелюбовь к себе, выбрать то, что, как вы считаете, проявляется у вас. Выберите из списка и выпишите на отдельный листок бумаги. Этот листок потом будете уничтожать. Причем, выбирая, не оценивайте ни в коем случае степень выраженности этого признака у себя. Мнение: вот это у меня выражено чуть-чуть и потому я его выписывать не буду, – неприемлемо. Потому что все равно, не сейчас, так потом, оно проявляться будет и придется с ним работать. Зачем обманывать самих себя? А сейчас приступаем к последовательной работе. Запаситесь терпением и энергией, они вам понадобятся.

Удаление ощущений, соответствующих признакам, найденным у себя, из своей телесной сенсорной проекции, и удаление ощущений, соответствующих этим признакам из своего виртуального пространства, совмещение удаленных ощущений с описанием этих признаков на бумаге.

Листок с выписанными признаками, которые вы у себя обнаружили, во время упражнения пусть будет рядом с вами.

Ваша задача сейчас сводится к тому, чтобы убрать из своей телесной сенсорной проекции ощущения, связанные с этими симптомами (признаками), которые вы выписали. Ведь если вы что-то ощущаете, следовательно, это ощущение присутствует в телесной проекции. Я вам уже рассказал про эфирный, ментальный и астральный планы, что является различными характеристиками одного и того же объема пространства. И поэтому упражнение предназначено для того, чтобы удалить мысли, рождающие эти симптомы, эмоции, сопровождающие эти мысли и энергию, дающую возможность этому проявляться.

Но ощущение в телесной проекции необходимо рассматривать еще и как следствие определенной причины. Причина же этих мыслей и всего, что с ними связано в нашей телесной проекции, находится в нашем виртуальном пространстве. Ведь именно там запечатлеваются слепки пережитых нами состояний. И далее, наслаиваясь друг на друга, каждый новый слой несет на себе отпечатки предыдущих слоев.

Нам необходимо будет вынести ощущение каждого признака из эфирного тела на листок, прямо на написанную фразу. Затем мы тут же удалим ощущение, соответствующее описанному симптому, связанное с этим признаком из своего виртуального пространства, вынесем фрагмент (ощущение) из виртуального пространства на написанную фразу и «оторвем» этот фрагмент слоном.

Техника отделения фрагмента виртуального пространства с помощью образа большого слона довольно проста. Когда вы вынесете фрагмент виртуального пространства на бумагу, вам надо будет увидеть в ощущениях между собой и вынесенным фрагментом слона в натуральную величину. Когда вы это сделаете, образ слона словно выдавит (поможет отделиться) из вашего виртуального пространства вынесенный фрагмент и будет способствовать выравниванию структуры виртуального пространства после удаления фрагмента.

Так мы будем делать с каждым выписанным вами признаком. С этими техниками кто-то уже сталкивался, выполняя приемы по работе со своим благосостоянием или создавая, как я уже упоминал, своих энергоинформационных помощников. А кто-то будет их применять впервые.

Я вам уже предлагал сделать подготовительные упражнения, чтобы вспомнить навыки ощущений сенсорной телесной проекции, а кто-то, начав с этой книги знакомиться со своими ощущениями, впервые получил необходимые навыки. Упражнения были направлены на то, чтобы отделить ощущение сенсорной телесной проекции от ощущений физического

тела. Далее вы научились определять, где находится в телесной проекции ощущение того или иного вашего переживания, соответствующего определенным мыслям.

Поскольку все наши ощущения имеют энергетическую составляющую, то есть они сами являются энергией, следовательно, мы можем обнаружить их локализацию чувствуя, переживая, в своей сенсорной телесной проекции, которая объединяет в себе непосредственно энергетические, ментальные (мыслительные) и эмоциональные характеристики нашего существа. А раз мы это можем обнаружить, то можем и удалить, впоследствии заместив новой структурой, сформированной нами в ощущениях. Если говорить откровенно, то, по сути, формирование нами новой структуры в ощущениях и есть тот самый удивительный инструмент, имеющий под собой основу – навык осознания и управления своими собственными ощущениями – и способный открыть перед нами дорогу в различные слои окружающего мира.

Само удаление будет происходить просто: вы ощутите локализацию ощущения в телесной проекции, как делали в упражнении, и мысленно руками этот фрагмент своей телесной проекции вытащите, оторвете от себя, как будто отрываете маленький кусочек пластилина от большого куска, и совместите его с фразой, написанной на бумаге. Не удивляйтесь, когда обнаружите, что ощущения всех признаков нашли себе место для расположения в районе грудной клетки. Ведь с любовью, в том числе и к себе, у нас связано состояние сосредоточения на середине грудной клетки. «Любим всем сердцем», «от всего сердца» – помните выражения? Следовательно, то, что нам мешает любить себя в телесной проекции, в районе сердца и находится. Сразу же после этого вы будете сосредотачивать свое внимание внутри себя, в своем внутреннем виртуальном пространстве. Вот только после сосредоточения на своих внутренних ощущениях мы применим новую технику.

Эта техника будет заключаться в том, что для нахождения областей виртуального пространства, служащих корнем, родоначальником для всех мыслей, формирующих признаки нелюбви к себе, нам придется работать со своим бессознательным на уровне интуиции. Для этого вам необходимо будет сосредоточиться одновременно на обоих висках. В таком сосредоточенном состоянии вы будете задавать себе вопросы, наподобие: «Где находится область, породившая тот или иной признак или породившая конкретную какую-то мысль?». В данном случае после формулировки вопроса вам останется только отследить, куда направился луч вашего внимания. Так как мы будем в этой части упражнения работать со своим бессознательным, то все, что нас будет интересовать, будет находиться в зоне, расширяющейся вниз, которая хранит лишь слепки состояний нашего сознания.

Определив эту зону, вы вниманием подтягиваете ее, как уже делали в упражнении, к центру виртуального пространства и, открывая глаза, выносите этот фрагмент своего внутреннего пространства на ту же написанную фразу, на которую перед этим вы вынесли фрагмент своей телесной проекции. Когда вы вынесете этот фрагмент, удерживая его на листе бумаги, резко вспоминаете образ слона в натуральную величину и отбрасываете сосредоточенность. При вспоминании слона фрагмент виртуального пространства, соединенный с фразой, написанной на листе, отделится, и ваше внутреннее пространство разгладится после скручивания, изгибания, произошедшего в результате ваших манипуляций с указанным фрагментом. И вот таким образом будем работать с ощущениями, описанными фразами, которые вы выписали на лист. Сначала с телесной проекцией, потом сразу же с областью виртуального пространства.

Еще раз обращаю ваше внимание: у каждого все эти ощущения находятся в определенных местах виртуального пространства, но они (эти места) индивидуальны для каждого. У каждого только в своем строго для него определенном месте. При этом, сосредоточивая внимание на своих висках и удерживая его, мы, по сути, полностью открываемся информации на подсознательном уровне. Не надо ждать чего-то. Просто придет понимание, мысль,

и вслед за этим внимание словно куда-то притягивается. Это чисто локализация ощущений, без привязки ко времени. Да, они находятся в нижней части виртуального пространства, а где – это у каждого индивидуально. Но перейдем к упражнению. Текст упражнения привожу здесь для тех, кто любит работать под аудиозапись. Надиктуйте себе на диктофон, если это вам необходимо.

Упражнение «Удаление ощущений признаков из эталонного состояния (ЭТ) с последующим удалением причин ощущений из виртуального пространства (вынос на бумагу с последующим разрывом)»

Положите перед собой бумагу с выписанными признаками нелюбви к себе, относящимися конкретно к вам. Упражнение надо повторять столько раз, сколько признаков вы у себя обнаружили.

Сядьте удобно, закройте глаза. Полностью уберите, растворите все посторонние мысли и эмоции. Все события, ожидания вечера тают, исчезают, растворяются. Вы полностью сосредоточились на собственных ощущениях. Вы здесь и сейчас. Все внимание сосредоточили на ощущениях своей телесной сенсорной проекции. Для более глубокого сосредоточения постарайтесь одновременно ощутить все границы своей телесной проекции.

Необходимую энергию для своей работы вы получите, усиливая свои триггерные ощущения активностей. Сначала усиливайте триггерные ощущения трансформирующей активности (можно помочь себе акцентированным вдохом), ощущая, как волна субъективного тепла, внутреннего напряжения (как правило) поднимается внутри нашего тела снизу вверх, наполняя силой, теплом, эмоциями. Проходит эта волна область низа живота, область солнечного сплетения, область грудной клетки перед позвоночником, в шее перед позвоночником, через основание черепа поднимается выше и с легким изгибом вперед уходит вверх. Не теряя усиленного триггерного ощущения трансформирующей активности, начинайте усиливать триггерное ощущение моделирующей активности (можно помочь себе акцентированным выдохом), обращая внимание на словно опускающуюся сверху вниз волну субъективной ясности, может быть, пролады (как правило), которая проходит и через центр мозга, и через основание черепа, наполняет вас ясностью, осознанием, и вы можете ощутить ее в шее перед позвоночником, в грудной клетке, ощущая движение ниже, через область солнечного сплетения, в низу живота, и где-то там ощущение уходит еще ниже. Теперь удерживайте оба ощущения. Обратите внимание на изменения в телесных ощущениях, в эмоциональном плане. Вы полны сил для дальнейшей работы.

Вы вспоминаете первый признак из вашего списка, обращая внимание на то, где, в каком месте эфирного тела расположен комплекс этих ощущений. Словно вновь его проживаете (не ситуацию, а ощущение). Может быть, для этого вам потребуются одно-два воспоминания таких эпизодов в вашей жизни. Локализуете место расположения этого комплекса ощущений в своей телесной сенсорной проекции. Открываете глаза. Мысленно ухватываете этот фрагмент телесной проекции как будто руками и выносите (отрываете) его на бумагу, совмещая его с фразой, описывающей этот признак. Направляете на него энергию трансформирующей активности, словно припечатываете этот фрагмент к этой фразе. Отвлекаетесь. И

тут же, не теряя сосредоточенности, закрываете глаза. Ощущаете себя в своем внутреннем пространстве, сосредотачиваетесь на обоих висках одновременно и спокойно, без напряжения задаете себе вопрос: «Где находится корень (причина) ощущения этого признака (у каждого свой) в виртуальном пространстве?». Спокойно следите, куда внимание потянется, в какую область виртуального пространства. И сейчас более конкретно, локализуя эту область, вы своим же вниманием, как зажимом, усиливая ощущение трансформирующей активности (энергия же нужна для этой работы), начинаете эту область подтягивать к центру своего сознания, и далее, открывая глаза, выносите его вовне прямо на фразу на бумаге, описывающую признак, с которым вы работаете.

Выносите, вытягиваете, искривляя, изгибая свое виртуальное пространство, и сейчас, совмещая этот фрагмент виртуального пространства с фразой, словно припечатываете сверху энергией триггерного ощущения трансформирующей активности, и вдруг прямо перед своими глазами резко вспоминаете образ большого слона в натуральную величину.

Отвлекаетесь.

Не теряя сосредоточенности, вспоминаете следующий признак, записанный на бумаге, или просто его прочитываете.

Повторяйте упражнение по количеству признаков, которые вы у себя обнаружили. Раз за разом... Обязательно после каждого отрыва слонотом отвлекайтесь! И продолжайте, пока не отработаете все признаки.

Как ощущаете себя? Что изменилось в телесных ощущениях? В какую сторону изменилось эмоциональное состояние? Как правило, после этого упражнения ощущается некое освобождение в области грудной клетки, распрямление позвоночника, спины. Это вам ничего не напоминает? Да ведь именно это ощущение сопровождает ваше ощущение гордости и уверенности в себе!

Это не может не радовать! Ведь именно человек, любящий себя, уверен в себе, что и проявляется в его осанке невербально.

А сейчас я вам предлагаю проделать один эксперимент. Вы можете, сосредоточившись на тактильной сенсорной проекции (ощущении поля), обследовать бумагу со списком, сравнивая с ощущениями от поверхности стола, например, на котором лежит эта бумага. Не правда ли, ощущения не из комфортных? Теперь вам предстоит применить то, что, как правило, мешало – значения, зафиксированные в коллективном бессознательном человечества. А именно – значение действий, которые мы связываем с уничтожением. То есть речь идет о том, что если вы какие-то действия совершаете, а они в вашем сознании четко ассоциируются с разрушением, уничтожением, то, совершая эти действия, вы для себя выполняете акт разрушения, уничтожения. И значения этих действий, если вы их совершите, для вашего сознания уже изменить будет нельзя!

Внимание! Теперь, **четко осознавая**, что с разрывом бумаги вы уничтожаете без остатка эти ощущения вместе с их корнями, вы **разрываете список!!!** Разрушая вместе с ним энергетику этих признаков без остатка!.

Обязательно обрывки бумаги со списком нужно сжечь или спустить в унитазе с водой.

Создание в эталонном состоянии интегрального ощущения любви к себе, самоощущения себя как самодостаточного человека, не зависящего от мнений других, уникальной личностью, гармонично существующей с окружающим миром.

Теперь вам предстоит создать взамен удаленных структур в сенсорной телесной проекции и в своем виртуальном пространстве новые структуры, дающие вам другие, может быть, даже прямо противоположные ощущения, но комфортные для вас.

И делать мы это будем следующим образом, ведь с созданием интегрального ощущения вы, проделав предварительное упражнение, уже познакомились. Сделать это вам предстоит сейчас, надеюсь, в используемом вами эталонном состоянии. Именно там, в эталонном состоянии, я предлагаю создавать интегральное ощущение себя как уникальной, неповторимой личности, признающей свою уникальность и уникальность окружающих людей, любящей себя, и именно поэтому и через это имеющей возможность любить и других людей. Причина, по которой создание этого интегрального ощущения я вам предлагаю сделать в эталонном состоянии, проста. Именно в эталонном состоянии вы сможете создать целостное ощущение себя как уникальной личности, которое никаким образом не вызовет у вас внутреннего противоречия. Потому что вы будете создавать это интегральное ощущение, ориентируясь на изменения своего эталонного состояния. Таким образом, вы имеете возможность создать целостное ощущение себя, которое на уровне бессознательного будет истинным для вас и не будет вызывать противоречий. У каждого из читающих эту книгу набор характеристик, проецируемых в интегральное ощущение, будет, конечно же, разным. Я вам могу дать лишь пример положений, которые могут быть включены в интегральное ощущение, а вы для себя уже можете продумать свои индивидуальные нюансы.

Примерные формулировки при создании интегрального ощущения.

Я уникальная личность, я все делаю, как решаю сам, я получаю удовольствие от своих действий, я сам себе оценщик, я уважаю других как личностей, но и со мной люди должны общаться, уважая меня как уникальную личность.

Я поступаю в соответствии со своими внутренними установками, и никто не вправе давать оценку моим принципам. Это мой внутренний мир, это мои ценности, мой опыт и я живу им, живу в гармонии с окружающим миром.

Я люблю себя таким, какой я есть, и именно поэтому я могу любить окружающих меня людей такими, какие они есть. Я могу их такими принимать.

Формулировки, составленные вами, не призваны возвысить вас надо всеми. Они лишь будут отражать те самые положения собственного достоинства и любви к себе, и уважения и любви к окружающему миру, которые вы заглушили в себе воспитанием. И в результате чего вы просто отказались от самих себя истинных.

У кого возникнут подозрения в том, что я пытаюсь в вас воспитать личные качества вседозволенности и самодовольства, я вас умоляю: **не занимайтесь проекцией своих страхов**. Это заявление делаю, основываясь на разговорах со многими людьми, которые, понимая, что я имею в виду, тем не менее были зациклены именно на этих моментах, которые, по их убеждению, просто обязаны быть.

Обращаю ваше внимание, что это примерный текст и у каждого он будет свой. Вам его необходимо обдумать и написать, так как, прописывая, вы будете оперировать конкретными понятиями. К сожалению, очень часто бывает так, что вроде в голове, пока думаем, все есть, думается хорошо, а как только дело доходит до оформления в слова – ни шагу вперед невозможно сделать, так как конкретики нет. А в данном случае конкретика нужна. Абстрактные понятия (типа, я весь такой белый и пушистый) не пойдут. Продумывая то, что вы включите в интегральное ощущение себя, вы должны учесть те ощущения, характеристики, которые

вы в результате удаленных ментальных конструкций не разрешали себе, глушили, не позволяя себе вести себя естественно и адекватно вашему восприятию мира.

Например, мой знакомый А., проделав эти техники, совершенно спонтанно, буквально через день-два, смог заявить одному своему знакомому, который постоянно ему «выливал» все свои обиды на других: «Слушай, дорогой! Чего ты мне это рассказываешь? Иди и выскажи ему все это! Мне это неинтересно». А этот приятель его постоянно буквально тиранил своими обидами на других, а он просто из ложного чувства приличия не прерывал его и выслушивал до конца весь этот негатив. Кстати, он уже постфактум смог это констатировать. А в момент описываемой ситуации он это сказал совершенно естественно и непринужденно.

Сейчас вам надо определиться со своими индивидуальными моментами в составлении формулировок интегрального ощущения себя. После удаления стопорящих ментальных конструкций вам это будет сделать легко.

План дальнейшей нашей работы будет следующий.

Вы создадите интегральное ощущение себя как уникальной самодостаточной личности в эталонном состоянии, проверяя на истинность. Затем насытите его гармоничной энергией триггерных ощущений обеих активностей вашей психики. Погрузите этот энергетический сгусток в телесную сенсорную проекцию на место удаленных структур до ощущения полного заполнения всех нарушений сенсорной проекции, которые остались после удаления ментальных конструкций признаков нелюбви к себе. Далее, еще раз создадите сгусток интегрального ощущения в эталонном состоянии, дубль того, что вы только что сделали, насытите опять энергией триггерных ощущений полярных активностей психики. Сделаете сгусток (накачаете энергией) размером с шар диаметром метра два. После этого выведете (перенесете своим сознанием) в «здесь и сейчас» и наденете эту сферу на себя в «здесь и сейчас», полностью принимая и разом меняя свою энергетику в настоящий момент.

Потом предстоит поработать с корнями тех ощущений нелюбви к себе, которые вы удалили из своего виртуального пространства. Для этого еще раз создадите сгусток интегрального ощущения себя как уникальной личности. Создадите и ощутите его в своем виртуальном пространстве. Погрузите этот сгусток в самую глубоко расположенную область внутреннего пространства, откуда удаляли корни признаков нелюбви к себе. После того как сделаете это, начнете максимально насыщать этот сгусток энергией триггерного ощущения трансформирующей активности. Во время насыщения сгустка энергией сможете наблюдать, как сгусток начинает срачиваться, сливаться с окружающими областями виртуального пространства. А вы будете продолжать насыщать, для увеличения мощности потока энергии можно будет вспомнить якорный абсурдный предмет, что позволит в разы усилить свою мощность. В какой-то момент этот сгусток, внедренный в виртуальное пространство, словно сам начинает генерировать мощный поток энергии этого состояния уникальности, который из глубин виртуального пространства начнет подниматься до «здесь и сейчас», проникая и насыщая энергетикой ощущения себя как уникальной и самодостаточной личности каждую пустоту во внутреннем пространстве, которые образовались после удаления корней нелюбви к себе. И энергия, генерируемая внедренным сгустком, будет настолько мощна, что она, кроме заполнения всех пустот, устремится в «здесь и сейчас», наполняя нас этим удивительным ощущением своей уникальности и самодостаточности. И дальше в нашем виртуальном пространстве мы ее направим вперед вверх, в зону нашего непроявленного будущего, в наши намеченные цели, простраивая свое движение к целям, насыщая его собой как уникальным явлением природы, самодостаточным и адекватным окружающему миру.

Следующее, что вам предстоит создать – это интегральное ощущение новой модели поведения в определенных ситуациях, и на уровне чувства уверенности в себе в своем поведении в этих ситуациях запрограммировать себя (растворить в себе, впустить в себя) именно на такой выбранный сознательно вами стиль поведения.

В заключение вам предстоит пообщаться с собой идеальным. Для этого вам понадобится вспомнить свой образ, какими бы вы хотели быть. Смысл общения в соединении себя сегодняшнего с собой идеальным, в преодолении той разобщенности, которая присутствует между реальным человеком и его идеальным представлением о себе и характерна для современных людей.

Некоторые моменты я буду дополнительно разъяснять перед упражнением. Надеюсь, к моменту прочтения этих строк вы уже продумали качества интегрального ощущения себя как уникальной самодостаточной личности.

Упражнение «Создание интегрального ощущения себя как уникальной самодостаточной личности, встраивание в эталонное состояние и изменение своего состояния в "здесь и сейчас"»

Сядьте удобно, закройте глаза. Полностью уберите, растворите, отпустите все посторонние мысли и эмоции. Все события дня, ожидания вечера уходят, растворяются, тают. Вы ощущаете себя здесь и сейчас. Вы все свое внимание полностью сосредоточили на своих собственных внутренних ощущениях. А теперь одновременно распределите все свое внимание на границах своего тела.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя.

Теперь вы начинаете вспоминать свое эталонное состояние. Сначала появляются картинки, образы того места, где это было, а вы постепенно все глубже и глубже погружаетесь в свое эталонное состояние, полностью контролируя себя, ощущая себя. И образы, картинка становятся все ярче, все естественней, все четче, и... Постепенно может вспомниться запах, который с каждым мгновением становится все насыщеннее, а вы все глубже погружаетесь в свое эталонное состояние... Образы становятся еще более четкими, красочными, и вы еще глубже погружаетесь в свое эталонное состояние... Может вспомниться звук, который был слышен тогда, в тот момент, и образы становятся еще более реальными, запах – более насыщенным, звук становится отчетливым, а вы еще глубже погружаетесь в эталонное состояние и... постепенно приходят ощущения тела, которые были тогда... Постепенно приходит эмоциональное самочувствие, которое было тогда и... Вы оказываетесь там, в своем эталонном состоянии.

И вы оглядываетесь там, видите то, что вас окружало тогда, и вы прислушиваетесь и слышите то, что слышали тогда. У вас те же мысли, те же эмоции, что были тогда. И вы там, в своем эталонном состоянии.

Вы ощущаете свое тело, и буквально каждая клеточка вашего организма сигнализирует о своем комфортном состоянии.

И сейчас вы начинаете просматривать элементы интегрального ощущения себя как самодостаточной личности, обращая внимание на то, как реагирует ваше состояние на элементы интегрального ощущения. Если на какую-то характеристику, выбранную вами сознательно, эталонное состояние изменяется в минорную сторону, вы, продолжая формировать, пересматриваете, изменяете эту характеристику до тех пор, пока при просмотре ваше состояние не начнет улучшаться.

Находясь в эталонном состоянии, вы ощущаете себя как уникальную, неповторимую личность (текст из примеров, но у каждого эти элементы свои), признающую свою уникальность и уникальность окружающих людей, личность, любящую себя и поэтому и через это любящую мир и окружающих людей. Вы насыщаете полученное ощущение новыми, важными для вас значениями: «Я уникальная личность. Я все делаю так, как решаю сам. Я получаю удовольствие от своих действий, Я сам себе оценщик, я уважаю других как уникальных личностей, но и со мной люди должны общаться, уважая меня как уникальную личность, иначе я буду чувствовать себя дискомфортно и я сразу же выскажу это им, так как мне нечего стесняться. Я поступаю в соответствии со своими внутренними установками и никто не вправе давать оценку моим принципам, кроме меня самого. Это мой внутренний мир, это мои ценности, мой опыт и я живу им. Я живу в гармонии с окружающим миром. Я люблю себя таким, какой я есть, и именно поэтому я могу любить окружающих меня людей такими, какие они есть».

Если еще какая-то черта всплывет в сознании, учитывайте и ее. Это ваше эталонное состояние может вам давать подсказку. Просматриваете снова и снова ощущение себя как уникальной и самодостаточной личности все быстрее и быстрее, и постепенно создастся интегральное ощущение, которое с каждым просмотром будет становиться все более ярким, насыщенным.

Теперь, имея свои триггерные ощущения противоположных активностей психики эталонного состояния и трансформирующую активность, ощутите, как волна тепла, уплотнения внутри тела, поднимается внизу живота, в области солнечного сплетения, в грудной клетке перед позвоночником, в шее, в голове с легким изгибом вперед вырывается наверх, и моделирующую активность, как волна ясности, чистоты, прозрачности опускается сверху вниз, в голове, в шее вдоль позвоночника, в грудной клетке, через диафрагму, солнечное сплетение, в животе, и внизу живота уходит вниз, и вы продолжаете формировать интегральное ощущение себя как уникальной личности, направляете и насыщаете его гармоничной энергией ваших активностей. Наблюдая интегральное ощущение себя, вы испытываете только самые теплые чувства по отношению к себе, насыщаете дополнительно и этими чувствами интегральное ощущение себя, и сгусток становится еще более ярким, насыщенным...

Вы начинаете сгусток интегрального ощущения приближать к себе и погружать в свою телесную сенсорную проекцию в то место, откуда удаляли структуры, связанные с признаками нелюбви к себе. Постепенно сгусток интегрального ощущения все глубже погружается в эфирное тело, и вот он полностью погружен в телесную сенсорную проекцию, и вы слегка усиливаете энергию триггерных ощущений, направляя ее в место погружения, и начинаете словно накачивать этот сгусток энергией до тех пор, пока он не проникнет и не заполнит все пустоты, образовавшиеся в телесной проекции после удаления ощущений признаков нелюбви к себе. Продолжайте направлять энергию триггерных ощущений в сгусток, и постепенно возникнет ощущение, что сгусток интегрального ощущения полностью сросся с телесной проекцией и составляет с ней единое целое. Приходит ощущение целостности и наполненности телесной сенсорной проекции.

Вы продолжаете находиться в эталонном состоянии, видите то, что видели тогда, слышите то, что слышали тогда. Теперь, уже имея опыт, еще раз создаете интегральное ощущение себя, которое только что создавали. Это происходит достаточно быстро. Вновь перед вами интегральное ощущение вас как уникальной личности. Слегка усиливаем энергию триггерных ощущений эталонного состояния и начинаем насыщать вновь созданное интегральное ощущение гармоничной энергией триггерных ощущений. И опять ощущаете приятные чувства по отношению к себе. И вновь направляете энергию этих чувств в интегральное ощущение.

Начинаем, накачивая энергией, увеличивать сгусток интегрального ощущения до размеров диаметра два с половиной метра. Он увеличивается, становится все плотнее, все насыщеннее.

Вы, удерживая рядом с собой этот громадный сгусток интегрального ощущения, начинаете медленно приближаться к состоянию «здесь и сейчас», все ближе и ближе... И вот вы в «здесь и сейчас», ощущаете свое и физическое тело и телесную сенсорную проекцию, ощущаете рядом с собой огромный сгусток интегрального ощущения себя как уникальной личности, и сейчас вы надеваете этот сгусток интегрального ощущения на себя, словно принимаете его в себя, срачиваетесь, сливаетесь с ним в единое целое, в сию минуту принимаете все качества интегрального ощущения, становитесь неразделимыми с этим ощущением себя как уникальной личности.

Ощущаем свои триггерные ощущения, усиливаем их, и ощущаем, как сгусток интегрального ощущения сливается с вами, модифицируя текущее состояние... И – отбросили сосредоточенность, открыли глаза!

Молодцы! И я поздравляю вас!

Как ощущения? Прислушайтесь к себе.

Но и это еще не все. Мы с вами, дорогой читатель, продолжаем работу с собой. Сейчас нам предстоит поработать со своим внутренним виртуальным пространством, где были расположены причины, или корни, тех ментальных конструкций и ощущений, их поддерживающих, которые мы удалили из своей энергетике.

Напоминаю, что вам необходимо будет сделать.

Надо еще раз создать сгусток интегрального ощущения себя как уникальной личности. Ощутить его в своем виртуальном пространстве. И этот сгусток погрузить в область своего виртуального пространства, в самую нижнюю область, откуда удаляли корни всех признаков нелюбви к себе (в большинстве случаев все удаленные участки примерно в одной области располагаются, но одна все-таки ниже всех). После того как погрузим сгусток интегрального ощущения, начнем насыщать его триггерным ощущением трансформирующей активности. Насыщать этой энергией будем до ощущения слияния сгустка интегрального ощущения с окружающими слоями виртуального пространства и вживления его в эту область виртуального пространства. Продолжим насыщать, пока в какой-то момент не ощутим, что этот сгусток словно сам начнет излучать мощный поток энергии, который из глубин внутреннего пространства поднимется до «здесь и сейчас», проникая и насыщая энергией ощущения себя как уникальной и самодостаточной личности каждый фрагмент виртуального пространства. В нашем виртуальном пространстве мы эту энергию направим вперед вверх, в зону нашего непроявленного будущего, в наши намеченные цели, простраивая свое движение к целям, насыщая его собой как уникальным явлением природы, самодостаточным и адекватным окружающему миру. Этот момент ни с чем не перепутаете.

Вопросы есть? Тогда делаем.

Упражнение «Заполнение области виртуального пространства интегральным ощущением себя как уникальной и самодостаточной личности»

Сядьте удобно, закройте глаза. Полностью уберите, растворите, отпустите все посторонние мысли и эмоции. Все события дня, ожидания вечера уходят, растворяются, тают. Вы ощущаете себя «здесь и сейчас». Вы все свое внимание полностью сосредоточили на своих собственных внутренних ощущениях. А теперь одновременно распределите все свое внимание на границах своего тела.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя. Вы ощущаете комфорт и защищенность.

Вы вспоминаете интегральное ощущение себя как самодостаточной и уникальной личности, вы наблюдаете в ощущениях себя как уникальную, неповторимую личность, признающую свою уникальность и уникальность окружающих людей, личность, любящую себя и поэтому и через это любящую и принимающую мир и окружающих людей. Вы насыщаете полученное ощущение новыми, важными для вас смыслами: «Я уникальная личность, я все делаю так, как решаю сам, я получаю удовольствие от своих действий, я сам себе оценщик, я уважаю других как уникальные личности, но и со мной люди должны общаться, уважая меня как уникальную личность, по-другому я буду чувствовать себя дискомфортно и я сразу же выскажу это им, так как мне нечего стесняться. Я поступаю в соответствии со своими внутренними установками и никто не вправе давать оценку моим принципам, кроме меня самого. Это мой внутренний мир, это мои ценности, мой опыт, и я живу им. И я живу в гармонии с окружающим миром. Я люблю себя таким, какой я есть, и именно поэтому я могу любить окружающих меня людей такими, какие они есть». И с каждым мгновением ощущение становится более плотным, насыщенным...

Оно проявляется в вашем виртуальном пространстве все ярче, все четче.

Вы начинаете усиливать триггерное ощущение трансформирующей активности, ощущаете его на всем протяжении, делая его все сильнее и сильнее.

Сейчас, продолжая усиливать ощущение своей трансформирующей активности, вы начинаете смещать сгусток интегрального ощущения себя как самодостаточной личности в ту область виртуального пространства, расположенную ниже всех, откуда вы удаляли один из корней ощущений нелюбви к себе. И постепенно интегральное ощущение приближается к той области, и вот оно уже находится в той области.

И сейчас вы, продолжая усиливать триггерное ощущение трансформирующей активности, направляете его энергию в сгусток интегрального ощущения, и он начинает увеличиваться в размерах, заполняя всю область ощущением себя уникальной личности. Продолжаем качать туда энергию.

И постепенно возникает ощущение, что сгусток интегрального ощущения начинает вживляться, переплетаться с окружающими слоями виртуального пространства. Продолжаем качать энергию трансформирующей активности в эту область...

И в какой-то момент в этой области словно просыпается вулкан, и она сама становится источником энергии, которая с каждым мгновением становится все больше и больше...

Этой энергии так много, что она сама начинает фонтанировать, устремляться вверх к «здесь и сейчас». Слово гейзер необъятной энергии начинает работать, энергия фонтанирует вверх, образуя поток, который движется к «здесь и сейчас», пропитывая все слои внутреннего пространства, заполняя все пустоты, образовавшиеся от удаленных фрагментов-корней нелюбви к себе, заполняя их ощущением любви к себе, и через любовь к себе – еще и ощущением любви к миру. И вот этот поток энергии уже достигает «здесь и сейчас», все вокруг насыщая ощущением вас как самодостаточной личности, и далее мы направляем этот поток дальше в свое будущее (вперед вверх) моделируя наше поведение в различных ситуациях в будущем, основанное на любви к себе и любви к окружающему миру, как неразрывно связанными между собой, выстраивая пути к запланированным целям, организуя взаимодействие с окружающим миром, основываясь на своей уникальности и на уникальности всего, что встречается на нашем пути.

И постепенно все наше внутреннее пространство заполняется, пропитывается этим ощущением.

И вы с чувством выполненной работы открываете глаза.

Оглянитесь вокруг, обратите внимание: как воспринимается пространство, как воспринимаются коллеги? Изменилось ли что-нибудь?

Я в очередной раз поздравляю вас, друзья! Техники, основанные на собственных ощущениях, как единственной связи нас с окружающим миром и самим собой, способны творить чудеса!

Но мы еще не закончили работу. Вам предстоит изучить определенную технику, чтобы зафиксировать себя нового, изменившегося, в глазах окружающих вас людей! Почему это необходимо сделать?

Все дело в том, что окружающие вас люди привыкли к определенным нюансам вашего поведения в определенных жизненных ситуациях. И если после проведенной внутренней работы вы попадете в схожие ситуации, то окружающие вас люди, в сознании которых запечатлены эти нюансы вашего поведения, начнут ожидать от вас старого поведения. В данном случае ожидание других людей может сыграть злую шутку. Повторю еще раз поговорку: «Скажи человеку сто раз, что он свинья, на сто первый раз он захрюкает!» Так вот, в данном случае так может случиться и с вами. Ожидания других людей способны сподвигнуть вас на определенные нюансы поведения, от которых вы отказались.

Как зафиксировать новый образ, я сейчас расскажу.

Для этого необходимо создать интегральное ощущение модели своего нового поведения. Формируется оно из ощущений ответов на вопросы:

Что вы делаете в подобных ситуациях?

Как вы себя ведете?

Зачем вы это делаете?

Вы поступаете именно так!

Только в отличие от уже создаваемого вами интегрального ощущения себя это интегральное ощущение поведения создается безэмоционально, холодным разумом, логически выверено, вы создаете в данном случае жестко выверенную модель своего поведения. Причем, когда формируете ответы на вопросы, вы должны все свои действия словно со стороны просматривать, как будто глазами посторонних людей. Так как мощная трансляция вами

этой модели поведения в указанных ситуациях просто заглушит те старые воспоминания о вашем поведении в сознании других людей, которые могли бы сыграть против вас, воздействуя через них на вас. Каким образом это происходит, я описывал выше.

Насыщаем сгусток модели поведения триггерным ощущением *моделирующей* активности (этим оно и отличается от уже выполненной вами работы по созданию интегрального ощущения себя как самодостаточной личности). После этого погружаемся в альтернативное эталонное состояние, максимально ощущаем уверенность в себе и правоту в своих собственных действиях, вспоминаем интегральное ощущение нового поведения и, ощущая непоколебимую уверенность в себе и правоту в своих действиях, погружаем сгусток интегрального ощущения поведения в пространство циркуляции обратной связи триггерных ощущений (фильтра, ограждающего вас от некомфортных ощущений из окружающего мира). Для тех, кто по каким-то причинам не создавал обратную связь триггерных ощущений полярных активностей психики, надо сгусток погрузить прямо в центр телесной проекции и, усиливая триггерное ощущение трансформирующей активности, профильтрованной чувством собственной правоты, наполнить весь объем телесной проекции ощущением этой модели поведения.

Переходим к самому упражнению. Текст упражнения, как всегда, привожу для желающих заниматься под аудиозапись.

Упражнение «Изменение модели поведения»

Сядьте удобно, закройте глаза. Полностью уберите, растворите, отпустите все посторонние мысли и эмоции. Все события дня, ожидания вечера уходят, растворяются, тают. Вы ощущаете себя «здесь и сейчас». Все свое внимание полностью сосредоточили на своих собственных внутренних ощущениях. А теперь одновременно распределите все свое внимание на границах своего тела.

Вы полностью контролируете свое состояние, ощущаете себя. Вы чувствуете комфорт и защищенность. И сейчас приступаете к созданию интегрального ощущения новой модели своего поведения. Логически стройно, словно со стороны, глазами других людей, начинаете осознанно моделировать свое поведение в жизненных ситуациях.

Отвечаете на вопросы:

Что вы делаете в подобных ситуациях?

Как вы себя ведете?

Зачем вы это делаете?

Вы поступаете именно так!

И вы просматриваете свое новое поведение в наиболее часто встречающихся жизненных ситуациях, где проявляются черты вашей уникальной неповторимой личности, любящей, принимающей себя, любящей и принимающей уникальность окружающего мира, существующей в гармонии с окружающим миром. Холодно, логически стройно просматриваете свое не зависимое ни от кого поведение в соответствии со своими собственными ценностями. Просматриваете, ощущаете, как отдельные моменты поведения начинают сливаться в единую целостную схему поведения. Она проявляется все четче и четче, все ярче и ярче. Постепенно создается интегральное ощущение модели вашего поведения как уникальной, неповторимой личности. Возникает ощущение законченности этой схемы, которая связывает вас и ваши поступки. Продолжаем просматривать холодно, логически стройно схему вашего нового поведения. И само по себе усиливается ощущение

моделирующей активности, ощущаем волну прохлады, субъективной ясности, опускающейся сверху вниз, в голове, в шее вдоль позвоночника, в грудной клетке, через солнечное сплетение, в животе ощущение уходит куда-то вниз. Ясность, чистота, прозрачность наполняют вас. С каждым дыхательным движением их становится еще больше. Вы начинаете насыщать энергией моделирующей активности сгусток интегрального ощущения новой модели своего поведения. Он становится еще более структурированным, прозрачным, словно выкристаллизованным. Вы запоминаете интегральное ощущение модели поведения, словно отодвигаете в сторону, чтобы не мешал.

А сами сосредотачиваетесь на своих ощущениях, еще раз пробуя почувствовать сразу все границы своего тела. Вы начинаете сейчас погружаться в свое альтернативное эталонное Состояние... Приходит образ, и с каждым мгновением становится более ярким и насыщенным, приходит звук, а вы еще глубже погружаетесь в свое альтернативное эталонное состояние, запах приходит... Постепенно приходят ощущения тела, которые были тогда, приходит эмоциональное самочувствие, которое было тогда. И вы оглядываетесь туда и видите то, что вы видели тогда, прислушиваетесь, и слышите то, что слышали тогда. И вы смотрите и видите рядом с собой абсурдный предмет, внедренный вами в это воспоминание. Как только проявляются очертания, контуры этого предмета, сразу же усиливается ощущение трансформирующей активности, и его усиление заставляет проявиться абсурдный предмет еще ярче, еще больше подробностей в его форме, характеристиках, и вас начинает заполнять чувство абсолютной правоты в своих действиях, и с каждым новым мгновением предмет становится все четче, ощущение трансформирующей активности – все ярче, чувство собственной правоты – все полнее, в находитесь в своем альтернативном состоянии! Вы видите абсурдный предмет, внедренный вами туда, абсолютно четко, вы ощущаете невероятно мощное ощущение трансформирующей активности, вы чувствуете себя правым абсолютно во всем, последней инстанцией в решении любого вопроса. Вы вспоминаете интегральное ощущение новой модели своего поведения, и оно возникает перед вами. Ощущая абсолютную уверенность в себе и правоту в своих собственных действиях, вы начинаете погружать сгусток модели поведения прямо в пространство обратной связи триггерных ощущений активности своей психики. Постепенно, разливаясь множеством ручейков, это ощущение начинает распространяться по пространству обратной связи. И постепенно эти ручейки начинают соединяться, образуя поле единого ощущения новой модели поведения. А вы испытываете полную уверенность в том, что ваше поведение полностью изменилось, и в нужных ситуациях вы будете вести себя так, как вы решили!

Как только ощущение заполняет всю вашу телесную сенсорную проекцию, отбрасываете сосредоточенность и открываете глаза!

То, что вы сейчас делаете, это действительно грандиозно!

Оцените: как ваше состояние сейчас? Настроение? Ощущения в теле?

Смотрите, что получилось. Вам сейчас не надо никому ничего доказывать. Спокойное, умиротворенное состояние. Это просто присутствует, это просто есть! Вы знаете, что вы – это вы! Спокойствие и уверенность, основанные на знании и умении. Не могу удержаться,

чтобы не привести анекдот с «бородой», описывающий абсолютную уверенность и чувство собственной правоты, которое испытывал капитан у себя на судне.

Океанский лайнер в круизе. Полный штиль за бортом. Время восхода. Капитанский мостик. Вахтенный офицер за штурвалом. Рядом капитан попыхивает трубкой.

Вдруг... Истошный крик вахтенного матроса: «Капитан!!! Солнце восходит по правому борту!»

Капитан, сделав затяжку трубкой, негромким голосом: «Не препятствовать».

Вот примерно эту железобетонную уверенность в себе и чувство собственной правоты выражает фраза «Не препятствовать».

Движемся к завершению работы.

Подведем краткий промежуточный итог. Мы убрали энергетические предпосылки не очень комфортных характеристик своего отношения к себе, которые являлись признаками нашей нелюбви к себе. Мы убрали корни этих признаков из нашего внутреннего пространства. Но ведь что-то еще присутствует у нас, что может продолжить разрушительную работу нашего положительного отношения к себе, нашей любви к себе. Как вы думаете, о чем я говорю?

Что есть в нашей психике такого, что может позволить нам сомневаться в своих решениях? Наверное, ни для кого не будет новостью, если я озвучу то, о чем кто-то из вас уже догадался. Это ваш собственный образ в вашем сознании. Но не тот образ, который мы видим ежедневно в зеркале. А тот образ, который мы на протяжении нашей жизни удерживаем, достраиваем, холим и лелеем внутри себя.

Это образ идеального Я, который мы рисуем, который успешен, у которого получаются все дела, которыми мы занимались. Как правило, вокруг нас есть люди. И у этих людей что-то получается лучше, чем у нас. То есть у окружающих нас людей получается то, что получается у нашего идеального Я. Но не у нас реальных. И происходит некий разрыв в восприятии. Люди, получающие в отличие от нас результаты, отделяются от нас и оказываются где-то рядом с нашим идеальным представлением о себе. Происходит отрыв реального от идеального, и человек получается раздвоенным, делящим себя на того, идеального, у которого все получается, и на того, кто он есть сейчас. Один, идеальный, далеко, там, где все получается, а второй, реальный, «здесь и сейчас». Человек остается наедине с собой. Все, у кого получается, где-то там возле идеального, а он здесь один. В результате человек начинает считать свое идеальное, как нечто отдельное от него, к которому он идет и все не дойдет, и так до бесконечности. Человек начинает считать свое идеальное Я, недостижимым, чем-то совершенно отдельным от себя, как некое отдельное самостоятельное существо! И это порождает неуверенность.

Но ведь и реальное Я и идеальное Я – это вы сами! Желанные качества придаваемые идеальному Я всего лишь ваши желаемые качества, приобретение которых тоже ваша цель, как и достижение чего-то. А вы, разделяя себя на идеального и реального, на самом деле обрываете связь между собой и своей целью. Можно сказать, ваши действия сейчас – это шаги по направлению к своему идеальному образу, а значит, шаги к успеху! Соотнесите свои желания и намерения с собой, а не с собой идеальным. Не разделяйте себя реального и идеального! Соедините их вместе, и тогда обретете целостность, и тогда идеальное Я будет реальным!

И сейчас я предлагаю выполнить очередное упражнение, в котором вам предстоит быть честными наедине с самим собой. Ведь не будет секретом, что в тех случаях, когда вы поступали вопреки своим желаниям, прогибаясь под что-то или под кого-то, вы наносили вред,

обиду, как еще назвать, себе самому, еще больше отдаляясь от своего идеала. И наверное, будет самым лучшим в заключение просто попросить прощения у себя идеального, того, к которому вы постоянно стремитесь, но своими собственными действиями от которого постоянно отдалялись и отделялись. Попросить прощения и принять его, почувствовать, что ваш идеальный образ простил вас, ведь это и есть вы. И ощутить целостность себя. Ощутить себя реального и идеального как единого существа, находящегося в гармонии с собой и с окружающим миром.

Для этого нам всего лишь понадобится образ себя, каким вы себя видите, когда думаете о своем успехе во всех областях, к примеру, в своих мечтаниях, моделях различных жизненных ситуаций.

Закрыв глаза, мы ощутим приближение этого образа. Возьмем его за руки, ощутим тактильно. Поговорим, расскажем, чего достигли, как это происходило. Попросим прощения за то, что отступали от тех норм и правил, которым хотели бы следовать. После этого обнимемся с ним, ощутим себя единым с собой и соединим свои две половинки в единое целое. Обретем внутреннюю целостность!

Не правда ли, это рассуждения заставили вас задуматься?

Текст упражнения привожу, как всегда. Так как действительно перед выполнением следует осмыслить.

Упражнение «Соединение со своим идеальным "я", обретение целостности»

Сядьте удобно, закройте глаза. Полностью уберите, удалите, растворите все посторонние мысли и эмоции... Позвольте себе несколько минут, несколько мгновений полной, абсолютной сосредоточенности на своих внутренних ощущениях. Вы почувствуете комфорт и защищенность. Вы «здесь и сейчас». Сосредоточьтесь одновременно на обоих висках, ощущая себя словно немного сзади них. Полностью сконцентрируйтесь на своем внутреннем пространстве. И сейчас начните наблюдать, как откуда-то издалека к вам направляется человек. Он приближается все ближе и ближе, идет свободной походкой, тело его расслабленно, на лице добродушная улыбка. И по мере приближения его к вам вы начинаете узнавать в человеке самого себя. И этот человек уже совсем близко, на расстоянии вытянутой руки. Вы протягиваете свои руки, берете его руки в свои. Смотрите на него, он – это вы. У него спокойное лицо, уверенный взгляд. Глаза внимательно смотрят на вас ободряюще, словно предлагая вам начать диалог. И вы начинаете с ним говорить.

Расскажите ему о том, чего вы достигли, как сложилась ваша жизнь. Поделитесь с ним. Ведь он – это вы. Расскажите ему, что вы выполнили из тех задач, которые он легко решал в ваших мыслях. Как вы следовали своим желаниям дотянуться в своих действиях и поведении до него. Расскажите ему и послушайте, что он скажет вам в ответ. Выслушайте его. Ведь он – это вы. Расскажите ему, чем вы сейчас гордитесь, а чего стесняетесь. Чего вы хотите сейчас, а от чего вам хочется отказаться. Поделитесь с ним, с этим человеком. Ведь он – это вы. Поделитесь своим сокровенным и послушайте, что он вам про это скажет. Он имеет на это право. Ведь он – это вы. Примите все его слова, все его сожаления, все то, что он скажет вам. Примите и попросите у него прощения. Попросите прощения за все. За то, что хотели сделать, стараясь поступать как он (она), но по каким-то причинам так и не выполнили. За все те, где-то сбывшиеся не так, как хотелось, и вовсе несбывшиеся мечты, которые он в ваших мыслях претворял в жизнь.

Попросите прощения за все у себя идеального. Прощения за то, что где-то по любым причинам, неважно по каким, вы отходили от себя того, каким вы себя видели в мечтах, от того, каким вы хотели быть... Попросите прощения за то, что вы отходили от тех мечтаний и представлений об себе идеальном... Просто попросите прощения.

И почувствуйте. Он, этот человек, прощает вас. Ощутите это. Он прощает вам все. Все, что вы сделали... или не сделали. Он прощает вас. И примите прощение от этого человека. Ощутите – он простил вас.

И сейчас возьмите его за руки, прижмите его к себе. Ощутите его рядом с собой. Ощутите связь, которой вы навеки связаны с этим человеком. И ощутите, что вы и он – это неразделимые части одного целого. Вы – это он, он – это вы, и вместе вы одно целое. Вы едины. Почувствуйте это единство. Ощутите себя как одно целое. Нет разницы между вами и им. Вы едины с самим собой. Ощутите это слияние в одно целое. Ведь это так прекрасно – быть единым с самим собой! Почувствуйте это единение. Ощутите единое существо – СЕБЯ!

Отбросив сосредоточенность, открывайте глаза.

Принимайте очередные поздравления! Вы их достойны! То, что вы сейчас сделали, для некоторых людей может быть только пределом мечтаний.

По сути дела, вы, убрав тормозящие ментальные конструкции, можете позволить себе быть самим собой. Нет того, что год за годом сидело у вас в мыслях, каждый раз останавливая ваши мысли о каких-то начинаниях, о проектах, которые вы могли бы претворить в жизнь.

Но ведь жизнь продолжается! И кто сказал, что для вас есть что-то невозможное? Вы хозяин своей жизни, своей судьбы!

Обратите внимание на то, что мои слова о ваших широчайших возможностях сейчас не воспринимаются вами с усмешкой, а воспринимаются как подтверждение ваших собственных ощущений! И это здорово!

Изменения, которые вы сейчас запустили в себе – это непрекращающийся процесс, который будет продолжаться постоянно. И вы его сможете отслеживать при желании лишь постфактум. Это реальные изменения! Вдруг вы после каких-то действий поймаете себя на мысли, что раньше вы поступили бы по-другому. А сейчас вы поступили в соответствии со своими желаниями и испытываете чувство глубокого удовлетворения от этого.

То, что раньше вы даже не начинали бы обдумывать, теперь вы обдумаете и найдете кучу вариантов для достижения этого.

И я думаю, что уже через год после прочтения книги вы, вспоминая прошлые неудачи, будете удивляться, как это могло произойти, ведь выход был на виду.

Мы с вами поработали с признаками нелюбви к себе. Мы позволили себе принять себя, полюбить себя. В результате мы приобрели возможность не только любить себя, но и любить, принимать окружающих нас людей, позволяя им быть такими же индивидуальностями, как и мы сами. Теперь и сам окружающий мир будет восприниматься совершенно по-другому, он приобретет новые краски. Вы сможете находить те решения, о которых бы раньше и не подумали. Вы как будто выйдете из-за забора на открытое пространство. Нет больше перед вами тех внутренних скрижалей, которые незаметно просто не давали вам мыслить в желаемом направлении, постоянно подсовывая уничижительные мысли о своих возможностях и желаниях.

А теперь и новые краски, и новые значения, и новые отношения! И это сделает вашу жизнь красочнее, интереснее, богаче, нежели это было до сих пор! Любя себя, веря в себя, вы

получили возможность стать реальным хозяином своей жизни, своего собственного мира, своей собственной индивидуальной вселенной, чем каждый из нас и является!

Частокол негативных значений в отношении самого себя, который застилал от ваших глаз окружающий мир, исчез, вы его уничтожили. Весь мир открыт перед вами! И вы являетесь творцом собственной жизни, собственного мира! И все богатства этого мира доступны вам и они перед вами!

В заключение хочется поговорить с вами еще кое о чем. Все дело в том, что то, что мы с вами восстанавливаем, присуще всем людям. Правда, по мере воспитания, взросления, человек вдруг, начиная осознавать свою индивидуальность, отходит от того единения с окружающим миром, которое присутствовало в детстве, хотя продолжает оставаться частью окружающего мира. И это неизбежно в ходе развития. Но это и страшит обычного человека. Ведь, осознавая свою индивидуальность, приходится согласиться со своей, непонятно откуда взявшейся, надуманной разделенностью с миром. А раз разделен, то, соответственно, надо брать всю ответственность на себя. А это-то и страшит! Ведь гораздо лучше, уютнее, безопаснее быть как все, тогда и решения принимаются кем-то, тогда можно свалить всю ответственность на кого-то и спокойно существовать. И поэтому люди, на несколько мгновений ощутив себя индивидуальностью, тут же стремятся опять быть как все. Так спокойнее, так комфортнее. А главное, если вместе со всеми, то и ответственность общая, а не индивидуальная.

То, что я предлагаю вам после выполнения техник этого семинара (ведь семинар-то для помощи желающим свободы и написан), это – взять ответственность за свою жизнь на себя и в то же время оставаться и продолжать быть единым с природой, окружающим миром, осознавая свою индивидуальность, и гармонично существовать с окружающим миром. Быть хоть и отдельной, но частью мира!

Сейчас я предлагаю вам взглянуть на себя и на мир как на неразрывные составные части единого целого. И использовать это с пользой для себя. Ведь мир для себя не может быть плохим. А вы, несмотря ни на что, продолжаете быть частью мира! Остается только, ощущая свою индивидуальность, признать себя частью мира, принять связь с миром и ощутить себя хоть индивидуальной, но частью мира!

Давайте сейчас сделаем еще одно, заключительное упражнение.

Упражнение «Я и Мир»

Сядьте удобно, закройте глаза. Полностью уберите, удалите, растворите все посторонние мысли и эмоции. Все события дня, ожидания вечера тают, исчезают, растворяются. Вы «здесь и сейчас». Вы чувствуете комфорт и защищенность. И все свое внимание сосредоточили на своих собственных внутренних ощущениях.

Обратите внимание на свои ощущения, вы ощущаете себя... Обратите внимание на окружающий мир, ощутите его. Ощутите себя частью этого мира. Вы находитесь в нем, следовательно, вы его часть. Вы неразрывно связаны с ним. Ощутите, осознайте свою связь с ним. Но, вместе с тем, ощутите, осознайте, подтвердите себе свою уникальность, свою неповторимость, свое право на существование в этом мире... просто по праву своего рождения в нем.

И ощутите ту свободу, которую вам дает осознание своей индивидуальности, своей уникальности. Да, вы детище мира, вы связаны неразрывно с миром, но как только вы готовы осознать свою уникальность, свою индивидуальность, вы получаете возможность свободного существования именно как уникальное явление мира.

Ощущая себя частью мира, осознавая свою уникальность и неповторимость, вы получаете свободу принимать решения, претворять их в жизнь, понимая, что ответственность несете только вы. Возьмите же ответственность за свою жизнь на себя и в то же время продолжайте быть единым с природой, с окружающим миром, осознавая свою индивидуальность и гармонично существуя с окружающим миром. Будьте отдельной, обладающей индивидуальным сознанием, но частью всего мира!

Почувствуйте себя и мир как неразрывные составные части единого целого. Используйте это с пользой для себя. Ведь мир для себя не может быть плохим. А вы – часть мира!

Почувствуйте себя хозяином своей жизни! Вы имеете на это полное право!

Так будьте же счастливы в своей уникальности!

Спокойно отпустите ощущения, откройте глаза.

Порадуйтесь себе и поблагодарите сами себя за эту работу!

ВПЕРЕДИ ДОРОГА ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ!

И ЭТО ТОЛЬКО ВАША ДОРОГА И ТОЛЬКО ВАША ЖИЗНЬ!

И ВЫ ВПРАВЕ ИДТИ КУДА ХОТИТЕ!

Я желаю вам счастья, любви и успехов в вашей жизни!

Применяйте навыки интерфейсной психологии, помогающие выстраивать свою жизнь по своему желанию, стройте мир вокруг себя так, как вам хочется!

А впереди еще столько неизведанных возможностей, столько всего интересного!

Как всегда, напоминаю и предлагаю. Если кому-то интересны техники и приемы, описанные в книге, но по каким-то причинам что-то не получается, вы всегда можете обратиться в представительства ЗАО «Возможности человека», расположенные в вашем городе или в соседних городах. В представительствах у вас всегда есть возможность встретиться с квалифицированными тренерами интерфейсной психологии и задать им вопросы. Или пройти под их руководством очное обучение. Адреса представительств приведены в конце книги.

А что дальше? (послесловие)

А дальше, дорогой читатель, вам предстоит дорога под названием ЖИЗНЬ.

Все дело в том, что навыки субъект-центрированной, или интерфейсной, психологии, дают человеку то, что не может дать больше никто. Написал и тут же поймал себя на мысли: «Не перехожу ли я сейчас на банальную рекламную фразу?» Но нет! В конце концов, если это направление (интерфейсная, или субъект-центрированная, психология) предоставляет любому человеку возможности научиться изменять себя в сторону получения даже минимальных преимуществ в нашей сегодняшней жизни, а они далеко не минимальные при их использовании, почему не надо открыто заявлять об этом? Ведь само направление предполагает именно развитие человека, развитие его личности! Неужели мы уже дожили до того паршивого времени из фантастических фильмов, когда уникальные личности, свободные личности окружающим не нужны? Неужели явления, описанные Э. Фроммом в своей книге «Бегство от свободы», изданной еще в 1940 году, настолько стали привычными в современной жизни, что сама мысль быть свободным и признание ответственности за свои решения и саму свою жизнь лишь пугают людей? И с каждым годом появляется все больше готовых заготовок для шестеренок гигантской машины под названием «социум», которые уже не мыслят себя без указующих директив, боятся даже подумать по-другому, а тем более послушать чьи-то собственные суждения! Как же, ведь это примут за инакомыслие, за попытку сопротивления. Да вот только инакомыслие по сравнению с чем? Попытку сопротивления, но кому? Но это неважно! Ведь значения уже есть в сознании большинства людей. Самое главное, приняты без возражений. Ведь даже вопрос об опасности для жизни журналистки, находящейся под огнем, наткнется моментально на контраргумент: «Люди имеют право знать правду!» Вот и получается, что кучка слуг народа настолько самоидентифицировалась с народом, что уже провозглашает свои собственные интересы как глас народа. Внешне оценили и внешне же навесили ярлыки, не спрашивая тех, на кого навесили. Прикрываясь именем народа, творят по своему разумению свою жизнь, но не жизнь народа.

А народу что? Народ сходил раз в четыре года на выборы, понравились ему чьи-то обещания, основанные на самых простых потребностях, и все! Готов представитель «народа», к народу никакого отношения не имеющий. Внешние оценки, чужие обещания победили! А раз победили, то им и надо подчиняться, правда, по углам охаявая самими же выбранных депутатов. Ведь обещания только во время выборов. А дальше хоть трава не расти. И постоянная зависимость от кого-то. Но каждый человек хочет жить, получать радости от жизни, а не только как робот – утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать, утром встал, поел, пошел на работу, вечером пришел с работы, поел, лег спать, так до бесконечности.

Только до бесконечности ли? Ведь жизнь конечна. Не лучше ли хотя бы сделать попытку взять ответственность за свою жизнь на себя, строить свою жизнь, не ожидая подачек от кого-то, а используя то, что есть по праву рождения, свои возможности управлять своей судьбой? Ведь согласитесь, уважаемый читатель, тогда и не будет, как говорил классик, «стыдно за прожитые годы». Тогда будет полное осознание, что жил, используя все свои возможности для самореализации.

Я уже объяснял значение термина «субъект-центрированная психология». Это направление, позволяющее человеку изучать и изменять самого себя, основываясь на собственных ощущениях, изнутри самого человека, им самим. Согласитесь, уважаемый читатель, само по себе изучение самого себя уже довольно заманчиво. А если к этому еще добавить то, что изучение себя на основе своих собственных ощущений дает кучу дополнительных возможностей для достижения своих целей, да просто для жизни, то навыки становятся для людей,

их освоивших, просто жизненно необходимыми, образом жизни. Особенно если учесть тот факт, что применение этих навыков не ставит человека, использовавшего их, ни в какую зависимость ни от чего.

Предлагаемое направление развития заключается в использовании данного нам по праву рождения. Те возможности, которые каждый человек имеет с самого рождения, с первых моментов своей жизни, комплекс переживаемых ощущений и умение их регистрировать. Я упоминал уже, что кроме ощущений у человека нет больше никаких связей с окружающим миром. Только ощущения. Но вот какая интересная штука получается. Если научиться осознавать свои ощущения, верить им, основываясь на них, а не на чужих значениях, то перед человеком открывается огромный мир, не ограниченный чужими значениями, а ограниченный только собственными ощущениями и отношением к ним. Ощущениями, которыми, при овладении навыками субъект-центрированной психологии, человек в состоянии не только управлять, но и которые он в состоянии модифицировать!

А вот это уже совершенно другое положение дел, которое может в корне поменять взгляд человека на себя как на часть мира. Эти навыки дают возможность человеку не только признать свою уникальность, но и полностью взять на себя, принять всю ответственность за свою жизнь! Правда, все-таки рекомендуется создать фильтр – систему обратных связей триггерных ощущений, для того чтобы быть полностью уверенным в том, что при любом общении вы будете оставаться самим собой и ваши значения не подвергнутся посторонним воздействиям.

И, самое главное, обучение навыкам энергоинформационного развития или интерфейсной психологии не подразумевают наличие поводырей (учителей) по жизни. Приходится повториться, но это имеет смысл. Желаящие, проходя обучение, получают практические навыки и ничего более. Никто не вправе навязывать другому человеку, даже под видом обучения, оценки «плохо» и «хорошо». У каждого человека свой сугубо индивидуальный социальный опыт и он, только он может сам решать, что такое плохо и что такое хорошо для него!

Доводилось порой слышать высказывания типа: «Увы, новых семинаров нет, новых уровней обучения нет, значит, энергоинформационное развитие закончилось или близко к концу». Но, простите, если вся жизнь человека есть энергоинформационное развитие, то говоря что оно закончилось, человек тем самым считает свою жизнь оконченной? Однако нет. Люди, высказывающиеся в таком контексте, непонятно по каким причинам начинают сводить в одну канву систему техник, позволяющих осуществлять каждому свое энергоинформационное развитие, и свою жизнь. «Не сотвори себе кумира», помните? В данном случае навыки, помогающие налаживать свою жизнь в наше не очень спокойное время, это только навыки, но не сама Жизнь!

Тем же коллегам, кто двигается по пути своего индивидуального энергоинформационного развития, чужды какие-то рассуждения о законченности системы навыков. Они просто применяют полученные навыки, строя жизнь по своему собственному сценарию, получая удовольствие от жизни и распространяя вокруг себя ощущение спокойствия, комфорта и любви!

Вот и заканчивается книга, посвященная, на мой взгляд, самой востребованной в сегодняшнем мире и самой мало освещенной в книгах теме – любви к себе. Надеюсь, что мне удалось дать вам, уважаемый читатель, подсказку, в каком направлении двигаться, как вернуть себе то, что было с рождения.

Пришла пора очередного расставания. Пишите мне, если есть какие-то вопросы. Я с удовольствием вам отвечу. Делитесь своими успехами.

Мой электронный адрес: kovtun_alex@me.com.

На прощание повторю фразу, перекликающуюся с фразой героини известного фильма, но с добавлением: «Несмотря на возраст, для тех, кто встал на путь своего индивидуального энергоинформационного развития, жизнь только начинается!»

Потому что невозможно даже предположить, до каких высот разовьется сознание человека, познавшего свою энергоинформационную природу и научившегося пользоваться этим! И навыки интерфейсной психологии в полной мере позволяют этим овладеть.

С бесконечным уважением к вашей индивидуальности и с любовью к вам, дорогой читатель,

Александр Ковтун