



---

**UNCONSCIOUS  
MIND SECRETS**

---

MAX TRANCE

# Секреты Подсознания

---

Как использовать скрытую силу  
подсознания  
для достижения целей и выполнения поставленных задач  
Макс Транс

## Отказ от ответственности

Ничто в этой работе не является психологическим, медицинским, финансовым или каким-либо другим советом. При возникновении каких-либо медицинских проблем важно обратиться за консультацией к квалифицированному медицинскому работнику. И если вы проходите курс психологической помощи, возможно, будет лучше проконсультироваться с вашим специалистом, прежде чем применять какие-либо методы, описанные в этой книге.

Материал, представленный в этой работе, предназначен исключительно для развлекательных целей, и, возможно, вас это не развлекает.

Вы используете материалы в этой работе исключительно на свой страх и риск. Автор, издатель и все другие физические и юридические лица, связанные с созданием, продажей, распространением и всем остальным, что связано с этой работой, не дают никаких заверений или гарантий любого рода в отношении этой работы или ее содержания.

## Оглавление

Вступление.....	3
Структура человеческого разума.....	3
Сознание.....	7
Подсознание .....	10
Как перепрограммировать Ваш Бессознательный разум.....	16
Сила позитивных ресурсных состояний .....	24
Идентификация в глубоком трансе .....	27
Сознательная автоматизация вашего подсознания .....	31
В заключение.....	37
Следующие шаги.....	39

## Вступление

Много лет назад, когда я впервые начал изучать такие вещи, как медитация, самогипноз и разум в целом, мне удалось найти много интересного, но возникла огромная проблема: ничто из того, что я читал, казалось, адекватно не объясняло, как именно работает разум.

У людей были самые разные идеи, как хорошие, так и плохие. Казалось, что никто на самом деле не понимал, что происходит.

Для этого была очень веская причина. Видите ли, когда мы погружаемся в свой собственный разум, легко представить, что он работает совершенно не так, как на самом деле.

Если все, что мы делаем, - это смотрим на свой разум изнутри и приходим в замешательство от того, как реагируют другие люди, то добиться какого-либо прогресса может оказаться невозможным.

Было бы справедливо сказать, что человеческий разум - одна из величайших загадок всех времен.

На протяжении тысячелетий люди из всех слоев общества посвящали целые жизни тому, чтобы разобраться в этом. И даже несмотря на все эти усилия, только в 21 веке мы начинаем понимать, как все это работает.

Мы идем по жизни под давлением обстоятельств и даже наших собственных эмоций.

Оказывается, при небольшом понимании того, что происходит, можно внести несколько простых изменений, которые могут привести к значительным изменениям.

В этой книге мы рассмотрим две важные части человеческого разума. Это модель сознания, которую используют многие современные гипнотизеры для получения потрясающих результатов в рекордно короткие сроки.

Мы рассмотрим цели сознательного и подсознательного разума, их различия и то, что каждый из них может сделать.

А затем я расскажу вам о нескольких простых процессах, которые каждый может использовать, чтобы укротить свое собственное подсознание.

Я намереваюсь, что к концу этой книги вы будете знать, как вернуть себе контроль.

## Структура человеческого разума

Чтобы получить представление о том, как работает человеческий разум, важно понять лежащие в его основе структуры.

Начнем с мозга.

Человеческий мозг - это, по сути, аппаратное обеспечение, управляющее нашим сознанием. И это еще не все.

Помимо обеспечения функционирования нашего разума, мозг управляет всей нашей системой. Это может включать участие в автоматическом функционировании нашего организма, выработке гормонов и регулировании частоты сердечных сокращений и температуры тела. Наряду с этим мозг может обеспечивать нас инстинктивными реакциями, обеспечивающими нашу безопасность, и выполнять множество других функций.

Хотя физические аспекты интересны сами по себе, с нашей точки зрения, как исследователей разума, нас, как правило, гораздо больше интересует то, что мы можем сделать с помощью разума.

Мы на самом деле не знаем, откуда берется сознание, и его происхождение не имеет большого значения для наших целей. Что мы знаем точно, так это то, что наше сознание связано с тем, на что мы обращаем свое внимание, и с нашей памятью о нескольких последних событиях, которые мы пережили.

Эксперименты показали, что обычно мы можем сосредоточить свое внимание только на чем-то одном за раз. Кроме того, мы можем удерживать в своей сознательной памяти около 7 событий.

Когда мы что-то переживаем, это сначала попадает в нашу сознательную рабочую память, а затем, в конечном счете, перемещается в наше долговременное хранилище.

Модель всего, что мы когда-либо испытывали, создается и хранится в квадриллионе или около того нейронных связей в нашем мозге.

На первый взгляд, квадриллион может показаться огромным числом.

Для сравнения, типичное запоминающее устройство современного компьютера измеряется небольшим количеством терабайт.

Или, другими словами, объем памяти человеческого мозга примерно в 1000 раз превышает объем памяти обычного современного компьютера.

Возможно, вы знаете кого-то, у кого не хватало места на компьютере или телефоне. Это случается практически с каждым.

И это при том, что мы записываем лишь малую часть нашей жизни.

Если перенести это обратно в человеческий мозг, то довольно легко увидеть, что при наличии примерно квадриллиона соединений, в которых можно хранить все, что мы когда-либо ощущали, нам не хватает места для точной записи текущей видеопотока, поступающего от наших глаз.

И наш мозг должен хранить гораздо больше информации.

Помимо двойного видеопотока, который длится около 16 часов в день, мы получаем постоянный поток аудиоданных, данных об осязании, боли и целом ряде других органов чувств по всему телу в сочетании с нашими текущими мыслями.

Наш мозг справляется с этим, производя множество приближений. Это приводит к эффекту, аналогичному сжатию данных, которое мы наблюдаем в компьютерных файлах.

Сжатые данные занимают меньше места, и это сопряжено с затратами в виде потери части информации.

Наши воспоминания - это всего лишь приблизительная модель нашего опыта. И не только это, но и то, что наш мозг любит оптимизировать. Если мы не обращаемся к определенному воспоминанию, со временем связи, относящиеся к этим воспоминаниям, будут изменены.

В конечном итоге память "исчезает".

И в целом это хорошо. Как правило, если мы больше не обращаемся к памяти, это потому, что она нам больше не нужна.

Помимо хранения наших воспоминаний, мозг также выполняет множество операций по обработке данных. И снова мы сталкиваемся с физическими ограничениями. Поступает так много сенсорных данных, что наш мозг не может обработать их все, не воспользовавшись несколькими упрощениями.

Эти упрощения приводят к когнитивным искажениям, которые могут быть использованы теми, кто знает, что это такое и как они работают.

Для понимания работы мозга, я считаю, проще всего представить, что наш мозг выполняет только одну функцию: он является мощным механизмом, который связывает одно с другим. С одной стороны это полезно, но с другой, при сильных эмоциях мозг может связать "чёрте что с Бог знает чем" (механизм формирования фобий и аллергий)...

Когда мы воспринимаем что-то рядом с чем-то другим, связанные нейроны в нашем мозге становятся немного более взаимосвязанными. И эта ассоциация может быть как пространственной, так и временной.

Если я смотрю на свой телефон, лежащий на моем столе, модель моего телефона в моем сознании ассоциируется с моделью моего стола.

И когда происходит последовательность событий, в моем сознании формируется модель, говорящая то-то и то-то.

Этот простой принцип, согласно которому один материал связан с другим, действует на всех уровнях.

Ни что в нашем сознании не существует изолированно.

Все, что мы моделируем, состоит из других моделей, состоящих из более мелких частей (фрактальный принцип).

Для некоторых из нас эти модели простираются вплоть до субатомных частиц и фундаментальных взаимодействий.

Например, наша модель телефона может включать в себя модели отдельных компонентов, наше понимание используемых технологий, наше восприятие телефонов в целом, более широкую среду, в которой существует этот телефон, чувства, которые мы испытываем при использовании этого телефона и других телефонов, и многое другое.

Система в целом достаточно велика и сложна, чтобы в конечном итоге мы сталкивались с множеством возникающих явлений.

Даже эмоции, которые мы испытываем, неразрывно связаны с нашими воспоминаниями. И поскольку большинство из нас испытывает самые разные

эмоции, мы не замечаем, как это происходит, за исключением некоторых крайних случаев.

Мы готовимся к экзамену и можем отлично ответить на вопросы подготовительного теста. Затем, в день экзамена, знания таинственным образом "исчезают".

Что еще более загадочно, как только мы выходим из экзаменационной комнаты, ответы снова становятся очевидными.

Знания были с самого начала.

Просто экзамен - это уникальная ситуация, и здесь не так много связей с информацией. Память эмоционально зависима, а экзамен, как правило, по накалу эмоций сильно отличается от обстановки, в которой велась подготовка. С этим легко справиться.

Во-первых, при подготовке к практическим экзаменам в начале каждого вопроса закройте на мгновение глаза и представьте, что вы сидите на экзамене и отвечаете на вопросы такого типа. Повторите это в конце, после того как напишете свой ответ.

Потратьте несколько минут на то, чтобы попрактиковаться в том, как вы обычно себя чувствуете, когда сдаете экзамен, чтобы примерно воссоздать свое эмоциональное состояние.

А затем, при сдаче настоящего экзамена, если ответ пытается ускользнуть от вас, закройте глаза и мысленно перенеситесь туда, где вы были во время учебы. Замечайте все, что только можете, вокруг этого, обращая особое внимание на свое эмоциональное состояние.

Это эффективно соединяет состояние изучения с состоянием сдачи экзамена.

Когда я это делаю, ответ обычно приходит сразу. А если нет, я просто продолжаю сдавать экзамен. Это почти всегда приходит ко мне перед окончанием экзамена.

В широком смысле, под нашим состоянием мы понимаем наше общее психическое состояние в определенный момент времени. Как правило, в нем преобладают эмоции, которые в данный момент являются наиболее сильными, и наша поза и физическое местоположение также могут быть важными компонентами.

Когда мы постоянно испытываем что-то в контексте только одного состояния, становится возможным наблюдать обучение, зависящее от состояния.

Это своего рода палка о двух концах.

С одной стороны, переживание сильных эмоций во время изучения чего-либо, как правило, приводит к тому, что это более прочно закрепляется в нашей памяти.

И в то же время наличие этих сильных эмоций изолирует воспоминания от других наших состояний. Чтобы извлечь информацию, как правило, необходимо хотя бы частично воссоздать это состояние.

Легкость, с которой в нашем мозгу формируются ассоциации, зависит от того, какое значение мы придаем им и сколько раз повторяем.

Наши эмоции подсказывают нам, хорошо ли все в целом или плохо.

Это кратчайший путь, и наличия сильной эмоции достаточно, чтобы заставить наш мозг активизироваться и обратить на это внимание.

Другими словами, эмоции придают ситуации важность.

Иногда разум описывают как программное обеспечение, работающее внутри мозга. Отчасти это верно, но не совсем. Разум гораздо больше похож на совокупность всего, что мы когда-либо испытывали. Не даром великий гипнотерапевт Милтон Эриксон утверждал, что "никогда не поздно иметь счастливое детство". То есть, измените своё отношение к событиям прошлого, - изменится ваша судьба.

Основная цель человеческого разума - помочь нам выжить.

Этот момент имеет решающее значение.

Наш мозг и разум существуют не для того, чтобы мы были счастливы, а только для того, чтобы мы оставались живы.

Эмоции помогают нам оставаться в живых, поскольку мы обычно предпочитаем делать меньше того, что заставляет нас чувствовать себя плохо, и больше того, что заставляет нас чувствовать себя хорошо.

## Сознание

Гипнотизеры склонны рассматривать разум как разделенный на сознательный и бессознательный.

Эта модель не совсем точна.

На самом деле, существует гораздо больше континуума от сознательного к бессознательному. Но это достаточно близко, чтобы быть полезным, и это очень простая модель, которую каждый может легко усвоить и начать использовать.

Сознательный разум - это та часть разума, о которой мы знаем.

Это то, о чем мы обычно думаем, когда думаем о своем самоощущении.

В каком-то смысле, это то, о чем мы сейчас думаем.

И это сопряжено с некоторыми существенными ограничениями и уникальными преимуществами.

Мы можем использовать свой сознательный разум для логического анализа и составления планов.

Однако это ограничено теми фактами, что мы можем сосредоточиться только на чем-то одном в данный момент времени, и что мы можем удерживать в своем сознании только очень небольшое количество вещей одновременно.

Сознание также служит для проверки фактов. Это помогает нам препятствовать проникновению искаженной информации в наш мозг. Всякий раз, когда мы сталкиваемся с чем-то новым, наше сознание проверяет это, чтобы понять, соответствует ли это тому, что мы считаем правдой.

Обычно мы принимаем информацию, которая соответствует нашим текущим убеждениям, и отвергаем все остальное.

По крайней мере, до тех пор, пока у нас не появится причина этого не делать.

Или пока не появится кто-то вроде гипнотизера и не поможет нам обойти нашу сознательную фильтрацию.

Поскольку проверка фактов осуществляется нашим сознанием, она сильно ограничена. Все, что действительно требуется, чтобы обойти ее, - это перегружать ее таким количеством информации, за которым мы не можем уследить.

Может показаться, что этот обход невозможен, когда мы знаем, что мы делаем с собой. В конце концов, разве мы не заметили бы, если бы это делали мы сами? Оказывается, что при правильном подходе это просто не так.

О том, как именно это сделать, мы поговорим чуть позже в этой книге.

Прежде чем мы сможем это сделать, нам нужно составить представление о сознательной и бессознательной частях человеческого разума.

Давайте начнем с простого процесса принятия решения.

Большинству из нас кажется, что мы принимаем решения, руководствуясь логикой и здравым смыслом. В результате, большинство людей полагают, что принятие решений человеком основано на логике. Это приводит к убеждению, что обычно мы решаем действовать, руководствуясь логикой, а затем, в результате, испытываем положительные (а иногда и отрицательные) эмоции.

На самом деле принятие решений происходит наоборот.

Сначала мы принимаем эмоциональное решение о том, что мы чего-то хотим.

Затем мы используем логику и возможности планирования нашего сознания, чтобы обосновать это решение и разработать план.

Это известно каждому маркетологу, продавцу и рассказчику историй.

Именно поэтому мы покупаем первоклассные смартфоны, а не бюджетные модели, хотя большинство из нас не использует никаких дополнительных функций.

Что касается эмоций, то наше сознание в первую очередь озабочено такими вещами, как счастье и удовлетворенность. Мы хотим чувствовать себя хорошо. Это имеет множество последствий, в том числе такие, как страх что-то упустить, и склонность большинства людей делать то, что проще всего в данный момент.

К счастью, наше сознание наделено некоторыми отличными функциями исполнительного контроля, которые позволяют нам управлять подсознанием. Мы даже можем использовать его, чтобы подавлять свои эмоции и делать то, чего на самом деле не хотим, когда видим какую-то выгоду в будущем.

Наше сознание может быть использовано для инициирования нового обучения, а наша сила воли - для принудительного формирования новых неосознанных привычек.

Выработав привычки, мы можем легко управлять ими с помощью сознания. Большинству людей вообще не нужно много думать об этом, если мы хотим завязать шнурки на ботинках. Все, что нам действительно нужно сделать, - это решить завязать их, и бессознательный процесс берет верх. Пока что-то ни пойдет не так, мы в основном просто наблюдаем, как завязываются шнурки на ботинках.

Хотя завязываем их мы сами.

Такие процессы, как преобразование букв в слова, предложения и идеи, становятся еще более автоматическими. Когда вы читаете это, вам вообще не нужно осознанно думать об отдельных буквах. И если я не использую незнакомое вам слово, вам, вероятно, не нужно осознанно думать о словах.

Вы сознательно принимаете решение что-то прочитать. И ваше подсознание выполняет почти всю работу за вас на автопилоте.

Это похоже на то, как будто чужие мысли волшебным образом проникают в вашу голову.

Единственное реальное различие заключается в том, что вы читаете гораздо больше, чем завязываете шнурки на ботинках. Хотя мы можем завязывать шнурки несколько раз в день, обычно мы читаем от тысяч до сотен тысяч слов. Мы также склонны воображать, что воспринимаем мир таким, какой он есть.

На самом деле, наше восприятие мира разворачивается в театре, устроенном внутри нашего сознания. Все, что мы видим, слышим, обоняем, пробуем на вкус, осязаем и ощущаем каким-либо образом, предстает перед нами в этом театре после прохождения многих уровней фильтрации в нашем мозгу. Существует два рода фильтров - физиологические и фильтры, основанные на наших верованиях и убеждениях. Причём вторые ограничивают нас гораздо сильнее, чем первые.

Более того, из-за присущих химическим веществам задержек, возникающих при взаимодействии и прохождении через нашу нейронную сеть, мы воспринимаем мир спустя доли секунды после того, как что-то действительно происходит.

Наше восприятие окружающего мира сильно отфильтровано и замедлено. Это имеет несколько важных последствий, к которым мы вернемся позже.

Итак, подводя итог, можно сказать, что наше сознание используется для логики, планирования и проверки фактов. Мы можем использовать его, чтобы подавлять свои эмоции и делать то, что нам не нравится, ради какой-то предполагаемой выгоды в будущем. А наше сознание - это то, как мы нажимаем кнопку "Пуск" для многих из бесчисленных привычек, которые есть у каждого из нас.

Но у сознательного разума также есть некоторые серьезные ограничения. Он работает чрезвычайно медленно. И наша способность логически мыслить сильно ограничена. Большинству людей трудно разобрать даже двойное отрицание в режиме реального времени.

Это происходит потому, что мы можем сосредоточиться только на чем-то одном в данный момент времени и можем удерживать в своей рабочей памяти только около 7 вещей одновременно.

Короче говоря, наш сознательный разум - это то, что мы обычно считаем собой.

Это наше самоощущение в сочетании с нашим текущим опытом.

Хотя у нас и есть воспоминания, по большей части мы на самом деле не осознаем того, что происходило ранее, если не уделим время тому, чтобы

подумать о них. Даже наше восприятие наших воспоминаний - это то, что мы думаем о прошлом так, как мы помним его прямо сейчас.

Нам обычно кажется, что наше сознание - это все, что существует. Мы склонны воспринимать многие вещи как происходящие с нами, тогда как на самом деле они управляются нашим подсознанием и могут быть взяты под контроль.

## Подсознание

Наше подсознание - это отражение всего, что мы когда-либо испытывали. Гипнотизеры обычно называют подсознание бессознательным разумом. За исключением названия, это одно и то же.

По сравнению с сознательным разумом, наше подсознание работает молниеносно.

Но оно не поддается логике.

И оно не может строить планы.

Оно даже не понимает должным образом отрицание.

Все, что на самом деле может делать наше подсознание, - это смешивать состояния и управлять нашими воспоминаниями за нас.

Оно также создает наши сны, когда мы спим, и позволяет нам действовать в рамках нашей нынешней системы убеждений.

Этот процесс смешения и ассоциации гораздо эффективнее, чем может показаться на первый взгляд.

Он позволяет нам формировать привычки, которые автоматически управляют практически всем, что мы делаем.

А поскольку практически все автоматизировано и является привычным, почти все решения, которые мы принимаем изо дня в день, также автоматизированы.

Если мы сознательно решаем, что хотим выпить воды, нам обычно не приходится принимать никаких других решений. Наше подсознание приказывает нам взять стакан, открыть холодильник, достать кувшин с водой, налить воды в стакан, поставить кувшин обратно в холодильник и закрыть холодильник, и все это на автопилоте.

Это происходит настолько автоматически, что иногда мы ставим кувшин обратно в холодильник, даже если он пуст и его нужно снова наполнить.

Это относится практически ко всем задачам, которые мы выполняем в течение обычного дня. Наше сознание говорит: "Эй!" Сделай это! и наше подсознание автоматически выполняет все необходимые действия.

По большей части, нам не нужно беспокоиться о том, как именно что-то делать, поскольку наше подсознание уже привыкло к этому и автоматизировало это.

Автоматизация на этом уровне освобождает наше сознание для выполнения всех тех действий, о которых мы говорили ранее.

Наше подсознание также помогает нам оставаться в безопасности. Когда возникает непосредственная угроза, инстинкт берет верх, и мы делаем то, что наши бессознательные привычки считают наиболее подходящей реакцией. Часто без какого-либо сознательного вмешательства.

Краем глаза мы замечаем несущийся на нас велосипед и автоматически отскакиваем в сторону, прежде чем осознаем, что происходит. Иногда это происходит еще до того, как велосипед попадает в поле нашего зрения.

Мы случайно роняем кастрюлю с кипящей водой и инстинктивно отскакиваем в сторону, чтобы избежать опасности.

Или любой из тысячи других угроз, мелких или крупных, которые могут возникать ежедневно.

Одна вещь, которую я действительно заметил, - это разница между прогулкой по пешеходному маршруту в широкополой шляпе и без нее.

Без шляпы я никогда ни о чем не ударяюсь головой.

Однако, как ни странно, когда я надеваю шляпу, я часто ударяюсь головой о нависающие ветки.

Что странно, так это то, что мой осознанный визуальный опыт в обоих случаях одинаков. Я воспринимаю вещи одинаково, независимо от того, ношу я шляпу или нет.

В этом одно из преимуществ подсознания: оно обрабатывает и реагирует на то, что находится в поле нашего зрения, но за пределами нашего осознания.

Основная цель нашего подсознания - это наше выживание.

Кроме того, это стимулирует нашу мотивацию, подсказывая нам, что важно.

И это позволяет экономить энергию любыми возможными способами.

Подсознание также имеет очень сильную тенденцию продолжать делать то, что оно делает в данный момент. Это означает, что, если мы сознательно не прикажем ему сделать что-то еще, мы, как правило, будем продолжать делать то же самое.

Многие люди попадают в повседневный ритм, в котором они повторяют один и тот же процесс каждый божий день. Мы встаем, идем на работу, работаем, возвращаемся домой, ужинаем, где-то пропадаем, ложимся спать и повторяем. Каждый божий день.

Иногда десятилетиями.

Наше подсознание знает, что, выполняя определенную последовательность действий, мы продолжаем выживать, поэтому оно продолжает делать это на автопилоте. Это процесс ассоциации, о котором я упоминал ранее, только вместо того, чтобы ассоциировать что-то с другими близлежащими вещами, мы ассоциируем привычки с другими привычками. И это не только на одном уровне.

Мы используем привычки внутри привычек внутри привычек. На таком количестве уровней, которое требуется.

Нам кажется, что в рамках этой структуры относительно легко выполнить небольшую задачу, но иногда может показаться, что более масштабные задачи

требуют слишком много энергии. Для подсознания нет реальной причины вкладывать эту энергию.

Это одна из причин, по которой бывает довольно сложно начать что-то делать, но очень легко продолжать.

Например, предположим, вы хотите прогуляться по пляжу или позаниматься в тренажерном зале.

Как только вы надеваете ботинки или спортивную форму и выходите за дверь, импульс набирается, и обычно довольно легко продолжить занятия дальше.

Это также дает нам простой неосознанный прием, который мы можем использовать, чтобы обойти нашу скрытую инерцию и обратить ее себе на пользу.

Видите ли, большинство людей, столкнувшись с задачей, намереваются выполнить ее полностью. Внезапно перед нами встает огромная задача, и ее становится трудно выполнить. Мы часто оказываемся подавленными и демотивированными.

Но в то же время, когда у нас есть работа, наш утренний распорядок, как правило, сводится к тому, чтобы встать, собраться на работу, а затем отправиться на работу.

Хотя мы можем думать о том, что будем делать на работе, процесс достижения этой цели в значительной степени автоматизирован.

И в результате мы, как правило, оказываемся на работе и готовы приступить к работе. И так практически каждый день.

Этот способ можно использовать наверное для всего, чего мы хотели бы достичь.

Вместо того, чтобы сосредотачиваться на задаче в целом, сосредоточьтесь только на самом первом шаге.

Если вы хотите прогуляться, наденьте обувь и выйдите за дверь. Когда мы сосредотачиваемся на крошечных, легко выполнимых шагах, все остальное, как правило, происходит автоматически.

Особенно после того, как мы проделаем это достаточное количество раз, чтобы выработать привычку.

Наше подсознание функционирует главным образом за счет того, что связывает одно с другим.

Это проявляется различными способами.

Когда мы выполняем последовательность событий или действий, наш мозг поэтапно связывает их друг с другом, и мы формируем привычки.

По своей сути, привычка - это не что иное, как серия небольших шагов, которые были связаны друг с другом в определенной последовательности.

Это точно такой же процесс, который позволяет нам воспринимать огромное количество сенсорных сигналов, распределенных в пространстве и времени, и создавать представления об объектах и других вещах в нашем сознании.

Другими словами, процесс создания модели того, что мы видим или слышим, в точности такой же, как формирование привычки.

Мы начинаем обобщать эти ассоциации и строить на их основе убеждения. Например, мы замечаем, что каждый раз, когда мы толкаем дверь определенного типа, нам приходится сначала нажимать на дверную ручку, иначе дверь не откроется. А иногда нам приходится тянуть, а не толкать. По мере того как мы замечаем что-то новое, наша система убеждений постоянно обновляется.

Для нас становится очевидным, что двери определенного типа всегда будут работать таким образом, вплоть до того, что, когда что-то не работает, мы часто проверяем это дольше, чем следовало бы, в основном убеждаясь, что дверь, должно быть, заклинило. Или, по крайней мере, заперто.

В конце концов мы достигаем уровня, известного как бессознательная компетентность, и все становится для нас настолько очевидным, что нам даже в голову не приходит, что другие могут не разделять эти знания или убеждения.

И поскольку задействованы только ассоциативные процессы, это происходит независимо от того, соответствует ли наше убеждение реальности.

В подсознании нет логической оценки, только ассоциации.

Это одна из причин, по которой наше сознание так важно: оно помогает нам проводить проверку на соответствие нашим текущим убеждениям, а также логике и нашим наблюдениям за реальностью.

Поскольку мы считаем, что фильтруем информацию адекватно, большинство из нас никогда не тратит время на то, чтобы подвергнуть сомнению то, что уже является частью нашей системы убеждений.

Это означает, что как только что-то проходит через наши сознательные фильтры и попадает в наше подсознание, мы склонны считать это абсолютной истиной.

Наше подсознание также управляет нашей памятью.

Со стороны может показаться, что мы иногда вспоминаем о чем-то, но в основном это случайные мысли.

Хотя, возможно, в этом есть доля случайности, на самом деле все гораздо проще, чем многие могут себе представить.

Когда мы что-либо испытываем, будь то наши собственные мысли, телесные ощущения или окружающий мир, сопоставление паттернов в нашем мозгу в какой-то степени запускает все связанные с ними паттерны.

А поскольку в любой момент времени мы, как правило, сталкиваемся с миллионами различных событий, то то, что привлекает к нам наибольшее внимание, как правило, направляет наши мысли и память в нужное русло.

Мы ощущаем запах соли в воздухе и слышим, как набегают волны, и внезапно ловим себя на мысли об отдыхе на пляже, который был у нас в детстве.

Мы слышим несколько нот песни, и внезапно в нашей голове начинает звучать остальная часть песни. Если песня связана с каким-то событием, мы можем даже задуматься об этом событии.

Вероятно, именно поэтому в шоу есть тематические песни. Они создают непрерывность и знакомость, а также напоминают зрителю обо всех его эмоциях и предыдущем опыте, связанном с этим шоу.

В терминах гипноза они называются якорями, и я расскажу о них гораздо подробнее в книге "Искусное гипнотическое якорение".

Для наших целей здесь важно то, что восстановление памяти происходит за счет того же бессознательного ассоциативного процесса, который в первую очередь создает воспоминания.

Это также означает, что сам процесс обучения - это не что иное, как ассоциации в широком масштабе на всех мыслимых уровнях. На фундаментальном уровне все, что мы когда-либо узнаем, - это не что иное, как то, что ассоциируется с чем-то другим в нашем сознании.

К несчастью для нас, наше сознание очень ограничено, поэтому в наше подсознание могут проникнуть вещи, которых мы, вероятно, предпочли бы там не видеть.

Как я уже упоминал, мы можем отфильтровать только небольшую часть вещей одновременно, используя нашу логику и рассудок.

Иногда эти вещи очевидны.

Кто-то говорит нам, что Земля плоская, и мы смотрим на океан и замечаем, что мы не только можем увидеть кривую собственными глазами, но и можем объединить эти знания с парой других точек отсчета, чтобы вычислить радиус Земли, используя только математику средней школы.

Иногда то, что мы фильтруем, является более сложным.

Нам говорят, что атомы - это такие шарики с ядром и вращающимися по орбитам электронами, и нам дают изображение планеты с несколькими спутниками. Это звучит правдоподобно. И если мы не копнем глубже, мы, вероятно, поверим в это.

Тем более, что для того, чтобы не верить в это, необходимо понимать математику волновых функций. Или, по крайней мере, провести эксперимент, чтобы самим наблюдать интерференционные картины.

В конечном счете, это простые наблюдения. Если мы потратим время на наблюдения и немного посчитаем, это будет легко сделать.

Есть и другие вещи, которые нам, вероятно, следует отфильтровывать, но они гораздо более коварны.

Существуют целые классы вещей, которые большинство из нас даже не задумывается отфильтровывать, не говоря уже о том, чтобы держать их подальше от нашего подсознания.

Мы растем в окружении негативных людей и сталкиваемся с негативным взглядом на жизнь. Это абстрактно, поэтому нам гораздо труднее заметить, что происходит.

Если эти люди обладают властью, последствия усиливаются.

Или, что еще хуже, мы начинаем плохо думать о себе.

Мы решаем, что вряд ли сможем добиться успеха.

Мы начинаем использовать такие слова, как "они" и "им подобные", чтобы описать то, что мы хотели бы, чтобы произошло.

Им следует построить здесь кинотеатр.

Им нужно расчистить этот путь.

Кто-то другой должен что-то с этим сделать.

Мы оказываемся посредниками в реализации того, что хотели бы, чтобы происходило с нами, с другими, не относящимися к нам людьми.

И из-за этого мы постоянно упускаем возможности.

Эти неосознанно укоренившиеся убеждения о наших собственных недостатках, как правило, известны как ограничивающие убеждения.

И самый первый шаг к их преодолению - это осознание того, что они существуют.

Потому что правда в том, что наш мозг создает ассоциации между всем, что мы испытываем. И при этом он не очень-то различает реальные физические явления, которые мы наблюдаем в окружающем мире, и эмоции, которые мы воспринимаем от других.

Если мы сознательно не фильтруем информацию, все это попадает в наше подсознание.

Теперь есть еще одна важная вещь, которую важно знать о том, как работает наш разум.

Мы воспринимаем себя как воспринимающих окружающий мир.

Истина несколько более абстрактна. Хотя нам и кажется, что мы воспринимаем окружающий мир, на самом деле мы воспринимаем его как сильно отфильтрованное представление, разыгрывающееся в нашем сознании (пещера Платона).

Это представление формируется в результате нашей неосознанной фильтрации восприятия, а также в соответствии с нашими текущими убеждениями.

Как мы уже говорили ранее, мы можем удерживать в своем сознании только около 7 вещей одновременно. Что-то большее, и даже реальные физические объекты могут быть удалены из нашего восприятия.

Мы буквально не видим того, что находится прямо перед нами.

На первый взгляд это может показаться плохим решением, но на самом деле это математически необходимо. Даже при наличии квадриллиона связей в нашем мозгу у нас все равно нет ресурсов, необходимых для обработки всей информации даже о нашем непосредственном окружении, не говоря уже обо всех наших воспоминаниях за всю жизнь.

Таким образом, наш мозг находит кратчайшие пути, и именно благодаря этим кратчайшим путям мы можем осознанно воспринимать лишь небольшую часть вещей одновременно.

Сейчас наш мозг очень любит оптимизировать работу. Если что-то кажется ненужным, мозг может попытаться не обращать на это внимания.

Это имеет интересное последствие: когда что-то противоречит нашим нынешним убеждениям, и мы считаем, что это невозможно, мы иногда даже не замечаем, как это происходит.

Излишне говорить, что когда мы чего-то не замечаем, наша невнимательность никоим образом не влияет на то, в какой степени это происходит.

Кроме того, все, что мы переживаем, в той или иной степени просачивается в наше подсознание.

Это имеет важное последствие: если мы не обращаем внимания на то, что происходит вокруг нас, и предпочитаем не подвергать сомнению все, что кажется противоречивым, мы можем столкнуться с внутренними конфликтами, о существовании которых даже не подозреваем.

У каждого из нас есть, по крайней мере, некоторые убеждения, несовместимые с реальностью.

Мы не можем их не иметь, поскольку для этого потребовалось бы гораздо больше ресурсов, чем у нас есть в наличии.

Но что мы можем сделать, так это использовать наше сознательное внимание для формирования того, что важно для нас.

Истина заключается в том, что наше восприятие реальности формируется не только самой реальностью, но и нашими собственными мыслями, убеждениями и воспоминаниями.

И как только мы узнаем, как это делается, мы сможем в какой-то степени контролировать эти вещи.

## **Как перепрограммировать Ваш Бессознательный разум**

Когда мы хотим перепрограммировать свое подсознание, существует, казалось бы, очевидное решение. Это просто. Все, что нам нужно сделать, это изменить все соответствующие ассоциации, и мы изменим возникающие в результате убеждения и поведение.

Возможно, вы можете заметить в этом небольшой недостаток.

Как именно мы меняем ассоциации, сформировавшиеся за всю нашу жизнь?

На первый взгляд, это, вероятно, кажется невозможным.

Это все равно что пытаться осушить океан чайной ложкой.

Я имею в виду, что технически это, конечно, возможно.

Но на это уйдет вечность.

Возможно, что океан может наполняться из рек и ручьев быстрее, чем мы успеваем его осушать.

Если вы когда-нибудь пытались распутать запутанную нить или канат, вы поймете, что иногда распутывание может занять гораздо больше времени, чем сам клубок.

В некотором смысле, наш разум состоит из квадриллиона нитей.

Кроме того, мы уже знаем, что, когда мы сознательно моделируем новые вещи, которые хотим, а затем воплощаем их в жизнь, это часто может привести к сопротивлению.

К счастью, все не так страшно, как может показаться на первый взгляд.

Иногда использование силы воли - самый быстрый и простой способ выработать новую привычку. До тех пор, пока мы будем уделять основное внимание выполнению только первого шага, это может быть весьма эффективным.

И иногда кажется, что независимо от того, что мы делаем, мы обнаруживаем, что ничего не делаем и ничего не меняем. Даже если мы уже решили, что хотим что-то сделать или внести эти изменения.

Когда это происходит, мы не воспринимаем это как знак того, что нам следует сдаться, обычно это означает, что, возможно, потребуется другой подход.

### **Пришло время настроить подсознание.**

Помните, что все, что на самом деле может сделать наше подсознание, - это следить за нашими воспоминаниями и смешивать состояния воедино. Это означает, что если мы хотим что-то изменить в своей жизни, процесс бессознательного осуществления этого гораздо больше похож на смешивание горячей и холодной воды, чем на логику.

Наше подсознание работает в основном по ассоциации, поэтому это смешение применимо не только к изменению наших привычек и достижению целей, но и ко всему, что мы делаем.

Сознательно мы склонны пытаться решать проблемы с помощью логики. Проблема в том, что это не работает напрямую с эмоциями. Мы можем прокручивать в голове негативные моменты снова и снова. И, как и следовало ожидать, довольно часто это только усугубляет ситуацию.

Как только мы усвоим основной урок, все, что нам действительно нужно сделать, - это найти способ отпустить ситуацию.

Нам нужен способ, так сказать, сделать первый шаг вперед.

Здесь есть одно предостережение: для решения любой проблемы, с которой мы сталкиваемся, требуются усилия. И некоторые проблемы требуют больше усилий, чем другие. Если наша проблема заключается в том, что мы хотим выпить стакан воды, то для большинства из нас решение заключается в том, чтобы взять стакан, подойти к раковине и наполнить его водой. С другой стороны, если наша проблема заключается в том, что нам нужно спроектировать и построить систему безопасной доставки питьевой воды в наш дом по требованию, то требуется гораздо больше усилий.

То же самое верно и для нашего подсознания. Некоторые вещи очень легко исправить, в то время как для решения других могут потребоваться годы обучения.

### **Научитесь подходить к решению проблемы.**

И это еще хуже. Когда проблемы возникают в подсознании, то то, что может показаться непреодолимым, иногда легко исправить, в то время как то, что, казалось бы, должно быть простым, может оказаться совсем не таким.

К счастью, есть правило, которое можно применить: когда вы начинаете заниматься чем-то новым, работайте только над теми задачами, результат которых вас не волнует. Затем постепенно расширяйте кругозор по мере приобретения необходимого навыка.

Для каждой проблемы, с которой вы сталкиваетесь, вы сами выбираете, хотите ли вы потратить время на поиск решения или просто найти кого-то, кто уже знает, как вам помочь.

Для большинства людей, которые хотят, чтобы в их доме была питьевая вода по требованию, решением является подключение водопровода к местной системе водоснабжения. Для некоторых людей решение заключается в том, чтобы подрядчик установил резервуары для воды, системы сбора дождевой воды, очистки и все остальное. И для небольшого числа людей лучший подход - создать его самостоятельно.

То же самое происходит и со всем, что мы хотели бы изменить в своем подсознании. Если вы хотите избавиться от вредных привычек и больше работать над достижением своих целей, это навыки, которые, вероятно, должен приобрести каждый.

Реальность такова, что мы можем думать только об ограниченном количестве мыслей одновременно, поэтому, когда мы намеренно тратим время на обдумывание того, что нам хотелось бы, эти мысли занимают больше места в нашем сознании.

Вот откуда берется большая часть закона притяжения. Это не какой-то мистический процесс, а простая математика, применяемая к поведению нейронной сети внутри нашего мозга.

Формируя новые неосознаваемые привычки мышления, мы можем значительно облегчить себе сознательное направление нашей жизни в направлении той жизни, которую мы хотели бы иметь.

К счастью, существует множество способов изменить наши неосознаваемые привычки мышления. Буквально все, что мы можем сделать, в той или иной степени вызывает эти изменения.

Хитрость заключается в том, чтобы внести те изменения, которые мы хотим.

И самый простой из известных мне способов добиться желаемых изменений - это создать позитивное ресурсное состояние, а затем использовать его для осуществления изменений.

### **Шаг за дверь.**

Не все перемены должны казаться переменами. На самом деле, большинство людей могут начать перепрограммировать свое подсознание, просто переключив свое внимание на позитивное.

Один из самых простых способов начать настраивать подсознание на позитивный лад - это практиковать благодарность. Когда мы каждый день уделяем несколько минут тому, чтобы сосредоточить свое сознание на том, что и так хорошо, мы начинаем смотреть на вещи более позитивно.

А когда у нас позитивный настрой, нам гораздо легче заставить себя что-то делать. В некотором смысле, позитивный настрой проникает и в другие сферы нашей жизни.

Короче говоря, когда мы практикуем благодарность, мы не только замечаем или напоминаем себе о том, что мы уже ценим, но и излучаем позитив в мир.

Если вы не делали этого раньше, поначалу это может показаться вам неуклюжим и неловким. Но это быстро проходит.

Обычно проще всего начать использовать благодарность, ведя дневник благодарности. Это не что иное, как записная книжка, в которую вы записываете каждый день.

Поэтому заведите себе записную книжку или, в крайнем случае, откройте новый файл на своем устройстве. Затем каждый день выделяйте несколько минут для записей в ней. Установите будильник, который будет напоминать вам об этом.

Найдите время, чтобы написать 3 вещи, за которые вы благодарны каждый день.

Это может быть что угодно, большое или маленькое. Не имеет значения, повторяетесь ли вы время от времени.

Если вам так хочется, укажите причину.

Мне нравится, что на моей клавиатуре есть Bluetooth, потому что это означает, что я могу писать на своем телефоне почти так же легко, как на компьютере.

Я благодарен, что обогреватели работают, потому что на улице холодно, а я люблю быть в тепле.

Я рад, что кто-то изобрел солнцезащитные очки, потому что я люблю гулять на улице под солнцем и мне нравится смотреть вокруг, когда я это делаю.

Не имеет значения, за что вы благодарны. Просто выражайте это в позитивном ключе.

Наша цель - как можно чаще неосознанно думать о хорошем. Мы хотим, чтобы такие мысли вошли у вас в бессознательную привычку.

Возможно, вы думаете, что достаточно просто думать об этих вещах, и это отчасти верно, отчасти нет.

Видите ли, наш мозг придает важность всему, что мы испытываем.

Каждый день у нас возникают тысячи и тысячи мыслей. В результате нам пришлось бы долго что-то придумывать, чтобы это не затерялось в общем гвалте.

Как правило, мы тратим гораздо меньше времени на то, чтобы говорить вслух, чем на то, чтобы думать. Для некоторых из нас единственная причина этого в том, что мы просто не можем говорить так быстро, как думаем. И большинство из нас говорят вслух только тогда, когда хотят что-то донести до кого-то другого. Или для самих себя.

Произнесение вслух, как правило, оказывает на нас большее влияние, чем просто размышление, потому что его меньше, а значит, меньше шансов затеряться в фоновом шуме. И не только это, но и то, что когда мы произносим

что-то вслух, для этого задействуется гораздо большая часть нашего мозга. И мы слышим результат.

Короче говоря, нам приходится выполнять больше работы, когда мы говорим, чем когда думаем.

В результате наш мозг склонен придавать большее значение заявлению, которое мы произносим вслух, чем тому, о чем мы только думаем.

И еще большее значение он придает заявлениям, которые мы делаем для других людей.

В наши дни большинство из нас ежедневно печатает изрядное количество материалов. Но большая часть из них предназначена для краткосрочного использования и быстро забывается.

Независимо от того, насколько важным это может показаться нам в тот момент, в целом это говорит нашему мозгу о том, что материал, который мы набираем, не очень важен.

На самом деле, все еще хуже. Когда мы начинаем разглагольствовать о каком-то посте в Интернете, это говорит нашему мозгу, что этот пост важен, даже если мы не знаем человека, о котором идет речь, и даже если у него нет возможности оказать какое-либо другое влияние на нашу жизнь.

Конечным результатом является то, что у большинства из нас, когда мы что-то печатаем, наш мозг может придавать значение тому, чего нет, в ущерб тому, что есть.

Напечатать что-то один раз, вероятно, немного эффективнее, чем произнести это вслух, потому что мы можем вернуться к этому позже.

К счастью, есть другой способ.

В наши дни большинство из нас редко что-то записывают от руки. Написание текста от руки занимает гораздо больше времени, чем печатание на машинке или разговор, поэтому мы обычно делаем это только тогда, когда что-то важно. Это создает ассоциацию между написанием от руки и важностью.

Более того, процесс взятия в руки ручки и бумаги и физических манипуляций с ними обоими таким образом, чтобы создать связанное письмо, задействует большую часть нашего мозга. Поскольку задействовано больше нашего мозга, это автоматически становится более важным для нас.

В совокупности это означает, что мы можем искусственно повысить значимость информации для нашего мозга, просто записывая ее от руки.

Я уверен, вы понимаете, к чему это приводит.

Если вы хотите добиться наилучших результатов, ведя дневник благодарности, убедитесь, что это дневник физический. И приложите все усилия, чтобы каждый день записывать 3 вещи, за которые вы благодарны.

Когда мы это делаем, у нас вырабатывается привычка. В конце концов, это начинает казаться нам настолько естественным, что мы начинаем автоматически выражать благодарность другим.

И как только мы это делаем, весь наш опыт может начать меняться.

Привнесение благодарности в нашу жизнь таким образом приводит к выработке привычек, которые в конечном итоге приводят к тому, что мы начинаем смотреть на вещи более позитивно.

Самый простой способ добиться изменений для непосвященных - намеренно воздействовать на подсознание, что может показаться титанической задачей.

Как назло, существует очень много способов приступить к реальной реализации.

Наше подсознание на самом деле не способно к логическому мышлению, поэтому, когда мы хотим изменить его, основной способ, которым мы можем это сделать, - это придать новым идеям достаточную значимость. И есть два способа, которыми мы можем это сделать: часто повторять что-то и связывать это с эмоциями.

Один из способов начать - использовать аффирмации. Аффирмация - это не что иное, как простое, позитивное утверждение в настоящем времени о том, чего мы хотели бы, как если бы это уже было правдой.

Я люблю ходить в спортзал и заниматься физическими упражнениями.

Каждый день я узнаю как минимум что-то новое.

Мне легко говорить комплименты другим.

Надеюсь, этого достаточно, чтобы вы получили общее представление. По сути, это то же самое, что благодарность, только за то, что еще не обязательно относится к нам.

Чтобы создать свою собственную аффирмацию, просто выберите что-то, от чего вы хотели бы отличаться, а затем напишите утверждение в настоящем времени, как в трех примерах выше.

Вначале вам даже не нужно верить, что тема вашей аффирмации подходит именно вам. Однако это должно быть что-то, во что вы верите, что это возможно для кого-то другого.

Так, например, утверждение "Я с удовольствием ем свежие фрукты и овощи" говорит о том, что это определено возможно. Многие люди любят свежие фрукты и овощи. И даже те, кто испытывает к ним отвращение, знают об этом. С другой стороны, если ваша аффирмация звучит примерно так: "Я могу мгновенно телепортироваться на другой конец света", то пока никто не знает, как это сделать. Это означает, что такое утверждение вряд ли будет эффективным, если только вы не являетесь ученым, проводящим подобные исследования.

Поэтому выберите что-то, что могут делать люди, и что вы хотели бы, чтобы это было правдой для вас, и напишите свое утверждение по этому поводу.

Далее, просто запишите утверждение, но это не так уж много значит. В отличие от благодарности, когда мы напоминаем себе о чем-то, что уже является правдой, с помощью аффирмации мы убеждаем свое подсознание в том, что, возможно, еще не является правдой.

Это означает, что важно практиковать нашу аффирмацию, чтобы внедрить ее в наше подсознание. Если мы сможем заставить себя испытывать сильные

положительные эмоции, когда будем это делать, это поможет нашему мозгу понять, что это важно, и мы, как правило, быстрее ее воспримем.

Однако, в конечном счете, если мы хотим, чтобы наши аффирмации стали реальностью, мы должны часто произносить их вслух. Каждый раз, когда мы делаем это, аффирмация все глубже проникает в наше подсознание.

По мере того, как она становится все более глубокой, мы начинаем представлять.

И, в конце концов, мы начинаем верить. Как часть этого, мы, как правило, начинаем делать то, что приводит к тому, что это становится правдой.

Если мы скажем себе, что нам нравится ходить в спортзал по 50 раз в день, рано или поздно мы это сделаем, хотя бы для того, чтобы посмотреть, что из этого получится. И поскольку мы постоянно говорим себе, что нам это нравится, мы приучаем свой разум больше замечать положительные стороны, а не отрицательные.

Сейчас может показаться, что 50 раз - это много, но на самом деле этого можно достичь, уделяя не более нескольких минут каждый раз. Тем более, что "ходить" - ещё не значит там заниматься. То есть, создавая аффирмации, вы должны быть максимально конкретными и избегать двусмысленности.

Хитрость заключается в том, чтобы не забывать делать это на самом деле. Вначале вам может показаться, что проще всего просто поставить будильник. Я всегда считал, что будильники мешают работе, поэтому я предпочитаю создать простой гипнотический якорь.

Выберите что-нибудь, что вы делаете ежедневно, например, открываете дверь, садитесь на определенный стул, открываете кран или делаете любое из бесчисленного множества других дел, которые мы все делаем каждый день.

Выбрав конкретное мероприятие, сознательно произнесите вслух свою аффирмацию, когда будете это делать. Подойдите к нужному стулу, сядьте, а когда закончите садиться, произнесите вслух свою аффирмацию. Подойдите к соответствующему крану, включите его и произнесите вслух свою аффирмацию.

Каждый раз, когда вы делаете это, в вашем мозгу возникают ассоциации.

Через некоторое время аффирмация закрепится за этим занятием и начнет входить в привычку.

И как только что-то становится привычкой, нам даже не нужно долго об этом думать. Это просто происходит, пока мы не решаем заменить это чем-то другим.

Кроме того, если рядом есть другие люди, вы можете использовать свои аффирмации в разговоре с ними. В худшем случае, лучше даже обдумать свои утверждения, чем забыть о них.

Начните создавать свою Новую реальность - одно дело думать, записывать и произносить вслух то, что мы хотели бы видеть правдой. И совсем другое - воплотить это в жизнь.

Что касается любых изменений, кроме самых простых, то, если мы хотим воплотить эти мысли в реальность, нам нужно делать больше.

Что нам действительно нужно, так это план и способ его воплощения в жизнь. Один из самых простых способов составлять и реализовывать планы - это развивать и использовать навык визуализации. Нам нужно иметь интуитивное представление о том, на что это будет похоже, когда мы получим то, что хотим, и нам нужен способ достичь этого.

Многие люди считают, что визуализация - это нечто такое, что им просто слишком сложно делать. На самом деле это просто, если знать, в чем секрет.

Некоторые люди воображают, что если они не могут мысленно представить себе полноцветное 3D-изображение на широком экране, то они каким-то образом не могут визуализировать.

Некоторые люди уверены, что настоящие визуализации должны быть неотличимы от реальной жизни. И, безусловно, кажется возможным обучить этому большинство людей.

Но дело в том, что это совсем не обязательно для того, чтобы визуализация была эффективной.

И причина очень проста: на самом деле, важно ваше собственное привычное внутреннее представление.

Визуализация работает, потому что наш мозг получает представление о чем-то до того, как мы делаем это в реальном мире, что позволяет ему легче воспринимать этот опыт. Не имеет ни малейшего значения, какой опыт может быть у других людей. Все, что имеет значение, - это ваш собственный опыт.

Поскольку, когда дело доходит до визуализации, важен ваш собственный опыт, лучший способ сделать это - использовать тот способ, который уже используется вашим мозгом. По крайней мере, в начале.

Чтобы понять, что это может быть, подумайте о месте, которое вам знакомо. Это может быть где угодно, главное, чтобы вы провели там достаточно времени и знали, где что находится (например, ваша квартира).

Затем закройте глаза (некоторым легче это делать с открытыми глазами) и представьте себя в этом месте. Начните от входной двери, постепенно продвигаясь вперед и подробно (цвет, форма, фактура и т.д.) вербально описывайте (это важно), желательно вслух, всё, что вы "видите". Таким образом, "обойдите" всю квартиру. Дня три потренируйтесь на своей квартире, а затем перейдите к другим помещениям, где вы когда-то бывали.

Не спешите - больше, не значит лучше. Не переживайте, что что-то не смогли вспомнить - это просто весёлая игра и никак иначе. Делайте по одному упражнению (помещению) в день, уделяя этому не более 15 минут.

Следующий этап - подобное описание какого-то привычного маршрута (на работу/учёбу, в магазин, в спортзал и т.д.). Тоже отведите дня по три на маршрут. Затем добавьте в ваши маршруты пешеходов и машины. После привычных маршрутов займитесь маршрутами в городах, где когда-то побывали.

Как ни странно, наличие слушателя или хотя бы включенного диктофона повышает эффективность этих упражнений в разы. Через пару-тройку недель

таких тренировок вы будете сильно удивлены тем, на сколько улучшились ваши навыки визуализации.

Я уверен, вы поняли идею.

Самое главное, вам не нужно ничего видеть. Мысленно представьте, что вы сидите на своем любимом месте, берете в руки пульт дистанционного управления и включаете телевизор.

Или делайте то, что вы там у себя в голове обычно делаете.

Это легко, не так ли?

Вы можете это сделать, даже если у вас в голове пока нет никаких картинок.

Все, что вам нужно, - это представление о том, на что похоже это место.

Вот и вся визуализация.

Конечно, вы можете научиться делать то, что дает вам полноцветное 3D-изображение, но это не нужно для того, чтобы вносить изменения в ваше подсознание.

Чтобы использовать визуализацию для перепрограммирования своего подсознания, выберите что-то, что вы хотели бы изменить. А затем представьте, как все будет выглядеть, когда все изменится.

Мысленно представьте, что вы являетесь и действуете, как новая версия себя.

Когда мы делаем это, мы начинаем по-новому воспринимать себя, и это помогает нам повысить мотивацию, чтобы добиться успеха.

Кроме того, это помогает нам планировать, поскольку мы теперь можем более четко видеть, что необходимо.

Если вы представите себя отдыхающим на палубе яхты в тропиках, вы можете начать исследовать и замечать, что еще может потребоваться.

Начните с того, что задайте себе простой вопрос: "Чего я хочу?"

А затем визуализируйте это.

Обратите внимание на все детали. Обратите особое внимание на то, какие эмоции вы испытываете, когда у вас это получается.

Оглянитесь на то, что требовалось, чтобы достичь этого.

И составьте план. Шаг за шагом.

Это относится ко всему, не только к физическим вещам, таким как яхты.

Если вы хотите стать счастливее, визуализируйте, на что это похоже, чтобы испытать это на себе.

Обратите внимание на то, что отличается. Особенно на чувства.

И начинайте с этого.

## **Сила позитивных ресурсных состояний**

Если и есть что-то, что помогает больше, чем что-либо другое, когда мы хотим повлиять на свое подсознание, так это способность накапливать позитивные ресурсы.

Человеческий разум существует в ряде состояний, которые постоянно перетекают одно в другое.

В этом контексте состояние - это не что иное, как наш полный опыт взаимодействия разума и тела в определенный момент времени.

Для удобства мы обычно даем состояниям изящные обозначения, которые помогают их легко идентифицировать.

Эти понятия включают в себя такие понятия, как "счастливый", "уверенный", "жизнерадостный", "грустный", "несчастный", "возбужденный", "восторженный" и "энергичный", а также многие другие.

И поскольку это состояния разума и тела, каждому психическому состоянию, которое мы испытываем, как правило, соответствует то, как мы держим свое тело.

Теперь, если вы подойдете к случайному человеку на улице и попросите его почувствовать себя определенным образом, большинство людей на самом деле не смогут этого сделать. Особенно если они находятся в состоянии, которое сильно отличается от того, о котором вы просили.

Когда кто-то чувствует себя подавленным или расстроенным, а мы советуем ему взбодриться или быть счастливым, в большинстве случаев результатом является то, что он становится еще более раздраженным.

Но если мы признаем их текущее состояние, спросим разрешения, немного отвлечем их, а затем попросим сделать что-то, что, как мы знаем, приведет их к этому состоянию, большинство людей смогут это сделать.

До тех пор, пока счастье в данный момент является для них приемлемым, проблема не в том, что они не хотят быть счастливыми. А в том, что они на самом деле не знают, как этого добиться без чьего-либо руководства. И, конечно, большинству людей не нравится, когда им указывают, что делать.

То же самое относится и к вашему собственному подсознанию. Как только вы научитесь нескольким простым приемам, изменять свое состояние по желанию станет практически несложно.

Конечно, вам все равно придется не забывать это делать.

Есть три простых приема, которые мы можем использовать для быстрого и легкого создания ресурсных состояний.

Прежде чем начать, уделите несколько минут тому, чтобы очистить свой разум.

Существует множество способов сделать это. В крайнем случае, просто возьмите что-нибудь из вашего непосредственного физического окружения и потратьте несколько минут на то, чтобы обратить внимание на детали.

Например, прямо сейчас у меня на столе стоит стакан. Я могу изменить свое состояние на нейтральное, взяв его в руки и потратив несколько мгновений на то, чтобы ничего не делать, а только замечать его детали. У него есть ряд выступов вокруг основания, поэтому он немного постукивает, когда я поворачиваю его на столе. Движение происходит небольшими шагами. Поверхность стекла почти гладкая, но с небольшой неровностью.

Есть и другие детали.

Я уверен, вы поняли идею.

Не торопитесь с этим. В зависимости от того, в каком состоянии вы находитесь, может потребоваться несколько минут, чтобы вернуться в нейтральное состояние.

Как только ваш разум прояснится, вы будете готовы начать.

Во-первых, поскольку поза тела напрямую связана с состоянием, физически примите позу, соответствующую тому состоянию, которое вы хотели бы достичь.

Всего лишь это простое действие приведет нас к переживанию нового состояния, которое нам хотелось бы.

Затем вспомните то время, когда вы испытывали чувства, которые хотели бы включить в свое ресурсное состояние. Мысленно погрузитесь в воспоминания о том, на что это было похоже.

Как человеческие существа, мы не можем удерживать какое-либо состояние более 2 минут, не сделав что-либо для его поддержания. И поскольку нам нужно избавиться от нашего старого состояния, чтобы создать новое, сначала вам, возможно, придется удерживать позу и думать об этих воспоминаниях в течение полных 2 минут, прежде чем ваше состояние начнет должным образом меняться.

Наконец, когда ваше ресурсное состояние достигнет пика интенсивности, сделайте что-нибудь, что напомнит вам об этом. Это может быть так же просто, как мысленно увидеть символ, постучать по тыльной стороне ладони или сделать что-нибудь еще, что вы можете сделать и за чем можете наблюдать.

Главное - выбрать то, что вряд ли возникнет в вашей повседневной жизни, если вы этого намеренно не захотите.

В гипнозе это напоминание называется якорем.

И, как и во всем остальном, чему мы учимся, довольно часто нам приходится повторять процесс несколько раз, чтобы он запомнился. Начните с 3 повторений, а затем увеличивайте или уменьшайте количество раз по мере необходимости.

Как только вам покажется, что это работает, верните себя в нейтральное состояние, а затем сделайте то, что напоминает вам о вашем ресурсном состоянии. Это называется запуском якоря.

Когда вы создадите его достаточно, якорь будет привязан к состоянию, и активация якоря обычно приведет к возвращению в ресурсное состояние.

Как и во всем остальном, здесь требуется практика.

Для достижения наилучших результатов запишите несколько положительных состояний, которые вы хотели бы использовать в качестве ресурсных. Это может быть что угодно. Чтобы дать вам несколько идей, скажу, что большинство людей считают полезными такие качества, как решительность, уверенность и так далее.

Выбрав несколько состояний, выберите для каждого из них якорь и запишите его, чтобы не забыть.

Затем проработайте процесс для каждого из них, чтобы воссоздать это состояние и привязать его к выбранному вами якорю.

## Идентификация в глубоком трансе

Эриксоновский гипноз полон очень интересных идей. Одна из самых приятных из них - идея глубокого трансового отождествления.

При глубоком трансовом отождествлении мы на какое-то время перенимаем некоторые свойства другого человека, существа или чего-либо еще. Это дает нам новый взгляд на вещи и может позволить нам автоматически приобретать черты, не имея никакого осознанного представления о том, как мы это делаем. Традиционно это делается путем вхождения в состояние, которое гипнотизеры обычно называют глубоким трансом, представляя, каково это - быть тем, с кем мы себя отождествляем, а затем вести себя так и воспринимать мир так, как если бы мы были этим человеком или вещью в течение некоторого времени.

Короче говоря, мы воображаем и притворяемся кем-то или чем-то другим. Только с помощью гипноза.

Возможно даже перенять некоторые навыки людей, которыми мы восхищаемся, без необходимости проходить обычный процесс обучения и практики.

Естественно, это применимо не ко всем навыкам. Если вы ничего не смыслите в физике, никакие ваши фантазии о том, что вы можете мыслить как Эйнштейн или Гейзенберг, волшебным образом не превратят вас в физика.

А если вы уже физик, то глубокое трансовое отождествление с любым физиком, которым вы восхищаетесь, скорее всего, даст вам новые знания.

Ваши базовые знания - важная часть того, какие вещи вам будет легко усвоить с помощью глубокого трансового отождествления.

Для большинства из нас это означает, что это может быть применимо ко многим навыкам.

Эти навыки включают в себя все те, которые могут быть приобретены путем бессознательного наблюдения. И огромное количество навыков может быть приобретено таким образом.

Позвольте мне привести вам пример.

Любой, кто может передавать и структурировать информацию, теоретически может выступить с презентацией на сцене по теме, в которой у него есть знания. Поскольку вы так далеко продвинулись в изучении этой книги, это определенно относится и к вам.

Даже если это просто выступление на сцене и передача чего-то подобного: "можно считать, что человеческий разум состоит из сознательной и бессознательной частей". Или что вы ели на завтрак.

В зависимости от ваших навыков ведущего, ваша презентация может быть мирового уровня, а может быть скучной и непонятной. Или что-то среднее.

Поскольку презентация - это то, что мы можем легко наблюдать, и это навык, которым все мы, в той или иной степени уже владеем, его, как правило, можно усовершенствовать с помощью идентификации в глубоком транс.

Мысленно представьте докладчика, которым вы восхищаетесь. Если вы не можете ничего придумать, вы можете легко найти записи большинства из них в Интернете и посмотреть их, чтобы получить представление.

Так что мысленно представьте себе ведущего, которым вы восхищаетесь. Если вы знаете, как загипнотизировать себя, займитесь самогипнозом и погрузитесь в гипнотическую реальность, основанную на этой сцене.

А если вы не знакомы с самогипнозом, то пока лучше просто представьте.

Закройте глаза и представьте, что вы и есть тот человек, которым вы восхищаетесь.

Используя визуализацию, которую мы обсуждали ранее, представьте себя на сцене этого человека.

Подумайте об этом человеке и обратите внимание на его особенности. Обратите внимание на то, что важно в том или ином навыке и как он это делает.

В случае презентации все будет зависеть от языка их тела, позы и манеры говорить.

Как они стоят?

Как они двигаются?

Часто ли они делают паузы, когда говорят?

Говорят ли они быстро? Или медленно?

Проникнитесь тем, каково это - быть таким человеком.

Представьте себя на их сцене и проводите свою презентацию так, как это могли бы сделать они.

А затем сориентируйтесь в своем собственном теле и, продолжая вести себя так, как если бы вы были этим человеком, проведите свою презентацию как они.

Когда мы делаем это, у нас начинают вырабатываться неосознанные привычки, которые заставляют нас перенимать те части их навыков и поведения, которые вызывают у нас наибольшее восхищение.

Самое приятное, что вы можете делать это практически с любым навыком. Как я упоминал ранее, важно, чтобы у вас были необходимые базовые знания. Но как только вы это сделаете, все станет на свои места!

Кроме того, можно использовать метод глубокого трансового самоопределения, чтобы привнести частички вашего будущего "я".

Если вы хотите как-то измениться, потратьте несколько минут на то, чтобы представить, каким вы будете, когда станете этой новой версией себя.

Как вы себя ведете?

О каких вещах вы думаете?

Как вы себя ведете?

Задавайте себе вопросы о том, что важно для того, чтобы стать новым человеком. Не имеет значения, если у вас что-то не получается или вы

движетесь в неверном направлении. Пока что просто предположите, что вы заметите это и при необходимости измените курс.

Это немного похоже на поход в супермаркет. Не имеет значения, если вы изначально пойдете не в том направлении, если у вас есть какой-то способ заметить и изменить курс.

Главное - сначала начать двигаться, а затем по ходу дела корректировать курс. Так что погрузитесь в свое воображение этого нового себя. Таким, каким вы хотели бы быть.

Каждый раз, когда вы будете это делать, немного больше того нового, вы возьмете с собой в настоящее.

Ваше сознание важно. В подсознании есть интересная особенность. Оно управляет практически всем, что мы делаем. Но если мы хотим внести в него изменения по своему собственному выбору, мы должны приложить для этого сознательные усилия.

И это означает, что если мы хотим чего-то добиться, нам нужно убедиться, что мы разрабатываем планы и для нашего сознательного разума.

Этот процесс начинается с того, что мы задаем себе простой вопрос: чего я хочу? Кстати, у большинства людей есть странная особенность - когда их спрашиваешь, - "Чего вы хотите?", то они почему-то начинают подробно рассказывать, чего они не хотят....

Естественно, у каждого из нас, если подумать, найдется множество ответов на этот вопрос.

То, чего мы хотим, - это не что-то фиксированное, а то, что меняется со временем.

Если мы испытываем жажду, то, вероятно, прямо сейчас мы хотим чего-то, что могло бы утолить нашу жажду. И когда все наши основные потребности удовлетворены, наши желания, как правило, выходят за рамки этих потребностей и находят другие способы улучшить нашу жизнь.

Иногда эти улучшения являются тривиальными и немедленными. Мы просто хотим немного развлечься, поэтому читаем книгу или смотрим последние передачи нашего стримингового провайдера.

В других случаях они носят более глубокий и долгосрочный характер. Мы решаем, что хотим приобрести новый навык, отправиться в длительную поездку, получить повышение по службе или купить дом своей мечты.

Или что-нибудь еще, что мы выберем.

Чего бы вы ни хотели, самый первый шаг - осознать, что вы этого хотите.

И как только вы заметили, что хотите чего-то, вам нужен способ этого добиться.

В конечном счете, для достижения любой долгосрочной цели нам нужен какой-то план.

Но это не просто какой-то план. Чтобы быть эффективными, планы должны иметь логичный смысл. Если вы хотите отправиться в это длительное путешествие, вам, по крайней мере, нужно найти какой-то способ его профинансировать.

Помимо того, что планы имеют смысл в этом мире и действительно направлены на достижение вашей цели, они также должны быть чем-то таким, что ваше сознание может принять во внимание и осуществить.

Что необходимо, так это способ, при котором большая часть работы по выполнению плана выполнялась бы автоматически, в то время как наше сознание время от времени подталкивало бы нас, чтобы мы не сбились с пути. Прежде чем мы перейдем к тому, как выполнять планы автоматически, нам нужно рассмотреть три вещи.

Во-первых, крайне важно понимать, что даже самые лучшие планы со временем должны меняться. "Даже самый лучший план может развалиться от первого выстрела, но без планов ещё хуже..." (Наполеон). Причина этого очень проста: на этапе планирования мы обычно не знаем всего, что может пойти не так.

Если в нашем плане что-то пойдет не так, весь этот шаг, возможно, придется переписывать с нуля. Возможно, что все последующие шаги придется изменить вместе с тем, который был нарушен.

Поэтому, создавая планы, которые помогут вам достичь ваших целей, начинайте только с больших шагов.

Например, в моем плане отправиться в круиз есть такие этапы, как обучение ремонту яхт, принятие решения о том, какую яхту я хочу, получение необходимых сертификатов и некоторые другие.

У каждого из этих этапов есть множество подпланов.

Я считаю, что лучше всего рассматривать каждый план так же, как я рассматриваю научные эксперименты. У меня есть результат, которого я хочу, но я не могу потерпеть неудачу. Все, что когда-либо может произойти, - это то, что я приближаюсь к своей цели или узнаю что-то новое, что также приближает меня к моей цели, даже если не так, как я ожидал.

Главное - свести свои планы по достижению поставленных целей к минимуму, оставив при этом все важные шаги.

Возвращаясь к моему примеру с яхтой, скажу, что на самом деле не имеет смысла включать в свой план обучение обслуживанию подвесного мотора до тех пор, пока я не приду к выводу, что мне понадобится подвесной мотор и я должен буду уметь его обслуживать.

Далее, важно не сбиваться с пути. Короче говоря, нам нужен способ вернуться к выполнению задачи, когда мы отвлекаемся.

И большая часть этого заключается в том, чтобы мы действительно получали удовольствие от процесса. Один из простых способов добиться этого - устраивать праздник каждый раз, когда мы чего-то достигаем.

Сейчас вы, возможно, представляете, что я имею в виду устраивать вечеринку.

Нет ничего более далекого от истины.

Важно создать позитивную ассоциацию с реальной работой по выполнению плана.

Это очень просто сделать. Помните, ранее мы говорили о создании позитивных состояний и их закреплении? Все, что вам нужно сделать, это создать состояние, которое вам нравится, и связать его с чем-то, что вы можете сделать.

Достаточно даже такого чувства, как удовлетворение от хорошо выполненной работы.

Главное - каждый раз, когда вы добиваетесь чего-то, что приближает вас к вашей цели, уделяйте время тому, чтобы оценить то, чего вы только что достигли.

Закрепите это чувство удовлетворения за тем, что вы можете легко сделать, например, улыбнуться и кивнуть, а затем найдите минутку, чтобы активировать этот якорь и оценить свой прогресс. Каждый раз.

Когда праздник такой маленький, как этот, его можно устраивать по нескольку раз в день.

И, естественно, вы можете устроить настоящие грандиозные торжества для более масштабных мероприятий, если вам это нравится.

Наконец, если вы хотите достичь своей цели, важно выделить время для ее достижения. Как вы это сделаете, зависит от вас и вашего графика.

Такова реальность: если на выполнение вашего плана, вероятно, потребуется 1000 часов, и вы не выделяете каждый день определенное время для работы над ним, то, скорее всего, он не будет выполнен.

Что возвращает нас к привычкам.

## **Сознательная автоматизация вашего подсознания**

Очень хорошо осознавать, что мы чего-то сильно хотим, и быть очень мотивированными к получению этого. Но особенность мотивации в том, что для того, чтобы заставить нас что-то делать, требуется сила воли.

А использование силы воли истощает. Видите ли, нам всегда приходится использовать силу воли только для того, чтобы делать то, чего мы не хотим делать в данный момент.

Когда мы полагаемся на силу воли для достижения своих целей, у большинства из нас, как правило, заканчивается энергия и мотивация, и мы даже начинаем испытывать неприязнь к тому, что раньше доставляло нам удовольствие и чего мы с нетерпением ждали.

К счастью, есть гораздо более простой способ.

Все, что нам нужно сделать, - это выработать некоторые привычки.

Это одна из причин, по которой важно выделять немного времени каждый день. Когда я говорю "каждый день", это не обязательно должно быть "каждый день". Есть и другие жизненные ограничения. Но это должно быть регулярным и последовательным.

Возможно, мы сможем выделить время для достижения наших целей только в воскресенье.

Каким бы ни было ваше личное расписание, выделяйте немного времени на один и тот же этап каждого цикла.

Точно определите, что происходит непосредственно перед каждым вашим приближением к своей цели.

Например, если вы работаете в обычном офисе и каждый вечер после ужина валяетесь на диване, вы можете выбрать это время как подходящее для того, чтобы посвятить себя достижению своей цели.

Ранее я упоминал, что мы обладаем определенной ментальной инерцией.

Как правило, нам проще всего продолжать делать то, что мы делаем и сложнее заняться чем-то другим.

Способ преодолеть это - перепрофилировать начало того, что вы хотите прекратить делать, в качестве триггера, который запускает вашу привычку двигаться к своей цели.

Итак, в нашем примере, приведенном выше, мы хотели бы, чтобы сидение на диване автоматически побуждало нас продолжать работать над достижением нашей цели.

И, что удобно, благодаря тому, как работает наш разум, это очень легко настроить. Все, что нам нужно сделать, это попрактиковаться несколько раз.

Представьте, что вы возвращаетесь домой с работы и занимаетесь обычными делами, какими бы они ни были. Затем физически сядьте на диван, найдите минутку, чтобы ненадолго ощутить чувство выполненного долга по поводу того, чего вы уже достигли, сознательно обратите внимание на то, как вы это делаете, встаньте и сделайте первые несколько шагов к достижению своей цели.

Как только этот процесс повторится достаточное количество раз, сидение на диване в этом контексте станет еще одним шагом к выработке привычки приходить домой с работы и приступать к достижению своих целей.

Естественно, вы захотите представить свои собственные конкретные обстоятельства, а не просто бездумно сидеть на моем воображаемом диване.

Насколько я могу судить, подавляющее большинство вещей, которые мы делаем в нашей жизни, управляются подобным образом. Все, что мы здесь делаем, - это замечаем, а затем используем систему в своих интересах.

Но что, если бы существовал способ усилить этот естественный процесс сверх того, что мы уже обсуждали?

Как оказалось, якоря, как правило, закрепляются более прочно, когда мы создаем их с помощью гипноза.

Позвольте мне рассказать вам историю.

Несколько недель назад я заметил, что потребляю, как мне показалось, слишком много шоколада.

Я люблю шоколад, но решил, что это необходимо пересмотреть.

Итак, сначала я наметил, что я буду делать. Довольно просто, не так ли?

Я регулярно вставал, шёл на кухню к тайнику с шоколадками, брал одну или четыре, возвращалась к своему столу и съедал их.

Естественно, мой стол не будет здесь полезной опорой, поскольку я сажусь за него и встаю из-за него по многу раз в день.

Моей первой попыткой было перенаправить якорь на вазу с шоколадными конфетами.

Я подошёл к вазе, улыбнулся и кивнул, взял несколько конфет и вернулась к своему столу.

Не совсем желаемый результат.

Поэтому я попробовал еще раз. На этот раз я сначала занялся самогипнозом, подошёл к вазе, улыбнулся и кивнул, намеренно потянулся за шоколадом и намеренно остановил руку на полпути. Я сделал паузу на несколько секунд, размышляя над этим. Затем я убрал руку и вернулась к своему столу.

Успех!

Ну... не совсем.

Мне удалось это сделать, но я еще не привык к этому.

И не было никакого предохранителя.

Размышляя о том, что произошло, и обо всех других привычках, которые я успешно изменил в прошлом, я решил, что мне, вероятно, нужно 3 уровня безотказности.

Если я возьму шоколадку, я должен отпустить ее автоматически.

Если я потянусь за шоколадом, моя рука должна остановиться на полпути.

И в идеале, если я собираюсь взять шоколад, что-то должно остановить меня еще до того, как я начну тянуться к нему.

Это звучит как план. Поэтому, естественно, я съел шоколадку, чтобы отпраздновать это событие.

Черт побери!

Очевидно, пришло время осуществить план.

Итак, я погрузился в гипноз, представил, как тянусь к конфете, беру её, делаю паузу, чтобы по-настоящему ощутить, как держу конфету, и бросаю её обратно в вазу. Три раза.

Затем я подошел к конфетам, взял одну, несколько мгновений наблюдал за всеми ощущениями, связанными с ней, бросил её обратно, позволил себе на мгновение почувствовать удовлетворение и вернулся к своему столу.

Я повторил этот физический процесс пару раз, чтобы убедиться.

После нескольких порций я почувствовал, что бросаю конфету автоматически, и перешёл к следующей фазе.

Все еще находясь под гипнозом, я вернулся к своему столу и представил, как подхожу к вазе с шоколадками, тянусь за шоколадкой, останавливаюсь на полпути, позволяя себе погрузиться в ощущения в своей руке, когда она вот так застряла, затем убираю руку и возвращаюсь к своему столу без шоколада.

И снова я повторил несколько раз, а затем проделал это физически, пока не почувствовал, что процесс становится автоматическим.

Уже почти получилось!

Вернувшись к своему столу, я снова представил, как собираюсь взять шоколад, иду на кухню, вижу вазочку с шоколадом, останавливаюсь, ощущаю внутреннее напряжение на несколько мгновений, а затем возвращаюсь к столу.

Я разыгрывал физический процесс, пока он не стал автоматическим.

И вот, все готово.

Я сделал это несколько недель назад, и с тех пор у меня не было ни одной шоколадки.

Как я и предполагал, вначале я добирался до конфет и даже брал одну, прежде чем бросить ее.

Через несколько дней я уже был готов остановиться и вернуться, увидев вазочку.

И теперь, спустя всего несколько недель, я даже не утруждаю себя тем, чтобы встать и отправиться на поиски шоколада.

И самое приятное во всем этом то, что я по-прежнему могу есть шоколад и наслаждаться им, если захочу. Просто теперь это вопрос осознанного выбора, а не неосознанной привычки.

Поскольку я знаю, как работают привычки, на момент написания этой статьи я еще не решил завести их.

То же самое происходит с любой целью, которую вы хотите достичь. Самый простой из известных мне способов убедиться, что вы действительно выполняете требуемые действия, - это выбрать точку отсчета в том, что вы уже делаете, и намеренно связать эту точку отсчета с работой по достижению вашей цели.

Вы садитесь на свой диван, замечаете ощущения, встаете и начинаете двигаться к своей цели. За исключением того, что вместо моего воображаемого дивана вы используете свою собственную триггерную точку, которая вписывается в вашу жизнь.

Возможно, вы заметили, что я несколько раз упоминал здесь о самогипнозе. Это потому, что правда в том, что когда мы полностью сосредотачиваемся на том, что делаем, мы можем учиться гораздо быстрее.

Есть много мест, где вы можете научиться самогипнозу, в том числе моя книга "Формула самогипноза". То, сколько этого вам нужно, в некоторой степени зависит от того, что вы с этим делаете.

В этом случае мы хотим использовать самовнушение, чтобы как можно быстрее выработать привычку. Тот же процесс работает и без самовнушения.

Просто он занимает больше времени.

Итак, для начала, вот очень простой процесс, которому вы можете следовать, чтобы вызвать самогипноз.

1. Закройте глаза.

2. Сосредоточьте все свое внимание на одной части вашего текущего переживания.

Я нахожу, что здесь может хорошо сработать сосредоточение внимания на всех ощущениях в руке или ноге.

3. Концентрируясь, обратите внимание на все возможные детали. Если вы фокусируетесь на своей руке, обратите внимание на ее температуру, давление, положение и другие ощущения. Когда мы уделяем достаточно внимания своим рукам, мы можем буквально почувствовать, как воздух обтекает их, даже если мы двигаем ими очень медленно. Двигайте рукой достаточно быстро, чтобы заметить движение воздуха, затем замедлите движение, пока оно не станет едва заметным, и вы все равно сможете ощутить это ощущение.

4. Продолжайте в том же духе в течение 2-3 минут.

5. Откройте глаза, все еще отмечая эти ощущения.

Повторяя этот процесс правильно, вы обнаружите, что он становится легче и быстрее. И через некоторое время большинство людей достигают того уровня, когда они могут переключить свое внимание на свою руку, сразу же замечают движение воздуха и другие ощущения, когда они едва двигают ею, и оказываются в состоянии гипноза.

Возможно, вам интересно, как снова вывести себя из гипноза. Я считаю, что лучше не беспокоиться об этом. Большинство людей выходят из гипноза в течение 2 минут после того, как они перестают активно пытаться поддерживать это состояние. И в худшем случае вы засыпаете и просыпаетесь в своем обычном состоянии.

Мы все погружаемся в состояние самогипноза и выходим из него много раз в день, даже не задумываясь об этом. Все, что мы здесь делаем, - это учимся делать это по требованию.

До сих пор мы рассматривали практические шаги, позволяющие задействовать ваше сознание в достижении ваших целей. Итак, решите, чего вы хотите, составьте реалистичный, высокоуровневый план достижения этого, выберите время, когда вы будете регулярно работать над своим планом, а затем сознательно превратите то, что вы уже делаете в это время, в стимул для вашей привычки работать над своим планом.

Если мы хотим, чтобы что-то запомнилось, мы должны сказать своему мозгу, что это важно. И самый простой способ сделать это - использовать повторение и позволять себе испытывать положительные эмоции.

Теперь остается последний момент, на который важно обратить внимание. Как мы узнаем, когда нужно прекратить?

Потому что правда в том, что не все планы могут сработать. Иногда это становится очевидным, как только мы пытаемся их реализовать. В других случаях нам нужно сначала выполнить некоторые шаги.

Чего мы определенно не хотим делать, так это продолжать работать над планом, если мы точно знаем, что он не может быть успешным.

На этом этапе вам нужно полагаться на свой здравый смысл. Насколько велика цель, к которой вы стремитесь?

Я буквально все это выдумываю, но вполне обоснованно ожидать, что для достижения большинства целей, если вы выполнили 10% своего плана, вы должны начать видеть какие-то результаты.

Например, когда я планирую заняться парусным спортом, я вижу явные результаты в том, что теперь я умею ходить под парусом и знаю, как отремонтировать практически все, что может выйти из строя на яхте.

Было время, когда у меня не было таких навыков.

И вот в чем дело: как только я попытался направить свою яхту к причалу и промахнулся, а затем понял, как это исправить в следующем же плавании, я понял, что делаю успехи.

Главное - определить разумный промежуток времени, а затем соответствующим образом масштабировать его.

Если выполнение вашего плана займет несколько периодов, есть большая вероятность, что вам потребуется внести в него некоторые изменения.

И если вы думали, что ваш план рассчитан на год, но через месяц вы видите, что на самом деле потребуется 2 года, вы можете решить, стоит ли тратить это время и усилия или перейти к чему-то другому.

Теперь вам, возможно, интересно, какие изменения вы можете осуществить таким образом.

И короткий ответ заключается в том, что это может быть буквально любое изменение вообще.

Неважно, будет ли это какое-то физическое изменение, например, мой план отправиться под парусом, план борьбы с эмоциональными привычками, например, мой план перестать есть шоколад, план стать более уверенным в себе или что-то еще, что вы можете себе представить.

Но есть один нюанс: некоторые планы требуют тщательного изучения и понимания, прежде чем вы сможете эффективно их реализовать.

Мы живем в мире, где люди уже придумали решения многих проблем, с которыми мы сталкиваемся, и изменения, которых мы хотели бы добиться.

Вот почему мы заранее позаботились о том, чтобы то, чего мы хотим, было достигнуто кем-то другим.

Многие люди перестали есть шоколад, так что этот план имеет смысл. Если вы не знаете, как привычки и эмоции влияют на процесс употребления таких продуктов, как шоколад, вам может потребоваться некоторое время, чтобы разобраться в этом.

Тысячи людей каждый год отправляются в плавание. Нужно просто посмотреть, что они делают, а затем адаптировать это к своей ситуации.

Я мог бы попытаться сам изобрести все эти решения для ремонта лодок.

Это заняло бы целую вечность. В конце концов, другим людям потребовались миллионы лет усилий, чтобы понять, как это сделать. Разумно предположить, что у меня это заняло бы столько же времени.

Даже простое изобретение стеклопластика, вероятно, заняло бы больше жизни.

Учась у других, мы сокращаем то, что в противном случае заняло бы гораздо больше времени, чем у нас есть, в гораздо более приемлемые сроки.

Поначалу некоторые вещи могут показаться непреодолимыми, даже если другие уже достигли их. Особенно когда эти вещи требуют ресурсов, которых, как мы думаем, у нас нет.

Правда в том, что если кто-то другой уже чего-то добился, то в большинстве случаев и мы сможем.

Решите, чего вы хотите.

Посмотрите, как другие достигли этого.

Составьте план, как достичь этого самостоятельно.

Используйте свои эмоции, чтобы облегчить достижение цели.

А затем выработайте привычки, которые помогут вам двигаться к своей цели.

Не попадайтесь в ловушку, думая, что вы тоже не сможете этого сделать.

## **В заключение**

Можно считать, что наш разум состоит из сознательного и бессознательного отделов.

То, что мы обычно осознаём, - это наш сознательный разум, который мы можем использовать для логической работы и составления планов. И почти весь человеческий разум бессознателен. Для наших целей, когда мы хотим что-то изменить, проще всего думать, что подсознание работает исключительно на ассоциациях.

Все, что мы переживаем, так или иначе проникает в наше подсознание и формирует его. Естественно, некоторые вещи воспринимаются нами как более важные, чем другие. Мы можем использовать свое сознание, чтобы управлять тем, что наше подсознание считает важным, с помощью двух простых механизмов: повторения и эмоций.

Поскольку наше подсознание работает на основе ассоциаций, мы можем использовать несколько очень простых стратегий, чтобы начать контролировать это.

Чем больше мы что-то делаем, тем больше наше подсознание будет считать это важным. Привнесение положительных эмоций в дела дает схожий эффект. В идеале мы хотим делать и то, и другое.

Нам нужно быть немного осторожными, потому что негативные эмоции, как правило, оказывают на нас гораздо большее влияние, чем позитивные. Это означает, что нам нужно как можно больше приносить положительных эмоций в то, что мы делаем.

Как правило, мы хотим, чтобы в нашей жизни было гораздо больше хорошего, чем плохого.

Начните переключать свое внимание на позитивное, ведя рукописный дневник, в котором отмечайте все хорошее, что уже есть в вашей жизни. Возьмите за привычку делать записи в этом дневнике каждый день в одно и то же время.

Этот важный шаг позволит вам сделать первый шаг к успеху. Реальность такова, что если мы не уделим время тому, чтобы обратить внимание на то хорошее, что у нас уже есть, мы вряд ли выиграем от добавления чего-то еще. Затем начните менять саму свою жизнь, написав простые утверждения в настоящем времени о том, что вы хотели бы видеть правдой. А затем произнесите эти утверждения вслух.

Это простое действие приводит к тому, что то, что мы хотели бы иметь, начинает занимать больше места в нашем подсознании и сознании. В свою очередь, это облегчает появление большего количества таких вещей в нашей жизни.

Большая часть нашего восприятия окружающего мира исходит от наших органов чувств, поэтому мы можем усилить воздействие на наше подсознание, визуализируя желаемые вещи так, как будто они у нас уже есть. Это позволяет вашему подсознанию полностью освоиться с этой идеей, что значительно облегчает достижение чего-либо.

Это могут быть реальные физические задачи, например, путешествие по тропикам. А могут быть и более важные для ума задачи, например, эмоции, которые мы хотели бы испытывать. Обычно гораздо проще визуализировать физическую цель, но тот же процесс работает и для эмоциональных целей.

Мы также можем использовать свое сознание для целенаправленного создания позитивных ресурсных состояний и привязки их к простым триггерным механизмам. Это позволяет нам вызывать эмоции по требованию, когда мы хотим усилить то, что хотели бы делать чаще. И это позволяет нам получать небольшие всплески положительных эмоций, которые помогают нам двигаться к достижению наших целей.

Глубокое трансовое отождествление можно использовать для того, чтобы автоматически и неосознанно перенять навыки у тех, кто уже является экспертом в том, что вы хотели бы уметь делать. Вы даже можете использовать это, чтобы укрепить свое будущее, проведя глубокое трансовое отождествление со своим будущим "я".

Главное во всем этом заключается в том, что если мы хотим чего-то достичь, нам нужно, чтобы наш сознательный разум управлял всем за нас, не используя силу воли больше, чем это абсолютно необходимо.

Поэтому не пытайтесь сознательно вести себя к своим целям, заставляя себя их достигать. Вместо этого найдите в своем текущем расписании время для работы над достижением своей цели, выберите то, что вы уже делаете, в качестве отправной точки, а затем используйте свой сознательный разум для создания новой привычки, чтобы каждый раз, когда вы делаете то, что уже делаете, вы автоматически начинали двигаться к своей цели.

Вот к чему все сводится:

Подсознание работает на основе ассоциаций. Его можно заставить воспринимать вещи как важные с помощью простого повторения и эмоций. И мы можем использовать это для выработки привычек, которые позволят нам достигать большего из того, что мы хотели бы, практически на автопилоте.

Я хотел бы поблагодарить вас за то, что вы нашли время дочитать эту книгу до конца. Я надеюсь, что это помогло вам.

Если вам понравилась эта книга или вы чему-то из нее научились, я был бы очень признателен, если бы вы оставили положительный отзыв.

Это мне очень помогает.

И если вы в чем-то застряли, пожалуйста, не стесняйтесь обращаться ко мне, используя информацию на моем веб-сайте [maxtrance.com](http://maxtrance.com).

Это также помогает мне обновлять книгу, когда я вижу, какие части не имеют смысла для людей, что делает ее лучше для будущих читателей.

## Следующие шаги

Знаете ли вы, что самогипноз - это полезный навык, который нужно приобрести, если вы хотите добиться значительных результатов, укротив свое подсознание?

Правда в том, что все концепции, которые мы рассмотрели в этой книге, можно реализовать и без самогипноза. И все они проще и, как правило, работают лучше, если их выполнять с помощью самогипноза.

Итак, хотя технически самогипноз вам не нужен, чтобы заставить что-то работать, но он может значительно вам помочь.

Когда мы используем самовнушение, чтобы вызвать положительные эмоции, делая записи в дневнике благодарности, эффект может быть усилен.

Когда мы произносим свои утверждения вслух, находясь в состоянии самогипноза, они становятся гипнотическими внушениями и могут более глубоко укорениться в нашем сознании.

Вы когда-нибудь видели сеанс гипноза, в котором один из испытуемых что-то делал каждый раз, когда гипнотизер произносил определенное слово или делал определенный жест? Это был простой гипнотический триггер, который является своего рода якорем. И якоря гораздо эффективнее, когда они создаются в гипнозе.

То же самое верно в отношении визуализаций, идентификации в глубоком трансе и намеренного формирования привычек, которые помогают нам получать больше того, что мы хотим, на автопилоте. В любом случае помогает монофокусировка, обеспечиваемая гипнозом.

Помимо этого, можно использовать самогипноз для переживания гипнотических реальностей, которые кажутся такими же реальными, как реальная жизнь. А затем перейти непосредственно к контролю над своими снами.

Итак, если вы хотите узнать больше о дальнейшем развитии самогипноза, в том числе о простом процессе, который я использую для создания гипнотических реальностей, я написал об этом книгу: *Формула самогипноза*.

## Также от Макса Транса:

### **"Искусное гипнотическое якорение"**

Руководство по созданию и использованию гипнотических якорей.

### **"Краткое руководство по началу работы с гипнозом"**

Пошаговые инструкции, разработанные для того, чтобы помочь вам пройти путь от полного новичка до гипнотизера вашего первого объекта.

### **"Рабочая тетрадь для быстрого начала работы с гипнозом"**

В основном то же самое, что и в "Кратком руководстве по гипнозу", только с пробелами, чтобы записать ваши ответы на вопросы, которые, по моему мнению, важно задать, когда вы хотите научиться хорошо владеть гипнозом.

### **"Осознанное сновидение: Как освоить осознанные сновидения, даже если вы никогда не помнили свои сны"**

Пошаговые инструкции, разработанные для того, чтобы помочь вам пройти путь от полного новичка до переживания вашего первого осознанного сновидения и запоминания его в мельчайших деталях, даже если вы никогда раньше не могли вспомнить свои сны.

### **"Планировщик и дневник осознанных сновидений"**

Планировщик сновидений и дневник специально разработаны для использования с материалами из моего "Введения в осознанные сновидения: Lucid".

### **"Еще 10 интересных вещей, которые можно сделать с гипнозом"**

Дополнительные гипнотические феномены, которые можно использовать в процессах, описанных в книгах "Краткое руководство по гипнозу".

### **"Формула осознанных сновидений: Как проснуться внутри своего сновидения, видеть сны и запоминать их"**

Эта короткая книга, задуманная как максимально краткое введение в осознанные сновидения, описывает два основных навыка, которыми вы должны обладать, если хотите испытывать осознанные сновидения.

### **"Гипнотический разум"**

Это краткий обзор понимания гипноза для начинающих. Позвольте мне познакомить вас с некоторыми важными областями гипноза, с тем, что это такое и как они работают.

### **"Формула самогипноза"**

Эта короткая книга, задуманная как максимально быстрое введение в самогипноз, описывает точный 7-шаговый процесс, который был разработан для того, чтобы помочь любому человеку погрузиться в глубокий самогипноз и научить его использовать его для прыжка в гипнотическую реальность, медитации, осознанных сновидений, сна и многого другого.

### **"Двухстраничный сценарий глубокого транса"**

Хотите сценарий, который я использовал бы для быстрого погружения самых стойких субъектов в глубокий гипноз? Этот короткий сценарий был специально разработан для этого.

**"Не забудьте про зомби: Гипноз зомби-апокалипсиса" (Скрипт)**

Хотите помочь своим друзьям поверить, что они пережили зомби-апокалипсис, а затем попросить их рассказать вам об этом? Эта книга была специально разработана для того, чтобы показать вам, как это сделать.