

Dr.Erkin

Трансформация сознания. Практическое руководство



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
Д72

Dr.Erkin

Трансформация сознания. Практическое руководство /
Dr.Erkin — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 225 с.

ISBN 978-5-532-93581-5

Книга содержит разнообразие мировоззрений на возможности трансформации сознания и изменения будущих событий личности. Современная психофизиология, практики древних цивилизаций, инструменты большого спорта и другие практики, направлены на развитие возможности мозга, на возможности управлять им. Книга представляет собой прикладное руководство и краткий теоретический разбор разных практик. Рекомендуется любому, кто интересуется вопросами саморазвития, достижения своей мечты, самореализации. Для тех, кто испытывает трудности и неопределенность в жизни, кому нужны конкретные и прикладные техники для выхода из тупика.

ISBN 978-5-532-93581-5

© Dr.Erkin, текст, 2018
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

О книге	6
Жизнь как холст	8
Введение	10
Для кого эта книга и о чем?	15
Как читать эту книгу?	17
Как работать с книгой и	18
Почему я ее написал?	20
Почему вы сможете?	21
Представление, воображение, концентрация внимания	25
Упражнения на развитие представления	26
Упражнения на развитие воображения	27
Упражнения на развитие концентрации внимания	28
Диета для развития концентрации внимания	33
О направлении вашего воображения	35
Ничто не вечно	38
Никому не нравится менять свой уровень осознания	42
Упражнения «Размышления о свободе»	45
Изменение начинается	47
Кто вы?	51
Упражнение «Переписать прошлое»	53
Упражнение «Нейтрализация»	56
Упражнение «Переписать свою жизнь»	58
Нейрофизиология работы мозга	60
О «тонких мирах»	70
Есть возможность — нет возможности	75
Потенциал	77

Возможности и выбор	81
Комплекс упражнений	82
Об оптимизме	85
Об отчаянии	87
Глава о том, что нам мешает	89
Не везет?	89
Осуждение	93
Разрушение	95
Страхи	100
Ожидание момента	105
Преодоление страха	108
Чувство вины	112
Отмазки и отговорки	115
Типы отговорок	117
Что мешает достижению результатов?	124
Патологическая застенчивость	127
Упражнения для преодоления застенчивости:	132
Разрешение межличностного конфликта	136
Устал...	138
Упражнения	139
Привычка действовать сразу	140
Просто делайте это!	141
Убеждения	142
Прекрати общаться с	145
Позитивные разговоры	152
Руководство к действию	153
Мечта	156
Мотивирующее будущее	158

Цели	162
Приоритеты	176
Упражнения по приоритизации	177
Упражнения по целям	180
Действия	182
Измени свою жизнь!	185
Действовать	187
Давайте действовать!	193
Риск – необходимость	198
Резюме	200
Упражнения	201
Важно	207
Что такое счастье?	209
Пять подсказок от вашей собаки	209
Счастье	211
Что такое успех?	214
Успех или поражение?	216
Закон ожидания	220
Принцип секретности	222
Генотип и счастье	223
Об авторе	224

О книге

Жизнь, как известно, не медовый пряник. Она состоит из череды взлетов и падений, радостей и разочарований, черных и белых полос. Эта книга о том, как, подобно барону Мюнхгаузену, вытянуть себя из трясины жизненных неурядиц, обрести уверенность в себе, в своих силах и вновь выйти на дорогу, ведущую к успеху. Автор проделал титаническую работу – он переработал тонну ценнейшей информации, систематизировал ее, домыслил, и выдал настоящее руководство к действию. Из реальных историй (в том числе из своей жизни) он выводит основные принципы, способные помочь человеку выбрать и сотворить себя, и при этом не рассыпаться на десятки маленьких «каких-же-я-неудачников». Это дорогого стоит.

Мы действительно можем сами выбирать, как нам жить. Мы сами делаем этот выбор.

Хотя порой даже не подозреваем, на что способны в тот или иной момент своей жизни. Что мне нравится в Эркине и его книге, так это то, что сразу понятно – он все эти взлеты и падения испытал на себе. Очень яркие и самобытные примеры из своей жизни автор выбирал точно, как говорится, в тему. Отчетливо видно, что он сам выбрал свой жизненный путь, свой собственный путь к успеху, не зная в момент выбора, что его ждет.

Основной и, пожалуй, главный постулат книги – это проявить смелость прямо сейчас. Эркин словно говорит: выберите себя сам из тысячи вариантов. И объясняет, как это сделать. Но, не откладывая на потом – выберите себя прямо сейчас! Абсолютно верное: Вы – единственный, кто удерживает вас на месте. Чудо не приходит само – это мы должны совершить его. Если вы это сделаете, вы конечно не поймете, как изменить мир, – вы даже не заметите, что меняете его.

Но вот что точно: если вы не примете сами и для себя необходимое как воздух смелое решение, никто за вас этого не сделает. И жизнь пройдет мимо... Мы все по-своему уникальны. У каждого своя жизнь и свой путь. Однако, нет единственно верного пути. Есть множество путей. И каждый путь начинается с этого момента.

Выбрали вы себя на этот момент? Чувствуете страх? Испытываете сомнения? Сможете ли, не смотря ни на что, проявить смелость? Тогда вперед, без страха и сомнений! Поверьте, и тогда все пути приведут к счастливому финалу. Прямо сейчас.

*Эмиль Кадыров,
президент Ассоциации Издателей КР,
гл. редактор газеты «Здоровый образ
жизни».*

Жизнь как холст

Размер холста предопределен изначально, как генотипом определенная продолжительность жизни. Как мы распоряжаемся холстом – это наш и фенотип, и отношение к жизни. Кто-то безрассудно обращается со своим холстом, кто-то охраняет и лелеет его.

Но самое главное – что и как мы рисуем на этом холсте жизни. Если в детстве какие-то контуры на краешке рисуют нам родители, обучая базовым правилам жизнерисования, то после 14–16 лет мы рисуем сами. Блекло – карандашом, или ярко – гуашью, толстым фломастером, акварелью, в разных стилях и подходах. Кто-то хранит большую часть холста на потом, рисуя только на краях, а кто-то сразу планирует весь свой смелый замысел на холсте.

Мы по-разному умеем рисовать свою жизнь. Кто-то рисует только то, что ему говорит окружение, может быть хочет рисовать одно, но боится критического мнения окружающих, ведь так много людей, которые не хотят рисовать свое, а вмешиваются в чужие произведения.

Нам может нравиться наш рисунок, мы можем гордиться каждым штрихом. А кто-то ненавидит его, считая уродской карикатурой. Кто-то уничтожает свой холст. Ножом ли, уксусной кислотой или иными способами.

Кто-то рисует картину будучи пьяным или под наркотическим кайфом, когда в момент опьянения все кажется изумительным, а на трезвую голову – просто ужасом.

Какова ценность и цена нарисованной картины? Сколько вам за нее предлагают сейчас, и сколько вы сами за нее просите. 100 долларов или 10 000? Вопрос многогранный. Можно учиться по вашей картине, или хочется пробежать мимо?

Что является квинтэссенцией в процессе создания вашей картины жизни, что изображаете на своем холсте вы?

Как можно получить наслаждение от процесса рисования, от других художников, у кого можно перенимать опыт, технику и замыслы? Как капитализировать ваш холст?

Как стать настоящим и самобытным художником вашей жизни, который гордится своим произведением, несмотря на совершенно новый подход и критику. Как максимизировать любой скрытый или явный талант, который вы можете выразить на своей картине жизни, невзирая на ограничители. То ли краски не те, то ли их нет... То ли кисти и мольберт не те..., а может, освещения не хватает... Мы мастера отмазок. Мы мастера прокрастинации.

Как стать великим художником своей жизни на том отрезке холста, который у вас еще есть, и размер которого заведомо неизвестен?

Каждый верит во что-то: в Бога, в сознание и подсознание, в Дао, в карму, в духов, в разум, в случай, в инопланетян, в ци или прану, во второе «Я»... Во что бы человек ни верил, на самом деле предмет веры не играет особой роли. Роль играет сила веры и технология ее использование.

Назовем все предметы верования или убеждения одним словом, к примеру, «высший разум» («ВР»); для целей трансформации неважно, он внутри нас или вовне.

Он, «высший разум», возникает при наличии одной устойчивой мысли одного человека или при одинаковой мысли нескольких человек. Каждый под этим словом будет подразумевать нечто свое, то, что влияет на жизнь и к чему необходимо обращаться, чему следовать и что изучать.

Каждый из нас в период затруднений или радости периодически обращается к этому «высшему разуму». Наш «ВР» может быть разделенным с кем-либо или индивидуально своим, и он/она/оно видит, слышит и чувствует нас, наши мысли, действия и желания.

«ВР» не есть нечто враждебное, напротив он НАШ, желающий только добра и успеха НАМ. Физически он не способен реализовать что-то напрямую, но готов всячески нам содействовать любыми другими способами. «ВР» есть у каждого, другое дело, что кто-то его слышит и к нему общается, а кто-то не слышит и отрицает его. Аналогично тому, что кто-то знает о силе гравитации и использует это знание, кто-то не верит, а кто-то даже не знает о ней.

Введение

Мне хочется, чтобы вы узнали, как можно научиться изменять собственный опыт и получить хоть какую-нибудь власть над тем, что происходит в вашем мозге. Большинство людей – рабы собственного мозга: все в их жизни происходит так, как будто они сидят на заднем сидении автомобиля, а за рулем находится кто-то иной, и именно этот «иной» ведет их автомобиль туда, куда считает нужным.

Очень многие постоянно переживают из-за того, что могло бы случиться, но не случилось, и по этой причине заранее плохо себя чувствуют, хотя на самом деле, изменив способ мышления, можно радоваться тому, что возможно произойдет. Правда в том, что в действительности большинство из нас тратит больше времени на изучение инструкции по использованию бытовой техники, нежели на изучение того, как устроен наш мозг.

В этой книге мне хотелось бы сделать акцент на том, как научиться управлять собственным сознанием и бессознательным, и собственным восприятием в частности. На мой взгляд, большинство людей нуждаются не столько в терапии, сколько в том, чтобы научиться организовывать свой процесс мышления, процесс восприятия окружающего мира, чтобы естественным и абсолютно не напрягающим образом достигать того, что каждый для себя называет успехом. Я абсолютно уверен, что каждый человек может стать талантливым и достичь совершенства в любой области жизни, в которой он захотел бы. Я думаю, что эта книга призвана помочь каждому человеку, взявшему ее в руки, в достижении тех изменений, к которым он стремится.

Модель поведения и жизни человека складывается из его восприятия и осознания ситуации, в которой он находится. Соответственно тому, как мы воспринимаем окружающий мир, что о нем думаем, как собственный опыт и отношение к этому миру накладываем на происходящую ситуацию, возникают разные стратегии и модели поведения. То есть в абсолютно идентичных ситуациях все люди поступают по-разному, исходя из различий в восприятии. Соответственно,