

САМ СЕБЕ КОУЧ

Сергей Ковалев

# КОД БЛАГОПОЛУЧИЯ

КАК УПРАВЛЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ  
И ЖИТЬ СЧАСТЛИВО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Москва  
2019

Сергей Ковалев

# КОД БЛАГОПОЛУЧИЯ

КАК УПРАВЛЯТЬ РЕАЛЬНОСТЬЮ  
И ЖИТЬ СЧАСТЛИВО ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС



Москва  
2020

УДК 159.92  
ББК 88.52  
К56

**Ковалев, Сергей.**

К56      Код благополучия: как управлять реальностью и жить счастливо здесь и сейчас / Сергей Ковалев. — Москва : Эксмо, 2020. — 304 с. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-190531-6

Если вы устали от многочисленных тренингов личностного роста и саморазвития и хотите получить не «волшебный», а надежный результат и изменить жизнь к лучшему, эта книга — для вас. Сергей Ковалев, создатель системы интегрального программирования, в своей книге предлагает действительно эффективные и работающие методы достижения целей, обретения успеха и подлинного счастья.

Также эта книга выходит под названием «Законы благополучия. Возьми судьбу под контроль и откройся счастливым переменам».

**УДК 159.92  
ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-190531-6**

© Ковалев С.В., текст, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Какие инструменты трансформации жизни действительно работают
- Как использовать коды управления реальностью
- Какие задачи стоят перед вами на каждой стадии жизни
- С чего нужно начинать саморазвитие
- Существует ли смысл жизни и как найти свое предназначение



# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

Или о том, зачем вам эта книга, а также о том, о чем она написана	11
--	----

## ЧАСТЬ 1

### Теория как она есть

#### ГЛАВА 1

Общие вопросы интегрального нейропрограммирования	15
1.1. Направления работы с людьми	18
1.2. Стадии человеческой жизни	25
1.3. Уровни психологической психотерапии и психотерапия уровней	37
1.4. Экзистенциальный аспект ИНП	53

#### Глава 2

О практичности хорошей теории	66
2.1. С чем работает психотерапия	67
2.2. О Первых «я» и всяких там СЕС	78
2.3. Теория личной истории	86
2.4. О сверхспособностях и вечной философии	96

#### Глава 3

Как работает ИНП	102
3.1. Холоны как они есть	103
3.2. Коды интегрального нейропрограммирования	109
3.3. Общая модель ИНП-психотерапии	121
3.4. О модульном принципе интегрального нейропрограммирования	131

## ЧАСТЬ 2

### Практика как она будет

#### Глава 1

<b>Зачем вам все это надо...</b>	<b>139</b>
1.1 Смыслы в обесмысленном мире	140
1.2. В контексте житейского осмысления	148
1.3. Если работать с целями	154
1.4. Когда определяешь результаты...	162

#### Глава 2

<b>Психотехнологии МЭМ</b>	<b>171</b>
2.1. Адаптация с использованием общих психотехнологий	172
2.1.1. Работа с Образами себя	176
2.1.2. Работа с состояниями	179
2.1.3. Модификация поведения	183
2.1.4. Работа с убеждениями и верованиями	188
2.1.5. Трансформация негативных объектов	192
2.1.6. Улучшение негативных ситуаций	195
2.2. Социализация посредством трансформации СЕС	197
2.3. Психотерапия личной истории и экзистенциализация жизни	220
2.4. Азы и начала трансперсонализации	243

#### Глава 3

<b>От ИНП, которое 2.0</b>	<b>264</b>
3.1. Модель Общего Замысла Генерации	265
3.2. Система Малого Генерального Модуля	270
3.3. Законы человеческой жизни	281
3.4. О секретах воплощения желаемого	287



*Настоящее хобби нашего поколения — это нытье и пустая болтовня ни о чем. Неудачные отношения, проблемы с учебой, начальник — дурак. Это все полная фигня. Если у тебя ничего не получается, то есть только один дурак — это ты. И ты сильно удивишься, если узнаешь, как много можно изменить, просто оторвав задницу от дивана.*

Дж. Карлин (исправлено цензуры для...)

*Все мы гении. Но если вы будете судить рыбу по ее способности взбираться на дерево, она проживет всю жизнь, считая себя душой.*

А. Эйнштейн

*Каждый имеет достаточно сил, чтобы достойно прожить жизнь. А все разговоры о том, какое сейчас трудное время — это хитроумный способ оправдать свое бездействие, лень и разные унылости. Работать надо, а там, глядишь, и времена изменятся.*

Л. Ландау

*Не бойтесь того, что ваша жизнь должна закончиться, бойтесь того, что она так и не начнется.*

Дж. Ньюмен

