

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.

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 отройся 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	
Зачем вам все это надо...	139
1.1 Смыслы в обессмыслинном мире	140
1.2. В контексте житейского осмысления	148
1.3. Если работать с целями	154
1.4. Когда определяешь результаты...	162
Глава 2	
Психотехнологии МЭМ	171
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	
От ИНП, которое 2.0	264
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 дурой.

А. Эйнштейн

Каждый имеет достаточно сил, чтобы достойно прожить жизнь. А все разговоры о том, какое сейчас трудное время — это хитроумный способ оправдывать 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

