

Анна Чеботарёва

Создание реальности в единстве души и разума



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 141.339
ББК 86.4
Ч34

Чеботарёва А.

Создание реальности в единстве души и разума / Чеботарёва
А.; с участием Афонина М. — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2021. — 117 с.

ISBN 978-5-532-93832-8

Как поменять Мышление во взрослом возрасте, если вас не устраивает текущее положение вещей? Тем более когда вы не осознаете, какие именно мысли влияют на вашу жизнь. В этой книге вы получите ответы на вопросы: Почему повышают коллегу, а не меня? Почему разваливается третий брак подряд? Почему приходится много работать и мало зарабатывать? Получите инструменты, которые помогут изменить ваше Мышление и приведут вас к новым вдохновляющим результатам.

Содержание

Предисловие	4
Часть 1. Формула создания новых результатов в жизни	6
Глава 1. Формула	7
Глава 2. Поиск своего пути. Пример из жизни автора . . .	25
Глава 3. Как узнать свои внутренние ограничения? Самодиагностика	32
Глава 4. Перезагрузка – новая установка на жизнь. Разговор с подсознанием	42
Глава 5. Позволить себе иметь. Поверить в реальность новой установки	50
Глава 6. Пример работы с установкой	56
Глава 7. Цикл изменения установки	61
Глава 8. Как понять, поменялась ограничивающая установка на новую или нет?	67
Часть 2. Что влияет на установки?	73
Глава 1. Как желать: из НАДО или из ХОЧУ?	74
Глава 2. Мышление из ДЕФИЦИТА или ИЗОБИЛИЯ? . .	77
Глава 3. Где брать энергию на желания?	79
Глава 4. Жизнь в потоке	85
Глава 5. Мой путь по проработке установки по самореализации	88
Часть 3. Инструменты работы с установками	97
Приложение. Метафорические ассоциативные карты (МАК) исполнения желаний	103
Заключение	116
Благодарности	117

Предисловие

Человек, с одной стороны, стремится к стабильности, с другой – хочет изменений в тех областях жизни, которые его не устраивают. При этом он замечает, что, несмотря на сильное желание изменений, они происходят со скрипом и требуют больших усилий. Так случается потому, что жизнью каждого человека управляют определенные нейронные связи (умения, привычки, ассоциации), основной набор которых сформировался в первый год жизни. С каждым годом создание новых нейронных связей происходит медленнее. Во взрослом возрасте совсем замедляется, так как нейронные сети, необходимые для выживания и продолжения рода, уже созданы.

Чаще всего нейронные связи создаются случайным образом. Потом эти нейронные направления ведут нас в разные стороны. Большая часть работает нам на пользу, а есть что-то, что может стать преградой на пути к желаемым изменениям.

Когда человек отказывается следовать по сформированным нейронным дорожкам, мозг воспринимает это как угрозу выживанию. Именно поэтому внедрение изменений в жизнь требует огромных усилий.

Осознанно направляя внимание на то, чего вы хотите достичь, вы создаете новые нейронные связи. Закрепление происходит благодаря постоянному повторению или сильной эмоциональной реакции.

В данной книге раскрыты ответы на вопросы:

- как избавиться от ограничивающих взглядов на жизнь, которые были сформированы случайным образом,
- как их заменить на новые и вдохновляющие.

Методика заключается в том, чтобы менять образ мыслей. Новые мысли формируют новый поток энергии. Этот поток притягивает к себе нужные события и придает иной вектор действиям. Новые события и действия определяют новые результаты в жизни.

Книга является своеобразным зеркалом, которое отражает мои собственные установки. Все, что в ней описано, я пропустила через

себя и убедилась в работоспособности всего, чем делюсь. Не претендую на новизну. Я знаю, что каждый человек слышит свой язык, а каждый автор находит свою аудиторию. Буду рада, если мои слова откликнутся в сердце и позволят легко создать путь к изменениям в вашей жизни.

Эта книга для тех, кто: хочет добиться новых результатов в жизни (работе, отношениях, самореализации); мечтает жить по-другому, но никак не получается; понимает, что является автором собственной жизни, живет без ожиданий к другим людям и без претензий к ним; стремится действовать из желаний своей души.

Часть 1. Формула создания новых результатов в жизни

Однажды я прочитала, что 70 % мыслей в день занимают тревоги, страхи, волнения, обиды, беспокойство о своем будущем или анализ прошедших ситуаций. Действительно, если не следить за своими мыслями, то легко можно провалиться в уныние. Большая часть дня проходит в мыслях типа «а если что-то пойдет не так», «а если с мужем что-то случится», «а если я не справлюсь», «а если...».

Мир – зеркало, которое отражает наши мысли, даже те, которые крутились в голове как минимум полгода, год назад.

Если думать, что сегодня подумал иначе и завтра все изменится, ничего не произойдет. Так это не работает. Для изменений требуется:

- время;
- уверенность в желании, то есть верить в позитивную мысль до самого момента ее реализации;
- допускать возможность реализации этой мысли.

Глава 1. Формула

Если вы читаете эти строки, значит, текущее состояние дел вас не устраивает.

Беспокойство и неудовлетворенность могут вызывать разные сферы жизни. У каждого это будет что-то свое или целый набор. Часто человек хочет изменений:

- в финансах (получать достойную зарплату; путешествовать; купить или отремонтировать машину, квартиру; дать детям качественное образование; погасить кредиты, ипотеку и т. д.);
- в карьере (хороший коллектив; удобное место работы, перспективы, интересные задачи и т. д.);
- в отношениях (с родителями, детьми, второй половинкой, друзьями, коллегами и т. д.);
- в самореализации (найти себя; реализовать то дело, которое будет нравиться и приносить доход).

Есть запросы, которые касаются жизни в целом. Например, «хочу, чтобы в жизни все происходило легко, без сверхусилий с моей стороны». Такое желание может касаться любой из перечисленных сфер.

Давайте разберемся, как жизнь реализует наши запросы. Разберем на примере человека, который хочет изменить текущую ситуацию на работе. Его коллег повышают в должности, а его не продвигают, хотя он делает все, чтобы его мечта осуществилась: он рассказал о своем желании руководителю, он выкладывается на работе. Но повышения как не было, так и нет.

Что здесь происходит с точки зрения мироздания?

Наш герой живет в ситуации, в которой он старается, но ничего не выходит.

- Что он чувствует?

Скорее всего, разочарование, потерю веры в себя, безысходность, потерю интереса к работе, апатию и тому подобное.

В каком состоянии будет находиться такой человек на работе? В состоянии подавленности.

- Какие мысли будут лезть ему в голову?

«Все зря, меня здесь не ценят, я вкалываю как вол, а все лавры получают другие люди. Может быть, надо искать другую работу, где меня будут ценить. Здесь нет развития».

- Что произойдет в жизни этого человека?

Жизнь ежедневно будет подтверждать все его грустные мысли по поводу работы. То есть его все так же не будут ценить, лавры получают другие, а он будет вкалывать как вол.

Этот принцип хорошо демонстрирует анекдот.

Мужик едет в автобусе на работу. Стоит хмурый и думает: «Жизнь – дерьмо, жена – стерва, люди – корыстные сволочи...» Сзади стоит ангел с блокнотом и записывает: «Жизнь – дерьмо, жена – стерва, люди – сволочи... Как странно, опять то же самое. Ну что ж, все равно: раз заказывает, то надо исполнять».

Можно рассмотреть ситуацию другого человека в этой же компании и в этом же отделе. У нашего героя есть коллега, который пришел намного позже. Уже через полгода он стал получать новые интересные задачи, о которых мечтал первый герой. Еще через полгода получил продвижение.

Как вы думаете:

- Как ощущает себя второй герой, получая такие результаты?

Вероятно, получает вдохновение от работы, радость от того, чем занимается. Чувствует, что у него хорошо получается. Ощущает себя на своем месте.

- Какие мысли в голове второго героя?

«Все идет так, как я хочу. У меня хорошая работа, интересные задачи, понимающий руководитель, классная команда. Я занимаюсь тем, что у меня получается лучше всего».

Сейчас я вам показала на примере двух героев, что работая на одном месте, имея одинаковые желания в части карьеры, они получают разные результаты в жизни.

Обратите внимание, что:

- результаты у них разные;
- эмоции в отношении этих результатов герои испытывают разные;

• мысли, которые крутятся в голове в отношении результатов, – разные.

У первого героя:

- не удовлетворяющие его жизнь результаты на работе;
- негативные эмоции;
- негативные мысли.

У второго героя:

- удовлетворяющий его результат в жизни;
- приятные эмоции в отношении этих результатов;
- приятные мысли.

Вы скажете: «Это же очевидно! Когда хорошие результаты в жизни, то естественным образом будут позитивные эмоции и мысли».

Если результаты в жизни негативные, как сделать так, чтобы ситуация изменилась? Ответу на этот вопрос посвящена книга.

На этом этапе важно зафиксировать формулу, которая следует из описания ситуаций двух героев.

Результаты в жизни у героев отличаются. Внутреннее состояние (эмоции) отличаются. Мысли, связанные с этими эмоциями и результатами в жизни, тоже отличаются. При этом формула будет работать для обоих героев одинаково:

Результат в жизни → внутреннее состояние → мысль

Получается, что в жизни ситуация разворачивается следующим образом. Сначала появляются определенные результаты в жизни. Эти результаты влияют на эмоциональное состояние. Далее происходит «застревание» в этих мыслях. Эту ситуацию никак не изменить, так как первичен результат. От результата зависят эмоции и мысли.

Так что же все-таки влияет на результат?

Ответ, который лежит на поверхности, – наши действия.

Что влияет на наши действия? Каким образом в сознании человека происходит выбор, какие именно действия совершить, чтобы получить тот или иной результат?

Ответ: на действия влияют мысли/желания человека.

Тут вы попадаете в тупик.

Так как в нашем примере желания первого героя были направлены на то, чтобы на работе его ценили и он получил продвижение по карьерной лестнице. При этом ситуация происходила противоположным образом. Ничего из желаемого он не получал. В его голове крутились мысли, констатирующие текущее положение вещей: «Все зря, меня здесь не ценят. Может быть, надо искать другую работу. Здесь развития не будет».

Как вы думаете, какая мысль занимала больше времени голову первого героя?

1. Хочу, чтобы меня на этой работе больше ценили и я получил продвижение по карьере.

2. Все зря, меня здесь не ценят. Может быть, надо искать другую работу. Здесь развития не будет.

Вторая мысль занимает голову нашего героя больше времени, так как она подтверждает текущее состояние дел. Когда наш герой будет видеть, что его «задвигают», он будет снова и снова убеждаться в справедливости второй (негативной) своей мысли. И эта мысль будет снова и снова крутиться в его голове. Именно она повлияет на выбор тех действий, которые сформируют результаты нашего героя на работе. Эта мысль запустит неприятные эмоции и начнет определять его действия.

Чтобы позитивная мысль прижилась в голове, нашему герою нужно приложить определенные усилия и контроль со стороны сознания. Неосознанно такая мысль будет изредка всплывать, формулироваться в виде «хочу», а вера в то, что это реально, не появится, так как жизнь демонстрирует нашему герою совсем другие результаты.

Как же изменить ситуацию? Как повлиять на текущие результаты в жизни?

Повторюсь: на результаты в жизни влияние оказывают наши действия. На то, какие именно действия будут совершаться, влияние оказывают мысли.