

*Позитивная психология
для домашнего применения*

АЛЕКСАНДР СВИЯШ

**ПРИЁМ
«ЭФФЕКТИВНОЕ
ПРОЩЕНИЕ»**

**КАК ОСТАВАТЬСЯ
ВНУТРЕННЕ ЧИСТЫМ В НАШЕ
НЕПРОСТОЕ ВРЕМЯ**

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9

ББК 88.37

С24

С24 **Свияш, Александр.**
Приём «Эффективное прощение»: как оставаться внутренне чистым в наше непростое время / Александр Свияш. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 256 с. – (Позитивная психология для домашнего применения).

ISBN 978-5-17-096758-2.

Всю жизнь мы волнуемся, раздражаемся, обижаемся или чувствуем себя виноватыми и неиспользуемая полностью в ходе переживаний энергия оставляет в нашем теле свои следы – эмоциональные блоки. Можно ли избавиться от этих последствий негативных переживаний? Конечно, можно. И самый простой способ – самостоятельно поработать с приёмом «Эффективное прощение». Этот приём не имеет никакого отношения к религии – это вполне психологический и очень эффективный инструмент внутреннего очищения.

Многие тысячи людей уже использовали «Эффективное прощение» и благодарны жизни за то, что они получили в результате. Присоединяйтесь!

УДК 159.9

ББК 88.37

Издание для досуга

16+

Александр Свияш

ПРИЁМ «ЭФФЕКТИВНОЕ ПРОЩЕНИЕ»

**как оставаться внутренне чистым
в наше непростое время**

Ответственный редактор *А. Амелькина*

Корректор *Т. Остроумова*

Технический редактор *Т. Тимошина*

Компьютерная верстка *А. Рязанцева*

Подписано в печать 08.04.2016. Формат 84×108/32.

Усл. печ. л. 13,44. Тираж экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5

Наш электронный адрес: www.ast.ru

E-mail: astpub@aha.ru

ISBN 978-5-17-096758-2.

© Свияш А.

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

*Истинная жизнь человека – та,
о которой он даже не подозревает.*

Н. Батлер

Зачем нормальному человеку заниматься прощением? Это вроде верующим предписано: нагрешил – проси прощения, а то тебя накажут.

А если вы вполне современный человек, от религии далеки, никаких серьезных грехов у вас, то нужно ли вам прощение?

Оказывается, очень даже нужно. И дело здесь совсем не в грехах.

Когда вы живете совершенно обычной жизнью, далекой от религии или мистики, ходите на работу, воспитываете детей и так далее, то вы достаточно часто испытываете негативные переживания. То вас обманули, то обидели, то оскорбили, то недодали – чего в жизни не бывает. И вы на это среагировали – рассердились, обиделись, почувствовали себя виноватой.

Так вот, все эти переживания не прошли для вас бесследно – у вас в теле остались невыведенные эмоции.

А когда их набирается много, то они создают вам следующие проблемы:

- **У вас падает энергетика, нет сил браться за новые дела или доводить до конца прежние. Ваша успешность падает, вы попадаете в зону невезения, которая никак не проходит.**

- В местах скопления невыведенных эмоций возникают заболевания, и не одно. Доктора лечат заболевания тела, а причина лежит в ваших переживаниях.
- Вы вновь и вновь бессознательно ввязываетесь в конфликты с вашими давними оппонентами, хотя на сознательном уровне мечтаете перестать ругаться.
- Вы мечтаете что-то изменить в своей жизни, но у вас ничего не получается — какие-то силы внутри вас блокируют ваши попытки что-то поменять.
- **У вас в голове идет непрерывный и неконтролируемый бег мыслей, отбирающий у вас силы и отвлекающий от важных дел.**

У вас имеется какой-то из описанных выше признаков или они имеются все вместе? Значит, вам срочно нужно использовать техники очищения тела от невыведенных эмоций.

А самая простая и самая лучшая техника для этого — прощение.

Но не простое, а «Эффективное прощение», о котором вы узнаете из этой книги. И даже сможете начать с ним работать. И заодно начать новую жизнь.

Почитайте отзыв

Не верите? Почитайте один из отзывов, который прислал нам мужчина, поработавший с «Эффективным прощением» (ЭП).

«Здравствуйте, Александр Григорьевич. Результат использования техники ЭП. С прологом, этилогом и послесловием

Пролог

С женой расстались, а все последующие встречи с женщинами приводили только к разочарованиям. Раздражение стало перерастать в лютую ненависть ко всем лицам женского пола. Женщины появлялись, но все стервозней и стервозней. Последняя встреча заставила серьезно задуматься.

Эпилог

Сначала все отлично. Люди взрослые, поэтому просто так нам нельзя. Составили устный контракт, что кому можно делать, кому что нужно делать, а что нельзя делать вообще. Особенно порадовал пункт, что я никогда не должен делать ей предложение, а она никогда не выйдет за меня замуж. Денег не просит. У нее большой бизнес, ни от кого не зависит. Сама приезжает, сама уезжает. Казалось бы, живи и радуйся. Мечта, а не женщина. Ан нет. Очень скоро полезли возмущения, раздражения, ревность, хотя говорил, что все замечательно. Может вывести меня из себя одной фразой. У меня внутри все кипит. Внешне не показываю. Даже улыбаюсь. Хитрить, лукавить бесполезно. Фальшь чувствует физически. Акула бизнеса, одним словом. Стала отдаляться. Понял, уйдет. Терять не хотелось. Позитивный человек, регулярный секс. Погрузился в переживания. Опять двадцать пять. Наконец дошло, что причина в моем отношении к женщинам, моих домогательских замашках. Она лихо топчется по всем моим идеализациям. Все, какие есть. Как бульдозер. И улыбается. Пока были в разбегах, составил на нее ЭП. Работал. Встретились. Обалдел.

Если раньше была холодна, то вдруг стала ласковой как кошка. Только не мурлычет. Такая: – Ты изменился. – Как? – Не знаю. Ты стал другим. Ты меня приворожил? – Конечно. Кофе пила? Это приворотное зелье. Сварил, когда Луна была в чем-то там. Отворотное хочешь? – Нет. Заметил. Может пропасть на неделю, но всегда, когда работаю с ЭП на нее, тут же присылает СМС-ку, где бы ни находилась. Чудеса! Я не стал хуже к ней относиться. Страсть не прошла, скорее наоборот. Внутри появилось спокойствие и тихая радость. Просмотрел ЭП на нее. Удивился. Убираешь имя, вставляешь слова «женщина», и ЭП на прекрасный пол готово. Ожидания те же. Раздражения одним и тем же. С некоторыми купюрами. Дальше круче. Звонит. Это вообще для нее редкость. Обычно СМС-ка. Приезжает. Сидим, разговариваем. И вдруг, такая: – Ты знаешь, мне пришлось переспать с мужчиной, чтобы подписать нужный мне контракт. О, моя больная тема. Еще месяц назад придушил бы. Прислушался к себе – внутри спокойно, никаких реакций. Ни протеста, ни возмущения. Врет. Я спокойно: – Слушай, если это так важно для тебя, почему бы и нет? – Тебе все равно, что я с кем-то еще сплю? – Если я не могу тебе дать то, что ты хочешь, почему я должен возмущаться этим. Главное, чтобы у тебя все было хорошо. Ты же, когда приходишь в магазин и там нет того, что тебе нужно, ты же не возмущаешься, а идешь в другой. Смотрю, а у нее глаза круглые стали. – Ты серьезно? Так пристально посмотрела. – Да, ты это серьезно! Потом: – Мне уйти? – Как хочешь. Стала одеваться. Потом как швырнет в меня пальто. Сорвалась с места и на шею.

Обнимает и кулачком по спине мне стучит: – Гад! Гад! Я тебя ненавижу! Что ты со мной делаешь? – Ничего. Разве это возможно? Утром включила свой прагматизм и спокойно и серьезно говорит: – Я хотела уйти. – Знаю. Почему не ушла? – Боялась, что ты наделаешь глупостей. Потом: – Вчера испугалась, что потеряю тебя. То, что происходит, меня пугает. И очень нравится. Хочу быть с тобой. Уехала веселой и озорной. А вот дальше... Такая звонит ночью: – Хочешь, я приеду? – Конечно. Приехала. Выходит из машины и сразу, без прелюдий, в лоб: – Я буду жить у тебя. – Почему? Ответ прост и совершенно непонятен. – Потому что!

Послесловие

Мы живем вместе. И я испытываю от этого такой кайф! Мне очень хотелось эту девчонку, и я ее получил каким-то странным образом. Я же ничего не делал. Не боролся, не участвовал в кулачных боях, не разбивался с ее мужчинами. Она осваивает мое пространство и делает это просто восхитительно. Дала имя моему домовому. Он сидит на шкафу и, по-моему, тащится. Перестал хулиганить, скрипеть паркетом, хлопать дверьми и ведет себя образцово. Мы до сих пор можем не выходить из квартиры сутками, и нам не скучно друг с другом. Мы гуляем, держа друг друга за руку. Я не пытаюсь ее переделать, она меня. И вообще, мы спим в обнимку. Во как подышал!

С уважением и признательностью за Ваш труд, Алексей».

И все это произошло с мужчиной. У женщин подобные процессы происходят гораздо ярче.

Не верите? Посмотрите отзывы под кнопкой «Истории успеха» на моем Videоблоге с ответами на ваши вопросы по адресу: www.sviyasha.ru/blog.

И теперь не верите? Значит, вы не дозрели до понимания важности темы внутренней чистоты. Но не выбрасывайте эту книгу, подождите, когда важные для вас дела зайдут в полный тупик. Вот тогда достаньте книгу и начните работать по ней. И все у вас станет так, как у Алексея из отзыва выше.

А если тупика не будет, значит, вы можете обойтись и без прощения.

А для остальных — дальше мы будем подробно разбираться, откуда возникают проблемы и как от них правильно освободиться.

Начинайте думать

Это не книга, где даются готовые рецепты: делай так и так, и будет тебе счастье. Таких книг явно много на вашей книжной полке.

Мы предлагаем другой подход. Предлагаемая вам методика называется «Разумный путь», то есть **вы должны сначала своим Разумом понять, что и как нужно делать. И только потом начать выполнять упражнения.**

Если вам просто нужен набор рецептов, то поищите что-то другое. Здесь вас будут заставлять думать.

Прошу прощения у мужчин

Автор прекрасно знает, что основными читателями и пользователями предлагаемых приемов будут женщины. В нашей и подобных нам странах с высокоинстинктивным населением женщины более

открыты к внешней помощи. Они составляют 85% всех читателей книг и участников (участниц) всех тренингов, касающихся личностных изменений.

«Реальный» мужчина всегда знает, что он и так все знает. Обращение за чужой помощью сразу же понижает его статус в своих глазах, он должен добиться всего сам и тем доказать свою крутизну. Он может пойти только на такие тренинги, которые не позорны для «реального пацана». То есть на бизнес-тренинг или на тренинг по пикапу. А на остальные — ни-ни.

И книги по личностному росту он не читает. И прощением заниматься не будет, даже если будет находиться в полной жизненной заднице.

Поэтому книгу я сразу адресую женщинам — в тексте будут использоваться окончания слов в женском роде.

Это не значит, что прощение не нужно мужчинам. Нужно, еще как! **То есть тем из мужчин, которые найдут себе силы прочитать приведенные в книге идеи и использовать их — слава!** Это будет поступок мудрого человека, ставящего свои реальные достижения выше самцовых понтов.

Я заранее приношу извинения моим читателям мужского пола за то, что я использовал окончания слов в женском роде. Не обращайтесь на это внимания, пожалуйста.

И маленький секрет женщинам. Если после прочтения этой книги вы поймете, что вашему мужчине эта книга очень нужна, чтобы помочь ему выбраться из проблем, не вздумайте совать ему книгу и советовать ее почитать. Вы грубо наедете на святое — на его высокое мнение о себе. И получите грубый ответ, скорее всего. Этого никогда нельзя делать в нашей стране!

Лучше просто оставьте эту книгу в туалете возле унитаза, как бы случайно. От нечего делать он там может начать ее читать и, возможно, сделает для себя правильные выводы.

Возможно, он посчитает возможным читать ее только в туалете — не уносите ее оттуда. И не спрашивайте его о книге, пока он сам что-то не скажет. Это самый лучший и секретный способ доведения нужной информации для самцов.

А если он у вас самец-самец, только с проблемами, то заранее вырвите эти строки из книги, чтобы он их не прочитал и не понял, что вы им как-то управляете — это может заставить его сразу выкинуть книгу в мусорку.

В такой стране мы живем, приходится приспосабливаться.

На этом все.

Глава 1.

Зачем нам нужно прощение

Умение прощать – свойство сильных. Слабые не прощают.

Махатма Ганди

Начать придется издалека, терпите.

Нам не повезло (или повезло, кто знает?) – мы живем в эпоху перемен. Моя жена, она уже бабушка, помогает своей внучке выполнять домашнее задание. Причем бабушка находится в Испании, а внучка – в Крыму, и общаются они по Скайпу.

Разве лет тридцать назад такое можно было себе представить? А сегодня это обыденная реальность.

То есть технический прогресс движется вперед огромными шагами. А сознание и **психологические механизмы, управляющие поведением людей, остаются такими же, как были сотни, а то и тысячи лет назад.**

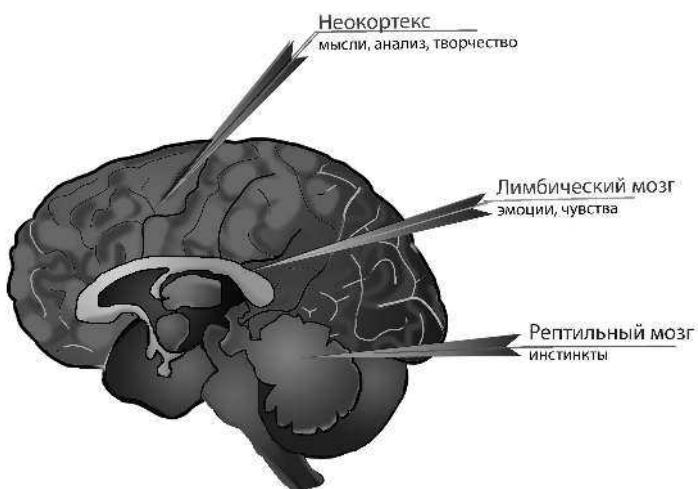
В результате африканский подросток ловко обращается с мобильным телефоном, но живет в патриархальной семье численностью человек в 50, все вопросы в которой решаются так же, как 200 или 500 лет назад.

У нас три мозга

За последние сотни лет получил сильное развитие Новый мозг человека – Неокортекс. Именно он порождает все достижения науки и техники. Возможно, вы слышали, что он делится на правое и левое полушария. Левое полушарие отвечает за наши логические, рациональные решения, это наш Разум.

Правое полушарие больше отвечает за воображение, творчество, интуицию.

Но мало кто знает, что нейрофизиологи выделяют у человека еще два мозга, доставшиеся нам от наших предков. Это Лимбический мозг и Рептильный мозг.



Лимбический мозг отвечает за наши эмоции, то есть он управляет нашими железами, которые по его команде вбрасывают в кровь разные гормоны, позволяющие нам ощущать то радость, то ненависть, то грусть.

Но более важным является Рептильный мозг — именно он обеспечивает наше выживание в случае опасности. Это наши Инстинкты.

Этот мозг достался нам от наших животных предков (видимо, Дарвин был все-таки прав) и оказывает очень сильное влияние на жизнь миллиардов людей, хотя говорить о нем не принято. Мы же гордо называем себя *Homo sapiens*, или Человек разумный.

На самом деле подавляющее большинство людей являются *Populum instinctu*, то есть Человеком инстинктивным. Поведением этих людей Инстинкты (то есть Рептильный мозг) управляют в гораздо большей мере, чем Разум (Неокортекс).

Казалось бы, как связана наша инстинктивность и прощение? На деле одно вытекает из другого.

Человек разумный

Рептильный мозг может не вмешиваться в поведение человека, тогда он (человек) руководствуется в основном Неокортексом и на деле является Человеком разумным.

Где водятся такие люди? Там, где совершенно безопасно, и Рептильному мозгу там нет никакого предмета для деятельности.

Например, человек живет в стране с хорошей экономикой, где отлично работает полиция, медицинские, страховые и пенсионные службы. У него свое жилье, семья, серьезная работа, приличная заначка на будущее. У него все схвачено, ему ничего не угрожает.

Если возникает какая-то сложность, этот человек обращается в соответствующие службы и ему быстро помогают.

Все вопросы он решает путем переговоров, впадать в переживания для него совершенно не свойственно. Он это просто не умеет делать.

Рептильному мозгу там нечего делать, и он засыпает.

Где может жить такой человек? Правильно, это житель Швейцарии. Или Швеции, если вам это больше нравится. Или какой-то еще страны Северной Европы. Никакие практики прощения ему не нужны.

Это не про нас с вами, как понимаете. Это про параллельную реальность.

Человек инстинктивный

Большинство людей живет в совсем других условиях. Слабая экономика и низкий уровень жизни, политические и экономические катаклизмы, войны за власть или религиозные убеждения — в таких условиях живет большая часть человечества. Наша страна, как понимаете, полностью попадает в эту зону.

Жителям этих стран угрожает много разных опасностей, поэтому **Рептильный мозг принимает активное участие в жизни этих людей.**

Такие люди называются «высокоинстинктивными». Это ни хорошо, ни плохо, просто чисто рассудочные люди не смогли бы выжить в этих условиях.

Точнее, в странах с низким уровнем жизни и высокоинстинктивным населением всегда существует какая-то прослойка вполне обеспеченных людей, у которых «все схвачено», и они живут в гораздо большей мере Разумом, нежели Инстинктами. (К слову сказать, рассудочными обычно бывают не сами обеспеченные мужчины, которым приходится добывать деньги в сложных условиях, а их ближайшие родственники, которые ни за что не борются, а просто потребляют результаты их труда.) Но основная масса населения живет на уровне выживания, и Рептильный мозг активно помогает им существовать.

Рептильный мозг проявляет свои решения в форме трех врожденных бессознательных программ поведения, то есть инстинктов:

- **инстинкта продолжения рода,**
- **стайного инстинкта,**
- **инстинкта выживания.**

Сами названия инстинктов говорят о том, какими сферами нашей жизни они «заведуют». Более подробно об Инстинктах вы можете почитать в Главе 6 книги «Невозможное возможно», скачайте ее на сайте www.sviyash.ru, это совершенно бесплатно.

Проверьте свою инстинктивность

Когда люди слышат про инстинктивность, они обычно не применяют это понятие к себе. *«Это у африканцев или жителей Полинезии что-то такое есть, а мы-то люди разумные»* — так считает большинство людей.

На самом деле все обстоит значительно хуже. Проверьте свою инстинктивность по тесту ниже. Для этого почитайте показатель в левом столбце, его крайние значения — в правом столбце, а в середине поставьте оценку того, насколько у вас проявлен этот показатель.