

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе 7

Часть 1. ЗАЧЕМ ВООБЩЕ

КУДА-ТО ИДТИ? 11

Глава 1. Жизнь — это число 13

Глава 2. По дороге боли..... 15

Глава 3. По дороге знаний 20

Часть 2. ПУТЬ ДУРАКА 25

Глава 4. Про идиотов и дураков 27

Глава 5. Про систему жизни
и систему выживания 31

Глава 6. От чего Вас защищает Ваш мозг? 40

Глава 7. Наблюдатель Вашего сознания 43

Глава 8. Наблюдатель создаёт
наблюдаемое 47

Глава 9. Контекст бытия 52

Глава 10. Можно ли перезагрузить
свой мозг? 55

Часть 3. АВГИЕВЫ КОНЮШНИ

ВАШЕГО БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО 63

Глава 11. Карта не есть территория..... 65

Глава 12. Что такое психотравма
и как она формируется? 72

Глава 13. Травмированные роли,
травмированные чувства,
жизненные сценарии 83

Глава 14. Как найти бесплатного
психотерапевта? 91

<i>Глава 15. О чём говорят 10 библейских заповедей?</i>	95
<i>Глава 16. Узда социальных законов, или Зачем нам совесть?</i>	101
<i>Глава 17. Социальные табу или личное счастье?</i>	106
<i>Глава 18. Принятие себя, или Как поднять себя из глубины материнской раны?</i>	115
<i>Глава 19. Мамочка и папочка, как много вы подарили мне... обид</i>	121
<i>Глава 20. Любовь – это...</i>	133
<i>Глава 21. Главные приоритеты</i>	137
<i>Глава 22. От сопротивления к принятию – Великие игры мозга</i>	145
<i>Глава 23. Ощущение пустоты и беспросветности, или Куда заводят Игры Эго?</i>	153
<i>Глава 24. Интегративно-ресурсная психология</i>	171
<i>Глава 25. Молитва как пример абсолютной интеграции человека</i>	179
<i>Глава 26. Диагностика внутреннего состояния</i>	184
<i>Вместо послесловия</i>	187
Часть 4. ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ	191
<i>Глава 27. Медитации как способ самопомощи</i>	193
<i>Глава 28. Медитации о желаниях</i>	205

Эта книга посвящается двум любимым женщинам.

*Моей любимой жене —
Марине Геннадьевне Зайцевой —
за то, что вовремя произнесла нужные слова
и обогрела своим теплом,
а светом и красотой озарила
мою жизнь и мой путь.*

*Доктору психологии —
Вере Леонтьевне Савеличевой —
за то, что она своим светом озарила мне
дорогу по этому пути, одала знаниями,
верой в себя и свои силы.*

Каждый день с любовью думаю о вас.

ОБ АВТОРЕ

Давайте знакомиться! Я – Эдгард Зайцев, магистр психологии и педагогики. Ко мне люди приходят со своей болью. Приходят по той простой причине, что я психотерапевт и просто человек, который может их выслушать с любовью и помочь.

Но что значит помочь? Психотерапевты не дают советов. Я лишь могу совместить:

- научные знания в области психологи, психотерапии, человеческой энергии и законы Вселенной;
- свой собственный опыт выхода из кризиса;
- безусловную любовь к людям и исключительный интерес к своей профессии.

Добавим сюда чуточку божьего провидения и огромную часть Вашего желания стать счастливым человеком.

Этого всего вполне хватит, чтобы Вы, посредством общения со мной, стали психологом для самого себя и научились самостоятельно излечиваться от душевной боли, избавляться от гнетущего настроения и негативных эмоций. В конечном счете терапия души направлена на то, чтобы каждый человек был счастлив.

Быть успешным на этом удивительном поприще мне позволяют моё **образование и профессиональный опыт:**

- психотерапевт, выпускник Федеральной медицинской академии при управлении делами Президента РФ;
- клинический психолог, психолог в области конфликтологии и семейной психологии, выпускник Федерального медико-биологического центра им. Буруназяна;
- ученик Веры Савеличевой, доктора психологии Европейской академии естественных наук, основателя научной школы интегративной ресурсной психологии;
- изучал новую немецкую медицину доктора Райка Хамера, основателя ННМ;
- посещал семинары Берта Хеллингера, психотерапевта, основателя терапевтического метода системных расстановок;
- магистр социальной педагогики;
- член Академии естественных наук в Ганновере;
- член гильдии психиатрии и тренинга;
- автор и ведущий тренинговых программ. В год провожу около 30 тренингов;
- с 2014 года веду индивидуальные консультации. В год консультации проходят порядка 150 человек.

Кроме этого у меня, конечно, есть и свой личный опыт, который многих вдохновляет и заставляет поверить, что в мире возможно всё. Приведу простые факты из своей жизни:

- Я был владельцем крупного предприятия, бизнес расширялся вплоть до 2009 года, когда из долларового миллионера я превратился в долларового должника.
- Потеряв всё — деньги, работу, семью, друзей, я отправился искать ответы на вопросы «Почему?» и «Как быть счастливым?» сна-

чала в области духовных практик, а потом — в психологии и психотерапии.

- Трижды я был женат. И первые два раза отношения строились по единому негативно-му сценарию. Только осознание тех причин, которые кроются прежде всего во мне, позволили встретить мою прекрасную жену, которая родила мне чудесную дочь. Мы построили дом в центре города и живем в своё удовольствие. Я чувствую себя по-настоящему счастливым семьянином.
- У меня трое детей, и все находятся в разном возрасте — взрослый сын, подаривший со своей женой мне внука, своевольная, как все в подростковом возрасте, красавица дочь и малышка, которая недавно освоила говорение и сказала: «Папа!»
- Образование в области психотерапии, обучение и новый практический опыт полностью изменили моё восприятие себя, жизни, мира. И это дало свои результаты.
- В течение одного года я закрыл все свои финансовые долги и заново выстроил бизнес.
- Я могу позволить себе быть успешным, работая по 2 часа в день.
- Я провожу порядка 150 психотерапевтических консультаций в год.
- В год около 30 психотерапевтических тренингов я провожу в разных городах России.

Часть 1
**ЗАЧЕМ ВООБЩЕ
КУДА-ТО ИДТИ?**

Глава 1

Жизнь — это число

Давайте сейчас поиграем в занимательную математику. Вам понадобятся листок бумаги, карандаш и калькулятор.

Для начала напишите на листочке, сколько Вам лет.

Теперь умножьте это число на 365.

Именно сколько дней Вы прожили за свою жизнь, ведь в одном году 365 дней... Запишите это число на листок.

Теперь, если Вы мужчина, отнимите прожитые дни от 24 455. Если Вы женщина — отнимите прожитые дни от 28 105.

Запишите получившуюся сумму на листок. Вот сколько дней Вам осталось жить на этой планете.

Примерно. Конечно, это очень примерные данные. Статистически верные, но всё равно примерные. Согласно данным Федеральной службы госстатистики средняя продолжительность жизни мужчин в России в 2017 году составила 67 лет, женщин — 77 лет. На 10 лет дольше...

Но всё равно — как ничтожно мала наша жизнь, даже если считать ее днями. Всего-то несколько тысяч...

Посмотрите на СВОЁ число. Отнимите то время, что Вы проспите. Если интересно, время, отведенное на сон, составляет около 120 дней в год, при учёте, что спите Вы по восемь часов в день. Сон — необходимый и, безусловно, приятный элемент

нашей жизни. Для кого-то — предел мечтаний, для кого-то единственное время, когда можно расслабиться. Но сон — это не вся жизнь. Это всего лишь время, которое нужно нашему телу, чтобы вернуть себе силы.

Сон — это рубеж, который отделяет один прожитый день от другого. Вы проснулись — и вчерашнего дня уже нет...

Еще минус один день от отмерянного Вам срока. Оторвали и выбросили лист календаря...

Ответьте честно:

- проживая день за днем,
- отщелкивая неделю за неделей,
- живя в ожидании выходных,
- с удовольствием просыпаясь в субботу утром,

— Вы задумываетесь о том, что жить Вам осталось на день или неделю меньше?

Нет. Никто не думает об этом. Каждый старается скользить по жизни так, чтобы не тяготиться мыслями о смерти. Только если она подходит слишком близко к Вам, Вы будто просыпаетесь и начинаете судорожно догонять жизнь — делать что хочется, исполнять безумные мечты, признаваться себе и другим людям в поразительных вещах. Как будто человек в состоянии начать жить только под угрозой смерти! Подумайте и ответьте: если Вам скажут, что сегодня Вы живёте последний день своей жизни, чем Вы наполните его?

А что мешает Вам *ТАК* прожить всю жизнь?

Видимо, мы устроены таким образом, что наше существование представляется чем-то вечным.... В таком случае нет ничего удивительного в том, что Господь Бог, Природа, Вселенная, Высшие силы — как угодно — говорят с нами всего на двух языках — языке тишины и языке боли.

Эта книга как раз начинается с такого разговора — как боль и физическая и душевная вывела меня, Эдгарда Зайцева из выживания в жизнь, в счастье, в радость, в успех и здоровье. Вся книга — это мой путь, тот хайвэй, по которому может пройти каждый, чтобы перестать выживать и начать жить.

Получилось у меня — получится и у Вас.

Глава 2 По дороге боли

Все начиналось, в общем-то, хорошо — родился, учился, пошёл работать. Друзья, выпивка, женщины. Бизнес, деньги. Жена, сын. Вторая жена, дочь. И жизненный уклад — добиваться и бороться, поскольку профессионально занимался борьбой, а это, конечно, накладывает свой отпечаток на мировоззрение. Лихой и удалый! И всё удавалось, всё получалось!

Но эта жизнь была как одно большое соревнование. И я сам — натянутый, как профессиональный спортсмен на линии старта. Когда всю жизнь ты бежишь, бежишь, бежишь... Спроси меня тогда: с кем соревновался, к чему стремился, чего добивался, за что боролся, сказал бы просто: «*За хорошую жизнь!*» Мол, сейчас попотеем, поработаем, добьемся всех целей, а потом и жизнь начнётся!

Великая иллюзия!

И тот Эдгард Зайцев добился. В 42 года начался этот диалог с Богом, Вселенной, Космосом, Случаем — называйте как Вам удобно. Важно, что это был разговор на языке боли.

Вся моя привычная и стремительная жизнь вдруг рухнула, и было ощущение, что я остался сто-