

Зачем

НУЖНА ЭТА КНИГА?

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА?

Для тех, кого не устраивает что-то в их жизни. И для тех, кто готов приложить усилия, чтобы что-то изменить к лучшему.

Значит, если вы считаете себя мучеником судьбы, кармы или плохого правительства, то вам она не нужна. Вам остается ждать, когда придет очередной Спаситель и решит ваши проблемы.

Эта книга для тех, кто хочет что-то изменить и готов действовать, но не знает, что именно нужно делать.

Понятно, что вы уже давно испробовали все доступные вам средства, но желанного результата все нет. Нет любви, хороших отношений, самоуважения, достойной оплаты труда, здоровья и многого другого.

Все это есть, но у других.

Можете ли получить это и вы? Конечно, можете. Нужно только что-то поменять.

ЧТО БУДЕМ МЕНЯТЬ?

Понятно, что менять хочется окружающий мир. В основном в сфере нашего ближайшего окружения. Родители часто недовольны детьми — очень хочется что-то в них изменить. Дети недовольны родителями и мечтают найти инструменты, чтобы слегка или радикально их переделать.

Жены мечтают вогнать мужей в желанный для них образ. Мужья мечтают сделать из жен вменяемых личностей.

Если мужей или жен еще или уже нет, то все мечтают их завести. Чтобы потом начать их исправлять.

Начальник мечтает сделать из набранных людей трудолюбивых и вменяемых сотрудников. Сотрудники мечтают найти способ приведения начальников в адекватное состояние.

Водители мечтают получить инструмент для вразумления других водителей, да и пешеходов заодно.

И так далее.

Так вот, таких инструментов для переделки других людей не существует. Точнее, существует, но он всего один и универсальный — это страх. Поэтому мы орем на детей, родителей, мужей или жен, на подчиненных и иногда на начальников. Или сдерживаем себя, но в душе мы все равно пытаемся их испугать, и от этого все получается только хуже. Об этом мы еще поговорим.

Так что же, ничего изменить нельзя?

Можно.

МЕНЯТЬ БУДЕМ СЕБЯ

В этой книге вы получите **ТЕХНОЛОГИЮ ИЗМЕНЕНИЯ СЕБЯ**.

Кто может ею воспользоваться?

Тот, кто готов признать, что **он сам каким-то образом породил то, что имеет сегодня**. Что его отношения с детьми, родителями, женой или мужем и так далее **порождены им же**.

То есть **вы сами ответственные за то, что имеете сегодня** — за ваше здоровье, ваши доходы, ваши отношения и все остальное.

А если вы так круты, что сумели создать себе массу неприятностей, то что вам мешает создать себе что-то другое?

Понятно ведь, что все ваши проблемы вы создали, исходя из **самых лучших побуждений**. Вы ругаетесь (вслух

или про себя) с другими людьми, поскольку искренне желаете, чтобы они стали лучше. Чтобы муж не пил, не гулял, помогал по дому, заботился о вас и детях, и так далее. Вы ведь **искренне хотите сделать его лучше**, не так ли?

Точно так же ваш муж, родитель или начальник ругается с вами, чтобы вы стали **лучше** — ответственнее, заботливее, внимательнее и так далее.

В итоге идет **всемирная грызня за то, чтобы СДЕЛАТЬ ЭТОТ МИР ЛУЧШЕ**.

Вакханалия безумия. С самыми лучшими намерениями.

В этой книге я не буду учить вас, как переделывать других — от этого всемирная вакханалия только будет усиливаться.

Я подскажу вам, **как в этом безумном мире создать еще один очаг гармонии и внутреннего спокойствия, успешности и радости. Как начать жить гармонично и радостно в том пространстве, где вы существуете сегодня**.

И если **после этого** оно вас не устроит, то вы создадите себе другое пространство (семью, работу и т.д.), более соответствующее вашим устремлениям.

Причем сделать это можно очень быстро, буквально за месяц. Если вы совсем запущены, то за три-четыре месяца. Если, конечно, вы приложите для этого нормальные усилия. А не просто прочтете эту книжку.

Пример быстрых изменений. Не верите? Вот реальный пример из жизни участницы моего семинара «Начни жизнь заново» (проводился по Интернету):

Письмо первое.

«Здравствуйте, Александр Григорьевич!

Я прощала себя и мужа по ЭП (Эффективное Прощение. — С.А.), все было хорошо, но три дня назад у нас произошел грандиозный скандал с дракой, муж выдернул мне клочок волос, а я ударила его сковородой по голове, потом мы перебили всю посуду в кухне и разбили новый телевизор. Это все продолжалось часа два,

потом я ревела, что ненавижу мужа, а он ревел, что любит меня. Теперь не знаю, что делать, заниматься ли по ЭП дальше, а то я боюсь после всего этого, что убью его или он меня в следующий раз.

Я когда делала ЭП и на себя, и на мужа, то все было нормально, только дышать тяжело было, но вот стала делать прощение денег и на первых же минутах упала в обморок. Что это было? Теперь тоже боюсь деньги прощать. Посоветуйте, как быть дальше?

С уважением Н.».

Естественно, я запретил ей продолжать работать с ЭП, раз оно дает такой сильный энергетический подъем, которым не получается управлять, и накопленные ранее негативные эмоции перехватывают управление ею. И рекомендовал использовать более спокойные техники. Кроме того, было рекомендовано убрать куда подальше своего «Внутреннего мужчину» и выпустить на волю «Внутреннюю женщину».

Письмо второе:

«Александр Григорьевич, здравствуйте!

Напишу вам, какие позитивные изменения случились в моей жизни.

Вы мне на прошлой неделе запретили использовать ЭП после драки с мужем. Я с воскресенья прошлого стала просто писать в тетрадку прощение на мужа, это тоже было очень трудно для меня, я ревела и писала, я исписала уже 48 листов тетради. Всю неделю я с мужем не ругалась. А если он начинал ругаться, то я молчала и улыбалась. Но вот в субботу с утра муж завтракал и случайно опрокинул чашку с кофе на мою новую белоснежную скатерть, которую я только что очень задорого купила. Он испугался, а я вместо того чтобы орать и скандалить и унижать его (выполнила упражнение по снижению агрессивности), просто сказала: "Чтоб у тебя зарплата была сто тысяч в месяц, чтобы ты

мог мне по сто скатертей в месяц покупать!" У него пропал дар речи, а я сняла скатерть и понесла ее в стирку. В ванной я, конечно же, мысленно его назвала "колчериным козлом" и немножко расстроилась оттого, что я теперь женщина и не могу с ним ругаться и драться, а то бы с удовольствием ему за эту скатерть врезала по морде. Вышла из ванной как ни в чем не бывало, а муж даже извинился передо мной. Но самое интересное было дальше.

Муж сам вызвался сходить в магазин, а он принципиально не ходил за продуктами уже 2 года, так как я всегда орала, что продукты не те, не того качества, фирмы изготовителя и т. п., и он просто игнорировал мои приказы сходить в магазин, а тут сам вызвался. Но самое главное, он пришел из магазина и принес мне цветы, ну как цветы, одну кривенькую розочку, но меня чуть не парализовало в тот момент. Так как мой муж не дарил мне вообще НИЧЕГО уже 10 лет, после последней ссоры из-за подарка. Я была действительно счастлива!!! Сейчас он вернулся ко мне в спальню, и мы спим вместе, полгода спали в разных комнатах, а в воскресенье с утра даже принес мне кофе в постель, прямо как 10 лет назад.

Александр Григорьевич, вы волшебник! Спасибо вам огромное!

А сейчас вот прочитала свою тетрадь с прощением и не испытала ничего, прочитала просто как чужой рассказ о человеческой дурости, даже посмеялась на некоторых моментах. Посоветуйте, делать ли мне ЭП на мужа или продолжать писать, но я уже вроде все написала в этой тетради.

С уважением Н.»

Вот такие чудеса происходят, если работать с современными техниками прощения, уважаемые женщины. И мужчины, естественно, поскольку механизмы накопления эмоциональных переживаний и избавления от них не зависят от пола.

ЧТО МОЖНО ИЗМЕНИТЬ?

Если правильно проводить процесс самотрансформации, то изменить можно очень многое.

Например, изменить черты характера. Уменьшить агрессивность, амбициозность, обидчивость, мнительность и так далее. Повысить уверенность в себе, самодостаточность, умение отстаивать свои интересы, доброжелательность и так далее. Перестать испытывать страхи.

Развить в себе склонность к тем видам деятельности, которые раньше вызывали отторжение. Например, любовь к торговле, к деньгам, к творчеству и так далее.

Развить умение управлять другими людьми, умение строить доброжелательные отношения, и многое другое.

Это, конечно, непросто. Существующие ранее технологии внутренних изменений либо требуют огромных затрат времени (годы), либо дают эффект краткосрочный или малому числу людей.

В книге предлагается более эффективная Технология Самотрансформации Личности. То есть вас.

Дающая желанный эффект в подавляющем большинстве случаев — при правильной работе по ней в течение от одного до шести месяцев.

РЕШАЙТЕ, С КЕМ ВЫ

Вот, собственно, и все введение.

Хотите что-то изменить в своей жизни — читайте дальше и **сразу же используйте**. Это не книжка для чтения, это **инструкция по переходу в Новую Реальность**.

Не готовы что-то менять, хотите сидеть в своей яме и жевать сопли на тему «да мне ничего уже не поможет», «у меня исключительная ситуация...», «у меня нет сил что-то делать» — сидите и жуйте. Всего-то еще лет тридцать-пятьдесят, а там эта каторга, на которую **вы сами себя отправили**, закончится.

И вы покинете этот мир, в котором **могли бы жить радостно и гармонично**. Но выбрали лаяться с собой или другими. То есть выбрали прожить собачью жизнь.

Это был **только ВАШ выбор**.

Всех остальных приглашаю в путешествие в **НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ**.

БЛАГОДАРНОСТЬ

И еще я хочу выразить персональную благодарность Алексею Владимировичу Купцову за постоянную поддержку тех исследований, которыми я занимаюсь.

Теперь уже все. Вперед, к Новой жизни!

Глава 1

КОГО БУДЕМ МЕНЯТЬ?

**Если хотите изменить мир,
станьте этим изменением.**

Махатма Ганди

ДАВАЙТЕ ДОГОВОРИМСЯ

Если вы выбираете хотя бы попробовать перейти в **Новую Реальность**, то мы сразу же должны договориться о том, кто будет меняться.

Понятно, что меняться будете вы. Но вы — это кто? Раб божий, самодвижущийся кусок мяса с костями или неизмеримо сложное божественное создание с массой астральных, каузальных и прочих тел, которые невозможно познать за одну жизнь?

Можно и так, но с этим невозможно что-то сделать.

Поэтому мы выберем другую, более простую и понятную модель «устройства» человека. Модель упрощенную, не объясняющую ВСЕ события, происходящие в нашей непростой жизни, но очень удобную для объяснения большинства (не всех!) происходящих в ней событий и для понимания используемых нами инструментов.

Поэтому заранее прошу не беспокоить любителей ничего не делать, а только ковыряться в книжках и потом писать каверзные вопросы типа: «А вот как ваша теория объясняет, что у меня один глаз серый, а другой косой и подергивается?» На подобные письма не отвечаю. Зато

с удовольствием помогаю тем, кто встанет на путь изменений, и у него что-то будет не получаться. Получаю вопросы и отвечаю только через мой блог <https://sviyash.ru>.

Читатели моих книг уже встречали эту модель устройства человека в книге «Открытое подсознание: как влиять на себя и других», здесь мы используем именно ее.

КТО НАМИ УПРАВЛЯЕТ?

Если отвлечься от непроверяемой и неподвластной нашему контролю идеи о том, что нас «ведут» по жизни какие-то внешние силы, то все оказывается достаточно просто.

Большинство своих действий человек совершает под действием трех условных «органов управления». Это наш Разум, Эмоции и Инстинкты.

Рассмотрим их подробнее.

Кто сейчас управляет вами?

Сейчас, когда вы держите в руках эту книжку (или читаете ее с экрана компьютера, покетбука или другого девайса), вашим телом управляет Разум.

Вы более-менее спокойны, распознаете текст, частично усваиваете его — это все функции Разума. Ваш Разум управляет вашим поведением, вы не бегаете, не кричите, не прячетесь — в этом нет необходимости. Он дает команду вашему телу вести себя спокойно и читать этот текст.

А откуда ваш Разум знает, как нужно вести себя во время чтения книги? Из вашего прошлого опыта, когда вы пошли в первый класс, и ваша учительница объяснила вам, как ведут себя хорошие дети во время занятий.

То есть она **заложила в вас программу поведения во время усвоения информации**. И теперь вы ею пользуетесь.

Где хранится эта программа? Скорее всего, где-то в вашей памяти. Причем вы, возможно, не помните, когда и как происходило это обучение. А самой программой пользуетесь.

Так вот, **мы будем считать, что ВСЕ ЗАЛОЖЕННЫЕ В НАС ПРОГРАММЫ ПОВЕДЕНИЯ хранятся в нашем ПОДСОЗНАНИИ в специально отведенном для этого месте.**

Все замечательно, но, допустим, вы прочитали здесь что-то, что явно противоречит вашим знаниям и имеющемуся опыту. Как вы поступите в этой ситуации?

Если вы очень воспитанный человек, то вы просто закроете книгу и бросите ее в мусорное ведро (бумажную книгу, естественно). Но внутри себя вы все равно будете испытывать раздражение по отношению к автору — явно полному идиоту.

Если уровень воспитанности у вас поменьше, то вы не будете сдерживать эмоции, а вскочите, например, порвете книжку и вслух выскажете свое мнение о ней. И о том, кто ее написал. И о тех, кто ее издал.

Кто будет управлять вашим поведением в этот момент? Разум? Нет, он очень рационален и не совершает лишних и необдуманных действий.

Вами будут управлять **Эмоции. Именно они перехватят управление вашим телом и будут заставлять его совершать действия** (крики, оскорбления, драка), **о которых вы потом можете сильно пожалеть.** Но это будет потом, когда эмоции «остынут», и управление вашим телом опять перехватит Разум.

То есть наши Эмоции — полноправный орган управления нашим телом, конкурирующий с Разумом.

Теперь идем дальше. Вы сидите и читаете, и вдруг ваш нос уловил запах дыма. Что вы сделаете? Скорее всего, вы отложите книжку в сторону и побежите смотреть, что там горит. Если горит что-то серьезное, то вы начнете метаться, стараясь потушить огонь. Или, если это невозможно, попытаетесь спастись сами.

Кто будет управлять вашим телом в эти моменты? **Этот «орган управления» телом называется «Инстинкты».** Инстинктов у нас всего три, но каждый из них имеет сильное влияние на определенные сферы нашей жизни.

И заставляет нас совершать поступки, которые мы считаем естественными. А на самом деле это проявление наших Инстинктов. К ним мы вернемся позже.

Итак, нами поочередно управляют Разум, Эмоции и Инстинкты.

В разные моменты времени кто-то из них «перехватывает» управление нашим телом, оттесняя «конкурентов».

У каждого человека есть преобладающий орган управления. У высокорассудочных людей — это Разум. У импульсивных и высокоэмоциональных — Эмоции. У людей, живущих в опасной среде, — это Инстинкты, обеспечивающие им выживание.

Мы более подробно рассмотрим каждый из этих «органов управления» позже, а сейчас вернемся к Подсознанию.



ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ПОДСОЗНАНИЕ?

Прежде всего, **оно имеет Активную (Оперативную) часть**, которая непосредственно взаимодействует с Разумом и обеспечивает его нужной информацией и готовыми решениями.

И **Пассивную** часть, которая является своего рода хранилищем всех наших знаний, убеждений, идей и всего остального.

В книге «Открытое Подсознание» мы подробно рассматривали функции Разума и Подсознания, их структуру и многое другое. Здесь мы воспользуемся построенной там полной моделью Подсознания, которая выглядит следующим образом.

В данный момент нас интересует специальный отсек Пассивной части Подсознания, который мы назвали **ОТДЕЛ ГОТОВЫХ РЕШЕНИЙ (ОГР)**.



Это очень важная часть Подсознания, мы будем работать в основном с ней, поэтому рассмотрим ее более подробно.

ЧТО ХРАНИТСЯ В ОГР?

Там хранятся те **программы поведения, которые мы тупо, как биороботы, обрабатываем почти в каждый момент времени.**

ОТКУДА БЕРУТСЯ ЭТИ ПРОГРАММЫ?

Источников их возникновения множество. Рассмотрим некоторые.

1. Самый первый — это животик беременной мамы. Точнее, животик — это место хранения будущего человека. Который **прислушивается к тому, что происходит вокруг него, и делает свои выводы.**

Если ребенок желанный и мама чувствует себя хорошо, то младенец, еще не обученный словам, делает для себя выводы: «Мир безопасный, окружающая среда доброжелательна ко мне, меня там ждут». Родается ребенок с хорошим характером.

Если же мама рождает «по залету», чтобы «тормознуть» папу от ухода из семьи, или просто все время беременности лается с мужем или родителями, то ребеночек делает для себя вывод: «Мир опасен, там все время нужно защищаться, меня там не ждут». И рождается ребенок с этими внутренними установками, которые проявляются через такие черты характера, как необоснованная агрессивность, закрытость и так далее.

Мама сама буквально «породила» такие черты характера ребенка, с которыми потом приходится мучиться всю

жизнь. Принято говорить, что такой ужасный характер «Бог дал». А на самом деле этот «Бог» ходит рядом и прикидывается, что он тут ни при чем.

То есть нередко характер — это не более чем неосознаваемые установки о том, как нужно вести себя во внешнем мире, сформированные ребенком в самом начале своего жизненного пути — когда началось заполнение его ОГР.

Как с этим работать и как что-то менять, автору неизвестно.

2. Процесс рождения. Как известно, роды бывают легкие и тяжелые. Когда роды проходят легко, то у ребенка они не оставляют особых следов. Разве что стресс во время перехода из безопасной водной среды матери в среду воздушную.

А вот если роды шли тяжело, то ребенок может сделать для себя ряд выводов о том, что его «здесь не ждут, жить больно, нужно защищаться» и так далее. Это тоже убеждения, которые укладываются в еще почти пустой ОГР и формируют нежелательные черты характера.

К счастью, здесь что-то можно менять.

Эти внутренние установки получили название «перинатальные матрицы» в трансперсональной психотерапии С. Гроффа. Они оказывают влияние на формирование характера человека, могут сделать его избыточно обидчивым, агрессивным, закрытым и так далее.

У С. Гроффа разработана целая технология «вытаскивания» из Подсознания этих программ и изменения их на более позитивные. В этой технологии человек с помощью интенсивного дыхания (ребефинга) возвращается к моменту рождения, а затем проходит процесс «нового рождения» в доброжелательной среде. Все вместе это называется «трансперсональная психотерапия», ее уже прошли миллионы людей во всем мире.

3. Жизнь младенца с момента рождения до того времени, когда он научится говорить и понимать человеческую речь.

Оглавление

Зачем нужна эта книга?	3
Глава 1 Кого будем менять?	10
Глава 2 Все вроде просто. А где же результаты?	25
Глава 3 Поговорим о грустном, то есть о наших эмоциях.	33
Глава 4 С чего будем начинать?	59
Глава 5 Шаг первый: долой эмоциональную грязь!	74
Глава 6 Что будем загружать на Первом шаге?	92
Глава 7 Пишем Развернутую формулу прощения.	110
Глава 8 Шаг второй: обновляем набор своих убеждений.	139
Глава 9 Учимся правильно себя программировать.	159
Глава 10 Как будем загружать?	171
Глава 11 Шаг третий: формулируем свои цели	177
Глава 12 Шаг четвертый: закрепляем достигнутое.	198

Глава 13 В чем секрет чудотворения?	210
Глава 14 Планируем свое будущее.	225
Глава 15 Уменьшаем свои Ожидания	243
Глава 16 Убираем внутренние тормоза	267
Заключение Начинаем жить счастливо	309