

Большая книга позитивной психологии

Автор:

[Александр Свияш](#)

Большая книга позитивной психологии

Александр Григорьевич Свияш

Одна книга на всю жизнь

Этот сборник включает в себя самые знаковые произведения Александра Свияша:

- «Открытое подсознание. Как влиять на себя и других»;
- «Деньги внутри вас. Уберите барьеры перед деньгами»;
- «Приём «Эффективное прощение»: как оставаться внутренне чистым в наше непростое время».

Каждая книга Александра Свияша – это практическое руководство к построению осознанной и счастливой жизни, технология изменения себя и инструкция по переходу в новую реальность.

- Что внутри вас мешает вам жить гармоничной жизнью, не пускает к деньгам или рушит родственные связи?
- Ваша внутренняя борьба – как она отражается на вашем материальном положении и ставит иные эмоциональные блоки, которые мешают жить сбалансированной жизнью?
- Можно ли избавиться от последствий негативных переживаний?
- Соответствуете ли вы той цели, к которой стремитесь, и можете ли в процессе изменять себя и влиять на других?

Усовершенствуйте свой взгляд на жизнь, освободите сознание от воспоминаний о негативном прошлом и начните движение к своим целям, уберите эмоциональные и другие барьеры перед деньгами, простите себя за претензии к себе – за неудачи, внешность, борьбу с другими людьми. И тогда жизнь заиграет новыми красками!

Александр Свияш

Большая книга позитивной психологии

Иллюстрации – Тихонова Алла

© Свияш А.

© Тихонова А. © ООО «Издательство АСТ»

Открытое подсознание. Как влиять на себя и других

Легкий путь к позитивным изменениям

Глава 1. Введение

Все в жизни взаимосвязано: живешь —

хочется выпить, выпил – хочется жить.

Неизвестный автор

Здравствуйте! Надеюсь, это не первая наша встреча на страницах моих книг.

А если и первая, то нет никаких проблем – книга написана так, что прочитать и понять ее сможет практически любой человек, интересующийся вопросами саморазвития и повышения своих личных возможностей. Таких людей пока немного, поскольку большинству приходится просто выживать, тут не до саморазвития.

Но раз вы держите эту книгу в руках (или видите на экране компьютера), то значит, вы относитесь к той малой части человечества, практически – к ее интеллектуальной элите, которая понимает, что человек – это существо очень сложное. И ему еще очень долго придется учиться управлять тем богатейшим набором возможностей, которые заложила в него от рождения Природа.

Эта книга является своего рода Инструкцией по осознанному использованию самого себя.

Обращения – к женщинам

Хорошо известно, что основными читателями литературы по саморазвитию являются женщины, они же – основные участники тренингов личностного роста. Поэтому прямые обращения и примеры в ней преимущественно обращены к женщинам.

Однако это вовсе не значит, что для мужчин это не подходит, и им нужно что-то особенное. Все идеи и выводы книги относятся к живому существу по имени «человек», а какие он имеет физиологические особенности строения тела, значения не имеет. Важно, чтобы он хотел что-то понять и что-то изменить в себе или в своей жизни.

Другое дело, что в нашей реальности мужчины более критичны и более осторожны, им по всей логике нашей реальности приходится больше полагаться на себя, чем на внешнюю помощь. Поэтому большинство из них предпочитают

биться со своими проблемами в одиночку, нежели позволить себе обратиться куда-то за помощью, то есть сходить на тренинг или на консультацию.

К сожалению, если ты преуспеваешь в бизнесе или в карьере, то это совсем не означает, что ты столь же успешно будешь решать вопросы общения с противоположным полом, семьей, самим собой и так далее.

Пойти и получить внешнюю помощь – значит признать, что ты чего-то не можешь. А какой настоящий самец это признает? Поэтому мужчинам чаще приходится закрываться от неудач и непонимания происходящих в их жизни процессов через работоголизм или алкоголизм (первый, конечно, предпочтительней).

Настоящий мужчина, конечно, может позволить себе обратиться за помощью к специалисту. Но только в случае, если он бессознательно признает, что тот, к кому он хочет обратиться, имеет очень высокий ранг в обществе – ученые звания, известность, реальные достижения и так далее. Или к этому специалисту уже обращался тот, кто занимает в обществе значительно более высокое положение.

Есть реальный пример из этой серии. Несколько лет назад через прессу стало известно, что Роман Абрамович проходил в Швейцарии процедуру чистки организма. Поскольку у Абрамовича в бизнесе самый высокий ранг, то и всем остальным бизнесменам стало не зазорно почистить организм. И они потянулись в престижные клиники. А раньше кто мог позволить себе колонотерапию? Только немощные и больные, для всех остальных это было занятием почти позорным. А теперь это стало делом престижным и модным, получив одобрение от самого уважаемого в бизнесе человека.

Все то же относится к теме саморазвития. Если станет известно, что кто-то из самых известных бизнесменов или высших представителей власти проходил тренинг личностного роста у нас в стране (за рубежом не считается), то это станет делом уважаемым и престижным для всех остальных. Но пока что серьезные люди путают психологию и личностный рост с психотерапией, то есть с лечением, а это совсем разные вещи. И в участии в каких-то акциях по саморазвитию они замечены не были, то есть не дали сигнал всем остальным, что это дело нужное и полезное.

Поэтому те из бизнесменов или представителей власти, кто понимает важность для себя и окружающих темы личностного роста, этими вопросами занимаются. Но стараются делать это без лишней огласки.

Таких людей становится все больше, к счастью. И к нам на тренинги нередко приезжают люди на «мерсах-500», «Порше Кайенах», «ВМВ-6» и даже на «Ламборджини» – можете посмотреть фото на сайте.

Хотя, конечно, основная масса посетителей нашего Центра только стремится иметь возможность приобрести подобный автомобиль.

Так что сообщаю специально для мужчин: почитать эту книжку – полезно, а не позорно. Сходить на тренинг, персональную консультацию или пройти персональный тренинг – как минимум полезно. Разобраться в своей ситуации с помощью специалиста, который только и делает, что разгребает подобные случаи, – это поступок умного человека, а не слабака. Возьмите это на заметку.

В общем, эта книга будет полезна всем, кто имеет более-менее развитое логическое мышление и полагает, что хоть что-то в этой жизни зависит от него самого. А не только от Бога, судьбы, удачи и прочих непонятных слов.

Эта книга – развитие идей Разумного пути

Я являюсь автором 12 книг, которые переиздаются уже более 10 лет и переводятся на многие языки мира. Это не развлекательное чтение в стиле фэнтези или детектива, это вполне серьезные и занудные книжки. Хотя и написанные максимально доступным языком.

Все предыдущие книги были посвящены одной теме – как человеку научиться использовать свой потенциал для того, чтобы жить более успешно и радостно. Как вам самому разобраться в том, что вы нагородили в своей жизни, и сделать так, чтобы борьбы и неудач было поменьше, а успехов и улыбок было побольше.

Все это возможно, только нужно понимать, какие ошибки мы совершаем, и не наступать на эти грабли снова и снова.

Нужно только сделать шаг к внутренним изменениям.

Та методика, которая даст вам подробные инструменты для самостоятельного использования, называется Разумный путь [1-12].

Наиболее характерный отзыв об этой методике: «Это работает!»

Эта книга является развитием идей Разумного пути. В ней впервые подробно рассматривается, какие процессы проходят внутри нас, когда мы принимаем решения. Почему мы более склонны к агрессии, нежели к радости. Почему порой плохо реализуются наши самые замечательные устремления. Как сделать так, чтобы вы хоть чуть-чуть лучше начали управлять собой, и чтобы вас не штормило по любому поводу. И так далее.

Она раскрывает внутреннюю сторону тех идей и рекомендаций, которые были изложены в предыдущих книгах.

Например, многие авторы пишут об использовании аффирмаций. Довольно подробно обычно расписывается, как их правильно составлять. А вот что с ними потом делать – здесь рекомендации расходятся. Одни рекомендуют их повторять про себя, но сколько времени, непонятно. Другие рекомендуют их переписывать, но опять же, сколько раз и зачем – непонятно.

В этой книге впервые дается внятная модель происходящих внутри нас процессов и становится понятным, почему рекомендации разных авторов расходятся. Потому что они не могут быть одинаковыми для разных людей.

Вот еще вопрос: чем заполняется Накопитель переживаний? Общий ответ мы знаем: негативными переживаниями. Но вот есть ли под ним физическая основа, или это просто некий красивый образ, было непонятно. Теперь вам понятно, что Накопитель переживаний отражает вполне объективные процессы, протекающие в нашем теле.

И так далее.

В общем, практическое использование идей этой книги сделает вашу жизнь более осознанной и управляемой.

Если, конечно, вам это зачем-то нужно.

Насчет авторства

Я совсем редко, но все же получаю письма от разных людей, которые считают, что я использую что-то из их творчества. То есть занимаюсь плагиатом.

Это ошибка. Мир многообразен, и одни и те же идеи приходят в голову разным людям. Иногда даже почти в одно и то же время такие ситуации нередко встречаются в науке и технике, когда время подачи патента на совершенно одинаковые изобретения или научные идеи от людей из разных стран отличается часами, или даже минутами!

Эта же ситуация имеет место и в любых других сферах жизни. Разные люди придумывают (или получают) одинаковые идеи. Возможно, Вселенная посылает одни и те же идеи разным людям, чтобы гарантированно довести их до всех остальных. Поскольку один из получателей идеи может заболеть, у другого съедет крыша, так хоть третий окажется нормальным и реализует ее.

Поэтому в нашем мире трудно придумать что-то совсем новое, по любому из вопросов когда-то кто-то что-то сказал. Знать это все невозможно. Точнее, если пытаться знать все про других, то ты сам не сможешь сотворить что-то свое. Ты сможешь лишь слегка подкорректировать чье-то чужое.

«Колесница творчества завязнет в паутине знаний», – как сказал кто-то из умных людей.

Автор настоящей и всех предыдущих книг сам придумывает все, что он написал. И сам испытывает все на себе прежде, чем предложить это читателям. Все проверено, жить будете. А как – это уж решайте сами.

На этом вроде бы все напутствия заканчиваются. Остается только читать. И использовать!!!

Благодарность

Автор выражает большую благодарность Алексею Владимировичу Купцову – бизнесмену, председателю Наблюдательного совета Международной ассоциации профессионалов развития личности (www.liros.ru), за его поддержку в работе по вопросам личностного саморазвития.

Теперь уже совсем все.

До встречи на страницах книги!

Глава 2. Что такое человек?

Жизнь дается один раз.

Еще раз я бы не выдержал.

Неизвестный автор

Глава под таким же названием имеется в книге «Проект – ЧЕЛОВЕЧЕСТВО. Успех или неудача?» [10]. С тех пор прошло несколько лет, но видение человека с тех пор не изменилось, хотя многое прояснилось, и именно оно является предметом данной книги.

Поэтому в этой главе мы просто повторим идеи предыдущей книги с необходимыми изменениями.

Есть ли общее понимание?

Итак, существует ли некто или нечто, что можно было бы однозначно определить термином «человек»? Точнее, целых семь миллиардов живых существ мы называем этим словом, но значит ли это, что все они однозначно определяются этим понятием? Поясним, чем вызван этот вопрос.

Если мы говорим «корова», то все люди однозначно понимают, что речь идет о животном с четырьмя ногами, хвостом и выменем, которое ест траву и периодически выдает молоко. Скорее всего, особых разногласий с коровой возникать не должно, поскольку ничего больше она не делает (разве что еще размножается).

А вот кто такая собака, можно ли однозначно определить ее признаки и поведение? Здесь уже возникают трудности, поскольку некоторые породы декоративных собак так далеки от своего предка, что по одним только внешним признакам и без дополнительных комментариев их порой очень сложно отнести к этому виду животных.

С человеком дело обстоит еще сложнее. Точнее, в отличие от собак, по внешним признакам (голова, две руки, две ноги и проч.) особых расхождений быть не должно. Но вот если взять внутренний мир самых разных людей, то там можно не найти ничего общего. То есть при внешней схожести под определение «человек» попадают самые разные существа: очень добрые люди и патологические садисты, разработчики космических систем и существа, до сих пор проживающие в первобытно-общинном строе, анархисты и деспоты, и так далее. То есть одним термином «человек» обозначается множество живых существ, очень сильно отличающихся друг от друга.

Люди – они разные

Это вроде бы не новость, но эта простая мысль застревает у нас на уровне волос, не проникая в голову. Именно поэтому усилия множества ученых, педагогов, политиков и других людей направлены на развитие и воспитание некоторого универсального «человека». Как будто люди – это однотипные существа с одинаковым уровнем развития и одинаковыми реакциями на внешние воздействия. Вроде как профессиональные солдаты в армии.

На самом деле это, естественно, не так. Мир людей похож на многослойный салат «Мимоза», где слои начинки прилегают друг к другу, но почти не смешиваются.

Наверное, именно поэтому постоянно терпят крах попытки создать универсальную систему обучения, универсальную систему оздоровления, универсальную политическую систему или единую религию, пригодную сразу для всех людей. Не получается.

Точнее, создать что-то общее получается, но только приемлемое для одной группы людей, но не для всех. Такова реальность, и вряд ли стоит закрывать на нее глаза в стремлении создать что-то всеобъемлющее. Можно постараться захватить максимально широкую аудиторию, но все равно найдутся люди, для которых ваши предложения будут чуждыми или бредовыми.

Значит, каждая идея должна быть ориентирована на своего пользователя, на свою «нишу рынка», как говорят маркетологи применительно к товарам. Точно так же духовные знания не являются универсальными, а ориентированы на определенную категорию людей.

Конечно, можно попробовать «подогнать» людей под свою теорию – именно так поступали идеологи коммунизма, когда выяснили, что не все люди готовы жить по этим идеям. Всех инакомыслящих объявили врагами или диссидентами, и постарались от них избавиться (сталинские репрессии, «культурная революция» в Китае или «красные кхмеры» в Камбодже).

Эта же ситуация неоднократно повторялась в прошлом и продолжается сегодня в религиозных войнах и попытках навязать всем единую религию. Или единую модель устройства общества (например, демократию по модели США). Не получается, люди слишком разные. Для каждого «слоя» людей требуется подходящая только им система управления, обучения, религиозных взглядов и всего прочего. Попытки силой внедрить то, до чего большинство людей в этом обществе еще не дозрело, приводит к противостоянию и войнам.

Значит, нужно понять, на какие группы делятся люди.

Группы людей

Подобных классификаций разработано множество. Есть классификации психологические, делящие людей по темпераменту (холерики, меланхолики и проч.), по строению тела, по устойчивости нервной системы и проч.

Есть классификации религиозные – христиане, мусульмане, буддисты и проч.

Есть классификации политические – коммунисты, демократы, либералы, анархисты и т. д.

Есть классификации по национальности, уровню развития, месту рождения или жительства, степени материальной обеспеченности и множество других.

В общем, классификаций существует множество, и каждая из них отражает стремление разделить множество людей на какие-то однотипные группы по одному какому-то признаку.

К сожалению, не существует универсальной классификации, которая бы учитывала сразу все множество отличий людей – так велико разнообразие того, что мы называем человеком.

К чему все эти длинные рассуждения? К тому, чтобы научиться понимать, что та методика или теория, которая приводит вас в священный трепет, может для вашего знакомого или близкого человека казаться полным бредом или даже мошенничеством. И наоборот, соответственно.

Поэтому вы имеете полное право более спокойно относиться к попыткам каких-то групп людей навязать всему обществу сразу какую-то одну идеологию, религию, политическую систему, моду или что-то другое. Такое надолго никогда ни у кого не получалось, даже силой. Тем более сегодня, когда резко выросло расслоение общества по уровню развития, образованности, доходам, образу жизни, ценностям и всему остальному.

В этой книге мы как раз будем рассматривать, чем люди отличаются друг от друга. И что общего у них должно быть, чтобы они имели право называться людьми.

Тело или дух?

Сейчас давайте подумаем, является ли человек просто куском мяса с костями, сутью которого является перевести в отходы как можно больше продуктов питания, потребить как можно больше других благ, воспроизвести себе подобного и затем бесследно исчезнуть, став частью почвы?

Или это бессмертная душа, заключенная в бренное тело, которая несколько десятков лет мечется в судорожных попытках выжить, или даже получить удовольствие от своих судорог. А потом тысячи (или миллионы) лет пребывает в своего рода «отстойнике» в ожидании, когда остальные души так изгадят наш мир, что терпение Бога кончится и он призовет всех их оптом на Страшный суд?

Или это все же некая бессмертная и развивающаяся субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение?

Понятно, что нам приятнее признать за Истину последний вариант. Поскольку никто не может ограничить наш выбор думать о том, кто мы есть, мы будем опираться в своих рассуждениях именно на этот, третий вариант.

Конечно, мы попробуем как-то обосновать этот выбор. А если кто-то с этим не согласен, тот может сразу прекратить чтение этой книги. Он абсолютно свободен в своем выборе, как и мы.

Модель человека

Поэтому предлагается договориться о том, что в этой книге будет пониматься под названием «человек», поскольку единого мнения на этот счет не существует. Мы не будем вдаваться в подробности вроде анализа черт характера или генной инженерии. Мы посмотрим на человека более широко. Итак, что же мы имеем?

Физическое тело

Прежде всего, бросается в глаза наличие у человека внешних материальных форм, которые получили название «физическое тело». Причем это тело обладает определенным набором признаков, которые позволяют отличать человека от улитки, собаки или обезьяны. Например, человек обладает двумя руками и двумя ногами, одной головой, передвигается на двух ногах (когда он без машины) и так далее (хотя недавно в Индонезии нашли семью, члены которой передвигается только на четвереньках). Человек имеет определенный цвет кожи, волосатость, голос и обладает рядом других специфических для него признаков.

Это все внешние признаки, по которым люди, конечно, отличаются один от другого. Но есть и множество других отличий, не менее важных, но внешне мало проявленных. Речь идет о психике человека, его наборе внутренних убеждений и вытекающих из них стереотипов поведения. И в этом люди отличаются ничуть не меньше, чем внешностью. Но эти отличия часто не проявлены во внешности, поэтому нужно договориться о том, как их различать. Эти вопросы являются предметом медицины, психологии, философии, религии, эзотерики и ряда других сфер наших знаний или верований.

Далее мы будем рассматривать модель, в которой человек представлен исполнительным органом в виде физического тела, и несколькими органами управления, которые порой конкурируют между собой.

Какие же органы (блоки, структуры) управляют поведением человеческого тела? Их несложно выявить, проанализировав наше обычное поведение.

Разум

Прежде всего, это наш Разум, наше рациональное и логическое начало, являющееся функцией левого полушария головного мозга. Сейчас, когда вы

читаете эти строки, вами управляет Разум (во всяком случае, на это хотелось бы надеяться). Это первый своеобразный «блок управления» человеком.

Разум в своей работе опирается на накопленные нами в процессе жизни знания и опыт. Они хранятся где-то в нас в своеобразном «хранилище данных», и по мере необходимости извлекаются оттуда.

Часть этого «хранилища» называется «память» и там хранится та информация, которую мы накопили за годы жизни. Сюда входит то, что нам внушили родители, учителя в школе, преподаватели в вузе, книги, телевизор, знакомые и все остальные. Сюда же входит наш личный опыт, стереотипы поведения, внутренние установки, идеализации и многое другое. То есть то, что так или иначе прошло через наш Разум, и было отправлено на внутренний «склад».

В другой части этого «хранилища» хранится то, с чем мы никогда даже не сталкивались – какие-то наши родовые и видовые предпочтения, генетическая информация и что-то еще, что трудно выразить словами. Психологи называют это «бессознательным». Но оно также влияет на принятие решений нашим Разумом.

То есть в «хранилище» хранится все то, что позволяет Разуму оценивать поступающую по органам чувств информацию и принимать какие-то решения.

К «памяти» мы будем относить ту информацию, которая была «загружена» в наше «хранилище данных» через Разум. То есть через осознаваемые процессы обучения, чтения книг, получение осознаваемой информации из СМИ или из общения с людьми, наши собственные мысли.

Но это далеко не все, что находится в Хранилище, поскольку часть данных попадает в нас, минуя процесс их осознания.

Принципы хранения информации

Поскольку информации в нас заложено много, и сразу все мы помнить не можем, то она распределяется по всему «хранилищу» по специальному алгоритму,

который можно выразить в трех принципах.

Первый принцип: «последний вошел – первый вышел». То есть мы лучше всего помним то, что узнали совсем недавно. Свежая информация «вошла» в нас последней, и она же легко «выходит» из нас по первому требованию.

Пример. Вы вчера сходили в кино и сегодня можете легко пересказать, о чем шел фильм. За пару дней в вас «вошло» много новой информации, она «задвинула» воспоминание о фильме в глубь «хранилища», и вам уже трудно вспомнить, о чем был фильм. И был ли он вообще.

Следующий, второй принцип, по которому информация извлекается из нашей памяти: «чаще требуется – ближе хранится». Это значит, что легче всего вспоминается то, что вам часто нужно и чем вы пользуетесь постоянно.

Например, все учили в школе таблицу умножения и английский. Если ваша работа связана с расчетами, то таблицу умножения вы явно помните. А вот как с английским? Если язык вам никак не нужен, то весь блок с вашими знаниями языка «задвигается» в глубь памяти, и вы ничего не помните. Хотя, если вы попадете в англоязычную страну, то английский может довольно быстро восстановиться. То есть переместиться с задворков памяти на место поближе к выходу, где вы легко им воспользуетесь.

Конечно, все это произойдет, если язык вам будет действительно нужен и у вас не будет возможности пользоваться помощью переводчика. А простые вещи можно и на пальцах объяснить, вспоминать язык нет надобности.

Еще один, третий принцип хранения информации – «энергетически заряженная информация вспоминается легче». Что это значит?

Представим большой склад

Для понимания этого принципа давайте представим себе следующую картинку. Представьте себе склад с уходящими за горизонт полками, на которых лежит вся наша информация, которую мы когда-то загрузили в свою память. Слева лежат воспоминания из детства, правее – из юности, совсем справа – все данные за последние пару лет.

Ближе всего к выходу хранится то, чем мы пользуемся часто.

У самого края, прямо в приемном лотке, лежит то, что мы запомнили только что. По мере поступления новой информации происходит перемещение по лотку вглубь, и информация занимает место на полке.

Как выглядит сама информация? Давай представим ее в виде шаров. Размер шаров разный – от бильярдного и до огромного, диаметром в метр и больше.

Что такое маленький шар? Это какая-то не очень важная информация, которая случайно попала в вас, и вы не приложили для ее запоминания никаких усилий.

Например, к вам в гости пришли ваши дальние родственники из другого города, и вы узнали, что вашу троюродную тетю зовут Наталья Петровна. Вы не собираетесь никогда больше с ней встречаться. Нужно будет вам в будущем ее имя? Скорее всего, нет. Но оно уже попало во входной лоток и заняло место в вашей памяти. Эта информация – тот самый бильярдный шар минимального размера и серого цвета.

Но вместе с этой тетей к вам пришла в гости ее племянница, и она вам очень понравилась. Вы нашли с ней много общего, весело смеялись и при расставании испытывали настоящую грусть. Вы обещали друг другу, что будете поддерживать связь и обязательно еще встретитесь – так всегда говорят при расставании. Ее имя и образ тоже отложились у вас в памяти, но они сопровождались сильными позитивными эмоциями, поэтому шар будет значительно больше и сиять прекрасным солнечным цветом. Естественно, что ее имя вы будете помнить очень долго.

Это один из примеров, а на самом деле их множество. Мы все время засоряем свою память ненужной информацией, которой пичкают нас учителя, преподаватели вузов, телевизоры, книги, газеты, журналы, знакомые и так далее. Большую часть информации мы проглатываем внеэмоционально – это

бесчисленные серые шары, лежащие на полках нашего внутреннего хранилища. Которые потом невозможно вспомнить.

В нас хранится все!!!

Некоторые эксперименты показывают, то в нашем внутреннем «хранилище данных» сохраняется все то, что мы хоть раз в жизни видели, и даже не распознали, не обратили на это внимание, не выделили никак. А оно все равно записалось и отложилось в нас!

Есть известный эксперимент. Психологи пригласили рабочего-каменщика со стройки и спросили, что он может сказать о кирпиче, который он уложил на стройке пять дней назад в самом конце рабочего дня. Что может ответить рабочий человек на такой вопрос? В книге это неудобно повторять.

Потом этого же каменщика погрузили в гипнотическое состояние, открывающее все каналы памяти, и задали этот же вопрос. И он спокойно ответил, что последний кирпич имел скол в левом углу. А предыдущий кирпич имел трещину посередине и две небольшие дырки. И так далее.

Оказывается, в памяти каменщика записываются образы всех кирпичей, которые он уложил за свою жизнь. В памяти токаря – все выточенные им гайки и болты. В памяти врача – все приходившие к нему пациенты со всеми их диагнозами, и так далее. А мы этого ничего не помним! Но на нашем «внутреннем складе» мы храним бесчисленные крупицы всего, что прошло перед нами за всю нашу жизнь. Представляете, каким огромным должен быть наш внутренний склад? И как сложно в нем разыскать то, что мы положили туда и не снабдили эмоциональной меткой?

Поставьте энергетическую метку

Если вы просто встретились с человеком, поговорили и разошлись – информационный след (шар) будет небольшим.

Но вот вы встретились, и у вас случилась любовь. Или дружба. Или хороший бизнес – образ этого человека станет большим светящимся золотом шаром.

Понятно, что такого человека вам будет сложно забыть, если вы расстанетесь с ним тихо и мирно.

Если вы расстались в стрессе – он вас обманул или предал, то воспоминание о нем сохранится в виде огромного черного шара и будет долго преследовать вас. Пока не исчезнет за горизонтом, задвинутое новыми событиями – именно так происходит «зависание» на ушедшей любви.

Или пока вы не вынете энергетический заряд из этого шара – тогда он превратится в маленький и незаметный шарик. Этот фокус мы будем рассматривать дальше.

В общем, на полках нашей памяти лежат разные шары – огромное количество серых, среди них цветные, побольше размером, еще больше и совсем большие. Сколько энергии вы вложили в создание этой единицы информации, таков и размер шара на нашем «внутреннем складе».

Понятно, что обнаружить большой и светящийся шар-воспоминание значительно легче, чем найти крупицу незначительной информации среди миллионов подобных крупинок. Имя неважного для вас человека вспомнить невозможно – оно затерялось среди огромного количества крупинок малозначимой информации.

Имя человека, которого вы сами определяете для себя как «важного для вас» по какому-то показателю, вы автоматически награждаете эмоциональной меткой, по которой его потом легко разыскать на вашем «внутреннем складе».

Ставьте энергетические метки

Кстати, отсюда вы можете сделать вывод, как вам можно спокойно запомнить нужных людей – наложите на их образ энергетический (эмоциональный) импульс, и все произойдет само собой.

Этот прием рекомендуется использовать, например, для запоминания слов иностранного языка. Если вы повторите новое слово «про себя», то его энергетический заряд будет минимальным. И вспомнить его будет сложно. Поэтому для запоминания приходится повторять его много раз, тем самым увеличивается его энергетическая насыщенность.

Но если вы повторите новое слово несколько раз вслух, да еще на высоком эмоциональном уровне, то оно легко запоминается.

Или если вы мысленно свяжете его какой-то ассоциативной связью, то есть снабдите дополнительными метками, то оно тоже легко запоминается.

Подобные приемы деления информации на «важную» и «неважную» люди используют в разных системах обучения.

Но вернемся к нашей модели человека.

Кто всем этим управляет?

А кто же тот самый «кладовщик», который бегаёт вдоль полок и выбирает нужную нам (то есть нашему Разуму) информацию? Или не выбирает, поскольку она очень мелкая, задвинута очень далеко, и у него просто нет сил, чтобы отыскать ее среди миллионов других «неважных» единиц информации?

Этот самый кладовщик и управитель внутреннего склада – это наше Подсознание. У него много функций, здесь мы рассмотрели всего одну из них – обеспечение Разума информацией для принятия решений.

На картинке это может выглядеть так, будто Разум управляет человеком, а информацией из нашего «хранилища данных» его обеспечивает Подсознание.

Наша память не является самостоятельным органом управления человеческим телом, она лишь помогает Разуму принять решение. Например, утром человек чистит зубы, одевается, завтракает. Почему он так делает? Допустим, к завтраку

нас понуждает чувство голода, а вот кто заставляет нас чистить зубы и одеваться? Причем одеваться так, чтобы вы были адекватно восприняты окружающими людьми, а не как попало или как хочется. Это делает наш Разум, опираясь на данные, поступающие по этому вопросу из «хранилища данных».

Да и сейчас, читая эти строки, ваш Разум может принять самые разные решения. Например, если вы читали что-то на эту тему, то ваша Память (ваше «хранилище информации») давно подсказала вам, что некто Иванов уже сказал по этому поводу то-то, а Петров сказал по этому поводу что-то еще, и так далее. Исходя из этого, ваш Разум может дать телу команду либо читать дальше, либо перейти к следующему материалу. Либо пойти смотреть телевизор. Или пить пиво.

Понятно, что это очень упрощенная и механистическая модель процессов, происходящих в человеке, но зачем нам все усложнять на старте? Запутаться всегда успеем. А пока пойдём далее.

Инстинкты

Допустим, читая эти строки, вы внезапно учуяли запах дыма. Что вы станете делать? Понятно, что интерес к устройству человека сразу же пойдет куда подальше, поскольку возникла ситуация возможной угрозы жизни. Кто отвечает за выживание в нашем организме? Разум? Нет, он работает слишком медленно. Здесь в дело вступают Инстинкты.

Под влиянием инстинкта сохранения жизни вы, забыв про весь ваш интерес к рассматриваемой теме, встанете и пойдёте выяснять, откуда взялся дым. Блок инстинктов полностью перехватил управление над телом, и Разум перешел на второстепенное положение. Или, если ситуация действительно серьезная, он будет вообще не востребован, поскольку все поступки вы будете совершать под действием инстинкта.

Поэтому можно сказать, что вторым блоком, который порой управляет поведением человека, является блок Инстинктов. У некоторых инстинктивных людей он вообще является основным, блок Разума у них востребован совсем нечасто.

Некоторые очень рациональные люди могут не позволять инстинктам управлять ими. Но в любом случае блок Инстинктов является полноценным участником процесса управления человеческим телом.

Эмоции

Теперь пойдем далее. Допустим, при чтении этих слов к вам подошел сзади какой-то значимый человек, прочитал эти слова и сказал вслух что-то типа: «Как тебе не стыдно читать этот бред! Я не думал, что ты такая дура!» (вариант: «Ты такой идиот!»).

Как вы отреагируете на этот неожиданный (подлый, хамский, высокомерный) выпад? Понятно, как: вы вспыхнете и, забыв про чтение книги, выскажете вашему оппоненту то, что о нем думаете в этот момент. Или промолчите, но выскажете ему все то же, но про себя.

Где в этот момент будет находиться ваш Разум? Не будем называть это место, все его знают. Кто управляет вами (вашим телом) в момент этих острых переживаний? Назовем его по имени – это блок Эмоций. Он тоже равноправный участник управления телом человека и расположен преимущественно в правом полушарии головного мозга.

У некоторых суперэмоциональных людей эмоции являются главным органом управления телом. То есть эти люди сначала долго ругаются или плачут, а потом начинают думать. Или даже не начинают (блок Разума не востребован совсем), а начинают переживать снова. Поэтому можно сказать, что блок Эмоций является полноценным участником команды по управлению нашим телом.

Иногда Инстинкты и Эмоции управляют телом и поведением человеком совместно, без участия Разума. Типичный пример – паника.

Есть ли в этой конкурирующей команде еще кто-то? Понятно, что есть. Мы уже выявили одну из его функций.

Подсознание

В дружной команде управленцев нашего тела есть еще один участник, который тоже постоянно влияет на нашу жизнь, но делает это более тонко, чем три предыдущих блока. Этот участник называется «Подсознание».

Как мы выяснили выше, Подсознание «бегает» на внутренний склад к запасам накопленных там данных, приносит оттуда и подсовывает нашему Разуму нужную информацию в момент принятия решений.

Оно же, в соответствии со своей собственной логикой, концентрирует наше внимание на одних фактах и не замечает других. Например, если вы пару раз пережили сильный стресс при расставании с любимым человеком, то появляется понимание, что любовь – это плохо, это опасно для жизни. И при встрече со следующим кандидатом на любовь Подсознание концентрирует ваше внимание на его неначищенных ботинках, или на его неприятном запахе, или еще на чем-то, столь же ужасном. Поэтому вы как бы самостоятельно принимаете решение – это не тот вариант, что вам нужен. Не ваша половинка. Нужно искать дальше.

И так раз от разу Подсознание организует отсутствие у вас новой любви.

Нам трудно выявить те моменты в нашем поведении, когда мы находимся под прямым управлением Подсознания. Они бывают, но очень кратковременно. Например, это может быть момент, когда мы находим нужное нам решение с помощью интуиции, а дальше вступает в дело Разум, который реализует подсказку Подсознания.

Или, например, нам не хочется делать какое-то дело, и мы неожиданно для себя заболеваем. Ура, можно с чистой совестью отказаться от того, чего делать не хочется! Случайно ли возникло это заболевание? Конечно, нет, его организовало нам наше Подсознание – чтобы мы не нервничали. То есть оно активно влияет на наше тело и на множество событий нашей жизни, но неявно. Тем не менее влияние Подсознания очень велико, поэтому позже мы остановимся на рассмотрении этого блока более подробно в следующей главе.

Воля

Что мы еще не учли? Наверное, нашу волю. Именно она дает распоряжение телу исполнять то, что решил Разум. Скорее всего, Воля и Разум являются составными частями одного блока управления, поскольку функционируют всегда вместе.

Например, человек может быть очень рассудительным, но безвольным. То есть Разум вроде бы есть, но исполнить разумное решение некому.

И наоборот, бывают сверхволевые люди с минимальным уровнем развития (Разумом). У них, наоборот, воля есть, но применить ее разумно не получается (например, «качки»).

Так что можно предположить, что Воля и Разум хоть и взаимосвязаны, но это все же разные блоки управления.

Может ли Разум управлять телом без Воли? Скорее всего, нет. Так что примем, что Воля является проводником идей Разума к телу. При таком распределении все вроде бы складывается.

Волевым усилием можно подавить эмоциональную вспышку, то есть Воля воздействует на тело параллельно с эмоциями, это независимые блоки.

И волевым же усилием можно подавить любой инстинкт. Например, в условиях опасности люди иногда с помощью волевого усилия сознательно жертвуют собой для спасения других людей, или для достижения каких-то целей. А это прямое подавление инстинкта самосохранения.

То есть, скорее всего, воля воздействует на тело параллельно с инстинктами, это независимые блоки.

Как это выглядит

Все эти рассуждения можно свести к несложной схеме управления человеком, приведенной на рисунке 9.

Эту схему мы будем использовать в дальнейшем рассмотрении такого сложного существа, как человек.

Все по науке

Эта схема во многом соответствует установленному учеными строению тела и мозга человека.

Так, функции блока Инстинктов у нас выполняет мозжечок. Именно он отвечает за выживание, продолжение рода, ощущения тепла и холода и т. д.

Функции блока Эмоций выполняет эмоциональный мозг, или лимбическая система нашего организма.

Функции блока Разума исполняет левое полушарие головного мозга, связанное с речью, мышлением, обработкой информации, принятием решений и т. д.

Видимо, со временем ученые выделяют еще какие-то органы, которые специализируются на остальных функциях из нашей схемы – Подсознании и Воле.

Конечно, мы будем исследовать не все элементы этой схемы, а только некоторые. Относительно тела почти все знают врачи, хотя они привыкли рассматривать тело без остальных составляющих сущности человека. А без остальных компонентов это всего лишь бессознательное физическое тело – так бывает при некоторых болезнях или в результате несчастных случаев. Тело ест, спит, движется, а проблески разума отсутствуют.

Физическое тело становится человеком лишь при наличии разума, эмоций, инстинктов и многого другого.

А где же божественное начало?

Все эти рассуждения интересны, но они очень материалистичны. А как насчет принятого в эзотерических и религиозных системах верований утверждения, что человек – это «развивающаяся бессмертная субстанция, которая имеет более значимые цели своего появления на свет, нежели выживание и размножение»? То есть где потерялась наша божественная душа (и/или бессмертный дух), имеющая некоторое высшее предназначение?

Она не потерялась, просто мы не использовали эти термины.

Например, нашу ВОЛЮ можно рассматривать как проявление нашего бессмертного ДУХа. О ком люди говорят: «сильный духом человек»? О том, кто идет к своей цели вопреки препятствиям, преодолевая все невзгоды. Мы не будем здесь касаться того, откуда такой человек набрал разных невзгод – это тема последующих глав. Но то, что только волевого (блок Воля) и целеустремленного (блок Разум) человека можно назвать «сильный духом», это факт. Так что аспект духа мы затронули.

А кого называют человеком «большой души», «душевым»? Того, кто всегда готов прийти на помощь, посочувствовать, войти в ваше положение (то есть показать, что на вашем месте он испытывал бы точно такие же эмоции). То есть человека эмоционального, открытого, доброго.

И наоборот, «бездушным» обычно называют человека, который склонен к поведению, которое люди оценивают как эгоизм, черствость и т. д.

Так что понятие «душа» во многом пересекается с понятием «эмоциональность», то есть явно относится к блоку «Эмоции». А этот блок в нашей модели имеется.

Далее мы не раз будем возвращаться к этой модели и рассматривать «божественные» качества в человеке применительно к ней. А если в модели чего-то не хватит, то мы имеем полное право это добавить.

На этом мы заканчиваем наши общие рассуждения по поводу такого странного явления, как человек, и подведем итоги.

Итоги

1. Не существует некоторого усредненного существа под названием «человек». Имеется огромная масса внешне похожих существ, которые радикально отличаются друг от друга по внутреннему содержанию.
2. Из-за огромных внутренних различий между людьми невозможно создать единую и подходящую всем людям религию, систему обучения, политическую систему и многое другое.

3. Человек не является просто материальным объектом, он гораздо более сложное существо с огромным внутренним нереализованным потенциалом.
4. В совсем упрощенном виде человека можно представить в виде модели, где физическое Тело управляется Разумом, Инстинктами и Эмоциями.
5. Разум управляет Телом с помощью Воли. При принятии решений Разум опирается на информацию, которую ему предоставляет Подсознание.
6. Эта модель не противоречит традиционной христианской модели, в которой человек является триединством Тела, Души и Духа.

Тренируемся жить. Задания для самостоятельной работы

1. Попробуйте определить, какой вы человек. Вспомните свое характерное поведение и оцените примерно, каково у вас соотношение Разума, Эмоций и Инстинктов. То есть какую часть времени (бодрствования, естественно) вы совершаете под действием этих блоков.
2. Проанализируйте, как происходит у вас процесс принятия решений при встрече с чем-то новым. Человек всегда старается найти в своей памяти что-то подобное и только тогда успокаивается. Пока объект не идентифицирован с чем-то известным, большинство людей испытывают тревогу или дискомфорт. А вы?
3. Проанализируйте, какие чувства вы испытывали при прочтении этой главы. Что преобладало в управлении вашим телом?

Примеры поведения:

Разум: внимательное чтение, попытки принять или отвергнуть все или часть идей главы.

Эмоции: раздражение, восторг, разочарование (когда же что-то делать нужно будет, хватит болтовни!!!) и т. д.

Инстинкт: постоянное возвращение к мыслям о детях или близких людях, страхи о будущем и проч.

4. Припомните характерное поведение 2–3 близких вам людей. Какие блоки управляют их поведением в большинстве случаев? Совпадают ли механизмы их внутреннего управления с вашими? Принимаете ли вы их поведение или считаете неприемлемым? Какие блоки в основном руководят ими? Удавалось ли вам перевести их под управление Разума?

Глава 3. Подсознание: друг или недруг?

Мы папуасы, которым Бог дал суперкомпьютер.

И теперь ждет, когда же они научатся им пользоваться.

Дай Бог ему терпения...

В предыдущей главе мы выяснили, что участие в управлении поступками человека принимает такой блок, как Подсознание.

В этой и последующих главах мы будем рассматривать его более подробно. Мы постараемся понять, что он в себя включает, за что отвечает и как на него можно влиять.

В модели управления человеком, предложенной в предыдущей главе, мы поместили Подсознание между условным Хранилищем данных и Разумом. То есть мы отвели Подсознанию некую роль Посредника, который по запросу Разума быстренько бежит на «склад» и приносит нам нужную информацию. Или не приносит, если ее там нет, или она находится слишком далеко от входа – это

называется «забыть». Хотя на самом деле ничего забыть невозможно. Просто Подсознание выбирает не находить запрошенную информацию. Видимо потому, что мы недостаточно серьезно заявили свое намерение ее получить.

Эффект легче себе представить, если данные в нашем «хранилище» будут находиться не на горизонтальных полках, а станут складываться одни над другими, в большую кучу пирамидальной формы. Если на ваши прежние мысли или впечатления навалены огромные слои новой информации, то, чтобы раскопать нужные вам данные, Подсознанию потребуется сильно попотеть. То есть израсходовать кучу жизненных сил. А оно только и делает, что экономит нам эти самые силы. Поэтому без специального указания оно не будет прилагать много сил, чтобы вспомнить то, что вы давно и прочно забыли. То есть завалили сверху огромным количеством новых данных.

Но вернемся к деятельности Подсознания.

Выявим функции

Скорее всего, функции Подсознания значительно шире, нежели быть «на побегушках» у Разума. Хотя, с другой стороны, некоторые мудрые жены успешно руководят своими мужьями, создавая у них иллюзию, будто они (мужья) сами принимают какие-то решения. А на самом деле эти жены подсказывают мужьям нужный выбор, не выпячивая свою роль в этом деле. Шея, как говорится, указывает, куда смотреть голове. И что ей видеть.

Похоже, что с Подсознанием происходит та же история.

Поэтому начнем постепенно выявлять, чем же занимается наше мудрое Подсознание.

Первая функция – представление материалов для идентификации объекта или ситуации

Итак, что такое идентификация? Это значит опознание.

Допустим, вы что-то увидели, будь то человек, сильная вспышка света, кадры из фильма или прыщик на щеке. Вы остаетесь спокойны, поскольку знаете, что это человек, молния, фильм или прыщик. Но откуда вы это знаете?

Обычный человек ответит просто: «Как откуда? Знаю, и все». И будет уверен, что так и должно быть.

На самом деле не все так просто. Представьте себе, что вы младенцем попали в джунгли и всегда жили со зверями. Маугли очередной, скажем так. И вдруг вы видите существо, которое никогда не видели. У него две руки, две ноги, голова – в общем, все как у вас. Но вы не знаете, кто это. Вам в детстве никто не сказал, что это человек. И поэтому вы пребываете в неведении, в вашем «хранилище данных» нет образа существа под названием человек. И вы не знаете, как на него реагировать – то ли убегать, то ли нападать, то ли пробовать подружиться.

Так может быть? В принципе, видимо да.

Значит, если вас в детстве не обучили, что подобный объект называется «человек», то его распознавание не состоится. Ваше Подсознание побегадет-побегадет по законам своих знаний и не принесет Разуму ничего. Или принесет образ какого-то похожего животного. И вы для себя определите это неизвестное вам существо как «лысая обезьяна на двух ногах. Больная, видимо».

Значит, для правильной идентификации любого объекта или ситуации нам нужно, чтобы она когда-то раньше произошла в вашей жизни, и информация о ней сохранилась в вашем «хранилище данных».

Именно поэтому наша память так велика и сохраняет всю информацию о том, что хоть когда-то происходило в нашей жизни. Чтобы потом, при возникновении чего-то подобного, мы смогли эту ситуацию распознать, идентифицировать и успокоиться. В смысле – принять решение, что вы будете делать – бежать, бить или целоваться.

Само опознание, видимо, делает Разум, но обеспечивает его информацией для проведения этой процедуры как раз Подсознание.

Причем для редко встречающихся объектов оно может приносить Разуму несколько похожих образов. Например, когда вы встречаете человека, с которым очень давно не пересекались, то, скорее всего, вы забудете его имя. Подсознание будет быстро приносить вам несколько похожих образов ваших прежних знакомых, и вы уже сознательно будете перебирать имена: «Вася? Нет, у того волосы были светлые. Витя? Нет, тот руками сильно размахивал. Олег? Вроде он, но рост что-то маловат», и так далее.

В общем, Подсознание свое дело сделало – натащило вам несколько образов из прошлого, которые по многим критериям совпадают с тем, что вы хотите определить. А окончательный выбор остается за Разумом.

Если мы часто встречаемся с каким-то объектом (например, с близкими людьми), то их образы лежат у самого входа в «хранилище» и распознавание происходит практически мгновенно.

Если мы встречаемся с объектом редко, то его распознавание может потребовать больше времени – похожие образы приходится приносить из дальних задворков памяти, на это требуется время.

Если точное распознавание не произошло, мы все равно выберем что-то похожее и успокоимся. В смысле, что не станем тратить энергию на то, чтобы гонять Подсознание в дальние уголки нашей памяти за поиском точного аналога.

Мы постоянно используем этот подход, чтобы не тратить зря жизненные силы.

Например, вы приходите в продовольственный магазин, и там на прилавке лежит какой-то новый продукт. Например, новый творожок. Вы берете его, читаете этикетку и тут же примериваетесь, на что он может быть похож по вкусу. На что из того, что вы уже пробовали, разумеется. Как только вы приклеиваете «ярлык» к новому продукту, его судьба определена. Если воспоминание было плохим, вы кладете его обратно. Если воспоминание было хорошим, вы берете его «попробовать». Решение мы принимаем в результате процедуры опознания, опираясь на ту информацию, которая хранится в нашем

«хранилище».

Теперь давайте подумаем, хорошая ли это функция Подсознания, или она приносит какой-то вред в нашу жизнь?

Скорее всего, нет. Она нейтральная, полезная, помогает нам сохранять жизненные силы и не тратить энергию на постоянное принятие решений.

Если, конечно, наше Подсознание будет приносить нам информацию строго по нашему запросу и не будет самостоятельно отбирать, что нам приносить, а что попридержать «на складе».

К этому вопросу нам еще придется вернуться, видимо.

Вторая функция – выполнение установок, полученных в результате накопления личного опыта

Об этой функции мы уже рассказывали. Повторим тот же пример.

Вы по молодости и глупости влюбились, и ваш любимый (или любимая) сильно вас подвел. Загулял с другой, например. Вы испытали сильнейший стресс и еле-еле выкарабкались из него.

Отдышавшись, вы еще раз влюбились. Естественно, что любовь в очередной раз отняла у вас разум (Почему? Читайте об этом в книге «Как быть, когда все не так, как хочется» [1, 4]), и ваш избранник опять сделал что-то недопустимое (с вашей точки зрения, естественно). Вы опять провалились в сильнейший стресс. Так бывает, через это все проходят.

Потом вы наступаете на эти грабли еще раз, опять сильнейший стресс, из которого вы еле-еле выкарабкиваетесь.

Естественно, что после каждого разочарования вы давали себе очень эмоциональное обещание: «Да чтобы я еще хоть раз в кого-то влюбилась? Да никогда!!!»

Эта установочка, очень энергичная, уложилась на полках вашего внутреннего «хранилища» в виде очередного шара, но уже очень большого и светящегося красным цветом – цветом праведного гнева. Причем шар этот подзаряжался энергией гнева несколько раз – при каждом стрессе.

Здесь уже Подсознание понимает, что для вас она очень важна – иначе вы не вкладывали бы в нее столько энергии. И принимает эту вашу установку к исполнению.

То есть оно начинает «спасать» вас от очередного стресса. Вы заявили себе, что не желаете больше влюбляться, значит, нужно как-то обеспечить этот процесс. Как? Очень просто – сделать так, чтобы ваш Разум не вздумал потерять контроль над ситуацией и не впал в очередную эйфорию.

Что для этого нужно? Усилить вашего «внутреннего критика» (блок Разум), давать ему постоянно пищу для того, чтобы вы не влюбились и не влетели в стресс в очередной раз.

Делается это просто – ваше внимание постоянно будет концентрироваться на недостатках потенциального любимого. А любовь, как известно, – это процесс восторженной и некритичной концентрации на достоинствах любимого человека и полное игнорирование его недостатков! [12].

А у вас все наоборот: постоянная концентрация на недостатках, и очень критичное отношение к достоинствам. Какая-то тут может быть любовь? И к кому??? Пусть шею вымоет, прежде чем к приличным девушкам приставать!

В общем, ваше Подсознание выполнило вашу же установку, которую вы сформировали у себя в результате неудачного личного опыта: «Никаких любовей в будущем! От них одни неприятности!» И пока вы эту установку оттуда не вынете и не измените ее на что-то более приличное, с любовью у вас будут большие сложности. Но это тема последующих глав.

Подсознание приносит не всю информацию

Здесь же заметим, что мы обнаружили ситуацию, когда Подсознание будет приносить нам со «склада» не то, что мы запрашиваем. А то, что оно посчитает нужным нам принести. Причем оно будет принимать это решение не самостоятельно, а руководствуясь нами же данной ему командой (установкой)!!!

Сразу же возникает вопрос: почему мы говорим о том, что Подсознание будет приносить информацию о нашем неудачливом кавалере со «склада»? Она ведь должна поступать в Разум от наших органов чувств?

Все сначала – на склад

Здесь, похоже, стоит сделать следующее предположение. Поскольку мы выявили раньше, что абсолютно вся информация от органов чувств попадает на наш «внутренний склад», то, скорее всего, к самому Разуму напрямую она не поступает. А поступает уже с нашего «внутреннего склада», свеженькая, только что записанная.

Можно привести множество фактов в подтверждение такой версии. Например, каждый из вас явно сталкивался с ситуацией, когда вы искали какую-то пропавшую вещь, и как бы «не видели» ее. А позже, после внутреннего обращения за помощью к домовому, или после выполнения каких-то других действий, вы вдруг «увидели» ее. Хотя раньше много раз смотрели на это же место и не видели.

Как может такое получиться? Все хорошо объясняется, если информация приходит в наш Разум только со «склада», и ее по каким-то причинам фильтровало наше Подсознание. А потом решило прекратить фильтрацию, и мы вдруг обнаруживали потерянную вещь.

Этот процесс можно отобразить картинкой, где световой поток от внешнего объекта в зрачке человеческого глаза переводится в серию информационных

сигналов, которые сразу же подаются в наше «хранилище данных». А Подсознание забирает оттуда эти данные и передает в Разум.

Если Разум чем-то сильно занят (человек напряженно что-то обдумывает), то новые сигналы остаются им неостребованными. Но на «внутренний склад» они все равно попадают, и могут быть оттуда извлечены с помощью специальных техник типа гипноза – вспомните про каменщика.

У вас явно бывали ситуации, когда ваша голова была занята обдумыванием чего-то, вы были сосредоточены и не слышали внешних сигналов. К вам могли обращаться другие люди, но вы их не слышали! На что они потом обижались. Или считали, что вы их игнорируете. Хотя вы о них совсем не думали в этот момент, ваш Разум был занят «перевариванием» какой-то идеи и не смог реагировать на внешние обращения. «Оперативной памяти не хватило», как сказали бы компьютерщики.

Можно не видеть то, чего не хочется. И наоборот

Может ли нам как-то пригодиться предположение о способности Подсознания фильтровать информацию и выдавать ее по частям?

Скорее всего да, если мы научимся закладывать в себя такие установки, которые будут включать своеобразные «фильтры», и мы перестанем «видеть» то, что нам видеть не хочется.

Например, мужу не нравится видеть бигуди на голове своей жены, они разрушают ее образ неземной Богини, существующий в его воображении. Разве Богини носят бигуди?

Чтобы подольше сохранить образ любимой, он дает себе установку: «Я не вижу бигуди на голове жены». И все, жена всегда прекрасна, что бы ни было у нее на голове. Разве плохая возможность сохранить его восторженность на долгие годы?

Нужно признать, что некоторые мудрые мужья и жены уже научились включать у себя такие «фильтры», чтобы не видеть то, что им не нравится. Но они сделали это случайно или интуитивно. А мы хотим перевести это в осознаваемый и управляемый процесс.

Если вернуться к рассмотренному выше примеру с девушкой, которая ищет любви, но в ее Подсознании заложена мощная установка «Я не хочу ни в кого влюбляться», то получается другой фильтр. Этот фильтр будет пропускать в Разум только ту информацию, которая будет работать на выполнение заложенной установки. То есть информацию о недостатках потенциального избранника. А информация о его достоинствах будет отфильтровываться и в Разум не пройдет.

Получается, что Подсознание может либо пропускать, либо не пропускать в Разум какую-то информацию. Как прикажем, так оно и сделает. Своего мнения у него нет. Оно является своего рода обслуживающим Разум персоналом. Хотя и очень квалифицированным.

Только вот с Разумом у большинства людей проблемы, они сами не знают, какие установки в себя заложили. В итоге мечутся по жизни и ищут, кто бы им что посоветовал или исправил, поскольку Подсознание исправно выполняет их более чем странный набор внутренних распоряжений.

Мы папуасы, которым Бог дал суперкомпьютер. И теперь ждет, когда же они научатся им пользоваться. Дай Бог ему терпения...

Приведенные выше рассуждения в очередной раз подтверждают, что если мы заложили в наш внутренний информационный фонд («хранилище данных») какую-то установку, то Подсознание принимает ее как команду к исполнению.

Это все насчет установок, полученных в результате личного опыта. А как насчет других установок?

Еще одна функция – выполнение всех имеющихся в «хранилище» установок

Выше мы рассмотрели вторую функцию Подсознания, которая состоит в том, чтобы выполнять те установки, которые мы наработали в процессе жизни сами.

А как дела обстоят с другими установками?

Например с теми, которые мы доверчиво получили в юности от родителей.

Или сформировали сами, пока были в животе у мамы или лежали в колыбели.

Или считали с поведения своих родителей и теперь тупо повторяем их, подтверждая народную мудрость, что «яблоко от яблони недалеко падает».

Или услышали от родителей и других уважаемых нами людей и доверчиво решили, что в нашей жизни все так и должно быть.

Или много раз что-то услышали и увидели по телевизору, и в итоге решили, что именно так нужно поступать.

И так далее.

Скорее всего, эти установки ничуть не хуже и не лучше тех, что получены в результате личного опыта.

Они есть, и Подсознание быстренько приносит их, когда у Разума есть потребность принять очередное решение.

Рассмотрим пример, как все это функционирует.

Допустим, вам предложили новую должность с несколько большими деньгами. Вы думаете, как вам поступить. Что при этом происходит?

Подсознание тут же «бежит» на ваш «внутренний склад» и притаскивает вам то, что вложили в вас родители: «Будь как все, не высовывайся. Довольствуйся тем, что есть». А вам как раз предлагают «высунуться». Но ведь и денег побольше хочется. Как тут быть?

Если Разум не очень развит, то человек довольствуется готовым решением. Такие люди отказываются от предложения новой работы, даже не задумываясь, почему приняли такое решение. Точнее, приняв решение, они тут же найдут тысячу самых убедительных доводов, почему они никак не могут его принять. Все то же Подсознание притащит им с «внутреннего склада» тысячу доводов, чтобы доказать, что это предложение им никак не годится.

А на деле в основе принятого решения лежала внушенная и принятая к исполнению неосознаваемая ограничивающая установка «не высывайся».

Этой установки может не быть у коллеги, который легко согласится на предложение занять новую должность. Он может даже не знать, что тем самым он «высунется» – его этот вопрос совершенно не волнует. Ему в детстве родители не вложили в голову установку о том, что нужно быть похожим на всех, вот он и не напрягается по этому поводу.

Понятно, что отказаться от предложения новой работы человек может и по другим причинам. Например, если он привык все обдумывать и осознанно принимать свои решения. Возможно, что ему в детстве родители тоже говорили, что лучше «быть как все». Но он не торопится принимать решение на основе готовой подсказки. Он просчитывает все плюсы и минусы предложения, и в итоге принимает осознанное решение. Которое, возможно, совпадет с имеющейся на «внутреннем складе» установкой. А возможно, будет совсем другим, но всегда осознанным, разумным и обоснованным.

Таких людей очень мало.

Поэтому можно сказать, что второй функцией Подсознания является четкое выполнение тех установок, которые человек получил извне или сформировал сам в течение своей жизни. Причем выполнение идет четкое, без оценки последствий, даже если они будут вести к ухудшению ситуации или даже гибели человека.

То есть Подсознание не оценивает последствия принятия того или иного решения – это дело Разума. Оно обеспечивает Разум готовыми решениями-установками, чтобы сэкономить расход жизненных сил, видимо.

И если Разум выполняет свои функции, то есть рационально оценивает последствия приходящих в голову готовых решений, то все будет нормально.

К сожалению, у очень многих людей Разум неразвит, поэтому в основе подавляющего большинства их решений лежат готовые шаблоны-установки.

Внимание! Разум – это не интеллект, который характеризуется большим количеством знаний, легко доступных для использования. Разум – это механизм рациональной, логической оценки ситуации и обоснованного выбора наилучшего решения из множества возможных.

Третья функция – защита от стресса

Теперь пойдём дальше.

Вспомните свое глубокое детство. Например, вам очень не хочется идти в школу, вы испытываете к ней временное отвращение. Но вы не знаете, как избежать похода туда. Просто не пойти – будут санкции, нужно иметь основания для пропуска занятий. Где их взять?

Вы погружаетесь в переживания, не понимая, как вам решить возникшую задачу. Ваш ум (Разум) перебирает варианты решений и ничего не находит. Вы в отчаянии, то есть в стрессе.

И тут происходит чудо – у вас вдруг появляется кашель и повышается температура. Все, у вас есть основания не ходить в школу! Вы укладываетесь в постель и начинаете терроризировать родителей своим скорбным видом. Понятно, что у них появляется чувство вины (Не уберегли ребенка!), так что их теперь можно смело сгонять за подарком или потребовать вкусное варенье.

Вы пользовались чем-то подобным в детстве? Может быть, пользуетесь этим приемом выхода из сложной ситуации и сейчас? Возникла проблема, вы не знаете, как ее решить, и вдруг на помощь приходит организм. Он внезапно заболевает, и необходимость решать проблему отпадает сама собой.

Откуда берется эта самая внезапная болезнь? Кашель, температура и прочие симптомы? Которые потом сами собой проходят?

Кто бы мог это организовать?

Разум? Нет, он пребывал в смятении, не находя логически обоснованного выхода.

Эмоции? Они были, но это было отчаяние или растерянность, сами по себе они не могут поднять температуру.

Инстинкты? Вроде ситуация не требовала их вмешательства.

Скорее всего, это наше Подсознание в очередной раз пришло нам на помощь. Что оно сделало?

Оно дало команду иммунной системе слегка умерить свой пыл, в итоге в организме резко активировались воспалительные процессы. Микробы и прочие нехорошие существа в нас присутствуют постоянно, только они не могут проявить себя – за этим следит наша иммунная система. А когда она пасует, то для них наступает раздолье.

Тормознув иммунную систему, Подсознание вытащило нас из стресса и спасло от избыточного расхода сил на поиск выхода из ситуации.

Значит, можно констатировать, что третьей функцией Подсознания является влияние на тело человека с целью защиты нас от избыточных переживаний, стресса. Похоже, что все с той же целью сэкономить наши жизненные силы.

Допустим, мы запутались, не можем найти выход из ситуации. Решится ли задача, если мы заболеем? Если да, то – вперед! Мы заболеваем, и решается одна локальная задача. В книге «Здоровье в голове, а не в аптеке» [6] рассматривается множество подобных ситуаций, когда мы заболеваем, и тем самым получаем какие-то неосознаваемые выгоды.

А что при этом порой возникает много других проблем, Подсознание не волнует. Оно вам не Разум, вперед не заглядывает. Вот будет следующая задача

(например, как выздороветь?), тогда обращайтесь, оно поможет. Как сможет, естественно. И, как показывает опыт, не всегда удачно – с нашей, то есть Разумной точки зрения.

Зато что хорошо – с Подсознанием можно поговорить и прямо спросить у него, зачем оно создало нам заболевание. Если оно имело к нему отношение и у вас получилось создать с ним контакт, то вы получите ответ.

Об этой технике осознанного общения со своим Подсознанием на тему здоровья мы поговорим в следующей главе.

Четвертая функция – интуиция и прочие чудеса

Есть такое понятие – интуиция. Что оно означает?

Существует много разных определений интуиции, но в целом они сводятся к одному.

Вы о чем-то напряженно думаете, на чем-то сосредоточены, ищете ответ на какой-то вопрос. И вдруг – бах, искомая идея найдена!

Этот феномен получил название «озарения», или «инсайта». Особенно часто он бывает у ученых, изобретателей, конструкторов или бизнесменов. Еще, конечно, у поэтов, художников и музыкантов, то есть тех, кто ищет идеи и потом воплощает их в конкретных объектах творчества.

На физиологическом уровне – это функция правого полушария головного мозга.

На том уровне, на котором мы рассматриваем строение человека, это – функция Подсознания.

То есть интуиция – это процесс одномоментного получения окончательного решения вашей задачи нерациональным, нелогическим или необоснованным путем.

Интуиция приносит только информацию

Особенность интуиции состоит в том, что она позволяет получать только информацию. Которая чаще всего представляет собой сразу полное видение конечного результата – в виде технической идеи, образа, музыки или чего-то еще.

Это вам не Формирование событий, которое может привести к появлению другого человека или материальных объектов [1, 4].

Это чисто информационный канал.

Им можно пользоваться. Этому учат на тренингах по развитию интуиции, например, в Центре «Разумный путь», www.sviyash.ru, Программа развития интуиции является одним из базовых тренингов. Никакой мистики здесь нет, это развитие скрытых возможностей нашего организма, то есть возможностей правого полушария головного мозга.

Еще есть специальный тренинг по развитию бизнес-интуиции на www.sviyash.ru

Что это такое?

Бизнес-интуиция

Многие люди интуитивно открыли у себя интуитивный канал получения нужной информации и успешно пользуются им для получения готовых ответов в сложных ситуациях, в том числе на работе или в бизнесе.

Можно, конечно, полагаться на аналитику, то есть на возможности нашего Разума. Однако очень часто бывает так, что информации для принятия обоснованного (в смысле рационально обоснованного) решения просто не хватает. А делать выбор все равно нужно. Как поступить?

В США лет тридцать назад проводились специальные исследования, когда у высших руководителей крупнейших компаний спрашивали, как они принимают свои решения, которые приводят их компании к успеху.

И ВСЕ они давали один ответ. Звучал он примерно так: «Когда мне нужно принять решения, а все подготовленные специалистами рекомендации либо противоречат друг другу, либо не дают оснований для однозначного решения, то я просто закрываю глаза и слушаю себя. И как только ко мне приходит какое-то решение, то я принимаю именно его. Я никогда не объясняю никому, почему я принял именно его, а не другое. В большинстве случаев моя интуиция меня не подводит, поэтому меня считают счастливым. А я всего лишь иногда слушаю самого себя. Только не называйте моей фамилии, пожалуйста».

Скорее всего, все остальные преуспевающие люди тоже так или иначе умеют использовать этот канал получения нужной информации. Кто-то делает это через медитацию, кто-то через расслабление, кто-то через трансные состояния, кто-то путем сильной концентрации на искомом решении, и так далее. Путей развития и использования интуиции существует множество, и мы еще порассуждаем на эту тему в последующих главах.

А здесь зафиксируем, что и эту функцию обеспечивает нам, видимо, Подсознание. Поскольку в нашей модели этим больше некому заняться.

Откуда Подсознание берет нужное нам решение? Откуда оно может знать, какой контракт стоит подписывать, какую картину рисовать или как выглядит конструкция самого лучшего автомобиля? Неужели все это хранится в нем?

Естественно, нет. На нашем «внутреннем складе» хранится только то, что мы когда-то видели, слышали, ощущали или осознали в течение своей жизни. Но при принятии сложных управленческих решений наш прежний опыт и опыт наших родителей не помощник. Нужно что-то другое.

И Подсознание через канал интуиции приносит эти решения, видимо, откуда-то извне.

Где же это все хранится?

Понятно, что сразу же возникает вопрос – откуда? Где этот чудотворный источник знания обо всем, где, например, можно зачерпнуть информацию о курсе ценных бумаг через месяц? Или конструкцию вечного двигателя? Или конструкцию прибора для превращения железа в золото (ядерного реактора холодного синтеза, по-научному)? Хотелось бы погрузиться туда на часок-другой и скачать оттуда какую-то замечательную информацию. И сразу же жизнь засверкала бы яркими красками.

Ответ огорчителен – никто не знает, где именно он, этот источник знаний обо всем, находится. Существует множество эзотерических версий на эту тему.

В некоторых мистических теориях это поле всеобщего знания называется «Всеобщее информационное поле». В индуизме это всеобщее поле «Акаша», где хранится информация обо всех событиях прошлого, настоящего и будущего во всех его возможных вариантах («Хроники Акаши»). Из которых мы выбираем какой-то один, обычно не самый лучший вариант.

Понятно, что сам собой возникает вопрос: как может одновременно существовать множество вариантов одного и того же события? Очень простой ответ на этот вопрос можно найти в книге Нила Уолша «Беседы с Богом».

Почти все мы когда-то играли в компьютерные игры. Стрелялки, бегалки, ездилки и так далее. Во время игры мы все время делали выбор – пойти прямо, свернуть налево или направо, и так далее. В конце концов игра кончалась, и мы проходили по ней только по одному выбранному нами пути. Но одновременно с этим путем в программе игры существовали тысячи других путей, которыми мы не воспользовались. И которые, возможно, привели бы нас к победе. Но мы о них не знали и шли так, как получилось.

Все то же – в нашей жизни. Мы несемся по ней, не задумываясь, почему делаем тот или иной выбор. Зачем думать, когда Подсознание моментально приносит нам готовый ответ? Не лучший, а тот, что мы сами когда-то приняли для себя как правильный. Потому что так сказали родители. Потому что так поступали родители. Потому что это подсказывает личный опыт, и так далее.

А как насчет того, чтобы зайти в Акашу и выбрать там самый лучший вариант? С этим есть сложности. Такой установки нам никто не давал, поэтому ее нет на

нашем «складе» готовых установок. Да и некогда этим заниматься, нужно бежать вперед! За деньгами, мужчинами или женщинами, любовью, сексом, детьми, машинами и прочим гламуром. Такие установки есть в нас всех, и мы их живенько отрабатываем.

Так есть ли доступ к этому всеобщему источнику знаний обо всем? Есть или нет?

Выше мы уже указали, что множество людей достаточно успешно черпают оттуда нужную им информацию с помощью интуиции. Не всегда, и только в очень узком диапазоне, но это происходит.

Точнее, практически все люди порой получают оттуда какие-то сведения. Обычно это какая-то ерунда вроде погоды на завтра или ощущений, что теща должна приехать в гости на следующей неделе.

Выигрышные номера в Спортлото при розыгрыше Джек-пота скачать оттуда не удастся никому, похоже.

И все же, есть ли какая-то внятная модель, описывающая процесс получения нужной бизнес-информации?

Мы подключаемся к Полюсу силы

Такая модель есть, и она описана в книгах [1, 4]. Суть ее состоит в том, что каждого человека курируют какие-то обитатели Непроявленного мира. Это даже не отдельные сущности, а некоторые мыслящие энергетические (не имеющие материального тела) субстанции, коллективные мыслящие энергетические поля.

В некоторых теориях они называются «эгрегоры», у психологов-классиков – это «коллективное бессознательное». Мы будем называть их «Полюса силы».

Полюса силы курируют определенные сферы человеческой деятельности. То есть существуют Полюса силы, курирующие экономистов, полиграфистов, учителей, пьяниц, влюбленных и так далее по любому списку. Люди отдают им свои мысленные энергии желаний и в обмен получают от них информационную и

организационную (! – об этом позже) поддержку.

Они помогают преданным им людям, то есть тем, кто отдает своей деятельности множество сил. Помогают достигать их цели в той сфере, которую курирует Полюс силы.

Как может бестелесное энергетическое существо помочь грубоматериальному человеку? Только одним способом – подбросив ему (или другим людям, от которых зависит решение его задачи) нужные мысли-решения, то есть через канал интуиции.

Мы еще не раз будем возвращаться к этой модели получения нужной информации от Полюса силы.

Понятно, что Разум напрямую не может получить информацию от Полюса силы – он занят обработкой текущей информации, поступающей от Подсознания.

Эмоции и Инстинкты тут тоже ни при чем. Остается только Подсознание – в рамках нашей модели человека, естественно.

Поэтому мы принимаем, что следующая функция Подсознания состоит в том, чтобы по запросу человека организовать информационный канал с нужным Полюсом силы и получить от него требуемое решение.

Здесь же сразу просматривается следующая функция.

Ясновидение и прочие парапсихологические феномены

Как известно, кроме интуиции некоторые люди обладают различными паранормальными (то есть превосходящими возможности обычного, «нормального» человека) способностями. Они могут считывать информацию о прошлом и о будущем другого человека, узнавать о том, где он находится, какими заболеваниями болеет и так далее.

По телевидению одно время шло шоу, где люди с паранормальными способностями выполняли различные задания. А их ведущим экспертом на первом этапе был сам Ури Геллер, один из ведущих экстрасенсов мира.

Здесь нужно отметить, что способности этих чудотворцев можно разделить на две большие группы.

Первая группа – это экстрасенсорные способности. Экстрасенс – сверхчувствительный человек (экстра – сенс). То есть тот, кто обладает повышенной чувствительностью в какой-то сфере нашей жизни.

Например, на парфюмерных производствах есть люди, которые развили у себя очень сильное обоняние и способны различать огромное количество запахов – это позволяет им создавать новые духи или проверять качество готовой продукции. Практически они экстрасенсы, но обычно их называют по-иному, более гуманно.

К экстрасенсам обычно относят людей, которые умеют считывать очень слабые информационно-энергетические поля. То есть тех, кто за счет своей повышенной чувствительности может определять больные органы в теле человека – температура и запах больного органа всегда отличается от здорового, только мы этого не чувствуем.

Экстрасенсы могут считывать информацию с фотографии – она всегда имеет тонкоэнергетическую связь с изображением. И если научиться чувствовать эту связь, то можно определить, жив ли человек, как он себя чувствует и где примерно он находится.

Некоторые экстрасенсы могут заглядывать в прошлое – мы все храним на «внутреннем складе» информацию о прошедших событиях, особенно о высокоэмоциональных, и ее можно считать. И так далее.

То есть экстрасенсы способны считывать информацию с какого-то реального носителя, будь то человек, фото или другой объект.

Эти способности можно развить, приложив некоторые усилия. Это совсем несложно.

Вторая группа – это паранормальные способности получать информацию при отсутствии ее материального носителя, то есть способность видеть или знать то, что никогда не происходило в реальности, например.

Как ни странно, людей с такими способностями значительно больше.

Это художники, которые получают образы для своих картин в трансовых видениях. Классический пример – Сальвадор Дали.

Это музыканты, которые в трансовых состояниях слышат музыку, и им остается лишь записать ее.

Это поэты, к которым приходят (откуда?) стихи в моменты экстаза.

Это контактеры, которые пишут многие тома разных Посланий от Высших сил. Сами они придумать такое не смогли бы. Классика – Нил Уолш с его многотомными «Беседами с Богом», и многие другие.

Это бизнесмены, которые считают правильные решения о тех событиях, которые только могут произойти. Точнее, они не считают полную информацию о возможных вариантах развития их бизнеса – зачем засорять себе голову? Они сразу получают конечный продукт: подписывать нужно этот контракт, поскольку последствия будут хорошими. И не нужно подписывать второй контракт, поскольку последствия будут плохими. Это же типичное заглядывание в будущее!

Так что можно констатировать, что некоторые хорошие бизнесмены тоже обладают паранормальными способностями заглядывать в будущее.

Хотя спокойнее и проще заниматься Формированием событий, то есть заявлять своим Полюсам силы, чего вы хотите достичь. Если делать все правильно, то вероятность достижения поставленной цели многократно увеличивается. Этому учит Методика Формирования событий [1, 4].

А мы пока вернемся к нашим паранормальным явлениям.

Что делает Подсознание?

Участвует ли Подсознание в работе экстрасенса (первая группа паранормальных явлений)? Скорее всего, нет. Или точнее, участвует на стадии распознавания полученных им ощущений.

То есть оно приносит в Разум информацию от органов чувств. С «внутреннего склада», если помните.

И оно же приносит с этого же «склада» наборы подобных ощущений, заложенных туда ранее на стадии обучения экстрасенса. Наборы, соответствующие тому или иному заболеванию.

Разуму остается сравнить эти наборы и определить наиболее совпадающие. Все, диагноз поставлен.

Поэтому экстрасенсам первой группы достаточно иметь очень развитые органы чувств (сенсоры), которые расположены по всему нашему телу, и правильно обрабатывать поступающую от них информацию. А это функция Разума, если помните. Подсознание здесь выполняет свою первую функцию.

А вот вторая группа паранормальных способностей полностью основана на возможностях Подсознания заглядывать в какие-то неведомые нам информационные слои «Хроник Акаши» и приносить оттуда самые разные данные.

Можно представить себе, что «Хроники Акаша» – это что-то вроде сети Интернет, только в триллионы раз более сложной.

Поэтому можно зафиксировать, что четвертой функцией Подсознания является организация информационного взаимодействия с Всемирным информационным полем и получения из него требуемой информации.

Различить, получили ли вы ответ от Полюса силы или вам удалось залезть прямо во Всемирное информационное поле, вряд ли возможно. Да и какая нам разница, откуда именно мы получили необходимый нам ответ?

Хотя некоторых приверженцев религиозных или мистических теорий такой ответ может не устроить. Им очень важно знать, откуда была получена запрошенная помощь. Но это совсем другая тема, мы не будем касаться ее здесь.

А здесь лишь констатируем, что у Подсознания любого человека имеется возможность вступать в контакт с тем, что у классиков психологии застенчиво называется «коллективное бессознательное», а у простых людей – Бог или Ангел-хранитель, и получать оттуда вполне конкретную и полезную информацию.

То есть Подсознание способно «услышать» информацию из Непроявленного мира и затем сбросить ее в наш Разум так, чтобы он понял, что ему передают. Это похоже на первую функцию – и там Подсознание бегаёт за информацией, но только на местный «склад», то есть в «хранилище данных».

А вот при общении с Непроявленным миром Подсознание каким-то образом улавливает сигналы от обитателей Непроявленного мира, либо залезает во Всемирную библиотеку («Хроники Акаши») и переводит принесенные оттуда данные на понятный нам язык, либо залезает еще в какие-то информационные слои, о которых мы поговорим позже.

Это похоже на работу переводчика, только переводить нужно с неизвестного нам языка, на котором записана там информация, либо на котором общаются сущности Непроявленного мира.

Есть предположение, что это язык образов.

В общем, квалификация у нашего Подсознания будь здоров. И переводит, и бегают на склад в нужное место, и установки выполняет, и многое другое.

Идеальный исполнитель, можно сказать. И самой большой радостью для него будет, когда мы (то есть наш Разум) его услышим.

Можно ли еще найти какую-то функцию у Подсознания?

Давайте вернемся для этого к последней картинке устройства человека из второй главы.

На ней «хранилище данных» выделено как отдельный блок.

Как быть с «хранилищем данных»

Согласно этой картинке, Подсознание является некоторой живой и активно функционирующей частью нашей психики. Это практически живое и мыслящее существо, очень старательно выполняющее перечисленные выше функции. Во всяком случае, так получается в рамках нашей модели устройства человека.

С другой стороны, в психологии принято считать, что Подсознание – это место, куда люди вытесняют свои страхи или неприятные воспоминания, чтобы они нас не мучили.

То есть в традиционной психологии Подсознание является местом, куда можно что-то вытеснить, чтобы забыть. Это похоже на склад старых или ненужных вещей, не так ли?

Скорее всего, эта модель Подсознания нас не устроит. Возможно, она хороша для психотерапии, поскольку все равно, как будет называться то место, куда мы складываем свои страхи. Но для продвижения вперед эту модель лучше изменить.

Тем более что в нейролингвистическом программировании Подсознание тоже рассматривается как самостоятельно мыслящее существо (часть психики), с которым можно поговорить и даже договориться о чем-то. Нам эта модель Подсознания значительно ближе.

Но тогда получается, что оно одновременно является и живым существом, и складом, причем немаленьким.

Но так не бывает. Склад и кладовщик в одном лице – это что-то непонятное. Особенно учитывая, что этот же «кладовщик» является и переводчиком, и контактером с Непроявленным миром, и исполнителем тех программ, что лежат у него на складе.

Многовато будет.

Поэтому мы примем, что Подсознание делится на две части – пассивную и активную.

Активная часть Подсознания – это практически самостоятельная и активная часть нашей психики, выполняющая множество функций.

В модели нашей психики как биокомпьютера – это главный процессор, способный одновременно решать множество задач.

Наше тело – это периферийные устройства, призванные исполнять команды главного процессора.

Пассивная часть Подсознания – это наше «хранилище данных».

Если представить, что наш организм управляется очень совершенным биокомпьютером, то пассивная часть Подсознания – это его оперативная и долговременная память.

Это большой и сложный склад, хранящий все, что человек осознанно или неосознанно туда навалил за все годы жизни. И плюс то, что его бессмертная душа принесла из прошлых жизней. И плюс то, что он получил по генной памяти

от своих родителей. И плюс то, что он получил, являясь представителем определенного рода, страны и человечества в целом.

Пожалуй, есть смысл рассмотреть, какие же отделения имеются в этом самом «хранилище».

Склад всего

Итак, первый, и самый большой «отдел» нашего хранилища – это склад всего того, что наши органы чувств видели, слышали, ощущали и о чем мы когда-то думали. Все это автоматически относится на этот склад и хранится «на всякий случай». А вдруг пригодится?

Похоже, что слова ученых о том, что мы реально используем только 8–10 % нашей памяти, вполне оправданы. Поскольку они имеют в виду только ту информацию, о которой мы помним. Или даже не помним саму информацию, но помним, что мы когда-то это учили. Например, что вы можете вспомнить сейчас из школьного курса тригонометрии, органической химии или истории древнего мира? Если вы окончили школу более чем 10 лет назад, конечно. Скорее всего, если даже вас пытаться, вы все равно реально вспомните процентов двадцать из того, что когда-то учили. Остальное окажется безвозвратно утерянным, забытым.

Но мы уже знаем, что ничего на забыто, все на месте и загружает те самые 80–90 % ресурсов нашей памяти, только мы не имеем доступа к этим данным, поэтому создается впечатление, что эта часть памяти не используется. А на деле Подсознание не считает нужным выбираться за этими данными – это потребует неоправданно больших энергетических затрат, либо так изменит нашу жизнь, что мы никогда не выберемся из стресса. Попробуйте представить себе жизнь, в которой вы абсолютно все помните. Вот ужас-то будет!

В общем, по каким-то гуманным причинам доступ к этой полной информации закрыт. Детки не доросли еще до того, чтобы иметь доступ к своему суперкомпьютеру.

Принципы функционирования нашего внутреннего «склада всего» мы рассмотрели в прошлой главе. Если помните, они просты:

- «последний вошел – первый вышел»;
- «чаще требуется – ближе хранится»;
- «энергетически заряженная информация извлекается легче и быстрее, чем незаряженная».

Этот «склад» мы обычно называем «память».

Хотя на самом деле он хранит значительно больше, поскольку к памяти мы обычно относим то, что загрузили в себя более-менее осознанно. То есть то, что мы учили, читали, слышали, испытывали. И еще то, что мы когда-то пытались понять. То есть на «склад» загрузилось все то, что когда-то проходило через наш Разум.

Но если вспомнить пример со строителем, то на «складе» хранится значительно больше данных. Там есть еще те данные, которые поступили туда через наши органы чувств, минуя Разум. Он мог быть занят какими-то мыслями, а глаза видели, руки чувствовали, нос обонял и так далее. Все это в «необработанном» виде прямиком шло на внутренний склад, минуя Разум. Поэтому мы даже не пытаемся вспомнить то, что вроде бы никогда не встречали. Или встречали, но не думали об этом, не обратили на это внимания.

Кстати, о внимании. Наше внимание – это своего рода энергетическая метка на данных, которая позволяет выделять их среди огромного количества расположенной на внутреннем «складе» нейтральной информации от органов чувств (небольших шаров на полках хранилища). Обратив на что-то внимание, мы автоматически насыщаем эту информацию нашей внутренней энергией и делаем ее более значимой. Чем больше мы о чем-то думали, тем легче это потом вспомнить – этот шар будет выделяться среди себе подобных.

Мнемонические приемы развития памяти как раз основаны на этой особенности хранения данных на нашем внутреннем «складе». Когда мы то, что желаем запомнить, осознанно догружаем какой-то ассоциацией, то оно получает дополнительный энергетический заряд и становится различимым среди

множества других данных.

Из этого еще следует, что эмоционально (то есть энергетически) окрашенная информация будет вспоминаться (отыскиваться на внутреннем «складе») лучше и быстрее, чем внеэмоциональная.

Мы не будем вникать в то, каким образом организовано хранение информации на нашем внутреннем «складе», – это дело ученых, физиологов или кибернетиков. Мы выступаем как пользователи этих данных, поэтому нам достаточно знать, что всю информацию мы постоянно храним. И что видимо, к ней при желании можно организовать быстрый доступ.

Отдел готовых решений

В следующем отделе нашего «хранилища данных» собираются готовые решения на все случаи жизни. Это те самые идеи, установки, убеждения, обычаи, программы, привычки, стереотипы, паттерны, устои и прочие готовые подсказки, которыми руководствуется человек при принятии решений. Назовем его «Отдел готовых решений».

Понятно, что эти установки определяют все поступки человека, если он не включает свой Разум. Точнее, Разум он все равно использует, но практически в дремлющем режиме. Возникает вопрос, Подсознание быстренько притаскивает готовое решение, и Разум принимает его как свое и единственно возможное.

Этот механизм очень хорош, он позволяет не задумываться над каждым своим движением или поступком. Если бы мы все время все обдумывали, то вряд ли могли бы так быстро развиваться. Происходило бы то, что произошло с сороконожкой в известном анекдоте, когда ее спросили, как ей удастся управлять движением такого количества ног. Она задумалась и не смогла сделать ни шагу.

Но, как обычно, кроме плюсов, в таком механизме принятия решений всегда найдется и минус. Он состоит в том, что порой готовые решения-установки противоречат сознательным устремлениям человека.

Например, вы хотите иметь больше денег, а в Отделе готовых решений по поводу денег лежит установка «Деньги – это грязь, деньги портят людей», в давние времена загруженная туда вашими доброжелательными родителями. В итоге в ситуациях, где можно было бы как-то повлиять на свой доход, вы руководствуетесь установкой, не позволяющей вам стать «грязным» и «испортиться».

Как это реализуется, мы уже знаем. На основе установки Подсознание включает фильтр, который отсекает видение вами возможностей хоть как-то заработать больше денег. Все видят, а вы – нет. Это несколько похоже на ситуацию с потерянной вещью, которую сначала не видишь, а потом вдруг находишь.

С имеющейся установкой дело обстоит еще хуже. Если она находится в Отделе готовых решений, то вы никогда не сможете увидеть, где же можно заработать побольше денег. Точнее, что-то вы будете видеть, но это будет очень узкий спектр возможностей – только в пределах того, чем вы занимаетесь сейчас. Никакие другие возможности ваш внутренний фильтр к вам не пропустит.

Можно ли изменить эту ситуацию? Конечно, можно. Для этого нужно убрать внутренний фильтр, который не пропускает к вам информацию о возможностях заработать побольше денег. А этот фильтр создается вашей установкой «деньги – это грязь». Как только вы замените эту установку в Отделе готовых решений на что-то более позитивное по отношению к деньгам, фильтр сейчас же исчезнет.

Как это сделать? Это тема последующих глав. А мы пока пойдем дальше. Что еще может храниться в нашем «хранилище данных»?

Отдел неявных программ

В своих рассуждениях мы допускаем, что душа человека бессмертна и приходит в этот мир в разных телах, чтобы развиваться и осознать свои бесконечные возможности (научиться пользоваться своим суперкомпьютером).

Естественно, что при переходах из тела в тело наша душа прихватывает какие-то данные с собой.

Более подробно эти вопросы рассмотрены в книге «Проект – Человечество» [10], здесь мы просто перечислим то, что душа может принести с собой из прошлых жизней.

Опыт проведения различных трансовых и медитативных практик показывает, что это может быть информация о высокоэмоциональных событиях, имевших место в прошлых жизнях (обычно имеющих отношения к смерти). В нынешней жизни это может проявляться в разного рода фобиях, не имеющих никаких оснований для возникновения. То есть это может быть страх высоты, воды, замкнутых пространств, змей и так далее. Причем никакие события, которые могли бы породить эти страхи, в жизни человека не имели места.

Можно ли избавиться от этих фобий? Можно, и все тем же способом – путем извлечения информации о произошедшем событии из Отдела неясных программ и замены ее на более позитивную. В результате фобия исчезает.

Что еще там может быть? Видимо, информация, полученная вами от родителей генетически, то есть через механизм ДНК-РНК. Это может быть информации о привычках, интересах, увлечениях, реакциях, физическом строении тела, внешности и многом другом. Информация о заболеваниях, иногда передающаяся от родителей к ребенку, и так далее.

Эта информация в виде готовых установок хранится в Отделе неясных программ, и Подсознание использует ее при построении нашего тела и выработки нашей модели поведения. Почти все это тоже можно менять, только нужно осознать эти самые неясные программы. И получить доступ к Отделу неясных программ, а это совсем непросто.

Там же хранится программа по процессу нашего старения, видимо. Ведь что такое старение? Это процесс изменения характеристик нашего тела при очередном воспроизведении клеток тела, что происходит каждые три-четыре

месяца.

Если мы изменим эту информацию, то, похоже, можно тормознуть процессы старения. Это, например, делают медики, внедряя в наше тело различные носители информации о молодости и здоровье. Именно поэтому большой упор медики делают на использование плаценты и стволовых клеток – это внешние носители информационного сигнала о молодости и здоровье. К сожалению, этой внешней информации хватает ненадолго, поэтому ее приходится периодически обновлять.

А если заменить исходную установку на старение в Отделе неявных программ, то этот процесс можно остановить насовсем, видимо.

Что там может быть еще?

Видимо, информация (установки) о принадлежности человека к расе, полу, роду.

Неявная информация о зоне успеха человека. Например, эту зону определяет такая методика, как соционика. И если человек нашел эту информацию и строит свою жизнь и деятельность в соответствии с ней, то он будет легче достигать своих целей и жить в радости и внутренней гармонии.

Неявная информация об архетипе человека, то есть его принадлежности к какой-то большой группе людей, имеющих общие качества и характерное поведение.

Например, архетип «амазонка» указывает на то, что женщина является энергичной, уверенной в себе, активно защищающей свою территорию, не терпящую посягательства на свои интересы.

А архетип «золушка» указывает на совсем другой тип женщин – слабых, не уверенных в себе, ощущающих себя жертвой каких-то людей или злых сил, не берущих на себя ответственность ни за что, безропотно терпящих любое обращение с собой.

И так далее.

Что такое архетип в нашем варианте? Это набор готовых установок, определяющих тип поведения личности. Можно ли изменить свой архетип? Конечно, можно – если изменить хотя бы некоторые из этих внутренних установок. Хотя дело это совсем непростое, поскольку мы сами эти установки не создавали и никто нам их не закладывал. Их принесла наша душа из прошлых жизней, и нам очень сложно как-то изменить их. Хотя теоретически это возможно.

Видимо, в Отделе неявных программ есть что-то еще, человек ведь неисчерпаем в своей глубине.

Хотя по некоторым людям это совсем не скажешь.

Оперативный отдел

Ну, и еще там есть, похоже, что-то вроде Отдела оперативной информации, куда постоянно поступают данные от органов чувств и складываются наши текущие мысли. У медиков этот Отдел называется «кратковременной памятью». Считается, что информация хранится там секунд 10–15, потом отправляется в долговременную память, то есть на Склад или в Отдел готовых решений.

Хотя часть ее, которая может быть востребована в ближайшее время, остается в этом отделе и постоянно готова к моментальному использованию. Вы ведь не напрягаетесь, чтобы вспомнить имя вашего мужа. Нынешнего, конечно, поскольку с именем вашего прошлого мужа уже могут быть сложности.

Если использовать аналогию нашего «хранилища» с памятью компьютера, то Оперативный отдел – это оперативная память компьютера. Она небольшая. Все вы слышали рекомендации ученых, которые считают, что эта память может хранить семь плюс-минус два дела, цифры или слова.

Такова память среднестатистического человека, в компьютерной терминологии это примерно 128 МБт. Некоторые люди могут хранить в голове десятки дел, дат, огромное количество номеров телефонов, имен или лиц людей и так далее. У них оперативная память уже составляет уже 1–2 ГБт, видимо. Понятно, что ее

можно наращивать и дальше, используя специальные приемы запоминания нужной информации.

Наш внутренний Склад – это очень большой хард-диск с неограниченным объемом памяти.

Наш Отдел готовых решений – это одна из папок жесткого диска с наиболее востребованными программами. Что-то типа «Рабочего стола», видимо.

Ну, и Отдел неявных программ – это часть операционной системы компьютера, которая не зависит от пользователя. Хотя в нее тоже можно влезть и что-то там наваять, только нужно обладать очень высокой квалификацией.

На этом рассмотрение структуры нашего «хранилища данных» заканчиваем. Хотя, возможно, мы еще вернемся к нему, если появятся новые идеи на эту тему.

А сейчас попробуем ответить на некоторые вопросы, которые обязательно возникнут у наших пытливых читателей. Или хотя бы у тех, кто сумел дочитать главу до этого места.

Отдельные вопросы

Например, вас может заинтересовать вопрос – а где могут храниться наши страхи? Те самые, которые согласно некоторым психологическим теориям, вытесняются в Подсознание. Не фобии из прошлых жизней, а вполне реальные и повторяющиеся страхи, наработанные уже в этой жизни. Например, когда вас пыталась укусить злая собака. Или когда вы сделали неудачную попытку утонуть. Или упасть с балкона. Или вас заперли в темной комнате (шкафу, кладовке, чемодане), и вы сильно испугались того, что вам там померещилось.

Вы пережили сильную негативную эмоцию, которая в виде сгустка впечатлений отложилась на вашем внутреннем «складе». Одновременно из вашего Разума в Отдел готовых решений явно записалась установка «я боюсь злых собак, они могут сделать больно». Или «я боюсь воды, в ней можно утонуть». И так далее.

Эти команды ваше Подсознание принимает к исполнению и начинает оберегать вас от собак, воды и прочих потенциальных ужасов.

Так что, скорее всего, у страхов могут быть два места хранения – на внутреннем «складе» в виде полного комплекса воспоминаний о сильном переживании, и в Отделе готовых решений в виде установки на избегание повторения ситуации, где вы можете пережить тот же стресс.

А где же Высшее Я и Эго?

Еще может возникнуть вопрос, касающийся пересечения предлагаемой модели устройства Подсознания и классических психологических моделей. Например, где в нашей модели находится наше Эго или наше Высшее Я?

Как известно, понятие Эго ввел доктор З. Фрейд в теории психоанализа. Эта теория написана довольно сложным языком и предназначена сугубо для специалистов. По мысли Фрейда, Эго (то есть «Я») – это «совокупность организованных сил, которая контролирует слепые, бессознательные силы Оно и пытается привести их в известное соответствие с требованиями внешнего мира путем расположения душевных явлений во времени и осуществлению над ними контроля реальности».

То есть, судя по этой цитате, Эго сильно похоже на то, что в нашей модели относится к Разуму. Разум ведь тоже стремится все структурировать и контролировать.

С другой стороны, у Фрейда можно найти, что Эго является «несчастливым существом», которое не является хозяином в собственном доме и находится в услужении у «трех господ», или «трех тиранов»: внешнего мира, Сверх-Я и Оно».

Как видим, здесь представлена совсем другая модель человеческой психики, которая содержит много составляющих, в нашей модели не используемых. Так что можно сказать, что «Эго» Зигмунда Фрейда является компонентом совсем другой модели представления человеческой психики, и прямых пересечений с нашей моделью у него нет.

Если отвлечься от психоанализа и рассмотреть понятие Эго с бытовых позиций, то можно вспомнить, что людей с сильным Эго называют еще неодобрительным словом «эгоист». А кто такой эгоист? Это человек, в Отделе готовых решений которого хранятся установки типа «мои личные интересы значительно важнее интересов других людей. Поэтому я сначала буду удовлетворять их. Думать о других людях я буду в последнюю очередь, когда мне это будет выгодно». Так что получается, что наше Эго (непсихоаналитическое) проживает в Отделе готовых решений и отвечает за интересы данного человека. Если сменить этот набор установок, то оно уменьшится или даже совсем исчезнет. И человек перестанет быть эгоистом.

Относительно «Сверх Я» можно сказать примерно то же самое.

Согласно Википедии, «Сверх Я» З. Фрейда является «частью «Я» (Эго), в котором иницируются и развиваются главные составляющие комплекса совести, моральных черт, идеалов и рефлексивных способностей человека: самоконтроля, самонаблюдения и т. п.; представитель всех моральных ограничений и источник стремлений к нравственному совершенствованию».

То есть получается, что «Сверх Я» – это выделенный в отдельную группу набор внутренних установок человека, отвечающий за его саморазвитие и взаимодействие с другими людьми.

В бытовом смысле термин «Сверх Я» не используется, поскольку люди пользуются более понятными им понятиями из религиозного ассортимента – дух, душа, Ангел-хранитель и подобными.

Наверное, можно задать еще много праздных вопросов, не имеющих практического применения. Но эта книга задумана как прикладная, поэтому нам давно пора перейти к конкретным практикам, тренингу.

Но сначала подведем очередные итоги.

Итоги

1. В рассматриваемой модели функционирования человека как сложноорганизованного мыслящего существа Подсознание выполняет множество важных функций, определяющих его поступки и решения.

2. В рамках предложенной модели Подсознание выполняет следующие функции:

– первая: обеспечивает Разум информацией для распознавания ситуации и принятия обоснованных решений;

– вторая: обеспечивает Разум готовыми решениями, которые могли возникнуть в результате накопления личного опыта или получены от других людей;

– третья: управляет внутренними процессами, происходящими в организме, с целью помочь Разуму найти выход из сложной ситуации;

– четвертая: обеспечивает Разум уникальной информацией, полученной извне, от Полюса силы, из Всеобщего информационного поля или каких-то еще источников, доступ к которым закрыт для других людей.

3. В итоге получается, что вся деятельность Подсознания направлена на уменьшение расхода жизненных сил человека, то есть на повышение его жизнеобеспечения.

4. В предложенной модели Подсознание не является только местом хранения информации, оно делится на Активную и Пассивную часть.

5 Пассивная часть Подсознания – это отдельное «хранилище данных» где хранится вся информация, когда-либо полученная человеком или произведенная им самим.

6 Активная часть Подсознания выступает как отдельная высокоорганизованная и самостоятельно мыслящая часть психики человека, осуществляющая взаимодействие между Разумом и «хранилищем данных».

5. В «хранилище данных» информация распределяется по нескольким специализированным разделам. В нем можно выделить следующие отделы:

– Внутренний склад абсолютно всей информации, поступающей к человеку от всех органов чувств, и все его мысли и идеи из Разума;

– Отдел готовых решений, где хранятся все накопленные человеком за годы его жизни внутренние убеждения, установки, идеи, программы и прочие данные, которые Подсознание представляет Разуму в случае возникновения потребности принять какое-то решение. Содержимое Отдела готовых решений формируется самим человеком в ходе его жизни, начиная с внутриутробного развития;

– Отдел неявных программ, где хранятся дополнительные данные о предназначении и прошлом опыте человека, принесенные его бессмертной душой из прошлых жизней. Информация из этого отдела извлекается Подсознанием по требованию Разума только с помощью специальных процедур (медитаций, трансовых состояний и проч.);

– Оперативный отдел, куда поступают все новые данные из Разума и от органов чувств. Здесь она рассортировывается Подсознанием по разным отделам. Часть постоянно востребованной информации хранится в Оперативном отделе.

6. В итоге получается, что наше Подсознание является важнейшей частью управления поступками и мыслями человека. Одной из его основных частей является «хранилище данных», и особенно Отдел готовых решений. От качества хранящихся там установок будет зависеть, как будет жить человек, какими идеями он будет руководствоваться, и какие поступки будет совершать.

Тренируемся жить. Задания для самостоятельной работы

Цель всех заданий – научиться отслеживать происходящие внутри вас процессы для последующего влияния на них.

1. Понаблюдайте за собой, как в вас происходит процесс распознавания новых и неизвестных вам объектов или ситуаций. То есть смотрите не только вовне, но и внутрь себя – как и что внутри вас происходит.

Сходите в магазины, где продаются совершенно неизвестные вам товары – например, технические (для женщин) и косметические (для мужчин). Не бегите оттуда, а попробуйте потолкаться там с полчаса и понять, что для чего сделано и как это можно использовать. Проверьте свои догадки, спросив об этом у продавца или других покупателей. Если вы правильно угадали назначение объекта, то обратите внимание на то, на что он похож из вашего прошлого опыта, и как долго шел процесс извлечения нужных вам данных.

Цель этого задания – отследить, как приходит процесс распознавания неизвестных вам ранее объектов или ситуаций.

2. Отследите, каким образом вы принимаете решения в повторяющихся (например, при встрече знакомых) и в редко встречающихся ситуациях. Как долго вы раздумываете, сколько времени вам требуется для принятия окончательного решения. Насколько обоснованными и обдуманнными они были, либо вы принимали их автоматически, используя заготовки из Отдела готовых решений.

Цель: выяснить, используете ли вы Разум при принятии решений, как часто и как долго он у вас востребован.

3. Задумайтесь, известна ли вам хоть какая-то информация из Отдела неявных программ. Например, ваш архетип, ваша зона комфорта и успешности, ваши способности и сверхспособности, и так далее. Если что-то известно, то откуда? Вы получили ее от других людей, либо что-то поняли сами?

Цель задания – выяснить, насколько вы знаете себя и вообще интересуетесь своим внутренним содержанием.

Глава 4. Общаемся с Подсознанием

Порой Подсознание пытается помочь вам с помощью болезни...

Вы захотите уничтожать то, что сами же долго строили?

Вряд ли. Вот и Подсознание не захочет уничтожать ту болезнь, которую оно создало вам из самых лучших побуждений.

В предыдущей главе мы выяснили, что наше Подсознание выполняет множество функций. Точнее, оно просто управляет нами, предлагая нам готовые решения в любых ситуациях.

Причем, как было указано, оно не задумывается о последствиях предлагаемых нам готовых решений, оно для этого просто не предназначено. Оно просто помогает нам, как может. Иногда через процессы в теле оно легко и просто решает то, чего мы сами решить не смогли. А порой из его помощи получается полнейшая нелепица, когда Подсознание пробует помочь нам выбраться из стрессовой ситуации.

Что здесь имеется в виду? Возьмем все тот же пример, когда вам нужно куда-то идти или с кем-то встречаться, а вам этого очень не хочется. Ваш Разум судорожно перебирает варианты и не может найти оснований для отказа от этой встречи.

Подсознание, видя эти муки, быстренько понижает иммунитет, и вы неожиданно заболеваете. Все, задача решена, вы никуда не идете и ни с кем не встречаетесь. Подсознание вытащило вас из стресса. Потом заболевание само собой уходит.

Все вроде бы замечательно. Но только в этом примере. А возьмем пример посложнее.

Молодая женщина встречается (или живет) с любимым мужчиной. Естественно, у них случается секс. Но она очень боится забеременеть, поскольку ее будущее с этим мужчиной скрыто в тумане (возможно, он даже женат). А у нее большие планы построить карьеру, или хотя бы обзавестись полноценной семьей. И только тогда рожать ребенка.

Значит, она должна предохраняться. Она пытается привлечь к этой задаче любимого, но он не желает ничего использовать сам, так часто бывает. Его позиция: «Тебе нужно предохраняться, ты и предохраняйся. Я этой ерундой заниматься не буду». В итоге она глотает таблетки, но они не дают гарантий на все 100 %. Поэтому каждый секс для нее – это удовольствие, совмещенное с большим стрессом.

Это редкая ситуация? Ничуть, большинство женщин проходит через нее.

Значит, все они длительное время испытывают стресс, вызванный страхом получить нежелательную беременность.

Что делает наше замечательное Подсознание, видя, что его хозяйка запуталась и все время переживает (во время секса)? Оно приходит ей на помощь: «Ты боишься забеременеть? Я тебе помогу. Я сделаю так, чтобы ты не могла забеременеть».

А как это сделать легче всего? Перекрыть те самые трубы, по которым может произойти нежелательное событие.

В итоге у женщины возникает киста, и останавливаются ежемесячные процессы с яйцеклеткой. Казалось бы, все прекрасно, занимайся сексом без таблеток, теперь ты не можешь забеременеть! Подсознание помогло своей хозяйке, ей остается только расслабиться и наслаждаться жизнью.

Такова логика Подсознания.

А что делает его хозяйка? Вместо наслаждения безопасным сексом она начинает носиться по врачам и старается убрать то, что создало ей ее же Подсознание с самыми лучшими намерениями.

Так не бывает? Да сколько угодно!

Понятно, что врачи не имеют никакого понятия о том, что кто-то или что-то внутри нас решает нашу же проблему таким странным (в рамках нашей логики) способом.

Они видят только кисту и героически берутся ее удалить.

Пока женщина лечится, с сексом у нее наступает перерыв. Не до секса, любимый, выздороветь надо. Страх забеременеть уходит. Наступает другой страх – остаться навсегда бесплодной.

Видя эти странные перемены в желаниях хозяйки, Подсознание убирает кисту. Ура, усилия врачей дали свои плоды! Да и любимый к этому времени куда-то усосался, так что возврата к стрессу от страха забеременеть пока что нет.

Если же любимый остался, и все возобновилось, то киста появляется снова. И все с теми же самыми добрыми намерениями со стороны Подсознания.

Убрать кисту иногда можно за один день с помощью психотерапевтической методики (например, с помощью расстановок по Хелингеру). Если, конечно, ее причина появления была такой, или примерно такой, как в приведенном выше примере.

Так что помощь Подсознания бывает порой совсем неуклюжей, и человеку приходится прилагать много осознанных усилий, чтобы от нее избавиться.

И подобных примеров можно привести множество.

Например, хорошо известно, что к старости у большинства людей появляется дальновзоркость. А почему не близорукость? В ответ на этот вопрос Подсознание спокойно ответило: «Я защищаю тебя от стресса». От какого стресса? «От того, который ты мог бы испытывать, каждый день смотрясь в зеркало».

То есть наше Подсознание с помощью ухудшения зрения защищает нас от того разочарования, которое мы испытывали бы по утрам, когда смотримся в зеркало. И когда смотрим на стареющих близких нам людей.

Это не глаза портятся. Точнее, они портятся по команде нашего же собственного Подсознания, чтобы мы не испытывали очередного стресса.

Это не значит, что абсолютно все заболевания создает нам Подсознание. Вы можете загубить свое здоровьем множеством других способов – все они подробно рассмотрены в книге «Здоровье в голове, а не в аптеке» [6].

А можно ли как-то узнать, откуда взялось заболевание – его сотворило наше собственное Подсознание или оно возникло по какой-то другой причине?

Оказывается, это вполне возможно.

Осознанный диалог с Подсознанием

В такой методике, как НЛП (нейролингвистическое программирование), разработан и активно используется метод общения со своим Подсознанием.

Этот метод там называется «6-шаговый рефрейминг».

В варианте НЛП этот метод предназначен для специалистов, которые будут оказывать помощь пациентам.

Мы можем взять ту часть рефрейминга, которую каждый человек может использовать самостоятельно для себя.

Это совершенно безопасно. Вы просто поговорите сами с собой.

Что нужно делать

Суть методики довольно проста.

На первом этапе нужно договориться с Подсознанием, каким образом оно будет отвечать на ваши вопросы. Обычно это делается через сигналы тела – через микродвижения каких-то мышц, через цветовые образы или даже через внутренние развернутые мысленные ответы (на более поздней стадии общения с ним).

Установив контакт, можно задавать вопросы на интересующие вас темы и получать ответы. Существуют определенные ограничения на задаваемые вопросы. Например, нельзя спрашивать, как избавиться от заболевания. Точнее, спрашивать можно, но ответа ждать не стоит. Если ваше заболевание было создано самим же Подсознанием, чтобы помочь вам решить какую-то внешнюю задачу, то оно никогда не подскажет вам, как разрушить результат своего труда.

Другое дело, что оно охотно отвечает, зачем оно создало заболевание, какое свое позитивное намерение оно при этом реализовало. С ним же можно договориться, чтобы оно реализовало это же намерение каким-то другим путем, без заболевания. Если об этом договориться, то заболевание может исчезнуть само собой.

Упражнение «Устанавливаем контакт с Подсознанием»

? Сесть в спокойной обстановке за стол (отключить телефон, выключить радио и телевизор, исключить обращение к вам других людей).

? Положить руки на колени или стол так, чтобы вы могли свободно шевелить пальцами.

? Расслабиться, закрыть глаза, остановить бег мыслей на несколько секунд;

? Затем мысленно сказать себе «Я приглашаю к осознанному контакту ту часть моего Подсознания, которая отвечает за мое здоровье. Я прошу ответить мне через тело. Если ты готово пойти со мной на контакт, то покажи, как будет выглядеть ответ «ДА».

? После этого нужно спокойно сидеть и наблюдать за своим телом как бы со стороны. Нужно обнаружить, как Подсознание ответит на ваш запрос. Как только вы заметите, что в теле что-то произошло, вы можете задать себе следующий вопрос: «Правильно ли я понял, что сигнал «ДА» – это... (указываете замеченный вами сигнал). Если это так, прошу еще раз показать сигнал «ДА».

? После этого вы опять наблюдаете, повторится ли сигнал. Если он не повторится, то пробуйте повторить предыдущие действия еще раз, до получения ответа.

? Если сигнал «ДА» повторится, то переходите к следующей части упражнения.

? Нужно мысленно сказать себе: «я благодарю за ответ ту часть моего Подсознания, которая отвечает за здоровье. Я прошу показать через тело, как будет выглядеть ответ «НЕТ».

? После этого снова нужно спокойно сидеть и наблюдать за своим телом как бы со стороны. Нужно наблюдать, как Подсознание ответит на ваш следующий запрос. Как только вы обнаружите, что в теле что-то произошло, вы можете задать себе следующий вопрос: «Правильно ли я понял, что сигнал «НЕТ» – это... (указываете замеченный вами сигнал). Если это так, прошу еще раз показать сигнал «НЕТ».

? После этого вы опять наблюдаете, повторится ли сигнал. Если он не повторится, то пробуете повторить предыдущие действия еще раз, до получения ответа.

? Если сигнал «НЕТ» повторится, то говорите себе: «Я благодарю за ответ ту часть моего Подсознания, которая отвечает за здоровье. Я прошу разрешения сейчас прервать наш контакт и вернуться к нему через некоторое время». Теперь можно открыть глаза и перейти в нормальное состояние сознания.

Иногда Подсознание не показывает сигнал «НЕТ» – в этом случае в качестве сигнала «НЕТ» можно считать отсутствие любого другого сигнала.

Ответ Подсознания может быть в виде еле заметных движений рук, ног, головы, покачивания всего туловища, зевоты, подергивания мышц тела, ощущения тепла или зуда, шевеления пальцев рук и т. д. – вы легко можете ощутить их, если не будете отвлекаться во время выполнения упражнения.

Это может быть изменение частоты дыхания или сердцебиения, или какие-то вспышки, или цветные пятна на внутреннем экране в районе лба.

Иногда это бывают прямые мысленные ответы типа: «Да, я здесь и готово тебе отвечать», но с мысленными сигналами предлагаем быть осторожнее, особенно на начальном этапе работы. Попросите для начала ответить вам через тело.

В эриксоновском гипнозе в качестве наиболее удобного и распространенного сигнала для общения с телом принято использовать следующие микродвижения указательных пальцев рук: микродвижения вверх указательного пальца правой руки – сигнал «ДА», микродвижения вверх указательного пальца левой руки – сигнал «НЕТ», микродвижения обоих пальцев сразу – «НЕ ЗНАЮ».

Если полученный сигнал вас не устраивает (например, это покачивание всего тела), то вы можете договориться с Подсознанием о том, чтобы оно изменило способ общения с вами на более удобный – например, на микродвижения пальцев. Обычно это получается.

В целом на установление контакта с Подсознанием через тело большинству людей требуется 5–10 минут. Иногда для этого требуется больше времени, но договориться с телом удается практически всегда, если отпустить контроль и не идеализировать результат.

Сложности бывают у контролеров, у очень суетливых людей с огромным количеством сумбурных мыслей в голове – они просто не могут сосредоточиться и уловить сигналы тела. И у людей, злоупотребляющих болеутоляющими таблетками – они, похоже, так запинали свою нервную систему, что она не хочет отвечать на обращения обидчика.

Категорически не рекомендуется много раз проверять, правильно ли вы поняли ответ Подсознания. У бестолковых и сильно сомневающихся людей Подсознание будет точно таким же – бестолковым и сомневающимся. И как прикажете с ним тогда общаться?

Можно менять собеседника

Что интересно, в других методиках общения с Подсознанием предлагается обращаться не к «той части Подсознания, которая отвечает за мое здоровье», а прямо к больному органу. То есть ваша первая фраза может иметь вид:

? Я приглашаю к осознанному контакту мою правую почку. Я прошу ответить мне через тело. Если ты готово пойти со мной на контакт, то покажи, как будет выглядеть ответ «ДА».

А дальше все делается так же, как в упражнении «Устанавливаем контакт с подсознанием». Естественно, что почке вопросы можно задавать только относительно нее же, ничего о других органах вашего тела она не знает.

Или знает, но не скажет.

Получаем информацию о здоровье

После установки контакта с Подсознанием можно попытаться его относительно вашей болезни.

Делается это опять же по определенной форме.

Согласно НЛП, заболевание в теле может возникнуть как результат одного из следующих четырех событий:

- заболевание решает какую-то важную для вас задачу (например, спасает от затяжного стресса);
- заболевание является следствием какого-то события в вашем прошлом (например, травмы, о которой вы уже забыли);
- заболевание является следствием очень сильного эмоционального переживания в прошлом (например, сильного испуга, имевшего место много лет назад);
- заболевание является следствием высокоэмоциональной команды заболеть, данной вами самому себе много лет назад. Например, ребенок может много раз говорить себе «ненавижу!», и в итоге это воспринимается как команда к падению зрения в сторону близорукости (не хочу смотреть вдаль!).

Как раз об этом можно спрашивать у той части своего Подсознания, которая отвечает за ваше здоровье.

Внимание! При контакте с Подсознанием не нужно спрашивать про ваши медицинские диагнозы. Все диагнозы придумали люди, а Подсознание явно не имеет высшего медицинского образования. Поэтому спрашивайте про тот орган или часть тела, которая у вас болит.

Как разговаривать

Внутренний диалог на эту тему имеет примерно следующий вид.

К этому моменту вы уже должны иметь проработанный канал общения с Подсознанием, то есть знать, как у вас будут выглядеть сигналы «Да» и «Нет».

Вы садитесь в спокойной обстановке, выходите на связь с той частью Подсознания, которая отвечает за ваше здоровье, и поочередно задаете свои вопросы:

- Правильно ли я понимаю, что мое заболевание вызвано твоим позитивным намерением помочь мне решить какую-то мою задачу?
- Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какого-то события в моем прошлом?
- Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какого-то сильного эмоционального переживания в моем прошлом?
- Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какой-то команды, которую я дал себе в прошлом?

Если вы получаете ответ «Да» хотя бы на один из вопросов, то вы можете сразу же развивать эту тему, не переходя к последующим вопросам. То есть попробовать узнать подробности.

Сложность здесь заключается в том, что на начальных стадиях работы с Подсознанием свои вопросы вам нужно ставить так, чтобы оно могло ответить только «Да» и «Нет». А это совсем не просто, требуется развитие логического мышления.

Вот примерно как может выглядеть диалог с Подсознанием:

- Сесть, расслабься, мысленно сказать себе «Я приглашаю к осознанному контакту ту часть моего Подсознания, которая отвечает за мое здоровье. Готово ли ты ответить мне?
- Да.
- Могу ли я получить от тебя информацию о причинах моих болей в правом боку?
- Да.

- Правильно ли я понимаю, что мое заболевание вызвано твоим позитивным намерением помочь мне решить какую-то мою задачу?

- Нет.

- Правильно ли я понимаю, что мое заболевание является следствием какого-то события в моем прошлом?

- Да.

- Я помню об этом событии?

- Нет.

- Я могу вспомнить о нем.

- Да.

- Оно произошло более года назад?

- Да.

- Оно произошло более пяти лет назад?

- Нет.

- Более трех лет?

- Да.

- Это произошло дома?

- Нет.

- На улице?

- Нет.
- На работе?
- Да.
- Я ударился?
- Нет.
- Я что-то сделал?
- Да.
- Я поднял что-то тяжелое?
- Нет.
- Я застудился?
- Да.
- Можешь напомнить мне, когда это произошло?
- Да.

В этот момент вы можете вспомнить какое-то событие из своего прошлого. Например, случай, когда вы сидели на долгом совещании возле двери, и оттуда дул сильный сквозняк. Вы тогда сильно простыли, но потом вылечились и подумали, что все прошло. Оказывается, остались последствия.

- Ты можешь помочь мне?

- Да.
- У меня воспалительный процесс?
- Да.
- Я могу как-то убрать его?
- Да.
- Это компрессы?
- Нет.
- Это массаж?
- Нет.
- Это мазь?
- Да.
- Я знаю ее название.
- Нет.
- Я могу это узнать.
- Да.
- У близких людей?
- Да.
- У мамы?

- Да.
- Она точно знает, что мне поможет?
- Да.
- Благодарю тебя за помощь. Ты разрешаешь мне в будущем обращаться к тебе?
- Да.
- До свидания.

Примерно так может выглядеть диалог со своим Подсознанием. Иногда он получается длиннее, иногда – короче. В разговоре с ним вам некуда спешить, ваше Подсознание всегда с вами и всегда готово поговорить с вами. Поэтому не стесняйтесь и не тормозите себя, получайте ответы до тех пор, пока вам будут отвечать.

Иногда нужный ответ приходит сразу в виде готовой картинки или просто понимания того, что вам нужно делать.

К сожалению, далеко не все болезни инициированы Подсознанием, поэтому его возможности в избавлении от болезней ограничены.

Что еще можно узнать?

Возможности Подсознания значительно шире, нежели передача вам сведений о порожденном им же заболевании.

К Подсознанию можно обращаться со многими другими темами.

При таком обращении желательно знать, с кем именно вы хотите общаться. Точнее, не с кем, а к какой области Подсознания вы хотите обратиться.

А какие области Подсознания вообще существуют?

Скорее всего, явно выраженных областей (или зон ответственности) там нет. Но для удобства обращения их можно придумать.

Например, при использовании этой техники можно условно разделить Подсознание на области (департаменты, отделы), ответственные за следующие сферы нашей жизни: здоровье, способности, деловая успешность (работа, бизнес), личная жизнь, семья, увлечения, дружба, знания, контакт с Тонким миром. И по каждому вопросу нужно строить диалог с соответствующей областью Подсознания.

Общая идеология построения вопросов следующая:

- выбираете ту область Подсознания, которая вас интересует;
- устанавливаете с ней мысленный контакт;
- задаете вопросы типа: «Есть ли позитивный смысл в появлении у меня этого события? Учит ли оно меня чему-нибудь? Защищает ли от опасности?»

Вопросы формулируете в таком виде, чтобы ответ мог иметь вид либо «ДА», либо «НЕТ», либо «НЕ ЗНАЮ» (ДА и НЕТ вместе). Иногда ответ приходит в виде прямого понимания ситуации или образов, возникших в голове после вопроса (или прямо во время его задавания).

Приведем пример такого диалога [12]. Молодая женщина (разведенная, имеющая ребенка 5 лет, живущая вместе с матерью) получила от руководства фирмы предложение перейти из рядовых менеджеров на должность начальника отдела. Она колеблется, принимать ли ей это предложение. С одной стороны,

это признание твоих заслуг, рост зарплаты и т. д. С другой стороны, это дополнительная ответственность, дополнительная нагрузка, ограничение в свободе (хотя ее и раньше не было). Она вышла на контакт с той частью своего Подсознания, которая отвечает за ее деловую успешность, и задала ей вопрос: «Стоит ли мне принимать должность начальника отдела?»

- НЕТ.

- Мне что-то мешает успешно работать в этой должности?

- ДА.

- Моя квалификация?

- НЕТ.

- Мое образование?

- НЕТ.

- Моя личная жизнь?

- ДА.

- Мой ребенок?

- НЕТ.

- Моя мама?

- ДА.

- Каким образом?

Как видите, на последний вопрос нельзя ответить «ДА» или «НЕТ». Поэтому Подсознание выбрало ответ в форме прямого мысленного диалога, который девушка сумела уловить: «Ты не решила проблему с ребенком, и новая должность прибавит тебе неприятностей».

Этот ответ был ей понятен, поскольку действительно ее ребенок находился днем дома, с мамой. Но мама сильно нервничала по поводу того, что ребенок ограничивает ее свободу, и почти каждый день устраивала дочери по этому поводу истерику по телефону. Но все предложения дочери взять няню или отдать ребенка в детский сад она категорически отвергала – как можно отдавать ребенка в чужие руки при наличии родной бабушки?

Поэтому дочь сразу после окончания работы бежала побыстрее домой, чтобы не выслушивать претензии матери. А новая должность руководителя отдела предполагала, что ей придется задерживаться на работе на час-полтора каждый день, это было хорошо известно. Значит, после перехода на новую должность количество претензий со стороны матери резко возрастет, и этот негатив может свести на нет все преимущества от новой должности. И Подсознание, заботясь о душевном спокойствии девушки, указало ей на то, что она сознательно не хотела видеть, увлеченная перспективами должностного роста.

Понятно, что после решения вопроса с ребенком (отработки своей идеализации разумности поведения людей [1-3], которую разрушала ее мама) девушка может спокойно перейти на новую должность и воспользоваться всеми ее выгодами, никто препятствовать этому не будет.

Это один из примеров осознанного получения помощи от своего Подсознания, а их можно привести множество.

Это не чудотворение

Но не преувеличивайте возможности своего Подсознания! Это не Бог, оно не может творить чудеса, оно не знает будущего, поэтому не нужно задавать вопросы типа: «Буду ли я жить вечно?» или «Будет ли успешным мой контракт на поставку угля?». Оно этого не знает, оно – это вы же, но несколько с иной стороны. Будущее зависит от многих факторов, в том числе от ваших усилий,

желаний, настроев, установок в вашем Отделе готовых программ и многого другого. Подсознание может оценить вашего партнера и подсказать вам, стоит ли ему доверять, но не более.

Естественно, есть еще интуиция, позволяющая получать информацию от Полюса силы или даже залезать во Всеобщее информационное поле, но это качество требует специального развития, рассмотренный прием не дает выхода на эти сверхспособности.

Вы можете обращаться к своему Подсознанию в любой момент времени – например, прямо во время разговора с другим человеком.

Вы можете обратиться к нему за столом и спросить, стоит ли вам есть какой-то продукт, который вызывает ваши сомнения.

Вы можете обратиться к нему в момент принятия ответственного решения. Но не спрашивайте у него выигрышные номера лотереи или курс акций «Газпрома» через два месяца – оно этого не знает. Не верите – проверьте.

В целом, общение со своим Подсознанием есть процесс несложный, но требующий некоторого времени и расслабленности на начальном этапе.

Затем, когда вы установите устойчивый контакт, вы сможете общаться со своим Подсознанием в любое время и в любом месте. И если вы ему понравитесь, то оно станет вашим преданным другом, собеседником и подсказчиком. А это многого стоит.

А мы пока перейдем к итогам этой главы.

Итоги

1. Наше Подсознание активно участвует в жизни любого человека, помогая ему выбираться из проблемных ситуаций. Те решения, которые Подсознание использует для помощи нам, иногда приводят к появлению еще больших проблем и еще большему стрессу.

2. Существует простой способ осознанного общения со своим Подсознанием. Для этого нужно представить его в виде мыслящей и самостоятельной субличности, и попросить его ответить на ваши вопросы.

3. Подсознание почти всегда готово вступить в осознанный диалог и ответить на ваши вопросы. Исключение составляют вопросы о том, как уничтожить те болезни, которые оно создало в вашем теле с самыми добрыми намерениями.

4. Та субличность, которая выходит на связь с вами, обладает знаниями только о созданных ею же болезнях. Либо она может выступить как независимый и доброжелательный эксперт, обладающий примерно вашей же квалификацией. Феноменом интуиции и других сверхспособностей эта субличность не обладает. Если быть точнее, то обладает, но для получения практических результатов требует специального обучения. Такое обучение проводится в Центре позитивной психологии «Разумный путь» www.sviyash.ru

Тренируемся жить. Задания для самостоятельной работы

Цель занятий настоящего раздела – дать вам практический навык осознанного общения со своим собственным Подсознанием.

1. Следуя рекомендациям настоящей главы, установите осознанный контакт с разными департаментами своего Подсознания (здоровья, личной жизни, успешности). Выясните у них все интересующие вас вопросы. Договоритесь о том, что вы можете обращаться к ним в любое время с любыми вопросами, которые касаются их тематики.

2. Получив полную и устраивающую вас информацию о себе, можете исследовать возможности своего Подсознания дальше (не ранее!!!).

Попробуйте установить связь со своим Ангелом-хранителем. Для этого установите связь со всем своим Подсознанием в целом и потом приглашайте на

связь Ангела-хранителя. Такой контакт обычно получается легко, и ответы от Ангела всегда позитивные, доброжелательные и неконкретные. Не Ангельское это дело, разбираться с нашими земными делами, видимо.

Внимание! Никто не знает, существует ли Ангел-хранитель в реальности, либо это еще одна из сторон нашей многогранной личности. Поэтому не тревожьтесь, если что-то не получится, возможно, вашему Подсознанию просто не захочется играть в эту игру.

3. Еще можете попробовать заглянуть в свое будущее или считать информацию о других людях.

Наш опыт проведения подобных экспериментов всегда давал неудовлетворительный результат. Может быть, у вас что-то будет по иному? Не принимайте единичный ответ за окончательную истину – ваше Подсознание может просто фантазировать относительно будущего или относительно другого человека. Наши эксперименты показали, что информация от Подсознаний двух и более человек по одному вопросу обычно не совпадает, учтите это.

Глава 5. Вскрываем механизмы эмоций

Учительница проверяла школьные сочинения.

В одном из них было написано: «Жизненный опыт приходит с гадами».

Она взяла уже было ручку с красными чернилами, чтобы исправить ошибку, но вдруг задумалась о чем-то своем и... решила оставить все как есть.

Теперь давайте вернемся немного назад, к другим блокам управления человеком.

Во второй главе мы рассмотрели структуру человека и выяснили, что он управляется тремя блоками – Разумом в контакте с Подсознанием, Эмоциями и Инстинктами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: <https://tellnovel.me/ru/aleksandr-sviyash/bol-shaya-kniga-pozitivnoy-psihologii>

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)