

Антон Могучий

# Секретная методика управления эмоциями

Ключи к изменению реальности



Книга-тренажер  
для вашего  
мозга



Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

**Секретная методика  
управления эмоциями. Ключи  
к изменению реальности**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.95  
ББК 88.3

**Могучий А.**

Секретная методика управления эмоциями. Ключи к изменению реальности / А. Могучий — «Издательство АСТ», 2017 — (Книга-тренажер для вашего мозга)

ISBN 978-5-17-106980-3

Последние исследования в области нейрофизиологии дают ученым основания утверждать: наш мозг отвечает не только за интеллект, память, внимание и волю, он отвечает в буквальном смысле за все в нашей жизни. За наши эмоции и настроение, за наши отношения с людьми, за успехи и неудачи, за исполнение наших желаний и, в конечном итоге, за то, счастливую ли жизнь мы проживем. Да-да, и счастье, и страдание — это просто «программы» нашего «внутреннего компьютера», и сейчас ученые подтвердили то, что с глубокой древности было известно адептам различных духовных практик: «перенастроить» программу своего мозга вполне реально! Эта книга-тренинг, как и предыдущие книги Антона Могучего, посвящена тренировке мозга. Из нее вы узнаете, как отучить свой мозг продуцировать несчастье и приучить его к счастью. Уникальные практические упражнения и регулярные занятия помогут вам освоить эту методику и изменить свою жизнь.

УДК 159.95

ББК 88.3

ISBN 978-5-17-106980-3

© Могучий А., 2017  
© Издательство АСТ, 2017

## Содержание

Вступление. Управлять мозгом – значит управлять собой, своей жизнью и окружающей реальностью	6
Мозг отвечает не только за интеллект. Он отвечает за то, что вы чувствуете и как живете	6
Счастье и страдание – всего лишь привычки, которые можно изменить	7
Мозг – управляющая и управляемая система. Мы можем менять его работу по своей воле	9
Что вы найдете в этой книге	10
Как работать по книге	11
Глава 1. Секреты счастья и несчастья	12
Страдания – это самая неэффективная стратегия взаимодействия с окружающей действительностью	12
Как мозг порождает тревоги и страдания	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

**Антон Могучий**  
**Секретная методика управления**  
**эмоциями. Ключи к изменению реальности**

© Могучий А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

## **Вступление. Управлять мозгом – значит управлять собой, своей жизнью и окружающей реальностью**

### **Мозг отвечает не только за интеллект. Он отвечает за то, что вы чувствуете и как живете**

Когда-то я начинал свои исследования возможностей мозга с разработки тренингов интеллекта.

Я, как и многие, думал, что мозг отвечает главным образом за интеллект.

Безусловно, интеллект очень важен, и развивать его необходимо. От степени развитости интеллекта зависит очень многое, и не только наша успешность в жизни, но и наше здоровье и долголетие. И я рад, что в меру своих сил помог многим читателям в этом, предоставив им простые и эффективные методики тренировки мозга. О том, какая огромная польза заложена в этих упражнениях, свидетельствуют ваши многочисленные отклики.

Спасибо вам за них!

Но чем дальше я углублялся в свои исследования, тем больше убеждался, что тренировка мозга позволяет не только развить интеллект. Она способна дать нам еще множество других, не менее важных результатов.

Например, помочь изменить свои привычки, отточить волю, улучшить характер, освободиться от проблем, стать более эффективными во всем и в итоге изменить к лучшему свою жизнь.

Потому что мозг отвечает далеко не только за интеллект. Он отвечает абсолютно за всё.

За то, в каком настроении вы сейчас находитесь. За то, спокойны вы или раздражены. Довольны жизнью или постоянно испытываете неудовлетворенность.

За ваши удачи и неудачи. За то, исполняются ли ваши желания. За то, кого вы любите, а кого ненавидите.

И за то, счастливы вы или нет в вашей жизни, тоже отвечает ваш мозг!

**Только не думайте, что, если вы несчастливы, то ваш мозг устроен как-то не так. Он устроен у всех людей совершенно одинаково.**

**Но работает – по-разному.**

Потому что мозг – сложнейшее «устройство», и он может работать в разных режимах.

## **Счастье и страдание – всего лишь привычки, которые можно изменить**

Страдание – это всего лишь одна из множества возможных «программ» нашего «внутреннего компьютера».

Множество людей следуют этой программе просто по привычке.

Они не знают, что программа под названием «Счастье» тоже заложена в их «компьютер». Они никогда не задумывались о том, что могут переключиться на нее. И сделать счастье такой же привычкой, какой некогда было страдание.

Представьте, что на жестком диске вашего компьютера – обычного, который у вас на столе – есть множество красивых, ярких, жизнерадостных картинок. Но на мониторе вы видите все время одно и то же мрачное, серое, наводящее тоску изображение.

Вам оно очень надоело, вы давно мечтаете о чем-то повеселее. Но при этом почему-то не меняете старую унылую картинку. Либо не знаете, как это сделать, либо не подозреваете, что в компьютере есть много чего другого, либо вам просто лень пару раз кликнуть мышкой.

Такого не бывает, правда? Уж если вы имеете дело с компьютером, то, наверное, у вас есть хотя бы небольшое представление о его возможностях и содержимом.

**Вот так и получается, что о возможностях техники мы знаем гораздо больше, чем о возможностях собственного мозга. В итоге живем всю жизнь в одних и тех же опостылевших программах страдания, уныния, апатии, тоски. Смотрим на мрачную картинку и думаем, что жизнь больше ничего не может нам дать!**

**А ведь чтобы изменить это, даже больших усилий делать не нужно!**

Как для смены картинки на мониторе нужно сделать лишь несколько кликов мышкой – так и для перевода мозга в другой режим работы достаточно минимального изменения. Чуть-чуть измените вашу привычную реакцию, найдите возможность хоть немного отступить от своего обычного эмоционального фона – и все процессы в мозгу пойдут по другим рельсам!

Например, вместо тревоги выбирая покой, вы словно покупаете билет на другой поезд. Прежний доставлял вас прямиком к станции «Провал». Тогда как новый уверенно движется на станцию «Удача».

Чтобы коренным образом изменить маршрут, нужно прежде всего отойти от старых привычек.

Страдания – это всего лишь привычка, закреплённая в мозгу.

Счастье – это тоже привычка, не более того.

Вы держите в руках книгу-тренинг. Она, как и предыдущие мои книги, посвящена тренировке мозга. Из нее вы узнаете, как поменять привычки. Как отучить свой мозг продуцировать несчастье и приучить его к счастью.

В основе этой книги лежат методики, которые еще совсем недавно были недоступны широкой публике. Они родились на стыке новейших достижений современной нейрофизиологии и древней мудрости, передающейся из поколения в поколение в некоторых метафизических и религиозных традициях. Но из религиозных традиций взяты не столько философские постулаты, сколько практические способы и методы, направленные на развитие и совершенствование человеческого сознания. Все они получили научное обоснование. Поэтому совершенно не обязательно верить в Бога или Высшие силы, чтобы следовать им.



Эти методы вполне научны и подходят как атеистам, так и верующим, а также людям, не определившимся со своими религиозными взглядами или имеющим свои собственные, индивидуальные представления об устройстве мироздания.

Методики, на основе которых создана книга, многократно проверены на практике – их действенность подтверждается опытом отечественных и зарубежных спецслужб, где подобные техники практикуются в качестве тренинга мозга, направленного на развитие самообладания и самоконтроля, четкости и скорости мышления, умения эффективно действовать в любой ситуации.

**Вам не нужно будет менять себя, свою личность. Вы останетесь тем же человеком, что есть. Но – более счастливым, спокойным, жизнерадостным. А значит – более успешным и более здоровым.**



## **Мозг – управляющая и управляемая система. Мы можем менять его работу по своей воле**

Мозг – это управляющая система нашего организма. Но, к нашему счастью, это еще и управляемая система. Мы можем руководить работой своего мозга. Мы можем помочь ему управлять нами гораздо лучше и эффективнее.

Мозг у всех людей устроен одинаково. Он состоит из огромного количества нервных клеток – нейронов. Нейроны способны связываться между собой при помощи особых отростков – дендритов, похожих на ветви дерева. Связываясь, они создают нейронные сети, по которым проходят разные сигналы. Например, одна нейронная сеть передает вам команду: «Напрягись!», другая – «Испугайся!», третья – «Тревожься!», четвертая – «Расстраивайся!» и так далее. Если эти нейронные сети используются достаточно часто, то подобные команды включаются даже безо всяких внешних причин. Просто по привычке.

Но, к счастью, эти нейронные сети – не что-то данное навек. Они могут меняться. Мы сами можем менять их по своей воле. Мы можем «отключить» одни нейронные сети и «включить» другие. Например, такие, которые будут давать нам команды: «Радуйся», «Будь уверен», «Достигай», «Почувствуй свою силу», «Успокойся» и отправлять еще множество самых разных позитивных сигналов, которые способны преобразить нашу реальность к лучшему.

Такую способность нашего мозга к перестройке своих нейронных сетей ученые называют нейропластичностью. Это свойство было открыто сравнительно недавно. Раньше многие исследователи придерживались мнения, что мозг не меняется. А он меняется! И именно поэтому у нас есть возможность менять свои привычки, реакции и эмоции, становиться успешнее, счастливее и здоровее.

## **Что вы найдете в этой книге**

Из этой книги-тренинга вы узнаете, как отменить привычку к страданиям и приобрести привычку к счастью.

Благодаря изложенным здесь методикам вы научите свой мозг мыслить более позитивно и натренируете привычку к счастливому мировосприятию.

Вы овладеете искусством спокойствия, выдержки, самообладания.

Все это – тоже свойства мозга, которые поддаются тренировке!

Вы научитесь помогать самому себе, быть добрее к себе, сочувствовать себе и увидите, как эти простые на первый взгляд вещи преобразят ваш мир.

Вы узнаете, как избежать драматизма и страданий в ваших взаимоотношениях с другими людьми – близкими и дальними, родными, знакомыми и незнакомыми.

Если захотите, вы приучите свой мозг отыскивать благие возможности во всем и делать всегда самый лучший выбор.

Вы сможете стать более открытым миру и жизни, принимать все происходящее, не погружаясь в пучину страданий, а мудро внимая всему и видя закономерности во всем.

Вы возьмете под контроль свои эмоции. Вы не станете бесчувственным – наоборот, откроете в себе больше сочувствия, любви и доброты. Вы просто станете хозяином самому себе и вашим эмоциям. Отныне не они будут управлять вами, а вы ими.

Вы освободитесь от привычки тревожиться и переживать по пустякам.

Вы избавитесь от страхов, нервозности и чрезмерного напряжения.

Вы снизите свой уровень стресса.

Вы узнаете, как правильно желать и исполнять свои желания.

Вы преодолеете привычные, шаблонные, но неэффективные, а то и деструктивные модели поведения, научитесь управлять своими реакциями и действиями.

Вы освоите творческий, нешаблонный подход к решению самых сложных задач.

Вы станете мудрее. Вы станете свободнее. Вы станете счастливее и поймете, что для этого даже не требуется особых внешних перемен. Если раньше вы надеялись, что какие-то счастливые обстоятельства сделают вас счастливым, то теперь вам не нужно ничего ждать. Вы можете открыть источник счастья внутри вас. Он и есть внутри вас – это ваш мозг. Управляя им, вы управляете и собой, и обстоятельствами своей жизни.

Зачем вам ждать милости извне? Все необходимое у вас уже есть. Просто включите это в работу. И создайте для себя новую счастливую жизнь.

Как ни удивительно, развитию интеллекта эта книга тоже поможет. Вы начнете мыслить более четко и ясно. Вам больше не будет мешать тревога. Вы научитесь видеть свои реальные перспективы и не пугаться того, чего нет. Вас не будут сбивать с толку стрессы и беспокойство. Ваши цели и задачи прояснятся для вас. Вы выйдете из-под власти иллюзий – не будете больше гнаться за недостижимыми и ненужными вам целями. Вы упорядочите свое мышление, мысли перестанут скакать с предмета на предмет. Вы будете легко ориентироваться в любой ситуации, принимать наилучшие решения из возможных и наилучшим образом их осуществлять.

## Как работать по книге

Работать по книге очень легко. Просто читайте и выполняйте упражнения.

Вы увидите, что никаких особых сложностей тут нет.

Единственная сложность может состоять в том, что для наработки новых привычек обычно требуется время. Поэтому не прекращайте работу, когда закончите чтение. Продолжайте выполнять упражнения ежедневно. Не обязательно все. Выберите те, которые вам больше понравятся и окажутся наиболее полезными.

Все упражнения составлены так, чтобы принести вашему мозгу как можно больше пользы. Развивая новые нейронные сети, мы увеличиваем возможности мозга.

Мы делаем его богаче. Чем больше нейронных сетей задействовано в мозгу, тем лучше он снабжается кровью и кислородом. А значит, вы остаетесь в тонусе, вы здоровы и бодры.

Перемены вы почувствуете сразу же, как только приступите к чтению и упражнениям. Дальше вам останется только закреплять результат.

Не спешите получить все и сразу. Работайте постоянно, но не форсируйте темпы. Двигайтесь небольшими шажками. Даже маленького изменения в работе мозга достаточно, чтобы запустить большой и масштабный процесс перемен. Помните, что это именно процесс. То есть все перемены сразу не свалятся вам на голову. Так оно и лучше. Вы будете постепенно приывать к ним.

Если начнут возвращаться старые привычки – не переживайте. Прежние нейронные сети не исчезнут в одночасье. И не надо спешить их разрушать. Просто надо шаг за шагом создавать новые сети. И чем больше вы будете пользоваться новыми нейронными сетями, тем слабее будут становиться старые. Мы теряем то, чем не пользуемся. Будем использовать это правило себе во благо.

**Если вы перестанете пользоваться нейронными сетями, несущими вам деструктивные команды, эти сети просто распадутся сами собой.**

Не пугайтесь: ваши нервные клетки при этом останутся целыми. Они никуда не исчезнут. Кстати, ученые сейчас опровергают тезис о том, что нервные клетки не восстанавливаются. Оказывается, они способны восстанавливаться. И, разрушая старые деструктивные связи между нервными клетками, создавая новые связи, несущие нам позитивные сигналы, мы не только не вредим, но очень сильно помогаем нашим нейронам и состоящему из них мозгу восстанавливаться, оздоравливаться, молодеть.

Да, еще важное замечание: чтобы работать по книге, вам не обязательно досконально разбираться, как там все в мозгу устроено. Вы можете совершенно не знать, как нейроны образуют связи и какие части мозга включаются при этом в работу. Некоторое представление об этом вы получите из книги. Если вам это интересно, вы всегда можете найти больше информации в разных источниках. Но недостаток знания нейрофизиологических процессов никак не скажется на результате, который вы получите, работая над книгой.

Вам совершенно не нужно будет представлять себе, каким образом там в мозгу перестраиваются цепочки нейронов. Достаточно знать, что каждая привычка, каждая эмоция, каждая мысль, а также все ваши настроения и состояния создаются цепочками нейронов. Прямо сейчас, испытав, например, тревогу, вы можете сказать себе: «Это всего лишь включилась привычная цепочка нейронов. Но я могу это изменить».

Ваше состояние изменится. Вот так это работает!

Но не будем забегать вперед. Приступайте к чтению не спеша. Мы подробно разберемся во всем, что, как и почему мы чувствуем в своей жизни и что с этим делать. Ждите новых открытий!

## Глава 1. Секреты счастья и несчастья

### **Страдания – это самая неэффективная стратегия взаимодействия с окружающей действительностью**

Согласны ли вы с мыслью, что жизнь в очень большой степени состоит из страданий?

Если вы ответите, что в вашей жизни нет страданий, то слукавите перед самим собой. Привычка страдать заложена в нас генетически. Нет ни одного человека, свободного от страданий. Давайте условимся называть страданием все, что вызывает у нас хотя бы малейший дискомфорт. Тревоги, страхи, переживания – это ведь тоже страдания, и с этим каждый человек сталкивается ежедневно.

Иногда люди этого даже не замечают, так как страдание стало постоянным фоном их жизни и воспринимается как норма. Хотя, конечно же, страдание не может быть нормой.

**Если вы не замечаете своих страданий, возможно, вы просто к ним привыкли. Точно так же, как вы привыкли дышать и не осознаете самого процесса дыхания.**

Но если мы хотим быть счастливыми, нам нужно прежде всего избавиться от привычки страдать. А чтобы избавиться от этой привычки, надо хотя бы осознать, что она у нас есть.

Вы можете сказать: «При чем тут привычка? У моих страданий есть вполне определенные объективные причины».

Ну что ж, давайте разберемся, так ли уж эти причины объективны.

Как вам кажется, из-за чего вы чаще всего страдаете?

Исключим пока физические страдания – такие как боль, голод, жажда, недосыпание и тому подобное. Если у вас нет неизлечимых болезней и ваш быт достаточно благоустроен, подобные страдания, если и случаются, обычно носят временный характер и легко устранимы.

Сложнее обстоит дело со страданиями морально-психологическими. Такими, о которых говорят: «Душа болит».

Из-за чего болит ваша душа? Может быть, это потери, одиночество, проблемы в отношениях, невозможность получить желаемое и достичь своих целей, нестабильность и страх перемен, тревоги о завтрашнем дне?

Именно таковы основные причины страданий у большинства людей.

На первый взгляд кажется: ну а как из-за всего этого не страдать?

Но если мы вникнем в этот вопрос глубже, то увидим, что страдания – это самая проигрышная стратегия, чего бы это ни касалось.

Страдания лишь впустую расходуют наши жизненные силы. Они, по сути, медленно убивают нас. Лишают способности действовать. Не дают увидеть благоприятные возможности.

Страдания – это всегда признак неблагополучия. Причем неблагополучия не внешнего, а внутреннего.

Страдания – это неправильная реакция на окружающую действительность. Реакция, ведущая к поражению, опять же чего бы это ни касалось.

И самое плохое, что эта реакция возникает автоматически. Она срабатывает на уровне инстинктов. Потому что к этому приучен наш мозг.

Да, наш собственный мозг порождает наши страдания. Мозг, который может и должен быть нашим лучшим другом и помощником, иногда ведет себя так, будто совершенно не хочет нам добра.

**Но это происходит лишь потому, что мы не осознаем себя хозяевами своего мозга. Не знаем, что можем управлять им.**

Мы можем перевоспитать свой мозг. Мы можем отучить его от привычки к страданию и приучить к более конструктивным и грамотным реакциям на окружающую действительность.

### **Упражнение**

Возьмите бумагу, ручку и запишите все то, что в последнее время заставляло вас страдать – или по крайней мере испытывать какое-то дискомфортное, неприятное состояние. Постарайтесь вспомнить все до мелочей и осознать такие состояния, даже если они прошли мимо сознания.

О чем вы тревожитесь сразу по пробуждении? Какие мысли не дают вам уснуть? Что заставляет находиться в напряженном состоянии? Чего вы опасаетесь, из-за чего переживаете?

На какое-то время отложите ваш список, а затем перечитайте его.

Как вам кажется, какие из перечисленных страданий вызваны реальными причинами, а какие – мнимыми?

Например, если вы переживаете из-за того, что в будущем можете остаться без источников дохода, тогда как сейчас у вас все хорошо, – ваши страдания вызваны мнимыми причинами. Вы тревожитесь о той беде, которая еще не произошла и, вполне вероятно, не произойдет. А если она произойдет, ситуация будет уже совсем другой, не той, в которой вы находитесь сейчас. И сама ситуация будет диктовать вам решения и поступки. Вам некогда будет тревожиться – надо будет действовать. Поэтому ваши тревоги неуместны, вы ими только разрушаете себя.

Проанализировав вот так все ваши переживания и страдания, вы сможете избавиться как минимум от половины из них, так как обнаружите, что для них нет никаких реальных оснований.

## Как мозг порождает тревоги и страдания

Давайте разберемся, как и почему наш мозг создает неуместные реакции тревоги и страданий на вполне нейтральные жизненные обстоятельства.

Не будем забывать, что наш мозг эволюционировал вместе с развитием человечества. Он далеко не всегда был таким, как сейчас!

Кора головного мозга – это относительно молодая его часть. Та самая кора, которая делает нас мыслящими существами – людьми.

Но по мере эволюции человека более древние части мозга тоже никуда не делись, они остались с нами. Эти древние части – те же, что и у животных.

В глубине мозга, у основания черепа, находится самая древняя часть, которую иногда называют «мозгом рептилии». Другая, более молодая, но тоже древняя часть мозга называется «мозгом млекопитающих». Да, у каждого из нас есть тот же самый мозг, которым наделены ящерицы, земноводные и звери. Мы не так уж далеки от животного мира, как нам кажется! Вот и реакции у нас порой практически те же, что и у представителей животного мира. Не возникает ли у вас порой желание забиться в щель, как это делают ящерицы, когда чувствуют опасность? Не становитесь ли вы агрессивны от голода? Нет ли у вас привычки бросаться в бой, защищая себя, даже если никто на вас не нападает? Все это «проделки» древнего мозга, который озабочен лишь одной целью – выживанием. Он, древний мозг, не знает, что мы уже давно превратились в разумных людей и живем в совершенно других условиях, чем наши предшественники на эволюционной спирали.

Кора головного мозга – самая молодая его часть. Именно с ее помощью мы можем мыслить, разумно подходить к происходящему и контролировать свои инстинкты. Да вот только инстинкты значительно опережают ее: мы сначала реагируем инстинктивно, и лишь потом способны осмыслить происходящее. Самый простой пример: вы идете по лесной тропинке и вдруг замечаете сбоку в траве что-то черное и изогнутое. Сначала вы отскакиваете в страхе и только потом понимаете, что это сухая ветка дерева, а не змея.

**Древний мозг реагирует мгновенно, тогда как коре головного мозга нужно чуть больше времени. Именно поэтому у древних частей мозга очень часто оказывается больше власти над нами.**

Наши древние предки – первобытные люди – жили в гораздо более суровых условиях, чем мы сейчас.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.