Обновленная версия

Бессознательное

Характер под ключ

Олег Димитров

Олег Димитров

Бессознательное. Характер под ключ. Обновленная версия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28746006
ISBN 9785449024800

Аннотация

Если вас тревожат страхи, обида, вина, грусть, одиночество и другие дискомфортные чувства, книга расскажет, как их перепрограммировать. Вы заложите фундамент сильной, смелой и пробивной личности. Ведь то, кто вы есть и как себя ощущаете, – это лишь автоматическая программа бессознательного. Книга подробно описывает механизмы работы бессознательного. Как строится характер. Как менять его под себя. Это практическое пособие оттестированное на более, чем 1000 различных кейсах.

Содержание

Забота о себе 7
Характер человека 10
Откуда характер? 14
Родители 18
Папа 19
Бессознательное человека 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Бессознательное. Характер под ключ Обновленная версия

Олег Димитров

© Олег Димитров, 2018

ISBN 978-5-4490-2480-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Наша мотивация и наши действия исходят из одной предпосылки – доставить себе удовольствие. Мы едим, занимаемся сексом, ходим на работу для того, чтобы в конечном счете чувствовать себя счастливо. Как же так получается, что мы постоянно пребываем в напряжении и страхе. Идя по парку думаем о проблемах на работе, а на работе думаем о том как бы поскорее оказаться на отдыхе. Почему так получилось, что такой мощный компьютер как головной мозг гоняет нас как белку в колесе. Ладно бы он делал нас счастливыми, но посмотрев на лица окружающих людей, становится понятно, что 90% человечества глубоко несчастны. Пройдите по улицам и посмотрите, большая часть людей погружена в себя, обдумывая проблемы.

Сегодня я разговаривал с женщиной которая просила денег у супермаркета. Я ей купил еды и спросил что случилось. Оказывается она приехала на заработки, паспорт у нее пропал, деньги тоже. Ее поселили в центре социальной помощи. Паспорт взамен утерянному там уже делают, будет готов через 1,5 месяца.

Ситуация ее конечно не сахар, но и не смертельна. Я выслушал ее переживания, и просил:

Я: «Угроза жизни на данный момент есть?»

Она: «Нет.»

Я: «С голоду не помираешь?»

Она: «Нет.»

Я: «Жить есть где?»

Она: «Да.»

Я: «Вы же наверно понимаете, что париться об этой ситуации в данный момент смысла никакого нет? Только здоровье себе попортите. У вас есть 1,5 месяца, до прихода паспорта. Походите по рынкам, устройтесь на временную работу. Если никто не будет брать, значит будете 1,5 месяца ходить и искать работу. Это же явно лучше чем переживать и ничего не делать. Тем более сейчас весна, впереди лето – погода прекрасная.»

Конечно, очень просто говорить так, когда в жизни все налажено и все хорошо. Но у меня было достаточно ситуаций когда я касался дна, и было не сладко по деньгам. Но эта

книга не о том, как зарабатывать деньги. А о том, как управлять своим головным мозгом и бессознательным чтобы вы были счастливы, успешны и беззаботны как ребенок.

В книге будут рассмотрены все процессы влияющие на наше удовольствие и в конечном счете на характер. Начнем с заботы о себе. То, чего той женщине так не хватало.

Забота о себе

Заботиться о себе и своем удовольствии это ваша 100% ответственность. С чего вы взяли что кто-то будет выстраивать вашу жизнь как вам нравится? Даже наши родители не знают наших истинных желаний. Поэтому если мы сами не определимся с тем, что мы хотим, то мы не сможем сделать мир в котором мы живем таким какой нам нравится. В интересах каждого человека делать все чтобы жизнь его становилась счастливее. Общаемся ли мы с друзьями, поддерживаем их или помогаем решать вопросы, занимаемся благотворительностью. Мы это делаем для того, чтобы чувствовать себя счастливо. Но что-то ломается, когда мы начинаем хотеть чтобы этот мир работал по-другому. Мол, кто-то должен о нас заботиться, кто-то должен нас любить. Такое бывает, я не отрицаю, но требуя от окружающих людей причитающегося нам внимания, мы обрекаем себя на муки.

Вспомнят о нас или нет? Позаботятся о нас или нет? Похвалят нас или нет?

Хватит сваливать ответственность за свое самочувствие на других. Они от такого неожиданного подарка будут не в восторге. Из-за этого контакты с окружающими людьми становятся напряженными, поверхностными и непродолжительными.

Возьмите ответственность за свое самочувствие на себя.

Когда мы переносим ответственность за собственное счастье на власть, страну, гены, родителей – начинают возникать сложности на каждом этапе жизни. А счастье в жизни становится чем-то доступным только для избранных.

Эта книга о том как жить счастливо, без страхов и переживаний. Выжимая максимум из каждого момента жизни. Это не просто теоретическое пособие написанное психологом любителем. Я пропустил через себя больше 50 клиентов с различными историями и жизненными проблемами. Это больше 1000 часов чистой практики и еще столько же по переработке материала.

Я предлагаю вам окунуться в мир где вы можете быть свободным и уверенным. А целей добиваться с удовольствием. То что вы держите сейчас в руках, это руководство, как работает человеческое бессознательное и как его настроить на максимальную эффективность. Все процессы описанные в книге я объясняю через призму работы бессознательной части мозга, а также как её настраивать под себя.

Книга написана на стыке двух составляющих: бессознательные реакции и сознательный выбор (ответственность). Я объясню как работать со страхами, негативными установками (типа «Я ничего не достоин», «Я трус»). Вы сможете принять своё тело (нос слишком длинный, жира слишком много) а также поймете как использовать сознательный выбор в управлении чувствами.

Результатом работы будет то, что ваш характер будет ме-

няться от слабого – к сильному, пробивному и уверенному. Деньги, свобода, творчество, семья, секс, друзья, ощущение вернувшегося детства… и все что вы сами для себя пожелаете вы сможете реализовать.

Перед тем как опустить в повествование книги, хочу вас предостеречь. Не рассматривайте книгу как инструкция к действию. Ведь все что я пишу, это то что я пропустил через себя, то что полезно для меня. Но все люди разные, и возможно то, что хорошо мне, будет негативно сказываться на вашей жизни. Не верьте мне на слово, протестируйте на себе и получите свой собственный опыт. Возможно ваши результаты будут отличаться от моих и вы захотите написать свою собственную историю.

Что ж, я желаю вам получить от этой книги не только приятные эмоции от процесса познания корней своего поведения, но и практические инструменты работы над собой и своим характером.

Характер человека

Я бы не стал включать в эту книгу такую главу, если бы характер был чем-то неизменным. Тем, что закладывается еще с рождения на всю жизнь. Но это к счастью не так. Характер, как часть мозга – гибкая структура. Не все, но многое можно настроить.

Характер влияет на то, каких результатов человек достигнет и как будет чувствовать себя в этом мире. Точнее не сам характер, а как вы будете к нему относится (то есть к себе) и как своими особенностями будете пользоваться.

Один человек рождается с внутренней тягой к истине, ему интересно разобрать все процессы до молекул. Понять суть явлений, будь то обычное общение друзей, или же интересный фильм. Он склонен изучать, анализировать, сидеть над книгами, писать статьи. Тело его, имеет утонченную природу, без намека на грубость.

Представьте если такой человек вознамерится ходить по улице как мачо, играя мышцами. Весь этот процесс, начиная от спортивной площадки до бессмысленного (для него) внимания окружающих к его персоне будет его постоянно выводить из равновесия. Возможно он когда-нибудь привыкнет к этому, но в глубине души он будет страдать. Так как его личность тяготеет к совсем другим вещам.

Я искренне поражаюсь когда ко мне обращаются с прось-

бой убрать страх перед знакомством с женщинами. Парни (иногда уже не молодые), наслушавшись гуру пикапа о том что нужно действовать нагло и грубо, пытаются перенять эту модель поведения. Но их вид и манера поведения говорит, что это не их модель поведения. Человек тонкой натуры пытается быть грубым и наглым. Психика от этого страдает. Ваш характер это набор уникальных черт и свойств, которые можно корректировать, но невозможно создать совершенно другую личность.

Можно убрать страх, обиду, вину, стеснение. Это то что не относится к характеру. Но невозможно поменять ценностные черты характера. У каждого они свои. Это та граница, через которую переступая каждый раз вы чувствуете себя очень скверно. Как будто кошки скребутся.

Сейчас отвлекитесь на минутку и проанализируйте свою жизнь. Что это у вас? Запишите несколько базовых своих ценностей. Эти ценности неизменны во времени. Что в садике, что в текущем моменте они будут одинаковыми.

Эти части которые вы выделили мы их не меняем. Учимся выстраивать жизнь использую свои базовые ценности. Какими именно базовые ценности могут быть:

– Умственная работа
– Знания
– Юмор
– Сила
– Спорт / Движение

– Организация людей
– Понимание сути вещей
– Скорость
– Качество
И так далее.
Что у вас?

С другой стороны есть черты личности которые наносные. Мы их можем менять. Я множество раз наблюдал как менялась личность под воздействием внешней среды. Сначала ребенок рождается полный сил и энергии, шалит, бегает, дурачится. Потом попадая в агрессивную среду, начинает все больше превращаться в замкнутого, неуверенного подростка. Бывают и обратные процессы, когда, к примеру, человек расцветает проявляя те грани личности которых казалось бы у него никогда не было. Такое, правда, бывает реже, потому что **для маленького ребенка мир является причиной его поведения, а для взрослого, окружающий мир это следствие его поведения**.

Не торопитесь читать дальше, перечитайте последнее предложение еще раз, поймите его.

Другими словами, на поведение ребенка влияет внешний мир. Взрослый же человек сам влияет на окружение. С годами причина и следствие меняются местами. Правда некоторые продолжают жить со старой детской парадигмой. Я слабый, я маленький, я глупый, я жалкий, другие лучше разби-

раются (это утверждение вероятно ваше, если бы это было не так, вы бы не читали эту книгу).

Все что я вижу наблюдая за клиентами, это то, что мозг очень пластичный. Вы в буквальном смысле можете быть любым. Хорошим мальчиком или девочкой, или хулиганом. Скромным или наглым. И при этом чувствовать себя комфортно как в одном состоянии, так и в противоположном, как будто вы таким и были всю жизнь.

Характер ребенка не закладывается с генами, хотя базовые ценности имеют родительские корни (или их дедушек или бабушек). Даже у однояйцевых близнецов с течением времени различия в характере становятся все заметнее. Вроде и начинка одна и та же, а реагируют на окружающий мир по-разному.

Откуда характер?

Каждый ребенок это чистый лист. Рождаясь, ребенок имеет лишь несколько простейших программ обучения и сохранения жизни. А также инстинкты и рефлексы. Как вести себя в окружающем мире ребенок обучается после рождения.

Появляясь на свет ребенок абсолютно беззащитен, буквально все угрожает его жизни. Поэтому приоритетная задача у ребенка – научиться выживать. Выживанию ребенок учится у родителей. Если родители ведут себя определенным образом, то и ребенку нужно делать тоже самое. Потому что если родители с этим поведением выжили, то и ребенок, вероятно, выживет.

Чем меньше ребенок, тем слабее у него критическое мышление. Так как ему не с чем сравнивать поступающую информацию. Если мама не любит свою внешность, рано или поздно ребенок считает эту информацию и примет такую модель поведения за полезную. Потому что если мама выжила считая себя некрасивой, то возможно всех красивых в этом мире – убивают и съедают (кто знает?). Поэтому ребенок берет мамино поведение себе.

Если папа замкнутый, то для ребенка это будет идеальной моделью поведения. Если папа себя так ведет, значит это будет полезно и для меня.

Такое быстрое копирование поведения возможно благо-

даря тому, что в головном мозге есть так называемые «зеркальные нейроны». Которые берут поведение и чувства других людей (и животных) и переносят на свое собственное поведение.

Папа злиться когда его критикуют, ребенок легко поймет как папа это делает, благодаря «зеркальным нейронам». Через некоторое время ребенок сможет уже самостоятельно включать такое поведение в ответ на критику.

Чем старше становится ребенок, тем больше в его голове информации. Чтобы новая информация легла в голову ребенку, она не должна противоречить старой. Это мы называем критическим мышлением. Если с рождения до трехлетнего возраста ребенку можно ввести любую информацию о нем (о желаемом поведении или окружающем мире), то после 3х лет новая информация может столкнуться с той, которую ребенок уже знает. Если информация противоречит старой, она отфильтровывается.

Именно поэтому взрослому человеку внушить что-то противоречащее его знаниям довольно сложно. Если вы повторяете аффирмации, а в вашей голове есть информация что это обстоит другим образом, то новая информация отбракуется, так как все должно быть логично в головном мозге. Но ребёнок же, принимает информацию без сопротивления.

Если родившемуся ребенку, скажем, без рук, внушать что он правильный, а все окружающие люди ходят с культяпками, то он эту мысль примет. И даже если в школе его бу-

дет обзывать калекой, он будет искренне не понимать, почему они на него обзываются. Ведь вся его жизнь была построена на парадигме – со мной все хорошо. Поэтому вместо вины и ощущения что он ущербный у него будет возникать злость – то есть желание себя защитить (т.к с ним все в порядке, это с окружающими что-то не так), или обида (что окружающие не правы).

Возьмем другого ребенка, который никогда не задумывался о своей красоте и родители своим поведением ему не подсказали каков он. Первый значимый человек который скажет ему о том, что он красивый – заложит фундамент его самооценки по красоте. Если в последствии это убеждение подкрепится еще несколькими другими ситуациями (или ребенок сам подкрепит), то он будет иметь убеждение которое поменять очень сложно. Это мы называет характер (автоматическая модель поведения и знания о себе).

Рассмотрим похожий случай, но только теперь девочке в возрасте 2х лет мама сказала: «Посмотри на себя! Ты же как свинья вымазалась! Фу какая некрасивая!». Девочка понимает что она оказывается некрасивая. Этот вывод она запоминает. В дальнейшем если этот вывод подкрепится другими ситуациями, то вывод станет устойчивым и ляжет в фундамент личности. Если спустя годы этой девушке кто-то скажет что она симпатичная, то это знание будет конфликтовать с тем, которое уже есть в её голове. Даже если девушка является красоткой, она будет думать иначе. Потому что

бессознательная реакция сильнее сознательных доводов.

Тоже самое касается и личности, и поведения. Если родители внушали ребенку, что он слабый и маленький, то поверив в это ребенок получает убеждения которые он проносит через всю жизнь. Даже в 30 лет, он все также будет считать себя слабым и маленьким (даже если объективно это будет не так).

Чем больше у ребенка негативных убеждений о самом себе и окружающем мире – тем сложнее ему жить. Фактически из абсолютно свободного человека живущем в комфортном мире, он превращается в замкнутого и неуверенного, попавшего в мир зла. Мир, разумеется, одинаков для всех, но вот поведение будет разным.

Родители

Родители воспитывают ребенка первые 18 лет. Ребенок бессознательно копирует их поведение. Дальше ребенок переезжает из родительского дома и начинает воспитывать себя сам. Сам для себя устанавливает цели, приоритеты, навыки которым бы хотел научиться, ценностями какими хотел бы жить. Если этот человек будет плохо относиться к своим родителям, то жизнь у него будет очень сложной.

Дело в том, что не любя маму или папу, мы фактически отрицаем часть своей личности. Ту часть которую формировалась в первые 18 лет. Даже если ваши родители были очень плохими это не меняет положения. Я провел исследование с выборкой в более чем в 50 человек и тенденция на лицо. Плохое отношение к папе – будут проблемы с деньгами. Плохое отношение к маме – будут проблемные отношения.

Папа

Каким бы плохим не был папа, он закладывает в ребенка фундамент мужчины. Это риск, умение снижать риск до безопасного уровня, умение брать ответственность, умение зарабатывать деньги. Даже если все это, как вам кажется, не про вашего отца, часть этих качеств в нем есть. И практически гарантированно будет отсутствовать в женщине.

Если отец пил, разве это не мужская модель? Рисковать своим здоровьем для того чтобы сбросить стресс, это чисто мужская линия поведения. Бросил ли папа семью, ходил на лево, был жестоким, все это мужская линия поведения. Если вы будете относиться к отцу плохо, вы практически гарантированно обрекаете себя на проблемы с деньгами.

Вам нужно отпустить все претензии к отцу. Сделать это не для него, а для себя. Для того чтобы вам было хорошо. Чтобы освободить ту часть личности которую вы боитесь в себе проявить. Можете не переживать, вы не станете действовать как папа. Поведение это полностью сознательный выбор – мы им управляем на 100%. Вы можете не разделять выбора и ценностей папы, но относиться к нему с любовью и принятием. Это нужно в первую очередь вам.

Я также проводил исследование великих людей, и знаете, там такая же картина. Чем больших высот человек добился, тем больше поддержки и симпатии он оказывает своим ро-

дителям.

Возникает вопрос. Возможно они и добились высот именно потому, что у них родители были нормальными. Дали столько любви и тепла, что человек начал крутой взлет. Принимая эту позицию вы сбрасываете с себя ответственность за свою жизнь. Говоря, что моя жизнь предопределена. Ничего уже не поделать. Тогда мне не понятно, зачем вы до сих пор ищите, и пытаетесь улучшить свою жизнь, ведь именно для этого вы читаете эту книгу?

Подумайте, даже если перед вами извинится папа, за какие-то ситуации в детстве разве это что-то изменит? Ваше детство останется таким же. Прошлое не поменяется.

Самая важная функция родителей это вас вырастить. Они это сделали. Без них вы бы не дожили до 18 лет. А раз вы во всех этих передрягах выжили, значит ситуация опыт. Опыт то, что делает сильнее, мудрее.

Еще один аргумент в пользу отпустить ситуацию, это понять, что негативные эмоции к родителям портят вашу жизнь. Разъедая вас изнутри. Они вредят не родителям, а вам. Позаботьтесь о себе, примите папу (и маму) со всем их недостатками.

В данную момент самым эффективным решением, оставить родителей с их ошибками, а самому начать выстраивать свою жизнь. Поэтому если вы хотите чтобы не было проблем с деньгами (а также с мужчинами, если вы женщина), то забейте на папины ошибки. Это останется на папиной совести.

А чуть позже начните питать к папе теплые чувства. Гарантирую, это мощнейшим образом скажется на вашей жизни.

Даже если папа в данный момент на вас обижен, важно лишь ваше отношение к нему. Пусть он останется при своем мнении, вас это не должно волновать.

С мамой дела обстоят аналогичным образом. Мама это про красоту, про умение видеть в этом мире красивое и получать от красоты удовольствие. По клиентам могу сказать, что если клиентка не любит маму, то она будет либо одинока, либо с проблемными отношениями. Если маму не любит мужчина, то отношения будут нестабильными. При этом удовольствие от жизни для такого мужчины будет пустым звуком.

Я не спроста поставил блок про родителей в начало книги. Родители это фундамент. Отрицая родителей вы отрицаете себя (20 – 40% своей личности). **Принять родителей со всеми их особенностями очень важно!**

Итак: задача №1.

– Выпишите для себя 5 ситуаций в которых вы чувствовали приятные эмоции к маме и папе.

– Вспоминайте эти ситуации как можно чаще, раскачивая позитивные эмоции на максимум.

– Каждый раз когда вы негативно думаете о родителях, останавливайте этот процесс и переключайте фокус внимания на позитивную историю.

– Можете использовать бесплатный аудио-транс для рабо-

ты с чувствами к родителям, который есть на моем YouTube канале. Наберите в поиске Ютуба: «Транс для проработки отношений. Димитров»

– Используйте работу с негативными чувствами к родителям, техника будет дана чуть ниже в книге.

Бессознательное человека

Наш головной мозг можно условно разделить на три составляющие. Это сознание, бессознательное и подсознание.

Подсознание – отвечает за рефлексы, инстинкты и жизнедеятельность организма. Та часть мозга которую мы не контролируем, и не можем вносить изменения. В книге о подсознании больше речи вестись не будет, т.к. этот процесс неизменен и заложен в каждом из нас с рождения. Хотя некоторые и умеют силой мысли замедлять сердцебиение и понижать температуру тела, но практической пользы я в этом не вижу.

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.