

Анатолий Гармашов



• **ОПТИМУЛЬТИ** •

Здравствуй, хозяин жизни

# **Анатолий Эрикович Гармашов** **Оптимульти. Здравствуй,** **ХОЗЯИН ЖИЗНИ**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27432747](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27432747)*

*ISBN 9785448521614*

## **Аннотация**

Для тех, кто вписался в наш мир. Книга «Оптимульти» – про то, как адаптируются и живут в современном «турбулентном», «искусственном» мире. Как научиться жить в цифровом мире по своей животной и человеческой природе? В книге предложены способы «развернуть» ситуацию в свою пользу, когда текущая образовательная и социальная действительность играет против. Читателю предлагается перешагнуть через устаревшие модели, перейти к действию и ощутить мир так, как его воспринимает хозяин сегодняшней жизни. Книга содержит нецензурную брань.

# Содержание

Оптимульти	6
Турбулентный мир	10
Анонс материалов книги	12
Жизнь – это игра	15
Адаптация. Это не подстройка, а приспособление	17
Адаптационные механизмы вида: Инстинкты и Спермовойны	19
Инстинкт размножения	22
Проверки на ранговость	29
Инстинкт саморегуляции	34
Инстинкт самосохранения	35
Инстинкт власти	36
Инстинкт защиты ребенка	37
Инстинкт помощи чужаку	38
Адаптационные механизмы человека	39
Генетика	40
Обучение	44
Моделирование	46
Интуиция	48
Нервная система и интуиция	52
Интуиция и энергетика	53
Игра	54

Сознание	55
Точка невозврата	56
Первая любовь (правда)	58
Петли в сознании (рефлекторная дуга)	61
Бредовая петля (невроз)	63
Тренировочная петля	65
Как найти у себя в сознании тренировочную петлю?	68
Дурная бесконечность и Истина	69
Столбы в сознании	70
Зеркало	71
Поступок	74
Логика поступков	75
Событие	76
Улететь	77
Ритмичность	78
Смена установки	79
Запреты и неврозы	86
Базовый запрет сексуальности	88
Конец ознакомительного фрагмента.	91

**Оптимульти**  
**Здравствуй, хозяин жизни**

**Анатолий Эрикович**  
**Гармашов**

© Анатолий Эрикович Гармашов, 2024

ISBN 978-5-4485-2161-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Оптимульти

**Книга «Оптимульти. Здравствуй, хозяин жизни» представляет структурированный опыт, который можно использовать для того, чтобы адаптироваться к новой реальности и создать в ней свой мир.**

«Оптимульти. Здравствуй, хозяин жизни» – это художественное произведение, в котором использован предельно яркий литературно-художественный стиль, который настолько сильно граничит с реальностью, что нельзя отличить одно от другого, но все же это именно художественное произведение, в том числе и мобильное приложение является художественным продуктом. Мне пришлось применить такой стиль в попытке передать читателю ощущение, которое испытывает «Хозяин жизни», а кроме того современный мир устроен так, что виртуальность переплетена с реальностью и уже является новой «синтетической» реальностью.

Возможно, что при прочтении ты будешь внутренне спорить с каждой изложенной мыслью, что ж, для этого мы и читаем книги. По материалам книги создано мобильное приложение для адаптации к новой реальности и новому... себе.

Все, что ты читаешь далее написано с целью разъяснения устройства поведенческих привычек, которые приводят к тем или иным жизненным ситуациям, некоторые

из которых являются аморальными. Мне пришлось описывать все с предельной подробностью, порой используя при этом нецензурные выражения для детальной передачи смысла и устранения фигур умолчания.

Некоторые ситуации и задания, которые я описываю, в другом контексте были бы названы порнографическими или преступными. По моему мнению, самое важное в этом то, что я не рассматриваю данные ситуации с точки зрения морали.

Моя цель – дать разъяснения человеческому поведению и его последствиям, избежав предрассудков или осуждения. Опасность этого состоит в том, что многие будут трактовать отсутствие с моей стороны критики определенных форм человеческого поведения как то, что я смирился с таким поведением или поощряю его. Однако, первый шаг при работе с антисоциальным поведением – это попытка понять его причины. Только это – и ничто другое есть цель моих интерпретаций. Кроме того, одно и то же поведение в разных обстоятельствах может быть трактовано как преступление или геройство. В тексте я расставил акценты именно на поведении, а не на контексте его применения для того, чтобы спровоцировать размышления читателя о его собственных эмоциональных реакциях на описываемые ситуации, то же самое касается навешивания «ярлыков», использования сленга, грубых, непристойных и оскорбительных слов, обращения к читателю на «ты». Это сделано для провокации эмоциональ-

ных реакций читателя и в качестве приглашения проанализировать именно эти реакции, без всякого умысла оскорбить человека или группу людей.

В Оптимульты я никого из людей не призываю к какому бы то ни было поведению, не пропагандирую никаких вариантов поведения и у меня нет цели оскорбить никакого человека или группу людей. Каждое слово и каждый оборот речи в текстах Оптимульты служит только для того, чтобы помочь читателю в адаптации и самопознании через провокацию в воображении читателя описываемых ситуаций, и только для этого. Даже в том случае, если употребляется оборот речи в повелительном наклонении, призыв к действию или даже порядок выполнения какого-либо задания, то это сделано только лишь для того, чтобы у читателя была возможность более ясно и детально представить себя в роли актора описываемого поведения в его воображении без совершения каких-либо действий в реальном мире.

В книге использованы материалы из сторонних источников, которые указаны в благодарностях.

*Все права защищены. Никакая часть этой книги и мобильного приложения не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения вла-*

*дельца авторских прав А. Э. Гармашова.*

# Турбулентный мир

В «турбулентном» мире некогда строить планы – пока планируешь, мир уже меняется настолько, что прошлые мечты становятся просто неактуальными. Как же получать в таких условиях то, что хочешь? Как адаптироваться? Как построить свое

В наши дни ключевыми ресурсами перестали быть деньги, время и уровень образованности, вместо этого главными стали внутренние ресурсы. Это Антихрупкость, Коммуникабельность, Смелость, Креативность, Раскрепощенность, Интуиция, Самодисциплина, Самопонимание и Самопринятие.

Мир меняется настолько быстро, что нет большого смысла вкладываться во внешние ресурсы, гораздо выгоднее вкладывать во внутренние.

В эпоху нарастающего кризиса и структурных изменений, которые стали нормой жизни, важно, чтобы переходный процесс не оказался переходом с «этого света» на «тот». В книге Оптимюльти раскрыты механизмы адаптации, причины неадаптивности и блокирующие факторы, которые могут помешать быть адаптивным.

Книга написана, как практическое руководство для выполнения заданий в режиме реальной жизни (оффлайн). Описаны механизмы лайф-оптимизации, в том числе улучшения здоровья, сексуальной и финансовой жизни. Предло-

жены простые и действенные способы выхода и разрушения зоны комфорта. Экстравагантное, четкое и совсем не ханжеское изложение материала не оставит равнодушными широкий круг читателей, на которых ориентирована данная книга.

В «Оптимульти» раскрывается тема управления своей жизнью через манипуляции со своим сознанием. Описаны структуры сознания. В жизни есть более короткие и простые пути для получения желаемых результатов, но эти пути доступны не всем людям. Для того, чтобы пользоваться короткими путями, в твоём сознании должны быть образованы структуры, которые обеспечивают возможность движения. У тебя должна быть свобода, энергия и решимость для движения. Здесь ты найдешь описание структур сознания, точек входа в процессы движения к результатам и изменениям, способов движения, упражнений для расширения свободы.

В жизни происходят события, после которых человек уже не будет прежним. В книге, которую ты читаешь, приводится ряд практик для подобного изменения себя и своей жизни. Для кого-то прочтение «Оптимульти» станет событием, изменившим жизнь окончательно и бесповоротно, остальные не поймут, о чем идет речь.

**«Оптимульти» поможет тебе адаптироваться в современном «турбулентном» мире.**

# Анонс материалов книги

Все начинается с разговора об адаптации и адаптационных механизмах, которые есть у человека, позволяющих ему быть успешным «контрабандистом», «пиратом» и просто классным пацаном в океане жизни. В разделе Адаптация собран мировой опыт в сфере адаптации, эволюционной биологии и этологии в доступной концентрированной форме.

В разделе Сознание представлено описание структур сознания, которые управляют твоей жизнью. Эти структуры можно настраивать. Здесь сделана подборка распространенных Запретов и неврозов, их устранение помогает резко повысить свою адаптивность, эффективность и успешность. Запреты и неврозы блокируют Интуицию, о которой можно прочитать в соответствующем разделе.

Как оптимизировать многое в жизни можно почитать в разделе Принципы оптимизации. Применение этих принципов позволит высвободить существенную часть энергии для жизни.

Что такое Софизм рогатого и описание нескольких логических ошибок в соответствующем разделе, избавление от этих ошибок снимает адаптационные проблемы.

В разделе Супержизнь ты найдешь лайфхаки по тому, как прямо сейчас улучшить свою жизнь – отказаться от экстрима, ходить пешком, повышать уровень своих ценностей

и т. д. Здесь же прочитаешь о стратегических играх в жизни. И поймешь, как перестать париться за бабло, начать жить и переигрывать других менее осведомленных людей.

О том, как правильно считать деньги, чтобы они не кончались, читай в разделе Оптимульти-финансы.

В разделе Суперздоровье собраны рекомендации, как резко улучшить свое здоровье, что позволит достигать экстраординарных результатов, но эти рекомендации лежат далеко за пределами нормы.

Работать над собой, устранять неврозы, снимать запреты и получать новый опыт я предлагаю тебе с помощью Заданий, специально разработанных для Оптимульти.

В Квесте Сновигатор – собраны задания, упражнения, лайфхаки которые учат, как сделать свой сон выше всяких похвал, и помогают использовать его для управления собой и жизнью. Вообще, сон – это ключ к сознанию и бессознательному.

Квест Охрениватор – это задания для того, чтобы выйти из зоны комфорта, а затем и научиться жить за пределами этой зоны.

Улучшить сексуальную жизнь помогут задания квеста Сексонавигатор.

Стать экстравагантным можно во время прохождения квеста Честрадел.

В квесте Жесть как она есть собраны самые мощные и самые тяжелые задания. Проходи их на свой страх и риск,

но лучше их вообще не проходить. Это твоя жизнь и ты сам решаешь, надо оно тебе или нет. В этом квесте есть риск для твоего здоровья, жизни и свободы. Не проходи их ни в коем случае!

# Жизнь – это игра

Я предлагаю тебе поиграть в интересную игру. Эта игра – твоя жизнь.

«Оптимульти» – это набор игр, квестов, лайфхаков по оптимизации жизни, это значит, что ты адаптируешься к миру и адаптируешь этот мир под себя, *создаешь свой мир* на основе реальности. Решить многие проблемы методом оптимизации-значит сократить ненужное и увеличить полезное, игровым образом улучшить себя и свою жизнь для того, чтобы лучше адаптироваться к миру, который меняется. Оптимульти – значит оптимизировать многое, а в освободившемся месте построить свой мир.

Самым главным является самопознание. Знать, что нужно тебе, кто ты и какой ты. Больше можно вообще ничего не знать. Найти себя, найти свое и найти своих. Все остальное приложится.

Когда ты знаешь и чувствуешь себя, то адаптируешься, если нет мучаешь себя и других.

Читай эту книгу, выполняй задания из нее и научишься «чувствовать себя», найдешь себя, найдешь свою уникальность, узнаешь и почувствуешь какой ты, сможешь адаптироваться к новым условиям и начнешь жить жизнью, где ты автор и актер. Ты адаптируешься к жизни, а часть обстоятельств сможешь адаптировать под себя так, как нужно

именно тебе или просто забыть на них.

Предназначение Оптимульти – повышать твою способность к адаптации через получение нового чувственного интроспективного опыта и улучшение самого себя.

Оптимульти научит тебя играть в жизни, по-настоящему. Ощутить себя «Хозяином жизни».

Погнали. Поставлена задача настроить сознание на то, чтобы:

- Быть здоровым
- Быть сексуально удовлетворенным
- Иметь друзей и подруг
- Иметь деньги
- Самореализоваться в жизни
- Построить свой мир

# **Адаптация. Это не подстройка, а приспособление**

До недавнего времени в психотерапии считалось, что человек болен, если он не соответствует принятым нормам. Это значит, что были нормы поведения, которым все следовали. Теперь таких норм нет. Каждый «мочит», как хочет. Сегодня каждый может быть каким он желает и воспринимать мир так как он хочет.

Пришла другая парадигма. На сегодняшний день врачи считают больным человека, который не может адаптироваться к меняющимся внешним условиям. Например на улице -30, а ты ходишь босиком и отмораживаешь ноги – это неадаптивность. То же самое и с другими сферами, прикольно быть адаптированным.

Если ты не можешь адаптироваться, не можешь устроить свою финансовую жизнь, сексуальную жизнь и прочие сферы, то ты можешь считаться больным по официальной классификации. Даже есть такой диагноз «расстройство адаптации».

Сейчас уже не нужно следовать устоявшимся нормам, а ты до сих пор следуешь им – пришла пора решать: быть или «забить». Быть аморальным нелегко, гораздо проще быть моралфагом. Если ты решишься читать и делать упражнения,

то сможешь выйти за пределы многих норм, но в то же время ты станешь намного адаптивнее в жизни.

Искусство жизни состоит в том, чтобы совместить свою природную уникальность с адаптированностью к текущей жизни. Адаптироваться – это подстраиваться не подстраиваясь, а развиваясь. Надеюсь, дальше будет понятнее.

**Русский аналог латинского слова адаптация – это приспособление. Мы вырабатываем у себя приспособления к миру. Одновременно и мир мы приспособляем к себе.**

# **Адаптационные механизмы вида: Инстинкты и Спермовойны**

В написании этой главы использованы материалы двух книг. Первая книга по эволюционной биологии от Робина Бейкера под названием в русском переводе «Постельные войны. Неверность. Сексуальные конфликты и эволюция отношений», а в оригинале «Sperm wars», то есть настоящие войны сперматозоидов внутри женщины. Вторая книга по прикладной этологии от Олега Новоселова «Женщина. Учебник для мужчин». На мой взгляд авторы книг смогли «прочитать все буквы, но не смогли прочитать слово» в разборе инстинктов. Мы попытаемся это слово прочитать. И получить инструменты, чтобы инстинктами управлять.

Расскажу сперва что такое инстинкты, как они работают, и почему они являются адаптационным механизмом видов. Далее я расскажу как устроены некоторые из инстинктов человека, как распознать их влияние на свою жизнь, как манипулировать инстинктами, следовательно, на свое собственное поведение, а также на поведение других людей.

**Инстинкт – это накопитель обобщенного опыта поколений.**

Каждый день на земле появляются и вымирают виды, их очень много, и одним из видов является человек. Время жиз-

ни нашего вида очень существенно, это минимум сотни тысяч лет. По отношению ко времени существования вида, время жизни отдельной особи очень мало. Например вид существует несколько сотен тысяч лет, а особь живет 80 лет. Получается жизнь вида – это отдельная большая жизнь, на которую отдельная особь мало влияет. Но без особей вид не может существовать, ведь они составляют его «тело». Возникает вопрос. Как *виду* передать отдельной особи весь накопленный опыт адаптации, для того чтобы особь могла быть частью *вида*, и адаптировать весь *вид* для переброски его дальше на тысячи лет через жизнь отдельной особи? Ведь хоть жизнь вида и длительна, но в моменте времени есть только отдельные его представители – конкретные люди, мы с тобой, которым надо решать конкретные проблемы своего существования. Эти проблемы отчасти совпадают с многотысячелетними, а отчасти являются уникальными.

Для решения этого вопроса в природе есть инстинкты. Инстинкты – это заложенные в особь направленные источники материального воплощения, которые отражают накопленный опыт вида, и позволяют особи действовать исходя из накопленного тысячелетиями опыта.

**В этом деле есть одна тонкость.** Наш вид развивался в течение десятков тысяч лет, а за последние 100—200 лет настолько сильно изменился, что заложенные в нас инстинкты дают ошибки. Ведь они подсказывают нам как действовать в природной среде, а мы теперь живем и проявляем

те же самые древние инстинкты по большей части в информационно-виртуальной среде.

# Инстинкт размножения

Это о том, как нами рулит инстинкт для того, чтобы плодиться и размножаться, причем как можно больше. И чтобы потомство было наиболее здоровым и жизнеспособным. Виду критически важно для «проброски» себя в будущее наплодить как можно больше своих представителей, причем требуется, чтобы они были наиболее приспособленными. Логика вида такова: каждый представитель должен оставить максимальное количество потомства, и кто выживет, тот и наиболее приспособлен, значит дальше будет «пробрасывать» вид. У женщин и мужчин инстинкт проявляется по-разному, причем можно условно разделить проявления на три большие группы, а именно низкоранговые, среднеранговые и высокоранговые.

Исторически сложилось, что самки занимались выращиванием потомства и домашними делами, а самцы охотой, войной и ремеслами, это определило инстинктивные программы. Тут нужно сделать важное замечание – в настоящее время эти программы являются условно гендерно-принадлежными, и включаются как у самцов, так и у самок, сейчас инстинкты живут своей независимой жизнью, и у тебя есть возможность как наблюдать их действие в окружающих людях, так и запускать их у окружающих, а также у себя самого. Я опишу инстинктивные программы в чистом виде, макси-

мально жестко и цинично, именно так, как они проявляются в нас, в людях, носителях программ. Становится ясно, почему мы так жестко поступаем сами с собой и с окружающими, например, почему мы гоним себя по жизни как скаковых лошадей, или накапливаем ненужные ресурсы, или бросаем семьи, даже если это противоречит нашим собственным интересам. Это нас гонит инстинкт. Природный инстинкт оживляет в нашем бессознательном поведенческие цепочки, которые материализуются в нашей жизни.

В цивилизованной жизни инстинкты «сошли с ума» они запускаются одновременно, спорят друг с другом, что зачастую приводит к курьезам и неадекватному поведению. Например как у мужчины, так и у женщины могут быть одновременно запущены программы как самца, так и самки, которые противоположны друг другу, и мы можем видеть у одной человеческой особи поведение, которое противоречит самому себе.

Инстинкт генерирует цепочки событий в жизни, а отследить эти события можно с помощью нашего мобильного приложения Оптимульти, в котором есть функция ежедневного мониторинга важных событий, таким образом, можно отследить, какие у тебя запущены инстинктивные программы, отследить их влияние на жизнь.

## **Природная инстинктивная программа самки**

Стремление к зачатию от самого высокорангового самца

в окружении, или от самого высокорангового самца, до какого можно добраться, или от чужака. Программа заставляет самку вести постоянную сексуальную демонстрацию, посещать массу мероприятий, спортивных и других клубов, с одной лишь целью – найти высокорангового самца и зачать от него ребенка. Хотя себе обычно самка может не отдавать в этом отчета, она просто носится по публичным мероприятиям. После успешного зачатия поведение самки резко меняется – она стремится «свить гнездо», вырастить там потомство, стремится к стяжательству ресурсов в гнезде, к защите гнезда, накоплению ресурсов «на будущее»: недвижимости, техники и разных предметов. Если самка теряет ребенка, то сексуальная демонстрация возобновляется.

Самка стремится зачать от высокорангового самца, потому что инстинкт считает, что его гены самые перспективные и потомство будет жизнеспособным и конкурентоспособным, тоже высокоранговым. Также самка стремится зачать от чужака, поскольку инстинкт считает, что потомство разнообразится и сделает вид конкурентоспособнее и адаптивнее, что у людей эволюционно подтверждено, поэтому самка может видеть харизму в самцах других культур и национальностей, и стремится к ним в постель. Кроме прочего самка стремится получить сперму нескольких самцов одновременно, то есть устроить спермовойну внутри своей матки. Как ни странно, программа запускается как у мужчин, так и у женщин.

Для того, чтобы узнать ранг самца и зачать именно от высокорангового самка проверяет самца на ранговость, для этого инициирует ситуации проверки ранга. Это всевозможные ситуации, где самец актуализирует свой ранг. На них мы остановимся ниже.

### **Природная инстинктивная программа самца**

Инстинктивное поведение самца в общем случае – это оплодотворение максимального количества самок, которые подворачиваются на пути захвата и покорения мира. В молодости самец стремится оплодотворить самок старше себя, а затем и молодых. Логика инстинкта такова – старые могут выйти из детородного возраста и надо их поскорее оплодотворить. Самец нацелен на максимальное количество контактов, экспансию, перемещение, захват ресурсов, смену самок. Если самка не беременеет в течение нескольких циклов, то инстинкт переключает самца на других самок. В зависимости от ранга самца, его поисковая активность по освоению мира различна. Мы ее рассмотрим ниже.

### **Программа низкорангового самца**

Самопожертвование. Альтруизм, который проявляется в самоотречении, потребность принести себя в жертву в прямом смысле. Это пушечное мясо. Не участвует в процессах спариваний и оплодотворений. Служит более высокоранговым самцам и самкам.

## **Программа среднерангового самца**

Забота о потомстве самки, которая находится рядом. В спариваниях участвует, за секс платит. В расплату за секс вручает самкам ресурс, который добывается самцом. Поиск себе хозяина. Среднеранговый самец считает женщину «высшим существом», и действительно, самки умнее его. Занимается небольшими материальными преобразованиями мира, но не по своей воле.

## **Программа высокорангового самца**

Забота о потомстве всей стаи. Считает все потомство своим собственным (в природе так и было). Секс получает в неограниченном количестве, всегда находятся самки, стремящиеся к зачатию от высокорангового самца. Альтруистично вкладывает ресурсы во всю стаю. Предпочитает высокоранговых самок. Умен, силен и хитер. Способен проверять самок и самцов на ранговость, использовать и тех и других в соответствии с их природными программами. Занимается развитием обществ и социальных структур, руководитель. Обладает высокой интуицией.

## **Программа низкоранговой самки**

Занимается сексом со всеми кроме низкоранговых самцов. Не ценит себя. Приносит себя в жертву, не любит себя, не заботится о себе. Расходный материал. Инстинкт загоняет

низкоранговых «затыкать дыры» в проблемах общества.

### **Программа среднеранговой самки**

Индивидуализм, бытовая или реальная проституция, поиск себе хозяина. Инстинкт заставляет самку доминировать над среднеранговыми и низкоранговыми самцами. Среднеранговая самка находит себе место в корпоративных и семейных иерархиях. Каблук жены – корона мужа. Среднеранговые самки хорошо распорядятся ресурсами среднеранговых самцов. Стремится опустить до своего уровня высокоранговых самцов и самок, агрессивна, напориста, на любовь не способна, способна только рационально относиться к окружающим, как к ресурсу. Проверяет самцов на ранговость и отбирает среднеранговых, которых использует как ресурс. Занимается материальным миром вблизи себя, домом, работой.

Как же среднеранговая самка поработощает среднерангового самца? У такого самца есть комплекс – он считает, что он *должен* заслужить секс, быть крутым, и ему нужно положительное подкрепление этому со стороны самки. Если самка довольна и *дает* секс, значит он крутой и дееспособный, если нет, то нужно стараться лучше, и на этом комплексе самка манипулирует.

### **Программа высокоранговой самки**

Способна на любовь, получает ресурсы просто так, как

инвестицию в ее собственное поведение. Она нежна, добра, испытывает счастье. Сексом занимается только с высокоранговым самцом. Считает унижительным брать ресурсы за секс, которым занимается по любви. Проверяет самцов на ранговость и отбирает высокоранговых, которых использует как партнеров. Высокая интуиция, за счет которой двигается по жизни, «плывет по течению жизни», способна к творчеству.

# Проверки на ранговость

Природа организовала механизм поведения, которое люди демонстрируют бессознательно, это поведение организует типовые ситуации проверок, в которых тебе не раз доводилось участвовать. После проверок люди выясняют кто есть кто. По ходу жизни проверки время от времени повторяются. Так уж общаются люди, они так устроены, что проверки тебя ждут каждый день. И, кстати, проверки, а именно их осознанное и успешное прохождение – это способ запуска высокоранговых программ.

## Сольется ли?

Как самец, так и самка может «слиться» сразу после знакомства. Это явный признак того, что человек не может следовать своему интересу, реализовывать свои идеи и желания. Если самец или самка закекали сами себя, сбежали, ушли от контакта и спрятались в свою норку, то это не высокоранговые ребята, размножаться не могут. Природа таких использует как низкоранговых, и отправляет в основном на убой, она управляет ими давлением, поскольку по своей воле низкоранговые не могут двигаться.

**Способен (способна) ли перейти к сексу сразу после знакомства?**

В природе оплодотворение должно произойти максимально быстро и надежно, поэтому инстинкт заставляет партнеров тестировать друг друга на способность сразу перейти к сексу, если самец или самка не готовы к этому, то для инстинкта это сигнал среднеранговости.

Если самка затягивает переход к сексу, то она хочет торговать собой и обменивать секс на ресурсы, что является признаком среднего ранга. Если самец не готов сразу перейти к сексу, то он неуверен в себе и хочет продемонстрировать свой ресурс, а не самого себя.

### **Разводится ли самец на деньги и ресурсы?**

Самка тестирует, удастся ли развести самца на ресурсы, если да, то это не вожак, не высокоранговый самец. Самка понимает, что такого самца разведет и другая самка, такой годится как ресурс, но не как отец ребенка.

### **Разводит ли самка на ресурсы взамен секса?**

Если самка занимается разводками – то это среднеранговая самка. Если самка получает ресурсы просто так, по факту, то это высокоранговая самка.

### **Зависим ли от мнения самки? Способен ли трахать других самок?**

Самка провоцирует ситуацию, где она выражает заведомо противоположное мнение самцу и смотрит, как он ведет се-

бя, если следует своему мнению, то значит он высокоранговый, и самка меняет свое мнение, ведь оно было лишь для проверки. Если самец не может в присутствии одной самки трахать других, то он психологически зависим от мнения окружающих, следовательно не высокоранговый. Как самца так и самку проверяют на способность мыслить самостоятельно и жить своим умом. На такое способны только высокоранговые особи.

**Способна ли следовать инстинкту? Способна ли позволить иметь свое мнение? Способна ли позволить трахать других самок?**

Если самка не позволяет самцу трахать других самок в том числе в своем присутствии, то это неуверенная в себе среднеранговая самка, которая защищает свой ресурс – мужчину от посягновений других самок. Уверенная в себе самка может позволить самцу делать что угодно, ведь она уверена в нем, и его поведении, поскольку его выбрал ее инстинкт, которому она доверяет, получается доверяет себе.

**Способен ли сохранить адекватность?**

Это так называемая проверка любовью. Самка провоцирует ситуацию, когда с точки зрения самца она неадекватна и склоняет его к неадекватному поведению. Если самец влюбился, ведется на самку и начинает вести себя неадекватно – совершать ошибки в жизни и делах, то значит он не высо-

коранговый. Высокоранговый, вожак не ведется на «выносы мозга», для него ценнее собственные дела, жизнь и адекватность, чем любая самка. Прохождение проверки приводит к повышению адекватности самца и временному (до следующей проверки) прекращению «выносов мозга» со стороны самки.

### **Способна ли сохранить адекватность?**

Это тест способности самки быть адекватной после попытки «выноса мозга» мужчины, если она может вернуться в состояние адекватности себе и реальности, то проверка пройдена, если нет, то самка списывается в среднеранговые как неспособная жить своей интуицией высококоранговой самки.

### **Способен ли предъявить?**

Любая самка провоцирует конфликт между двумя самцами. Тот самец, который побеждает в противостоянии является высококоранговым, если самка высококоранговая, то она останется с высококоранговым, если среднеранговая, то выберет среднерангового как ресурс, будет им психологически манипулировать на том, что он проиграл. Но постарается зачать от высококорангового.

### **Способен ли считать своей?**

Высокоранговый самец не разводится на ресурсы, но спо-

собен разумно инвестировать. Вожак инвестирует в свою стаю, свой бизнес и свою самку. Если может разместить инвестицию и контролировать возвратность, то вожак.

### **Способна ли любить?**

Если самка способна принимать инвестиции в себя и возвращать их самцу в виде поддержания его ранга, планов, укрепления позиций, а также реализации его желаний, то самка высокоранговая, и ее ведет высокоранговая интуиция.

# **Инстинкт саморегуляции**

Этот инстинкт в настоящее время только появляется. Конкурентоспособными, в том числе в плане репродукции стали особи, которые могут сознательно оперировать со своими инстинктами, их разблокировкой и перенаправлением, а главное запуском более выгодных высокоранговых программ. Эволюция сейчас отбирает людей способных к самостоятельному творчеству в плане преобразования мира и себя самого, своего поведения и сознания (саморегуляции).

# **Инстинкт самосохранения**

Этот инстинкт запускает программы поведения, направленные на сохранение целостности организма. Научись определять события и исходы событий, которые продиктованы им. Это наш «ангел хранитель».

# **Инстинкт власти**

Это инстинкт, который ведет нас в плане самореализации, создания новой информации, творчества и преобразования мира.

# **Инстинкт защиты ребенка**

Этот инстинкт закрепился в тех обществах, в которых не только родители, но и все члены общества заботились о всех детях этого общества, помогали им в развитии. Инстинкт проявляется как всяческая помощь детям, в том числе финансовая, распространение информации и приложение усилий к улучшению жизни детей.

В будущем вероятно появление подобного инстинкта защиты стариков, которые становятся немаловажным слоем современного общества.

## **Инстинкт помощи чужаку**

Если чужак не проявляет агрессии, ведет себя мирно, например просит милостыню с табличкой «На билет», то многие из нас помогают ему. Это срабатывает данный инстинкт, который закрепился за счет того, что мы все выжили, потому что помогали друг другу, не стоит об этом забывать.

# **Адаптационные механизмы человека**

В одной из своих ипостасей человек является идеальной машиной для адаптации. Человек унаследовал животные механизмы адаптации и выработал свои. Природная и антропогенная среда постоянно меняются, и человек меняется вместе с ними. Тот, кто более приспособлен к окружающей среде – более успешен. Успех – это адаптированность.

Когда ты много сидишь за компом или много читаешь – у тебя развивается близорукость. Это не плохо, просто глаза адаптируются. Если ты постоянно рыбачишь и смотришь то вдаль на поплавок, то на крючок и червяка в руках – глаза адаптируются к этому режиму жизни, зрение выравнивается.

Чукчи могут различать более ста оттенков белого снега. Это им нужно для жизни. Чукчи адаптируются.

Если ребенок часто болеет, то, возможно, его любят или просто не ругают только тогда, когда он болеет. Ребенок адаптируется.

Человек – это машина для адаптации, так посмотрим этой адаптации в лицо!

# Генетика

Как известно, кошки, которые в нескольких поколениях питались сухим кормом, при переходе на натуральный корм заболевают мочекаменной болезнью. Это значит, что кошачий род адаптируется к новому корму за несколько поколений. То же самое и с собаками. Только у собак, которые ели сухой корм из поколения в поколение, при переходе на натуральный корм наблюдаются проблемы не с почками, как у кошек, а с желудком.

В дрессировке, если ты возьмешь шоу-собаку, овчарку, например, предки которой участвовали в выставках, тебе придется затратить многократно меньше усилий чтобы подготовить ее для участия в конкурсах, чем если бы ты взял собаку из рода защитно-караульной службы. А если выбрать овчарку из рода собак-охранников тюрем, то ее очень трудно будет научить участвовать в соревнованиях – она будет норовить охранять что-то и кого-то, будет дико лаять и кусать. Любой хороший заводчик или кинолог об этом знает. Есть даже разные питомники для шоу-собак, собак-компаньонов и собак для защитно-караульной службы. В этих питомниках живут и размножаются генетически разные животные.

Часто одни и те же виды рыб могут даже выглядеть по-разному, в зависимости от среды обитания. Например, окуни адаптируются под цвет водоема. Те окуни, которые не соот-

ветствуют по цвету среде обитания, не успевают даже оставить потомство, ведь их быстро пожирают еще мальками.



Окунь из болотистого озера



Окунь из прозрачного озера



Окунь из озера с красноватой водой

## Окуням приходится менять цвет

У людей тоже есть подобный механизм адаптации. Только у людей адаптация связана еще и с социальными условиями, ведь мы живем не только в природной среде. В природной-то мы адаптировались. Теперь адаптируемся в социальной. У людей есть династии. Династии врачей, педагогов, инженеров и другие. Дело тут не в воспитании. Я провел небольшие исследования и выяснил, что у людей наличествует биологический механизм передачи адаптации. Адаптация идет из поколения в поколение. У людей из династии есть природные склонности к областям жизни, в которых они более адаптированы чем в других. Это те области, в которых были компетентны их предки. Такая адаптация происходит с одной стороны благодаря генетике, с другой – из-за воспитания, и частично, потому что человек сам выбирает развиваться в этих областях.

# Обучение

В обучении есть два очевидных и проверенных механизма – это положительное и отрицательное подкрепление, которые являются основой дрессировки животных.

Простейшее обучение – это обучение не реагированию. Если аплизия (это такой морской слизняк) пугать громким звуком, то она съезживается, но с ростом количества повторов она перестает съезживаться, если звук не сопровождается другими воздействиями на нее. Таким образом аплизия научается не реагировать на несущественное.

Также и человек, научается не реагировать на несущественные и не несущие угрозы раздражители – автомобили, других людей, звуки природы, звуки своего кишечника и т. д. Если человек не может научиться не реагировать на несущественные раздражители, например негативные новости, которые его не касаются, то это приводит к нервозности и психоперегрузкам. Надо уметь включать у себя простейшее обучение.

Даже слизень может научиться не реагировать на несущественное, и ты сможешь. Например, слизень никогда не будет реагировать на любые новости. А ты будешь? Если да, то я могу утверждать, что слизень более адаптирован к жизни, чем ты.

Положительное подкрепление. По сути, обучение поло-

жительным подкреплением – это то же самое, что и обучение не реагированию. Поощряется нужное поведение. Простым примером может служить игра с ребенком. Малыша просят посчитать, сколько стоят несколько шоколадок и какая будет сдача с круглой суммы. За правильный ответ ему вручают эти шоколадки. У ребенка, которому такая игра нравится, а она ему точно нравится, в будущем значительно легче пойдет арифметика. Проверено.

Есть еще обучение отрицательным подкреплением, о котором я расскажу на примере интересной схемы выигрыша на скачках. Лошадей обучали таким образом. Свистели в ультразвуковой свисток, а затем из огнемёта поливали лошадиные задние ноги и прожигали ноги до мяса. Естественно охреневшая лошадь в ужасе неслась как только могла. Такое обучение повторяли несколько раз. Затем раны залечивали и продавали лошадей, а сами следили за судьбой лошадей издали, и как только, таким образом подготовленная лошадь попадала на скачки, то специальный человек делал ставку на скачках на таким образом «обученную» лошадь. Во время заезда подавался тот же ультразвуковой свисток, и лошадь начинала нестись, обходя других относительно спокойных лошадей. Срабатывал свисток три-четыре раза, затем эффект проходил, поскольку включался уже описанный механизм положительного подкрепления.

А как в детстве обучали тебя?

# Моделирование

Моделирование позволяет предсказывать поведение и управлять системами.

У высших животных адаптационный механизм моделирования проявляется в зачаточных формах, зато у человека он процветает. Чем более развит этот механизм, тем человек адаптивнее. Без моделирования, например, немислимо заниматься бизнесом. Бизнес всегда строится по модели, то же самое касается маркетинга, продаж и процессов управления в целом.

Работает моделирование так. Ты подмечаешь некоторую закономерность, например, что горбуша весной идет против течения для того, чтобы нереститься, или что девушки любят делать селфи в качестве сексуальной демонстрации. В первом случае ты можешь сообразить, что надо весной приехать и поставить сеть, а во втором случае, смекаешь, что надо сделать Запретграм. Эти две простейшие закономерности линейны, если весна-то нерест, если есть камера – то девушки фоткаются. Далее ты можешь подумать, какие следствия есть из этих закономерностей. Рыбу можно поймать, из девушек можно сделать рекламную социальную сеть. Затем идет проверка следствий. Если следствия подтверждаются, то значит модель готова. Каждая модель имеет свои границы применимости. В случае с горбушей – это ограни-

чения по виду рыбы, акулы и скаты в горные реки на пойдут. В случае с девушками – Запретграм должен быть максимально простым, иначе девушки туда просто не смогут войти.

Описана простейшая модель, такую ты применяешь каждый день и даже не задумываешься, например, когда завариваешь чай. Есть более сложные модели. И с их помощью можно делать сложнейшие вещи. Вся цивилизация, которую создал человек, почти все, что сделал человек основано на моделировании. Это наш человеческий адаптационный механизм. Если бы он был в достаточной мере развит у животных, то в Запретграме были бы не только девушки.

# Интуиция

**Интуиция – это система фильтров твоего восприятия, которые вылавливают из всей реальности только то, что полезно лично для тебя.** Так происходит если фильтры чисты и хорошо настроены.

С тобой случаются разные события, и когда они происходят, сложно определить: это ты себе создал событие или ты его предсказал. Дилемма снимается, если считать интуицию фильтром, который выделяет из потока всевозможных вариантов реальности требуемый именно тебе. Порой ты предсказываешь события, а порой вызываешь.

Вот строфа стихотворения «Память» Н. Гумилева:

Самый первый: некрасив и тонок,  
Полюбивший только сумрак рощ,  
Лист опавший, колдовской ребенок,  
Словом останавливавший дождь...

Можно почувствовать, как работает интуиция у ребенка, его интуиция еще не настроена воспитанием, генетика еще не проявилась и никаких моделей нет. Но мощи энергетики хватает, чтобы выделить из реальности остановку дождя. И у тебя, я уверен, такое было. Если ты понял, о чем стихотворение, то наверняка это у тебя было.

По мере взросления интуиция настраивается. Но в основ-

ном у людей она просто забивается и перестает работать. Для тебя хорошо, если ты сможешь сонастроить свою интуицию с моделированием, генетикой, обучением, инстинктами и плохо, если настроишь ее на то, что нужно не тебе, а кому-то другому.

Еще пример. Приблизительно в 2005 году я заметил, что Гугл выдает мне информацию на моем компе не так, как на публичных компьютерах, но когда я заходил под своим логином, то все менялось, и выдача результатов была уже персонально для меня. Тогда я осознал, что придет момент, когда для меня будет создана моя персональная виртуальная реальность, где вся информация будет подобрана и будет подкидываться мне в соответствии с моей натурой, моей виртуальной моделью (цифровым двойником), которая находится где-то в сети. В 2016 году я понял, что процесс формирования моей персональной виртуальной реальности завершен. Вся моя активность в интернетах мониторится, я полностью просматриваюсь, и мной можно управлять, создавая для меня информационные потоки и потоки событий через онлайн-интерфейсы. Теперь практически вся информация, которую я получаю через интернет, идет через фильтр моей виртуальной модели! Получается, что создана моя индивидуальная виртуальная информационная реальность, из всего потока информации выфильтровывается специализированный поток для меня. Это легко заметить. Как только ты заинтересуешься пылесосами – тебе сразу выпа-

дают рекламные объявления. Как только ты заинтересуешься редкой технической темой, тебе звонят и хедхантят тебя на работу в соответствии с твоими поисковыми запросами. Ролики ютуб предлагают тебе именно то, что тебе потенциально интересно.

Интуиция работает подобным образом. Интуиция знает, что нужно тебе и отфильтровывает это из внешнего мира. Только виртуальная модель в интернете служит чужому дяде. А твоя интуиция служит персонально тебе.

Система интуиции в первую очередь из сферы биологии. Интуиция находится внутри тебя, а внутри тебя находится биологическая субстанция, которая сложным образом организована. Так или иначе, деятельность во внешнем мире осуществляет твое тело, которое регулируется через нервную, эндокринную и другие системы, которые в свою очередь согласуются в том числе через интуицию. А кроме того, интуиция – это из сферы философии. Но также бывает бизнес-интуиция, интуиция в личной и частной жизни.

Интуиция – это встроенный в тебя механизм, который мощнее, чем система искусственного интеллекта, гугла и других корпораций, которая управляет твоей собственной реальностью.

Интуиция одновременно моделирует твою реальность в соответствии с тем внутренним образом, как должно быть в твоей жизни, и то же время предсказывает как все будет. Казалось бы, есть противоречие: с одной стороны, интуиция

предсказывает, с другой – создает события, но это противоречие снимается тем, что для интуиции нет пространства и времени. Для нее что будет, что было и что создается – одно и то же. Все трансерфинги, визуализации и прочие техники управления реальностью через создание образов – это и есть попытки управлять механизмом интуиции. В квесте «Жесть» есть мощнейшая техника настройки интуиции.

Интуиция оптимизирует адаптацию. Интуиция объединит твою генетику, обучение, моделирование и инстинкты в одном флаконе, который есть ты.

# Нервная система и интуиция

По современным представлениям нервная система человека представляет собой электрохимическую сеть, по которой передаются электрические импульсы. Современная наука не может ответить на вопросы: 1) Как происходит понимание электрических сигналов в качестве образов, мыслей и других когнитивных объектов? 2) Одинаковы ли эти объекты (например понимание цвета) у разных людей?

Я тоже не отвечаю на эти вопросы, но мне совершенно ясно, что чем качественнее работает нервная система, то есть передаются импульсы и чем качественнее работает головной мозг, спинной мозг, нервные стволы и другие отделы, тем лучше работает интуиция. Мы не можем до конца понять, как работает нервная система, но можем улучшить ее работу профилактическими методами, направленными на то, чтобы нервы, блин, нормально работали. Тогда и интуиция будет работать. Найди способ привести в порядок свою нервную систему.

# Интуиция и энергетика

Интуиция очень сильно зависит от уровня твоей энергетики. Когда высокая энергетика – вжариваешь так, что все вокруг кажутся спящими трупами. Есть способы повысить энергетику. Подробно в Суперздоровье. Задания на укрепление, которое тоже повышает энергетику в квестах Охрениватор и Жесть. После прохождения этих квестов, быстрее исполняется желаемое.

Для хорошей интуиции необходим хороший сон. Все что нужно для хорошего сна ты получишь в квесте Сновигатор.

# Игра

Игру я выделяю как отдельный адаптационный механизм, и он даже более тонкий, чем интуиция. Игра использует интуицию, если у тебя развита игра, то можешь любую ситуацию превратить в нечто полезное для тебя. Ситуация всегда живая. Если у человека не развита способность к игре, то ситуацию он воспринимает как статично-механистичную, предполагает, что исход предрешен, но это всегда не так. Ситуация живая и можно тонкими воздействиями ей рулить. Но для такого подхода требуется высокий уровень развития, получением которого мы и занимаемся.

# Сознание

Сознание – это то, что управляет нашей жизнью, нашим телом, то, что объединяет нас с другими людьми, миром, вещами, нашими делами. Сознание – это «бурная, горная кристалльная стремительная река». В реке есть водовороты, турбулентности, места тихого течения и попадаются болота. Это река нашей жизни. Жизни, которая является следствием работы нашего сознания, и наоборот, сознание является следствием нашей жизни.

Сознание включает в себя сознательное и бессознательное.

Сознание формируется нашим бытием, в том числе деятельностью, и наоборот наше бытие формируется нашим сознанием.

Трудно определить сознание словами, пока не попробовал работать с ним на практике.

Предлагаю тебе совершить попытки управления своим сознанием и посмотреть, как это отразится на твоей жизни. Все квесты, задания упражнения, игры и тренинги Оптимюльти так или иначе направлены на исследования и работу с сознанием.

Но для начала небольшие прикладные заметки о типовых структурах сознания.

# Точка невозврата

Термин «точка невозврата» обычно обозначает отрезок времени и место, откуда самолет уже не сможет вернуться, поскольку не хватит топлива. Точка невозврата делит небо пополам. В полете жизни тоже есть такие точки. Причем ты их можешь активировать. А можешь избегать.

Точка невозврата – это структура сознания, которая есть у всех людей. Работает она так: наступает момент, когда система меняет свое состояние так, что возврат назад уже невозможен.

Один из механизмов управления своей жизнью через сознание – это управление через точку невозврата.

Когда ты прыгнул из окна – ты полюбасу упадешь. Прыжок – это точка невозврата. Упрощенно говоря: «Если ты выдернешь волосы, ты их не вставишь назад» (с).

Когда ты начал дело, результат неизбежен. Если ты встал, и вышел из ряда вон, то ты уже не вернешься прежним. Ты перевел систему в новое состояние и возврат уже невозможен. **Мир идет только вперед.**

У всех людей в сознании есть образ точки невозврата, и у этого есть простая причина. Она появляется в момент зачатия, а затем закрепляется во время рождения. До зачатия было одно состояние – яйцеклетка и сперматозоид отдельно, после зачатия – другое, оплодотворенная яйцеклетка, но уже

не та, которая была до прохождения точки невозврата, и ее никак нельзя вернуть в первоначальное состояние – нельзя изъять сперматозоид. Само зачатие является точкой невозврата, сперматозоид и яйцеклетка уже образовали нечто новое, и уже никогда не станут сперматозоидом и яйцеклеткой снова. До рождения было одно состояние, включая системы питания, дыхания и другие, после рождения – другие системы и принципиально другое состояние. Точка невозврата – это то, что есть у всех, поскольку это следствие нашего зачатия и рождения.

Начало дела подразумевает собой и результат. Вернуться в первоначальное состояние за точкой невозврата уже нельзя. За точкой невозврата становится ясно, что результат – это вопрос времени.

За точкой невозврата находится состояние неизбежности. Неизбежности результата. Научись пользоваться точкой невозврата и будешь получать неизбежные результаты в бизнесе, личной жизни и других полезных областях. А вот в опасных вещах, как, например, экстремальные виды спорта, наоборот, не нужно переходить точку невозврата, и это тоже ее использование – не переходить через нее.

Изучи свою точку невозврата и сможешь красиво управлять своей жизнью, порой переходя через нее, а порой удерживаясь от перехода.

# Первая любовь (правда)

Первая любовь – это первая правда, которую человек понимает и признает о себе самом. Эта правда настолько сильна, что отпечатывается на всю жизнь.

В культуре принято к первой любви относиться как к мало значимой романтической вещи, которая типа и не влияет ни на что. Но это большая ошибка. Первая любовь – это то, что влияет на всю последующую жизнь.

Происходит это так. С детства ребенку внушают нечто про него самого. Начиная с имени. Тебя называли твоим именем, но это имя не есть ты настоящий. Это видение тебя другими. И далее ребенку внушают знания и мнения, хорошо, если родители понимают, про себя, про свою уникальность и особю не грузят ребенка. Но есть и такие, которые заставляют его быть не собой. Я уже не говорю про институты и системы воспитания – они гребут под одну гребенку всех. Это делается даже в самых хороших и продвинутых школах. Как бы хороша ни была система образования – она не может полностью отразить богатство сущности человека. Это богатство нельзя передать словами, у него бесчисленное множество имен, его можно только почувствовать, признать в себе. Все богатство сущности человека может отразить только другая сущность, другой человек. Именно поэтому говорят, что все, что нужно человеку – это другой человек.

Но вернемся к именам. Человека называли, внушили ему мнения о себе самом. И вот в таком репрессированном состоянии человек находится до тех пор, пока не встретится другой человек, который отразит собой его сущность. Человек влюбляется. Человек пытается взаимодействовать с объектом своей любви так, как его научили, воспитали, но ничего не получается. Вот в этот момент возникает первая любовь – человек узнает сокровенную правду о себе – что он не есть то, что в нем воспитали. Исчезают все имена. Остается самая суть. И этот акт есть правда, которую человек узнает о себе. Первая правда в жизни. Эта первая правда, первая любовь остается с человеком на всю жизнь. Образуется структура сознания, которая в дальнейшем обрабатывает поток жизни. Эта структура позволяет человеку определять, что есть что, что есть правда, а что ложь. Причем это происходит на бессознательном уровне. На нее первую любовь опирается интуиция. Главные решения в жизни принимаются с опорой на правду. В целом, это и есть правда. Эта правда сопутствует тебе по жизни.

Хотя нас учат, и в культуре первая любовь дается как нечто романтическое, неважное. Но на практике, это самое важное. Первая любовь или Правда себе о себе самом это главный критерий любого решения. Это залог того, что ты будешь прав. Мы все разные, и правда о себе разная, но сама структура правды, сам механизм (тебя обманули о том, кто ты, а ты сам узнал правду про себя) у всех одинаков.

Игра «Найти себя» позволяет повторно инициировать эту структуру в себе, вспомнить и заново почувствовать кто ты, заново пережить первую любовь, но уже понимая, что это такое. На игре «Найти себя» мы создаем глобальное отражение сущности каждого участника за счет правильно созданной и настроенной коммуникации. Каждый участник начинает чувствовать себя настоящего. И, так же как в Первой любви, на игре ты сможешь пережить и закрепить этот опыт ВНОВЬ.

# Петли в сознании (рефлекторная дуга)

В твоём сознании есть структуры, которые представляют собой петли. Петли создают типовые ситуации, и одновременно петли возникают вследствие типовых циклических процессов. Ярким проявлением петель являются заикленности песен, от которых трудно отвязаться. Но это только маленький пример. Петель великое множество.

Разберемся, откуда они берутся и как работают.

Ты погружен в циклические процессы, смена дня и ночи, смена времен года, приемы пищи, рабочие дни, праздники и т. д. Ты с детства погружен в эти ритмы и повторяющиеся циклы, ты периодически сталкиваешься с одними и теми же внешними условиями. Твой организм адаптируется, реагирует на эти ситуации, и в твоём сознании образуются петли – контуры для обработки периодических процессов. Эти контуры в сознании могут тебе помогать, а могут мешать. Петли могут работать в активном и в холостом режимах. Петли программируют, создают жизненные ситуации. Петли сами по себе нейтральны, они различаются по полезности для тебя. Те которые тебе помогают – это Тренировочные петли (генерация позитивных событий), те которые мешают – это Бредовые петли (Генерация негативных событий). Петли помогают тебе выполнять рутинные дела.

Понятие рефлекса и рефлекторной дуги были введены русским ученым И. М. Сеченовым. В дальнейшем они были глубоко изучены И. П. Павловым. Рефлекторная дуга в нейрофизиологии и науках о поведении – это система связей нейронов, которые обеспечивают некое автоматическое действие, например рефлекс. Нейронные рефлекторные дуги связаны с сознанием. Ты можешь ощутить это. В путешествии у тебя меняется сознание от того, что часть рефлекторных дуг дезактивируется: тебя окружают новые условия и это приводит к дезактивации петель, связанных с типовыми рутинными процессами.

Рассмотрим далее два типа петель – бредовую и тренировочную.

## Бредовая петля (невроз)

Бредовая петля – это процесс заикливания повторяющихся ситуаций, в которых ты проигрываешь, теряешь нечто. Например, периодические неудачные связи с определенным типом людей, половыми или деловыми партнерами. В пограничных состояниях между сном и явью это может проявляться в заикливании цепочек слов, настроений. Это похоже на узел: сознание течет не свободно и прямо, как чистая горная хрустальная река, а закручивается и самопересекается. Если такой узел затягивается, то получается бредовая петля. В психотерапии это называется неврозом. Неврозы отражаются в рефлекторных дугах тела, зажатостях, психосоматических заболеваниях. Ты можешь отследить бредовые петли по циклическим повторам состояний.

От бредовых петель следует избавиться для того, чтобы высвободить занимающие их ресурсы сознания. Распрямить течение сознания. Бредовые петли – это повторяющиеся цепочки состояний, если вышибить из цепочки одно или несколько состояний, то цепочка разрушается. Например, ты постоянно не успеваешь сделать запланированные дела. Это периодически повторяется, и ты хочешь разрушить бредовую петлю, которая приводит к этому. Ты выполняешь задание «Антияд» (отказываешься от алкоголя и сигарет на год). Это разбивает часть Бредовой петли, и ты можете заполнить

освободившееся место выполнением полезных дел. Также ты можешь разбить бредовые петли отказом от контактов с определенными людьми, режимом сна, режимом тренировок, путешествиями. Бредовая петля образовалась за счет многократного повтора одних и тех же действий. Не получится ее разбить одним повторением, придется разрушать ее многократным воздействием. За год точно будет разрушено большое количество бредовых петель.

# Тренировочная петля

Тренировочная петля – это структура твоего сознания, работающая на воспроизведение в реальности желаемых для тебя (полезных) повторяющихся событий. Это ситуация, когда ты занимаешься делом, которое важно для тебя, и там есть повторяющиеся и ключевые элементы, которые по сути являются одним и тем же событием, но которое повторяется в разных ситуациях, с разными людьми и разными вещами.

Тренировочная петля – это повторение в сознании в холостом режиме одного и того же акта, который зацикливается и повторяется раз за разом. Это происходит в пограничных состояниях, между бодрствованием и сном, иногда в особенных расслабленных состояниях. Также тренировочную петлю можно запускать самостоятельно. Это та же бредовая петля, но только она прокручивает желаемые события.

Тренировочная петля нужна, чтобы желаемых повторяющихся событий было больше и они проходили наиболее выгодно.

Например, ты играешь в боулинг. Главный акт в боулинге – это выбивание страйка. Чем больше страйков, тем больше побед. Хорошим игрокам снятся страйки.

Наш выдающийся хоккейный вратарь Владислав Третьяк постоянно тренировался с мячиком, мячик был всегда с собой. Третьяк постоянно упражнялся с ним и ловил его, ловил

ловил, раз за разом, тысячи раз. Тренер Третьяка Анатолий Тарасов направлял одного из лучших вратарей потренироваться в другие виды спорта – футбол, гандбол (в советские времена «Ручной мяч»), где Третьяк зарабатывал акт поимки рукой предмета. Третьяк прославился как первый интуитивный вратарь, ловушка Третьяка была там, куда летела шайба. У него была идеально отточена поимка шайбы.

Таким образом, в спорте тренировочная петля используется для отработки наиболее важных и частых актов.

Тренировочная петля используется и в бизнесе.

Например, у тебя свое дело – ты дизайнер, ты делаешь дизайн на заказ. Главное, что есть в этом деле – это обмен продукта, в данном случае дизайн-макета на деньги. Этот акт должен быть отточен. Акт равноценного обмена ценности на деньги архиважен для ведения своего дела – он его основа. Когда ты начинаешь заниматься такими обменахми, твое сознание начинает тренироваться на получение денег за созданную тобой ценность. И это происходит в сознании в автоматическом режиме.

Ты должен тренироваться получать деньги как Третьяк тренировался ловить шайбы. Тогда и ты достигнешь успеха. В других делах тоже используется тренировочная петля, например, в сексе, а конкретно в съёме сексуального партнера. И в деле, которым занимаешься ты, Тренировочная петля пригодится.

**Вопросы и ответы:**

– Скажи, тренировочная петля образуется только для тех дел, к которым есть склонность. Или может сложиться и для не ненужного навыка?

– Для тех, которые важны для адаптации. Когда система правильно функционирует, они же и интересны.

– Дело в том, что в процессе сублимации человек может решить развивать совсем не те навыки.

– Это другой процесс. Тренировочная петля это механизм просто. А куда его применить другой вопрос.

## **Как найти у себя в сознании тренировочную петлю?**

Повспоминай, когда ты занимался одним и тем же делом многократно, и когда тебе это было по кайфу. Когда ты обдумывал, как будешь это делать на следующий день, когда тебе снилось это дело. Нашупай, найди эту Тренировочную петлю. Она работает и сейчас, возможно, по ней идет не то дело, которое тебе нужно. А может быть по ней, например, идет тренировка оттока денег от тебя? Может быть, ты тренируешь не те действия которые хочешь? Ведь Тренировочная петля – это инструмент для тренировки, а вот что тренировать, ты решаешь уже сам.

# Дурная бесконечность и Истина

Тебя учили, что процесс может продолжаться до бесконечности. Это обман и ложь. Ничто не может продолжаться до бесконечности. Все заканчивается. Даже бредовые петли заканчиваются смертью их носителя.

В школе тебя учили, что есть бесконечные объекты, например линия.

История. Учительница нарисовала на доске *отрезок* и сказала, что это *линия*, и она бесконечна. (С чего она взяла, что линия – бесконечна?) Мы не поверили. Девочка вышла к доске и продолжила отрезок. Отрезок закончился за пределами доски на двери. Учительница сказала, что «если бы» доска была бесконечной, то и линия была бы бесконечной. Я остался в недоумении.

Есть конечные объекты. Бесконечных объектов нет. Если объект кажется бесконечным, то это в сознании работает Дурная бесконечность. Дурной бесконечности на самом деле нет, а есть Истина. Истина возникает, когда ты «поднимаешься» над дурной бесконечностью и видишь ее как петлю. Например, бесконечная прямая линия на листе бумаги – это равносторонний треугольник. Но на три точки в его вершинах придется забить, такова реальность.

# Столбы в сознании

Бывает так, что все твое сознание захватывается одной проблемой. Например ты протестуешь, борешься за что-то, защищаешь свою позицию. В этот момент весь мир затмевается одним столбом. Ты готов защищать этот столб. Ты готов молиться на этот столб. Ты готов биться за столб до последнего. Ты страдаешь и расстраиваешься, если этот столб не замечают другие люди. Или наоборот, ты скрываешь свой столб, хочешь, чтобы другие его не увидели, но в тайне молишься на него. Излюбленные столбы – это комплексы неполноценности. Столбы такого типа люди скрывают всеми силами.

Столбы мешают двигаться по жизни. В этом смысле движением является оставить столбы в покое и двигаться между ними.

Еще люди любят тащить за собой по жизни свои столбы. На своем горбу.

Можно сказать, что Столбы в сознании – это стереотипы, которые мешают видеть и жить в многовариантности реальности.

# Зеркало

Зеркало – это одна из самых ярких структур сознания. Увидеть ее не сложно: достаточно понять, где и как ты зеркалишь – перекладываешь и проецируешь на других свои картины, картины мира в том числе.

Ты наверняка видел как мать ругает ребенка, за проступок, но ты также видел, что она сама совершает такие же проступки. Мама зеркалит проступки ребенка на себя. Она ругает ребенка, но видит в нем саму себя.

Ты говоришь другому, как надо поступать, как себя вести и что делать. Он на тебя смотрит с недоумением и ты понимаешь, что эти советы больше подходят тебе самому. Ты зеркалишь.

Ты говоришь кому-то, что он тупой придурок, а на самом деле, это ты себе говоришь что ты красавчик самый умный и умелый. Иначе зачем другому говорить, что он придурок? В этом нет никакого смысла. Ты сравниваешь себя с другим. Ты – зеркалишь.

Ты видишь наркоманов, бомжей, алкоголиков, урок, прочих деклассированных ребят. Ты видишь их, и тебе хорошо от того, что ты не такой, как они. Тебе хорошо. Ты – зеркалишь. Пойми, это ложное чувство, когда ты испытываешь кайф от того, что лучше кого-то. Лучше можно быть только себя вчерашнего.

Зеркало заставляет нас сравнивать себя с другими. Зеркало позволяет взаимодействовать с другими, но если его не осознавать, то...

Вот например, всем известен эпизод из «Мастера и Маргариты», когда Маргарита попросила Воланда, чтобы Фриде перестали приносить платок, которым она заткнула рот своему ребенку перед тем, как убить этого ребенка. Возникает вопрос: «Почему Маргарита выбрала именно эту просьбу?». Если понимать принцип Зеркала, то становится ясно, что Маргарита сама убила своего ребенка когда-то. Она отзеркалила Фриду на себя, приняла ее чувства за свои и выдала просьбу.

Есть хорошее приложение Зеркала. Если ты катаешь вату (ебешь вола), словом, бездельничаешь, то можно посмотреть чернуху, например, фильм Олега Мавроматти «Выблядки». Послушать песни Доктора Котика Дезоморфин, Паша, Паша Умер.

Зеркало возникает в сознании из-за того, что нас ругали, заставляли согласиться, били, и мы соглашались с ложными картинками мира. Даже не важно за дело ругали или просто так. Дело в том, что мы тогда согласились и посчитали правдой то, что нам вменяли, а это было ложью. Таким образом возникло иллюзорное представление о реальности – вранье себе. В этот момент, (когда мы по-настоящему согласились на вранье) было утрачено чувство самого себя. Оно было заменено на ложь. Восстановить чувство самого себя можно

на нашей игре «Найти себя».

Игра так устроена, что происходит многократное отзеркаливание, при этом отзеркаленные образы теряет персональную привязку и ты их сможешь легко отбросить. Потом ты будешь смеяться над Зеркалами, постоянно видеть их в других людях, понимать их поведение, управлять ими, собой и своей жизнью.

Следовательно, не ругай детей. Это неминуемо испортит их сознание. Участвуйте игре «Найти себя» на сейшне «Тюнинг сознания» восстанавливайте чувство самого себя.

Зеркало ты можешь использовать для усиления тренировочной петли, и для разрушения бредовой петли. В первом случае зеркало отразит в нужном тебе направлении поток сознания (нужно понимать, что оно не как обычное зеркало, в котором ты прыщи давишь) через него может проходить поток. А во втором случае поток сознания остановит сам себя. На этом эффекте основаны задания Оптимульти.

# Поступок

Поступок – это совершенное действие по целенаправленному изменению обстоятельств. Это создание новой информации, совершение выбора. Люди обычно ждут или пытаются манипулировать, чтобы обстоятельства изменились сами собой. Смелые люди могут совершить поступок и изменить обстоятельства. Поступок – это искусственное прохождение точки невозврата, за которой обстоятельства изменяются сами собой, если ты гонишь ситуацию. Поступок – это проявление твоей власти.

# Логика поступков

Когда ты научился совершать поступки или понял, что ты совершаешь поступки. После этого можно выстраивать поступки в последовательности. Если эта последовательность ведет к твоей цели, то поступки выстроены в логике и твоя власть организована.

# Событие

Событие – это акт истории. Он может касаться тебя, а может и не касаться. В данный момент происходит великое множество событий, малая часть из них важны лично для тебя. Наша жизнь во многом состоит из событий. В той или иной степени мы все стремимся к тому, чтобы происходили желаемые события и побольше. Когда ты создаешь событие, ты реализуешь свою власть. В приложении Оптимульти пользователи ведут учет важных событий для них. Важные события архивируются и можно их просмотреть за прошедшие месяцы и годы. Подробнее можно прочитать в исследованиях, которые мы проводим с помощью Оптимульти.

# Улететь

Улететь – значит перестать осознавать и чувствовать себя. Это очень пагубное состояние. Улет – это не мечты. Это не визуализация. Это спускание энергетики на холостом ходу. Когда улетел, то резко теряешь умственные способности. Можешь проебать ситуацию и даже части тела. Ведь в состоянии улёта ты максимально тупой. Состояние улета – это когда активируются бредовые петли, ты молишься на свои столбы.

# Ритмичность

Ритмичность – это свойство человека. Животные не могут быть ритмичными и их поведение определяется внешними ритмами, например сменой времен года. Только человек может создавать свои ритмы. Если ты можешь быть ритмичным, то ты адаптивен и сможешь менять мир так, как надо тебе.

В настоящее время есть клиники, в которых лечат когнитивные расстройства детей с помощью аппаратов, которые учат детей ритмичности. Обучение ребенка ритмичности резко повышает его адаптивность.

Я хочу сказать, что ритмичность следует выделять, осознавать и использовать для организации своей жизни. Учись ритмичности, это колоссальный ресурс адаптивности.

# Смена установки

По мере того, как ты продвигаешься в развитии, требуется изменение твоих бессознательных установок на более адекватные твоему новому уровню развития, твоей энергетике и новым взглядам на жизнь. Те установки, которые раньше делали тебя адаптивным, перестают выполнять эту функцию и начинают мешать. Их надо сознательно заменять на новые установки.

**Технику «Смена установки» я позаимствовал из наследия Е. В. Гильбо – Школы эффективных лидеров.**

**Шаг 1** В течение получаса-сорока минут послушайте поток мыслей или свой разговор. Отметьте любые мысли, которые содержат в себе кванторы *«если только»*, *«должен»*, *«следовало бы»*, *«не могу»*, *«но»*, *«пытаюсь»*, *«трудно»*, *«что-то держит»*. Выделите из потока свои претензии к другим людям, жалость к себе, любые страхи и сомнения, чувство вины, осуждение себя или других, чувство беспомощности.

**Шаг 2** На основе анализа выделенных фрагментов сформулируйте свое убеждение или несколько убеждений, выживших в потоке размышлений или речи. Эксплицитно сформулируйте его, то есть запишите на бумаге или в файл в форме законченной фразы или набора фраз. Если выходит

слишком длинно. постарайтесь сформулировать более лаконично.

Например:

*«Хорошо зарабатывать можно только ворюя у фирмы или государства, либо обманывая других»*

*«Женщины (мужчины) не любят таких тощих (толстых) и волосатых (лысых), да еще с бородой (без бороды) как я»*

*«Карьеру можно сделать, только если старательно лизать задницу начальству».*

**Шаг 3** Подумайте, как могло возникнуть это убеждение. Имеется ли оно у Вашего отца или матери, других близких родственников? Могли Вы его почерпнуть у учителей или друзей? Могло ли оно возникнуть при посредстве книг, СМИ, телевидения.

**Шаг 4** Осознайте, что Вы лично несете ответственность за это СВОЕ убеждение. Никто не заставлял Вас верить ему. Вы верите в него по собственной воле. Что бы ни послужило принятию этого убеждения – не критичность восприятия или же реальные обстоятельства того времени, когда Вы его усвоили – Вы ответственны за него, прежде всего перед собой.

Сразу же осадите возникающее чувство вины за этот выбор. Оно не имеет отношения к делу и является инструментом надсмотрщика. Примите его как факт, без эмоций.

**Шаг 5** Проанализируйте, насколько такое убеждение спо-

собствует успеху и насколько оно ему препятствует. Примите решение о том, считать ли его приемлемым для Вас с точки зрения личного успеха. Если Вы посчитаете решение приемлемым, уточните и переформулируйте его для большей действенности. Если Вы посчитаете его неприемлемым, замените конструктивным, выработанным на базе противоположной формулировки.

Новое утверждение должно быть эксплицитно сформулировано, записано на бумагу или в файл. Желательно сформулировать его лаконично и максимально конкретно. Оно не должно содержать отрицательных частиц и негативных образов. Положительные установки нельзя формулировать через отрицание. Установка «Я не неудачник» неприемлема, так как содержит отрицательный образ неудачника. Следует формулировать: «Я – человек успеха».

Утверждение должно формулироваться в настоящем времени. «Я буду сильным» – неприемлемо, должно утверждаться: «Я – сильный человек». Желательно центрировать установки на себя, то есть они должны содержать местоимение первого лица (Я, мне, меня и т.п.).

Например:

*Я не властен изменить свою жизнь. – В моей власти сделать жизнь такой, чтобы она мне нравилась*

*Я не нравлюсь себе. – Я самый классный парень из всех людей, которых я знаю*

*Мой удел страдания. – В этом мире изобилия я легко удо-*

*влетворяю свои желания*

*Жизнь это борьба. – Жизнь для меня течет легко и приятно*

*У меня ничего не получается. – Я создал свое прошлое, и я создам будущее – по своей воле*

*Мои действия ничего не меняют. – Я беру на себя ответственность сделать мир лучше, чем он есть*

*Я знал, что так и будет. – Успех сопутствует мне везде, куда бы я ни приложил силу своего ума и желания*

**Шаг 6** Включите новое убеждение в настройки и формулы для аутотренинга. Кстати, Вы зря забросили АТ и настройки – вернитесь к ним снова.

**Шаг 7** Подумайте, что Вызывает у Вас сопротивление новому убеждению. Познакомьтесь с псевдорациональной аргументацией надсмотрщика.

**Шаг 8** Во время ближайшего аутотренинга проделайте следующее упражнение.

Вы находитесь в пустыне или посреди поля. Вы в уединении, легко дышите, отдыхаете. Теперь Вы встречаете ребенка с сердитым лицом, упрямого ребенка, который хочет Вам противоречить.

Вы формулируете ему свою новую установку взамен прежней. Он начинает спорить. Он приводит аргументы против.

Вы не должны спорить и обсуждать аргументы по существу. Малыш ничего не понимает и просто хочет поспорить.

Приласкайте его. Объясните, что к прошлому возврата больше нет. Еще раз повторите ему свое новое убеждение, чтобы он тоже принял его, чтобы и его жизнь изменилась к лучшему. Подарите ему свою любовь.

После этого Вы можете выходить из погружения. Выйдя, проанализируйте, насколько Вы стали более уверенны в новой установке, насколько ослабло сопротивление изнутри.

**Шаг 9** Обдумайте, что мешает Вам принять новую установку? Желаете ли вы любить себя и других? Готовы ли искать любви любя, а не ожидая, что сначала полюбят другие? Способны ли Вы отпустить прошлое и тянуться к будущему? Хотите ли Вы принять ответственность за свою жизнь и согласиться, что мы сами создаем нашу действительность? Подумайте об этом.

Вы должны сознательно определиться, решить, что Вы откажетесь от чувства жалости к себе, от упреков к другим людям, от выпрашивания любви путем создания проблем.

Вам опять придется отследить и выбросить в корзину подсовываемое надсмотрщиком чувство вины за свои старые убеждения. Не поддавайтесь ему – через чувство вины он насадит новую форму рабства. Не ругайте себя за прошлое и старые убеждения.

Никакой вины – лишь прощение, любовь, вера в собственные силы.

**Шаг 10** Продолжайте использовать новую установку в настроях и формулах для аутотренинга. Поставьте на компью-

тер специальную программку, которая будет предьявлять их на экран при загрузке и с некоторым временным интервалом (раз в 20 минут, к примеру). Напечатайте на листе бумаге и укрепите над столом.

**Шаг 11** Вы должны действовать исходя из того, что Ваше новое убеждение истинно. Чувствуйте его. Начните получать удовольствие от всего происходящего.

Примеры:

*Усвоив установку «жизнь полна счастья», чувствуйте интерес и счастье, когда приходит почта или звонит телефон, вместо того, чтобы ожидать неприятных известий или раздражаться, что Вам мешают.*

*Усвоив установку «В этом мире изобилия я легко удовлетворяю свои желания», начните получать удовольствие от того, что тратите деньги (даже на оплату счетов). Начните раз в неделю покупать себе маленькое удовольствие, не испытывая при этом чувства вины. Начните смотреть на себя как на кого-то с большим запасом денег. Если вы поймали себя на беспокойстве о деньгах, поприветствуйте беспокойную мысль, вместо того, чтобы драться с ней или сердиться на себя. Мысль приходит на поверхность, чтобы ее отпустили, поэтому выслушайте ее, пошлите ей свою любовь, а потом воспользуйтесь новым утверждением.*

Уловив новые импульсы, ранее не свойственные Вам, ловите их и знайте, что они ведут Вас к новой действительности.

сти. Если возникнет желание изменить прическу, позвонить старому другу, пробежаться по снегу или просто посмотреть на луну, сделайте, не тормозите! Если Вы отступите, не поддержите новые импульсы, надсмотрщику убедится, что Вы не думали всерьез меняться и начнет новую атаку. Не давать ему шансов!

**Шаг 12** Проанализируйте происходящее с Вами. Если мелькают мысли типа *«Не получится так вот просто изменить мысли и убеждения»*, попробуйте отследить Ваши убеждения по поводу изменений. Допустим, Вы считаете, что это трудный, болезненный и длительный процесс. Тогда надо сначала изменить это убеждение.

Если Вы чувствуете, что меняются убеждения, а Ваша жизнь и ваше ощущение жизни не меняются, то Вам следует осознать, что пока что на самом деле не изменили эти убеждения. Это может происходить потому, что Вас блокируют более глубокие убеждения. Отследите их.

Иногда изменение убеждений дает эффективные результаты за несколько дней, а иногда нужно быть терпеливее. В любом случае, жизнь несомненно начинает меняться к лучшему.

# Запреты и неврозы

Запреты появляются у людей от неправильного воспитания и давления социальной среды. Запреты и неврозы мешают тебе адаптироваться к жизни. У животных нет запретов и неврозов. Хотя у домашних воспитанных животных есть, но не в таких гигантских количествах, как у человека. Это делает поведение домашнего животного, собаки например, предсказуемым для хозяина. Но человек – не собака. Человек сам может решать, что ему полезно, а что нет.

Запрет – это психологический блок, который закрывает тебе возможность мыслить и действовать самостоятельно и спонтанно. Запрет находится внутри тебя – в теле, в психике, в картине мира и в сознании. Когда ты снимаешь запрет, то освобождается энергия, появляются новые идеи, грубо говоря, ты становишься умнее и сильнее, свободнее.

Невроз – это запрет наоборот. Невроз заставляет тебя действовать определенным, стандартным, шаблонным образом. Совершать одну и ту же ошибку много раз. Комплекс неврозов – это негативный сценарий, который может разворачиваться годы и годы, даже управлять всей твоей жизнью. Распространенные сценарии – это стать алкоголиком, выйти замуж за алкоголика, быть уволенным много раз и т. д. Негативные сценарии можно разрушать.

Без избавления от запретов и неврозов немислимо про-

движение. Но даже одно знание о том, что они присутствуют, уже существенно продвигает. Ты можешь наблюдать, как они проявляются в твоей жизни, и тем самым работать над их локализацией, а затем снятием. Снимать запреты и невроты можно там, где они локализованы – размассировав его в теле, с помощью психотерапии, изменив окружение и тотально изменив картину мира, а также можно пройти игры для изменения сознания.

# Базовый запрет сексуальности

У многих людей существует личная область в которую они никого и никогда не допускают. У тебя есть такая? В нее ты не допустишь никого. Никогда. Ты даже будешь протестовать, биться, воевать за то, чтобы никто туда не вторгся. Такие люди считают, что ни у кого из других людей нет права вторгнуться в эту область.

Наличие такой области и есть базовый запрет сексуальности.

В момент преодоления трудной ситуации тем людям, у кого есть этот запрет проще расстаться с любимыми, друзьями, чем сблизиться с ними. Эти люди могут расстаться из-за пустяка с другом, с которым были рядом годы, всего лишь из-за «посягательства» на «святое» – личную зону. Носители базового запрета сексуальности выстраивают правила, модели, идеальные отношения, определяют для себя и пытаются разграничить для других что можно, а чего нельзя, и как подбаивает себя вести в тех или иных, да и вообще во всех ситуациях. Заставляют всех близких следовать этим правилам, которые на деле не являются проявлениями личности, а являются исключительно влияниями базового запрета сексуальности.

Носитель такого запрета не знает, чего он хочет, и причиной тому служит характер запрета, ведь по своему естеству

и своей природе человек всегда интуитивно тянется к тем людям, вещам и ситуациям, которые ему приятны и нужны, но характер возникновения запрета отгораживает носителя от таких вещей. Запрет не только создает личную зону человека, в которую никому нельзя вторгаться, но и отгораживает человека от всего и всех, кто ему приятен и нужен.

В чем же причина возникновения запрета? Причина в воспитании. Многих людей в детском возрасте лишают телесной ласки и любви, родители запираются от маленьких детей и не пускают к себе в комнату и в постель. Когда родители любят друг друга и занимаются любовью, маленький ребенок очень хочет к ним, стремится, мечтает и рвется, но ему запрещают, дают укорот его естественному сексуальному желанию, и ребенку для того, чтобы объяснить себе происходящее, приходится у себя в психике выделить область, и заставить себя проявлять чувства только в этой области, но в нее никого нельзя пускать (иначе чем она будет отличаться от всего остального?). Даже кошку люди могут допустить в свою любовь и свою постель, а вот ребенка нельзя – в этом причина базового запрета сексуальности.

Следует ясно понимать, что базовый запрет сексуальности проявляется на бессознательном уровне, и однажды создав и закрепив у себя запрет, человек перестает понимать к чему ему стремиться и чего хотеть – всё ему немило, да и не может быть таковым, поскольку все, что он любит, отгорожено запретом.

Запрет можно снять. Для снятия запрета нужно ясно вспомнить, как запрет устанавливался в детстве, и осознать механизм влияния запрета на персональную реальность. Далее нужно разобраться с «личной» зоной. Научиться допускать сначала близких, а потом и всех остальных людей в свою «личную» зону, а затем увидеть, что этой зоны на самом деле нет – вот это и будет избавлением от запрета.

Стоит ли говорить, что человек, который освободился от базового запрета сексуальности попадет не только во все постели, в которые захочет, но и в фигуральные постели, то есть он получит в жизни то, что хочет. Просто потому что сам себе не запретит.

# 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.