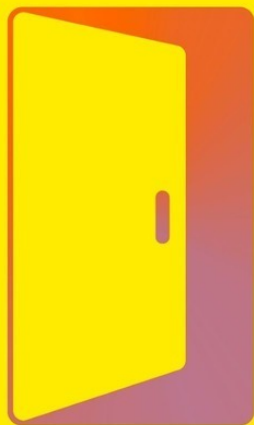


Владимир Андреев

Осознанность

управление собой и ситуациями



Владимир Андреев

Осознанность. Управление собой и ситуациями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50282723

ISBN 9785449815224

Аннотация

От того, на что направлено наше внимание, напрямую зависит качество нашей жизни. Информация по разным каналам поступает к нам непрерывно. Выделить главное для себя в этом потоке и сконцентрироваться именно на нем очень трудно. Мы, сами того не осознавая, все время отвлекаемся на несущественное. Нашей жизнью как будто начинает управлять кто-то другой, а мы лишь стоим в сторонке и чувствуем себя несчастными. Осознанность поможет переломить ситуацию. Как прийти к ней, узнаете из этой книги.

Содержание

Об авторе	5
Основы методики Владимира Андреева	8
«Осознанность»	
Как поднять свои скорости, улучшить внутреннее состояние и увеличить уверенность	19
Что такое незакрытые циклы в жизни человека	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Осознанность Управление собой и ситуациями

Владимир Андреев

Корректор Ксения Ложкина

Дизайнер обложки Александр Грохотов

© Владимир Андреев, 2020

© Александр Грохотов, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-1522-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

(Киев, 44 года, женат, юрист, предприниматель, тренер, коуч, психотерапевт).

Опыт и образование:

- религиоведение, сектоведение;
- медиация при семейных разводах;
- психотерапия, психиатрия, психология;
- автор приложения «Управление вниманием» для iOS;
- энергопрактики, медитации, состояние потока;
- маркетинг, продвижение, реклама, воронки продаж;
- переговоры, продажи, убеждение, получение согласия;
- технологии: зомбирования, деградации, вербовки людей;
- виктимология (психологическая связь жертвы с преступником);
- налоговое, уголовное, хозяйственное, семейное, таможенное право;
- деструктивные культы, выход из них, реабилитация бывших адептов.

Я веду тренинги, коучинги и консультирую по таким темам:

1. ВСЁ, что касается отношений между людьми (семья, родственники, сотрудники, друзья, дети, любовники, коллеги по работе, недруги).
2. Улучшение здоровья и избавление от зависимостей.
3. Переговоры, Продажа, Общение, Выступление на публике, Получение согласия.
4. Решение конфликтных ситуаций на работе, в семье, в дружбе, с родственниками и с другими людьми.
5. Увеличение личного дохода и продаж в бизнесе. Уменьшение личных расходов.
6. Увеличение контроля над своими: Эмоциями, Мыслями, Вниманием, Голосом, Желаниями.
7. Отношения с детьми, вопросы их развития и воспитания.
8. Юридические вопросы: брака, бизнеса, ситуаций между людьми.
9. Вопросы по организации бизнеса, его продвижение, бухгалтерия, юридические стороны.
10. Вопросы того, чтобы женщине: забеременеть, выносить ребёнка девять месяцев без приключений и родить без приключений здорового ребёнка.
11. Обучаю тому, КАК ЛЮДЯМ В ЛЮБОЙ СФЕРЕ ДОГОВАРИВАТЬСЯ ДРУГ С ДРУГОМ и ВЫПОЛНЯТЬ ОБЕЩАННОЕ (формы, принципы, методы, подводные камни).
12. Как поднять: Иммуитет, Энергетику, Уверенность,

Мотивацию.

13. Принятие решений: увольняться или нет; поступать в универ или нет; идти на эту работу или на другую; уходить из универа или нет; расходиться в отношениях или нет; общаться с родственником или нет; ложиться на операцию или нет и т. д.

14. Убирание негативных воспоминаний прошлого опыта (психотерапия психотравм).

15. Как найти любимого человека, подходящего вам. Как правильно расставаться.

16. Работа с Целями, Задачами, Планами.

17. Техники увеличения своей: ОСОЗНАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНОСТИ, ЧЕСТНОСТИ, СКОРОСТИ, СМЕЛОСТИ, УВЕРЕННОСТИ, ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ОБЯЗАТЕЛЬНОСТИ, ПРЕДПРИИМЧИВОСТИ.

Основы методики Владимира Андреева «Осознанность»

***ОСОЗНАННОСТЬ** – это способность УПРАВЛЯТЬ своим ВНИМАНИЕМ и ЗНАТЬ, ГДЕ ОНО находится в любой момент времени.*

Тогда управление Вниманием других людей происходит автоматически в той мере, в которой человек способен управлять своим личным Вниманием.

То, в какой мере вы кем/чем-либо не управляете, в этой же мере это управляет вами!

То, что управляет вашим Вниманием, то и получает ваши ресурсы: энергию, время, пространство, материю (тело, деньги, мобилку, связи и другую собственность).

Внимание – это единственное, чем вы можете и должны управлять, так как вслед за прицелом Внимания идёт ЭНЕРГИЯ (строительный материал внешней и внутренней территории). Всё, что попадает в поле Внимания человека, трансформируется как вовне, так и внутри него (подробнее читать: квантовая физика и физика элементарных частиц, в частности работы Марка Пальчика и секретные методики КГБ).

Таким образом, **очень важно осознавать, куда идёт Внимание («Я»), и научиться возвращать его себе из внешних (каналы восприятия) и внутренних ЗАХВАТОВ.**

Внешнее Внимание способно осознавать:

(впечатление от настоящего момента)

- видеть (реклама, магазины, видео, красивая фигура, новости, еда);
- слышать (реклама, музыка, новости, разговоры);
- запахи (люди, животные, духи, дезодоранты, еда);
- вкусы (спиртное, сладкое, жареное);
- тактильно (животные, люди, одежда, предметы).

Внутреннее Внимание способно осознавать реакции тела и ума на впечатления из прошлого и настоящего времени:

- ум (мысли, образы);
- ощущения (приятные и болевые);
- эмоции;
- дыхание, сердцебиение, телодвижения;
- положение тела в пространстве по отношению к другим живым объектам.

Кто и что управляет внутренним и внешним вниманием?

- «Я-Сознание»: ваше намерение обусловленное: честностью, точностью, определённостью, улучшением

чего-либо, решениями, постулатами;

– и «Я-Эго» (прошлый опыт): (не) хочу, (не) надо, (не) должен, страх, вина, эмоции, приобретённая идентификация.

Как всё чаще и чаще активировать «Я-Сознание»?

– Делать упражнения, тренирующие концентрацию Внимания на разных объектах внутренней и внешней территории (9 штук согласно упражнениям Методики Осознанности).

– Выучить список Захватов Внимания (ниже).

– Выбрать Аскезы (отказ от чего-либо вовне) и соблюдать их 60 дней.

– Применять ШАГИ 1, 2, 3, 4, 5, 6 Методики Осознанности.

– Пройти от 50-ти часов психотерапии (у профессионального психотерапевта).

Качество (внутренней и внешней) жизни прямо пропорционально уровню собственной ОСОЗНАНОСТИ. Ни одного человека мы не в состоянии и не вправе поменять. Быстрее поменяться самому, и это будет честнее, так как наше «приданое» всегда с нами.

Почему важно ОСОЗНАВАТЬ то, где Внимание?

– Неосознавание происходящего вовне себя = залипание в чужих интересах, растрата: энергии, денег, времени, здоровья.

– Неосознавание процессов внутри себя = накопление автоматических реакций (болезни, эмоции,

залипание в чужих интересах, страхи, захваты).

Единицы ВНИМАНИЯ:

– это разрешение (мегапиксели как в фотокамере), с которым данный человек воспринимает ситуации/жизнь/людей/смыслы, находясь в бодрствовании;

– это самое важное, то, что необходимо охранять и высвобождать изнутри вовне;

– упражнения по данной методике осознанности высвобождают единицы Внимания, заблокированные в прошлом опыте (в теле и в уме).

Где этому профессионально обучают?

– Англия, США, Израиль, Россия.

– Дипломатов и сотрудников спецслужб.

– Длительность обучения – 365 дней по 12 часов в день.

– Источники данных технологий/знаний/умений: Индия, Китай, Тибет (1925—1990 гг.).

– На Украине и в других странах не обучают.

ИСТИНА (то, что можно и имеет смысл отстаивать) –

это только то, что пережито вами лично по 10—20 сенсорным каналам восприятия. Всё остальное – мусор, который ведёт к более виртуальной жизни и страданиям (неспособности адаптироваться). Слова других людей становятся их и вашей Истиной (общей внешней реальностью) только после того, как вы поверили в них (согласились с другим), т. е. после того, как вы чужие слова сделали своей внутренней ре-

альностью (поверили, что так и будет). Это доверие происходит при падении личной энергетики от незарегистрированного собственного Захвата (активности на внутренней территории).

То, что разрушает ваш контакт (отталкивает), уменьшает харизму, интерес, доверие, искренность, спокойствие, привлекательность, энергетику, симпатию (*это всё то, что не зарегистрировано в теле и в уме, в противном случае вы бы молчали и партнёр всю «работу» сделал бы за вас*):

- негативные мысли (самокритика себя, критика других);

- негативная речь (осуждение, обесценивание, обвинение, сплетни, сквернословие, повышение голоса, критика, крики, угрозы, навязывание, ультиматумы, сравнение другого человека с другими, дача непрошенных советов, подавление);

- негативные эмоции (страхи, чувство вины, ревность, злость, обида, ненависть, гнев, раздражение);

- (не) должен, (не) надо, (не) хочу;

- обман, утаивание, присвоение чужого;

- месть, предательство;

- невыполнение/нарушение обязательств;

- сексуальное возбуждение разного рода не на своего сексуального партнёра;

- спиртное, сигареты, наркотики, мясо, сладкое, любые таблетки из аптеки;

- компьютерные игры;

- онанизм, мастурбация, анальный секс;
- у мужчин – секс в дни менструального женского цикла;
- любые попытки ограничивать степени свободы других людей (своими словами или действиями).

Что вызывает Доверие, Согласие, Симпатию, Интерес, Харизму, повышает Энергетику?

- Способность легко молчать и слушать (шаг 3 в Методике Осознанности).
- Взгляд в глаза (60—90% времени).
- Способность слушать, слышать и запоминать структуру личности (Захваты) собеседника (страхи, вину, ценности, задачи, цели, убеждения, интересы, проблемы).
- Способность легко задавать вопросы о прошлом, настоящем и будущем кому-либо и отвечать вопросом на вопрос.
- Правда, искренность, одобрительное внимание другому человеку (или молчание).
- Помнить личную цель в отношении собеседника и что-либо предлагать (продавать, побуждать к действию/бездействию), только нажимая на кнопки интересов собеседника (без обмана).
- Разговор с собеседником о его интересах, проблемах, делах, целях.

Ожидание = Разочарование = Потеря контроля = Безответственность = Потеря энергии = ПРОБЛЕ-

МЫ

Технология ОСОЗНАННОСТИ как минимум решает следующие вопросы:

- Как убрать разочарование и ожидания?
- Как ставить цели и достигать их в работе, здоровье, отношениях, развитии?
- Как стать честным, преданным, выполняющим договорённости?
- Как убрать разного рода свои сопротивления кому/чему-либо?
- Как убрать негативные эмоции, страхи, вину, измены, зависимости?

Чего мы реально хотим от Жизни?

- Хорошего настроения (счастья).
- Отсутствия долгов.
- Самореализоваться (быть нужным тем способом, который нравится, в том, что нравится).
- Преданности партнёра (делового и в личном).
- Здоровья физического и психологического.
- Создать счастливую и крепкую семью.
- Стабильного среднего достатка.
- Принадлежности к одной-двум и более созидающим социальным группам.

Чего мы не хотим?

- Разного рода неожиданностей.
- Залёта, аборта, прерывания беременности.

- Развода, расставания, чтобы нас бросили.
- Потери: работы, мужа, жены, ребёнка.
- Невыплаты з/п, закрытия своего бизнеса.
- Чтобы лопнул банк с депозитом или карточным счётом.
- Чтобы лопнула пирамида с вложенными деньгами.
- Чтобы поставщик/подрядчик пропал с нашей предоплатой.
- Чтобы покупатель пропал с нашим товаром или не оплатил услугу.
- Одиночества, бездетности, бедности.
- Попасть в аварию в каком-либо виде транспорта.
- Последних 100 гривен в кармане на ближайшие 10 дней.
- Угроз и санкций коллекторов (кредиторов).
- Депрессии, стресса (состояния несчастья).
- Нарушения здоровья.
- Чувства вины.
- Разочароваться в человеке (не надо очаровываться).
- Ссоры со значимыми для себя людьми (родственниками, любимым человеком, детьми, по работе, с друзьями).
- Совершить преступление (наказанное или безнаказанное).
- Ареста, лишения свободы.
- Быть избитым, униженным.
- Потерять авторитет.
- Попасть в секту.

- Полюбить неудачника.
- Измены, предательства, обмана.
- Проиграть в лотерею.
- Терпеть принуждение помимо собственной воли (изнасилование, захват в заложники).
- Потерять: мобилку, планшет, ключи, кошелёк, паспорт, ноутбук, авто, квартиру, сумку.

Все эти ситуации существуют только из-за неумения управлять своим Вниманием.

Данная Методика Осознанности позволит вам не попадать в вышеперечисленные ситуации.

Виды потерь (сброса) личной энергии (потеря энергии/настроения/сил тем больше, чем меньше осознаются нижеследующие признаки внутри):

- неосознаваемый внутренний диалог с самим собою и неосознаваемые образы в Уме;
- краткие ощущения и болезненные ощущения в Теле;
- эмоции, страхи, чувство вины, злость;
- любые: (не) хочу, (не) должен, (не) надо;
- действия в тех случаях, когда нет конкретных целей, улучшающих себя и/или других людей (а есть цели, лишаящие других степеней свобод): разговоры, СМИ, праздники;
- причинение вреда или само желание этого (месть,

ненависть, обида);

- желание смерти или потерь другому;
- обман, утаивание, присвоение чужого;
- сквернословие, поднятие голоса, раздражение;
- физические и ментальные измены;
- спиртное, сигареты, наркотики, переедание;
- компьютерные и азартные игры;
- кинофильмы, музыка, радио;
- порно, онанизм, мастурбация, непланируемое сексуальное возбуждение.

В основе СТРАДАНИЙ (потери энергии) **лежат неосознанные источники НАПРЯЖЕНИЯ** (бесполезный расход энергии) **в ТЕЛЕ человека.** В основе этих источников напряжённости в теле лежат не осознаваемые человеком: Мысли, Эмоции, Ощущения, Желания, Страхи, Вина, Долженствования и другие Захваты, приходящие исключительно из прошлого опыта человека. И тогда, как следствие, появляется **бегство от боли** в получение приятных ощущений (в зависимости: игры, ТВ, музыка, радио, просмотр порно, секс, спиртное, наркотики, еда). В результате падают скорости реализации намеченных задач на день.

Методика ОСОЗНАННОСТИ (Шаги 1, 2, 3, 4, 5, 6) данная в этой книге:

- это освобождение от энергетических зарядов негативного прошлого опыта;
- быстрое поднятие личной энергетики/настроения/

мотивации/сил/скоростей и многого другого.

Практика обучения в течение 7 лет данной методике выявила, что только 1 человек из тех 100, кто прошёл четырёхчасовой живой тренинг «Осознанность», начинает самостоятельно делать хотя бы в минимальном объёме рекомендованные 6 простых упражнений. Такая низкая конверсия связана с тем, что привычки Ума и Эмоций оказываются сильнее желания этих 99 человек стать осознаннее (счастливее, здоровее, увереннее, честнее, успешнее и т. д.). Постоянная активация ХОТЕЛОК в течение каждого дня сильно отвлекает человека на кажущиеся ему более «важными» задачи от выполнения моих 9-ти, нижеописанных упражнений на осознанность, которые приведены далее, хотя бы в течение 20—40 минут в день. Такое положение дел свидетельствует о необходимости тренировок с тренером в конкретном месте и в конкретное время. Потому жду вас на обучении в моем 60-тидневном КОУЧИНГе и на индивидуальных КОНСУЛЬТАЦИЯХ со мной (очно или заочно).

Как поднять свои скорости, улучшить внутреннее состояние и увеличить уверенность

Для того чтобы вы увеличили свои скорости (темп), с которыми вы:

- принимаете решения;
- реагируете на обстоятельства;
- выполняете задачи, которые поставили сами себе;
- выполняете задачи, которые поставили вам,

необходимо не книги читать и не по тренингам сейчас ходить, а первым делом предпринять следующее:

1. Принять решения по всем незаконченным своим ситуациям в жизни (задачам, проектам, проблемам, хотелкам, людям, долгам, должникам, здоровью) во всех сферах жизни вместо ожидания и убегания.

2. Перестать совершать проступки, обманывать и причинять вред другим.

3. Сделать так, чтобы в вашем окружении не было людей, которые в отношении вас осуществляют: критику, обвинения, унижения, санкции, ультиматумы, обесценивания и любые другие формы принижения.

4. Начать жить по личному чётко спланированному фи-

нансовому месячному бюджету (тратить меньше, чем зарабатываете).

5. Убрать из образа жизни все виды спиртного, наркотиков, порнографии.

6. Создать ещё более чёткие договорённости (что? где? когда? сколько? как?) с каждым человеком, с которым вы общаетесь.

7. Вылечить, если есть заболевания, и устранить все боли в теле.

8. Пройти 30—50 часов сеансов психотерапии прошлого негативного опыта.

Если с этими 8 пунктами не разобраться как следует, тогда с каждым годом будет продолжаться происходить следующее:

- уменьшение дохода,
- частое невыполнение обещанного,
- частые перепады настроения,
- увеличение количества нехороших «случайностей»,
- увеличение внутреннего диалога и тревоги,
- нарастание ощущения «непонимания жизни»,
- падение обучаемости и здоровья.

Когда вы начнёте брать индивидуальные консультации (вживую или по интернету) у меня и примените то, что описано ниже, у вас начнут происходить следующие

щие изменения:

- вернётся уверенность и увеличится эмоциональное спокойствие;
- улучшится память;
- вы начнёте выполнять больше своих обещаний;
- увеличится доход;
- у вас появится возможность откладывать деньги;
- увеличится количество задач, которые вы выполняете в день.

Что такое незакрытые циклы в жизни человека

– Это то, что всё ещё находится в памяти человека, и, соответственно, это то, что забирает постоянно Внимание (постоянная перегрузка внутреннего Внимания).

– Это задачи, которым не назначен способ или дата их решения.

– Это то, что/кто избегается.

– Это то, чего/кого хочется, а получить пока что не получается.

– Это мелкие и крупные, любые нерешённые задачи или ситуации, когда-либо имевшие место в жизни.

– Это как куча открытых окон в компьютере. Чем больше открыто окон, тем компьютер работает медленней и однажды «зависнет».

Если более конкретно на примерах, то незакрытые циклы — это:

- ваши долги кому-то;
- чьи-то долги вам;
- звонки коллекторов;
- какие-либо экзамены на носу;
- когда вы внимательны к человеку каким-либо образом, а он к вам не так, как хотелось бы вам,

относится, и вас это раздражает;

– чувство вины из-за невыполненных договорённостей (письменных/устных, моральных, семейных, деловых);

– ваша осознаваемая всё ещё злость/ненависть к кому-либо;

– физические дискомфорт в теле;

– не решённые в прошлом вопросы: с родственниками, детьми, любимым человеком, начальником, клиентом, тренером и т. д.;

– страхи за что-либо в будущем;

– обманы, утаивания, присвоение чужого;

– есть вопросы, по которым вы всё ещё не можете получить Согласие от кого-то;

– нереализованные хотелки;

– избегание поговорить с кем-то с целью прояснить то, что вам нужно;

– ожидание чего-либо (это самый распространённый незакрытый цикл).

Причина многих проблем человека не в других, а в основном только в самом человеке и, точнее, в его ПРОШЛОМ, которое реагирует на внешние стимулы в ситуации.

К чему приводят незакрытые циклы?

Чем больше незакрытых циклов, тем чаще в жизни человека происходят следующие события:

- разного рода заболеваний;
- ушибы, царапины, порезы, вывихи и другие травмы;
- увеличивается количество головных болей, стрессов, депрессий;
- перепады давления, настроения, мотивации в работе;
- ухудшение памяти и скорости чтения;
- ухудшение способности обучаться, обучать, слушать, слышать, понимать, воспроизводить;
- падает энергетика, внимательность, скорости выполнения задач;
- появляется нервозность, неадекватность, раздражительность, сонливость;
- прогрессирует количество невыполненных обязательств (договорённостей);
- увеличивается количество моральных и финансовых проступков;
- увеличивается количество спиртного, сладкого, наркотиков, просмотров видео, разговоров без цели.

Также есть следующая зависимость между количеством незакрытых циклов и хроническим психологическим состоянием человека:

- чем лучше психологическое состояние, тем больше циклов человек может открывать одновременно и легко их контролировать (начинать и заканчивать), чувствуя себя бодро и не уставая;
- чем хуже психологическое состояние, тем меньше

человек способен контролировать открытых циклов (ситуаций, задач, обещаний...) и открывать новых, часто находясь в уставшем состоянии.

Выходов одновременно несколько:

- закрывать как можно быстрее открытые циклы в течение дня;

- меньше обещать;

- выполнять обещанное в срок;

- начать договариваться (письменно) с как можно большим количеством окружающих вас людей (я этому обучаю) и в особенности на работе, в отношениях с противоположным полом, с родственниками;

- пройти у специалиста психотерапевта (можно у меня) психотерапию, чтобы улучшить своё психологическое состояние и закрыть десятки прошлых, всё ещё открытых циклов;

- **ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ О ПРОЦЕДУРЕ ЗАКРЫТИЯ ВСЕХ ЕЩЁ ОТКРЫТЫХ ЦИКЛОВ.**

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.