

18+ ДЕНИС ГУДВИН

Т О Ч К А  
О П О Р Ы



ИСКУССТВО ДЕЛАТЬ  
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

# Денис Игоревич Гудвин

## Точка Опоры

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=55851309](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55851309)*

*ISBN 9785449899033*

### **Аннотация**

Что бы ты сделал, если бы получил возможность напрямую общаться со своим подсознанием? Если бы ты мог задавать ему вопросы, советоваться с ним по любому поводу? Как бы тогда изменилась твоя жизнь? О чем бы ты спросил его? При помощи этой книги ты за несколько минут освоишь простую технику такого общения, а также поймешь, какие вопросы тебе следует задать своему подсознанию в первую очередь. Никакой воды, концентрированная польза.

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	5
ТЕОРИЯ	7
ТЕХНИКА «ТОЧКА ОПОРЫ»	14
Выполнение ТО	15
ПРАКТИКА	19
ВЫБОР	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Точка Опоры**

## **Денис Игоревич Гудвин**

© Денис Игоревич Гудвин, 2020

ISBN 978-5-4498-9903-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ВСТУПЛЕНИЕ

Прямо сейчас, когда я пишу эти строки, в стране карантин, а мир балансирует, раскачиваясь на острой грани очередной смены эпох. Я чувствую нервную дрожь истории. Человечество, как кошка, готовится к прыжку – прыжку в пропасть... Или к звездам.

Никто не знает, что будет дальше.

Прекрасное время!

Что чувствует, в такие времена, человек, который теряет свои ориентиры один за другим, который внешне понимает, что жизнь его не будет прежней?

Растерянность? Беспомощность? Страх?

Я не знаю. Я ничего такого не чувствую. Я чувствую спокойствие... И еще, мне интересно.

У меня есть то, что задает оптимальный вектор моей жизни, в каких бы условиях она не протекала, и в каких бы обстоятельствах я не оказался.

У меня есть точка опоры. Моя точка опоры.

Это не что-то внешнее. Она внутри меня и для меня. И по этой причине я не могу ее утратить. Она будет существовать, пока существую я.

Чувствуешь себя так, как если бы у тебя был компас, который всегда указывает правильное направление, где бы ты ни оказался. И поэтому ты никогда

**не заблудишься.**

**В данной книге я пишу о том, как с помощью простой техники ты можешь обрести такую точку опоры для себя. В себе.**

**Техника эта настолько проста, что может показаться примитивной. Но она работает, а возможности ее применения ограничены только твоей изобретательностью.**

**Сама техника, по сути, представляет собой определенный алгоритм несложных действий. На ее освоение ты потратишь минут пятнадцать.**

**Уверенность и спокойствие, которые она поможет тебе обрести, останутся с тобой навсегда. Это будет просто и естественно. А почему должно быть сложно?**

**Но, обо всем по порядку.**

# ТЕОРИЯ

**Что представляет собой человек, чем он является?  
Что вообще означает это слово?**

**Это что-то единое, монолитное, что-то простое  
и однородное?**

**Когда ты называешь себя человеком, что конкрет-  
но ты имеешь в виду?**

**Свое физическое тело? Свое сознание? Может  
быть, свою душу?**

**Не пытайся выбрать. Правильного ответа  
здесь нет.**

**Человек – это сложная динамическая система, ко-  
торая состоит из множества разнородных элементов,  
связанных между собой. И далеко не факт, что нам из-  
вестны все эти элементы и, тем более, все возможные  
связи между ними.**

**А вот то, что вся эта система, каким- то образом,  
организуется и управляется – вполне очевидно.**

**Возьмем, к примеру, твое физическое тело.**

**Это тоже сложная система, которая состоит из мно-  
жества элементов, взаимодействующих между собой:  
мышцы, кости, внутренние органы, нервная система,  
кровь, лимфа, мозг и так далее. Каждый элемент вы-  
полняет свою функцию, на благо всему организму.**

**А теперь представь, что какой-то из этих элементов перестает действовать в согласии с остальными.**

**Что произойдет со всей системой в таком случае?**

**Правильно, скорее всего, она погибнет.**

**По этой причине наличие единого центра, который координирует работу всех элементов этой системы, не вызывает сомнения.**

**Физическое тело, само по себе, является частью системы под названием «человек».**

**А теперь еще один вопрос: что является центром координации всех элементов системы «человек»?**

**Если ты вдруг решишь, что это твое «Я», то представь, что с этого момента тебе придется сознательно поддерживать ритм сердцебиения, сокращать «вручную» каждый мускул, поддерживать гормональный фон, контролировать пищеварение... А, и дышать не забывай вовремя.**

**Как думаешь, продержишься минут пять хотя бы?**

**В твоём психическом пространстве сознательное «Я» тоже имеет весьма ограниченное влияние.**

**Огромные пласты твоей психики не то что бы неподконтрольны твоему эго, оно даже доступа туда не имеет.**

**При этом, влияние подсознания на твою жизнь колоссально.**

**Таким образом, утверждать, что ты являешься хо-**

зьяном своей жизни, мягко говоря, некорректно.

Следует пояснить, что имеется в виду под словом «жизнь». Это, прежде всего, процесс развития и роста всей системы человека, а не только его социального аспекта.

Между тем, твое эго или сознательное «Я» – это инструмент именно социальной жизни. Он создан для взаимодействия в социуме. Более того, он является продуктом социума и без него существовать не может.

Такая особенность одного из элементов системы под названием «человек» создает ряд проблем, при взаимодействии этого элемента с другими частями системы.

Выдающийся швейцарский психоаналитик и психолог Карл Юнг выделял архетип, являющийся глубинным центром и выражением психологической целостности отдельного индивида. Он называл его «самость».

Самость по Юнгу – это архетип целостности, символ полноты человеческого потенциала и единства личности; она занимает центральное место в управлении психической жизнью и является высшей властью в судьбе индивида.

Антонио Менегетти, итальянский психолог, основатель онтопсихологии, в процессе своей более чем десятилетней практической работы, обнаружил, что

**в глубине каждого человека существует незримая точка его связи со всем бытием.**

**В этой точке он является самим собой, это та точка, в которой жизнь выступает посредником неповторимости каждого индивида, управляя процессом «Я есть» и, порождая личность.**

**Она из своей глубины актуализирует динамику вещей, биологическую, психическую, эмоциональную феноменологию, приводит в движение разум и кровь, руку и мораль субъекта.**

**Я максимально упрощу и обозначу основные моменты его работы, которые важны для нас с практической точки зрения.**

**– У каждого человека в подсознании есть ядро – его самость, которая стремится к развитию.**

**– Это ядро или точка содержит весь потенциал человека и проект его развития, подобно тому, как желудь содержит проект дуба.**

**– Дереву не нужно рассказывать и объяснять, как оно должно расти. Вся информация об этом уже в нем содержится.**

**– Подобно тому, как дерево растет, в разных условиях по – разному, но всегда наиболее эффективно, для этих условий, проект «человека» является подвижным и в любых условиях предлагает наилучший вариант развития для личности.**

– Внутреннее ядро – самость, постоянно, в каждый момент времени выдает сообщения о соответствии или не соответствии сознательной личности ее изначальному плану.

– Особенности возникновения и функционирования эго человека приводят к искажению или подавлению изначального сигнала.

В результате личность перестает быть аутентичной своей природе и совершает ошибки, становится несчастной.

Пытливым умам, которые желают более детально разобраться в вопросе, я рекомендую прочитать книги профессора Менегетти, их можно найти в интернете.

А сейчас нам важно понимать следующее: в глубине нашей психики есть структура, которая знает, что нам на самом деле нужно, всегда выбирает лучшее и наиболее полезное для нас и нашего развития.

Эта структура и должна стать твоей индивидуальной, уникальной точкой опоры, от которой ты должен отталкиваться в процессе своего развития, и в соответствии с которой, тебе следует выстраивать свою жизненную стратегию.

В результате этого твоя личность будет аутентична твоей истинной природе, что позволит реализовать твой уникальный потенциал максимально эффективно.

**но.**

**Таким образом, все, что тебе нужно – это доступ к твоей самости, возможность в любой момент получить от нее сигнал, который подскажет какое решение будет оптимальным, какое действие будет наиболее эффективным в данных обстоятельствах.**

**Как уже было сказано, в настоящее время прямой доступ к своему ядру, у большинства людей, отсутствует по причинам, которые в этой книге мы детально разбирать не будем.**

**Но существует два канала, по которым наша самость может передавать информацию нашему сознательному «Я». Это наши сновидения и наше тело.**

**Самость человека постоянно подает ему сигналы в сновидениях через образы. Однако, неоднозначность и субъективность трактовки этих образов затрудняет понимание заложенного в них смысла.**

**Впрочем, техника, которая описана в данной книге поможет и в этом.**

**Физическое тело – это более короткий и простой путь связи с нашим центром.**

**Как уже говорилось, управление и координация деятельности всех органов и систем нашего организма требует наличия единого центра, который должен этим заниматься.**

**Осуществление этой функции нашей самостью тре-**

**бует наличия прямой связи с телом. Какое – либо искажение или блокировка сигнала недопустимы, так как могут повлечь за собой гибель человека.**

**Именно этот канал связи мы и будем использовать в нашей работе.**

**Техника «Точка Опоры» основана на некоторых специфических мышечных реакциях нашего тела и носит бинарный характер.**

**Это означает, что мы посредством реакции нашего тела на запрос, получим либо положительный, либо отрицательный ответ.**

# **ТЕХНИКА «ТОЧКА ОПОРЫ»**

**В основе техники «Точка опоры» (далее ТО) лежит, так называемый, мускульный тест в модифицированном виде. Хотя в своем исполнении он представляет простое действие, не требующее особенных навыков, для получения корректных результатов следует соблюсти ряд условий, речь о которых пойдет чуть ниже.**

# Выполнение ТО

· Соедини большой и средний пальцы одной руки в кольцо. Пальцы следует прижать друг к другу достаточно крепко (рис. 1).

· Сформулируй запрос, ответ на который ты хочешь получить. Это можно делать вслух, либо про себя. Главное, что бы звучал он, как утверждение, а не как вопрос.

· Удерживая свое внимание на запросе, указательным пальцем другой руки потяни за это кольцо, стараясь его разорвать (рис. 2).

· Ответ будет положительным, если пальцы, сжатые в кольцо не разомкнутся (рис.3),

и отрицательным, если тебе удастся их таким образом разжать (рис. 4).

Условия, которые следует соблюдать:

Перед тем как направлять запрос, следует провести калибровку, задавая простые вопросы, ответ на которые очевиден для тебя (я-мужчина, я-женщина).

Получение неверного ответа на такой запрос означает, что не выполнено одно или несколько ниже перечисленных условий:

· В организме должно быть достаточно жидкости (просто выпей воды при необходимости).

· В процессе исполнения техники дыхание должно быть обычным, ровным и, ни в коем случае, не следует его задерживать.

· Внимание должно быть сосредоточено на содержании запроса (полезно будет представить визуальный образ запроса).

· Запрос, ответ на который ты хочешь получить таким образом, всегда следует формулировать как утверждение, а не вопрос (например, не спрашивать «Мужчина ли я?», а утверждать «Я-мужчина!»).

Не забывай, что с помощью описываемой техники твоя самость, посредством твоего тела, может лишь опровергнуть или подтвердить истинность данного утверждения.

Вот, собственно, и вся техника.

рис.1

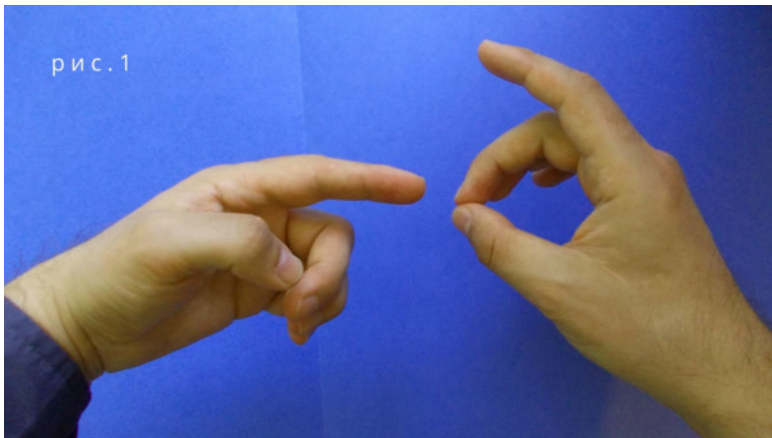


рис.2

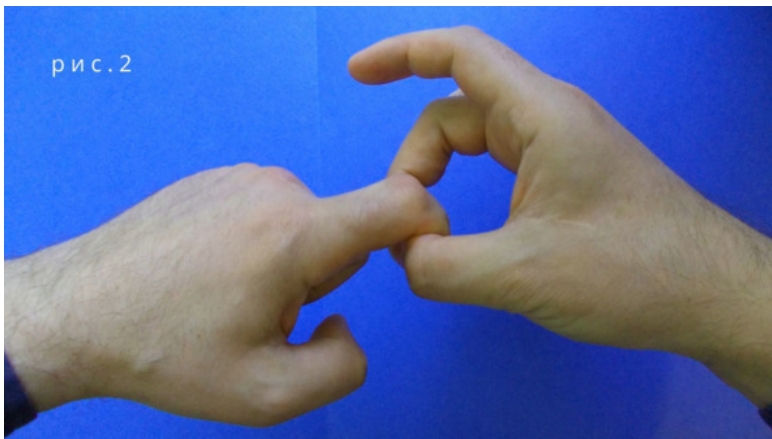


рис.3



рис.4



# **ПРАКТИКА**

**Далее будут описаны некоторые варианты применения техники ТО, которые по мнению автора являются наиболее приоритетными.**

**Однако, этот перечень ни в коем случае не стоит считать исчерпывающим.**

**Цель данной книги – дать читателю не рыбу, а удочку. Так что, дальнейшие эксперименты в области применения ТО приветствуются.**

**Каждая из последующих глав создавалась как отдельная статья. По этой причине текст содержит некоторую стилистическую несогласованность, которая в данном случае принесена в жертву смыслу.**

# ВЫБОР

**Что отличает нас от остального животного мира, помимо отсутствия хвоста?**

**Способность делать осознанный выбор.**

**Каждый день ты выбираешь, куда идти, что делать, с кем общаться.**

**По сути, вся твоя жизнь и есть последовательность решений выбрать то или иное.**

**А твоя ситуация, в настоящий момент, является суммой всех предыдущих выборов.**

**Теперь посмотри на свою жизнь с этой точки зрения и честно ответь себе на вопрос: насколько ты преуспел в искусстве делать правильный выбор?**

**Ну как?**

**Считаешь себя мастером верных решений?**

**Нет?**

**Тогда продолжаем.**

**Прежде всего, следует определить, какой выбор можно назвать правильным.**

**Ответ очевиден: все, что приносит пользу человеку, все, что содействует его развитию и служит на благо его жизни, то и является для него правильным.**

**Но почему, при всей очевидности и тривиальности этого единственного критерия верности, он часто иг-**

**норируется тобой при принятии решений?**

**Откуда я это знаю?**

**Сам такой же.**

**Разберемся, чем мы руководствуемся, делая выбор.**

**Обычный человек использует для этого в основном**

**три инструмента:**

**1. Так называемый, рациональный, логический ум.**

**2. Так называемую, интуицию.**

**3. Так называемые, рекомендации, так называемых,**

**экспертов.**

# 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.