

Др. Андрис Саулитис

---

# *Руководство по счастью*

---

Практическая психотерапия



Др. Андрис Саулитис

**Руководство по счастью.  
Практическая психотерапия**

«Издательские решения»

**Др. Андрис Саулитис**

Руководство по счастью. Практическая психотерапия / Др. Андрис Саулитис — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-989756-5

Революцию в сознании и понимание психиатрии я получил в Лондоне. И выразилось это в простой истине: психиатрия — не профессия, а определенный уровень развития сознания. Новое осознание и понимание феномена реальности. Трудно сопротивляться фактам, которые каждый день тебе демонстрируют в психиатрических клиниках. Клиника, практика, пациенты — и так каждый день. Даже сегодня я это пишу после очередного приема, перед следующим. Ваш Андрис Саулитис.

ISBN 978-5-44-989756-5

© Др. Андрис Саулитис  
© Издательские решения

# Содержание

Доктор Андрис Саулитис	6
ШАГ 1. НАЧИНАЙ!	7
ШАГ 2. НАСТОЯЩЕЕ	9
ШАГ 3. ЗДЕСЬ	10
ШАГ 4. ТЫ ТОЖЕ СЧАСТЛИВ	11
ШАГ 5. ПРИНОСИ СЧАСТЬЕ ДРУГИМ	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Руководство по счастью Практическая психотерапия**

**Др. Андрис Саулитис**

© Др. Андрис Саулитис, 2020

ISBN 978-5-4498-9756-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Доктор Андрис Саулитис



- Клинический психиатр с обширным международным опытом
- Судебный эксперт
- Законодательный опыт, правительственный консультант
- Обучение психиатров

## ШАГ 1. НАЧИНАЙ!

Самый трудоемкий, тяжелый и решающий шаг ты уже сделал! Ты здесь – а это значит, что самый трудный отрезок твоей жизни уже позади. Оставшаяся часть пути «Будь Счастливым» установится автоматически. Это займет некоторое время! Одному потребуется час, другому – неделя, у кого-то процесс займет год. Но семена «Будь Счастливым» уже прорастают!

Вот и все. Процесс цветения жизни больше не находится в твоих руках! Ты больше никогда не будешь прежним! Ты другой – Новый ты!

Все великие путешествия всегда начинались и начинаются с первого шага! Ты уже сделал свой первый шаг! Добро пожаловать в сообщество счастливых людей!

Самое трудное – начало! Основным механизмом развития целого ряда психических расстройств является трудность начать действовать. Неважно, как именно и что именно делать. Человек просто не может начать, и все... Почему?

Для начала конкретного действия необходимо покончить с влиянием своеобразной программы, которую генерируют и поддерживают стереотипы нашего мышления. Это очень трудно. Во многих жизненных ситуациях – просто невозможно!

Как правило, человек томится в «плену своих мыслей», это переживание «тысяча и одной мысли вихрем крутящихся в мозгу». Человек запутался, он растерялся в бесконечном водовороте, потерял приоритеты, его жизненные ориентиры бледны и размыты, он не способен понять, какой конкретной идеей заниматься.

Человека начинают одолевать сомнения:

- Возможно, новая деятельность ухудшит существующую ситуацию?
- Как отреагируют окружающие?
- Возможно, они отвернутся от меня, я останусь один, неостребованный, отверженный, ненужный?
- Возможно, я перестану быть собой?

И еще, и еще... поток вопросов переполняет сознание и останавливает любую мысль, направленную в сторону действия.

Если ты в состоянии сделать шаг в сторону начала определенного, конкретного вида деятельности, то это значит, что твой интеллект, умственный и эмоциональный уровень выше среднего.

Ты герой, потому что ты это можешь!

Ты достаточно долго проходил терапию «страданиями и болевым шоком», и это тебя не сломало – прими наши поздравления!

Терапия дала плоды, она работает, и ты встал на путь:

- комфорта;
- покоя;
- удовольствия;
- прилива энергии.

Откроем небольшую профессиональную тайну. К психиатру, как правило, ведут два пути:

- Путь первый – твой случай – пациент приходит сам, пройдя через шок, вызванный страданиями, освободившись от оков психического недуга.

- Путь второй – человек «полностью уходит в мир безумия», а затем скорая помощь, в сопровождении полиции, госпитализирует несчастного в отделение закрытого типа для лиц, страдающих острыми психическими расстройствами.

Отправной точкой психического здоровья человека считается момент, когда он приходит к пониманию того, что психические расстройства существуют, что их существование невозможно отрицать, и он начинает их распознавать в себе и окружающих.

Такой человек поднялся над средним уровнем общественного сознания. Осознай и наслаждайся тем, что ты психически здоров, и твое развитие выше среднего уровня. Хорошая новость заключается в том, что существует возможность дальнейшего роста и развития!

Добро пожаловать  
в мир счастливых людей!

## ШАГ 2. НАСТОЯЩЕЕ

Реальность всегда манифестируется в виде феномена Настоящего. В данной среде наше сознание взаимодействует с окружающими информативными явлениями (индуцируется от раздражителей окружающей среды).

Что значат вышеупомянутые процессы? Их понимание играет важную роль при определении явления психических расстройств.

Важно ощутить Настоящее как пространство локализации переживаний, происходящих в нашем сознании. Феномен Настоящего проявляется в форме переживания взаимодействия сознания и окружающего нас мира в определенном реальностью информационном пространстве.

Чем яснее сознание, тем эффективнее оно способно взаимодействовать с окружающими раздражителями, ощущать и переживать их, позволяя возникать ответным реакциям. В сознании человека возникает идея мыслеобраза (гештальт).

Долгожданное решение, которое человек упорно и напряженно искал, потратив массу времени и духовной энергии, приходит во время покоя при полном отсутствии внутреннего напряжения. В такие моменты исчезают вопросы и уходят сомнения. Единственное, что остается, – действие! Таким образом проявляется феномен Настоящего.

Этим путем в тебе реализуется творческое начало! Все ценное ты просто получишь и переживешь. Тебя посетит переживание реальности бытия, но твой разум не сможет это объяснить.

Все очень важное, новое, оригинальное и гениальное попадает в наш мир исключительно таким образом! Это единственное переживание, способное обеспечить творческий подход.

На ментальном уровне феномен Настоящего обретает ощущение потенциала. Это способность сознания вырваться из плена конкретных мыслей и взглянуть на «мысли со стороны», способность находиться «между мыслями», тем самым освобождая сознание от их влияния.

В психиатрии такое состояние называют «синдромом ясного сознания».

Не имеет большого значения, как мы называем это явление.

Важно, чтобы наше сознание находилось в нем и сохраняло его как можно дольше!

## ШАГ 3. ЗДЕСЬ

Феномен Здесь – конструкции и ситуации, созданные нашими мыслями.

Здесь характеризует уровень ограничения феномена Настоящего.

Человек, полностью погруженный в Настоящее, находится в состоянии ясного сознания.

В момент, когда состояние Настоящего начинает ограничиваться ситуацией, контролируемой мыслями, материализуется состояние Здесь.

Находясь в информационном пространстве Здесь, человек не осознает, что попал в рабство мыслей – он во власти искусственных, порожденных мыслями конструкций. Он считает, что все события, происходящие «во сне мыслей», реальны! В состоянии информационного феномена Здесь ощущение и содержание реальности определяет фильтр, созданный мыслями.

Феномен Здесь имеет бесконечное число вариаций!

Если сознание человека полностью контролируется идеей, мнением или необычными эмоциями, ощущение Настоящего исчезает. Такое состояние психиатры называют психозом. Пациент, находящийся в состоянии психоза, теряет связь с феноменом Настоящего.

- Исчезает критика.
- Он полностью находится во власти психотических переживаний.
- Поведение пациента определяют психотические переживания.

В повседневной жизни люди могут одновременно находиться в нескольких состояниях Здесь:

- частично на работе;
- частично в заботах по поводу будущего;
- частично переживают события прошлого;
- частично находятся в другой жизненной ситуации и т. д.

В этом случае сознание способно выделить лишь десятую часть внимания, требуемого для эффективного взаимодействия с окружающим миром в процессе реализации феномена Настоящего.

Как только ты научишься распознавать различные состояния Здесь, ты сможешь освободиться от их влияния, и у тебя появится способность выбирать различные варианты состояния Здесь.

Сторонний наблюдатель не заметит каких-либо изменений в тебе. Но твое сознание станет совершенно другим!

Разница заключается в следующем: не навязанные кем то другим состояния Здесь будут утомлять и использовать тебя, а именно ты будешь пользоваться выбранными тобой состояниями Здесь!

В чем же тогда разница? Существенные различия проявляются, когда:• еда;• одежда;• разнообразные жизненные ситуации;• мысли;• идеи;• религия;• политика;• государство;• друзья;• родственники;• и т. д. – выбирают тебя, тем самым определяя твои ощущения, или ты пользуешься свободой выбора!

У тебя разовьется способность выбирать наиболее подходящие состояния Здесь, которые непосредственно тебе принесут удовольствие и удовлетворение. Постепенно сможешь избавиться от вредоносных мысленных конструкций, идей, ситуаций, друзей и т.д., ограничивающих твое сознание.

Нахождение в среде, создающей и умножающей ощущение комфорта, – психофизиологический-эмоциональное переживание, которое мы называем счастьем!

## ШАГ 4. ТЫ ТОЖЕ СЧАСТЛИВ

Очень надеемся, что предыдущие разделы привели к осознанию того, что все мы можем быть счастливы. Более того, теперь ты пришел к пониманию сути феномена Счастья: быть счастливым – естественное психофизиологическое состояние.

Помни, в тебе всегда присутствует феномен Счастья! Теперь, когда ты пришел к пониманию Счастья, начинай им наслаждаться, умножай и развивай.

В начале пути к Счастью мы переживаем тревогу и панику, нас постоянно беспокоят тревожные мысли, мы спрашиваем себя:

- Смогу ли я?
- Достаточно ли я хорош?
- Достоин ли я?
- Не может быть, что это так просто?

Немало людей, страдающих комплексами неполноценности и недостатком веры, не в состоянии принять и пережить Счастье как явление.

Печально, но по этим причинам 80—90% людей в течение своей жизни так и не достигает состояния сознания, называемого Счастьем. Имейте в виду, что при следовании этим путем для достижения цели потребуется огромное терпение, и часто – несколько лет.

Самым трудным моментом окажется отказ от искусственных ментальных конструкций, которые, по нашему ошибочному мнению, составляют наиболее ценную часть знаний. Поэтому мы рекомендуем как можно дольше сохранять в памяти счастливые моменты и переживания. Позволь им оставаться дольше и дольше, пока не обнаружишь, что живешь только ими.

Так ты испытаешь чувство умиротворения и покоя, тревожные мысли перестанут мешать и беспокоить тебя.

Состояние Счастья действительно существует, оно так же реально, как жизнь, и наша цель – найти его! Почему-то люди не понимают, что истоки феномена Счастья нужно искать в себе.

В поисках счастья человек преодолевает трудности, переносит страдания и тратит немало энергии ради достижения намеченной цели. Почему так происходит, нам расскажет древняя легенда.

Боги решили объединиться, чтобы создать человеческое существо. Но они не могли понять, как заставить человека их уважать и поклоняться им. Боги придумали, что необходимо создать переживание, к которому человек всегда будет стремиться, но никогда не сможет достичь. Переживание назвали Счастьем.

В надежде получить счастье люди будут помнить богов, уважать и поклоняться им. Но боги столкнулись с новой проблемой. Если человек сумеет самостоятельно найти счастье, то весь хитроумный план рухнет, и человек отвернется от них. Боги опечалились: они не знали, куда спрятать счастье. Где соорудить такой тайник, чтобы человек чувствовал, что счастье рядом, искал, но никогда не мог найти его?..

«Я знаю! – воскликнул самый сообразительный бог, – спрячем счастье в сердце человека! Человек почувствует, что оно где-то рядом, и устремится на поиски! Но чем сильнее он будет искать счастье в окружающем мире, тем дальше окажется от заветной цели». Так происходило по сей день.

Но наступили новые времена. Прапраправнуки богов сжалились над людьми и открыли великую тайну – место, где сокрыто счастье.

Команда VitaModo знает, что счастье действительно находится там, где его спрятали боги, – в твоём сердце. Остается найти и наслаждаться им. Путь поиска имеет личный, уникальный и неповторимый характер.

**Будь Счастливым! Просто наслаждайся!**

## ШАГ 5. ПРИНОСИ СЧАСТЬЕ ДРУГИМ

Память – одно из важнейших свойств человеческого сознания. Все, что создает сознание, автоматически записывает и сохраняет память. Желает человек другому добра или замышляет нечто злое – информацию сохраняет память.

Данные о наших пожеланиях хранятся в отдельном блоке. Парадоксально, но через относительно непродолжительный отрезок времени информацию, хранимую в этом блоке, сознание распознает как информацию, обращенную против человека.

Свойства человеческой психики, выработанные в процессе эволюции, позволяют сохранять положительную информацию в течение 72 часов, но информация о негативных переживаниях сохраняется до конца жизни.

Отрицательные эмоции, гнев, злоба создают психофизиологическое переживание, во время которого увеличивается частота сердечных сокращений, повышается артериальное давление и ускоряется свертываемость крови (кровь густеет).

Страдает иммунная система – резко снижается иммунитет, и, в результате, теряется способность организма к сопротивлению. Возрастает риск развития инфекционных и онкологических заболеваний.

В результате неадекватных реакций перевозбуждённого организма повышается вероятность появления аллергических заболеваний, таких, как астма, желудочно-кишечные проблемы, а также аутоиммунные и системные заболевания (артриты, псориаз, васкулиты и т.д.).

В этом случае верна пословица: «Не рой яму другому, сам в нее попадешь!» Важно понять: матрица всех наших пожеланий, обращенных к другим, сохраняется в нас.

Недаром ведущие мировые религии призывают желать другим исключительно добра. Буддизм, иудаизм, христианство и даже ислам, в своем истинном проявлении, проповедуют гуманизм и любовь к ближнему!

## **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.