

ОЛЖАС СЕИТОВ



СЧАСТЬЕ ЗА 90 МИНУТ

Методика, избавляющая
от психологических травм
навсегда

12+

Олжас Куантканович Сеитов

Счастье за 90 минут

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64325377

SelfPub; 2021

Аннотация

В книге раскрывается методика по работе с подсознанием, позволяющая эффективно решить почти любые психологические проблемы, даже те, которые в традиционной психологии считаются трудноразрешимыми. Методика работает без откатов и побочных эффектов, ее можно применить самостоятельно без глубоких знаний психологии, но максимальный эффект можно получить при работе с напарником. Она доказала свою эффективность на более чем 5000 человек и проверена временем. Для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	4
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Олжас Сеитов

Счастье за 90 минут

Введение

Дорогой читатель, перед вами книга, которая обещает изменить вас и вашу жизнь раз навсегда. Неважно, в каком состоянии вы сейчас находитесь – в депрессии или радости, в нищете или богатстве, в одиночестве или в отношениях, – здесь вы найдете ответы на многие вопросы касательно психологии и личностного развития, и это однозначно сделает вашу жизнь светлее и красочнее.

Почему книга называется «Счастье за 90 минут»? Потому что в ней – рецепт обретения счастья за полтора часа! Это никакая не шутка, это не маркетинговый ход, не ловушка для привлечения вашего внимания. Это не утопия, не фантазии автора и не пустое обещание. Вы ознакомитесь с удивительно простой методикой по работе с подсознанием «пейнхантинг», которая дарит облегчение, осознание или озарение, ощущение свободы и счастья уже через 90 минут, независимо от того, какой психологический вопрос вы прорабатываете.

Если уж быть совсем точным, то в 80–90% случаях опытный специалист по пейнхантингу – пейнхантер – справится

с задачей за 70–90 минут, и в 10–20% случаях процесс может потребовать нескольких сеансов. Но чем больше опыта у пейнхантера, тем больше у него навыков завершать любую сессию за 90 минут, помогая клиенту достичь комфортного психологического состояния.

Методика пейнхантинга появилась не в один день. К ней я шел очень долго. Все началось с детских травм и обид на мир, сильно мешавших мне во взрослой жизни. Постоянные внутренние противоречия, огромное количество психосоматических заболеваний, повторяющиеся депрессии и даже желание покончить жизнь самоубийством заставляли меня искать выход. Я искал решение своих проблем в разных сферах. Увлекался и религией, и психологией, и духовными практиками, и эзотерикой, но жизнь существенно не менялась. Наоборот, даже иногда казалось, что чем глубже в себе копаешься, тем страшнее становятся мои внутренние «демоны», которые делали меня более обозленным и раздражительным.

И только в 35 лет, после бесконечных поисков и бесполезных попыток победить себя, однажды я осознал, что кроме меня никто в моем разуме не разберется. И мне пришлось взяться за себя основательно. Я с горечью понял, что никакая современная система в психологии не поможет человеку обрести настоящее счастье, заново почувствовать детскую легкость и вернуть юношескую энергию. И самое интересное, из этого глубокого тупика мне помогли выйти мое об-

разование и мои навыки, которые были далеки от психологии! Эти навыки я приобрел, работая в сфере финансового менеджмента! Почему?

Дело в том, что как программист по первому образованию, экономист по второму, или как аудитор и финансовый аналитик по профессиональному опыту я привык докапываться до сути, до самой первопричины. Мой разум был натренирован задавать 30 «почему», чтобы выяснить истину. И когда я изучал традиционную психологию, я понимал, что многие методы слишком поверхностны и не помогают добраться до корня проблем в подсознании. Как любителя точных наук, меня особенно не устраивали неточность и противоречивость многих теорий. Поэтому мне пришлось залезть очень глубоко, систематизировать то, что кроме меня никто бы не систематизировал. Это – мои мысли!

Обладая многими духовными знаниями на тот момент, я понимал, что порядок в жизни начнется только после порядка в голове. А в голове у нас находятся десятки тысяч мыслей. Имея опыт финансового менеджмента в больших корпорациях, я понимал, что изначальную причину любой проблемы в финансовой деятельности компании можно найти, если уметь разбираться в цифрах и отчетах. Вот такой же подход нужен был в психологии! На мой взгляд, именно точности не хватает в психологии: тысячи психологов могут предложить различные решения одной и той же проблемы и пути воплощения этих решений, и нет никакой гарантии, что

ты следуешь конкретному алгоритму, который точно приведет к состоянию счастья и облегчения.

Благодаря точности, системности и ясности пейнхантинг в итоге стал настоящей находкой для современного общества. Вначале он спас меня. А потом моих друзей, а потом моих подписчиков в социальных сетях. А дальше уже – моих учеников, клиентов моих учеников и т.д. На сегодняшний день лично мною было проведено около 1500 индивидуальных сеансов. Было обучено больше 300 студентов. И от моей школы получили помощь больше 5000 людей. Это может показаться маленькой цифрой, но если учесть, что это произошло в течение всего двух лет, то это достаточно хороший показатель. Как общество поверило финансисту без образования психолога? Как тысячи людей доверили свою душу мне и моим ученикам?

Такое общественное доверие не могло возникнуть просто так, если методика ничем не отличалась бы от традиционной психологии или ненаучных методик и нетрадиционных направлений и систем, связанных с исследованиями разума и подсознания человека, таких как тета-хилинг, космоэнергетика, рэйки, йога, цигун и др.

Пейнхантинг буквально переводится с английского «охота за болями» (pain – боль, hunting – охота). Эти два слова и определяют суть методики. Пейнхантинг в первую очередь направлен на устранение глубоких душевных болей, о которых человек может не подозревать. Имея эти душевные

боли, человек не может по-настоящему стать счастливым и будет постоянно делать глупости, занимаясь самообманом и живя иллюзиями. Во-вторых, вся методика настолько сфокусирована на максимально точном нахождении источника болей, что кроме слова «охота» для ее описания ничего не подходит. В современном мире, в котором люди устали от бесполезных чтения и попыток искать что-то ценное в огромном информационном пространстве, в котором люди стали страдать от избыточного информационного груза, очень нужна техника целенаправленного устранения негативных мыслей и душевных болей без лишней «воды» и траты драгоценного времени.

Изучив сотни современных и классических методов в области психологии, я могу утверждать, что на момент написания книги в 2020 году в мире нет ни одной методики, которая устранит душевные боли и разрешит психологические проблемы так же быстро и эффективно, как пейнхантинг. Если у вас это заявление вызывает недоверие, прочитайте хотя бы половину данной книги и примените методику на себе или на своих знакомых хотя бы в течение двух-трех часов. И если после этого вы придете к мысли, что пейнхантинг слабее какой-либо другой, известной вам методики, напишите мне об этом в электронном письме, я с удовольствием изучу его и обязательно дам вам обратную связь.

К уверенности в эффективности пейнхантинга я пришел не в один день. В 2018 году, когда только создавалась эта

методика, я днем и ночью занимался научными исследованиями. Были времена, когда я в день выполнял по восемь индивидуальных сеансов с абсолютно разными клиентами, работая по 15-16 часов в день. Занимаясь вначале простой консультацией по бизнесу, я плавно переходил на личностный коучинг. Затем люди стали доверять мне свои более глубокие душевные переживания, и я решил применять пейнхантинг для решения таких проблем, как панические атаки, психосоматические заболевания, тяжелые депрессии и т.д. Я был удивлен, что решение этих проблем возможно в течение не столь длительного времени и что они не такие сложные, как их описывает официальная психология. К подобному мнению приходили тысячи клиентов после успешных сеансов. Сотни практикующих психологов, коучей и других специалистов, работающих с психикой и подсознанием человека и обратившихся ко мне с целью проверить действенность этой методики, также были удивлены простотой и эффективностью пейнхантинга.

После прочтения этой книги вы тоже будете удивлены тому факту, насколько легко можно распутывать сложные психологические проблемы, имея аналитический ум, навык слушать человека и настойчивое желание помочь ему. Это, конечно, может звучать абсурдно, но в нашей практике именно у людей без психологического образования лучше получалось работать по методике пейнхантинга, поскольку их представление о внутреннем мире человека не так усложнено,

как у профессиональных психологов.

Вот почему методику, описанную в этой книге, может применять любой человек, желающий разобраться в себе и помочь другим людям. Немного доброты, немного настойчивости, немного трезвого ума, немного внимательности и, конечно же, тщательное изучение данной книги сделает вас очень полезным и ценным человеком в обществе. Вы начнете трансформировать свою личность, свою жизнь, свою семью, а дальше, если справились с этими задачами, у вас может возникнуть желание менять свое окружение, вести дела более разумно, общаться с детьми с большим пониманием и, конечно, взять под контроль свою жизнь, а не постоянно прогибаться «под изменчивый мир».

С пейнхантингом человек чувствует себя волшебником. Когда внешний мир представляется таким сложным и проблемы в нем нерешаемыми, пара сеансов пейнхантинга меняет жизнь так, что вам будет казаться, будто вы являетесь создателем этого мира. И не пугайтесь, если вы – религиозный человек. Пейнхантинг не является антирелигиозным учением. Как раз, наоборот, пейнхантинг поможет вам стать ближе к Богу и глубже понять смысл священных книг, так как он уберет все негативные установки, отдалившие вас от изначальной чистой духовной сущности.

Хотя пейнхантинг является достаточно серьезной наукой, мне не хотелось писать книгу сухим научным языком. Я не буду обременять читателей доказательствами и бесконечны-

ми ссылками на другие источники. Многие фразы в этой книге являются простой истиной, но я не буду доказывать, что небо голубое и земля круглая. Моя главная цель – добиться того, чтобы наибольшее количество людей, прочитав книгу, достигли максимального ощущения счастья. Поэтому, если вы любитель разбираться в каждом слове и критиковать каждую фразу, дождитесь другого труда с академическим подходом, где я приведу обоснованные, научные доказательства своих выводов. А сейчас просто отключите свое критическое мышление и допустите справедливость моих выводов и размышлений. И как только вы получите реальные результаты, вы поймете, что на самом деле находились в ловушке более ранних научных представлений и не видели общую картину жизни.

Давайте теперь перейдем к делу.

В этой книге четыре части.

В первой вы узнаете суть методики «пейнхантинг», поймете, как можно найти подсознательные установки и трансформировать их раз навсегда.

Во второй части выясните, как работать с конкретными негативными эмоциями, применяя методику, описанную в первой части.

В третьей прочитаете об основных законах жизни, которые важны как воздух для успешного становления личности и обретения полного счастья и свободы.

В четвертой части вы найдете справочник по часто встре-

чаемым проблемам в жизни, поймете природу этих проблем и конкретный план действий для их решения.

Я очень рекомендую для начала прочитать по порядку эту книгу, не углубляясь в детали, что поможет вам тщательно сложить все пазлы картины внутреннего мира человека. А потом уже вы можете переходить к конкретным главам для более глубокого изучения. Если вы будете сразу перепрыгивать с одной главы на другую, то можете что-то понять неправильно, в том числе и некоторые сложные термины, и почувствовать раздражение или неприятие этой книги. Однако я сделал ее настолько простой, используя минимум трудных терминов и максимум примеров из моей практики, что она доступна для читателя любого уровня подготовки.

И кстати, книга будет полезна не только для неподготовленных читателей, желающих избавиться от каких-то психологических проблем, но и для специалистов – философов, медицинского персонала, эзотериков, а также для тех, кто хочет освоить новую профессию пейнхантера.

Если вы готовы к путешествию к истокам ваших проблем, если вы хотите глубже познать себя и человеческую душу, если жаждете найти ответы на свои вопросы, поехали дальше!

Часть 1. О методике «пейнхантинг»

Глава 1.1. Причины всех страданий

Отчего же страдает человек? Является ли наша жизнь сама по себе страданием? Почему один страдает из-за нищеты,

когда другой, очень богатый человек мучается из-за отсутствия целей в жизни? Почему человек, добившись того, чего сильно хотел, через короткое время снова начинает терзаться и искать что-то новое? Нормально ли это?

Почему мудрецы говорят, что рецепт счастья – это просто быть счастливым? Если это так просто, отчего в мире много несчастных? Неужели многим людям нравится быть несчастными?

Некоторые представители духовных практик говорят, что счастья можно достичь только во время медитации, поскольку мы страдаем от собственных мыслей и собственного разума. Они утверждают, что во время медитации мы прекращаем бессмысленный диалог с самим собой в голове, и эта тишина приводит нас к счастью. Так ли это на самом деле?

Западная цивилизация навязывает людям идеальную мечту, достигнув которой, вы точно будете счастливы. Люди стремятся к этой мечте годами и десятилетиями в надежде стать счастливыми, добиваются краткосрочных материальных целей, чтобы снова ощутить радость достижений, но однажды это перестает их радовать! Чем осознаннее человек, тем раньше он понимает бессмысленность материальных достижений, и у него начинается духовный кризис.

Давайте теперь разберемся. Сейчас вы поймете интересную и в то же время простую природу счастья, которую вы замечали, но, возможно, не придавали ей значения.

Представьте самых счастливых людей в вашей жизни.

Скорее всего, вы догадались, кто это – дети! В какие моменты дети больше всего счастливы? Вы, наверное, заметили, что это момент, когда они играют! Когда хотят получить что-то приятное – стремятся к объятию родителей, получают удовольствие от вкусного мороженого. Когда наблюдают за чем-то интересным и новым. Когда делают что-то новое своими руками. Когда они вызывают восхищение родителей.

А теперь давайте рассмотрим, когда дети становятся несчастными. Каждый из вас наверняка вспомнит эпизод из собственного детства. Дети мгновенно становятся несчастными, когда у них отбирают игру. Когда их обесценивают или ругают. Когда любимая игра наскучивает. Когда они чувствуют опасность окружения. Когда испытывают боль. Когда они теряют внимание, любовь и восхищение. Когда испытывают на себе несправедливость родителей. Когда им навязывают какое-то нелюбимое занятие.

В чем же все-таки точный корень счастья и несчастья, исходя из вышеуказанных примеров?

Если смысл счастья в объятиях родителей, в обладании мороженым или игрушками, почему взрослый человек не может стать счастливым, просто реализовав эти желания? Если причина несчастья в плохом отношении людей, обесценивании и несправедливости, почему же тогда в развитых странах больше суицида, чем в бедных странах? Ведь там уровень культуры и стандарты поведения выше, чем в бедных странах?

Наверняка вы замечали взрослых людей, которые занимаются чем-то простым, например садоводством, но счастья в их глазах гораздо больше, чем у того, кто в офисе зарабатывает миллионы. В чем же их секрет счастья?

Счастье – это всего лишь состояние, когда в вашей голове очень много светлых картинок. В эти картинки входят ваше видение будущего, ваши желания, мечты, воспоминания, чувства и т.д. Чем больше ярких картинок в вашей голове, тем больше счастья вы чувствуете в своей жизни. И наоборот, чем их меньше, тем мрачнее вам будет казаться ваша жизнь, соответственно, тем более несчастным вы будете ощущать себя. Именно поэтому два человека могут находиться в одном и том же моменте, в одних и тех же обстоятельствах, но один будет видеть черные тучи, а второй – прекрасные цветы. Один будет считать мир опасным, а второй – находить огромные возможности. Один будет жаловаться на жизнь, а второй сам создавать светлую жизнь. Разница между этими людьми всего лишь в количестве и качестве светлых картин в их голове.

Рассмотрим жизнь большинства людей. В детстве в их жизни было много счастья, в юности чуть меньше, во взрослой жизни еще меньше, а в старости почти нет счастья. Куда же делось счастье? Неужели оно может быть только в детстве? Нет, как вы уже поняли, на самом деле человек, взрослея, просто теряет светлые картинки в голове, и они заменяются мрачными. Вот и весь секрет!

Получается, чтобы человек стал счастливым, надо всего лишь в его голове заменить мрачные картинки светлыми, не так ли? Да! Именно так. В этом вся суть пейнхантинга. Пейнхантинг не призывает никого десятилетиями медитировать на Тибете, чтобы успокоить ум и познать счастья от тишины ума. Это очень глупо – пытаться избавиться от своих мрачных картин, просто избегая жизни. Пейнхантинг не призывает вас наплевать на негативные картинки и идти вперед, как этому учат многие мотивационные тренеры. Пейнхантинг не утешает вас тем, что в Африке люди голодают, а вы нет, и не заставляет вас принять свои мрачные картинки и смириться с ними. Пейнхантинг не учит вас вести себя хорошо, так как несчастный человек не может никак быть хорошим, пока не вылечит свои душевные раны.

Пейнхантинг изменяет ваш внутренний мир, меняя картинку за картинкой. И когда ваши темные картинки заменятся светлыми, вы сами станете хорошим, счастливым, мудрым, добрым, веселым, ответственным, отзывчивым и т.д. Только светлые картинки в вашей голове дают вам энергию, мотивацию, желание и настойчивость в жизни. Только они помогают вам быть более активным, больше творить, изобретать и смело шагать вперед. Только светлые картинки позволяют вам видеть яркое будущее, даже если вы находитесь в разрушающемся обществе, помогать другим, понимать чужие потребности и, соответственно, быть более успешным человеком и стать лидером в своей сфере.

Убрать темные картинки и восстановить светлые. Как легко и просто! Но почему люди тысячелетиями не могли понять эту истину? И если понимали, может быть, они не знали, как избавиться от этих мрачных картинок?

Да. На самом деле, эти картинки убрать не так-то легко. Для этого вам нужно понять, почему они так крепко приклеиваются к нам и не уходят просто так. Именно тут тысячи психологов сломали голову и придумали множество методов в попытке уменьшить разрушительную силу этих картинок. И, к сожалению, выяснился неожиданный факт. Многие люди не очень-то и хотят избавляться от этих болей! Душевную боль никто не мог убрать полностью, из-за чего общество придумало ложное убеждение, что боль полезна!

Поэтому, прежде чем убрать негативные картинки из нашей головы, нам надо понять, для чего они, эти темные картинки и боли, вообще нужны. Нужно ли их удалять? Очень многие люди, когда им предлагают избавиться от негативных мыслей, высказывают весьма странную мысль о том, что негативные картинки помогают им выживать! Что за нелепость?!

Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее.

Глава 1.2. Польза болей и страданий

Это, конечно, абсурдно, но можно встретить много людей, убежденных в том, что боль полезна человеку. Есть достаточно коучей, которые нам твердят, что боль помогает нам развиваться. И именно поэтому многие люди считают, что

от боли избавляться нельзя. Они, как настоящие мазохисты, усложняют себе жизнь, ставят себе трудновыполнимые задачи, мучают себя изнурительной дисциплиной с одной лишь целью – страдать, чтобы в конечном итоге стать сильнее! Как они потом гордо говорят: «Всё, что не убивает человека, делает его сильнее».

Мне придется глубже рассмотреть этот вопрос, потому что это нелепое убеждение является одним из главных препятствий людей к счастью и свободе от собственных негативных мыслей. Именно из-за него люди добровольно отказываются от счастья. Некоторые верят, что боль и страдание делают нас мудрее, осторожнее и осмотрительнее. В результате начинают мучиться из-за противоречия: они хотят быть счастливыми, но в то же время боятся потерять боль, которая является их «полезным другом» жизни! Поэтому, избавившись от боли, они боятся стать глупыми, считая, что обрести мудрость можно, только пройдя через страдание. Они также глубоко уверены в том, что страдание приводит к взрослению или что счастья достигнешь, успешно пережив все страдания. В конечном итоге, они думают, что быть счастливым без причины непозволительно. Это огромное и популярное заблуждение делает множество людей на планете несчастными.

Но почему люди так убеждены в том, что боль является двигателем прогресса? Для начала разберем простой пример.

Представим мужчину, который жил в браке 10 лет, не уделяя внимания своей жене и не заботясь о личном счастье. Как говорится, дом – работа – дом – работа. Однажды он с ужасом узнает, что жена любит другого мужчину, и получает от нее предложение о разводе. Его эта ситуация ранит в самое сердце, он некоторое время находится в глубокой депрессии, потом переосмысливает свою жизнь и начинает жить по-новому. Он приходит к пониманию того, что всю жизнь игнорировал радости и краски жизни и уделял время только работе. Он осознает, что не замечал, как его жена всё это время не получала общения и его, мужского, внимания. И теперь он увлечен саморазвитием, ходит на разные тренинги, занимается спортом, заводит новые знакомства и становится более живым человеком. Теперь он говорит: «Если бы не ситуация с разводом, я бы не развивался. Боль от развода стала для меня толчком». И когда этому человеку предлагаешь убрать эту боль, чтобы он освободился от обид на свою жену и от страха глубоких отношений, он говорит, что его боль – двигатель прогресса, и не хочет с ней расставаться. Он вам может показаться мазохистом, но в действительности у него произошел кое-какой подсознательный *глюк*.

Давайте подумаем, действительно ли он начал заниматься саморазвитием благодаря боли от расставания? На самом деле нет! Его мотивировало нежелание мириться с болью! Вот и все! Его спасло его желание жить лучше, без страданий! Его спасли картинки из будущего, которые он сам же создал,

когда принял решение прекратить страдание. И боль тут ни при чем! Если бы боль приводила людей к прогрессу, то каждый разведенный мужчина должен начинать развиваться после развода. Около 80% разводов и расставаний отрицательно влияют на людей, делая их депрессивными, несчастными и недоверчивыми к будущим отношениям. И только в 20% случаях развод может стать толчком к развитию. И тут, по сути, человеку помогает не боль, а его собственная жизненная энергия, его дух, желание жить, одним словом, его поднимают его светлые картины в голове!

Приведем другой пример. Предприниматель не знал, как управлять финансами, и поэтому, когда обороты его предприятия выросли в три раза, через несколько месяцев потерял контроль над бизнесом и обанкротился! Он теряет все свое состояние, переживает очень сильную боль и однажды принимает решение заняться самообразованием. Он идет на курсы по управлению бизнесом, изучает основы финансирования, ставит себе новую цель – создать компанию с устойчивой системой, и добивается успеха! Через два-три года он спит спокойно, чувствуя полный контроль, и теперь говорит своему другу: «Если бы я тогда не обанкротился, я бы не взялся за свое образование и остался бы неграмотным».

Давайте уточним, является ли причиной его успеха банкротство его компании? Нет! Причины успеха в данном случае – знание и его желание развиваться. Другой предприниматель, потеряв бизнес, перестал бы мечтать иметь свое дело

и ушел бы на наемную работу. Но этому бизнесмену помогло его желание изменить положение дел. И опять же боль тут ни при чем.

В обоих примерах причины неудач этих людей – их неграмотность, нежелание развиваться и иллюзия, в которой они жили до возникновения боли. То есть, если бы первый мужчина был более чутким, общительным и энергичным, он бы не потерял свою жену и жил бы гораздо счастливее, чем сейчас. Во втором случае, если бы предприниматель изначально имел навыки правильного планирования и управления финансами, он бы не обанкротился и сохранил себе нервы и здоровье.

Вот так, с болью, живет огромное количество людей. Они думают, что для того, чтобы взрослеть, надо получить «шишки от жизни». Они ждут волшебного пинка от внешнего мира. Мужчина думает, что он станет опытным, если побудет в отношениях с максимальным количеством женщин. Предприниматель считает, что станет миллионером, если перетерпит крах 7-10 раз. Если послушает некоторых предпринимателей, они так и говорят: вы должны много-много раз упасть, чтобы достичь успеха. Нет. Это – настоящая ловушка. Это опасный совет, который внедряет вам негативную установку и заставляет вас притягивать неудачи и страдания!

На самом деле можно жить, избегая боли, набираясь знаний и мудрости. В таком случае вы не будете стареть и разрушать здоровье после каждой неудачи. Вы не будете терять

свои детскую искренность, энтузиазм и чистоту души.

Думать, что жизнь создана таким образом, что она вас в один день ударит, отчего вы поумнеете и начнете расти, и поэтому просто пока плыть по течению – нелепая идея. Это все равно, что научиться готовить еду, не разобравшись, как правильно пользоваться ножом. Это все равно, что делать другому человеку хирургическую операцию, не будучи медиком, надеясь, что боль и неудачи научат вас делать операцию правильнее. Да, во всех этих ситуациях вы в конечном итоге, возможно, добьетесь успеха, но какой ценой?

Это великое и часто встречаемое заблуждение. Я не ошибусь, если скажу, что 95% людей придерживаются именно такого подхода к жизни.

Одним словом, боль не является двигателем прогресса! В истории человечества прогресс начинался не тогда, когда происходили разрушительные войны. Прогресс человечества начинался, когда появлялась грамотность, развивалась наука, росла культура и внедрялась этика.

Победитель – не тот, кто пережил много болей, а тот, кто сумел перебороть боль и обойти неудачи. Заметьте эту тонкую разницу. Человек, переживший много боли, на самом деле не может стать лидером. Он замкнется, уйдет в себя и начнет делать ужасные глупости. Хороший лидер избежит боли, приняв своевременное мудрое решение, и от этого станет еще сильнее и могущественнее. Мы становимся сильными не из-за боли, а из-за ее преодоления! Понимаете? Боль

дается каждому человеку, и только один из ста выходит победителем. Вы приобретаете огромную уверенность, богатый опыт и мощную веру в будущее, если получаете опыт победы над болью, а не от самой боли! А победить вы сможете только благодаря знанию, осознанности, труду и вашей жизненной энергии!

Другими словами, хорошего футболиста делает не мячик, а его стремления, упорный труд и мечта стать хорошим футболистом. Не путайте тут причину и следствие. Хорошего боксера делают не смертельные удары в его челюсть, а правильные техники, его мечта победить и страстное желание достигать успеха. Руководитель становится хорошим не тогда, когда переживает сотни банкротств, а когда успешно доводит сотни компаний до процветания. Запомните эту тонкость раз навсегда. Если среди ваших друзей есть убежденные в том, что страдание – это ключ к будущему счастью, обязательно дайте им прочитать эту главу. Пусть они пошевелият мозгами.

Но откуда возникла идея о том, что боль помогает нам развиваться? Все очень просто. Когда вы страдаете, некоторые ваши близкие не знают, как вам помочь, и извлекают из «своей копилки мудрости» фразы: «Боль дается нам для испытания», «Боль помогает нам расти» и т.д. Как я ранее говорил, люди тысячелетиями не знали, как исцелять душевную боль, но пытались, как могли, придумывая подобные утешительные фразы. Услышав эти фразы, вы воспринимаете их

как истину, сами себе задаете вопрос: «Как я могу превратить эту боль в развитие?», находите выход и поднимаетесь вверх. То есть эта фраза не была истиной на самом деле. Она просто включила в вашем сознании игру «Придумай выход из этого испытания, ведь Бог мне дал это испытание, чтобы я вырос». Вы переключили свое внимание на выход из страдания, вы действительно выходите из страдания, а потом в будущем эту историю рассказываете другим, распространяя эту идею и с гордостью заявляя: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

Если вы когда-нибудь переживали тяжелую депрессию, наверняка помните, что эта утешительная фраза вам не помогает. Если фраза близка к истине, она всегда «поднимет» вас из депрессии. Но если не помогает, значит, это не истина, понимаете? То есть фраза: «Боль помогает нам расти», поднимет вас, только если вы находитесь не в очень тяжелом состоянии, если у вас все еще есть жизненная энергия и желание жить дальше. Если эта энергия на нуле, то от этой фразы вам будет ни холодно, ни жарко.

Еще одна причина, почему люди убеждены в полезности боли, в том, что они путают боль с опытом. Они думают, что лучше совершить ошибки самому и на них научиться, набравшись опыта, чем читать сто книг о жизни, пытаясь не совершить ни одной ошибки. Это, конечно, абсолютно верно. Действительно, чем сто раз читать статьи о Гималаях или изучать их по картинкам, лучше один раз поехать туда и сво-

ими глазами посмотреть. Но ведь самое интересное – никто же не говорит о боли! Здесь говорят о собственном опыте. Когда вы учитесь резать овощи, вы же сначала учитесь правильно пользоваться ножом, чтобы не пораниться, верно? Вы же не будете намеренно резать себе палец, чтобы получить опыт работы с ножом?! Или же вы не будете садиться за руль автомобиля и водить без предварительных уроков с инструктором, надеясь на обучение через ДТП?! Это ведь очень глупо, согласитесь.

Но именно так происходит во многих вопросах в этой жизни. Люди не знают, как воспитать ребенка, но торопятся его родить, надеясь, что на практике поймут все тонкости. Люди не знают, как справляться с обидами и болями от потерь, но мчатся вступать в отношения с противоположным полом. Люди не умеют жить в современном мире, но мечтают быстрее закончить учебное заведение, чтобы дальше учиться на ошибках. Всё это происходит потому, что в школах не учат жить, зарабатывать деньги, воспитывать детей и быть хорошим мужем или хорошей женой. Поэтому люди приняли для себя рискованное убеждение «всему научимся на практике». Люди в юном возрасте еще не понимают, насколько это больно, когда твой любимый человек тебя сильно обижает. Они не понимают, насколько больно пережить расставания. Они не понимают, какая это большая ответственность – воспитывать ребенка, и какую травму дети могут получить от ошибки родителей. Не понимают, на-

сколько больно, когда ты внезапно теряешь смысл жизни. Эти боли могут быть куда мучительнее, чем порез пальца ножом или солнечный ожог от долгого пребывания на улице летом. «Каждый учится на своем опыте» – с такой уверенностью человек живет своей жизнью, не слушает чужих советов и получает болезненный опыт, считая это абсолютной нормой. Но ведь опыт может быть безболезненным! Об этом ведь не каждый задумывается, к сожалению. Можно стать очень опытным семьянином, опытными родителями, бабушкой и дедушкой, не застревая в глубоких душевных болях.

Теперь, наверное, вы поняли, откуда идет этот «вирус», идея о том, что боль является катализатором успеха. В действительности боль не только нам не помогает, но создает в нашей голове искаженные представления о жизни, глупейшие убеждения и навязчивые желания, которые в будущем нам будут казаться нашими истинными желаниями. Это я говорю о внутреннем мире человека. А если взять внешность человека, то вы легко можете увидеть, как счастье или наличие боли отражаются на его облике и физическом состоянии. Сутулость, потеря аппетита, потемневшее лицо, морщины, сонливость, утомляемость, раздражительность и куча хронических заболеваний. И как бы это печально ни звучало, не зная, как избавиться от душевных болей, люди действительно верят в то, что, потеряв здоровье, молодость и красоту, якобы получают толчок к развитию.

Глава 1.3. Как разрушаются светлые картины и появляются

ся темные

Если вы уже осознали, что боль не является двигателем прогресса, а наоборот, – вашим опаснейшим врагом, с которым надо бороться ради успеха и процветания, я вас поздравляю: вы сделали первый важный шаг в своем развитии. Теперь давайте рассмотрим более детально все негативные последствия боли.

Возьмем простой пример, как мама отругала трехлетнюю дочь за то, что она нарисовала на стене кошку. Мама испугалась из-за того, что испорчены очень дорогие обои и автоматически дала ребенку подзатыльник. Она назвала дочь дурой и громко сказала: «Чтобы больше никогда не трогала эту стену, поняла?!»

Еще 10–15 минут, и мама, скорее всего, забудет об этом инциденте на всю жизнь и не станет больше вспоминать. Но что же произошло в этот момент с внутренним миром ребенка?

Вы уже знаете, что в этот момент у ребенка рушатся картинки, и его представление о мире становится мрачнее. Но вот еще несколько тонкостей.

Какова будет реакция ребенка? Конечно, скорее всего, он очень сильно обидится и может заплакать. Или устроить истерику и поднять шум на весь дом. Или может уйти в себя и никогда больше не прикасаться к фломастеру. Или может заболеть. Реакция не однозначная. Но, если вы лучше знаете ребенка, вы с 90%-ной точностью можете предсказать, как

он будет реагировать на это.

Рассмотрим этот пример глубже. Какие мысли в этот момент возникли у ребенка? Какие выводы он сделал? Какие установки создал? Возможно, он подумал: «Я больше никогда не буду рисовать!» Или, может, решил, что мама не одобряет его творчество. Или он создал себе установку: «Если я в будущем захочу привлечь внимание мамы, мне надо что-то испортить». Понимаете, насколько непредсказуемы эти мысли? Если эмоциональную реакцию ребенка можно с 90%-ной точностью предсказать, то мысли и решения, которые появятся в его голове, угадать тяжело. Это очень индивидуально. Один ребенок может думать о мести, другой – принять решение быть еще более настойчивым, а третий может склониться к мысли быть послушным и никогда ни в чем не проявлять инициативу. Видите насколько это опасно?

Рассмотрим еще одну очевидную деталь. Как изменится тело девочки после того, как мама ее отругает? Вероятно, вначале ее тело было расслабленное, осанка прямая, мышцы лица в тонусе. Но после того как мама отругала ее, у нее, возможно, напряглись мышцы, она сгорбилась, мышцы лица опустились, и скорее всего, у нее спазмировались какие-либо мышцы внутренних органов, что позже приведет к потере аппетита, снижению иммунитета, простудным заболеваниям и т.д.

А теперь пойдем дальше. Представьте, что прошло 10 лет. Вашей дочке уже 13 лет, и она стала более самостоятельной

и решительной. Однажды она идет с вами по улице и видит, как соседка ругает свою пятилетнюю дочь за испачканную одежду. Наш 13-летний подросток в этот момент испытывает сильное сочувствие к этому ребенку и злится на ее маму. Она хочет защитить ребенка и чувствует необъяснимую обиду на всех взрослых женщин. В этот момент она может разозлиться и на свою маму без причины. Вы хотите поговорить с дочкой о чем-то важном, а она может внезапно стать рассеянной, и, вполне вероятно, ваши слова будут ее раздражать. Казалось бы, это обычная ситуация, которая возникает почти каждый день. Вы бы подумали, что у дочки испортилось настроение. Или что она просто устала долго ходить по улице или капризничает. И, возможно, вы захотите ее отругать. Но здесь есть конкретная причина, которую не увидит ни один человек, пока не залезет в подсознание этой 13-летней девочки!

На самом деле соседка, ругая своего ребенка, задела картинку, которая создалась в подсознании у нашей 13-летней девочки! У нее активизировались воспоминания, ощущения и эмоции, которые она испытывала в своем четырехлетнем возрасте. Ее подсознание каким-то образом выявило сходство этой ситуации с той, когда мама назвала ее дурой за то, что она хотела нарисовать на стене и испортила обои. И из-за этого глюка в подсознании она на ровном месте стала злиться на свою маму, хотя мама ничего плохого в этот день не делала!

Итак, что мы имеем?

Мы имеем четыре важных элемента:

реакция ребенка на ситуацию, одним словом, его ЭМОЦИИ, или, как вы позже поймете, уровень его счастья;

МЫСЛИ, установки и убеждения, которые создаются у ребенка в голове;

ТЕЛЕСНЫЕ ощущения и все физические проблемы, в том числе здоровье мышечной, гормональной, нервной систем и т.д.;

запись картинок в ПАМЯТИ, которые в будущем будут источником проблем и непредсказуемости в поведении ребенка

Каждый из этих четырех элементов имеет научное объяснение, их можно точно предсказать и грамотно контролировать. Зная их, вы можете воспитать счастливого и очень способного ребенка. Вы можете легко контролировать свое окружение. И, конечно, самое главное – вы можете лучше понять СЕБЯ и свой внутренний мир! И не менее важно, что вы научитесь спокойно менять себя в лучшую сторону, станете более счастливым, успешным и превратите свою жизнь в волшебство.

Эти четыре элемента мы для удобства назовем ВЕКТОРАМИ. Пейнхантинг помогает нам измениться по всем четырём векторам. И чтобы вы могли их легче запомнить, мы будем использовать сокращение «ТЭМП», что будет означать: тело;

ЭМОЦИИ;

МЫСЛЬ;

ПАМЯТЬ.

Эти четыре вектора очень важны. Каждый раз, когда с нами происходит что-то хорошее или плохое в жизни, мы меняемся по всем указанным векторам. И эти изменения на самом деле происходят параллельно. Например, если нас что-то очень сильно обрадовало, у нас появляются позитивные эмоции, и в то же время наше тело начнет расслабляться и здоровье улучшаться. Мысли при этом становятся более спокойными и оптимистичными, а в памяти у нас всплывают только яркие и светлые картинки. И наоборот, если вы находитесь в апатии, ваше тело будет больным, мысли у вас только о смерти и бесполезности жизни, а в памяти у вас будут только грустные и темные картины.

В дальнейшем, когда мы будем переходить к проработкам, вам постоянно надо будет наблюдать за этими векторами. И чем больше счастья будет в вашей душе, тем лучше будут ваши тело, эмоции, мысли и воспоминания.

В следующих главах мы рассмотрим механизм каждого из этих четырех векторов. И начнем со второго вектора, то есть с «Э», поскольку он является основным. Эмоции – главный показатель нашего психического здоровья, и все остальные векторы тесно связаны с этим вектором. Поэтому логичнее будет рассмотреть сначала эмоции, потом мысли, а потом уже память и тело.

Я рекомендую читать главы, не перескакивая с одной на другую, чтобы у вас сложилась полная картина.

Глава 1.4. ВЕКТОР Э – как измерить счастье человека?

Давайте поразмыслим. Попробуйте, задумавшись на минутку, ответить на вопрос: «Как измерить счастье?»

Мы уже говорили, что счастье напрямую зависит от количества светлых картинок в голове. Если человек в детстве жил счастливо, если у него есть большие цели и мечты и если он от жизни получает яркие ощущения, то он с большой вероятностью скажет, что очень счастлив. И наоборот, человек, переживший трудное детство, потерявший близких людей, мечту и цели в жизни, может вам признаться, что чувствует себя несчастным.

И чтобы узнать уровень счастья человека, нам, казалось бы, надо задать ему «душевные» вопросы о том, насколько он счастлив, или спросить, насколько красочной он себе представляет жизнь. И по его словам можно понять, сделать выводы, верно?

Но можно ли выяснить это, судя только по внешним признакам?

Конечно, и очень легко – вы можете это понять по его эмоциям! Если человек постоянно улыбается, искренне радуется приятным мелочам в жизни, с энтузиазмом относится к своей работе, с любовью рассказывает о своей семье, уровень его счастья очень высокий. И наоборот, если вы видите человека все время хмурым, недовольным, медлительным и

раздраженным, уровень счастья у него низкий. То есть, по сути, у каждого человека «на лбу написано», насколько он счастлив.

Однако, определяя по эмоциям человека уровень его счастья, вы можете столкнуться с заблуждениями. Например, можете ли вы определить, кто из людей счастливее: человек в страхе или человек в гневе? Или, например, человек в апатии или человек в горе?

С позитивными эмоциями вы, возможно, не путаетесь, а вот с негативными можно легко попасть в замешательство. Горе, апатия, стыд, вина, страхи, агрессия, жалость – все эти эмоции имеют четкую иерархию. Хотя люди не особо задумываются об этом, их всех можно выстроить в одну общую шкалу по уровню счастья и несчастья.

Существует разные шкалы эмоций. Например, мы можем рассмотреть Карту сознания Дэвида Хокинса, на которой отмечена сила каждой эмоции. Так, в самом низу шкалы находится эмоция стыда (позора) и в самом верху просветление. Я прошу внимательно рассмотреть эту карту и иерархию эмоций. По этой шкале можно определить, что вы достигаете абсолютного счастья на самом верхнем уровне, который называется «просветление». И ваш уровень счастья на нуле, когда вы находитесь в позоре. Когда вы в гневе, у вас есть чуть-чуть счастья, а когда в горе, у вас его еще меньше. Эту идею трудно принять сразу, но со временем вы все больше

будете убеждаться в ее правильности.

Энергия	Энергетический уровень ▾	Оценка ▾	Столбец* ▾	Эмоция ▾	Восприятие Жизни ▾
У В Е Л И Ч Е Н И Е	Просветление	700-1000	↑	Невозможно выразить словами	Чистое сознание
	Гармония	600	↑	Счастье	Вдохновение
	Радость	540	↑	Покой	Метаморфоза
	Любовь	500	↑	Уважение	Откровение
	Разум	400	↑	Понимание	Обобщение
	Принятие	350	↑	Прощение	Превосходство
	Готовность	310	↑	Оптимизм	Намерение
	Нейтралитет	250	↕	Доверие	Освобождение
У М Е Н Ь Ш Е Н И Е	Смелость	200	↓	Утверждение	Полномочия
	Гордыня	175	↓	Пренебрежение	Чванство
	Гнев	150	↓	Ненависть	Агрессия
	Желание (Вождеделение)	125	↓	Стремление	Зависимость
	Страх	100	↓	Волнение	Убегание
	Горе	75	↓	Сожаление	Уныние
	Апатия	50	↓	Отчаяние	Отречение
	Чувство вины	30	↓	Обвинение	Разрушение
Позор	20	↓	Унижение	Уничтожение	

Таблица 1. Шкала эмоций (Карта сознания Дэвида Хокинса)

Можно сделать и другой вывод – чем больше боли и негативных картинок, тем ниже будет располагаться ваша эмоция. И наоборот, чем больше счастья и позитивных картинок, тем выше вы будете находиться по данной шкале.

В дальнейших главах мы рассмотрим некоторые из этих состояний более подробно. Но пока нам достаточно понять, что наш уровень счастья напрямую зависит от того, на каком именно уровне этой шкалы мы находимся.

Следующее, что мы должны понимать, это то, что мы рождаемся в достаточно высоком состоянии по этой шкале, но со временем жизнь нас опускает вниз. Говоря проще, потеряв светлые картинки в голове, мы спускаемся вниз по этой шкале, а, создав или получив светлые картинки, поднимаемся вверх.

Возьмем маленькую девочку из предыдущей главы. Я вам рекомендую рассмотреть этот пример, глядя на таблицу, чтобы вы усвоили эту теорию. Возможно, когда девочка рисовала на стене, она была в состоянии радости и гармонии или любви. Это достаточно высокий уровень по данной шкале. Когда мама повысила голос, девочка спустилась до уровня разума и стала анализировать, что происходит. А потом, когда мама ударила ее по голове, ребенок спустился еще на пару пунктов, возможно, до «нейтралитета», после маминых слов: «Ты дура», ребенок, возможно, упал еще ниже – до гнева. А когда мама в приказном тоне сказала: «Не трогай больше эту стену», эмоции девочки снизились до страха. Когда же у нее отобрали фломастер, ребенок упал до горя и заплакал...

Если мама на этом не остановится и начнет обвинять дочку в том, что она испортила обои, эмоции ребенка упадут еще ниже по шкале до апатии, а потом до чувства вины. Ну а дальше уже до позора.

Одним словом, каждый «удар» жизни опускает нас по этой шкале, и именно поэтому ребенок, который пришел на

Этот свет в очень высоком состоянии души, со временем становится более приземленным и до старости медленно катится вниз до апатии, вины и позора.

Теперь обратимся к другому примеру, в котором, наоборот, человек поднимается по этой шкале снизу вверх. Допустим, ребенок жил в очень несчастной семье и в неблагополучном районе и, когда окончил школу, находился в состоянии позора. В 17 лет он уезжает учиться в другой город, где видит абсолютно другой мир, цивилизованное общество и культурных людей, и он может медленно подниматься по этой шкале. Он не сразу поднимется до состояния радости и любви. Вначале будет испытывать чувство вины за то, что позволил себе такую свободную жизнь, когда его братья и сестра страдают в его родном городе. Потом однажды он поймет, глядя на других людей, что у него нет такой насыщенной жизни, как у его друзей, то есть он поднимется до состояния апатии. Если у него появятся хорошие друзья, мудрые преподаватели, то однажды он начнет жаловаться на других и рассказывать, как ему тяжело в жизни. И если он получит первые хорошие оценки, признание в университете, встретит первую любовь и заработает первую стипендию, он постепенно будет двигаться по этой шкале вверх и, возможно, однажды достигнет состояния разума, любви и радости.

Но, к сожалению, не все так просто в этой жизни. Дело в том, что наш разум устроен так, что по данной шкале легко опуститься, но тяжело подняться!

Например, хорошая новость обычно поднимает нас по шкале на очень короткое время, а вот плохая новость может «прибить», оставив на низких эмоциях на очень долгий период. Именно поэтому, у нас на планете много страданий и болезней.

К счастью, этому есть вполне объяснимые причины. Мы рассмотрим механизмы остальных векторов (мысли, тело, память), и тогда вы лучше поймете, почему мы находимся в такой ловушке нашего подсознания и какова природа этой ловушки. И самое главное – вы научитесь справляться с несправедливостью этого закона и восстанавливать себя быстро, несмотря на то, что жизнь вам нанесла несколько тяжелых ударов и попыталась «прибить» вас на нижней части шкалы эмоций.

Но для начала нам надо рассмотреть несколько нюансов, связанных с эмоциями. С этой шкалой эмоций много путаницы. И мы должны в ней разобраться.

Первый нюанс в том, что мы испытываем различные эмоции в **РАЗНЫХ СФЕРАХ ЖИЗНИ**. То есть человек на работе может быть очень серьезным, с друзьями болтуном, а дома вообще каким-то непонятным. Это абсолютно нормально. У нас у всех есть сферы жизни, в которых у нас очень мало неудач и давления, и в этих сферах мы себя чувствуем максимально счастливыми. Если мужчина почти всегда был лучшим игроком в футболе, то, когда ему исполнится 35 лет, несмотря на неинтересную работу и конфликты в семье,

он может внезапно подняться до радости и энтузиазма, если выйдет играть на футбольное поле с друзьями. Или если де-вушка была самой любимой внучкой своей бабушки, то после тяжелой рабочей недели и проблем в отношениях с мужем она может поехать к бабушке и там подняться до очень высокого состояния. Другими словами, человек может нейтрально относиться к работе, к друзьям испытывать враждебность, по отношению к деньгам – апатию, к своему хобби – веселье, и к вождению автомобиля – страх. И поэтому, когда вы общаетесь с человеком «издалека», в целом вы можете видеть его в некой средней эмоции, а при более близком общении вы увидите его как выше, так и ниже этой усредненной эмоции. Это абсолютно нормально.

Второй нюанс в том, что в течение дня мы можем ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ с одной эмоции на другую из-за РАЗНЫХ СОБЫТИЙ. Каждая мелкая ситуация тоже опускает или поднимает нас по шкале. Например, утром вы можете проснуться в нейтральном состоянии. Потом, выпив кофе, подняться до разумности. Увидев сладко спящих детей, вы поднялись до любви. А позже, когда прочитали новость о девальвации валюты, упали до страха. Затем, попав в дорожную пробку, вы упали до апатии. И после того как получили на работе зарплату, вы поднялись до нейтралитета. И это абсолютно нормально. Мы не должны ставить себе цель быть постоянно в состоянии просветления. Это главное заблуждение людей. Если вы будете все время в состоянии эйфо-

рии, просветления и любви, то это как раз-таки ненормально. Это сумасшествие. Представьте, что ваш друг сообщает вам, что у него умерла мама. Остаться после этого в состоянии просветления означает полную. Самое главное, что вы должны понять, – это то, что обладаете способностью быстро восстанавливать свое душевное состояние и быстро подниматься по шкале эмоций. Вот и все. Это одна из конечных целей пейнхантинга.

Перейдем к третьему нюансу. Мы можем испытывать **НЕСКОЛЬКО ЭМОЦИЙ В ОДИН И ТОТ ЖЕ МОМЕНТ**. Если вы чувствительный человек, наверняка вы замечали такое, что иногда человек может одновременно испытывать смешанные эмоции. Например, он кричит на ребенка, но при этом чувствует вину за это. В итоге он попадает в замешательство, становится жалким, и его настроение «шатается». Или, например, молодой выпускник университета получает новость о приеме на работу и при этом испытывает массу эмоций: восторг, страх, радость и даже стыд. Если быть точнее, восторг из-за приятной новости, страх из-за ответственности на работе, радость в предвкушении того, как будет гордиться перед родителями, и стыд за то, что недостаточно хорошо учился и не очень хорошо разбирается в своей профессии. Понимаете? И в этот момент вы можете увидеть на его лице недоумение и абсолютно разные проявления эмоций. На самом деле в жизни мы очень часто попадаем в такие ситуации. Во всех этих ситуациях в одну и ту же секунду

появляется много мыслей и эмоций. И обычно он эту историю рассказывает позже своим друзьям и об этой ситуации продолжительностью пару секунд он может вам рассказать целый час! Откуда он берет столько деталей? Правильно, он просто «замедляет» кадры из своей киноленты в голове и рассказывает очень подробно сотни мыслей и эмоций, которые возникали в один миг.

Теперь о четвертом нюансе. Существует понятие ЛОЖНОЙ и ИСТИННОЙ ЭМОЦИИ. Определить их и понять разницу между ними не так уж и сложно. Но если вы живете в западном мире, где люди должны постоянно улыбаться друг другу, даже если у них на душе кошки скребут, то вы можете запутаться в этом. В этом отношении мужчины обычно бывают менее наблюдательны и легко верят неискренним эмоциям, в то время как их более чувствительные жены могут с первой же секунды понять истинные лица этих же людей. Ложная эмоция – это та эмоция, которую человек надевает, как маску, перед обществом ради создания какого-то впечатления. А истинная эмоция – та, которую он испытывает в глубине души. Например, когда вы встречаете гостей, вы можете гневаться на свою свекровь, но можете «надеть» на себя маску радости. Если ваша свекровь очень чувствительная, она сможет уловить вашу фальшь, а если нет, то поверит вашим ложным эмоциям.

Для чего нам нужны эти нюансы? Для того чтобы мы очень хорошо представляли нашу общую цель. А наша об-

шая цель – это сделать вас счастливыми!

Во-первых, вы должны на этом этапе четко понимать, что в пейнхантинге у нас нет цели притворяться счастливыми! У нас нет цели работать над вашими искусственными, ложными эмоциями. К сожалению, очень много современных коучей, особенно на Западе, убеждают нас в том, чтобы мы прибегали к искусственным позитивным эмоциям. Они это аргументируют тем, что наша душа подстроится под это, и мы чуть позже начнем действительно чувствовать себя счастливыми. Это отчасти верно, но это можно сравнить с питьем кофе. Вы можете проснуться, выпив чашечку крепкого кофе, если вы слегка не выспались, но если вы спали всего два часа, то никакой кофе не поможет. Вам в этом случае просто надо перестать насиловать свой организм и пойти поспать. То есть если вы находитесь в глубокой депрессии, никакое притворство не сделает вас счастливым человеком. В пейнхантинге мы работаем над вашими истинными эмоциями, которые вы испытываете в душе. Сотни бесполезных аффирмаций, визуализаций и медитаций загоняют нас в искусственную эйфорию, оставляя в глубине души невылеченные раны и неутрачиваемые боли. Пейнхантинг не создает видимость счастья, а действительно дарит вам счастье внутри вас за счет устранения мучительных душевных травм.

Во-вторых, вы должны понимать, что пейнхантинг не делает вас «круглосуточно счастливыми». Круглосуточно счастливый человек – на самом деле душевно больной чело-

век. Это наркоман, неадекватно воспринимающий мир. Это алкоголик, который целует всех, не слыша возмущения других людей. Это душевнобольной, считающий себя посланником Бога. Пейнхантинг не делает вас такими. Наоборот, он помогает вам адекватно воспринимать мир, без искажений и преувеличенных негативных картинок. Пейнхантинг поможет вам стать более сильными, мудрыми и стрессоустойчивыми. Вы будете также падать по шкале эмоций, как и все люди, но у вас будет большое преимущество. Вы будете очень быстро подниматься и не станете застревать на нижних состояниях.

В-третьих, пейнхантинг помогает вам уменьшить процесс накручивания вашего подсознания. Миллионы людей живут, накручивая себя, испытывая раздражение из-за того, чего на самом деле не существует. Пейнхантинг уберет из вашей головы все неактуальные картинки, и вы будете видеть мир таким, какой он есть. Пейнхантинг поможет быть ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, а не в детстве в каком-нибудь инциденте, в котором ваша душа застряла.

И конечно же, в-четвертых, пейнхантинг поможет вам улучшить все сферы вашей жизни. Мы не будем учить вас быть успешным только в той области, в которой вы чувствуете себя лучше всего. Мы не будем вам советовать бросать плохое окружение и жить в любимой стране, искать любимую профессию, оставив нудную работу. Мы учим вас быть победителем во всех сферах вашей жизни, не убегая от соб-

ственной реальности! Убежать от общества на Тибет, чтобы стать счастливым, – это не победа, это трусость. Закрыться от друзей, чтобы не чувствовать идущего от них негатива, – это не круто, а смешно! Отказаться от материального мира, чтобы обрести духовность, – это не мудрость, а настоящая глупость. На самом деле с помощью пейнхантинга вы можете преуспевать и в семейной жизни, и в материальных делах, и в духовном развитии, получая от жизни максимум удовольствия.

Давайте подытожим. Мы рассмотрели первый вектор – эмоции. Мы изучили шкалу эмоций и стали в ней разбираться. Эта шкала вам пригодится много раз, и вы будете к ней возвращаться снова и снова, чтобы глубже понять все идеи этой книги.

А теперь обратимся к следующему вектору пейнхантинга. Это – наши мысли, убеждения и установки. Давайте изучим, что происходит с нашими мыслями, когда с нами случается что-то хорошее или плохое. Итак, поехали.

Глава 1.5. ВЕКТОР М – как возникают негативные установки

Я никого не удивлю, если скажу, что мысли материальны. То есть всё, что с нами случается в жизни, – результат наших вчерашних мыслей. Сотни книг, тысячи тренингов посвящены этой идее. Миллионы людей, к счастью, начинают все лучше и лучше понимать, что они сами являются создателями своей судьбы. И вот, хотя большинство осознанных

людей обычно не спорят по поводу этого утверждения, иногда в нашей жизни происходят такие вещи, когда нам кажется, оно неверно. Например, вы неожиданно получаете «нож в спину» от близкого друга. И в этот момент думаете, что вы ведь эту реальность не создавали. Но почему такая ситуация возникла? Или неожиданно теряете любимого человека и думаете: «Где же мысль, которую я создал и которая материализовалась таким жестоким образом?» Или неожиданно узнаете о том, что смертельно больны. И опять вы думаете, какими же мыслями могли притянуть эту ситуацию?

И вот, копаясь в своей голове, вспоминая все свои старые мысли, иногда человек уходит в чувство вины, считая себя виновником всех трагедий, которые с ним произошли. В итоге идея «мысли материальны» для него становится слишком суровой, и он быстро выкидывает ее из головы и начинает верить, что мир полон хаоса, и в этом хаосе от него самого ничего не зависит.

Поэтому в итоге, вместо того чтобы найти корень возникновения неприятной ситуации, то есть вместо того чтобы искать ПРИЧИНУ, он уходит в СЛЕДСТВИЕ. Он начинает обвинять окружающих и вести себя безответственно. Он считает, что не причастен к своей судьбе, и все больше начинает верить в то, что в его жизни главный управляющий – это родители, государство, несчастные случаи, планеты, цифры и даты и т.д.

Но жестокая реальность в том, что вы все равно остаетесь

хозяином своей судьбы, верите вы в это или нет. Вы все равно продолжаете «рисовать» свою судьбу своими мыслями, хотя считаете, что ваш мир рисует Бог, или звезды и планеты.

В это, конечно, сложно поверить сразу, но даже такие болезни, как онкология, сахарный диабет или инфаркт не возникают просто так. Они имеют конкретную психологическую причину. Это заболевание является следствием старых разрушительных мыслей. Даже бомж на улице когда-то принял добровольное решение стать бомжем. Даже одинокая женщина, которая в 40 лет ни разу не была близка с мужчиной, в какой-то конкретный момент решила жить именно так. Даже мужчина, погибший в ДТП, незадолго до этого происшествия принял решение умереть. Я это говорю не как философ-теоретик. Нет, я говорю это как практик. Мы с моей командой пейнхантеров тысячи раз успешно находили «корневые» мысли у клиентов, которые и приводили к сегодняшней проблеме в их жизни, и можем подтвердить: да, мысли действительно материальны!

Но я рад вас успокоить. Вы можете не переживать, что я буду в этой книге постоянно навязчиво напоминать об этой истине и убеждать вас в ней! Мы пойдем гораздо дальше! Я научу вас точно находить эти корневые мысли и уничтожать их! Многие духовные гуру, утверждая, что причина ваших страданий – вы сами, предлагают решения этой ситуации, но нет гарантии в том, что эти решения вам помогут. И, к счастью, с помощью пейнхантинга этот пробел восполнит-

ся. Вы не только будете верить в убеждение: «Мысли материальны», но и на практике в этом убедитесь неоднократно и, конечно же, научитесь по-настоящему, легко и уверенно, управлять своей жизнью с помощью мыслей.

Вернемся к примеру с четырехлетней девочкой из предыдущих глав. Я уже рассказывал, что, попадая в одну и ту же ситуацию, разные люди выбирают для себя различные убеждения. Один решает всю жизнь доказывать свою правоту окружающим, другой – всегда избегать подобных ситуаций, а третий – вообще спрятаться от мира и уйти глубоко в себя. Это кажется непредсказуемым. Но, во-первых, вы в конце этой главы поймете, что эти мысли тоже можно предсказать, точно так же как и эмоции. Во-вторых, мы эти мысли можем корректировать «задним числом», вернувшись в старый инцидент и вспомнив все свои принятые решения, отменить их и создать новые, более позитивные решения.

Так, если наша четырехлетняя девочка тогда решила, что больше никогда не будет рисовать, то у нее будут проблемы с творчеством. В будущем, если ее подруга станет очень хорошо рисовать, наша девочка будет испытывать боль от осознания, что она тоже могла бы стать хорошим художником. Или если ее отдать в художественную студию, она будет испытывать дикое внутренне сопротивление рисованию. Ведь у нее в глубине души есть мысль «не рисуй».

У девочки могли бы возникнуть и другие мысли. Например, она могла бы для себя решить, что никогда нельзя во-

ображать и что-то создавать. Или что перед мамой никогда не показывать свой талант. Или, наоборот, если она посчитала поступок мамы несправедливым, в будущем она будет иметь постоянные навязчивые желания доказать маме, что она неправа.

Отчего зависят эти мысли? От того эмоционального состояния, в котором человек находился. Так, если девочка изначально была в состоянии радости, то простое возмущение мамы опустит ее до состояния нейтралитета, и, возможно, ее установки будут нейтральными. Например, она создаст мысль: «Лучше не пытаться делать то, чего мама не просила». Вполне вероятно, в этой мысли не будет особой боли.

А если мама не только возмутилась, да еще и ударила, и отругала, и назвала ее дурой, то ребенок упадет, скорее всего, до гнева, или еще хуже, до апатии. И, соответственно, мысли могут быть либо гневными: «Никогда не позволять маме кричать на меня», или же апатичными: «Мир несправедлив и жесток, поэтому не надейся на поддержку близких». Уловили смысл? Мысли на самом деле имеют свой «оттенок». Они всегда «содержат» в себе эмоции! Не пытайтесь искать какие-то научные объяснения этой теории, это не так важно. Просто представьте, что мысли могут быть апатичными, гневными, печальными или, наоборот, позитивными и радостными.

Итак, подытожим. Вы научились одновременно смотреть на два вектора: мысли и эмоции. Они сильно взаимосвязаны.

Помимо этих двух векторов, мы скоро научимся работать и с другими двумя: тело и картинки в памяти. Но прежде чем идти дальше, давайте рассмотрим еще одну интересную природу мыслей. Мы рассмотрим их характеристику «живучести». Чуть позже, вы поймете, что каждая из мыслей, которые вы создаете десятками тысяч в день, никуда не уходят, пока вы сами не вспомните их заново и не отмените.

Вы поймете, что в нашем подсознании содержится огромное количество решений, убеждений, мыслей, выводов, постулатов, созданных нами в детстве, и что они никуда не исчезают. Они не забываются и не стираются!

Глава 1.6. Разум как большая корпорация

Замечали ли вы такое интересное явление, когда сами себе обещали что-то не забыть, и потом это обещание превратилось в ваш внутренний голос, и позже этот внутренний голос напомнил вам об этом?

Например, когда вы должны поехать в командировку, возможно, вы шли домой собирать вещи, думая про себя: «Не забудь документы положить в чемодан», или, например: «Не забудь в сумку положить зарядку от смартфона». И позже, собрав все необходимое, вы почувствовали подсознательное беспокойство, и вам пришлось «вступить в общение» с подсознанием. Вы внимательно прислушались к нему, и оно неожиданно выдало вам информацию: «Положи документ в чемодан», или: «Положи зарядку в сумку». Эта информация могла прийти в виде мыслей, или внутреннего голоса, или

картинки. Это не столь важно. Знакомо ли вам такое? И наверняка, только после того, как вы положите все вещи, которые заранее планировали, вы успокаивались и ваша тревожность исчезала.

Или, например, вы гладите рубашку утюгом и услышали, что вас позвал ребенок и попросил помочь разобраться с какой-то игрушкой. В этот момент вы, возможно, сказали себе: «Не забудь вернуться и обязательно выключить утюг», и пошли в соседнюю комнату к своему ребенку. Потом в дверь постучали соседи, сообщили новость о повышении коммунальных услуг, а потом позвонили ваши родители узнать, как ваши дела, и вы забыли о процессе глажки. Но тем не менее вы будете ощущать внутреннее беспокойство. Вам будет казаться, что вы что-то не доделали, и вы будете испытывать тревожность. И если вы расслабитесь и прислушаетесь к внутреннему голосу, вы мгновенно получите информацию: «Надо выключить утюг».

На этих простых примерах я хочу донести до вас важную функцию подсознания. Это хранение ваших приказов и выполнение их! Каждый человек интуитивно использует эту функцию своего подсознания, и благодаря ей мы успешно справляемся с огромным количеством задач, не используя при этом записные книжки и дневники.

Но у этой функции есть одно любопытное свойство. Приказы, которые мы даем нашему подсознанию, никогда не исчезают. Они будут «висеть» в вашей памяти и создавать бес-

покойство. Это как со смартфоном или ноутбуком. Если вы откроете кучу приложений и не закроете их, то у вас будет очень мало оперативной памяти, и ваш гаджет станет очень медленно выполнять простые функции. Так же как в примере с утюгом, если вы закроете все окошки приложений, ваш смартфон «успокоится» и начнет быстро и легко выполнять любую задачу.

Второй нюанс в том, что эти запущенные приказы иногда выполняются даже в том случае, когда в них больше нет необходимости! И вот тогда и возникают просчеты подсознания, что приводит к глупейшим поступкам, убеждениям и в итоге к страданию от собственных же действий. А это в свою очередь приводит к неудачам и болезням.

Благодаря этим примерам вы должны понять один важный момент. Что бы ни делало ваше подсознание, оно делает это строго по вашему приказу! Подсознание никогда не управляет вами. Вашим подсознанием никогда не будут управлять чужие люди, если вы сами не разрешите. Но тогда почему получается так, что подсознание иногда нас не слушается? Вы помните моменты, когда оставалось три дня до экзамена, а подсознание не хотело готовиться к нему? Вы помните, когда вам надо было выполнить много дел по работе, но подсознательно выбирали отдых на диване? Вы помните моменты, когда должны были уверенно выступить перед аудиторией, а в этот момент ваше подсознание почему-то решало включить стыд и страх, заставляя краснеть ва-

ше лицо и дрожать ваши руки? Если подсознание строго выполняет данные наши команды, то почему иногда оно нас перестает слушать? Неужели истощается? Неужели подсознание перегружается? Неужели работа подсознания не совершенная?

Ответ прост. Если подсознание иногда не слушается вас и не выполняет ваши приказы, то, скорее всего, вы до этого давали ему другую команду, которая противоречит вашей текущей команде. Вот и все. И если вы найдете эту старую команду и отмените ее, то ваше подсознание включится на полную мощность, и вы выполните свое текущее задание очень легко и быстро. Например, женщина попала в аварию в 15 лет и решила, что никогда больше не будет добираться до отдаленных мест на машине, а вместо этого воспользуется поездом. Потом она забывает эту мысль, и через 10 лет муж предлагает ей поехать на машине к родителям, живущим в другом городе. Так как у женщины есть старая команда: «Не выбирай машину при поездках в другие города», она будет чувствовать необъяснимые страх и беспокойство. Если этот страх силен, то, возможно, женщина убедит своего мужа поехать к родителям на поезде.

В данном примере в подсознании победила старая мысль. Но иногда бывает так, что побеждает новая мысль. Например, вы всегда хотели стать врачом. Вы с радостью изучали биологию и анатомию в школе. И вот однажды вы увидели, как врачи делают тяжелую операцию, которая неудач-

но закончилась, после чего вы видели в коридоре, как громко рыдали все родственники умершего пациента. И тогда вы решили, что быть врачом очень сложно, и находите другую профессию, где вам не придется так часто сталкиваться со смертью и кровью. В данном случае победила более поздняя мысль, хотя до этого вы постоянно мечтали стать врачом. Почему же так?

Если вы заметите, в обоих из приведенных примеров победила мысль о возможных опасности и боли! Это одно из свойств нашего подсознания. Наше подсознание выбирает самый безопасный путь. Если бедному человеку сказать, что есть более свободная и комфортная жизнь, но для этого надо заняться предпринимательством, он, скорее всего, выберет более стабильный, предсказуемый, хоть и приводящий к нищете путь, так как подсознание вне зоны комфорта видит сплошные опасности. Безопасный, но мрачный путь для подсознания более желательный, чем опасный, но светлый путь.

Как вы видите, подсознание хранит огромное количество мыслей и перебирает их по степени важности, безопасности и по другим критериям. Давайте пойдем еще дальше.

Представим наше подсознание большой корпорацией. Пусть ваше сознание – это вы сами, и в этой корпорации вы – главный акционер, владелец корпорации. Сотни, тысячи, а может быть и миллионы подчиненных – это мысли в вашем подсознании, которые ежесекундно выполняют огромное количество работ, которые вы им когда-то препоручили. И ес-

ли вы хотите управлять этой корпорацией, вы должны уметь работать с этими сотрудниками. То есть если вы хотите быть хозяином своего разума, вы должны научиться работать со своими мыслями в подсознании. Конечно, если акционер не имеет навыков управления, он будет сам вмешиваться в каждый процесс, пытаясь вести бухгалтерию вместо бухгалтера, заниматься продажей вместо отдела продаж и охраной вместо охранников. Точно так же, если вы не умеете управлять своим подсознанием, вы постоянно будете насиловать себя сознательными установками выполнить работу.

Приведу простой пример. В вашем подсознании, когда-то создалась установка: «Бесполезно делать отчеты заранее, все равно их никто не оценит». И однажды вы хотите сделать отчет, но ваше тело не хочет подниматься с дивана. На самом деле некий «подчиненный», которого вы когда-то «наняли» себе на работу, в вашем подсознании выполняет команду: «Не делать лишние усилия, так как никто это не оценит». Но вы игнорируете этого сотрудника, и сами заставляете свое тело подняться. Вы, конечно, это сделаете. Но в вашем подсознании останется недоумение. Ваш «подчиненный» в подсознании ведь не уволен! Он ведь дальше будет продолжать выполнять свою команду. Поэтому на следующее утро вы заметите, что ваше тело опять не поднимается с дивана. Вы кричите на себя, мотивируете себя, ругаете и снова поднимаетесь. И так вы будете «насиловать» себя много раз, пока однажды не устанете. Если вернуться к

аналогии с акционером, то у акционера ведь есть и другие более важные дела. Он же не может постоянно заниматься бухгалтерией, когда на это есть целый отдел, или составлять договоры при наличии нескольких юристов. То же самое и у вас. Однажды вы поймете, что тратите слишком много усилий на то, чтобы подняться с дивана. С другой стороны, это ваш «подчиненный» просто много-много раз повторял вам: «Зачем подниматься? Нас ведь никто не оценит!» Если вы очень чувствительный и слышащий свой внутренний голос человек, вы поймете, что ваше подсознание не зря держит вас в состоянии бездействия. И, вероятно, «услышите» эту команду. Возможно, вы вспомните, когда именно «наняли» этого сотрудника, объясните ему, что больше в этой функции не нуждаетесь, и тогда подсознание перестанет держать ваше тело в апатии. И вы быстро почувствуете прилив сил и энергию.

Итак, давайте вернемся снова к нашей аналогии. Ваш разум – это большая корпорация. Вы, ваше сознание – акционер в этой корпорации. А ваше подсознание – это ваши подчиненные, сотрудники, которых вы нанимаете на работу для выполнения конкретных задач вашей корпорации.

Теперь представьте ежедневную работу в этой корпорации. Ежедневно, ежеминутно, корпорация обрабатывает сотни и тысячи писем, сообщений, и т.д. То есть ваше подсознание ежеминутно анализирует сотни и тысячи данных в виде голосов, звуков, картинок, запахов, текстов, и пр., при

этом оно управляет вашим телом, нервной системой, а далее пищеварением, мышечной системой, гормонами, кровообращением, и т.д. Невозможно всю эту информацию обрабатывать одному акционеру. То есть невозможно на уровне сознания быть круглосуточно в состоянии Здесь и Сейчас, активно при этом работая, занимаясь земными делами. Все, что мы можем делать, – это наблюдать за работой нашего подсознания. Но сознательно заставлять биться сердце, моргать глаза, заставлять дышать легкие и при этом активно анализировать происходящее вокруг и вовремя отвечать – у нас не хватит на это сознательной энергии. Все это делает нам подсознание. Ваша задача – всего лишь научиться наводить в подсознании порядок и не допускать в нем глюки и противоречия.

Идем дальше. Мы поняли один важный момент. Сознание может победить подсознание, но только временно. Для более эффективной работы корпорации вам необходимо вникнуть в подсознание, найти ответственного «сотрудника» и дать ему новую команду или освободить его от исполнения старой функции.

Мы рассмотрели всего лишь конфликт между одним акционером и одним сотрудником. А ведь на деле бывает конфликт между двумя сотрудниками. А иногда между несколькими и даже сотнями. И вот тогда начинается настоящая революция. Вы уже не боретесь с внешними врагами. Вы боретесь с самим собой, съедаете себя изнутри. А потом боле-

ете и доводите себя до онкологии, инфаркта, депрессии или суицида.

Чтобы понять суть этой «революции», нам придется еще немножко усложнить нашу модель. Поехали.

Глава 1.7. Службы развития и безопасности в подсознании

Если мы рассмотрели наш разум как большую корпорацию, давайте разберемся, как организована сложная работа всех сотрудников, не задумываясь пока о каждой функции внутри компании. Для нас важнее выяснить суть внутрикорпоративных конфликтов, так как мы собираемся понять, почему человек иногда внутри борется с самим собой.

Если вы когда-нибудь работали по найму или имели свой бизнес, наверняка вы заметили основную причину всех конфликтов. Обычно они происходят из-за несовпадения интересов. И самое распространенное несовпадение чаще всего происходит между бухгалтерией и отделом продаж. Или между юристами и менеджерами по работе с клиентом. Или, если это банк, конфликты происходят между риск-менеджерами и кредитными менеджерами. В этой битве, как вы заметите, часто несправедливо побеждают бухгалтеры, юристы, риск-менеджеры, администраторы, и т.д. Почему так происходит? Ведь отдел продаж хочет больше продать и сделать лучше для компании и для всех сотрудников в конце концов? Но почему руководитель иногда больше слушает бухгалтера, а не менеджеров по продажам?

Основное разногласие между этими сотрудниками в том, что одна группа думает о развитии, а другая – о безопасности. И в этой внутренней борьбе обычно побеждает та группа, которая заботится о безопасности. Например, вы можете работать в крупной серьезной компании директором по развитию. Но, если забыли свой пропуск, вас не впустит в здание какой-то стажер, работающий в службе безопасности. Казалось бы, вы являетесь более важной личностью в этой компании, чем этот стажер, а у него больше власти над вами, чем у вас над ним. Как так?

Или, например, вы, как менеджер по работе с клиентами, хотите подписать договор на несколько миллионов, но документ надолго застревает у какого-то вредного юриста, который придирается к грамматической ошибке или к формулировке не самого существенного пункта вроде «возмещения расходов на доставку 10 литров питьевой воды в офис». Почему его не увольняют за подобное отношение? Почему у него столько власти, и более того, руководитель компании чаще слушает его, а не вас, хотя вы больше переживаете за ее будущее? Вы хотите, чтобы компания развивалась, а этот юрист вместе с вашим руководителем как будто не хотят развиваться. В чем тут проблема? Почему вы видите реальных клиентов, реальное развитие, реальные деньги, но вами управляет какой-то вредный сотрудник, который сидит изолированный от людей, который понятия не имеет о бизнесе и о том, что в компании происходит?

Я привожу эти примеры, чтобы вы задумались над тем, как устроен механизм работы нашего подсознания. Поверьте, все наши глюки точь-в-точь похожи на глюки, происходящие внутри компании. Сейчас я покажу это на реальных примерах. Однажды вы увидели очень красочную свадьбу в центре города и пообещали себе, что у вас будет когда-то подобная. Потом однажды вы увидели, как ваша сестра, которая вначале была в восторге от своего мужа, после свадьбы внезапно стала несчастной из-за постоянного бытового насилия. После этого вы приняли решение не верить мужчинам. Теперь у вас два противоположных мнения. Одно о том, что свадьба – это хорошо. Второе – свадьба это плохо. И если в дальнейшем вы встретите парня своей мечты, и он предложит вам выйти за него замуж, у вас не будет полного энтузиазма. У вас произойдет внутренний конфликт. Один ваш «сотрудник» будет говорить: «Не выходи замуж, он станет потом тираном». А другой «сотрудник» будет вам говорить: «Я хочу пышную свадьбу, которую я видела два года назад в центре города». Если вы не имеете привычку разбираться в своих мыслях, вы можете по умолчанию выбрать решение «плохого сотрудника», который будет убеждать вас, что ваш мужчина потом может стать тираном. Как в вышеуказанном примере с юристом, где руководитель поддержал вредного юриста вместо крутого продавца, вы тоже нечаянно поддержите мрачную мысль, проигнорировав мысль светлую.

Давайте лучше поймем природу этих вредных и светлых

мыслей. Первые на самом деле не такие уж и вредные, если рассмотреть, почему они появляются. Они возникают, когда мы очень сильно хотим безопасности. В примере: «Не выходи замуж, иначе муж тебя будет избивать», по сути, эта мысль, эта команда защищает нас от потенциальной опасности. Эта мысль – ваш сотрудник, живой микроорганизм, она не хочет, чтобы вы страдали потом от бытового насилия. Поэтому, по сути, ваше подсознание не имеет цели вас уничтожить. Просто эта мысль слишком фанатично выполняет свою функцию и сильно драматизирует ситуацию, убеждая вас в возможной опасности.

Светлые мысли наоборот, направлены на развитие, на получение удовольствия, счастья и приятных ощущений. То есть они тоже не имеют никакого вреда. Просто светлые мысли не содержат понятие опасности или безопасности. В них есть только легкость, свобода и позитивные картинки.

В пейнхантинге группу этих светлых мыслей мы называем службой развития, а группу вредных мыслей – службой безопасности. Сокращенно – СР и СБ.

Служба безопасности сильно отличается от службы развития. Давайте рассмотрим ее характерные черты. Для начала снова абстрагируемся.

Замечали ли вы, что в компании бухгалтеры, юристы и охранники иногда бывают очень принципиальными? Им обычно не хватает гибкости, и они могут быть слишком упрямыми? И, наоборот, хорошие менеджеры по продажам

очень легкие, гибкие и находчивые. Точно такие же свойства имеют служба безопасности и служба развития.

Если внутри компании в службе безопасности находится больше сотрудников, чем в службе развития, то компания обычно перестает развиваться и становится слишком неповоротливой. Так, крупные банки или государственные учреждения иногда не могут решить простую задачу просто потому, что в них слишком много правил по безопасности и слишком много сотрудников думают в первую очередь о безопасности, чем о развитии.

Теперь вернемся к подсознанию. Если вы увидите очень осторожного человека, вы заметите, что он иногда относится ко всему настолько серьезно, что начинает действовать глупо. Например, если мужчину слишком часто разочаровывали женщины, его служба безопасности будет видеть в каждой женщине плохого человека. Если у девушки в детстве были ненадежные сестры, то ее внутренняя служба безопасности будет видеть вокруг предательниц и ненадежных подруг.

То есть одни из важных качеств службы безопасности – это **УПРЯМСТВО** и **ПРИНЦИПИАЛЬНОСТЬ**. Если вы видите водителя, который говорит, что все политики воры или все богатые жадные, то эти слова говорит не он сам, а его служба безопасности! Вам не стоит на него обижаться. Служба безопасности, когда берет контроль на себя, становится как упрямый охранник, не пропускающий в офис председателя правления собственной же компании. Охранник, кото-

рого вы наняли, чтобы он вас защищал от внешних недоброжелателей, однажды выступает против вас, создавая проблему вам же, хотя зарплату этому охраннику платите вы! Понимаете, до какого абсурда доводит ситуацию ваша служба безопасности?

Именно такой глюк происходит, когда вполне адекватная женщина начинает видеть в собственном ребенке преступника или врага. Допустим, она когда-то пережила неприятный инцидент – учителя завалили ее на экзамене, сказав ей, что она плохо знает предмет, и затем она не смогла поступить в это учебное заведение. И однажды ее же ребенок спрашивает: «Мама, ты не знаешь, как пользоваться смартфоном?» И у мамы в подсознании быстро встают на защиту «вооруженные специалисты службы безопасности». Она может ударить своего ребенка, или отругать и пытаться доказать, что не тупая, хотя ребенок и не говорил ничего подобного. Это просто служба безопасности так накрутила.

Обобщение, отождествление – это тоже свойства службы безопасности. Пострадав из-за одного конкретного человека, служба безопасности начинает видеть опасность почти в каждом. Если девушку бросает 30-летний интеллигентный, высокий и симпатичный парень, то служба безопасности запишет установку: «все интеллигентные – сволочи», «все высокие ненадежные», «все симпатичные парни жестоки», и «все 30-летние мужчины опасны». Служба безопасности далека от точности. Она умеет только обобщать и отождеств-

лять. И если когда-нибудь у девушки появится 30-летний поклонник, но невысокого роста и не очень симпатичный, служба безопасности и в нем будет видеть опасность тоже, так как ему тридцать лет!

Служба развития, в отличие от службы безопасности, четко видит тонкие различия, мелкие детали и не любит обобщать. Если вы в жизни видели очень счастливых людей, они редко используют слова: «все говорят», «все мужики сволочи» или «все женщины стервы». Если они высказывают подобное, то предпочитают максимально уточнять и стараются избегать крайностей. Они говорят: «некоторые женщины не очень доброжелательны», или «невоспитанные мужчины, выросшие без отца, часто бывают ненадежными». Они редко используют фразы: «никогда не делай так», или «ты вечно опаздываешь», или «весь мир уже знает, что ты идиот», или «ты полный неудачник». Во всех этих фразах есть полное отождествление. Человек один раз ошибся, а его несчастный друг теперь говорит ему, что он вечно ошибается. Несчастный человек услышал от кого-то плохую новость, и потом он своему другу сообщает: «Весь мир говорит, что ты плохой». Счастливый человек в данных случаях очень точно передаст информацию без преувеличений, либо вообще не будет об этом говорить.

Некоторые люди не совсем правильно понимают слово «отождествление». Поэтому я хочу немного разъяснить это понятие. Отождествление – установление тождества путем

учета признаков, определения сущности или сопоставления одной группы фактов с другими. Приведу пример: женщина была в Африке и заболела малярией. Подсознание записало тождество: «Африка = малярия», или «все поездки в Африку заканчиваются малярией». То есть единичный случай был преувеличен, обобщен и появилось неправильное отождествление. Малярия – это всего лишь один из тысячи признаков. Но подсознание отождествляет теперь Африку только с малярией. Или малярию только с Африкой.

Например, если ваши родители любили вас ругать, когда вы поете и танцуете, то в вашем подсознании будет записано глупое равенство «Радость = боль» или «радость = наказание». Это и есть неправильное отождествление. И в будущем, когда друзья станут приглашать на дискотеку, во время или перед танцем вы будете чувствовать необъяснимое чувство страха и боли из-за ошибочного отождествления службы безопасности.

Или если ребенок в день своего рождения потерял близкого человека, то подсознание напишет равенство «день рождение = потеря близкого», и поэтому он будет ненавидеть свой день рождения, отключаться в этот день от внешнего мира и не праздновать его. В день своего рождения он будет испытывать необъяснимую боль в своей душе.

Ошибочные отождествления – вот, что мы будем искать и устранять с помощью пейнхантинга. Главное, вы должны понимать, что отождествление – это дело рук службы безопас-

ности, а не службы развития. Другими словами, если человек прибегает к подобному отождествлению, однозначно у него есть какая-то боль, потому что служба безопасности активизируется, только если «запахнет» опасностью и болью.

Эта является главной причиной распространенного убеждения «бьет – значит, любит». У такого человека просто было когда-то неверное отождествление. Его отец либо игнорировал ребенка, либо бил. Третьего не было. То есть он никогда не проявлял теплоту и внимание. И поэтому, когда отец его бил, ребенок подумал, что это проявление любви. Так как ребенку больше нравится, когда папа бьет его, а не когда он его игнорирует, он записывает себе глупое убеждение «бьют = любят», или «насилие = любовь». Теперь он всю жизнь будет жить с убеждением, что драки и насилие – признаки любви.

Давайте теперь вспомним наш мир эмоций. В предыдущих главах мы рассматривали шкалу эмоций, где был уровень «нейтралитет». Теперь вы должны очень крепко запомнить, что выше этого нейтралитета работает в основном служба развития. Если у человека эмоции располагаются ниже этого пункта, у него активно работает служба безопасности.

Другими словами, все негативные эмоции присущи службе безопасности. Позитивные и нейтральные эмоции свойственны только службе развития.

Теперь, прочитав эту теорию о службе безопасности и службы развития, некоторые из вас могут подумать: «Так ведь служба безопасности полезна. Зачем ее трогать, если она нас защищает от опасностей?»

Здесь мне придется еще раз уточнить, что проблема службы безопасности в том, что она слишком буквально выполняет все команды и иногда путает хорошее с плохим. Служба безопасности видит только черное и белое и не различает огромное количество других красок и оттенков. Если человеком слишком сильно управляет его служба безопасности, он становится либо преступником, либо суицидником, либо душевнобольным.

Если влияние службы безопасности минимально, человек становится творческим, веселым, легким, счастливым, настойчивым и ответственным. Он будет все равно осторожным и внимательным, но этой осторожностью будет управлять более умная служба развития, а не глупая служба безопасности. Поэтому если он в будущем станет бояться серого волка, он будет конкретно бояться серого волка, а не серого пальто, серой собаки и серой машины, понимаете?

Если вы хотите достичь счастья, вам надо просто увидеть это счастье, которое находится прямо перед вашим носом. И если вы не видите его, единственная причина этого – ваша служба безопасности. Именно она делает вас несчастным, глупым и слепым. Именно она шепчет вам, что вы находитесь в опасности, и не дает вам быть счастливым.

Счастье не на Тибете. Счастье не в другой стране. Счастье не в другом человеке. Счастье не в другой деятельности. Можно жить в своей собственной квартире, чистить унитаз и при этом быть абсолютно счастливым, если в вашем подсознании отключена служба безопасности. Ну а если служба безопасности работает во всю мощь, вы будете несчастным, даже если вы будете находиться рядом с самым лучшим человеком, жить в самой лучшей гостинице и ужинать в самом лучшем ресторане мира.

Что же теперь делать с этой вредной службой безопасности? Как убрать ее пагубное влияние?

Ответ прост – надо работать с ней. Договариваться, общаться, делать ее умнее и постепенно забирать у нее власть и передавать службе развития. Именно этим мы будем заниматься. Именно таким способом мы будем делать вас более счастливым, сильным и мудрым.

Теперь перейдем к третьему вектору. Это наши картинки в памяти.

Глава 1.8. ВЕКТОР П – как почистить память от плохих картинок?

Мы рассмотрели два вектора пейнхантинга. Это эмоции и мысли. Вы четко поняли, что они друг с другом взаимосвязаны. Вы также поняли, что мысли становятся более адекватными и мудрыми, если наши эмоции находятся высоко по шкале. И наоборот, мысли становятся глупыми и нелогичными, если наши эмоции находятся в низу шкалы.

Но что же происходит с нашей памятью, когда мы поднимаемся или опускаемся по шкале?

Мы ранее обсуждали с вами, что некоторые люди, прожив свое детство вполне счастливо, где-то к 40 годам забывают всю радость и вспоминают только плохие картинки из прошлого? Но у этих же людей бывают близкие родственники или друзья, которые как раз-таки помнят только хорошие картинки, хотя жили в той же среде и в то же время.

То есть видят одно и то же, переживают одни и те же эмоции и ощущения. Но один вспоминает только плохое, а другой только хорошее. Отчего это зависит?

Есть простой механизм. Чем выше мы находимся по шкале эмоций, тем ярче наши картинки. Обычно человек, пребывающий в апатии, видит мир мрачным и пустым. А когда он находится высоко по шкале, он представляет мир очень ярким и светлым.

Именно поэтому, если вы видите человека, который говорит, что его жизнь – это полный ад и в его памяти нет ни одного светлого воспоминания, не верьте его словам и не воспринимайте их буквально. Если он считает, что живет в аду, он просто в данный момент находится очень низко по шкале, вот и все. Если трансформировать его картинки с помощью пейнхантинга, он начнет видеть абсолютно другой мир, где много счастья, свободы и радости.

Проведите эксперимент. Закройте глаза и вспомните самые неприятные моменты своей жизни. Потом откройте гла-

за и посмотрите вокруг. Запомните это ощущение. А потом, снова закрыв глаза, вспомните, когда вы были счастливы, когда впервые влюбились, когда покупали что-то очень ценное, когда вами восхищались и т.д. Прodelайте это упражнение, закрывая глаза, минут пять—семь, вспоминая все яркие моменты вашей жизни, и снова откройте глаза. Вы увидите, что ваша комната стала светлее. Заметьте интересную вещь: комната та же. Никто не включил еще одну лампу или не заменил обои на более светлые. Но вам кажется, что комната ожила, понимаете? Что на самом деле тут произошло?

Вы просто вернулись в настоящее время. Когда мы вспоминаем плохое, мы активизируем работу службы безопасности. А служба безопасности видит мир черно-белым. Когда мы вспоминаем хорошее, мы отключаем эту службу, и в нашей памяти «закрываются программы» службы безопасности в виде плохих воспоминаний и мыслей, и освобождается место для более полного восприятия мира. Это называется состояние «Здесь и Сейчас». Когда вы от жизни получаете максимальное удовольствие, вы поднимаетесь по шкале и видите мир в ярких красках. На самом деле не мир стал ярче, а ВЫ просто увидели его как есть.

А сейчас я расскажу одну удивительную природу этих картинок. Если вы возьмете какое-нибудь старое неприятное воспоминание и рассмотрите его много раз, эта картинка станет светлее! Это так просто и в то же время удивительно. Но самый удивительный парадокс в том, что этим знанием

никто не пользуется.

Вспомните какой-нибудь тяжелый момент в своей жизни. Попросите кого-нибудь, чтобы он просто подавал вам несколько раз команду: «Расскажи об этом еще раз», и попытайтесь с закрытыми глазами пересказать ему эту же историю несколько раз. И вы заметите, что в первый раз вам будет сложно вспоминать эту историю, но во второй раз все легче и легче. А потом в пятый, или десятый или двадцатый раз эта картинка настолько посветлеет, что там ничего негативного не останется, и вы будете вспоминать эту историю абсолютно спокойно и, возможно, даже с позитивными эмоциями.

Те люди, которые занимались духовными практиками или глубоко изучали медитацию, знают о следующем интересном явлении:

«Осознанность делает плохое хорошим, а хорошее прекрасным».

Или скажу по-другому. Если вы в жизни становитесь чуть счастливее, вы плохие вещи станете воспринимать уже как хорошее, а в хороших вещах вы начнете видеть еще больше прекрасного.

К чему я это говорю? Этим я хочу вам донести, что есть абсолютно экологичный способ улучшения психологического состояния, суть которого в том, что вы просто пересмат-

риваете или пересказываете одну и ту же неприятную историю много раз. И тогда внутри этой истории все плохое станет хорошим, а хорошее станет прекрасным. И в конечном итоге, ваша память посветлеет!

Как вы уже поняли, меняя старые картинки, вы меняете и остальные векторы! Вы поднимаетесь по шкале эмоций, и в то же время ваши негативные мысли начнут меняться на позитивные.

Но, к сожалению, не всегда все бывает так гладко. Случается, плохая картинка никак не улучшается, вы рассматриваете ее много-много раз, но внутри нее какой-то плохой персонаж продолжает оставаться плохим. Вы также застреваете по шкале эмоций, и ваши негативные мысли не меняются в лучшую сторону. Почему так происходит?

Значит, подсознание в этой ситуации видит еще что-то, корень чего кроется в более ранних событиях. Например, девушка рассталась с парнем. Вы просите ее описать, как это было. Она говорит, что парень написал сообщение «нам надо расстаться» и рассказывает все свои мысли, действия, эмоции, которые пережила. Вначале она заливается слезами. Она немного поднимается по шкале и вдруг застревает в гнев, например. И картинка перестает меняться. Ей также кажется, что это расставание подобно глобальной катастрофе и что боль не уменьшается. Вы просите ее пересказать эту историю еще раз, но она говорит одно и то же. И в этот момент вы должны помочь ей вспомнить более ранний по-

хойжий инцидент! И, скорее всего, попадете в точку.

Причина, по которой девушка не поднималась по шкале в том, что подсознательно она страдает не из-за расставания, а из-за того, что это расставание задело старое неприятное воспоминание! Возможно, она до этого теряла другого парня, или у нее умер когда-то отец или дедушка. И теперь ее служба безопасности усиливает старую боль!

Я уже объяснял, что служба безопасности может перепутать яблоки с апельсинами. В данном случае служба безопасности увидела схожесть с давней ситуацией, когда у девушки умер отец и для нее это было катастрофой. Служба безопасности моментально подключила «сотрудника», который громко кричит: «Мы потеряли человека – это катастрофа». Но она не понимает, что в первом случае это был родной отец, а во втором случае просто чужой парень с улицы, с которым она встречалась всего три раза.

Что тут делать теперь? Вы возвращаетесь к более раннему инциденту и просите девушку пересказать историю много раз. Потом она начнет плакать, горевать и рассказывать, насколько тяжело ей было терять отца, каким он был ценным для нее человеком, и вдруг ее служба безопасности начнет отключаться и она начнет подниматься до позитивных эмоций. И теперь вы просите его повторить историю расставания с парнем, и она начнет вспоминать ее уже с иными чувствами. Она станет смеяться над этим переживанием и начнет снова видеть смысл жизни. И, может неожиданно обна-

ружить, что в комнате стало светлее, а за окном трава стала зеленее, а небо голубее.

Вы только что получили один из инструментов стирания боли, который мы называем методом Риплей (от англ. replay – повтор).

Используя этот способ, вы можете легко решать эмоциональные проблемы ваших близких людей. Например, если ребенок начнет вам рассказывать, как его избили друзья, не спешите побить этих друзей. Как я уже говорил, никогда не верьте человеку, у которого включена служба безопасности. Скорее всего, эти друзья его и не избивали, просто служба безопасности ребенка так накрутила. Мягко попросите его рассказать эту историю еще раз, переспрашивая детали. И вдруг ребенок может резко поумнеть и сказать, что больше не держит зла на своих друзей и сам же побежит к ним играть.

Конечно, чтобы так мудро поступить, вы тоже должны быть в очень хорошем состоянии и не иметь в службе безопасности негативных картинок. Но, я уверен, минимум 90% читателей в этой ситуации начнут либо сильно жалеть ребенка, либо обвинять его, либо наказывать, либо вообще желать избить тех мальчиков, которые его обидели. Отсюда и появляется вирус «неадекватности», который перейдет от вашего сына к его друзьям, а от друзей к другим людям и т.д.

У нас впереди будет отдельная глава о воспитании детей и разрешении конфликтов. А пока нам надо понять основные

механизмы нашего подсознания.

Мы разобрали вектор «память», а теперь давайте перейдем к последнему, не менее важному. К вектору «тело».

Глава 1.9. ВЕКТОР Т – как меняется тело в результате пейнхантинга?

Рассмотрим, что же происходит с нашим телом, когда с нами случается что-то хорошее или плохое.

Как вы, наверное, замечали, все душевные проблемы в жизни человека оставляют след на его внешности. Например, если вы видите сутулого человека, то, побеседовав с ним, вы можете найти в его жизни много подавления, груза, чувства долга и отсутствия опоры. Если вы видите человека, постоянно страдающего гайморитом, то, пообщавшись с ним, вы заметите, что он был брошен кем-то, был незащищен и подавлял свои слезы и жалобы. Если вы увидите хмурого человека, то можете обнаружить в его биографии строгих родителей и отсутствие поддержки и любви.

Одним словом, наше тело и лицо полностью отражают наше внутреннее состояние. Опытный пейнхантер со временем обретает навык сканировать душу человека за две секунды. Достаточно посмотреть на человека, на его глаза, мышцы лица, осанку и можно сделать выводы о его эмоциональном состоянии, о сложности его жизни и его основных подсознательных глюках.

Изменение в теле можно заметить прямо во время сеанса пейнхантинга. Если человек изначально находился в эмоции

гнева, вы можете заметить что у него лицо мрачное, глаза красные, тело напряженное, движения резкие, голос агрессивный и громкий. И тут вы поднимаете его по шкале эмоций. Его мысли меняются с негативных на позитивные, а картинки с темных на светлые. И это также будет заметно по его внешности. Лицо посветлеет, исчезнет покраснение в глазах, тело станет более расслабленным, а голос мягче и спокойнее.

Если вы начнете работать по методике пейнхантинга, вы заметите еще кое-какие интересные вещи. Например, когда вы будете прорабатывать конкретный болезненный инцидент, у человека может появиться отрыжка. Или более частый случай – он внезапно начинает зевать, и это может продолжаться 10–15 минут, а иногда и больше. Некоторые начинают испытывать тяжесть в груди, позже она поднимается вверх, и они уже чувствуют комок в горле. У кого-то, наоборот, все начинается с головной боли, потом эта боль спускается вниз, и человек ощущает, как она уходит через ноги. У некоторых внезапно начнутся частые мочеиспускания. Кто-то после глубоких проработок несколько дней страдает от диареи. И, конечно, если вы затрагиваете моменты горя и потери, большинство будут плакать.

Что интересно с этими физическими реакциями? Казалось бы, вы просто вспоминаете, как мама вас ругала, но в этот момент ваше тело начинает работать, по-разному реагируя на этот факт – от отрыжки до головной боли. С чем же

это связано? Каким образом наши картинки мамы в голове влияют на наш желудок, что мы полчаса потом отрываем?

Я не могу объяснить этот процесс с медицинской точки зрения. Мне до сих пор не понятно, почему у человека возникает отрыжка во время сеанса пейнхантинга. Я не могу четко объяснить, почему человек зеваёт. Но могу смело утверждать следующее. Наше тело хранит информацию на клеточном уровне. И когда вы меняете в голове мысли, трансформируются картинки в памяти, а потом меняются эмоции, а эмоции влияют на гормональную систему, гормональная система дальше влияет на нервную, мышечную, сердечно-сосудистую и на прочие системы организма. Поэтому, избавляясь от негативных картинок в голове, ваше тело избавляется от негатива и на физическом уровне. Происходит некая синхронизация. Новые мысли – новые эмоции – новые представления о жизни – новое тело. Скорее всего, когда вы устраняете душевные боли, происходит некая регенерация и ускоряется обмен веществ, и наши легкие обновляются, насыщаясь воздухом с помощью зевоты, а в желудке идет некое ускорение процесса пищеварения, что и вызывает отрыжку.

Именно из-за такой взаимосвязи вы позже заметите, что из всех физических заболеваний с помощью пейнхантинга легче всего вылечить эндокринные. Гормональные нарушения – прямой признак эмоционального дисбаланса. Что-то пошло не так в жизни человека, и произошёл сбой в уров-

не гормонов. Поэтому, применяя пейнхантинг, вы в первую очередь приводите в порядок эндокринную систему.

Точно так же у вас заметно улучшится состояние кожи. Почти все люди, которые получали больше 10–20 эффективных сеансов, начинают выглядеть моложе на несколько лет. Выпрямляется осанка, человек становится энергичнее и веселее.

Самое интересное в том, что целью пейнхантинга не является омоложение и оздоровление тела. Пейнхантинг направлен на устранение ваших душевных болей и восстановление ваших гармонии и счастья. Но побочный эффект пейнхантинга в виде улучшения физического тела очень часто в итоге может оказаться гораздо выше, чем при использовании других телесно-ориентированных терапий.

Причина лишь в том, что больше половины всех заболеваний имеют психосоматическую природу. В каждом хроническом заболевании есть корневая мысль, которая и создает постоянные сбои в организме. Если эту хроническую мысль убрать, тело быстро переходит в нормальное, сбалансированное, здоровое состояние и само справляется с разными заболеваниями. А если игнорировать эту хроническую мысль, то вы будете постоянно лечить последствия на физическом уровне.

В главе 37 вы более детально ознакомитесь с причиной многих психосоматических заболеваний, а также научитесь их устранять раз навсегда. А сейчас мы лишь закрепим для

себя основную идею:

Меняя мысли, мы меняем одновременно картинки в памяти, эмоциональное состояние и телесные проявления.

Вы можете сказать, что уже пытались изменять мысли, но чуда не произошло. И тут я должен сказать, что сделать это не так-то и легко! Вы уже знаете, чем больше боли в инциденте, тем навязчивее мысли. А не убрав боли, вы не избавитесь от плохих мыслей никогда. И здесь как раз вы будете сильно удивлены. Никакой целитель, коуч, психолог не может избавить вас от душевных болей. И возникает тупик.

Почему же сотни разных методик в психологии не приносят результатов и такую простую задачу – излечить душевные боли – сложно выполнить? Почему многие существующие методы в психологии убирают боль, но потом она возвращается обратно и у вас происходит откат? В чем ошибка психологов и психотерапевтов?

Глава 1.10. Бесполезные методы устранения боли

Каковы главные ошибки при работе с психикой людей? Чтобы вы поняли все тонкости, представьте, что только что расстались с очень близким человеком. Рассмотрим теперь несколько вариантов психологической помощи.

Первый – утешение. Вспомните все моменты в жизни, когда вас что-то очень сильно беспокоило и вас утешали. Насколько вы действительно были довольны? Утешение может помочь, только если человек полностью вас понимает и если

он убеждает вас, что впереди ждет светлое будущее. Например, если вас бросил близкий человек, утешающий может сказать вам, что теперь вы можете заняться своим делом и уделить внимание себе. Или что было бы еще хуже, если бы этот человек не бросил сейчас, а сделал это потом. Во всех этих случаях надо хорошо понимать, почему человек страдает, и иметь конкретные аргументы для утешения. Поэтому утешения работают на 20–30%. Если вы попадаете в точку, утешение сработает. Если не попадете, вы будете только раздражать.

Если вы замечали, утешение хорошо работает в детстве. Ребенка можно было обмануть, что завтра придет Дед Мороз и решит все его проблемы. Или вы могли дать ему сладкую надежду, что скоро придет папа с подарком, хотя вы сами знаете, что он уже умер. Утешение очень хорошо действует, когда вы имеете авторитет у этого человека. Если он вас сильно уважает, вы можете просто сказать «все будет хорошо», и это будет гипнотически успокаивать его. Но утешение имеет предел. Утешение – всего лишь сладкий чай, который может взбодрить человека пару раз, а после третьей чашки перестает тонизировать. А потом уже начинается обратный эффект. Утешение начинает человека раздражать. Именно поэтому подростки, уже поняв все сказки родителей, начинают агрессивно реагировать на их утешения.

А когда вы вырастаете и становитесь более грамотными, утешение вообще вас не будет интересовать. Но, к сожалению,

нию, многие психологи применяют этот метод, чем сразу отталкивают своих клиентов. Понятно, что психолог хочет помочь человеку быстрее преодолеть трудности в жизни, но клиент это будет воспринимать негативно. Если вы заметили, что после консультации с добрым психологом, который пытался вас утешить, вы испытываете смешанные чувства, знайте, что на самом деле в глубине души вы просто ощутили себя обманутыми. Поэтому, несмотря на все старания психолога, у вас остался неприятный осадок.

Самая главная опасность утешения в том, что оно не делает нас сильнее. Даже хуже: из-за утешений мы еще больше застреваем в состоянии беспомощности и создаем себе иллюзию. И самое ужасное оружие, которое вы можете применить против человека, – это постоянное утешение. Вы оставите его слабым и зависимым от вас. Он каждый день к вам будет приходить, и спрашивать: «А я точно принцесса, да?», «А мой парень точно козел, да?» И вам нужно будет каждый день придумывать все больше утешительных сказок, делая этого человека еще более слабым и беззащитным.

Следующий вариант психологической помощи – сочувствие. Возможно, кого-то это удивит, но сочувствие – не только бесполезный, но даже опасный инструмент. Сейчас поймете почему. Когда вы кому-то сочувствуете, у него возникает приятное ощущение из детства, когда его жалели как слабого и больного ребенка. И в его подсознании происходит глупый расчет: «Мне надо побольше ныть и жаловаться, что-

бы психолог дальше сочувствовал». И в итоге психолог, пытающийся вылечить человека с помощью сочувствия, очень крепко фиксирует его в состоянии жертвы, откуда большинству людей очень тяжело потом выйти. Многие инвалиды и мужчины и женщины преклонного возраста подсознательно понимают, что их беспомощность и жертвенность – единственный «крючок», который помогает им получать внимание, и поэтому они сами себя загоняют в такое состояние слабого человека.

С помощью сочувствия можно даже убить любого солдата, любого лидера и любого победителя. Просто жалеете его, советуйте им отдохнуть и напоминайте, что слишком много работать – вредно. Постоянно проверяйте их температуру, берите у них анализы и говорите, что у них уровень стресса стал слишком высоким. И однажды эти бойцы потеряют дух. Именно поэтому сильные личности терпеть не могут психологов. Да, им внутри нелегко, они хотят поддержки, но не в форме сочувствия! Я уверен, каждый из вас в жизни тоже был в таком состоянии, когда вам охота было прибить человека, который слишком часто сочувствовал вам. Это вполне объяснимо. Сочувствие полезно только если вы находитесь в остром состоянии горя. Но, продолжая сочувствовать, вы не даете этому человеку возможности подняться еще выше. Он застревает в горе. И поэтому, когда вы находитесь в состоянии выше, чем горе, вас будет раздражать сочувствие. Сами представьте себе такую картину: вы испытываете боль от

предательства, или гнев на своего ребенка, и хотите от этого избавиться. А тут вам психолог сочувствует. Как вам такая картина?

Третий вариант психологической помощи – это советы и рекомендации. Лезть в чужую жизнь и давать рекомендации – огромная ответственность. Мало того, это очень опасно для того человека, которому вы даете советы. У меня были клиенты-женщины, которым психологи несколько раз рекомендовали и даже настаивали на том, чтобы они собрали чемодан и ушли от мужа. Но после двух-трех сеансов пейнхантинга эти женщины обошлись без таких крайностей, укрепили свой брак, и их мужья тоже очень сильно изменились в лучшую сторону.

Что же происходит с человеком, если ему давать советы? Он просто перекинет ответственность за свою жизнь на вас, вот и всё! Он не станет более сильным, ответственным и умным человеком. Он будет продолжать перекладывать все проблемы на вас! Конечно, если для вас важнее деньги, чем помощь людям, продолжайте советовать своим клиентам и держите их в таком беспомощном состоянии, чтобы они постоянно обращались к вам за советами. Но если вы хотите стать пейнхантером и хотите помогать людям, запомните раз навсегда: никогда не давайте советы. Цель пейнхантинга – сделать человека более приспособленным к жизни, чтобы он по окончании сеансов мог принять твердое решение и стать ответственным за свой выбор.

Четвертый вариант психологической помощи – это высказывание и навязывание своего мнения. Например, клиент вам говорит, что поссорился с отцом, потому что отец не ответил на его сообщение. Вы ему озвучиваете свое личное мнение, что в данном случае он поступил недостаточно зрело. Или высказываете свое мнение о поступке отца, говорите, что отец был не прав. И это абсолютно неправильно! Почему? Потому, что вы не судья! Вы не прокурор. Вы не адвокат. Вы – человек, который хочет ему помочь. Вы должны помочь ему избавиться от душевных болей, а не вставлять свои пять копеек. Что бы вы ни говорили, ваше мнение останется вашим субъективным мнением, и оно будет очень далеко от объективности!

Еще один распространенный метод в классической психологии – бесконечная попытка «втиснуть» вас в шаблоны, категории и классификации личностей. Вы объясняете психологу, что у вас проблемы в семье, а психолог вам в ответ говорит, что вы относитесь к «фиолетово-кишечно-интравертной» личности, а ваша жена – к «пурпурно-почечно-рациональной» личности. Зачем эти шаблоны? Они не только бесполезны, но и вредны! В жизни мы в разное время находимся в различных состояниях. Например, в школе вы были замкнуты, потому что у вас в этот период родители разводились. Потом вы внезапно стали общительными, поскольку родители снова сошлись. Затем вы обозлились, так как папа стал алкоголиком и начал каждый день бить маму, а потом

вы впали в депрессию, потому что мама умерла от инфаркта. И на каждом уровне вы были в разных состояниях. И если человеку говорить, что он от природы замкнутый человек – это большая ошибка. Никто не бывает от природы замкнутым. Если говорить, что он склонен больше к творчеству, это тоже ошибка. Вы сразу его ограничиваете! Возможно, он хотел стать великим политиком, а вы вмешиваетесь, доказывая, что он прирожденный художник! Именно поэтому люди сто раз подумают, прежде чем пойти к психологу, так как они считают, что психологи неправильно поймут их тонкую душу и слишком быстро им «приклеят» какой-то психологический шаблон.

Шестой вариант – загнать человека в чувство вины. Вы рассказываете психологу, что расстались с девушкой, а психолог, увидев в вас агрессию, решила вас «приземлить». И советует посмотреть на проблему с другой стороны, то есть со стороны вашей девушки. Этим самым она хочет, чтобы вы поняли, насколько плохо было вашей девушке. Многие психологи считают, что такой метод помогает повысить осознанность человека, чтобы клиент задумался о правильности своих действий. Но очень часто бывает так, что клиент сам прекрасно понимает, что поступил плохо. Он сам не может понять, почему у него навязчивые желания сделать другим плохо. Он хочет от этого избавиться. Но психолог, загнав его еще больше в чувство вины, делает этого человека закомплексованным и зажатым. Оттого, что человек пытается

ся посмотреть со стороны на свой поступок и понимает свою вину, он не станет сильным человеком. Он не станет счастливым человеком. Он может еще глубже уйти в себя.

Седьмой вариант – это внушение и гипноз. Вы идете к психологу и жалуетесь, что у вас лишний вес из-за слишком сильной тяги к еде. Психолог вас гипнотизирует и внедряет команду, что хлеб, предположим, это мерзкие фекалии или что вы за каждые лишние калории можете потерять мужа, и прочие опасные программы. По сути – это настоящее подавление. У человека итак мало свободы. Он итак чувствует себя ограниченным и несчастным. А вы сверх того добавляете еще один страх и еще одно чувство вины, и этим самым просто уничтожаете его как личность. Именно поэтому люди после гипнотерапии временно получают облегчение, но становятся безжизненными и слабовольными. А если ваш гипноз позитивный, это рано или поздно приведет к тому, что ваша «внедренная» позитивная мысль проиграет старой негативной мысли, и у клиента произойдет откат. В итоге ваш гипноз будет давать временное улучшение.

И конечно, восьмой, самый тяжелый вариант – это обесценивание. Вы приходите к психологу и говорите, что у вас комплексы по поводу лишнего веса. Психолог говорит, что у вас нет лишнего веса. Вы говорите, что иногда заикаетесь, а психолог сообщает, что у вас нет проблем с речью. Вы утверждаете, что слышите странные голоса, а психолог убеждает вас, что это вам просто кажется, а реального голоса на самом

деле нет. Возможно, объективно этот психолог прав. Но клиент ведь пришел с субъективными проблемами, понимаете? Клиент итак знает, что он не самый толстый человек в мире. Он итак понимает, что степень его заикания не является серьезной патологией. И он осознает, что нет никаких голов и ему это просто мерещится. Он прекрасно понимает, что это всего лишь его внутреннее восприятие, и хочет понять причину и избавиться от своего отклонения. Но психолог даже вникать не хочет во все его «странности» и громко заявляет, что все его проблемы – надуманные! Гениально! А наш бедный клиент этого не понимал! Эти клиенты потом чувствуют себя непонятыми. Они начинают накручивать себя, что у них, скорее всего, патология, и от страха идут еще дальше – к психиатрам!

Давайте рассмотрим теперь способы, которые используют современные коучи. Конечно, у коучей много полезных инструментов, но среди них есть один опасный, рискованный инструмент. Это – поставить задачи клиенту, за невыполнение которых коуч будет клиента штрафовать. Как же это дико и глупо! Клиент платит вам деньги, чтобы вы в конечном итоге его штрафовали. Суть этого метода в том, чтобы поднять мотивацию клиента через страх и наказание, используя кнут и пряник, если быть точнее – то больше кнутов, чем пряников. Некоторым людям это действительно помогает, и они могут быть очень благодарны этим коучам, добившись высоких результатов. Но эффективность этих мето-

дов не очень высока. Большинство людей потом испытывают еще больше чувства вины и страха и однажды замыкаются и уходят в себя. А коучи, получив предоплату, особо ничего не теряют. А еще смешнее – просто называют ушедших клиентов «лузерами» и продолжают утверждать, что побеждают сильнейшие, настраивая других на «боевой лад».

Сейчас нам надо все вышеуказанные ошибки закрепить. Они являются категорическими ошибками в пейнхантинге. Поэтому в нашей школе каждый пейнхантер принимает кодекс и четко следует ему.

Основные пункты Кодекса пейнхантера следующие:

не давать советы во время сеанса клиенту;

не давать свою субъективную оценку кейсу клиента;

не обесценивать любые переживания и рассказы клиента;

не сочувствовать клиенту;

не смешивать другие методы с пейнхантингом во время сеанса пейнхантинга;

не навязывать свое мнение и точку зрения.

Запомните эти пункты. Мы к ним будем часто возвращаться. На практике вы поймете, что нарушение хотя бы одного пункта сразу сведет на нет весь эффект пейнхантинга. Попробуйте один раз сделать жалостливое лицо и сказать, что сочувствуете клиенту, и он закроется, разозлившись на вашу реакцию! Попробуйте просто выразить свое мнение о поведении клиента, и он перестанет вам дальше открываться! Попробуйте доказать, что клиент преувеличивает свои

проблемы, как он сразу обидится и не захочет дальше вам рассказывать о них.

Вы можете придерживаться этого кодекса в обычной жизни, и у вас заметно изменятся отношения с окружающими в лучшую сторону. Вы избежите бесконечных глупых конфликтов и ссор. Вы гораздо глубже поймете людей, и они начнут в вас видеть мудрого человека.

Подведем итоги. Утешение, обесценивание, сочувствие и внушение не помогают людям на 100%. Вернее, они не убирают ваши душевные боли, хотя могут и немного облегчить ваше эмоциональное состояние. Мы усвоили, что использование этих способов ошибочно и является категорически неприемлемым в пейнхантинге

Но что же все-таки приводит к 100%-ному устранению душевных болей? Что же тогда сделать, если очень сильно хочется помочь своим близким?

Глава 1.11. Метод ПИ – как убрать душевную боль раз навсегда

Итак, у нас уже есть основы. Мы поняли, что утешение, сочувствие и советы не помогают нам избавиться от боли. Мы поняли, что при любом неприятном инциденте возникают негативные изменения одновременно в четырех векторах: тело, эмоции, мысли, память, и что этот негатив никуда не исчезает, оставив след глубоко в памяти. Мы усвоили, что наше подсознание – это как целая корпорация, состоящая из подчиненных, которых мы однажды сами же наняли, обучи-

ли, делегировали им определенные функции, а потом оставили без присмотра. Мы также прояснили, что эти подчиненные могут упрямо выполнять свои функции, даже когда это не актуально. Мы поняли, что этих подчиненных можно грубо разделить на службу безопасности и службу развития и что все наши проблемы возникают из-за глупой службы безопасности, создающей для нас сложности там, где их не должно быть.

Теперь рассмотрим, что нужно сделать, чтобы корпорация перестала страдать от бесполезных или даже вредных действий этих подчиненных, которые выполняют уже давно не нужную команду?

Скорее всего, вы уже угадали. Правильное решение – найти этого сотрудника, освободить от этой должности или передать ему другие функции. И только тогда подсознание освободится от утечки лишней энергии на бесполезные размышления, преувеличение страхов и переживание воспоминаний о прошлом. Что это значит для нас? Как мы можем то же самое действие выполнить со своим подсознанием?

Точно так же, как и с корпорацией! Мы ищем, что именно в нашем подсознании происходит не так. Находим негативную установку, из-за которой появляются все наши проблемы. Ищем, когда именно мы эту негативную установку создали в своей жизни. Пересматриваем инцидент, в котором эта установка создалась, заново таким образом, чтобы убрать оттуда боли. И тогда подсознание освобождается от

бесполезных действий, мыслей и эмоций. А заодно и тело освобождается от грязных клеток и энергии, обновляется и становится моложе и энергичнее.

Осталось научиться убирать боли в корневом инциденте. Один метод устранения боли мы уже изучили. Это рассмотрение инцидента несколько раз, пока не исчезнут все боли и пока мы не поднимемся по шкале эмоций очень высоко. А сейчас я поделюсь с вами более мощным методом устранения боли. Эту страницу книги вы должны отдельно беречь, потому что я сейчас познакомлю вас с самым сердцем пейнхантинга.

Этот метод я назвал методом противоположных инцидентов, или сокращенно – метод ПИ.

В чем суть этого метода? Вы просто переубеждаете свое подсознание таким образом, что даете своему «сотруднику» заново пережить инцидент, когда он испытал что-то тяжелое, но убеждаете его в том, что инцидент происходит абсолютно противоположным образом. И ваш «сотрудник», который сделал негативные выводы, создаст новые позитивные убеждения. Вы можете спросить: «Что же тут гениального, ведь об этом говорят сотни бизнес-тренеров и этого же легко можно добиться с помощью визуализации и аффирмации?» Нет! Нет! Нет!

Сейчас я объясню ключевой нюанс, который играет решающую роль в нашем подсознании.

Представьте, что вы когда-то пережили тяжелую потерю

близкого для вас человека, допустим, вашей бабушки. В этот момент, вы создали установку: «Иметь близкие отношения опасно, так как потом больно будет их терять». Вы передали эту «функцию» своему «подчиненному» в подсознании и забыли об этом. И теперь, чтобы эту ситуацию исправить, надо найти этого подчиненного и «побеседовать» с ним, объяснить ему, что теперь нас никто не бросит и что старая команда «потеряем близкого человека» уже неактуальна. Но что делают аффирмации? Почему они недостаточно эффективны?

Дело в том, что аффирмации – это убеждение самого акционера, а не конкретного подчиненного! Вот и вся разница. Представьте, в компании один рядовой бухгалтер постоянно совершает ошибку. Например, он считает налог на прибыль по ставке 20%, когда по вашей деятельности можно использовать ставку 10%. И в этом случае, вместо того чтобы найти конкретного бухгалтера, отвечающего за это и обучить его, вы каждый день устраиваете совещание с акционером. И на этом совещании вы настойчиво убеждаете его, что надо использовать вместо стандартной ставки льготную ставку. Акционер прекрасно это понимает, но почему-то отчеты в его компании каждый месяц сдаются с 20%-ной ставкой. Это очень глупо, не правда ли? Но именно так и действует аффирмация! Вы внушаете новую позитивную мысль, но доводите ее только до сознания, игнорируя подсознание! В итоге вы, как дятел, сами себе повторяете бесконечно «я богатый,

я богатый», а ваше подсознание не верит в это и не хочет даже соглашаться с этим. Вы можете эту аффирмацию читать про себя сто раз, либо пятьсот раз, либо тысячи раз. И вы однажды чуть-чуть разбогатеете, но не за счет силы подсознания, а силы сознания.

А метод ПИ и в целом методика пейнхантинга осуществляет эту работу правильно и точно. Мы находим конкретного «подчиненного» в вашем подсознании, отвечающего за определенное негативное убеждение, и «уговариваем» принять новую позитивную мысль именно его, а не тыкаем 100 раз вашему сознанию, которое и так уже все прекрасно знает и понимает без вас! И убеждаем этого «подчиненного» не две секунды и не путем тупого многократного повторения, а очень разумно, используя шкалу эмоций, и еще кое-какие приемы, которые мы сейчас более детально рассмотрим.

Давайте еще раз представим человека, который потерял бабушку в восемь лет и у которого тогда в подсознании возникло убеждение: «Опасно иметь близкие отношения». Теперь ему 30 лет, и он до сих пор боится близких отношений. Все друзья ему говорят, что отношения не опасны, наоборот, они дают теплые и светлые ощущения. Но до него это не доходит. Мы у него спрашиваем, когда у него была потеря близкого человека. Или спрашиваем, когда он очень сильно доверял кому-то. Или спрашиваем: «А что плохого произойдет, если ты вступишь в близкие отношения?» И подсознание начнет поочередно выдавать свои глупые установ-

ки, и в один момент всплывет инцидент с бабушкой. Он начнет рассказывать, как тяжело ему было терять бабушку, которая помогала ему, поддерживала и баловала его, прощая все ошибки и проступки своего внука. Понимаете, на связь вышел конкретный «сотрудник» в подсознании, который отвечает за защиту от близких отношений. И наша теперь задача – переубедить этого «сотрудника»! Что для этого нужно сделать?

Нам просто надо дать этому сотруднику ощущение, что бабушка до сих пор жива! Это может звучать абсурдно. Но внимательно следите за моими объяснениями. Когда этот «сотрудник» просто представит, что бабушка жива, он опустит все свое «оружие»! Он перестанет «думать», что отношения опасны. Он расслабится и перестанет быть замкнутым и вредным. Он начнет охотно общаться с противоположным полом и интересоваться душой другого человека. Он выкинет все нелепые убеждения, установки, телесные блоки, негативные эмоции, так как больше этой боли нет!

Теперь еще один нюанс. С одного раза представить противоположный инцидент вашему сотруднику не удастся! Это надо делать много раз. Почему? Потому что когда бабушка умерла, восьмилетний ребенок создал множество негативных установок. Возможно, в первую минуту он решил, что теперь ему не с кем играть в игрушки. В следующую минуту подумал, что, если кто-то будет так же болеть, как бабушка, он и их тоже потеряет. После этого, возможно, посчитал,

что ему надо было уделять ей больше времени, не заставляя ее нервничать, что это бы помогло ей пожить чуть дольше. А потом, через несколько дней, попав в неприятную ситуацию, он осознал, что теперь ему некому жаловаться на свои трудности и делиться своими проблемами. Вы понимаете, на самом деле с одним инцидентом связано много «подчиненных»! Вы с каждым из них должны работать! Именно поэтому, если подсознанию просто сказать: «Представь, что бабушка жива», вы ничего не добьетесь. Вам придется делать это много-много раз.

И еще – если дать волю только негативным эмоциям, вы не получите существенного эффекта. Этот негативный «сотрудник» будет бесконечно ворчать и не захочет избавляться от своих негативных убеждений.

Поэтому еще одна «фишка» метода ПИ в том, что вы устраиваете большое совещание между службой безопасности и службой развития.

Служба развития начнет «высказываться» о светлых ощущениях, а служба безопасности о негативных! Вы устройте настоящие споры между этими двумя службами, и в конце вы убедитесь в великой истине: «ДОБРО ПОБЕЖДАЕТ ЗЛО».

Служба безопасности постепенно начнет понимать, что была категоричной и слишком упрямо держалась за свои негативные убеждения. А служба развития станет еще более уверенной в своих позитивных установках. В итоге вы уби-

ваете двух зайцев: зло умирает, а добро становится светлее. Вспомните теорию, о которой я говорил в предыдущих главах. Осознанность делает плохое хорошим, а хорошее лучшим.

Теперь ближе к делу. Рассмотрим конкретнее, что именно надо выполнять. Если мы будем много раз просить мужчину представить, что бабушка умерла, то он просто два часа плакал бы, что его бабушка незаменима, и теперь жизнь никакого смысла не имеет. И поэтому мы параллельно подключаем службу развития и задаем два вопроса поочередно:

1. Представь, что твоя бабушка жива.

2. Представь, что бабушки больше нет.

На это может уйти полчаса. А может быть и час, но в среднем на это уходит полтора часа. Если бабушка была очень яркой и незаменимой личностью, то эту потерю проработать придется три-четыре часа. Но, проделав это упражнение, вы увидите верность сразу нескольких моих теорий, которые я описал в предыдущих главах:

1 Подсознание начнет избавляться от боли;

2 Человек начнет подниматься по шкале эмоций от состояния горя и апатии до состояния любви, разума и даже просветления;

1 Все негативные и пессимистичные мысли начнут исчезать раз навсегда:

2 Изменения также произойдут на телесном уровне: лицо просветлеет, глаза станут ясными и осанка выпрямится.

Теперь еще один очень важный момент. Когда этот человек будет говорить, вы должны очень правильно слушать и очень правильно задавать команды. Что это значит? Это значит, что вы не должны нарушать основные пункты Кодекса, о которых я говорил в предыдущей главе. То есть вы не должны выражать свое сочувствие, свое мнение, навязывать свою оценку, давать советы. Вы просто должны выслушать и дать ему подтверждение! Что я имею в виду под подтверждением?

Глава 1.12. Сила подтверждений

Подтверждение – это всего лишь ваша фраза, которую вы используете с собеседником, показывая, что вы его выслушали и поняли. Это обычные слова: «хорошо», «понимаю», «понял», «ясно», «понятно», «отлично», «услышал», и т.д. Вы можете подумать, зачем же я говорю о таких элементарных вещах и почему уделяю этому столько внимания. Но позвольте мне рассказать одну истину. Эту простую формулу мало кто в жизни использует! Подтверждения имеют мощную силу. Вы можете не знать ничего о пейнхантинге. Вы можете не быть психологом. Вы можете не быть чутким. Но если вы будете внимательно слушать человека и в конце просто давать подтверждение, вы убьете сразу нескольких зайцев. Ваш собеседник получит невероятное облегчение оттого, что его слова и мысли кто-то понял. Во-вторых, вы поможете ему получить ясную голову и избавиться от тумана и душевных болей. В-третьих, он почувствует к вам до-

верие и посчитает вас верным и надежным другом.

Проделайте эксперимент сегодня же. Выберите какого-нибудь близкого человека, который очень много разговаривает и часто высказывается обо всем негативно. На этот раз не спорьте с ним, не пытайтесь его чему-то научить или выразить сочувствие. Просто дайте ему подтверждение несколько раз. И вы сильно удивитесь. Он очень изменится! Его негатив уменьшится, и он начнет становиться хорошим. Он перестанет зацикливаться на негативных ситуациях и станет направлять внимание на позитивные вопросы и даже искренне интересоваться вами и вашими делами.

Чем же так полезны эти подтверждения? Когда человек говорит о чем-то негативном, в нем разговаривает служба безопасности. Представьте, что вы хотите зайти в огромный офис компании и посетить акционера. Вам придется сначала пообщаться с охранником, потом с сотрудницей ресепшн, а потом с менеджером, а потом с личным помощником акционера, а потом подождать его в коридоре и завести разговор с его другими сотрудниками. И только через 30–40 минут вы наконец-то доберетесь до самого акционера. Вы четко знаете, что эти сотрудники – не акционеры, это его помощники, которых надо пройти, выполнив их требования. Если вы будете с ними спорить и что-то доказывать, вы не доберетесь до акционера!

Именно так и происходит в общении с человеком. Вам вначале придется пообщаться не с самим человеком, а с

его помощниками. Первым с вами начнет разговор самый вредный сотрудник и скажет что-то апатичное. Например, он может тихо сказать: «Жизнь такая бессмысленная, а погода мрачная». Вы не должны вступать в общение с этим «сотрудником». Просто скажите: «Да, я тебя понимаю». Потом он может жалостливо сказать, что на работе начальник несправедливо сделал ему выговор, требуя к себе сочувствия. Опять же не попадайтесь в эту ловушку. Просто выслушайте, поймите и дайте подтверждение: «Я тебя услышал», и можете задать другой вопрос: «Что еще нового?». Вы столкнетесь и с другими сотрудниками, возможно, с двумя-тремя, возможно, с десятью и более, но каждый следующий сотрудник будет все веселее и веселее! Прямо как в компаниях: чем ближе сотрудники к акционеру, тем они счастливее. И, наоборот: в самом низу иерархии всегда сидит какой-то упертый и малограмотный охранник. Вот и все.

И повторюсь еще раз, подайте вначале подтверждение и доберитесь до истинного человека. Каждой маске, каждому «сотруднику» его подсознания просто дайте подтверждения, и ничего больше. И вас не задержит и к вам не пристанет никакой сотрудник, и вы легко доберетесь до нужного вам человека. Обязательно проверьте эту теорию на практике. Пробуйте несколько раз, пока вы не научитесь делать это на автомате. И тогда вы будете удивлены. Даже самых взвинченных эмоционально людей, можно вылечить этими простыми словами. Получая подтверждения, человек будет чувствовать,

ясность. У него будут «отваливаться» эти глупые сотрудники службы безопасности. Его внимание все больше и больше будет освобождаться от нелепых мыслей. И он будет воспринимать окружающую среду все лучше и лучше.

Если это так просто и эффективно, то почему же этой «фишкой» никто не пользуется? Да просто потому, что очень сложно следовать этому совету на практике! Потому что у вас тоже есть своя служба безопасности! И когда вы хотите общаться с другим человеком, между вами происходит непонимание, потому что ваша служба безопасности конфликтует со службой безопасности вашего собеседника. Представьте две компании. Акционеры хотят сотрудничать друг с другом. Один акционер просит своих помощников связаться со второй компанией. И глупые помощники обеих компаний начинают играть в глупые игры, пытаясь защитить свою компанию от надуманных опасностей. Именно поэтому, если психолог сам находится в депрессии или испытывает другие негативные эмоции, он будет неосознанно подключать к разговору своих «подчиненных», которые могут «разозлить» службу безопасности клиента, и поэтому клиент уходит со своей «вскипевшей» службой безопасности.

Итак, вы уже знаете три волшебных инструмента пейнхантинга. Это метод Риплей, метод ПИ и простое подтверждение. Используя эти три инструмента, вы можете творить чудеса со своим подсознанием и с подсознанием других людей.

Есть еще один метод, используемый в пейнхантинге. Он

несложный, но иногда может вывести человека из глубокой депрессии. Давайте рассмотрим его.

Глава 1.13. Метод Репитер – устранение боли через повторение фраз

Иногда бывают случаи, когда вас ранят чьи-то слова. Вы, наверное, помните в своей жизни хотя бы один момент, когда кто-то вас уничтожил одной фразой. Вас не били, вас не ругали, не повышали голос. Но сказали одно «ударное» слово, и вы внезапно погрузились в состояние шока, транса, а потом и в глубокую депрессию.

И если подобное происходило, можно использовать метод Репитера, суть которого в том, что вы повторяете эту болезненную фразу много раз. И, повторяя, постепенно поднимаетесь по шкале эмоций и в конце можете почувствовать облегчение, ясность в сознании и даже какое-то озарение.

О каких фразах идет речь? Это могут быть сообщения о смерти, страшном диагнозе, об отрицательных результатах экзаменов, неожиданные обесценивающие фразы родственников, фразы о неудаче или неприятности и т.д. Самый частый случай, в котором вы можете использовать метод Репитера, – это внезапное сообщение родственника о том, что умер близкий человек. Десятилетнему ребенку сказали: «Твоего деда больше нет», и у него сразу затуманилось сознание, появилось головокружение, он впал в состояние транса, позже он осознает, что теперь жизнь потеряла смысл, начинает плакать, а далее подавлять свои слезы, и это длится

несколько месяцев и даже годы. Проходит почти 10–20 лет, он думает, что время вылечило боль, но глубоко ошибается. Эта боль сидит в подсознании, и содержит минимум 10–15 негативных установок.

Вы просите этого человека повторить фразу: «Твоего деда больше нет», и подсознание выдаст все картинки, все мысли, эмоции и даже телесные ощущения с того момента, когда он услышал эту новость. Он внезапно начнет плакать, его лицо потускнеет, и он впадает в состояние горя. Продолжайте повторять эту фразу много раз, и он будет медленно подниматься по шкале, потом вдруг повеселеет и почувствует легкость.

Есть еще один интересный момент, когда вы можете использовать метод Репитера. Это гипнотические фразы. Например, если вас вводят в транс с помощью гипноза или наркоза, и гипнотизер произносит какие-то команды, ваше подсознание может записать это как приказ, и, соответственно, это станет вашим убеждением и негативной установкой на всю жизнь. Например, женщина находится у акушера, чтобы сделать аборт. Акушер делает ей наркоз и, когда девушка уже теряет сознание, произносит опасную фразу: «Первый раз делать аборт немного больно, а потом последующие операции будут безболезненными». Возможно, акушер это сказал намеренно, зная, как работает наше подсознание во время гипноза или наркоза. Возможно, он просто хотел утешить, но подсознание в момент бессознательности включа-

ет службу безопасности. А служба безопасности записывает фразу как пожизненную команду, которую надо выполнять строго и без искажений, и вот эта женщина приходит к нам через 10 лет и жалуется, что каждая беременность у нее заканчивается или выкидышем или абортom. Она 10 лет жила с гипнотической командой: «Ты придешь к нам снова», понимаете? И с помощью метода Репитера она избавилась от этой команды, и через год сообщила нам, что благополучно родила ребенка. Вот такие опасные трюки существуют с гипнозом и наркозом. Будьте осторожны.

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.