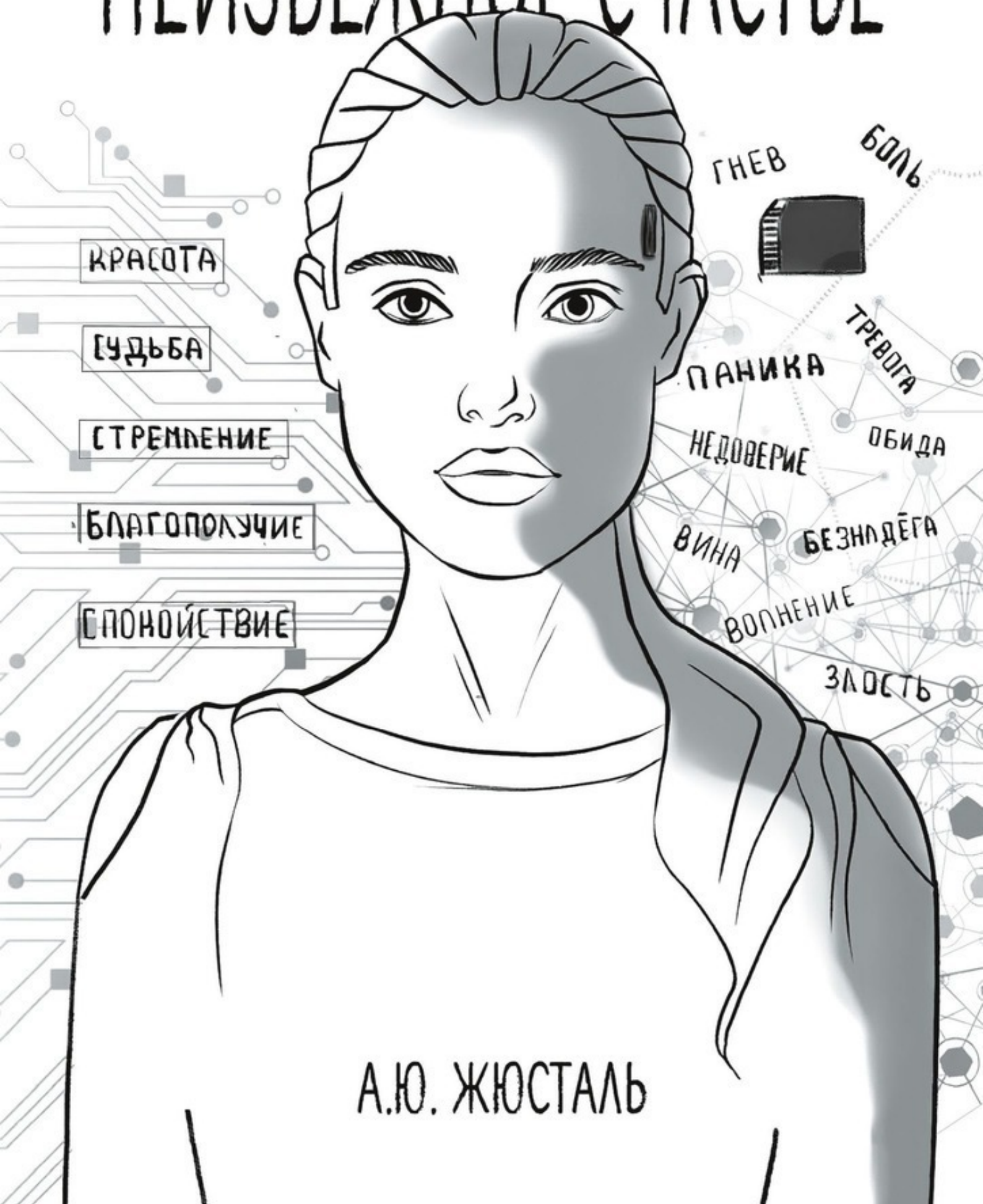


# НЕИЗБЕЖНОЕ СЧАСТЬЕ



КРАСОТА

СУДЬБА

СТРЕМЛЕНИЕ

БЛАГОПОЛУЧИЕ

СПОКОЙСТВИЕ

ГНЕВ

БОЛЬ

ПАНИКА

ТРЕВОГА

НЕДОВЕРИЕ

ОБИДА

ВИНА

БЕЗНАДЕГА

ВОПНЕНИЕ

ЗЛОСТЬ

А.Ю. ЖЮСТАЛЬ

Анна Жюсталь

**Неизбежное счастье**

«Издательские решения»

**Жюсталь А.**

Неизбежное счастье / А. Жюсталь — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-595874-7

Книга с трансформационными техниками, помогающими в процессе чтения делать практическую работу и трансформировать свою жизнь, выработать новые привычки, снимать блоки, страхи по достижению целей. Книга поможет вам лучше чувствовать и понимать себя и окружающий вас мир.

ISBN 978-5-00-595874-7

© Жюсталь А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	14
Глава 1. Как прошлое влияет на настоящее и будущее	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Неизбежное счастье

Анна Жюсталь

© Анна Жюсталь, 2023

ISBN 978-5-0059-5874-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**Коучинг** – процесс, в ходе которого человеку помогают раскрыть потенциал и достичь определенной цели, которую он перед собой поставил. На практике, со стороны это выглядит как монолог клиента, в котором коуч задает только вопросы, а клиент ищет ответы внутри себя и приобретает новый опыт после встречи. Обычно это период времени, в течение которого клиенту помогают найти ответы на вопросы внутри самого себя, а также раскрыть свои навыки и способности через профессиональные вопросы. Происходит самостоятельная работа

над собой, в которой вы работаете как коуч по методикам, описанным очень простым языком, и как клиент, который отвечает на вопросы, прописанные в методиках.

**Коучинг** зародился в Америке в 80-х годах прошлого века. Ключевыми фигурами этого процесса стали Тимоти Голви, Томас Дж. Леонард и Джон Уитмор.

#### **Какие проблемы решает?**

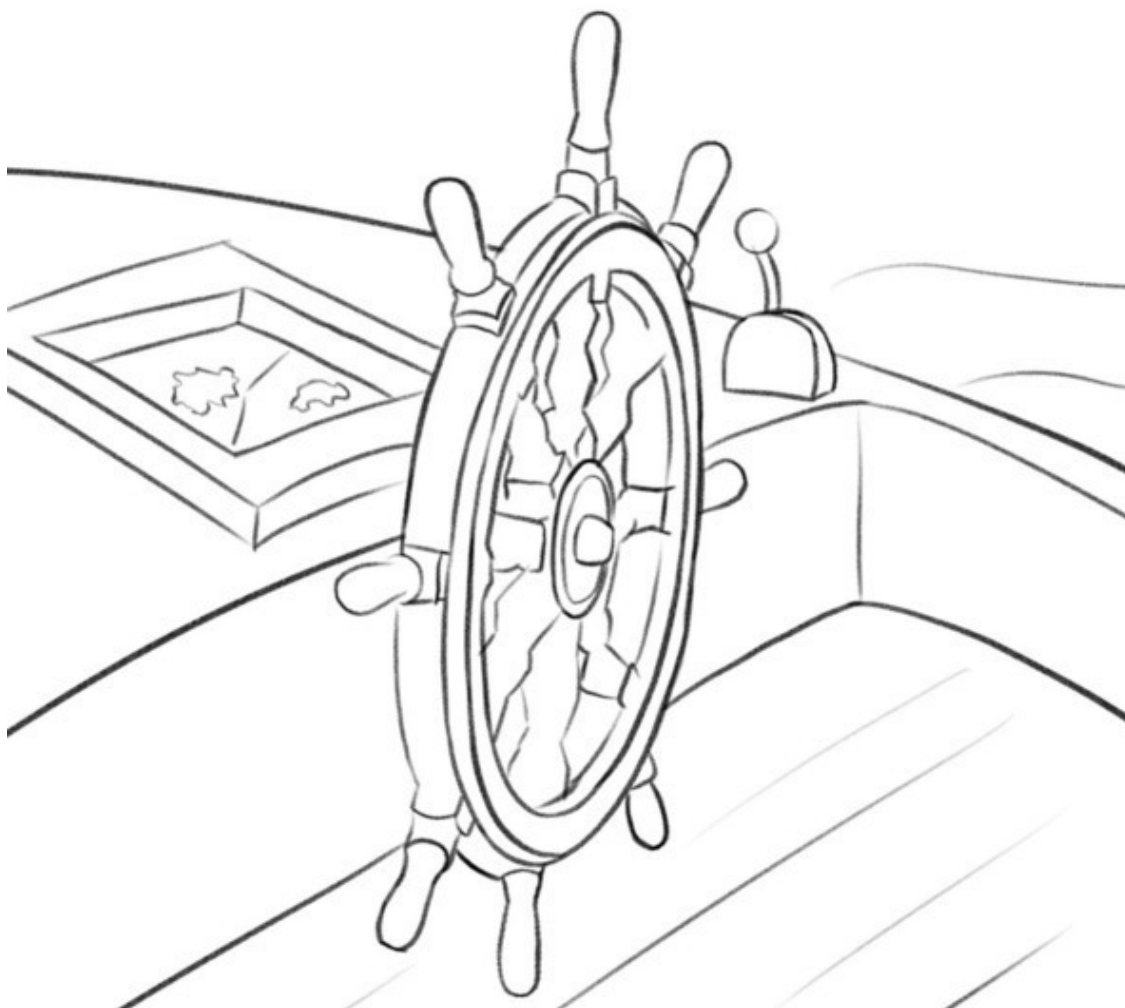
Раскрытие талантов, смена деятельности, переход на новый уровень, достижение гармонии, построение отношений, достижение финансового благосостояния и многое другое.

#### **Как работает?**

С помощью специальных вопросов, которые помогают заглянуть вглубь себя и найти ответы.

В этой книге собраны и изложены простым языком лучшие трансформационные техники, которые являются основным фундаментом для достижения высот, заработка крупных сумм денег, построения гармоничных отношений с мужчиной или женщиной – без нервотрепок и стресса. Техники, которые помогут изменить вашу жизнь, сделают ее такой, о которой вы мечтали! Помогут преодолеть препятствия на жизненном пути, понять, чего вам не хватает для ощущения блаженства и полнейшего счастья. Вы приобретете навыки потокового состояния и примените эту энергию во всех сферах вашей жизни. **Коучинг** – это выход на новый уровень эмоционального комфорта, денежных заработков, озарения и инсайтов, поиск внутреннего вектора! Просто возьмите штурвал вашей жизни в ваши руки.

*Только вы являетесь штурвалом вашей жизни, и только вы определяете, в какую сторону повернуть, как распорядиться отведенным вам временем, ставите перед собой цели и несете ответственность за результаты ваших решений.*



**Задачи книги:**

- разобраться в себе;
- узнать свои глубинные потребности;
- понять других людей;
- выстроить успешные отношения и переговоры;
- приобрести потоковое непобедимое состояние и применить его во всех областях жизни;
- научиться находить время на все;
- с легкостью выработать новые привычки;
- взять ответственность за свою жизнь и достигать своих целей.

**Цели книги:**

- помочь людям стать лучшей версией самих себя;
- сделать так, чтобы люди легко реализовали свои мечты;
- сделать жизнь читателя комфортнее и удобнее;
- помочь вам прожить отведенные годы так, как хотите вы сами, а не кто-то еще!

К вам в руки попала эта книга, а значит, вы хотите лучше понимать свои реакции, улучшить вашу жизнь или просто хотите перехода на новый уровень. Она адресована тем, кто хотел бы сменить сферу деятельности, научиться быстро осваивать новые навыки, изменить личную жизнь или совершить тотальный переход в более комфортную, гармоничную жизнь.

Прежде чем купить данную книгу, ответьте на вопрос: готовы ли вы уделять время самостоятельной работе над картиной своего будущего и дать слово, что будете честно выполнять все задания? Готовы ли вы нести полную ответственность за те решения, к которым вы придете с помощью проверенных на тысячах людях техниках? Готовы ли вы в течение 72 часов после прочтения главы совершить минимум 5 действий, которые помогут вас приблизить к вашей мечте?

Не воспользоваться таким легким и проверенным способом сегодня было бы ошибкой!

**Какой результат я жду от вас после прочтения книги и использования методик?**

После добросовестного прочтения книги и выполнения заданий вы уберете все мешающие вам факторы, сможете увидеть более четкую картину вашего будущего, создать план его достижения, лучше почувствовать себя и даже выработать полезные привычки.

Навыки, которыми вы овладеете, используя все описанные здесь техники, будут служить вам всю жизнь. Просто пройдите этот путь честно, максимально концентрируясь на деталях, и откройте свое сознание для нового опыта.

### **Жанр книги**

Примеры из жизни, методики, техники, мотивации, практическая работа во время чтения.

### **Кто я?**

Я закончила международный университет, получила образование в психоанализе, трансформационном- и бизнес-коучингах. Создала 7 бизнес-моделей для различных сфер бизнеса, из которых две последние получили успех и хорошую прибыль.

На моем счету более 3000 часов практик работы с клиентами и более довольных 150 клиентов, которым я помогла проработать отношения с партнером, с бизнесом; преодолеть страхи, спад энергии; найти свою сферу и реализоваться в ней; помогла стать независимыми в психологическом и финансовом плане. После работы со мной клиенты воодушевляются, обретают уверенность и мотивацию, переходят на ступень выше и осуществляют свои мечты. Об этом могут свидетельствовать их отзывы и благодарности.

Приведенные здесь техники практикуются с 90-х годов и ежедневно помогают многим людям, стремящимся к развитию, разбираться в себе, расти по карьерной лестнице, трансформироваться из продавцов в топ-менеджеры и становиться успешными основателями бизнеса, лучше разбираться в себе, убирать блоки, выходить замуж, выстраивать гармоничные отношения, свободно менять сферу деятельности, зарабатывать большие деньги, менять страну проживания и достигать иных результатов.

Мне удалось найти свой вектор в сферах деятельности, от которых я получаю огромное удовольствие, и помочь многим людям найти свое призвание, отпустить все страхи, построить планы реализации своих желаний, обрести гармонию, счастье и благополучие, выстроить гармоничные отношения с мужчиной/женщиной, жить в месте своей мечты, находить во всем баланс и помогать другим людям разобраться в себе, использовать свой потенциал, разобраться со всеми сферами жизни, найти то, что они ищут, преодолеть свои страхи, построить семейную жизнь и быть счастливыми. Да, на это ушло много лет ошибок, неудач, разочарования, отчаяния, но я всегда шла дальше с открытым этому миру сердцем и воспринимала всю боль как развитие, уроки и упражнения, которые превращали мои слабые стороны в сильные, тем

самым делая меня неуязвимой. Поэтому за каждый опыт я благодарила вселенную, находила в нем плюсы, повышала свой энергетический уровень и двигалась вперед, не забывая благодарить людей, оказывавших мне помощь.

Сегодня я являюсь квалифицированным трансформационным коучем. **Цель этой книги** – помочь вам сэкономить драгоценное жизненное время на пути к счастью, уровень которого сильно ограничен у каждого живого существа, дышать полной грудью, ощущать себя гармоничным, счастливым и успешным индивидуумом.

### **Синопсис**

Перед вами первый в мире практический дневник «сам себе коуч», который содержит важную информацию по самым работающим и известным во всем мире техникам, а также специальные вопросы, которые помогут вам быстро найти баланс среди всех сфер, убрать лишнее, осознать и перевести все ваши мечты в планы, планы – в шаги, шаги – в ежедневные задачи. В книге вы найдете практики, которые помогут сменить вектор направления и прописать шаги по любой сфере, будь то смена работы, создание семьи, смена страны, определение совместимости партнера еще до начала отношений по его внутренним ценностям и многое другое. Умение не растрчивать время на бесполезные дела, которые мешают вам видеть и достигать главного и важного для вас, повысит вашу мотивацию к действиям. Дневник изложен простым языком и является точным инструментом, поскольку изложенные методики изобретены создателями коучинга, используются в коучинговых сессиях и уже многие годы помогают миллионам людей достичь результатов. После каждой главы вы найдете интересные практические задания, которые и станут инструментом трансформации. Они очень просты в выполнении и помогают хорошо исследовать себя и свои желания, что поэтапно ведет к трансформации своей личности. Для наилучшей результативности рекомендуется выполнять не более 1 задания в неделю, так как после выполнения ваш внутренний потенциал начинает постепенно раскрываться, и в течение недели будут приходить новые инсайты и осознания.

### **Биография**

Меня зовут Анна Жюсталь, я являюсь членом международных сообществ ICF и ICI, сертифицированным международным коучем и ежедневно успешно консультирую людей по планированию финансовых целей, профессиональной ориентации, смене деятельности, развитию потенциала, организации личной жизни, поиску партнера в отношениях, формированию любой сферы жизни и устранению любых возникших блоков на пути к целям. Я предприниматель, создатель и владелец онлайн-сервиса в сфере химчисток одежды.

Расскажу некоторые факты из биографии так, как если бы рассказывала их в дружеском кругу.

### **О рождении и родителях**

Я родилась в обычной семье, как и многие из вас. Мой отец – москвич, а мама родилась на Украине, но жила в Подмосковье.

Отец – структурный, дисциплинированный человек с коммунистическим детством и восприятием 1964 года рождения, как многие в СССР.

В 90-х, когда я родилась, он занимался предпринимательством, а конкретнее – ресторанным бизнесом и продажей различных товаров в нескольких городах России и Финляндии. Из-за работы он редко был дома, всем домашним было недостаточно его внимания, и когда отец приезжал, все выглядело как его день рождения, был праздник, и все стремились получить кусочек его внимания.

Моя мать, напротив, – воздушная, эмоциональная и легкая натура, с пониманием, что жизнь – это легко и прекрасно, добродушная, не особо амбициозная. Некоторые хорошие каче-

ства я переняла от нее. Она не любила заниматься бытовыми делами, поэтому в отсутствии отца все дела по дому делала ее мама (наша бабушка), при этом бабушка работала с 5 утра шефом в ресторане, хорошо зарабатывала и имела хорошие связи. Мама, всегда легко находящая со всеми общий язык, формировала и расширяла дружеский круг общения для нашей семьи, что в сложные для России 90-е годы было необходимо.

### **Отношения моих родителей**

Как мы знаем, существует стереотип, что мужчина выбирает себе жену либо похожую на свою мать, либо ее противоположность, если с матерью отношения не срослись.

Сказать, что их отношения были гармоничны и они друг друга дополняли, будет сложно, так как мать моего отца (моя бабушка) была очень трудолюбивая, она росла в предвоенное время – 30-е годы – в семье была единственной дочерью и старшей сестрой, взвалившей на себя заботу о 13 своих младших братьях.

Моя мама вышла замуж за отца, когда у нее уже была дочь от первого брака – моя сестра, которая старше меня на 10 лет. Умница и отличница с золотой медалью окончила институт, школу английского языка, рано вышла замуж по любви и родила дочь – мою племянницу Анастасию. Дальше ее ранний брак не сложился, как вы знаете или узнаете в первой главе, если не проработать травму, то сценарий будет повторяться по спирали раз за разом. У моей сестры он повторялся дважды, было 2 повторных брака с таким же сценарием, в которых также появились 2 девочки – Ксения и Полина, тоже мои племянницы.

### **О детстве и поведении**

Первым совместным ребенком у моих родителей была моя сестра Ульяна – на 3 года старше меня. В детстве мы все время проводили с ней вместе, обаятельные хулиганки. Нас часто одевали в тесные «платья отличниц» и воспитывали по этикету очень интеллигентными, отчего хотелось ощущать больше свободы и вырываться из этих рамок. Внутренние бунтарки так и стремились наружу: например, сидя на заднем сиденье машины, позади родителей, мы показывали фак другим участникам движения. Одного из водителей этот инцидент задел, и он в ответ показал фак нашему отцу. Отец заморгал фарой, чтобы он съезжал на обочину, мужчина был в ярости, а мы с сестрой переглядывались и понимали, что в очередной раз что-то натворили и скоро наступит наше разоблачение. Но страшнее было то, что у отца подорвется к нам доверие, и чары наших красивых, милых глаз нас не спасут, а он всерьез перестанет нас любить. После переговоров с пострадавшим водителем на обочине вся истина открылась, и папа лишил нас поездки в зоопарк и еще какой-то веселой тусовки. Вдобавок ко всему в наказание мы красили двери от его гаража или мыли нашу машину. Мы продолжали хулиганить еще больше все детство, и родители всегда оказывались в таких дурацких ситуациях, но я благодарна им за то, что свобода выбора никогда не была ограничена, были лишь последствия в виде легкого наказания. Тем самым мы брали ответственность за свои действия и уже понимали, хотим мы рисковать и отвечать за свои действия или нет, так я научилась ответственности за все свои поступки.

Моя мама не любила готовить, а папа, напротив, готовил очень вкусно и также прививал дисциплину в еде: есть мы садились всегда всей семьей в назначенное время, чавкать, ставить локти на стол и т. д. запрещалось. Но самое страшное, что нельзя было есть сладкое, пока не съела первое и второе. У всех было все хорошо с аппетитом, кроме меня, аппетит был только на сладости, и после того как все расхотелись из-за стола, я сидела с тарелкой гречки с мясом по 3 часа и испытывала папино терпение, ожидая, что ему надоест сидеть на кухне так долго и он уйдет в комнату, а я спокойно выкину содержимое тарелки и приступлю к поеданию торта. Иногда я побеждала, но чаще он. Вот такое у нас было ежедневное соревнование. Такие ситуации учили меня дисциплине и терпению. Лучше ждать, чем сделать то, что хотят другие.

### **Первые травмы**

Когда мне было 14 лет, к нам в гости пришла пожилая папина сотрудница, с которой мама дружила, – впрочем, она со всеми дружила, – и принесла нам новость о том, что у папы есть вторая семья и что уже много лет у него есть другая женщина, у которой есть сын нашего с сестрой возраста, но сын не его. Мне не говорили об этом до последнего, но я видела, что все взрослые чем-то расстроены... Когда мне об этом сказали, я долго не могла остановить слезы: это было предательство. Когда отец приехал, я больше не испытывала к нему любви, и его авторитет начинал угасать в моих глазах, он еще не знал, что мы все узнали, но я вдруг стала называть его на «вы». У нас была видеокамера, и отец всегда снимал на нее счастливые моменты, праздники. Мы с сестрой додумались втихую от мамы вытащить кассету и посмотреть, что же там записано нового, – и в тот момент произошло очное знакомство с его второй семьей. Вот лицо этой женщины, а это ее сын идет за руку с папой по парку... Мы долго смотрели эту кассету с сестрой и не могли обмолвиться ни словом, ведь наш отец, такой консервативный, это не он, а его клон, никак не верилось в реальность. После оказалось, что он не хотел уходить из семьи, но и там все зашло слишком далеко и было поздно прекращать. Он перевез ее с ребенком в Москву, купив им квартиру, а в итоге эта женщина изменила ему с начальником на работе – и отец ушел от нее.

У него было и остается до сих пор сильное чувство вины перед нами. В то время отец стал уделять нам еще больше внимания: подарки, поездки, развитие. Он старался как-то загладить свою вину, но травма уже была нанесена, и спасибо маме, которая продолжала говорить, что так бывает и что он любит нас. После такой травмы сложно было начать доверять мужчинам, поэтому я этого никогда и не делала, только действия определяют человека, никак не слова. Это научило меня отделять эмоции от логики на свиданиях.

### **Как у отца и матери сложилась жизнь**

Мы выросли и проработали свои травмы, с отцом мы никогда не переставали общаться, у нас отличные дружеские отношения. Моя сестра стала психологом и помогла ему сделать первые шаги для сближения с прекрасной женщиной, которая сейчас является его женой. А недавно у него появилась 3-я дочка от нее. Все друг друга простили, моя мама тоже смогла устроить свою личную жизнь с замечательным мужчиной, за которого она вышла замуж, у него нет детей и поэтому мы ему, как дочери.

### **Университетское время, первый муж и еще травма**

Когда я получила высшее базовое образование в Международном университете в Москве, мне был 21 год. Будучи студенткой, встретила своего первого мужа – актера Виталия Гогунского. Этот человек до сих пор остается близким для меня, но из-за того, что отношения с его дочкой не были отрегулированы, мы никак не смогли придумать, как можно это сделать в той ситуации. В какой-то момент я поняла, что дальше мы не сможем развивать отношения. Хотелось, чтобы его ребенок вырос без травмированной психики, чтобы он сделал для нее все, что мог, пока у нее формируется отношение к этому миру, – и он это сделал, он нес полную ответственность за действия, которые совершил. Я верю, что есть ситуации, в которых при поиске решения обязательно надо оглядываться назад и задавать себе вопрос: «Моя энергия, внимание, мысли – не уходят ли они в эту дыру прошлого? Все ли я там закрыл? Если нет, что я могу сделать, чтобы закрыть эту дыру?». Иногда лучше пожертвовать своим нынешним счастьем, вернуться в прошлое и все там отрегулировать – и тогда вы почувствуете большой прилив энергии и будете жить только в настоящем и будущем, а душа не будет болеть за ваши предыдущие поступки. Как говорят психологи, гештальт нужно закрывать, чтобы ситуация в будущем не повторилась по спирали. Мне было очень сложно закончить счастливые отноше-

ния, наполненные любовью и пониманием, но это было необходимо для его и моего счастья. Это была еще одна травма, которую я целенаправленно причинила себе, ощущение, словно я убила себя и родилась заново. После расставания, конечно, мы не могли отпустить друг друга, я знала, где он, с кем и чем занимается. Я помню, у меня было сильнейшее чувство обиды на него, мне хотелось, чтобы он быстро нашел решение, хотелось скорее вернуть эти счастливые дни. Но травма в момент расставания была такой болезненной, что я перестала чувствовать и любовь, и ненависть, и другие подобные чувства. Они замерзли во мне – это нормальная реакция организма на сильную боль.

### **Второй муж – и опять травма**

В таком обиженном состоянии я начала с максимальной скоростью собирать вокруг себя людей, обиженных на жизнь, и в этом кругу встретила второго мужа. Это было время уроков и испытаний моего внутреннего стержня и выносливости. Меня хорошо закалило – и это именно то, что было нужно в тот момент жизни, чтобы не раскиснуть. Часто в минусах кроется много ресурса и плюсов.

### **Поиск себя**

Не везло мне не только в отношениях и семейной жизни, но и в поисках себя. Искать свою сферу деятельности я начала еще с университетского времени, с 17 лет. Первый работой был Московский банк, я работала старшим специалистов в кредитном отделе с юридическими лицами, через пару лет мне это наскучило, и я стала искать себя в своем бизнесе, пробовать бизнес-курсы и сферу за сферой. Первый бизнес – создание дизайнерской одежды – по-моему даже не дошел до запуска, затем компания по подбору юристов, продажа новогодних елок. Все приносило прибыль, но этой деятельностью я не горела, продолжая искать, и вуаля – выездной сервис химчистки, который начал приносить удовольствие и прибыль. Это была победа, первая деятельность была найдена, но я продолжала искать еще – школа актерского мастерства, языковые курсы, вскоре я устала искать себя и задала себе такой вопрос: какая у тебя миссия, Анна? Ответ пришел не сразу, но некоторые события в жизни указали путь, а дальше были размышления: я глубоко чувствую людей, вижу человеческую сущность, хорошо разбираюсь в психологии, достигаю всего, что хочу получить в жизни, люблю помогать людям, видеть их развитие, рост, радость и улыбку на лице. Ответ был найден – коучинг. Поиск себя занял так много времени по простой причине – люди автоматически смотрят на пример своих родителей и планируют повторить опыт родителей, но моя мама не искала свою деятельность, ей было вполне комфортно в воспитании детей и семейной жизни, а мне этого не было достаточно, и я это ясно осознавала.

### **Жизнь после развода**

После развода я улетела жить во Францию, проработала все душевные боли и отпустила свое прошлое, ощутив прилив энергии, инсайты и видение будущего. Именно в этом состоянии мне наконец-то удалось найти ту деятельность, от которой я по сей день получаю огромное удовольствие. Для меня это были мучительные поиски, прощупывание себя в различных сферах на протяжении 10 лет. Впрочем, я буду продолжать исследовать себя в новых опытах, ежедневно работать над своим развитием и знаниями, ведь это помогает ощущать мир по-новому, глубже и видеть простые ситуации более реалистично, со всех ракурсов, а не иметь только свою интерпретацию происходящего, рисуя фантастические картинки в своем сознании. Говоря простым языком, на любую ситуацию рекомендуется смотреть, как из дома или на дом, с разных этажей и ракурсов, в 4 стороны света, то есть не только, как видишь ты, но и как видят другие люди, учитывая все факты. Только тогда есть вероятность увидеть и оценить ситуацию объективно. Оценивая объективно, вы можете ее менять, а если ваша

оценка больше иллюзорная, поменять ее будет невозможно. Сегодня я нахожусь в 3-м браке с мужчиной французского происхождения, он работает коммерческим директором в крупном французском холдинге, у нас гармоничные отношения и есть синергия, мы вместе катаемся на лыжах во Французских Альпах, играем в гольф, делим быт и ответственность по бюджету. Такие отношения мне очень нравятся, все идет очень хорошо. Теперь у меня есть стремление помогать вам быть счастливыми.

Мне хочется быть предельно искренней со своими читателями, и я рекомендую вам рискнуть и стремиться к искренности в выполнении заданий, старайтесь читать и выполнять задания с азартом ребенка – и я верю, что эта практическая книга поможет вам в большей или меньшей степени облегчить понимание себя, применять этот опыт техник и методик всю вашу жизнь и рассказать о нем тем людям, которым вы желаете счастья.

## Введение

Это первый самоучитель с практиками, где сложные профессиональные коуч-техники прописаны простым языком, что позволяет дисциплинированным читателям достигнуть результата трансформации и определенных целей, которые до прочтения и выполнения практик не удавалось изменить.

Для того чтобы взять штурвал своей жизни в свои руки и стать главным капитаном на собственном корабле, направляя штурвал к вашей мечте, трепетно смотря с корабля в бинокль, ожидая, как с каждым рывком приближается берег блаженства, который подарит вам гармонию, любовь, эмоции, внушительные суммы на вашем банковском счету, позволяющие не усомниться в вашей гениальности, договариваться с любым человеком на своих условиях, найти баланс между всеми сферами вашей жизни, вам нужно хорошо разобраться в себе, понять общие законы и проделать проверенные, работающие техники, которые помогут понять себя лучше, посмотреть на вашу жизнь как независимый эксперт и трансформировать в направления ваших внутренних ощущений.

В этом практическом дневнике собраны лучшие мировые техники по раскрытию потенциала человека с упрощенным описанием для выполнения, входящие в одобренные международной ассоциацией коучей и продолжающие помогать ежедневно десяткам людей по всему миру, которые обращаются за консультированием к коучам. В данном дневнике вы выступаете как коуч, который задает вопрос, и как клиент, который честно на него отвечает, а затем вы записываете ваш ответ здесь.

Я предлагаю вам опробовать на себе техники в самостоятельном формате.

*Данная глава поможет вам осознать, как устроена работа мозга относительно вашей памяти, понять механизм, как прошлое влияет на будущее и управляет им.*

## **Глава 1. Как прошлое влияет на настоящее и будущее** *Как же устроена наша психика?*

Перед тем как начать трансформацию, прошу кратко ознакомиться с тем, как же устроена наша психика.

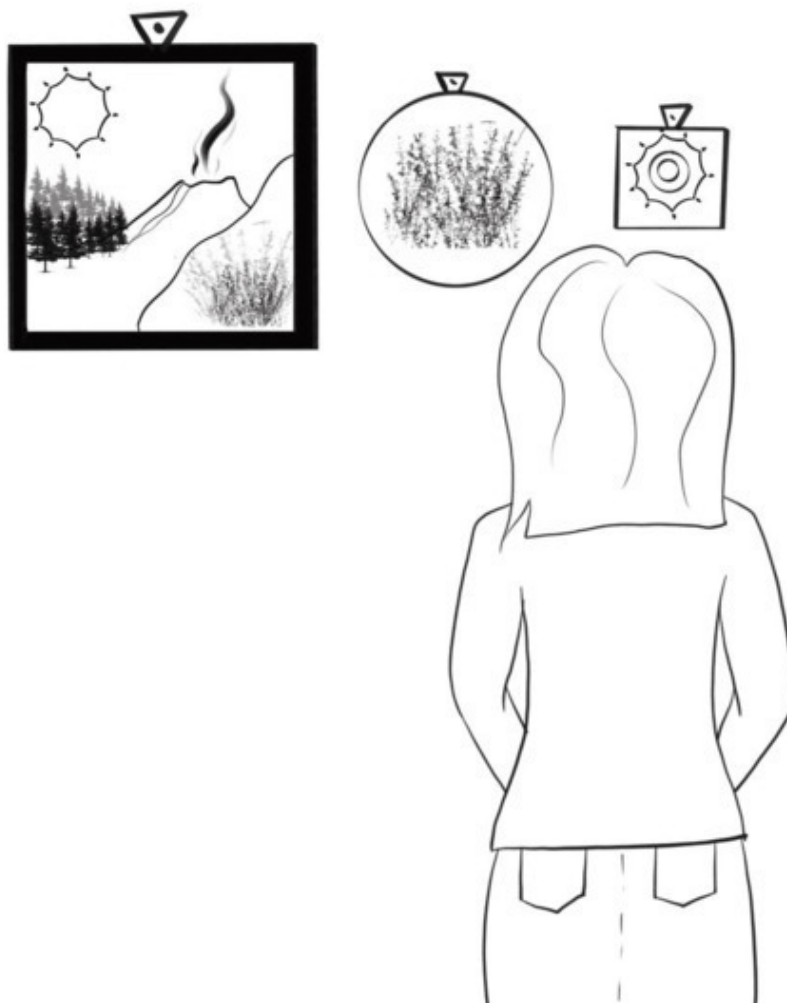
Канадский нейрохирург Уайлдер Грейвс Пенфилд выявил, что мозг функционирует подобно высококачественному диктофону и впоследствии магнитофону: начиная от нахождения в утробе матери и на протяжении всей нашей жизни он записывает все события, которые вызывают у нас интерес и эмоции.

Это означает, что все звуки, на которые направлено ваше внимание и интерес, записываются в вашей голове на всю жизнь, и если какой-то звук сопровождается каким-то эмоциональным событием в вашей жизни, то это становится триггером. Поэтому, когда в будущем опыте вы услышите подобный звук, то в вас проснутся те же эмоции, что возникали при данном событии. Мозг запоминает, о чем вы думаете каждый день, что вы делаете и чувствуете. Каждый раз, когда мы думаем о чем-то конкретном, выполняя конкретную задачу или ощущая что-либо специфическое, мы укрепляем связи между нейронами, отвечающими за эти активности. Человек может стать профессионалом во всем, в чем пожелает. Нужно просто постоянно задействовать определенные нейронные связи, занимаясь делами изо дня в день до тех пор, пока эти связи прочно не закрепятся в нашем мозгу, до тех пор, пока это не станет привычкой. Закрепленные нейронные связи – это цепочка действий, которые выполняются вами на автомате, к примеру: сделать чай – взять кружку – положить в нее чайный пакетик – залить кипятком. Это является закрепленной нейронной связью.

*Процесс хранения информации в мозгу является химическим процессом, включающим не до конца изученные механизмы обработки информации и кодирование данных.*



Каждый раз, когда нормальный человек обращает внимание на что-то, он в то же время записывает это в коре головного мозга, но фиксируются только те сенсорные элементы, которые привлекают внимание, каждое воспоминание имеет свой нейронный путь. Это означает, что в памяти сохраняется уникальная, но искаженная информация о событии. Если вы попросите нескольких людей описать одно и то же событие, рассказы будут отличаться акцентом на разные предметы, которые вызвали большую эмоцию у рассказчика.



Прошлое, безусловно, оказывает влияние на настоящее путем интерпретации текущего переживания. Именно отсюда возникает картина мира, и у каждого человека она своя. Картина мира – это искаженное восприятие реальности с акцентом на те моменты, которые вызывают у вас эмоции и триггерные реакции из прошлого опыта.

Личность может существовать одновременно в двух состояниях – в настоящем и прошлом, человек может не только помнить, что чувствовал, но и переживать заново эти чувства, накладывая их на настоящий момент (вешая бирку прошлого опыта).

Ключ к тому, почему люди поступают определенным образом, – это соглашение относительно значения слов для определенного индивидуума, его интерпретация, чувства, возникающие в этот момент, и его прошлый опыт. Это означает, что каждый человек живет в своих иллюзиях, которые формулируются вышеописанным способом. Именно поэтому каждый человек – это уникальный мир!

### **Пример**

Чтобы лучше понять, о чем же растолковывает нам нейрохирург, возьмем пример из его опыта.

Однажды к нему на очередную встречу пришла 40-летняя пациентка и рассказала, что по пути проходила через музыкальный магазин и услышала музыку, которая навеяла на нее

неизгладимую тоску, которую она никак не могла истолковать, но сила этой тоски была практически непереносима. В момент звучания этой музыки она испытала много переживаний, вне зависимости от того, хотела она этого или нет, в ее голове продолжала звучать песня, и она ощущала себя включенной в какую-то неосознанную ситуацию из прошлого, переживая ее на уровне чувств. На уровне сознания она не могла объяснить, откуда взялись эти переживания и эмоции. Даже если какие-то фрагменты она начинала вспоминать, они были искажены и интерпретированы в мозгу под влиянием переживаний, которые пациентка ощущала в настоящий момент.



Тогда врач спросил ее, не было ли чего-то в детстве, о чем эта песня могла бы напомнить. Пациентка отрицательно качала головой, но спустя неделю вспомнила: мать пациентки умерла, когда ей было 5 лет. Смерть матери вызвала тяжелую депрессию, которая длилась очень долго. Как-то раз, когда ей было 5 лет, мать сыграла для нее эту мелодию на фортепьяно.

Доктор спросил, не освободило ли ее это воспоминание от депрессии? На что она сказала, что природа ее чувств изменилась: чувство грусти еще оставалось, но не было непреодолимого отчаяния, которое она испытывала прежде.

### **Пояснение**

Чувства и эмоции из прошлого могут сильно влиять на мысли, искажая картинку происходящего. Можно погружаться в прошлые переживания и проводить там время – от секунды до многих лет, испытывая неосознанные чувства и эмоции. Но для того, чтобы избавиться от управления из прошлого в настоящем и сбросить груз переживаний из прошлого, нужно

вспомнить, откуда эти эмоции, осознать, прожить с позиции взрослого – что тогда происходило и почему оно так влияло на вас. Нужно понять, что это прошлое, начать постепенно выстраивать новые нейронные связи, которые будут изо дня в день вести вас к комфортной, осознанной жизни в настоящем моменте, и приобретать новый опыт.

## **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.