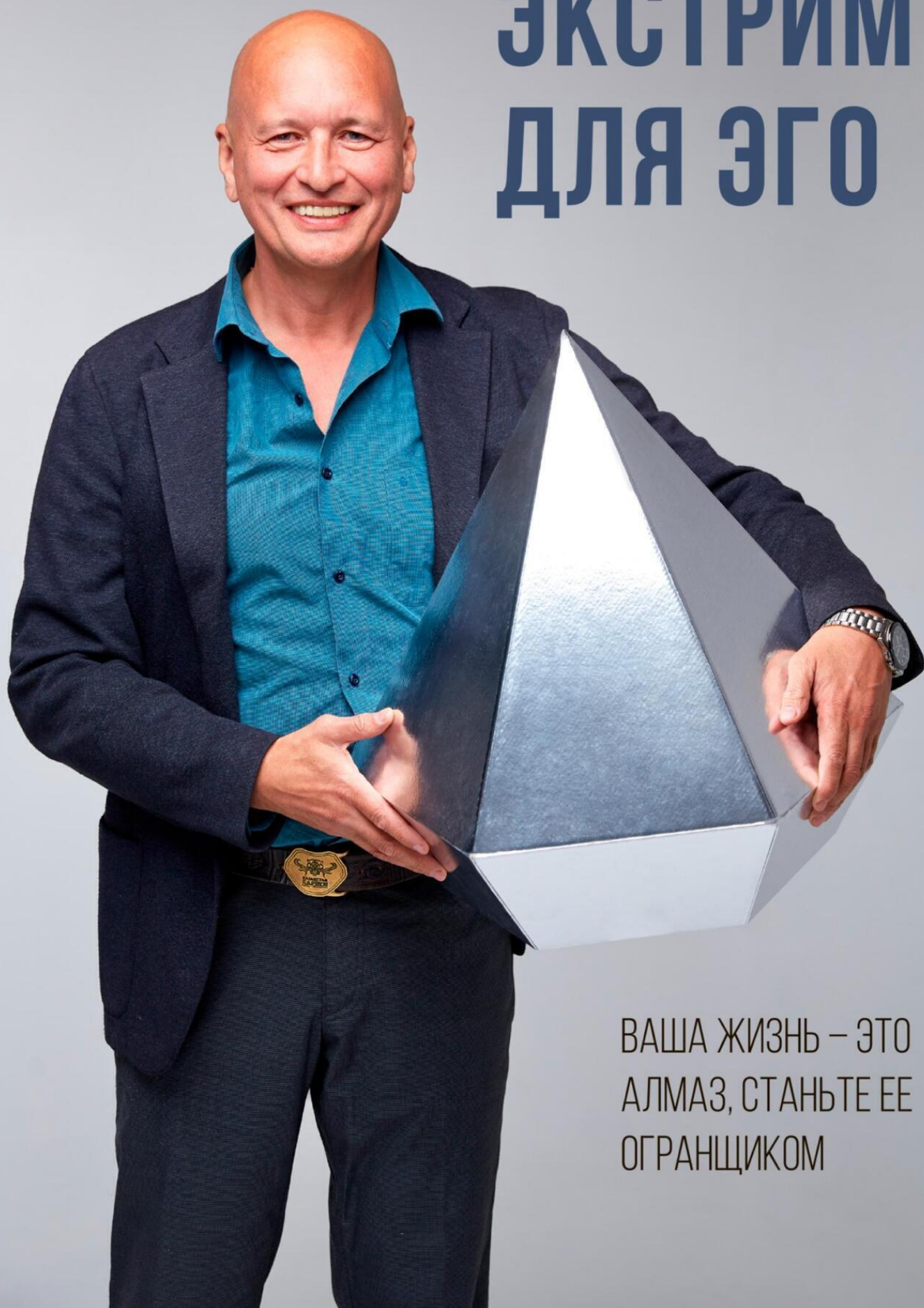


БУЛАТ АМЕРХАНОВ

ЭКСТРИМ ДЛЯ ЭГО



ВАША ЖИЗНЬ – ЭТО
АЛМАЗ, СТАНЬТЕ ЕЕ
ОГРАНИЩИКОМ

Булат Амерханов

Экстрим для Эго

«Автор»

2023

Амерханов Б. А.

Экстрим для Эго / Б. А. Амерханов — «Автор», 2023

Как принять себя со всем плохим, что есть внутри? Автор книги раскрывает острые темы современного человека: деньги, семья, самореализация, ценность жизни. Эта книга не о гладком и нежном самообучении, это трансформационный тренинг, возможность уйти от сегодняшнего к завтрашнему. Книга подойдет всем, кто готов проснуться и полюбить хорошие и плохие стороны своего ЭГО. Особым плюсом станет информация для бизнесменов и предпринимателей, которые не знают как стать лидером и создать команду мечты, обуздав “сложных” клиентов. Вы узнаете о знаменитой технике “Покаяния”, о том, что такое поддержка в силе и в слабости, о том как простить обидчиков. Научитесь заряжать пространство вокруг себя энергией и узнаете о главных и работающих принципах счастливой жизни, а также множество реальных историй изменений от автора и его многочисленных клиентов. Дойдите до конца и узнайте сами!

© Амерханов Б. А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Слова благодарности	5
Введение	6
Личная история	9
Часть 1. Просветление – это боль	13
Глава 1. Неиссякаемый источник проблем	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Булат Амерханов

Экстрим для Эго

Слова благодарности

Для меня благодарность – это кредо. На личном опыте я много раз убеждался – благодарить особенно важно, когда «хреново», когда плохо себя чувствуешь, болеешь, и жизнь идет не так, как ты ее запланировал. Мои учителя всякий раз доносили до меня, что чем хуже, тем больше нужно благодарить. Ведь благодарность выталкивает из тьмы прямо на свет. А может освещает светом темноту? Как знать...

Я многих могу поблагодарить поименно, но в этой книге хочу, прежде всего, сказать спасибо ключевым обстоятельствам жизни, которые сделали меня собой.

Я рос без отца, он никогда не помогал деньгами. Моя жизнь довольно рано свалилась на плечи матери. Бывало, что в детстве я себя из-за этого жалел, как, наверное, сделал бы любой ребенок. Но была и обратная сторона – некоторые одноклассники мне завидовали, потому что их порол отец, а меня никто не порол. Отсутствие отца помогло мне довольно быстро взять ответственность за себя и за свою

жизнь, стать самостоятельным, ведь в сложных ситуациях надеяться приходилось только на себя.

Судьба дала мне возможность активно заняться предпринимательством, в итоге мой бизнес у меня «отжали», но сегодня я благодарен за эту ситуацию: она позволила осознать, что я по собственному желанию стал жертвой обстоятельств. Я благодарен за все ошибки, которые помогли мне взять авторство за свои косяки. Я благодарен за запутанные перекрестки жизни. Они привели меня к моему любимому на сегодняшний день занятию – тренерству.

Я терял отношения, репутацию, бизнес и деньги. Самое ценное, что я терял – это время и здоровье на дне бутылки. Часто казалось, что жизнь – сплошной тупик, и все, что мне суждено – это очередное дно. Но и от дна можно оттолкнуться, когда терять уже нечего. В нужный момент я перезапустился, занялся оздоровлением, стал следить за своим питанием, работать над отношением к миру. И сегодня я искренне благодарен бедам, приключившимся со мной – они стали моим трамплином.

Один из самых важных источников благодарности – это мои «сложные», неадекватные и порой агрессивные клиенты, об этом вы подробнее узнаете в последней части книги «Человек в бизнесе».

Тренинги с вами – это тяжелейшая тренировка для моего эго. Вы мой личный экстрим! Конечно, я понимаю, что к сложностям приводят именно мои ошибки, и я благодарен, что вы, «сложные» клиенты, помогаете мне трансформироваться. Смог бы я уйти далеко без вас?

Я очень благодарен одному своему учителю. Однажды он сказал, что важно разрешать себе ошибаться, лажать и рисковать. Я дал себе шанс на мужественные и смелые поступки, позволил себе ошибаться и иногда не очень красиво выглядеть в глазах других людей. Ведь мужество неизбежно приводит к ошибкам!

Введение

Я не писатель. Эта книга – инструкция, она передает технологию, которая помогает создавать волшебные, магические вещи. Волшебство и магия – это технологии, про которые ты просто не знаешь. Если перед дикарем включить лампочку, он подумает, что ты волшебник.

Волшебство и магия – это технологии, про которые ты просто не знаешь.

Много лет я копаю в глубину и шлифую мастерство своей методики, как бриллиант. Много книг написано по личностному развитию. Зачем читать еще одну книгу, спросите вы? Тем более, что написано уже тысячи книг великими умами человечества! Ответ прост – разный уникальный взгляд доносит до читателей вечную истину в определенный момент и в определенной форме. К примеру, многие люди говорят о том, что уважение от других зависит от уважения к себе. В одной книге я прочел, что уважение складывается к самому себе, когда ты что-то делаешь и точно знаешь, что об этом никто не знает. Согласитесь, это свежий ракурс на уважение, который «доходит». Каждая книга доносит новые формы.

Я уверен, что моя книга передаст очень глубокие вещи до вас. Вечные истины уже все сформулированы, вопрос только в форме! Классные авторы ищут свежие формы, чтобы доносить вечные истины до сердца, до осознания.

Моя методика технологична, я буду часто повторять ключевые тезисы, чтобы они лучше вам запомнились. Я не буду философствовать и морализаторствовать, не буду много рассказывать о себе. Я расскажу вам о стратегии бить в одну точку. Это неидеальная стратегия, ведь упускаешь какие-то возможности, но достигаешь глубины. Каждое слово в моей книге подтверждено огромным количеством фактов, которые тут тоже будут представлены. Если ты хочешь поднять уровень своей энергии, которая в свою очередь повлияет на то, чтобы люди и денежные потоки к тебе притягивались, на 100% осваивай и изучай эту книгу.

Техники во многом все одни и те же, повторяют и улучшают друг друга, но я в который раз убеждаюсь, что результаты от них становятся круче. Потому что наработан объем результатов в отношениях, в финансах, в работе. Энергия у технологии усиливается за счет того, что увеличивается объем фактов. У руля энергия!

За свою жизнь я пережил немало кризисов. Начиналось все, как и у всех, с молодости – вроде бы все хорошо, но все равно что-то не так и не то. Следом был кризис среднего возраста: навалилось все разом – финансы, отношения, здоровье и личностные вопросы. Каждый раз казалось – вот он тупик, конечная стадия небытия, полная беспомощность во всех ее проявлениях. Но кто бы знал, что в беспомощности может быть заложено столько силы? Несмотря на кризисы, опора для нового шага и нового действия найдется.

Эта книга – инструмент, который усиливает результаты в разных сферах, и помогает преодолевать кризисы. Ведь проблемы, ошибки и неудачи – очень важная и неизбежная часть жизни.

Кризис – это отсутствие результатов. Почему нет результата? Потому что не хватает энергии. Кризисы просто так не происходят. К ним приводят наши системные ошибки, неосознаваемые жизненные стратегии и непонимание контекста. Я люблю все упрощать и поэтому в этой книге, прежде всего, пойдет речь о движении энергии, а именно о ее забираании и отдавании. Принцип работы энергообмена помогает осознать свои стратегии и системные ошибки.

Кризис – это отсутствие результатов. Почему нет результата? Потому что не хватает энергии. Кризисы просто так не происходят. К ним приводят наши системные ошибки, неосознаваемые жизненные стратегии и непонимание контекста.

Забирание энергии у пространства различным образом приводит к кризисам. Пространство – это люди и события, которые выстраиваются вокруг. Мы можем выстроить к про-

странству отношение со знаком плюс, а можем со знаком минус. Это вопрос личного выбора. Невозможно все время быть в плюсе, людям свойственно забирать, быть эгоистичными, израсходовать кредит доверия у пространства и получать в ответ заслуженный кризис – ни кем-то другим, а именно нами. Это не повод для грусти и злости. Ошибки – это смак жизни! Ее квинтэссенция!

Самый крутой тренинг устраивает нам жизнь, но она дороже берет и сильнее бьет. Тренинг – это легкий и ласковый способ пробуждения. Жизнь будит нас потерями отношений, финансов, болезнями. Никто нас не учит так, как последствия ошибок и глубина от их прозрения.

Самый крутой тренинг устраивает нам жизнь, но она дороже берет и сильнее бьет.

Жизнь – это друг, который довольно часто предостерегает нас от опасностей и проблем. Слышите ли вы эти предупреждающие звоночки, приближающихся проблем? Умеете ли вы различать их голос? Как только контекст в вашей жизни перестает быть конструктивным и отводит в сторону от намеченного пути, жизнь моментально щелкает по носу. Порой нежного щелчка недостаточно и на следующем витке удар приходится посерьезнее. К примеру, одного моего приятеля жизнь сильно потрепала, но «проснулся» он в довольно зрелом возрасте. Долгие годы он жил безрадостно, в союзе с нелюбимым человеком, затерянный в бытовухе с ощущением, что жизнь проходит мимо. Однажды врач выявил у него серьезный диагноз – это полностью перезагрузило его, он занялся собой, встретил любимую женщину, и вот уже 4 года после операции живет и радуется.

Однажды я слушал интервью одного человека, который занимается лечебным голоданием на Бали. Свою карьеру и жизнь он связал с проведением людей в лечебное голодание. Интервьюер спросил его о том, кто его главный учитель, наверное, надеясь услышать какое-то очередное известное имя. Но он ответил, что его главные учителя – это болезни. После 30-ти лет ему поставили неизлечимый диагноз. Казалось бы, по анализам, показателям и «по науке» ему оставалось ждать смертного одра. Но мужчина вылечил себя голоданием. Вот и в моей жизни главные учителя – различные кризисные ситуации.

В каком бы состоянии вы не находились, что бы ни происходило в жизни, одно лишь изменение стратегии и контекста меняет в корне всю жизнь. В этой книге я предлагаю вам четкую структуру первых шагов.

Моя методика – это хоть и коротенькая дорожка, но она идет напрямик через болото и туман закоренелых проблем. Вы научитесь быть более энергичным, целеустремленным и эффективным. Книга «Экстрим для эго» – это пошаговая инструкция, сотканная из внутриличностных испытаний.

Вы научитесь более четко не просто ставить, а видеть свои цели, почувствуете важность смелых поступков, улучшите взаимоотношения с близкими, коллегами и даже с теми, с кем вы давно уже не общаетесь, но по каким-то причинам они все еще живут в вашей голове.

Я не буду говорить вам о том, какими вы должны или не должны быть. Тут нет места морализаторству и оценке. Мозг не терпит приказов. Слова вроде «ты должен» – одни из самых демотивирующих. Мы часто слышим от близких или от начальников, что что-то им должны, к примеру, быть пунктуальными, ответственными или более учтивыми. Вас это когда-нибудь по-настоящему мотивировало? У меня лишь вызывало еще больший протест. Сколько мозгу не приказывай, он часто будет делать по-своему, порой даже кардинально наоборот! Я скажу вам: «Не вздумайте даже помышлять о большой белой обезьяне». И я точно знаю о чем вы подумаете. Приказы не работают и в этой книге их не будет.

Слова вроде «ты должен» – одни из самых демотивирующих. Мы часто слышим от близких или от начальников, что что-то им должны, к примеру, быть пунктуаль-

ными, ответственными или более учтивыми. Вас это когда-нибудь по-настоящему мотивировало?

В моей книге вы не увидите слов «правильно – неправильно» или «хорошо – плохо». В моем понимании, негативная и положительная оценка – это разговор уровня детского сада. Я привык со взрослыми людьми разговаривать языком фактов!

Чтобы я ни делал, я получаю выгоду и плачу за это цену. Мы подробно обсудим установки, которые живут с нами с детства. К примеру такие как: «врать нельзя» или «мудрые не обижаются» и научимся осознавать многие другие.

Во всех этих американских горках, качелях, подъемах и спадах всё-таки важно почаще получать радость от жизни. Конечно, боль неизбежна, но в ваших силах «синусоиду радости» повышать вверх. Главный маркер развития или деградации очень прост – если со временем жизни, ты чаще получаешь радость, значит развиваешься, если реже, значит деградируешь.

Пусть эта книга станет для вас поводом улыбнуться и радостно сказать себе: «Удивительно, но это оно!»

С уважением,
Булат

Личная история

В жизни каждого человека случается множество поворотных и роковых моментов. Моя жизнь – не исключение. Порой будят нежными щелчками, порой прилетает серьезно и больно.

Расскажу историю. У меня был компаньон, который уходил в запой на несколько недель. Я его презирал за это. А презрение – это очень опасно, потому что иногда жизнь может и тебя сделать тем, кого ты презираешь. Через пару лет я стал уходить в запой. Жизнь меня пыталась остановить: отнимая деньги, здоровье и репутацию. И тут, образно выражаясь, жизнь решила: «Надо Булатику «люлей» вломить. Однажды на даче в лесу я нетрезвый докопался до компании людей и меня серьезно избили. Я лежал в канаве весь окровавленный и думал о том, что бросаю пить навсегда. Все как у людей. Внутри обжигала со всех сторон боль и ощущение униженности, а больное эго жаждало «справедливости» и строило планы праведного мщения.

После этого случая я перестал пить. Хотя тут уместна фраза Петра Николаевича Мамонова: «Никогда не говори, что ты бросил пить. Откуда ты знаешь?» От себя добавлю – рогатый не дремлет.

По прошествии лет, я иначе стал воспринимать то событие и тех людей. Со временем я понял, что они были посланниками, которые меня разбудили. Сегодня я вспоминаю их с благодарностью. Они даже били меня довольно аккуратно, не оставив увечий, а только сексуальные шрамы. В тему будет цитата из моей настольной книги «Трансерфинг реальности» Вадима Зеланда: «Чтобы не случилось, мир заботится о тебе».

Никакой излишней психологии в этой книге не будет. Мы не будем заниматься самокопанием и купаться в тысячи всевозможных причинах тех или иных следствий нашей жизни. Причины вообще искать довольно смешно. Они ведь сокрыты не столько в нашем детстве, сколько в детстве наших пра-пра-пра дедов и пра-пра-пра бабушек. Оттуда все и идет. Поэтому-то сложно найти истинного виновника, слишком долго пришлось бы искать!

Родом я из Татарстана. Прожил там до пяти лет, а после мама перевезла меня в Ленинград, ныне Санкт-Петербург.

Причины вообще искать довольно смешно. Они ведь сокрыты не столько в нашем детстве, сколько в детстве наших пра-пра-пра дедов и пра-пра-пра бабушек. Оттуда все и идет. Поэтому так сложно найти истинного виновника, слишком долго пришлось бы искать!

Многие дети закрыты от того, что закрыты их учителя, и безрадостны, потому что не видят радости в глазах родителей. Порой взрослые удивляются тому, как много энергии могут забирать у них дети, но совершенно не подозревают, что и сами забирают энергию у своих детей. Казалось бы, что забирание энергии должно ее прибавлять, но нет, сам факт того, что человек забирает энергию означает, что энергии у него нет и более того, процесс забирания энергии совсем не увеличивает ее.

Я не виноват в своей некогда врожденной зажатости и тревожности, также как не виноват никто. Как уже сказал, меня таким воспитали и обучили. Моя мама постоянно была в напряжении. Я вышел в жизнь уже весь зажатый. Зажимает людей система. Я не виноват, что был такой невзрачный и забитый. Забавно то, что себя я считал красавчиком, и это мешало мне осознать свой эгоизм. Сила воспитания, что сказать! Жестокий человек сам когда-то был подвергнут жестокости. Так устроена система, она не заинтересована в том, чтобы люди были энергичны и радостны.

О правилах системы я начал задумываться, когда мне было 27 лет. Тогда я занялся бизнесом – обучал торговых агентов позитивному мышлению и многим другим психологическим приемам, которые были бы полезны в торговле. Я путешествовал и посетил в Штатах и в Германии различные маркетинговые семинары. Четыре раза приезжал учиться в Израиль, так как

там была классная русскоязычная школа. В 27 лет я уже вел лекции на 2000 человек, хорошо прокачал свои ораторские способности и умение держаться на публике.

В 1999 году я оказался на трансформационном тренинге. И во мне произошла настоящая революция сознания. Я полностью перестал тренировать людей, продавать и сделал фокус на построение команд, то есть на межличностных взаимоотношениях.

Всего существует три варианта реакции на правду: первая – спорить, вторая – делать вид, что принимаешь, но не впускать и третья – открыто принимать и двигаться в сторону правды о себе. Тот тренинг стал отправной точкой в неизвестное, но прекрасное будущее. Сначала я безумно долго сопротивлялся изменениям. Через сопротивление я принял тот факт, что я часто лгу и люди это чувствуют. Впервые позволил себе быть таким и благодаря этому стал искреннее. В тренинге порой требовалась не просто смелость, а самая настоящая отвага. К примеру, мне однажды дали задание «альтернативной презентации» – переодеться бомжом и проехать в общественном транспорте. Звучит страшно, верно? Особенно для чистюль. Я был заиклен на чистоте, не дай Бог где-то увижу пятнышко. Поэтому для меня это стало хорошей тренировкой для эго. Во-первых, я понял, что всем вокруг наплевать на меня, каждый интересуется лишь собой. А, во-вторых, я почувствовал настоящую свободу. Представьте себе картину – бежит человек вниз по эскалатору в домашних тапочках, тренировочных штанах с дырками на коленях, тельняшке и с сеткой полной пустых бутылок.

Нельзя сказать, что тренинги или книги – это единственный из возможных способов проснуться. Как я уже говорил, жизнь – наш самый главный и сложный тренинг. Кто-то становится более-менее осознанным и без всяких тренингов и книг, а для кого-то, как для меня тогда, тренинги стали встряской. Встряска может быть самой разной – войной, заболеванием, банкротством. Трясти будет часто – это основа любой человеческой трансформации. Просто тренинг – это такая лайтовая встряска, в безопасной обстановке, под руководством профессионалов.

Вся моя жизнь – это взлеты и падения. Я эксперт в области загонять себя в яму и вылезать из нее. Когда я потерял бизнес, то целый год ничего не делал. Точнее, единственное, что я делал – это играл в танчики онлайн с утра до вечера. Целый год! Под конец года в компании друзей, меня спросили о моих достижениях. Я гордо ответил, что стал старшим лейтенантом в онлайн игре, занимался организацией дискотек и много тусовался на модных вечеринках Санкт-Петербурга. Особо гордиться нечем. Было трудно войти в рабочую колею. Тогда же я нащупал ключ, как начать делать хоть что-нибудь после затяжной мертвой точки.

Один мой хороший друг дал совет. Все, что нужно было сделать – просто забить себя делами с утра до вечера, и не переставать делать что-то полезное для других: перевезти мебель, вскопать картошку, поработать бесплатно! Я нашел приятеля, которому нужна была помощь. Две недели я в полный рабочий день проводил собеседования с кандидатами, отбирал сотрудников. И где-то на второй неделе мне позвонили по моим старым компетенциям и сказали, что есть заказ в Казахстане, предложили контракт на полгода. Сегодня я понимаю, что мои полезные действия, выполненные на 100% запустили энергию, которая определила мое дальнейшее благоприятное будущее. Ведь до этих двух недель, меня вообще никто год не вспоминал. Тут-то для меня впервые начали открываться законы мироздания.

До приезда в Казахстан у меня уже была многолетняя практика преподавания и формирования команд. Я уже стал более менее талантливым профессионалом, хотя во мне еще было много эгоизма и нелюбви к себе и к людям. Поэтому Казахстан в итоге оказался для меня спасательным кругом, который мне кинул Космос или Всевышний. На территории Великой Степи я отшлифовал себя до основания и блеска.

Казахстан – страна с особенной энергетикой, как и любая страна и город. Здесь теплота и вежливость соседствуют с загадочностью и закрытостью. Люди здесь обладают широкой

восточной душой. Уже не представляю свою жизнь без Казахстана. И я надеюсь, что любовь эта взаимна.

До спикерства я был страшно в себе неуверен, раскрывался только один на один. Боялся произнести слово в компании из двух-трех человек, не то, что 2000 человек! Но после различных практик и постоянного совершенствования своих ораторских навыков, моя жизнь изменилась. Когда ты обучаешь людей, сам начинаешь обучаться, искать новые подходы и технологии. Я подсел на этот наркотик, который называется развитие.

Расскажу немного о своем тренинге. Он длится всего три дня, но зато каких! Первые два дня – самые дискомфортные, я, как правило, их не люблю. Люди сопротивляются, закрываются, не доверяют, присматриваются, но уже начинают получать первые результаты. А на третий день создается команда. С утра люди по очереди рассказывают, как выполнили домашнее задание и какие невероятные получили результаты, а я даю обратную связь. Самое главное, что нужно – это совершать смелые поступки всем вместе! Задание каждого считается выполненным, если все в команде его сделали. Если хотя бы один не выполнил задание, все идут доделывать. Так формируется социальная ответственность.

Я очень люблю, когда мне пишут выпускники и после тренингов делятся результатами. Самые теплые поздравления на Новый год, на день рождения я получаю от выпускников, а не от родных и друзей. Наверное, потому что я родным и друзьям столько пользы не принес. И в этом трагикомедия моей профессии. Когда я вижу, что моей дочери плохо, я не могу помочь ей своей методикой. Ей нужно пройти свой собственный урок. В моей же голове проблема решается элементарно. Проблемы ее ровесниц с отцами я решаю на раз-два, а перед ней беспомощен. Однажды один из моих учителей успокоил меня, сказав что это абсолютно нормально. Потому что кармы близких людей слишком близки, поэтому мы друг друга не слышим. Не совсем ясно, как это работает, но определенно успокаивает. По большому счету все методики транслируют один и тот же контекст – космический. Просто поразному.

Вокруг нас бурлит энергия Творца, а люди – это «двери». Например, талантливый музыкант – он же проводник, в моментах вдохновения слышит музыку от Творца и создаёт то, что «трогает» миллионы. Как определить настоящее искусство? Очень просто – если растворяешься во времени, значит искусство настоящее.

Мантия судьы

Одна моя клиентка 12 лет не общалась с мамой. Почему? Мама ушла из семьи к другому мужчине. 12 лет девушка считала маму предательницей. На второй день тренинга девушка позвонила матери и призналась ей, что была ее судьей, вместо того, чтобы быть любимой дочерью.

Когда мы надеваем на себя мантию судьы, нам потом часто от жизни хорошенько прилетает. Девушка осознала свою сторону и выполнила техники, о которых мы поговорим в следующих частях книги. Вся боль и обиды прошли.

Очень часто мы выступаем в роли судьы для наших родителей, учителей, директоров и боссов. Ни к чему хорошему это не приводит. Судья – это не роль человека. Даже у отца нет роли учителя для своих детей. Роль отца – роль любящего, заряжающего отца. Любовь – это энергия и радость.

Для меня важно не осуждать других людей. Даже самых «низких» из них, с точки зрения общества. Я учусь осознавать, что в жизни абсолютно все закономерно. Да, это банальные истины, но по закону Вселенной, каждый из нас – исполнитель высшей воли. Понятно, что не всегда получается не осуждать и не гневаться. Я сам по себе достаточно гневливый человек. Гнев – это ощущение несправедливости. А если я решаю, что что-то несправедливо, значит,

я приравниваю себя к Богу. Так и мои клиенты тренируются из раза в раз снимать с себя «мантию Бога»

Методика – это не только инструменты, которые мы осваиваем. Это в том числе и энергетика тренера, который ее преподносит. Мы этого не видим, но не значит, что этого нет. Любой специалист – это прибор, подобно интуиции или опыту. Сама по себе механика довольно проста. Нужно дать себе шанс для ее применения без тотального контроля со стороны. Вам, дорогой читатель, не знаю повезло или нет, но вы сейчас не на тренинге, и я вас спрашивать о результатах не буду. Только вы сейчас сами для себя учитель и тренер! Иногда кто-то со стороны, будь то учитель, тренер, родитель или начальник в какой-то момент просто мешает развитию людей своим контролем и излишней опекой. Это недоверие. И чтобы дети, студенты, сотрудники развивались надо их контролируемо «бросать». Быть рядом, но отпускать. Ничего нового в этом, кстати нет. Растешь быстро, когда рулишь сам. Вы сейчас totally за рулем!

Недавно у меня прошло два тренинга. Первый проходил в большой корпорации с наемными сотрудниками-халевщиками, за которых заплатили. В основном это были начальники – средней руки, на белой зарплате, у всех ипотеки, абсолютно пассивные, закрытые, хотя при этом достаточно образованные люди. Ох, хорошо они меня оттренировали. Я аж весь закрипел. Не тренинг, а пытка. Хуже всего, когда не соблюдаются договоренности. Например, только на второй день привезли группу из 14-ти человек, которые не были на тренинге в первый день. Причина – билеты не вовремя купили. Люди приехали, пришлось тренировать – сущий ад. Многие большие компании, как неповоротливые монстры. В бизнесе так нельзя, так не выживешь. Я это к чему? Они меня хорошенько «отымили». В самом прямом смысле – тяжелые клиенты.

Во время тренинга мы делаем голосование – выясняем максимально заряжающего и максимально забирающего человека в помещении. Единственный справедливый способ узнать правду – это проголосовать. Голосование происходит в открытую, каждый говорит свое мнение и оно фиксируется. Один из руководителей структуры, довольно закрытый и недовольный человек, который ничего не делал, он молча встал и сказал, что все очень просто – все энергию отдают, а вы тренер, тут единственный забирающий. И, кстати, он был не единственным, кто так считал.

На следующий день у меня другой тренинг, где пришло почти 50 человек-предпринимателей, но каждый добровольно. Сами нашли и заплатили. Они будто спустились с небес! Это был один из самых легких и интересных тренингов. Периодически, конечно, кто-то ворчал (без этого никак). Но я это уже воспринимал, как комариные укусы. Сотрудники из большой и ужасной корпорации помогли мне избавиться от болевого синдрома посредством своего тотального хамства. И, конечно, это был тяжелый тренинг с людьми, с которыми я обычно не работаю, но сегодня я вспоминаю о них с невероятной благодарностью.

Жизнь нам подкидывает уроки, чтобы мы стали сильнее. И, к сожалению, многие уроки довольно болезненны. Не будет болезненных уроков – не будет роста. Это моя самая главная житейская парадигма.

Часть 1. Просветление – это боль

Глава 1. Неиссякаемый источник проблем

Первое к чему я подвожу своих клиентов на тренингах, так это к осознанию своего текущего положения вещей, своих исходных данных. Это делается для того, чтобы предпринять дальнейшие действия прицельно. В этой главе мы рассмотрим откуда берутся проблемы человека, его законы, психологические зажимы и ошибки мышления.

В прошлой главе мы слегка затронули детскородительскую тематику, рассмотрим ее подробнее.

Ведь это истоки.

Я изучал различные семинары и лекции от специалистов о нейрофизиологических особенностях мозга. Ученые установили, что решения принимаем не мы, а автоматическая система регуляции, как в компьютере. Система принимает решения, глядя на возникшие ситуации и раздражители через призму наложения двух программ: прошлый опыт всего человечества и личный прошлый опыт человека и его рода. Автоматическая система выбирает решения, исходя только из одного главного приоритета для любого живого организма – выживание.

Простой пример. Девушка запрещает себе испытывать сильные чувства к мужчине, потому что в юности была влюблена, но при этом ее посещали суицидальные мысли. То есть автоматическая система решила за девушку, что сильные чувства потенциально опасны в контексте выживания.

В тренинге мы сначала принимаем ту ситуацию, в которой находимся, осознаем свое забирающее, свою нечестность с самим собой и тренируемся не обвинять себя в этом, принимать себя не безупречным, со всеми плюсами и минусами. Стивен Хокинг отлично выразился на этот счет: «Вся Вселенная – это великое несовершенство».

Самая главная базовая проблема – это то, что система с детства воспитывает нас не быть настоящими. «Ты должна быть хорошей девочкой», «идеально учиться», «врать и завидовать нельзя» и другое. Система хочет чтобы мы были только плюсами, и прятали все свои минусы. И за любые минусы, которые мы проявляли в детстве, например, эгоизм или безразличие, нас еще и обвиняли. Те, кто нас обвинял – родители, близкие и учителя не виноваты в том, что так делали. Ведь люди передают программы воспитания из поколения в поколение. Почему я был эгоистичен, вспыльчив, гневлив и обидчив? Потому что мои родители были такие, а до этого такими были их родители.

Те, кто нас обвинял – родители, близкие и учителя не виноваты в том, что так делали. Ведь люди передают программы воспитания из поколения в поколение. Почему я был эгоистичен, вспыльчив, гневлив и обидчив? Потому что мои родители были такие, а до этого такими были их родители.

Появившись на свет каждый получает общечеловеческий набор определенных качеств, но система нас «загоняет» под плинтус и с детства навязывает чувство вины. Методика создает перепрошивку, перезагружает нас и позволяет быть настоящими, со всеми плюсами и минусами. Напоминаем себе, что мы не виноваты, что не несем ответственность за свой эгоизм, зависть, гневливость или обидчивость. Но в то же время, мы учимся принимать ответственность за то, чтобы старые программы минимально разрушали наши отношения с собой и окружающими. Методика учит не бороться со старыми программами, а отлавливать их и переключаться в конструктивные состояния.

Отлавливать, значит практиковать осознанность. Отлавливание помогает осознать свою эгоистичность, заметить свои истинные мотивы поведения.

Трансформация – процесс загадочный. Не понятно как и когда она происходит. Это не математика, у трансформации нет готовых формул. Трансформация возникает в процессе, а не на уровне анализа и «правильных» штампов. Анализ и штампы – это тупик. Фишка в том, чтобы пытаться разруливать неразруливаемые ситуации. Трансформация происходит сама по себе. Иногда одно слово может изменить все. Это и есть квантовый скачок.

Трансформация – процесс загадочный. Не понятно как и когда она происходит. Это не математика, у трансформации нет готовых формул.

На тренингах первым делом я рассказываю о всех правилах игры. Предупреждаю, что, возможно, будет неприятно из-за критики. Каждый, кто тренируется может уйти в любой момент. Моя задача – позволить ошибаться себе и клиентам, поэтому я выбираю рисковать. Если я не позволю себе ошибаться, то буду заботиться только о своем тренерском лице, но забуду о подлинном творчестве. Эффективный тренинг крутится не вокруг компетентности спикера, а вокруг навыков участников.

Влияние родословной – это серьезный фактор. Возможно именно поэтому многие народы передают информацию о предках будущим поколениям.

Подобные знания дают людям силу.

Я учусь прощать и постоянно практикую благодарность к своим предкам. Когда у меня получается глубоко благодарить и не обвинять себя, то я ощущаю силу. А когда мы можем благодарить предков глубоко? Только, когда счастливы.

Я периодически обращаюсь к умершим родителям, к бабушкам и дедушкам. Прошу у них прощения и благодарю их. А иногда я проговариваю благодарность местам и городам – Петербургу за то, что он меня взрастил, другим местам, которые дают мне силы.

Обида и прощение дочери

Молодая женщина, 33 года, родом из Алматы. В первый раз проходила тренинг в мае прошлого года. Первые два дня она в жутком сопротивлении. Тотально не доверяет мужчинам (мне в том числе).

Тотальное недоверие женщины к мужчине, как правило, несет под собой тяжелое событие из детства или юности, возможно даже насилие. На третий день женщина поняла в чем причина.

Желая капнуть поглубже, она приезжает на тренинг через месяц, чтобы понять причины своего недоверия. На этот раз сопротивления нет. Во второй раз многие уже свое отсопротивляли, поэтому работают с доверием. Оказалось, что у женщины была сильная обида на отца, потому что отец не помогал, изменял маме и выпивал. Она вспомнила различные болевые ситуации в подростковом возрасте, скандалы и ссоры. После второго тренинга женщина применила все инструменты и методики, проговорила обиды с отцом без грамма упрека, применила техники. Что произошло в этот момент? Очистились все каналы с отцом и его предками, что дало виток новой энергии.

Женщина всю жизнь была уверена, что у нее отвратительный отец. Но на тренинге осознала, что у отца свои программы, его так воспитали, он не виноват, в нем просто сидит зажатый, запуганный мальчик. Ему не повезло с трансформационными учителями, из-за чего он не раскрылся. Она все взяла в свои руки – помирилась с ним, и самое интересное, что у отца дела тоже пошли в гору. Он ушел с нелюбимой работы, занялся бизнесом и уже через несколько месяцев подарил машину ей и маме. Обида дочери – это серьезный барьер. Всю жизнь они вампирили друг друга по-жесткому. Именно поэтому моя клиентка была энергетически слабой и у нее не клеились отношения с парнями, потому что она забирала энергию у них и не верила, что может создать с кем-то достойные отношения.

Благодаря методике женщина начала заряжать отца, у нее моментально улучшились отношения с противоположным полом. Один из самых распространенных результатов для

девушек – это повышенное внимание противоположного пола. Почему так происходит? Потому что мужчины чувствуют сильную и безопасную энергетику.

Игра в команде

Ходил ко мне предприниматель, у которого была сеть магазинов на большом городском рынке. Напротив магазин конкурента, который торгует примерно тем же товаром. Несколько лет между ними идет холодная война, ставят палки в колеса, проверки насылают. Предприниматель использует инструменты методики. Делает, как у нас это называется, «волшебный бутерброд» – техники, о которых мы поговорим в следующих частях. Делает подробное глубокое покаяние без чувства вины, проговаривая свои минусы, но, не обвиняя в них, принимая себя целостным. Слова: «Мама, прости меня за все» – не подходят, они высказаны не на 100%. Есть и другая издевательская имитация покаяния: «Если я тебя где-то чем-то обидел, то прости меня». Мужчина все сделал по инструкции как положено – глубоко и подробно. В результате – они с конкурентом помирились и стали союзниками. И даже совместно регулировали ценовую политику, играли в одной команде!

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.