



**РАУФ ФЕТУЛЛАЕВ**

**ПАУТИНА  
ПОДСОЗНАНИЯ**

Рауф Фетуллаев

# **Паутина подсознания**

«Издательские решения»

**Фетуллаев Р.**

Паутина подсознания / Р. Фетуллаев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-605837-8

Кто это? Человек, сидящий напротив в вагоне метро или рядом на скамейке в автобусе, судорожно перебирая клавиши на своём смартфоне, не замечая никого вокруг вглядывается в пустоту, и невнятно бормочущий что-то себе под нос. Это автор книги «Паутина подсознания» пытается донести до читателя суть функционирования человеческой психики. Он описывает и объясняет физиологическое строение нервной системы, и как она влияет на формирование человеческого подсознания.

ISBN 978-5-00-605837-8

© Фетуллаев Р.  
© Издательские решения

# Содержание

Посвящается	6
Алимирзоевой Баджиханум Расул кызы	6
К читателю	7
Введение	8
Глава 1	14
Глава 2	20
Привычка – как от нее избавиться	27
Ассоциация	37
Страхи в подсознании как их преодолеть	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Паутина подсознания**

**Рауф Фетуллаев**

**Благодарности:**

Эльнара Агатова

© Рауф Фетуллаев, 2023

ISBN 978-5-0060-5837-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Посвящается**

### **Алимирзоевой Баджиханум Расул кызы**

**Я посвятил эту книгу своей бабушке.**

В этом человеке одновременно олицетворялась безграничная мудрость, доброта и великая сила поколения. Испытав страдания, голод и тяжелую физическую работу она не потеряла способность дарить любовь и радость.

Твой образ живет в сердце твоих детей, внуков и правнуков. В этой книге я хочу оставить твое имя в памяти поколений. «Мы очень тебя любим, уважаем и гордимся.

Дай Аллах покой твоей душе. Ты навсегда в наших сердцах...»

С любовью, **Фетуллаев Рауф Ханлар оглы.**

## К читателю

Уникальность устройства человеческого подсознания – неповторима. Мы не задумываемся о наших привычках и поведении, хотя именно они влияют в большей степени на нашу жизнь и окружение.

В подсознании откладываются страхи, эмоции, рефлексy, реакции необходимые любому человеку для выживания и защиты своей семьи в любых экстремальных ситуациях. Нам они кажутся стандартными и примитивными, но они накладывают свой оттенок практически на каждую жизненную ситуацию. Мы не замечаем, как подсознание контролирует нашу жизнь как оно спасает и одновременно убивает в нас индивидуальность.

Природа создала для живых существ способность к грусти и апатии... это сделано не для того, чтобы человек вызывал жалость к себе, а для конкретной цели экономии энергии. Но как всегда человек воспользовался этим даром в своих целях. Об этом мы подробно поговорим в разделе о депрессии, где раскроем причину появления депрессии, ее природу и способы борьбы с ней. Однако мы собрались здесь для обсуждения более приземленных проблем, но конечно центр нашего обсуждения будет связан с **паутиной подсознания**, как она формируется и как влияет на нашу жизнь и как мы способны на нее повлиять.

В первых главах мы рассмотрим общий принцип, как формируется наше мышление, привычки, инстинкт самосохранения и ассоциации, страхи в подсознании и как с этим справиться. Причины и виды тревожных расстройств, а также как с ними бороться раскроются в отдельной главе. Далее на примере своей биографии я расскажу какие ключевые моменты повлияли на мою жизнь. Затем детско-юношеские периоды формирования личности, воспитание и влияние родителей на будущее ребенка.

Мы отправимся в кабинет к психологу и рассмотрим случай из практики реального человека для того, что бы вы смогли наблюдать за работой специалиста его глазами. И завершим нашу работу анализом стресса и депрессии, в этой главе рассмотрим принцип действия анти-депрессантов, химические и физические процессы происходящие в нашем организме.

## Введение

*«Туфли, подходящие одному,  
жмут другому;  
не существует единого  
рецепта на все случаи».*  
*Карл Густав Юнг*

**Нервные клетки не восстанавливаются?** Именно с этих слов хочется начать книгу, которая в своем исполнении будет пытаться объяснить психологические факторы человеческой личности через научно обоснованные выводы.

Все мы одинаковы, мы имеем равные условия при рождении, идентичные реакции и рефлексы. Но одновременно с этим мы очень разные, каждый человек или животное индивидуален. Индивидуальность может выражаться в работе организма, в его химических процессах, психологических процессах, а тем самым и в поведении. И это сделано не случайно, абсолютно все в человеческой природе уникально и в этом мы будем убеждаться на протяжении всей книги. Невозможно предсказать полное поведение, невозможно предсказать выбор животного, его выбор в данный момент времени. Его лобные доли отвечающие за получение удовольствия, реализацию кратковременных потребностей принимают решение исходя из желаний необходимых здесь и сейчас, а вот теменно-затылочная зона больших полушарий наоборот направлена на реализацию долговременных планов и является основоположником таких явлений как «сила воли» и ответственность. Если вы решили бегать по утрам, то лобная доля заставляет вас поспать подольше, это как внутренний голос пытается вернуть к комфорту и получения удовольствия здесь и сейчас. Теменная зона наоборот как тренер и учитель пытается направить наше сознание на правильный путь, пытается рисовать нам радужное и перспективное будущее. Такое частое противоборство ощущается при попытках сесть на диету, когда вроде и хочется, но нельзя. И какая область окажется преобладающей зависит именно от химических и физиологических процессов головного мозга. В той ситуации, когда человек старается или мотивирован (страхом, желанием, любовью) то он способен влиять на эти процессы. Потому одним людям легче соблюдать намеченный план, а другие вовсе не способны себя ограничивать и контролировать. На такой основе строится вся работа нашего мозга, в ней **конкурируют противоборствующие потребности** и опять же все зависит от генома и физиологических особенностей каждого организма.

Психика человека разумного устроена таким способом что в ней постоянно конкурируют доминанты сменяя друг друга. **Доминанта** открытая нашим соотечественником **А. А. Ухтомским** в своем понимании имеет конкурентные очаги возбудителя между разными отделами головного мозга, далее вы подробно на примерах познакомитесь с данной особенностью нашего поведения. Но конкурентная работа, происходящая на уровне психики, контролируется химическими процессами. Как явное тому подтверждение-это работа конкурирующих нейромедиаторов. Выделим из них два явно преобладающих над остальными: **ГАМК (гамма-аминомасляная кислота)**, работа которой тормозит процессы, потребности и возбудители в головном мозге; глутаминовая кислота (**Глутамат**) – нейромедиатор усиливающий и ускоряющий передачу информацию между нейронами, а соответственно усилитель возбуждения. И самое главное, оба этих нейромедиатора подчиняются древним участкам головного мозга и заложенным в них программам, благодаря которым не только человек но и любое живое существо до сих пор выжило в этой природе. Именно это поведение мы можем назвать подсознанием. Под древними участками головного мозга мы понимаем те отделы, которые расположены на входе позвоночника в головной мозг и называется **стволовой отдел** мозга который



состоит из продолговатого мозга, среднего мозга и моста. Еще этот отдел называют рептилоидный, так как в его функции входят самые жизненно необходимые процессы (дыхание, работа сердца, глотание или рвота, работа желудочно-кишечного тракта, слезовыделение). Человечество относительно эволюции недавно стало прямоходящей особью и тем самым позвоночник у человека не сформирован для полноценного безопасного и надежного поведения, не стоит пренебрегать здоровьем своего организма, берегите его, следите за своим внутренним ощущением.

Хочется немного вкратце объяснить тематику будущего изложения. **Сознанием** мы будем считать все мысли, действия, чувства, эмоции, которые человек способен распознать сейчас, в тот момент, когда это происходит с ним, а именно работу его лобной и теменной области головного мозга. Я иду по улице и осознаю этот процесс, мой организм двигается и находится здесь и сейчас, мне грустно и я это понимаю, а причину плохого настроения явно мной осознается и не требует долгого анализа. А вот **подсознанием**, которая является основной темой в этой книге, мы будем считать процесс, не контролируемый человеком, неосознанный или неощутимый, оттого неспособность большинства людей объяснить свои действия и причину их возникновения. Это такие действия как привычки, страхи, фобии, реакции, любое поведение и даже ощущение и отношения сформировавшихся в процессе жизнедеятельности и воспитания отдельно взятого индивидуума. Но также к **бессознательному** мы отнесем процессы происходящие в нашем организме, не поддающиеся человеческому контролю, контролю его сознания. А это сердцебиение, выделение гормонов, работу иммунной системы, работу ЖКТ, репродуктивной системы и многое другое. Такие процессы контролируются древними отделами головного мозга в которые входит, стволотой отдел, мозжечок, таламус и гипоталамус со отделами, которые усовершенствовались или видоизменились. А вот большие полушария, которые мы привыкли называть высшими центрами принятия решения и поведения появились всего лишь около пятисот миллионов лет назад.

Если человек считает, что он контролирует свое поведение, все, что он делает и что чувствует, что он полностью владеет собой, а так же его мнение распространяется на окружающих, то этот индивидуум либо очень счастливый, либо человек с недостатком образования. Но не стоит обижаться на такую формулировку, потому как это точно не его вина. Такая ошибка распространяется и по отношению к близким от которых по обыкновению мы требуем подобного понимания ситуации, которую мы сами считаем верной. **Ответственность при коммуникации всегда лежит на особи более осознанной, более «совершенной», саморазвитой.** Любой человек по обыкновению ведет себя индивидуально и требовать понимания мнения и точки зрения другого без обладания элементарными знаниями работы подсознания и психики человека, как минимум глупо и вызывает только непонимание и агрессию. Подсознание играет злую шутку по отношению к нам, выработав **динамический стереотип** мы двигаемся по наложенному пути.

Но не будем так однозначно хоронить человечество под всем этим давлением нашего подсознания, все же не зря наш вид назван **Homo Sapiens**. Мы можем смело считать человека видом победившего в эволюционной гонке и даже оторвавшегося далеко вперед от ближайших преследователей, человекоподобных обезьян.

Когда у нас что то не получается или мы в чем то разочаровались, то по обыкновению человек злится и в результате увеличивается выделение норадреналина, а если этот процесс затягивается на несколько дней, то уже адреналин выделяется с переизбытком, а дальше дефицит серотонина и человек тонет в апатии, тревожности и депрессии. Да что далеко идти... Алкоголизм, наркомания и разного рода зависимости все скажут за меня. Но не забываем про улыбку, осанку, походку благодаря которым вырабатывается дофамин так называемый гормон счастья (но на самом деле дофамин это нейромедиатор), благодаря которому мы чувствуем себя увереннее, добрее, спокойнее, у нас все получается и мы ощущаем удовольствие от жизни,

а вместе с нами и наши близкие заражаются нашим позитивом. Можно еще долго перечислять способы влияния нашего сознания на мозг и тело, но вывод всегда только один **как мозг влияет на тело так и тело способно влиять на мозг**, но конечно в ограниченном действии.

Так почему же так много проблем человек разумный совершает сам для себя, почему вместо помощи только болезни и страхи? Почему человек не способен жить в мире и стабильности с собой и окружающими? Все дело в том, что мы сами не знаем чего хотим. Да, удивительно, но вся суть человечества стремиться делать то, что ему хочется, но как только это получает – он либо теряет к этому интерес, либо «хотелка» переключилась на другой предмет. Природа нашей сущности устроена таким образом, чтобы подсознание в первую очередь и заложенные программы обеспечивали **безопасность и размножение особей** вида. И для таких процессов еще каких то сто лет назад требовалось концентрация всего мозга.

В настоящее время для выживания не требуется усиленная работа всех отделов головного мозга, достаточно минимально возможных факторов. Безопасность уже оценивается лишь тем, чтобы соблюдать определенные факторы, которые выработаны до автоматизма. Чтобы вкусно поесть достаточно нажать две кнопки, условно говоря, а про размножение вообще можно не беспокоиться, для создания пар в современном мире есть все условия. В такой ситуации мозг человека освобождается от тяжелой работы по удовлетворению элементарных потребностей и вот тут возникает самое интересное.

Хотя возможно уважаемый читатель захочет возразить и приведет аргумент в пользу того, что человек работает для того что бы себя прокормить. Не могу не согласиться, но в каких условиях проходит работа среднестатистического человека мегаполиса, а мы сейчас говорим именно о них, так как тревожность и депрессия в первую очередь коснется жителей больших городов, условия работы мягко говоря комфортные, на нас никто не нападает, наша деятельность проходит в помещении или на участке с максимальной безопасностью: ни обжигающего солнца, ни морозы не угрожают человеческой жизни, а работа не требует тяжелых рабских усилий. Чем мы занимаемся, когда мы сыты и выспались?! Мы ищем способ развлечься, мы уже погружаемся в иной мир, ищем способ получения удовлетворения от жизни. Потенциал вложенный в нашу систему жизнеобеспечения очень велик, но он не используется по назначению и соответственно требует своего участия в жизни человека и об этом поговорим в последующих главах об инстинктах самосохранения в которой пойдет речь о разных видах тревожности. Потерял способность к получению удовольствию, все стало слишком доступным, удовольствие достигается слишком легко. Благодаря влиянию социального общества наши запросы возрастают, как к себе, так и к окружающим. Заразительным стал тот факт, что удовольствие получаешь, но не прилагаешь особых усилий к его достижению, утрачивается смысл жизни. Где это видано в природе человека, что ему не хватает адреналина и экстремальных ситуаций, чтобы ощутить настоящие эмоции. Если человек испытывает эмоции, то он жив и в результате этого экстремальные виды отдыха стали нормой и даже необходимостью, мы перестали ценить жизнь, мы относимся к нашему телу как данное, но не задумываемся, что это опять же механизм, способный подвергаться нагрузкам и выходить из строя. Страх, тревога, волнение возвращают людям любовь к жизни, ведь им уже не хватает тех эмоций проживающий человеком изо дня в день, что это если не безумие 21 века?

Человек перестает ценить элементарные потребности, ему постоянно хочется большего и достигнув своей цели боится его потерять... А если мечта не осуществляется то находится в стрессе и депрессии. Мы перестали ценить то, что имеем здесь и сейчас. **Элементарные чувства и эмоции заложенные на генном уровне используются не по назначению и проявляются в видоизмененном состоянии**, и их негативное влияние в первую очередь направлены на самого человека. Я ни в коем случае не призываю отбросить свои мечты и стремления в развитии и реализации, мое желание призвать человека к правильному построению своих целей и ценностей. Человеку необходимо реализовать свои эмоции, свою внутрен-

ную силу. Мечты создаются с целью реализации, с целью приложения усилий как моральных, так и физических. Лежа на диване и мечтать о полете в космос приведут лишь к депрессии и меланхолии, а также не забываем об агрессии, обиде и страхе. Развитие, движение к развитию создают эволюцию для человечества, а эволюция предоставляет человечеству необходимые ресурсы для преодоления, достижению, выживанию и адаптации. Сейчас же есть возможность не утруждать себя тяжелой работой и тем самым деградировать и тормозить эволюцию и стремление, движение, **вся энергия направляется не во внешний мир, не за пределы своей эмоциональной и физической территории, а реализуется внутри своего мира, своей безопасной территории.** Уверен вы прекрасно знаете, что лечение определенных психологических проблем достигается отстранением от автоматических мыслей и действий через обучение себя думать о другом, именно потому психологи делают акцент на движение, занятие любыми физическими нагрузками и это влияет на наш внутренний эмоциональный настрой и тонус через физическое воздействие. Более 60% нейронов нашей ЦНС отвечают за движения, и реализуя наши потребности таким способом повышается общее выделение нейромедиатора – дофамин (вырабатываемый черной субстанцией среднего мозга). Но не забываем, что увлеченный процесс или занятие любым делом, будь то работа или хобби так же повышает общий настрой и жизнь не такая унылая и бессмысленная. И об этом состоянии мы тоже поговорим при анализе стресса и депрессии в последней главе.

Не исключая, а конкретно указывая на тот факт, что наше **Я создается исключительно в три этапа:**

- **первое** – это формирование на генном уровне;
- **второе** – это воспитание и влияние окружения, общества;
- **третье** – это то, как человек создает, дополняет или изменяет себя и свое восприятие, свои мысли и свое поведение.

Человеку необходимо научиться распознавать автоматические мысли опять же сформированные двумя первыми уровнями. Если рассмотреть ошибки в общении, то легко можно представить ситуацию, когда проявляется грубость по отношению к самому близкому человеку, еще более парадоксальное это то, что он не хотел этого делать или говорить, он сам не может понять, почему так происходит. А во всем вина именно нашего подсознания и автоматических мыслей.

Каждый раз когда ощущение потери контроля уже произошло необходимо досконально проанализировать ситуацию происходящую с нами, симптомы и главные причины и обстоятельства, вызвавшие подобное поведение. Легко обвинять родителей и свое воспитание во взрослых проблемах, тяжелее ведь признать свою слабость и несостоятельность. Разум, данный человеку необходимо использовать, а иначе чем мы отличается от братьев наших меньших. Нежелание напрягаться, создавать дискомфорт, вынуждает человека вести себя по привычке по проторенной дороге. При включении раз за разом **идентичных триггеров** человеческое поведение действует по узкому направлению, сформированному уже очень давно с помощью нейронных связей.

Последовательность идентичных действий – это последовательная связь одних и тех же нейронов. Именно третий уровень, если человек и его психика не имеет патологических отклонений, формирует его личность. Работа над собой, работа над своими эмоциями и желаниями, попытки прослеживания и контроля своих мыслей дает способны улавливать и влиять на них и на свои реакции. Мне хотелось вложить чуточку своей души в книгу, а не только знания и опыт и по этой причине в работе я изложил весь свой период взросления, начиная с самого детства и до настоящего времени. Но стиль изложения сильно отличается от стандартного автобиографического пересказа. А смысл в том, чтобы открыть читателю свои ощущения, страхи, эмоции, а также их формирование. Как менялся я и мое поведение, как мое отношение

к людям меняло меня, как самообразование влияло на мою жизнь. Уверен, кто-то узнает себя в этой истории, и конечно найдет ответы на собственные вопросы.

Но прежде чем перейти к такому глобальному разъяснению рассмотрим в очень кратком варианте **строении ЦНС** (центральной нервной системы) состоящей из спинного и головного мозга, а нервные клетки, которые у всех на слуху это именно те клетки благодаря которым происходит передача информации от рецепторов, мышц и органов в центры обработки информации, а именно в серое вещество головного и спинного мозга.

Спинной мозг поделен на сегменты, которые в свою очередь считывают информацию от каждого уровня тела человека подвластной именно ей. Он способен самостоятельно обрабатывать информацию, но обязательно информация дойдет до высших центров головного мозга – больших полушарий.

Каждый отдел головного мозга наделен определенными функциями и состоит из своих подразделов, которые также собирают, передают, обмениваются между собой информацией. Нервные клетки, а конкретно это нейроны, количество которых во взрослом организме насчитывается чуть меньше ста миллиардов, имеют отростки, благодаря которым они связываются друг с другом. Каждый нейрон способен иметь до десяти тысяч связей. В нашем головном мозге, как и в компьютере, имеется оперативная память (гиппокамп) и долговременная, записанная в нейронных связях серого вещества больших полушарий. Чувства и эмоции выражаются в **комбинации разных отделов головного мозга** с помощью выделения молекул, химических веществ и клеток, но связь и передача информации между нейронами происходит за счет химических и электрических процессов, поэтапно сменяющих друг друга. Современная наука способна с помощью стимуляции определенных участков ЦНС вызывать конкретные эмоции и чувства (злость, радость, голод, сон, боль, отсутствие боли, любовь, привязанность и так далее) и все эти процессы регулируются с помощью выделения нейромедиаторов и непосредственно физической развитости определенной области ЦНС. Тем самым делаем вывод: **дефицит или переизбыток нейромедиаторов определенного порядка и группы приводит к отклонениям в физическом состоянии**. Нервные клетки не способны делиться, и вымирают только в том случае, если не имеют связи с другими нейронами. Человек тупеет, когда не нагружает свой мозг, когда мозг не работает, не изучает новое. Но место гибели нейрона при активной работе замещается связями других нейронов. Нервные клетки не восстанавливаются, но их место может быть замещено аксонами (связями) других нейронов. Отростки (аксоны) нейронов постоянно находятся в поисках связей, постоянно движутся в поисках новых контактов. В разделе о депрессии и стрессе я постараюсь поверхностно продемонстрировать влияние химических процессов на наше состояние и как мы можем влиять на работу нашего мозга.

В тот момент, когда наше сознание искренне и на протяжении долгого времени чего-то желает или наоборот этого искренне и маниакально избегает, то подсознание с помощью своих методов достигает необходимый результат и это ни в коем случае не фантастика и не магия. Но не стоит путать данный факт со страхом, которого, наоборот, сознание человека желает его, страх заставляет думать о нем постоянно, и размышляет о нем как о сбывшемся действии. Мы сейчас говорим о факторе, когда мы не думаем о нем как свершившемся, открыто отрицаем любое ее проявление. Как в случае с нежеланием выполнять какую-нибудь работу и если искренне этого желать, то подсознание уже влияет на организм, и вы почувствуете боли в животе, голове и так далее, настроение ухудшится, появится злость и агрессия. Если знать как работает любой механизм, то возможно влиять на его работу, устранять неполадки, вносить изменения и совершенствовать. По тому же принципу работает и наша нервная система. И чем лучше понимаешь все процессы, происходящие в спинном и головном мозге, тем лучше ты способен понимать и себя и тем лучше человек способен управлять своим осознанным подсознанием.

Не судите строго автора данной книги, он искреннее старается помочь людям в обретении себя и своего внутреннего мира. Работа не несет обучающий посыл, рассуждения автора могут подвергаться критике и пояснению. Открыт для любых обсуждений и обратной связи от читателей. Но тяжело будет оспорить приведенные в книге научные факты. Данная книга рекомендуется к изучению лицам способные принять свою не идеальность, способным к изменению видения своего мира, своих ощущений и своих привычек. Работа будет полезна человеку любого возрастного этапа, так как учиться нужно постоянно, осваивая новое для **создания новых и новых нейронных связей**.

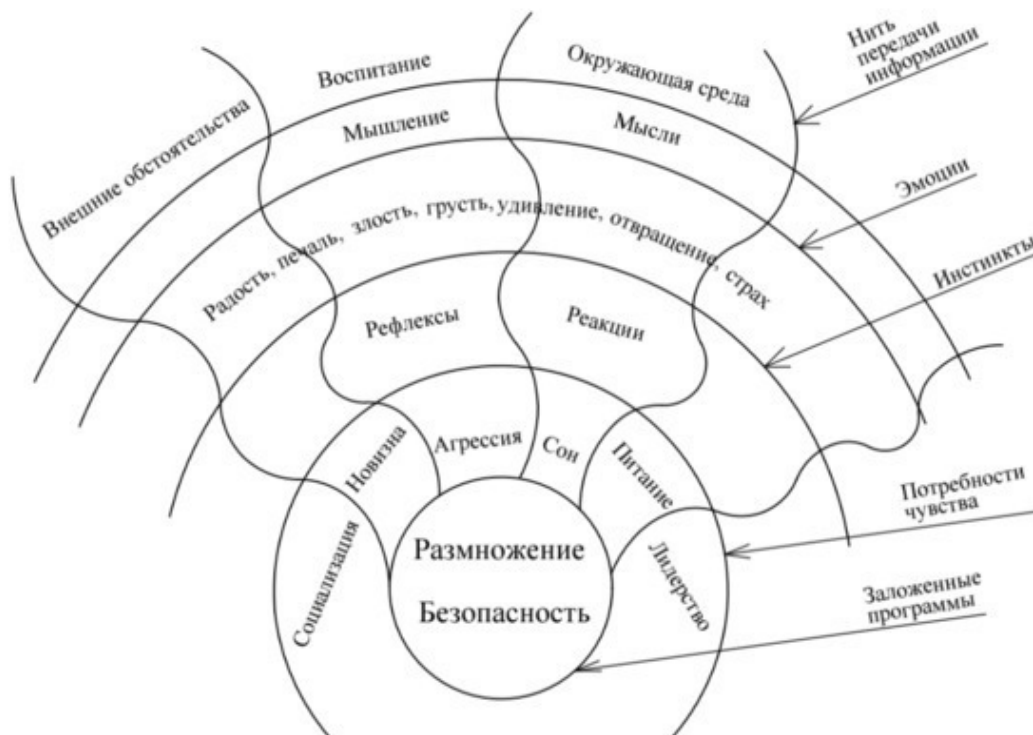
#### **Парадокс подсознания 1 – Подсознанию неважно какую мысль активировать**

Привычка – как реальный показатель влияния на наш мозг через внешнее и осознанное проявление желаний. Мы испытываем страх, думаем о нем постоянно, представляем его до мельчайших подробностей, и уже со временем начинаем отчетливо представлять как это происходит с нами – как это назвать, если не доказательство парадокса мозга. Таких ситуаций было у каждого человека с избытком, если чего-то страстно хотеть, то часть этого обязательно тебя коснется, мозг уже будет считать это необходимостью и частью тебя, частью твоей жизни, а все касаемо человека ему необходимо для полноценной жизни и выживания. Такие магические явления на первый взгляд имеют полноценные химические и физические явления, проходящие в нашей центральной нервной системе.

## Глава 1

### Паутина подсознания

Если осматривать человека с абстрактной точки зрения, то перед нами рисуется паутина, а в ее центре ядро подсознания.



**Рис 1.**

Это простейшая схема функционирования нашего общего сознания и подсознания.

Чувства – это ощущения присущие любому живому организму способному совершать выбор: голод, страх, стремление к размножению и гнев. Это тот минимальный необходимый набор чувств для защиты и размножения особи в природе. Чувства необходимы для обслуживания заложенных программ (генного программирования). При удовлетворении чувств или потребностей мозг и весь организм в целом испытывают удовольствие через выброс нейромедиаторов: дофамин, норадреналин и серотонин. Это как получить шоколадку за то, что помыл посуду. Вот на этом и основывается появление привычек.

Инстинкты, заложенные в нас это оружие или щит от внешних обстоятельств. Реакции и рефлекс это набор действий нашего организма для предотвращения любых внешних обстоятельств способных нанести организму вред. Также они направлены на удовлетворение внутренних потребностей.

Эмоции – это тот необходимый пласт на котором базируется основная связь между внутренним и внешним миром. Через эмоции наш внутренний мир общается с внешними обстоятельствами. Эмоции своего рода рабы своих потребностей и выработанных привычек. Именно эмоции выплескивают энергию внутренних желаний, и потому важно правильно ее использовать.

Ну а дальше наши мысли, мышление или, так сказать, сознание. Это схема очень наглядно показывает как наше сознание далеко от попыток регулирования нашего подсознания, наших чувств и ощущений. Но наше сознание способно влиять на наши инстинкты, рефлексy и потребности через внешние обстоятельства, так как именно наши мысли являются тем необходимым фильтром, через которое наше подсознание получает информацию.

**Нить передачи информации является тем необходимым элементом связывающим все уровни нашей психики**

Подсознание – это комплекс привычек, реакций, рефлексов и страхов врожденных и приобретенных для автономной работы организма. Главная функция которой – **защита и размножение особи**, а также абстрагирование организма к любой окружающей обстановке.

Нашему сознанию не нужно контролировать большинство функций нашего организма, так как человек не способен будет думать и размышлять более ни о чем, оно будет занимать практически все его мысли. Представить ситуацию, что человек будет способен контролировать свое сердцебиение и позволить ребенку пользоваться и играть с ним просто невозможно. А как насчет того, чтобы человеку пришлось думать каждый раз, когда ему необходимо сделать вдох или моргнуть глазом?

Самый лучший способ влияния подсознания на нашу жизнь можно проследить на поведении ребенка. Первобытные инстинкты заставляют новорожденного человека проявлять врожденные инстинкты необходимые для выживания.

Ученые доказали, что зажатые ладони младенца это рефлексy которые перешли от человекоподобных обезьян, большую часть своей жизни проводившие на дереве и при рождении им необходимо было удержаться за ветку или спину мамы, что бы не упасть с дерева и не быть съеденным хищником. Подобных примеров существует множество и их достаточно для выживания в природе, как в цивилизованной так и в дикой.

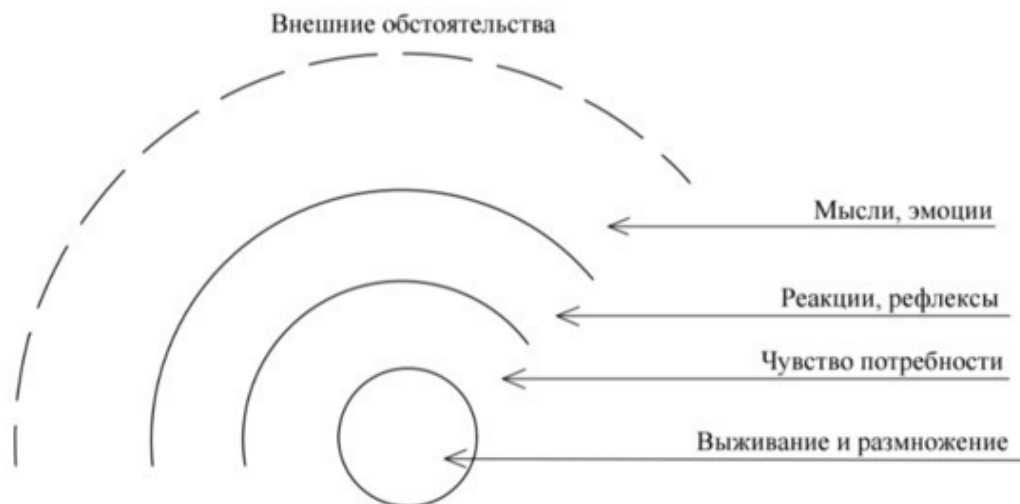
**В центре паутины подсознания ядро**, ядро это генетически переданная информация и заложенная программа, нашими доисторическими предками, которая передается из поколения в поколение при рождении ребенка.

Это информация формировалась на протяжении сотни миллионов лет, она затрагивает основные аспекты жизни любого существа. Не имея необходимой заложенной программы на генетическом уровне, ни одно существо не выжило бы, и не дало потомство, что является главной биологической задачей.

Жертвуя собой люди и животные приобрели необходимые знания и иммунитет, приспособились и вывели те основные привычки, которыми владеет мозг и организм каждого человека.

Через «нить передачи» наше подсознание связывается с нашим сознанием и передает ему основные установки для необходимых эмоций, которые помогают человеку выживать, жить и размножаться. Но у нашего сознания есть кардинальное отличие от заложенной генетической информацией в ядре подсознания. Сознание формируется у каждой особи животного мира индивидуально. В течении жизни человек подвергается разному воспитанию образу жизни, общению питанию нахождения. На этой стадии подсознания человек способен выбирать, и как ему кажется выбор он делает самостоятельно, но естественно его привычки формируются из факторов, которые мы перечисляли ранее.

В стадии сознания наш мозг способен разбивать наши основные установки на элементы, опираясь на эмоции, чувства: страх, боль, желание, гнев, зависть, обида и т.д. Именно на этой стадии формируются привычки и поведение человека, присущих только ему индивидуально.



**Рис 2.**

Каждый человек со своими страхами вырабатывает привычки, которые в дальнейшем он не замечает и практически не способен контролировать. Так это является частью его повседневной жизни.

Увидев насекомое человек с инсектофобией (боязнь насекомых) проявляет моментальную эмоцию и ему хочется либо убить свой вызвавший страх причину, либо убежать. Обильное потоотделение, у некоторых сковываются движения и голосовые связки, дрожь в теле, у других людей могут проявляться факторы изменения кожного покрова. Он останется неподвижным до тех пор, пока в его страх не проникнет человек, предмет или обстоятельства, способные его защитить или избавить от причины проявления соответствующей реакции. И все это с человеком происходит моментально. Он практически не способен на данном этапе контролировать свой мозг и свое поведение. Далее в следующих главах мы разберем и объясним причины подобных реакций организма, запасись терпением уважаемый читатель.

Еще один пример – это страх высоты, но в этом случае он проявляется с двумя ярко выраженными действиями.

- Человек избегает любые возможности оказаться на высоте, всячески избегает такой ситуации, но, даже оказавшись на высоте он будет стоять закрыв глаза, пытаясь обмануть свой мозг, застынет как статуя и забьется в истерике в угол.

- Человек находящийся на высоте, который приводит его в ужас захочет прыгнуть, испытать себя, что бы доказать себе, что он способен преодолеть этот страх, что в нем нет ничего устрашающего. Его притягивает неизвестность и любопытство, желание понять ситуацию и ощущения последствий. Но о страхах мы более подробно поговорим в отдельной главе.

Еще один пример связанный с проявлением эмоции это гнев, злость, раздражительность, отвращение и т.д.



Человек обладающий вспыльчивым характером, способный спонтанно выйти из эмоционального равновесия по любой маловажной причине является слабым, либо он испытал резкое чувство страха и оборонительные инстинкты сработали в его голове, либо наоборот испытывает агрессию и злость и уже не важна причина вызвавшая агрессию, главное – это потребность в ее проявлении. Либо он очень хитрым, так как в некоторых случаях имитация гнева происходит намеренно. Это способ контролирования либо запугивания людей вокруг себя. Также люди ради своих целей способны прикидываться сумасшедшими или ненормальными, чтобы вокруг все боялись его.

Слабый всегда поддается низменным рефлексам и не пытается контролировать первобытный и животные инстинкты, иногда даже не способен задумываться об этом.

Проявление низменных инстинктов является неспособностью контролировать свое животное начало. Люди научились, либо приобрели подобные навыки в результате воспитания своих эмоций и не лишились низменных рефлексов и эмоции, они просто научились их контролировать. Невозможно полностью избавиться от врожденной программы заложенной в нашем подсознании.

Тем самым мы можем проследить проявление гнева, связь между запрограммированной информацией на генетическом уровне, которая через нить переходит в стадию рефлексов и инстинктов, реагируя на раздражительность приобретенная человеком в течении разумной жизни.

**Пример: генетически заложенная информация выживания перерастает в чувства, потребности и эмоции, которых человек не может лишиться или полностью устранить, только контролировать.** Чувство злости или гнева рождается в нас, когда мы испытываем дискомфорт в любом его проявлении, начиная от неразделенного мнения и заканчивая физическим воздействием, но на биологическом уровне агрессия не заканчивается выше приведенными примерами, немаловажным фактором является также и развитие. Агрессия как биологически необходимая введенная эволюцией сначала чувство, а затем и эмоция, проявляющаяся как внутри группы, а далее и семьи, так и вне, заложена в нас как способ создания конфликтов. С помощью конфликта на разных уровнях развития эволюции определяется лидер и подчиненный, а так же победитель и проигравший, причем последний изгоняется из сообщества, стаи и он вынужден осваивать новые территории и создавать новые стаи, группы и племена.

Но каждые реакции могут отличаться у людей с разным психотипом воспитания с разными характерами. Некоторые злятся, а некоторые обижаются и плачут, некоторые злятся на себя, а некоторые на весь окружающий мир, некоторые даже готовы лишиться жизни через суицид.

Все люди разные до определенного уровня подсознания. Но на стадии чувств, рефлексов, инстинктов и эмоции (я уже не говорю про ядро подсознания) люди все похожи, в них заложены основные программы и минимальны необходимая информация, помогающая им выживать и бороться с внешним миром.

Извечный вопрос, который мучает очень большое количество людей – я понимаю, что неправильно себя веду, проявляю агрессию по любому поводу, и как мне с этим справиться, как научиться контролировать. Любую проблему или ситуацию рассматривают в первую очередь в ее основание, что вызвало такую реакцию? Каждый человек способен испытывать агрессию или неконтролируемые слова и действия, но только у ограниченного количества людей после тяжелой работы появляются способности к преодолению и сдерживанию своих эмоций. Ошибка считать, что люди легко контролируют свое поведение, свои слова и свои мысли.

Многие технологии психологов рекомендуются для изменения образа жизни и для того чтобы у человека в жизни что-нибудь изменить необходимо менять самый элементарный и самый незаметные повседневные действия. Начиная от пробуждения и заканчивая вечер-

ними мероприятиями по подготовке ко сну. Например: спать на другой стороне кровати, надеть другую пижаму, заменить зубную щетку, пойти по другой дороге, сходить в другой магазин, уволиться с работы научиться новому хобби, то что вызывает страх и так далее. Все это делается для единственной цели, чтобы вы испытали дискомфорт. Ваш мозг будет шокирован, он начнет мучить вас желанием вернуть все на прежние места, внушая вам, что тогда было спокойнее и безопаснее.

В такой ситуации мозг начинает испытывать раздражение, он находится в стадии возбуждения и перезагрузки, в нашей голове рождается хаос и паника. Именно в этом состоянии главное не вернуться к былому, иначе мозг еще больше вас втянет в привычное состояние, доказывая, что за пределами комфорта страшно и опасно. Но, не боясь изменить в себе несколько составляющих привычек, вы начнете руководить своими чувствами и эмоциями, вы возьмете их под контроль. Ваш мозг будет открыт, и уязвим, он будет искать другое постоянное спокойное состояние. Так и возникает любая привычка, в самом начале она связывает посредством ассоциации с нашим эмоциональным составляющим элементом подсознание чувства, повлияв на нее, в дело вступают наши реакции.

### **Парадокс подсознания №2 – Условные и безусловные рефлексy.**

Пожалуй, это основные человеческие реакции и основа любого поведения и наше изложение в данной книге не было бы полноценной без упоминания о таких особенностях нашей нервной системы.

Для начала разясним, что такое условный и безусловный рефлекс. Безусловный рефлекс – это тот рефлекс, который присутствует в человеческой природе без каких-либо условий, он вызывается естественной биологической и физиологической жизнедеятельностью организма.

Условный рефлекс это реакция организма на раздражитель или возбудитель с помощью внешних или сторонних предметов, ситуаций, слов или действий, которое можно назвать «Условный стимул». Приводить в пример собаку И. П. Павлова нет смысла, уверен каждый понимает, о чем идет речь, и чем сам великий академик и физиолог об этом никто не расскажет. Мы же рассмотрим более простой и жизненный пример. При возвращении домой ваш ребенок ждет, что вы ему что-то принесли вкусненькое, он ждет, он уже глотает слюны от удовольствия, хотя даже не знает, что там в сумке. Безусловный рефлекс это радость, аппетит и желание, и соответствующие реакции организма. Условный рефлекс – это тот же самый процесс организма, вызванный приходом мамы и даже если сумки набиты шампунем и средством для мытья ванны. А ребенок испытывает те же самые рефлексy. Все это благодаря тому, что он зафиксировал подобное действие через положительное закрепление. В нашем примере условный стимул – это вкусная еда, а безусловный стимул это возвращение мамы из магазина.

И таких примеров множество, даже скажу больше, вся наша жизнь состоит из таких привычек, ощущений и поведения. Еще прекрасным примером служит лимон. Да, лимон, даже сейчас у вас появится слюна во рту, и это нормально. Наша память является в этом примере условным стимулом, а сам лимон безусловным стимулом.

**Положительное подкрепление это положительные ощущения организма на химическом уровне** и получение удовольствия от каких-либо действий и уже мозг знает, что для получения удовольствия необходимо совершить определенное последовательность действий. А на уровне клеток и молекул это выглядит следующим образом. Вас обнял человек, мозг получил выброс нейромедиатора (молекулы усиливающие и увеличивающие связи в определенном участке головного мозга) дофамина повлиявший на ваши центры потребности мозга и это доставляет удовольствие, так как потребности (любовь, еда, сон, любопытство и т д.) влияют на наше развитие и безопасность. Человек крикнул и вокруг все испугались, и он получил удовольствие, в нем сработали социальные потребности в лидерстве и мозг опять это

запомнил, он запомнил почему он получил удовольствие, при каких обстоятельствах это произошло и при повторении зафиксирует это в долгосрочной памяти и вот вам привычка, или зависимость если рассматривать игроманию, пищевую зависимость, которую тяжело искоренить, ведь структуру нейронных связей разорвать не так уж легко, учитывая, что все ее процессы основаны на физическом явлении.

На клеточном уровне, это определенный прядок нейронных связей. Это как ехать по той дороге, где вам каждый день дают вкусный и бесплатный кофе. А нейроны налаживают связь и соединение в определенном порядке, доводя информацию до цели. Так формируется привычка через положительное подкрепление, но существует и отрицательное подкрепление, это структура идентично, но теперь мозг избегает ситуаций, которые вредят, опасны и могут негативно повлиять на наше физическое тело или ментальное состояние. Так мы избегаем опасных ситуаций, факторов или людей. Как положительное так и отрицательное подкрепление, это и есть формирование привычки и порой при смене ситуации мы боремся с ними на химическом уровне изменяя структуру нейронных связей.

## Глава 2

### Привычки установки и регулирования подсознания

Любая научная работа, а данную книгу можно смело отнести к таковой, так как базовая информация приведенная ниже основана и что самое главное доказана как практическими, так и теоретическим методами учеными разных стран и разных поколений. Как и любая книга ваш покорный слуга пытается через эту работу раскрыть секреты не только человеческого подсознания, но и принцип действия мозга любого существа способного к любого разумному выбору и действию. Научить человечество принципам работы сознания и подсознания это предоставить полный контроль над своей жизнью и способность лучше понимать окружающих. Способность подстраиваться под настроение, сопереживать либо наоборот мотивировать. Именно это, я подчеркиваю именно не способность расшифровывать двойной смысл поведения, либо слова человека напротив приводит к спорам и конфликтам.

Сейчас тяжело встретить человека абсолютно счастливого, который не имеет страхов, комплексов, фобий и т.д. Такие люди, безусловно существуют, но они либо хорошо притворяются, либо сильно больны.

Элементарные или так сказать **базовые знания поведения человеческой природы необходимо преподавать еще в школах в начальных классах** преподносят это как игру или интересные рассказы. Но скорее всего наше образование дается нам с другой целью, о которой открыто мало кто признается.

Мы все знаем, и даже пытаемся воспитывать наших детей, используя советы психологов и умных книжек. Но разве не хочется вам самим научиться понимать, на чем базируется и основывается человеческая психика. Уверен каждый знает, что в природе нет ничего идентичного, и это касается как песчинка на любимом пляже, так и человека. А если человек настолько разный, то как вы собираетесь применять условные и общеизвестные методы воспитания именно по отношению к вашему ребенку. Сколько факторов, влияющих на восприятие ребенком информации окружают нас и ни один родитель не способен уследить и проконтролировать влияние оказанное, обществом, средством информации, соседским ребенком – хулиганом, или даже вашим супругом и общей атмосферой поведением в семье.

На психику человека может повлиять все что угодно: слово, жест, яркий свет, касание, взгляд, крик, запах, и т.д., далее ребенок испытывает в результате подобного эмоции, и уже здесь невозможно предсказать как человеческая психика себя ощущает, и в чем это проявляется (смех, страх, крик, обида, плач, ступор, злость, замкнутость и прочее и даже комбинации эмоций), и хорошо если человек высказал подобные эмоции и свое состояние не находится в напряжении в противном случае последствия будут решаться долго и дорого. Но как подобные откровения повлияют на окружающих людей и что они начнут ощущать, каким изменениям подвергается их психика?

Далее наш многозадачный мозг реагирует и уже предсказать, что запечатлелось на подкорке головного мозга, какие страхи и тревоги приобрел человек невозможно предсказать.

Как контролировать наше сознание и наше подсознание, если на него влияет абсолютно все, почему нельзя просто жить по ощущениям, захотел кушать – покушал, захотел крикнуть – закричал, захотел обидеться – обиделся, мне смешно – посмеялся? Но опять же повторюсь, если вас непосредственно устраивает такая позиция проявления вашей сущности и вашего поведения и вы чувствуете 100% удовлетворение своей жизнью (что невозможно в принципе), то эта книга не для вас. Но уверен, у каждого человека существуют проблемы, и как он думает отклонения от нормальности, и он рад был бы избавиться от них, но как это сделать, если не понимать, что проблемы именно в голове, именно в нашей запрограммированной реаль-

ности, запечатлевшийся в нашем подсознании. Да, подсознание, это как бы автопилот, который работает автономно, он получил с рождения необходимые инструкции и ведет наш лайнер к цели тем путем, который он считает самым безопасным. А для подсознания целью является размножение и передача информации и не важно, это одноклеточная бактерия или высокоинтеллектуальный человек (по крайней мере мы так думаем).

Мои попытки заключаются в помощи способности фильтрации и усвоения необходимой информации и применение конкретных психологических техник необходимых вашему требованию и достижению результата под вашу психику.

После прочтения книги, и анализа всего, с чем вы познакомитесь, вы обретете способность анализировать свое поведение, свои чувства. Эта книга – общее руководство по работе с подсознанием и человеческими эмоциями, невозможно полноценно строить отношения и обладая определенными базовыми знаниями о психологии.

Более узконаправленные темы, такие как воспитание детей, структура формирования психики и межличностные отношения между женщиной и мужчиной в паре будут раскрыты в следующих книгах с соответствующими названиями.

Прекрасный момент ассоциации или как называют его ученые условный рефлекс, переставший в привычку был мной испытан наиболее безопасным случаем для меня.

Как и все современные граждане, постоянно находящиеся в погоне и в движении, я был не исключением и конечно для более удобного и продуктивного перемещения на большие расстояния я носил рюкзак, и так как я был правой рукой, то любые манипуляции я совершал правой рукой или с правого плеча, но порой мне было крайне неудобно перемещаться через эскалатор. Так как я не любил ждать в очередях я постоянно был в движении, то при движении пешим ходом через эскалатор людям находившимся справа да и мне самому так как надоело изгибаться влево было некомфортно и довольно неудобно.

Я решил испытать себя на таком безобидном, но очень нужном для меня эксперименте.

Изначально, на первых этапах, а это длилось порой около двух – четырех месяцев, только осознанно приходилось совладать с состав своей привычкой правого плеча и через силу себя заставлять или постоянно поправлять. На начальных этапах я даже начинал злиться и уставать. Кроме того, что мне неудобно я испытывал жуткий дискомфорт и каждый раз укладывая рюкзак на левое плечо я ждал и искал того момента, что бы переложить его правления плечо и позволить себе ощутить расслабление и удовольствие. Но я себя не стал особо баловать и эксперимент продолжался. Уже по истечению восьми месяцев я заметил, что уже неосознанно начал рюкзак вешать на левое плечо, да возможно какой-то дискомфорт и присутствовал, но я его не замечал, он был одним из тех состояний моего организма к которому я привык и уже мое подсознание привыкло и выработало необходимую привычку. Сейчас переключая свой рюкзак на правое плечо именно осознанно я не получаю никакого расслабления или эмоциональное удовлетворение. Тело и мозг запомнило то состояние, при котором привычке необходимо состояться, плюс подкрепление того, что я спокойно прохожу и не доставляю дискомфорт ни себе не окружающим.

Уверен, что если я захочу вернуть прежнее состояние, то уже будет проще привыкнуть к правому плечу, но я не уверен, что спустя несколько лет вернуть привычку будет легче, чем избавиться от нее.

Но какие же я испытывал эмоции после того как привычка начала заставляться в моем подсознании. Удивительно, но это факт, как только привычка закрепилась за моим поведением, **мой организм однозначно испытывает какой-то дискомфорт, но дискомфорт не сообщает моему сознанию причиной чего он стал**, только в тот момент, когда начинаешь глубже прислушиваться к себе и своим ощущениям. Если так тяжело внедряется привычка связанная с элементарным ношением рюкзака, то как организм отнесется к более масштабному процессу внедрения привычки, которая действовала во мне на протяжении многих лет.

Но что парадоксально, изменение привычки произошло только одно из действия моей право-рукости. Изменение ношения сумки на левом плече никак не сказалось на мою способность держать ложку правой рукой, писать только правой рукой и т. д. Еще один нюанс не дает мне покоя: необходимые изменения коснулись только в тот момент, когда мне это стало необходимым и продлится ровно столько же, сколько мне эту будет необходимо. Привычка сопровождается только определенный период времени, например один час утром и один час вечеров, вот остальное же время мой организм отдыхает и настораживается только в момент определенных действий.

И когда заявляют, что привычка вставать в 5 утра выработается в течение 21 дня, звучит более чем нелепо. Так как каждый организм человека индивидуален в любом его проявлении, то для каждого изменения программы подсознания требуются соблюдения определенных условий. Если человек привыкший ложиться спать в час ночи, а вставать в восемь или девять утра то начав переходить ко сну в более раннее время, он не только не сможет уснуть, как утро и все, что связано с ним он возненавидит, не состоится никакого подкрепления основанного на эмоционально положительных ощущениях.

Плохое настроение однозначно обеспечено, в человеке работает доминанта. **Доминанта это то временное чувство (правильно сказать очаг возбуждения в центре возбуждения головного мозга) которому подчиняются остальные возбудители.** Открытие и изучения данного процесса принадлежит Ухтомскому А. А.

Что бы ни происходило с вами в течении дня, все ваши мысли будут заканчиваться о раннем пробуждении, и тем более все ваше естество будет сопротивляться новой привычке, прибегая к самому невероятному объяснению своего не желания или неспособности к обладанию новым поведением. Но доминанта по вышеуказанной привычке будет действовать только до тех пор, пока ее не сменит более сильное чувство.

Если объяснить еще проще, то лучше сделать это на примере. Допустим у вас завтра презентация перед иностранными делегатами или важнейший экзамен, к которому вы готовились целый год, то ваши мысли только об этом, все что происходит с вами и вокруг вас ассоциируется с доминантой (с мыслью о выступлении). Позвали на вечеринку – мне некогда веселиться. Кто-то опоздал на поезд – ой мне бы такая проблема, сломался каблук – это разве проблема, вот у меня... Проследили то явное отклонение в сторону доминанты и сравнение с этим чувством. Но как только вам заявили, что ваш близкий родственник попал в аварию или сильно болен (не дай бог никому) ваша доминанта сменится и уже вас не будут волновать ни экзамены, ни выступления и презентация.

Но вернемся к нашим «тараканам», так если такой эмоциональный след оставляет настолько незначительное изменение в поведении, так как тяжело должно быть наркоманам, к которому относятся и алкоголики и курильщики, я ни в коем случае не пытаюсь жалеть и оправдывать сих людей, к ним возможно испытывать только жалость, но только до тех пор, пока не имеешь в своем тесном окружении подобных персон, в таком случае ты испытываешь злость и агрессию от их поведения. Привычка алкоголизма уже не только является психологическим искажением, так как она напрямую въелась в жизнедеятельность нашего организма под непосредственным участием на раннем этапе формирования нашей психики.

Как же это произошло, и как избавиться от этой ужасной привычки, проблему которой осознают только близкое окружение не совсем здорового человека. **Вкратце разберем как сформировалась привычка алкоголизма и наркозависимости.** Изначально, по понятным только этому человеку и его психологу причины, он начал злоупотреблять алкоголем. Далее мозг вырабатывает необходимые ферменты для расщепления молекул, поступаемых с алкоголем. И когда человек решается бросить употребления алкоголя организм испытывает стресс. Он продолжает вырабатывать ферменты, но уже не получает необходимое количество алкоголя и об сигнализирует в мозг от чего ЦНС испытывает дискомфорт требуя удовлетво-

ритель его потребности для реализации вырабатываемых ферментов. С наркозависимым состоянием все намного сложнее. Употребляя наркотик человек получает удовольствие и уже мозгу не требуется выработка нейромедиаторов доставляющих удовольствие (дофамин, норадреналин, серотонин). И организм сокращает их выработку. В дальнейшем при желании избавиться от этой зависимости, человек впадает в глубокое депрессивное состояние, так как отделы головного мозга (черная субстанция среднего мозга) перестают стимулировать выработку нейромедиатора дофамина, мозг отучается от этого процесса. А ломка идентична, но на порядок сильнее переживает человек, употреблявший наркотические вещества по отношению с человеком употреблявший алкоголь.

Уверен, каждый встречал в своей повседневной жизни фразы о пользе привычек, как они влияют на нашу жизнь, и как необходимо и важно иметь правильные привычки, также много советов по способу их изменения. Но мало кто знает, как у нас подсознание формируется привычка, за счет чего она вообще появляется и способен ли человек ее контролировать.

Со временем все наши привычки становятся неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. В тот момент когда мы пытаемся избавиться от какой-то привычки или совершать какие-нибудь действия, которым наш мозг не готов или не совершал ранее то происходит обратная реакция, направленная на возвращение к прежнему состоянию и устоявшимся привычкам. Именно поэтому ее сложно искоренить из подсознания, она приобреталась в течение некоторого, а возможно и долго времени и теперь оно напрямую связано со вторым стадиям подсознанием чувства эмоции в свою очередь вторая стадия регулирует третью стадию ликвидации реакции, которая как нам кажется, мы не способны изменить. Мы не способны избавиться от самих рефлексов, но мы способны заставить наш мозг, наше подсознание не реагировать на те или иные внешние факторы.

Для примера возьмем самую распространенную и самую негативную привычку, вы конечно догадались – курение.

Когда мы начинаем курить первую сигарету, мы делаем это по разным причинам: хотим казаться старше все курят нашей компании и мне пришлось, чтобы не отличаться, курение помогает мне совладать с нервами и болью самых распространенных объяснений или просто захотелось. Во всех этих случаях данная привычка направлен на взаимодействие с нашими чувствами страха и боли, который напрямую связан с генетической программой – выживать.

Все курят и я закурил. **Мы стараемся не отделяться от группы и общества**, там безопасней и комфортнее, люди живут в группах, чтобы выжить, так как человек является стадным животным. Стараемся казаться старше, поэтому и начали курить это неизменное понятие – если старше значит сильнее. В результате подобных действий и мыслей в головном мозге формируются те необходимые нейронные связи, благодаря которым и происходит закрепление привычек, мозг запомнил то комфортное состояние, разорвать эти нейронные связи не являются возможным только по одному щелчку пальца или от одной мысли.

Именно появление этой привычки на подсознательном уровне вызывает эмоцию «вторая стадия подсознания» и насколько сильно проявилось чувства эмоции при формировании привычки, настолько сильно вам тяжело бросить курить. Наш мозг начинает представлять курение как единый фактор необходимости без которого человеческое тело не может обойтись, в таком случае он просто напросто потеряет то комфортное состояние, закрепившееся в нашем бессознательном состоянии.

Представьте, что вам, который всю жизнь пьет воду стаканами, неожиданно приходится пить воду как это делает собака или кошка. Конечно вы злитесь, и вам тяжело отвыкнуть от одной привычки и приобрести новую, а ваш мозг не получает эмоционального удовлетворения, вода-жизнь, но вы не можете насладиться вдоволь и ваш эмоциональное состояние переходит в реакцию гнева, злости и так далее.

Еще один пример это привычка вставать рано утром. Вариантов возникновения может быть много, но возьмем одну из них. Привычка вставать по утрам на работу. Вы работаете много лет на том предприятии, где от вас требовалось рано вставать и быть на работе, когда большая часть населения еще даже не проснулась, но прошли годы, вы уволились с работы и переехали, устроились на другую работу, где вам совершенно необязательно вставать с петухами. Но вы все равно встаете рано и объясняете это всем, что вы так привыкли, это привычка. Один мой пациент жаловался на то, что даже в выходной день он не в состоянии долго спать, его организм начинает бунтовать, вызывая любые процессы в жизнедеятельности организма, от болей в голове, до болей в желудке. А мозг всеми возможными способами пытается выдать дискомфорт через сны. Клиенту снится, что он кого-то спасает или наоборот охотится, любое действие направлено на стресс. Человек уже во сне испытывает дискомфорт, и проснувшись, чувствует себя уставшим и встревоженным. Но как только он снова ложится спать он способен проспать еще какое-то время. Организм выполнил свою миссию, разбудив своего «хозяина», и со спокойной совестью может отправиться на покой.

Давайте разбираться, скорее всего, у человека развито чувство ответственности, и дисциплины, эмоциональный элемент данной привычке был настолько силен, что для человека работа значило выжить, для человека принятие утра ассоциируется понятие выживание в этой сфере. И каждое напоминание об утре у человека проходит через первую стадию – ядро подсознание во вторую- чувство и эмоций, далее переходит в третью стадию – рефлекс и реакции и проявляется, как способ прокормить свое тело и выжить. Зная привычки человека, можно много рассказать о нем и о его эмоциональном состоянии. Главное правильно расшифровать все сигналы его подсознания.

Мы научились определять природу мгновенных привычек:

**1 стадия- выживание и размножение;**

**2 стадия – чувства и потребности;**

**3 стадия – рефлекс и реакции;**

**4 стадия – эмоции**

**5 стадия – мысли;**

**6 стадия – повседневные факторы, влияние, образ жизни и воспитание.**

Теперь поговорим о том, как регулировать и контролировать привычки и возможно ли это вообще сделать? Да, это возможно, но будьте готовы к тому, что вам придется быть постоянно в напряженной ситуации, постоянно контролировать себя, свои эмоции чувства. Ваша привычка связана с вашим эмоциональным состоянием. Вы обязательно начнете испытывать моральную боль, вам постоянно будет чего-то не хватать и захочется вернуться к былой легкости и былому комфорту. Согласно общеизвестным и якобы доказанному выводу привычки можно сформировать в течение 21 дня, но это не совсем верно на создание привычки влияют множество факторов, начиная от вашего социального воспитания и заканчивая вашей эмоциональной реакции. Есть люди консерванты, а есть люди готовые ко всему новому, есть люди гордые, а есть подающиеся влиянию, податливые. Но не стоит исключать и тот факт, что еще Платон вывел четыре типа характера: меланхолик, сангвиник, флегматик и холерик. В преобладающем большинстве случаев привычки, которые мы осознанно хотим приобрести нам не нравятся, они заставляют нас чувствовать дискомфорт в повседневной жизни. Именно поэтому мы и пытаемся себя морально подготовить к привычкам, представляя насколько хорошо, и в лучшую сторону изменится наша жизнь, пытаемся связать необходимое неприятное с эмоциональным удовлетворением, радостью от принятия подобных привычек.

И вот на этом уровне и решается срок приобретения необходимой привычке. Человек дисциплинированный, ответственный, морально устойчивые, выдержки и силы воли способен приобрести привычку и за 10—15 дней. А некоторым и 2 месяцев будет не достаточно.



Сила воли – странное слово, которую часто используют в повседневной жизни и даже в художественных фильмах. **Способность человека заставлять себя выполнять некоторые действия или принимать решения в течение долгого времени.**

Способности человеческого мозга влиять на свой выбор, принимать необходимые решения самостоятельно, не воспринимая сторонние или внутренние факторы, есть **ответственность**. Чтобы человек изменил свою жизнь, он должен принять правильное решение, овладеть правильными привычками и избавиться от тех, которые тянут его назад. **А наш мозг как мы знаем это поле противодействия центров принятия решения, а именно лобной и теменной области участков головного мозга.**

Безопасность проникает в каждую нашу сферу жизни, касается любых наших действий, мы стараемся оградить наших близких, родных, друзей и даже незнакомых людей. На любых предприятиях мы, в первую очередь, проходим инструктаж безопасности. Как только мы выходим из своего жилища из своего укрытия сразу обостряются наши инстинкты, мы начинаем внимательно прислушиваться и присматриваться, что происходит вокруг нас и способы и возможности предотвратить опасность и постоянно находиться в безопасности.

Также работает наше подсознание. В самом ядре на первом этапе, где заключены две основные задачи – выживание и размножение мы пытаемся противодействовать любой угрозе нарушения безопасности нашей жизнеспособности и нашему развитию. С младенчества каждое сказанное слово, действия, возможно воспринимается ребенком как угроза его свободе, угрозе его выживанию. Спустя годы данные чувства, эмоции проецируются и, возможно, даже видоизменяются, и найти истинные причины неуверенности, страха, реакции, в которых изначально не видно логики, не представляется возможным и придется обязательно проводить долгое время с психологом.. Практически всегда человек сам не понимает свое поведение, не понимает почему он впадает в депрессию у него так часто меняется настроение и это его пугает и тревожит. Этому может служить любое действие, взгляд, ощущение или даже слово сказанное или услышанное. Чтобы раскрыть все секреты разных ситуаций не хватит ни одной книги. Именно поэтому для детального анализа необходимо обращаться к специалисту психологу или психотерапевту, для детального анализа изучение полного цикла воспитания и взросления. **Необходимо определять где произошел сбой**, на какой стадии развития нарушение нормы привело к подобным изменениям. Например, один случай из моей практики, который изначально не бросается в лицо, для всех считалась такое поведение нормой, но с годами эта проблема проявилась ярче, и пациент чувствовал дискомфорт, социальное давление, перестал заводить друзей, ограничил свой опыт общения с близкими ему людьми. В чем же оказывается причина такого поведения, слушая его, мы поняли, что проблема далеко в детстве. С самого младенческого возраста человек видел вокруг себя доброту и взаимопомощь, ему повторяли из-за дня в день, что необходимо помогать людям даже если нет взаимности, надо прощать людей, никогда нельзя отказывать просящим, даже если это идет в упрек и ущерб вашим интересам. И это не просто слышать и постоянно наблюдать, но и примеры своих родителей из своего общества в подростковом возрасте, такой эмоциональный настрой только ухудшает общее состояние человека, привыкший и наученный помогать людям. Он наткнулся на корыстных людей, который только и окружали его, которые использовали его только в своих интересах и конечно, он не мог им сказать слова «нет», ответить отказом на их просьбу. Наученный горьким опытом в подростковом возрасте мой клиент с возрастом ограничился от всех, считал, что нужен всем только ради корыстных целей. Даже личная жизнь не складывалась должным образом, пытаясь во всех словах и действиях усмотреть корысть, она отталкивала потенциальных ухажеров и женихов не принимая ни советов ни наставлений.

Пришлось долго выставлять корень всех проблем, пока человек не научился говорить людям «нет». Одно маленькое слово – но сколько проблем, сколько страданий пришлось прожить, сколько эмоционального труда стоило пациенту во-первых признать имеющиеся про-

блемы, а, во-вторых необходимо было довериться практически постороннему человеку, в-третьих практика и практика ради преодоления и борьбы со своим подсознанием- самая трудная борьба, в которой ты должен быть постоянно сконцентрирован и подготовлен.

Это один из множества факторов, приведших к такому результату. Достаточно много возможных финалов в этой истории: человек испытывал эмоциональные страдания, внутренний невроз, постоянная депрессия и даже не мог представить на основе чего у него возникает столько проблем. Пройдя полный курс психотерапии клиент начал новую жизнь, полностью разобравшись в себе, он нашел основные свои проблемы и человек зажил новой полноценной жизнью.

Дальнейшие мои примеры только способны еще больше запутать моего дорогого читателя и, наверное, пора перейти к тому как решать эти проблемы с теми привычками, которые нам не то, что мешают, но очень сдерживают развитие в получении удовольствия и качества жизни.

### **Парадокс подсознания №3 – Мы встречаем тех, кто уже есть в нашей голове**

Данная фраза принадлежит австрийскому психоаналитику Зигмунду Фрейду и гласит о том, что человек встречает людей в своей жизни по принципу того, что они уже есть в его голове или подсознании. Я бы не стал относиться к этому пренебрежительно, так как этому соответствует жесткая психологическая, а значит и физиологическая особенность нервной системы. Человек привык к определенным уровням, стилям общения и поведения. Либо любая ситуация или человек уже встречались в его жизни и с этим связано положительное или отрицательное подкрепление. И что самое удивительное, подсознание за нас выполняет все эти функции. Автоматически человек замечает или улавливает все сигналы кажущиеся нам знакомыми. Если для примера взять толпу людей и каждый из них начнет кричать любые малозначительные фразы и слова, а одному из них дать задание кричать имя наблюдателя, человека, находящегося рядом. То наблюдатель в первую очередь услышит из всей толпы свое имя, так как оно является самым сладостным словом для любого услышанное еще с первых дней своей жизни.

Контролировать этот парадокс практически невозможно, опять же стоит уповать только на свою осознанность. **Мы замечаем знакомые обстоятельства и людей по каким-то признакам нам уже знакомы или вызывающие соответствующие чувства и эмоции, они могут быть как положительными, так и отрицательными, но они не оставляют нас равнодушными.** И это опять же эволюционная необходимость, которую человек приобрел за долгие годы своего развития. Возможно, я повторюсь, но это требует того, что бы запомнить, а запоминается всегда только через повторение. И так, любой живой организм действует по определенному алгоритму, приобретенного еще в бессознательном состоянии, а именно в младенчестве и раннем детстве (до 7—8 лет). Но мы способны обновлять алгоритмы своих мыслей, действий или контролировать свое поведение и, в первую очередь, свой выбор и решения. **Для этого и была написана эта книга со всеми своими психологическими анализами и опытами, научными фактами, рекомендациями ученых и психологов, и на основе этого произведены многозначительные подтвержденные выводы.**

## Привычка – как от нее избавиться

Не стоит относиться к привычке как – «да я знаю, уже столько информации об этом, все говорят и советуют». И, правда, столько информации о привычках, что вас уже не удивишь советами как изменить привычку, и как они пагубно влияют на наш мозг и физическое тело. Но Господи, все до сих пор считают, что легко могут избавиться от любой этой привычки! Будь она неладна" если только захотят или их формулировка звучит, что им ничего не мешает и все устраивает. Но тогда покажите мне человека, который смог избавиться от подобного условного рефлекса, динамического стереотипа и реакции, вызванные вышеназванными парадоксами нашего мозга, в такие короткие сроки не испытывая при этом жесткое сопротивление всего своего существа. Почему ни одно животное добровольно без каких-либо воздействий со стороны не пытается найти себе новый водоем для удаления жажды или новое дерево для плетения гнезд. Только при воздействии опасности жизни и здоровью животное будет пытаться отклониться от зафиксированного поведения. А человек пытается избавиться только ради получения удовольствия. Улучшения жизненных обстоятельств и думает, наедятся, что это легко, но уверяю, одно «хочу избавиться или поменять привычку» слишком недостаточно. Попробуйте в следующий раз, когда вы споткнетесь, падая не подставляя руки, уверен, если вы не лыжник, не спортсмен, ежедневно вырабатывающий способность организма к специальной группировке при падении падая вы обязательно подставите руки. Заметили разгадку той самой большой проблемы человечества? Если нет, то повторю другим примером. Что происходит с человеком правой, если он по злему року судьбы потерял правую руку, как он приспосабливается к овладению действий левой руки? Теперь то вы точно поняли, **это многократно преодоление себя через повторы, не имея иного пути назад.**

Привычка связана не только с непосредственным действием и реакцией, она в момент зарождения фиксирует те элементы, которые затем являются опознавательными элементами включающие привычку. Если вы споткнулись на пороге какого-нибудь магазина, то мозг зафиксировал место, время суток, ваше настроение. Если это повторится, то мозг уже зафиксирует погоду, номер дома, цвет лестницы, в следующий раз уже запахи и звуки. И в дальнейшем вы будете избегать этого места, только ориентируясь на те элементы, которые зафиксировались в голове. Увидели знакомый дом, улицу, знакомый запах или звук и тут же включилось подсознание, и это место вы начнете обходить задолго до приближения к лестнице. Все, мозг приучен, даже ощущая подобный запах в совершенно другом месте на планете любое животное существо моментально интуитивно испытает страх, дискомфорт, злость или любые другие эмоциональные состояния, которые он испытывал при зарождении привычки, а именно в тот момент, когда споткнулся и ощутил боль. Животное не способное к осознанию своих ошибок и проживает свою жизнь в преобладающем инстинкте и рефлексном состоянии способно обойти то место, которое имеет связь с тем случаем, когда животное испытывало страх, боль или угрозу жизни. Еще в юном возрасте, когда моя жизнь даже не думала пересекаться с психологией и изучением работы мозга, я заметил такую особенность, тогда казавшуюся не слишком очевидной.

Кот прогуливался как всегда во дворе, но я знал, что маршрут кота не сильно отличался от ежедневных направлений. Но накануне в дом на первом этаже заселились новые соседи, но заехали они не одни, с ними проживала собака, породы какой она была осталось далеко в моей памяти, но это и неважно, но довольно крупная и крикливая, на все что происходило за окном. Наш герой тихо прогуливался и наслаждался своей важностью, чувствуя себя полноправным правителем ситуацией. Тут неожиданно как издаст своей естественный и громкий гав собака в окне, кот потерялся и потерял пространство вокруг себя. На пару секунд она затаилась и попятившись назад через секунд пять рванула прочь с опущенным хвостом. Пару

дней я вообще не видел кота в этом дворе, но спустя время кот уже появился, однако позволял себе бродить в определенном месте, обходя стороной это насущное окно. Коту необязательно видеть эту собаку, чтобы испытывать страх и осторожность. Скажу больше, он уже начал пугаться похожих окон в этом доме. И даже подобные занавески, которые были в том окне вывешенные на сушку кот усиленно обходил стороной. Сомневаюсь, что кот обращал внимание на форму окон, а тем более узоры на занавеске того злополучного окна.

Ну что убедились, что нам тяжело или даже близко к невозможному контролировать свое подсознание и свой мозг, но мы здесь собрались, а вы тратите свое время на чтение не ради утверждения нашей беспомощности перед подсознанием, конечно нет, все мы осознанные люди и способны научиться контролировать свое подсознание или по крайней мере к этому стремиться, а кто старается, тот обязательно добьется и дальше объясним, почему с физиологической точки зрения.

### **Схема действия и зарождения привычек выглядит следующим образом ...**

В основе лежит ядро подсознания, именно те инстинкты которые передались нам на генном уровне, этим я вас не удивлю, это вы уже знаете, останавливаться на этом не будем, в главе 1 мы подробно в этом разбирались и назовем его генеральным директором.

Далее нить связана с чувствами и потребностями, которые находятся на страже нашего подсознания и полностью им подчиняются, так сказать его заместителем или руководящий состав.

Следующее звено – это уже эмоции, это те работяги, производственный состав, на котором держится любое производство. В отличие от чувств, которые жестко сидят на своих местах, и текучка им не грозит, эмоции способны пополнять свой рабочий состав, а также деградировать, изменяться, либо их работа становится практически незаметной, они как бы уходят в запас, но полноценно они никогда не пропадают. Их называют новенькими или как говорится в соответствующей среде – стажерами.

Ну а движимый и тот необходимый ресурс благодаря которому и происходит весь этот производственный процесс обеспечивающий работоспособность, и цель этой компании, это конечно же клиенты. Парадоксальное сравнение, но как четко оно передает всю правдоподобность зарождения человеческой привычки.

Генеральный директор просит, требует решить очень важный вопрос касаясь общего состояния всей компании, ему необходимо наладить такую работу и такой процесс для правильного и бесперебойного производства, то есть он направляет работу в то русло в котором он прекрасно разбирается, благодаря которому фирма выживала и держалась на плаву, в те прошлые и проверенные времена, знакомые, испытанные предприятием и его служащими. Генеральный директор требует к возврату привычного состояния и постоянно проводит совещания для стимуляции и своих подчиненных и указывая им кто здесь главный и кого надо слушать.

Чувства в полной мере возбуждаются и понимают, что их задача удовлетворить желание своего руководства. Получив наставления и команду к определенному действию заместители направили весь свой гнев в адрес тех рабочих, от которых практически требуют невозможное. Именно эмоции, а в нашем случае рабочим необходимо найти тот ресурс, чтобы удовлетворить требования единственного и неповторимого, и никто особо не пытается возражать. Перечить начальству никто не решается, все знают, генеральный директор рано или поздно получит то, что требовал и настроит работу в ту систему, которая нужна именно ему. И чем дольше это будет происходить и чем дальше пойдет борьба подчиненных, тем жестче будет ответ самого влиятельного человека предприятия.

Клиенты в этой схеме воспроизводят не только одушевленный и неодушевленный предмет, но и конкретные ситуации. Та обстановка, в котором над человеком пошутили, его оскорбили, не оправдались его желания и многие другие факторы вызывающие обиду у человека. Вот и сработал клиент, а эмоции отреагировали, так как ему приказывали чувства, а именно

проявления страх, злость или обиду, но работники в этом производстве с помощью эмоций удовлетворили чувство гордости и значимости, пытаясь поднять самооценку и как только получили необходимое подкрепление в виде жалости, то сработала та цепочка, которую так добивался наш всеми любимый Генеральный директор, которого все боятся, все знают, что он есть, но никто его не видел.

Получив желанный эффект, он уже раздает подобные команды как его заместителям и подчиненным вести себя в ситуации подобного клиента. Уже подсознание не получает то искреннее желание и удовлетворение, которое оно испытывало на первых этапах приобретения привычки. Далее все происходит по шаблону, на автоматизме. Все подчиненные получили соответствующие команды, приказы подписаны, и производство налажено в полном объеме и не требуется участия высшего руководства.

Но резонный интерес у читателя по этому вопросу: «Куда же делись наши мозги?». Наша способность думать, задумываться и оценивать ситуацию, а вот здесь самое интересное. Изначально наша осознанность, а мы ее в нашем импровизированном производстве назовем инженерами и технологами работали в штатном режиме и не требовалось их вмешательства во весь рабочий процесс. И при повторных воспроизведениях привычек мозг пытается думать, но его работу никто не замечает, и она проходит незаметно. В этот момент ей уже нужна помощь, и мы должны оборвать ту налаженную цепь между эмоциями и конкретной ситуацией. Так как связь между эмоциями и чувствами очень коротка и там наши технологии и инженеры не способны контролировать ситуацию.

Отдел технического контроля – это так называемое критическое сознание, задача которого контролировать процесс поступления информации от клиента. Когда осознание контролирует процесс поступление информации и наш так называемый здравый рассудок пытается сопротивляться привычному исходу ситуаций, происходит внутреннее сопротивление и борьба системы с осознанием, а конкретно в нашем примере это отдел технического контроля и генерального директора совместно со своими заместителями.

Осознанию необходимо заполнить информацией свои чувства, указывая на промахи в поведении и пагубное влияние устоявшихся привычек и поведения. А если серьезно, то **придется совершить титанические усилия, связанные с работой мозга, чтобы изменить привычку.**

**Заполняйте свой мозг информацией,** указывающей на необходимость избавления от привычки. Необходимо постоянно пичкать себя нужной информацией, направленной в то русло развития, которое вы считаете правильной и нужной именно вам. Все ваше нутро будет сопротивляться и это возможно даже выразиться не только на вашем психическом, но и на физическом состоянии, но такова цена привычки.

Да, это все замечательно, вся приведенная аналогия прекрасно олицетворяет тот процесс, переживающий наше сознание и подсознание в момент зарождение привычки. И мы рассмотрели возможность зарождения соответствующей привычки, но мы не рассматривали процесс добровольного зарождения привычки, а это на секундочку ничуть не меньше вызывает проблемы и недопонимание у людей.

Но прежде чем перейти к этой теме, которая забегаю наперед скажу, что не имеет сильных различий с предыдущей темой, а именно избавление от привычек.

Как проходит воспитания любого ребенка и не только для зарождения того или иного поведения или для нормальной адаптации в обществе? Или правильнее будет сказать, как происходит адаптация человека и как на него воздействует окружающее общество. **Любой человек, попадающий в определенное общество, начинает копировать поведение присущий большинству представителей этого общества и это я называю воспитанием.** Почему так происходит, так это и самое логичное, покажите мне человека, который хочет отличаться от основной массы? Да, сейчас возможно и есть такие индивидуумы, но покажите мне предста-

вителя животного мира, который желал бы этого. Во все времена изгнание из племени, прайда, общества стаи являлось сущим наказанием, в таком состоянии животное максимально уязвимо и не способно добывать пищу и защищаться от нападения хищников. Если взять в расчет травоядных, парнокопытных или любых представителей звериного сообщества, биологически являющиеся добычей, дальнейшее объяснение пагубность одиночества является излишним, таким животным и сутки не продержаться в диком мире, где постоянно ведется охота на слабых и уязвимых. Как хищник, он не способен конкурировать с хищниками других представителей животного мира, так как если они находятся в численном большинстве, то как возможно с ними конкурировать? А в животном мире территории богатые едой и водой всегда заняты преобладающими особями определенного вида. А человек, а что человек, разве отличается от животного, нам также необходима пища для выживания и, соответственно, безопасность для нашего потомства.

В семье врачей будущее ребенка скорее всего определено, но это будет выбор самого ребенка, он воспитан и вырос в той среде где все указывало на неотвратимость занятием медициной. И даже если намеренно не внушать это желание, та атмосфера, те невербальные элементы будут впитываться ребенком с самого детства. Разговоры, поведение и все, что может увидеть ребенок в семье или в окружающем его социальном обществе и это не только семья, но и ближайшие круг общения общества.

И такая система работает в отношении любого социального индивида, и все зависит от силы влияния и внушения. Чем старше человек, тем сложнее ему что – то внушить, сложно перестроить его сформировавшийся мозг, сформировавшиеся устои, а тем более если у него нет никакого желания к изменениям. Но мы немного отвлеклись, вернемся к нашим баранам и рассмотрим способы самовнушения и самовоспитания.

Когда присутствует желание чего-либо то возможно этого добиться, все зависит от того как настроить свою внешнюю среду, внешние обстоятельства, что бы ваше окружение было направлено на реализацию и мотивирование вас к избавлению или приобретения привычки. Допустим вы хотите начать бегать по утрам, и у нас присутствует желание, хоть какое-нибудь, но желание и наша задача дать толчок этому желанию, наша задача смотивировать или как я люблю выражаться возбудить ту доминанту, что бы наш мозг был окружен соответствующей информацией опираясь на факты и у него не было иного выбора как признать, что бег по утрам является той комфортной и безопасной средой, но мало этого необходимо еще добавить пользы от подобного занятия, внушить своей подкорке такое решение. Для этого мы начинаем полностью акцентировать свое внимание на преимуществах фитнеса по утрам. Читаем соответствующую литературу, подписываемся в социальных сетях на паблики и блоги, рассказывающие о пользе бега. Никто не скажет вам сколько времени понадобится на то, чтобы привычка закоренилась, это сделать невозможно, существует множество факторов, от нашей восприимчивости до силы мотивации, наше желание играет ключевую роль и от него зависит немало в реализации поставленной цели и зарождения привычки, химические процессы в нашем мозге играют одну из ключевых ролей в рамках контроля привычек, принятие решения и выражения эмоций. Но это не приговор, удивительная способность человеческого разума – это изменчивость и адаптация не только на эмоциональном и химическом, но и на физическом уровне.

Вкратце повторим и я не устану это повторять, когда мы видим красивых и здоровых людей с эффектной, подтянутой фигурой, мы сразу хотим так же выглядеть, в эту секунду мотивация и возбуждение в головном мозге зашкаливает, и мы готовы сейчас бежать и покупать абонемент в спортзал. Но как всегда это происходит, мотивация и желание теряется с неопределенным или правильно сказать с определенным периодом времени, для каждого человека это состояние индивидуально, и как часто бывает, запал в нас гаснет. Помню меня приглашали на зимний отдых, а зимний отдых подразумевал катание на коньках, но увы ваш покорный слуга не владел подобным навыком. Спустя полтора часовое бесполезное катание

коньки мне так и не поддались, но наблюдая за тем как друзья кружатся и носятся по льду, мое первое желание было чтобы кто-нибудь упал, и чтобы я повеселился, но конечно я шучу и не в коем случае этого никому не желал, а по – настоящему я им пообещал, что через год я буду чуть ли не профессионалом и перекатаю их без проблем. Но как уже в моей жизни было неоднократно я не сдержал обещание, и мое слово кануло в лето. Подобных случаев было множество, но моя мотивация резко выстреливала непосредственно в момент зарождения желания или доминанты направленной на победу, на желание продемонстрировать свою силу и свою значительность, на право быть равным тому социальному положению, в котором я находился. Мы плавно переходим к выводу и я вкратце изложу суть вышесказанного и подведем итог первого способа избавления или приобретения привычки:

**1. Окружаем себя соответствующей средой**, определенной информацией. Для зарождения привычки питаем свой мозг информацией, направленной на подтверждение необходимости и пользы от будущей привычки. А так же стимулируем, поддерживаем постоянное состояние возбужденности, что бы наш тонус на желание приобрести (избавиться) от привычки не угасал, и не тратил свою силу.

Почему вы, уважаемые читатели, думаете или, правильнее сказать, зачем именитым спортсменам нужны тренеры? Порой тренеры младше своих учеников и имеют опыт в данном виде спорта ненамного выше своего подопечного. Но каждый профессиональный спортсмен имеет наставника, он нужен не так много для обучения азам профессии спортсмена, как для поддержания, соблюдения и мотивации спортсмена. Заставьте себя встать в выходной день ни свет не заря, если вы так любите поспать и ранее пробуждение вам не прельщает, а тем более вы никогда не слышали о бессоннице и не знаете, как она выглядит изнутри?. Сделать это практически невозможно, но когда вас будет будильник или родитель вы либо от страха, либо от ответственности, что своего рода тоже страх незамедлительно подниметесь с теплой кровати, как бы вам не хотелось спать и нежиться дальше.

Да этот способ чем-то схож с тем, что мы описывали ранее, но здесь стоит рассматривать привычки более сильные и те которые не поддаются самостоятельному прорабатыванию.

**2. Второй способ – это настроить мотивацию или поддерживать себя постоянно в тонусе через «тренера»**, человека который постоянно будет следить за вашей дисциплиной и будет напоминать вам о постоянной работе на собой и о вашей цели.

Но предупреждаю, если вы не готовы к раздражению и злости, которое будет исходить от вас в адрес этого человека, а это неотъемлемое состояние, которое будет испытывать человек, и, возможно, в будущем вы можете испытывать негативные чувства к человеку – мотиватору – тренеру.

История моей пациентки, которую я хочу вам сейчас поведать расскажет о возможности самостоятельно строить для себя техники избавления от привычек. То, что случилось с Мариной довольно жестоко, но очень поучительно с точки зрения воздействия на свое подсознание. Моя подопечная, получив водительское удостоверение быстро освоила вождение автомобиля и часто находясь за рулем забывала, что такое страх и безопасность. Она с легкостью могла разговаривать по телефону, проверять социальные сети или новостную ленту одновременно управляя автомобилем на оживленной трассе. Полностью уверовав в своей неуязвимости, Марина не замечала предупреждение друзей и близких родственников. Она могла прислушаться к мужу, но только в тот момент, когда он находился в машине, в остальное время для нее не было авторитетов. И предположу, что она больше боялась своего законного супруга, чем прислушивалась к его мнению. И чаще всего обижалась на окружающих, так как думала, что все принижают ее способность и не доверяют ей как девушке за рулем, и ее страх основывается на принижении ее самооценки, известным высказыванием «женщина за рулем, как обезьяна с гранатой».

И как часто бывает – любая халатность и несерьезное отношение к автотранспорту и ПДД приводит к трагедии. Одним дождливым утром, Марина двигалась с повышенной скоростью по трассе и, как всегда происходит утром, торопится, внимание занято на телефоне и на звонках, она ехала по главной дороге и никому не собиралась уступать. С второстепенной дороги, справа на перекрестке выезжает такой же водитель, но уже мужчина с уверенностью, что ему уступят или он спокойно вольется в поток. Но дождь, плохая видимость и автомобиль не поддается требуемому контролю и врывается в заднюю дверь автомобиля, за рулем которой и находилась героиня моей истории. Но самое страшное, каждое утро Марина отвозит свою дочь в садик, которой располагает по пути ее следования по своим ежедневным делам. Не буду рассказывать, какой ужас пережила не только Марина, но и водитель автотранспорта виновного в ДТП. Конечно, она не виновата, вся ответственность на другом водителе и, слава богу, ребенок отделался легким шоком, так как сидел в кресле и был пристегнут. Долго не могла она забыть крик, слезы и истерику своего ребенка, а также шоковое состояние самой Марины сковывали ее действия, и она долго пыталась прийти в себя, пока очевидцы и не стали помогать и приводить в чувство Марину. С той поры Марина начала пугаться громких автомобильных тормозов, сигналов и любые автомобили, выезжающие с перекрестка вызывали у нее излишнее опасение и тревожность. Так продолжалось почти год, но уже по истечению этого срока страх опять же начал пропадать, и заметив такое состояние Марина воспользовалась предметом напоминавшей ей о том ужасном происшествии – это был кусочек бокового стекла, это первое что услышала и увидела моя клиентка сразу после столкновения, в ее мыслях первое воспоминание, как она смотрит в окно и стекло разбивается и влетает внутрь автомобиля. Для нее это стекло стало не только напоминанием о страшной аварии, но и тем символом, указывающее на несовершенство нашего мышления и возможных искажениях. На наших беседах Марина научилась относиться к этому талисману как к частичке здравого смысла. При любых проблемных, противоречивых ситуациях, когда она чувствовала ущемленность своего самолюбия или чрезмерный эгоизм, она через этот предмет связывала себя с тренером в моем лице, и сама была способна общаться с собой и решать свои проблемы.

Перенаправление привычки довольно своеобразная техника и ее лучше всего выполнять под присмотром психолога или психотерапевта. Привычки являются сложной конструкцией человеческого поведения и для изменения и перенаправления привычки требуется осознание того, что она действительно происходит. Уверен вы встречали человека, который любит перебивать в разговоре своих друзей и коллег (не путать с человеком, который любит поспорить и конфликтовать, там все глубже и печальнее), но уверен он сам не считает это плохой привычкой, он даже не воспринимает ее как привычкой и не понимает о ее пользе. Для него понятие выражения своей точки зрения является своего рода самоутверждением и указанием того, что он умный, грамотный или всезнающий. Он не задумывается о том, что для других это раздражение и его мнение не так сильно интересно окружающим, как того думает он. Вряд ли он ждет пока его спросят, зачем ждать, его мнение всегда определяющее, он всегда во всем прав и не принимает чужого мнения, и он даже не понимает, что с ним не хотят общаться и приглашать в свой круг общения. Вы пробовали объяснить такому человеку, что он не прав и что его излишняя активность всех напрягает? Если он этого не понимает это бесполезно повторять, даже если вы указываете ему напрямую на его бестактность, но если человек признал свою дурную привычку, то здесь и открываются для него новые двери. Во – первых понятно, почему включается его подобное поведение и при каких условиях. Для подтверждения или приобретения чувства самоуверенности, человек повышает самооценку и мозг выделяет определенное количество нейромедиаторов (специальные молекулы в нашем головном мозге усиливающий действие или активность конкретных участков в отделах головного мозга) активирующие соответствующее эмоциональное состояние для совершения определенной привычки через реак-



ции и рефлексy и это сдержанность приводит к дискомфорту и у человека не хватает терпения сдержаться и выслушать ближнего, его энергия рвется изнутри.

Попробуем перенаправить энергию и его внимание. В тот момент, когда его друзья или родственники начали беседу, ему требуется выплеснуть энергию через физическое воздействие для смещения фокуса внимания. Подарить такому человеку кубик Рубика, и в тот момент, когда его нутро хочет проявиться в беседе он начинает решать эту головоломку, его мозг испытывает стрессовое состояние. Не питайте иллюзий с первого раза – это никогда не срабатывает всему нужна терпимость, тренировка и периодичность.

**3. Отвлечение** или как в нашем примере перенастройка, уклонение и направление энергии в другое русло.

Ну как, вы считаете этих способов достаточно для реализации своих целей в борьбе со своим мозгом и его самоуправством? Конечно нет, мы рассмотрим еще одну технику работы с нашим подсознанием ради того, чтобы предоставить еще один инструмент человечеству, чтобы он был способен обуздать свое подсознание, но как же это звучит наивно и по – детски. Только вслушайтесь в эти слова «обуздать свое подсознание»... Мы не способны контролировать даже элементарные капризы нашего мозга, но кем бы мы были если не пытались бы самосовершенствоваться, где бы находились на эволюционной лестнице, если не пытались бы себя, свои природные (животные) инстинкты контролировать. Под понятием мозга я имею ввиду сакральное подсознание, подкорку или если угодно «Супер Эго» по Фрейдy. А сознание те участки головного мозга расположенные в примитивных зонах коры головного мозга, то есть на поверхности мозга, а потому сознание является элементарным инструментом, ведомым инструментом, но не в коем случае не самостоятельным. И на этой позитивной ноте в кавычках мы и пытаемся воздействовать на наш мозг через слова и молитвы, да, вы не ошиблись и расслышали верно. Для нас **молитва – это повторяющиеся фразы** или слова в попытках создать в мозгу соответствующие доминанты и активировать необходимые нервные зоны. И чем чаще повторять «заветную» молитву вдумчиво проговаривая каждое слово строя визуальные эффекты в голове, тем реальнее и скорее вы научите свой мозг видеть изъяны в его работе, заставите его сомневаться в его решениях, а это приведет к поиску новых решений и желаний, а тут вы и ваше сознание уже готовы предоставить ему свое мнение. Этот метод хорошо похож на медитацию, и да, это и есть медитация, но с небольшим изменением и доработкой. В отличие от медитации классической вам в большинстве случаев нужно просто сидеть и ничего не делать, в такой момент активируются ваша память, фантазия, способность проникнуть в подсознание через очищение и расслабление. Я ни в коем случае не критикую классическую медитацию, а напротив, я сам ей занимаюсь периодически, и она позволяет мне привести мысли в порядок и успокоить эмоции, в момент медитации и концентрации, отпадает вся шелуха и я вижу, что меня тревожит, что меня беспокоит, согласитесь и у вас такое было, вы злились, находились в подавленном состоянии, но не понимали причину такого ощущения и здесь медитация незаменима. Медитация, которая описана в этой рукописи немного отличается, во – первых в ней указаны процессы в динамике, а во – вторых вы можете, а я бы сказал должны действовать в любой удобной и неудобной ситуации, при любых жизненных обстоятельствах, и вам не нужна специальная подготовка или специальное место. Вся медитация сводится к способности через тренировки отключать или притуплять свое сознание к размышлению, а именно к любым мыслям. Если вы готовите и в этот момент ваш мозг пытается вас сбить с толку и предлагает разного рода мысли, хорошие или плохие, но чаще всего именно **от негативных мыслей стоит избавляться, так как они тормозят любое развитие**. Во время подготовки мы пытаемся концентрироваться на том, что мы делаем и как это делаем, но именно в этот момент, когда вы почувствовали, что спала атака ваших мыслей, начинаем повторять то, чего мы так желаем, например: " Я доверяю мужу, муж меня любит" и все в этом смысле, но правило, что не стоит говорить и внушать слова с частицей «не» уверен все знают,

но подкрепим знания. Когда я читаю какой-нибудь текст и неважно читаю его вслух или про себя и слова, с соответствующей частицей «не» мной прочитываются, но уже после прочтения мне приходится уточнять смысл предложения, так как в мое сознание не проникло это слово с частицей, оно затерялось по пути, так как мозг усваивает крупные сигналы и если не заострять внимание на таких подобных частицах то сознанию не требуется такое мелкое явление, главное уловить крупные сигналы на основе которых строится и усваивается основной смысл прочитанного.

Многократное и четкое повторение своих желаний с правильно настроенной интонацией, как будто вы в школе объясняете учащимся первого класса как пишется буква «А», именно с такой эмоцией и уверенностью в своих словах. При этом ваша голова должна быть приподнята, в таком положении голосовые связки раскрываются в полной мере. Вам легче дышать, вы чувствуете себя уверенней, все ваши невербальные элементы работают на полную силу. Хорошим примером будет, когда человек на кого-то зол и испытывает не просто звериную агрессию, представьте такого человека, а можете даже вспомнить себя и свои ощущения. Голова приподнята, шея вытянута, вы не сомневаетесь в своей правоте, и во что бы то не стало пытаетесь доказать свою правоту.

За рулем автомобиля использовать способ «молитва» максимально эффективно. В такой момент максимальная концентрация на движении обеспечит не только безопасность на дороге, но и позволит полностью очистить свой мозг и подготовить его к работе над своими желаниями или если будет угодно дорожному читателю на Перепрограммирование своего мозга, воспитанию своего подсознания, насколько возможно так выразиться.

**4. И так четвертым способом является «молитва»** – способ многократного повторения своих желаний в правильной форме и интонацией.

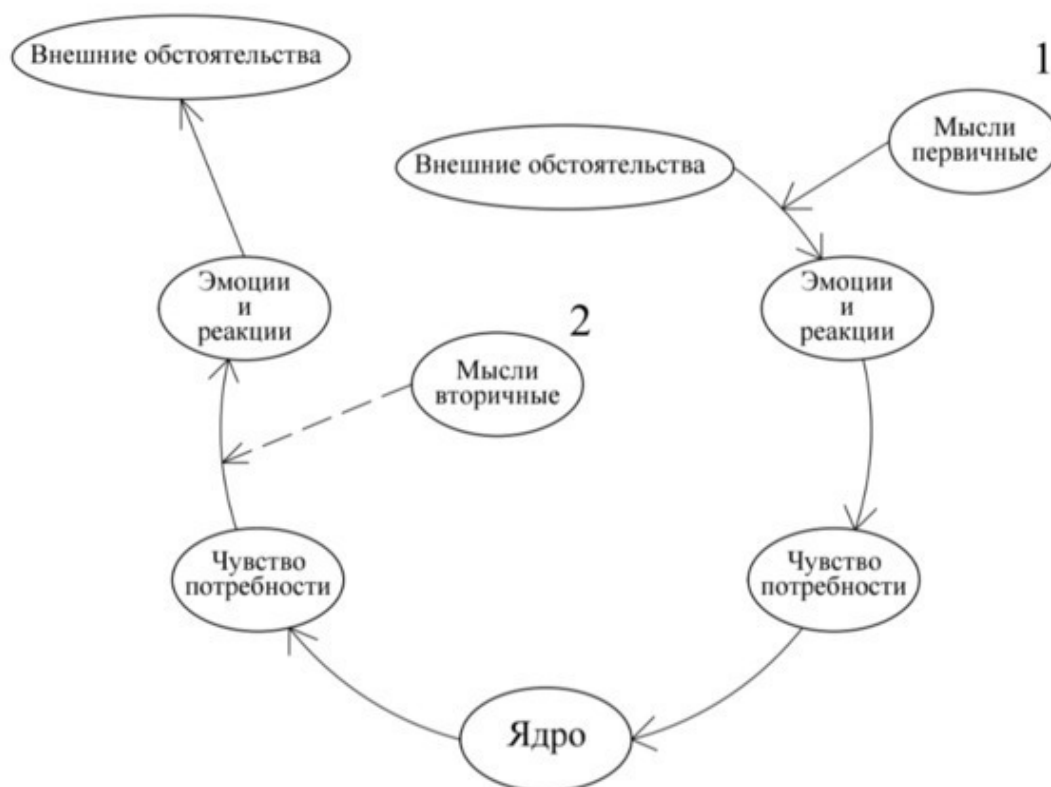


Рис 3.

Эта схема замечательно иллюстрирует способ борьбы нашего сознания с подсознанием. Формирование привычки происходит на закреплении комфортного состояния, определяемого нашими заложенными программами, чувствами, потребностями и эмоциями. А вот наши мысли уже не способны ничего решить. После того как сформировалась привычка, мысли только находят ответ для оправдания бессознательного выбора или решения. Заложенные программы требуют у чувств удовлетворить потребности, потребности через эмоциональное выражение нашли подходящие внешние обстоятельства. Что требует наше подсознание у каждого человека индивидуально (правая часть схемы).

Получив или правильное сказать, удовлетворив свои потребности, наше подсознание запомнило те внешние обстоятельства, максимально ей необходимые, и уже записало их в нейросетях больших полушарий головного мозга. В этот момент мысли стали рабами нашего бессознательного. Мысли подбирают необходимую ситуацию или обстоятельства, благодаря которым человек получает самоудовлетворение через выброс все тех же нейромедиаторов, дофамин, серотонин, норадреналин.

Контроль наших потребностей заключается в том, чтобы первичные мысли, изначально занимающие позицию после эмоции и взаимодействующих с внешними обстоятельствами, перенаправить в новую область воздействия. И вот уже на левой части наши мысли условно назовем вторичные, направляются на участок, находящийся до проявления эмоций. Именно

вторичные мысли контролируют правильное проявление эмоций и не позволяют чувствам и потребностям свободно руководить обстоятельствами.

Примером послужит ситуация, когда вы находитесь в агрессивном и раздражительном состоянии с человеком, ругаетесь и спорите с ним. Ваши программы, а также чувства и потребности требуют от вас удовлетворить ваше желание, защититься, либо отстоять свою позицию и точку зрения. И на фоне этого отключаются мысли и любая осознанность, а включаются эмоции как проводники нашего внутреннего состояния с внешними обстоятельствами. Если в этот момент, человек понимает, осознает, что раздражается и в нем кипит ненависть и злоба, то он способен проконтролировать свои эмоции и принять соответствующие меры. Уйти от разговора, посчитать до десяти, выпить воду и т. д. вот много других техник подходящих ему. И даже отдельные виды тревожного расстройства, о котором мы поговорим ниже способно контролироваться с помощью вышеизложенной схемы.

Этот способ работает в отношении практически 90% случаев психологической ловушки нашего подсознания, все остальные лечатся лишь лекарственными методами. Главное правильно структурировать свои программы подсознания и четко понимать, где чувства, эмоции, а где наше мышление. Любая привычка, действие или же эмоция, регулируется с помощью элементарной осознанности и правильного распределения мыслительных процессов. Даже сейчас вы сможете опробовать данную технику на любой своей привычке и убедиться насколько эффективно вы сможете контролировать себя. Попытки самоконтроля вызывают у человека самоуважение, только контролируя свои врожденные инстинкты мы обретаем статус человека – прямоходящего.

## Ассоциация

С чем у нас чаще всего ассоциируется утро? Да большинство утро – это работа для других – новый день, новые возможности, для третьих – страх перед будущим днем. Наша ассоциация напрямую связывает внешний мир с нашими чувствами, благодаря ассоциации человек вырабатывает привычку с самого младенчества если вам в детстве врач сделал больно и неприятно, то на всю жизнь у вас выработается страх к врачам и белым халатам. Но если обстановка в кабинете располагает к уюту и доктора профессионалы дают вам конфетку, то соответственно Ваши чувства радости навсегда закрепятся за этими ощущениями. В юности при становлении личности, при формировании привычки – самое главное это правильный настрой, правильно разложены акценты на воспитание человека. Каждое наше движение – это запрограммированное привычка, которая связана с тем или иным ассоциациями еще с детства.

Ассоциация работает не только в направлении конкретной привычки, она направлена на то, чтобы связывать вокруг привычки место, запахи, людей, звуки, действия, цвета и так далее. Вспомните запах духов, исходивший от женщины или неприятный и раздражающий запах от человека, который вам пришлось ощутить, уверен вы прекрасно вспомните все мелочи, происходившие с вами в тот момент, где вы были, куда шли, время дня, обстановку, людей вокруг вас и еще много других элементов, ассоциирующиеся с этим неприятным элементом. В результате чего вы уже в следующий раз будете интуитивно избегать подобного места и даже сами не будете понимать почему так происходит. Необязательно испытывать основание к раздражению именно к этому человеку, достаточно иметь связь с местом или действием. Какие чувства у нас вызывает тот факт, что человек лежит на улице и издает еле исходящие стоны? Тот, кому хоть раз попадался человек (без определенного места жительства) в простонародье – бомж, а если их связывают неприятные моменты взаимодействия в прошлом, испытает отвращение, злость и раздражение при встрече любого лежащего на асфальте или газоне хоть мало похожего человека. Такие чувство он испытает в первые мгновения, через определенный период времени, 5, 10, 15 секунд, а может 5 минут и все зависит от глубина потрясения связанной ассоциацией. После испытанного шока человек сможет разумно обдумать ситуацию, он может либо пройти дальше, либо остановиться и выяснить причины такого поведения человека. Согласитесь, очень часто человеку может быть просто плохо и увы в нашем мире это очень часто случается. А уже решение человека помочь или пройти мимо обуславливается множеством других факторов, но основное это воспитание и ценности привитые в процессе действия.

Большинство компаний пользуются знаниями работы нашего сознания и подсознания. Огромные вывески, яркие цвета, громкие звуки, побуждения приятных воспоминаний из детства направлены на то, чтобы закоренить в нашем мозгу понятие ассоциации этих элементов с нашими чувствами и наоборот при ощущение определенных эмоций ассоциация (подсознание) направит наши мысли и нас самих в то место, которое вызвало эти ассоциации.

В разных обстоятельствах нашей повседневной жизни мы ведем себя кардинально различно. На работе мы собранные и внимательные, как и на учебе и экзамене, так как имеются те ассоциирующие факторы, связывающие наш мозг со страхом и ответственностью перед начальником, страхом ошибки не сдачи экзамена или страх опозориться перед всеми. На празднике мы улыбаемся и веселимся, услышав слово или любой намек на развлечение мы не можем сдержаться эмоций и даже наше сознание сразу вспоминает и анализирует все, что вас возможно ждет на том веселье.

А если для примера мы возьмем раздражение, вы часто раздражаетесь и злитесь там, где вам бы этого не хотелось? Может, вы даже не обращаете на это внимание, когда злитесь на человека и, неважно, это взрослый человек или ребенок. Обидеть человека, который ближе

всего к вам, проще этого, наверное, ничего нет. Накричать и поругать ребенка, потому что он не сделал уроки или получил двойку, раздражение направлено в адрес ребенка, здесь ассоциаций может быть несколько: вы вспомнили как ругали и позорили вас за ребенка на весь класс на родительском собрании; родитель создал для себя идеал того мальчика по соседству; на лицо навязанные стереотипы еще с детства. А как вы относитесь к ребенку который плачет в магазине и просит игрушку, согласитесь зрелище не из приятных, если это наш ребенок, то конечно злость, ведь вон тот мальчик спокойно ходит с мамой и ничего не просит. А если бы все дети на свете плакали в магазинах и просили игрушки, как бы теперь повел себя родитель, испытывал бы он раздражение и злость, уверен, нет, так как отсутствует ассоциация идеального ребенка в определенном месте, а в нашем случае торговый центр или магазин игрушек. Мы выяснили, связь ассоциаций с чувствами, чувства с эмоциями, эмоций и поведения, а теперь рассмотрим, как внешние обстоятельства, подкрепленные ассоциацией, могут влиять на наше отношение к предметам действиям и людям. Библиотека этот то место, где каждый, кажется умнее и мы, конечно, всех туда входящий считаем образованными и начитанными, и об ином факте мы даже не задумываемся. Мы не станем искать себе пару для заключения браке в ночном клубе, и нам не нужны доводы, ассоциация давно уже сделала все за нас. Если муж не берет трубку и задерживается на работе он либо загулял, либо у него много работы и ассоциация работает на каждого по – своему, один боится измен другой человек уверен в себе и своей любви.

Я приношу свои извинения, мне кажется я недостаточно четко дал понять и неправильно представил само понятие привычки в повседневной жизни. Самый банальный пример про курение уже разобран множеством психологов и научных деятелей в области психологии. Я же хочу уточнить, что привычка, как мы уже рассмотрели ранее при решении вопроса с ассоциациями, это то, что мы привыкли делать в той или иной ситуации, вести себя похожим образом, думать, оценивать, и даже чувствовать. При упоминании заморозков на улице нам уже холодно, дрожь сковала нас, и даже холодок пробежал по телу, а мы неосознанно пытаемся обнять сами себя. Слезы сами вырываются наружу при упоминания как нам кажется слов и действий, которые нам неприятно, хотя мы сами не понимаем для чего нам все это нужно.

**Когда привычка удовлетворяет наше эмоциональное состояние, то она закрепляется, и реакция фиксируется в нашем сознании как неотъемлемая часть нашей безопасности.** Никто и никогда не скажет, что все привычки плохие или все привычки хорошие, и разграничивать какие вы хотели бы поменять, а какие только на пользу. Но есть и «федеральные» привычки, которая существует самостоятельно и на них чаще всего не обращает внимания. Еще один пример плохой привычки – это прием пищи после 18 либо еще хуже – ночные походы к холодильнику. Важно понимать из чего складывается данное привычка и как от нее избавиться:

**1.** Образ жизни для современного человека более чем комфортно, очень много всего, от электрического чайника до самолетов придуманного чтобы человек мог максимально отвлечься от повседневных бытовых вопросов. Человек и хочет получать максимальное количество удовольствия, к которым естественно и относится питание, хоть и вредных продуктов, но очень вкусных.

**2.** Реакцией в данном примере является непосредственное действие вашего организма, которое пытается испытывать удовольствие пытается создать привычное состояние, так как в ограниченном состоянии мозг теряет привычное безопасное комфортное ощущение. Конечно, бесконтрольно наш мозг выдает команду и наше тело послушно выполняет, маниакально двигаясь к холодильнику. И даже учитывая тот факт, что **мозг – это центр противостояния наших желаний и потребностей.** Если вы хотите сесть на диету, но все равно немыслимая сила тянет к холодильнику то лобная доля головного мозга отвечающая за получе-

ние мгновенных удовольствий совместно с гипоталамусом пересилили вашу силу воли, которая формируется в теменно-височно-затылочной зоной больших полушариях.

Наш образ жизни заставляет работать нас до позднего вечера, откладывая ужин на поздние часы и потому первым аспектом нашей проблемы являются внешние обстоятельства, на которые легче всего повлиять и быстрее поддаются изменениям.

Дальше неудовлетворенность от вашей повседневной жизни эмоциональный стресс и дискомфорт доставляет получать от жизни хоть какой-то наслаждение. Пытаясь удовлетворить наши желания, требующее удовольствие того, чтобы испытать безопасность. И в этом примере наши внешние факторы являются симптомами, они вызывают и обостряют наши чувства, которые достигают свое удовлетворение через реакции. А наши чувства работают на инстинкте выживания и потому сытость – это безопасность к которой стремится все живое сообщество. В тот момент, когда человек не удовлетворен своим внешним состоянием, своей жизнью, постоянно испытывает стресс и не может контролировать свои эмоции, он находится в конфликтном состоянии между своими желаниями и своими действиями не только про питание, это также хорошо можно проследить на людях которые является частыми посетителями магазинов алкогольной продукции. Приступы неврозов, панические атаки, нервные приступы, люди не способные контролировать себя и свой гнев, и так далее.

Все эти состояние человека, можно свести к эмоциональному стрессу или страху. На что следует незамедлительная реакция вашего организма, чтобы обезопасить себя так как подсознание чувствует угрозу и срабатывают инстинкты, а это информация заложенная в нас еще до появления Homo sapiens – человек разумный. И самое главное, что здесь мы пытаемся найти, это то, чтобы избавиться от ненужных и вредных привычек, переедания, гнева, страха, агрессия, чрезмерное употребление алкоголя и так далее. Необходимо разобраться в себе в своих желаниях в своей жизни, научиться медитировать и приводить мысли в порядок и тогда вы полностью будете контролировать свои эмоции, и вам не придется бороться с вашими первобытными инстинктами.

**Я всегда говорил и утверждаю, что дети – это лучший пример того как привычка формируется или как мы пытаемся формировать привычку.**

#### **Парадокс подсознания №4 – Разум неспособен полноценно обдумывать более одной мысли.**

Сейчас, конечно, посыпятся гора критики и аргументов, что человек, а тем более женщина способны к выполнению двух и даже трех процессов одновременно. Да, могу согласиться с таким утверждением, но есть одно «но», и определяющим словом в данном парадоксе является слово – полноценно. Единицы из миллиона людей способны одновременно говорить, писать и слушать, как мы знаем одним из таких людей был Юлий Цезарь.

Когда вы ведете автомобиль, либо совершаете какое-либо действие, требующее вашего внимания, то ваш мозг воспринимает данное действие как привычку и подсознательно контролирует процесс. Вы можете разговаривать, пить кофе, курить и так далее, все эти действия такая же привычка и она не требует жесткой концентрации и обдумывания. Но если в процессе вождения вам задать сложную задачку, требующую обдумывания и сосредоточения, для выставления цепочки логики или подсчета комбинаций, то сомневаюсь, что вы решите задачу или создадите тяжелую аварийную ситуацию, вам придется остановиться.

Еще один показательный пример, который наглядно работает с нашей психикой. Представим, что мы находимся на важном совещании или встрече, и тут нам приходит сообщение на телефон, что-то случилось дома, с родными или близкими. Наш мозг моментально заполняется мыслями о важном и уже мы не можем думать ни о чем другом. Стресс, волнение и тревога заполняют наши сознание без остатка.

Для решения любой задачи или проблемы требуется в первую очередь освободить свой мозг и свое сознание от лишних мыслей, волнения, тревоги, страха, избавиться от рассуждений, о будущем, что произойдет или почему это произошло. Потребуется время для не подготовленного человека, который не привык бывать в сложных, стрессовых ситуациях и принимать быстрых решений.

Работа с мозгом требует такого же обучения и тренировки, как и тело. Читать свои эмоции, контролировать свои мысли – все необходимые факторы для полноценно существования, что бы ни быть похожим на животного реагирующего только основываясь на своих низменных инстинктах и эмоциях.



## Страхи в подсознании как их преодолеть

У каждого из нас есть страхи, которые присутствуют в нашей жизни и, которые гармонично сосуществуют с нашей повседневной жизнью. Но есть такие страхи, от которых мы пытаемся избавиться, они мешают нам получать удовольствие от жизни, они мешают нашей повседневной работе или они мешают нам развиваться. Как и все наши настройки подсознания, страхи пришли к нам из детства. Страхи – это один из защитных механизмов организмов, наша безопасность и это не только страх высоты, страх замкнутого пространства страх перед окружающими и так далее. Страх также проявляется в основном в детском возрасте, когда ребенок испытывает желание к свободе пойти куда хочет и делать что хочет – чувствует препятствие ограничение он интуитивно пытается добиться своего любыми способами через плач или настойчивость. Страхи, приобретенные человеком начиная от самого рождения и на протяжении всей его разумной, жизни и развитии несут только одну функцию – защита и охрана безопасности физического и эмоционального состояния нашего тела.

В отличие от привычек страхи убираются и лечится намного быстрее, но довольно болезненно. Страхи – это главный фактор, мешающий нам овладеть безукоризненной самоуверенностью и самодостаточностью. Страхи закрывают человеку путь к его желаниям, его целям, сдерживают его порыв, его инициативы и его стремления. Страхи, как снежный ком, накатываются и скапливаются на протяжении всей жизни, сковывая и мешая нам жить полноценно. Есть только один способ преодолеть или победить страхи – это делать-то чего больше всего боишься. Страх как собака, когда мы ее боимся, она чувствует это (**во время страха человек источает запах, специальные феромоны и именно их чувствует собака**), становясь еще злее и агрессивнее. Нельзя поворачиваться спиной, нельзя убегать, иначе она будет вас постоянно преследовать, при каждой возможности укусит вас, и это будет продолжаться до бесконечности. Но стоит вам только развернуться лицом к собаке – она тут же начнет оценивать ваши действия. Если с криками, как подсказывают живые инстинкты, бросились на собаку, то желательно схватить ветку либо камень с земли -собака испугается и убежит, и вы больше никогда не будете испытывать страх к собаке, так как вы овладеете знаниями и проверенными способами. Как побеждается и склоняется любой страх.

Поставьте себе цель – каждый день делать то, чего вы боитесь, стесняйтесь или избегайте. Вы боитесь начальство, сделайте это профессионально, приводя доводы, выразите свое недовольство. И неважно, что произойдет потом, но вы победите этот страх и уже ваша самооценка поднимется в ваших глазах. Вы не можете ответить человеку отказом, не можете сказать нет, ищите способ изо дня в день говорить больше «нет», чем «да» и тогда люди начнут ценить ваше решение и вас как личность. Страх выступления перед публикой, одна из основных страхов для любого человека, но и здесь существуют элементарные способы борьбы с ним. Перешагни через себя, один раз, два, выучи текст, заставь себя выйти на сцену и уже через 3 минуты страх отступит. Вы хотите сменить профессию, уехать в другой город, сменить социальное окружение, но страх неудачи, неуверенность в своих силах сдерживает сознание, заставляя искать пути к отходу.

**Абсолютно любой страх лечится опытом и знаниями.** Люди, лишенные всяких страхов, являются опасными для общества, так как это является психической патологией. На протяжении всей нашей жизни наше мышление складывается определенным образом под влиянием нашего окружения, наших родителей и нашего общества, признать и изменить свои мысли и привычки это равнозначно тому, чтобы признать себя слабым глупым, податливым, полностью признать себя никчемным. Согласитесь, многие способны упасть на такое дно чтобы в дальнейшем пройти правильный путь, перевоспитывая себя, и действительно, человек выбирает себя и свой путь прислушиваясь к своему внутреннему голосу. Часть нашего существа

для того чтобы сохранить и оберегать наше тела и мозг в безопасности для передачи генов и информации будущему поколению. Они вырабатывались много лет назад и запрограммированы в наших генах на первом уровне подсознания.

Вы боитесь насекомых, а может, вы боитесь попасть в аварию, а как насчет здоровья, у вас есть фобии? Ничего удивительного, если человек чего-то боится – это говорит о его нормальности и восприимчивости к окружающей среде и соответственно, реакции мозга и организма к происходящему. Для большинства людей страхи – это прежде всего не физические объекты. Мы живем в таком мире, что скорее можно заработать инфаркт от того, что опоздал на поезд или самолет, переживать за сдачу экзаменов и даже за страх не понравиться на первом свидании. Мир так сильно изменился за тысяча и миллионы лет, но человек, а точнее его мозг до сих пор живет примитивными реакциями на раздражители и страхи, которые не несут абсолютно никакой опасности его физическому состоянию. Но как так произошло, что организм не подвергающийся никакой реальной опасности испытывает и проявляет тот же эффект и те же реакции, как и животное загнанное в угол хищником перед страхом смерти.

От слов и криков начальника мы не пострадаем, никакого физического воздействия не произойдет, нам даже не придется сражаться (физически). Но как так выходит, что страх пронизывает наше нутро, зажимает тело и даже голосовые связки, некоторые потеют, трясутся и все это даже до встречи и разговора с объектом своего страха. А если представить, что человек уволился и через месяц встречает своего бывшего руководителя, то ощущения страха никуда не денется. Он будет продолжать испытывать тревогу и соответствующие эмоции его тело вместе с реакциями выдаст, но уже сознание будет открыто бороться или простите за прямоту, бунтовать от влияния подсознания в настоящем времени здесь и сейчас. Поэтому состояние бывшего подчиненного будет неоднозначное и его тело будет выражать страх и покорность (сгорбленность и сутулость, неуверенное вглядывание в глаза, опущенная голова как признак стеснительности), голос будет звучать с элементами зажатости, но человек борется со своими ощущениями и своим страхом, который уже работает как привычка и ассоциация.

Если разложить психику человеку его эмоции и чувства на составляющие и глубже копнуть мы приходим к следующему выводу. Страх перед начальником, а именно человеком, находящимся во главе иерархии и социума является для нас незыблемым авторитетом. Так как мы сами хотели бы, чтобы находясь на таком уровне к нам относились соответственно и это не только наши ощущения, каждый в том или ином случае испытывает подобное явление. Этот человек, а в нашем случае нарисовал и представил образ своего руководителя как великого владыку всей и вся, а другой не будет испытывать такой трепет перед вышестоящим по социальной лестнице. Начальник имеет право нас уволить или изгнать нас из социума, общество в котором мы питаемся и живем, выживает, и добываем пищу. Когда человека выгоняли из племени еще в стадии зарождения человечества, он не смог бы прожить долгое время, дикие животные, от которых не спастись, а охотиться на будущий обед в одного, не имея ни единого природного преимущества или способности к преобладанию над животным царством, практически обречено на провал. Не имея ни когтей, ни клыков, скорость передвижения не является нашим преимуществом, а кожа не выделяет токсичные яды и так далее. Даже самые примитивные животные имеют в своем арсенале выработанной природой, биологией или инстинктом самосохранения, если так будет угодно читателю, эволюционированные миллионами лет, те элементы помогающие выжить в природе самым примитивным представителям животного мира. Но увы, человек в результате эволюции не обрел реальных способностей к выживанию в живой среде, но выработал способность к мышлению и, именно, это привело нас туда, где мы сейчас, в данный момент находимся. Мы выяснили, что данный страх основывается на конечном результате, то есть мы сразу представляем конечный результат. Сразу представив, что могут с нами сделать эти обстоятельства или человек вызывает в нас страх и трепет. Человека пугает именно конечный результат, такое состояние не рождается в головах животных, такими про-

блемами может обладать именно человеческий мозг. Это именно тот случай, когда **страдаешь от знаний и избытка контроля**. Животным, по счастливому обстоятельству, не дано такое чудо как фантазия, животный мозг ограничивается элементарными инстинктами. Ни один суслик, сидя в своей норе, не фантазирует, что на поверхности его ждет змея или шакал, который его сначала задушит, а потом утащит в свое гнездо, и там щенки и детеныши начнут его грызть. Он знает, что на поверхности опасность и уже врожденно знает, как выглядят хищники. Если бы суслик фантазировал, то давно бы уже умер от голода и одиночества в своей норе. Человек благодаря своей подкорке порой творит такие чудеса и сам придумывает себе, мягко говоря, «развлечения» на свою «пятую точку». В человеке подобный эффект очень сильно развит с момента попыток контроля своей жизни, но об этом поговорим чуть ниже.

Испытывая подобный эффект ежедневного страха, выраженный в опасении не выключить или не закрыть дверь в квартире перед уходом, со временем приводит к тому, что мозг просто опасается и заставляет организм подкреплять страх через получение удовлетворения, когда человек сходил и проверил свои опасения, дернул ручку двери или проверил повторно уют дома. И дальнейшие действия протекают в таком сценарии, и мы привыкаем к таким мелким проблемам и уже не обращаем на это внимание, в нас образовался очередной **динамический стереотип (определенное поведение – привычка)**.

## **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.