

С Александр Вияш

ЭФФЕКТИВНОЕ ПРОЩЕНИЕ

как оставаться
внутренне чистым
в наше непростое время



Психология для домашнего применения

Александр Свияш

**Эффективное прощение.
Как оставаться внутренне
чистым в наше непростое время**

«Издательские решения»

Свияш А. Г.

Эффективное прощение. Как оставаться внутренне чистым в наше непростое время / А. Г. Свияш — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-746998-6

Эмоции делают нашу жизнь более живой. Но они же создают нам множество проблем, о которых мы не подозреваем. Невыведенные эмоции уменьшают энергетику, создают заболевания, управляют нашим поведением и нашим выбором, создают бесконечный бег мыслей в голове и многое другое. От всего этого можно и нужно освободиться. В книге дается самый эффективный на сегодня прием очищения тела от негативного влияния всех ваших прошлых переживаний. Пробуйте.

ISBN 978-5-44-746998-6

© Свияш А. Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Зачем нам нужно прощение	10
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Эффективное прощение. Как оставаться внутренне чистым в наше непростое время

Позитивная психология для домашнего применения Александр Свияш

© Александр Свияш, 2016

© Алла Тихонова, дизайн обложки, 2016

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*Истинная жизнь человека – та,
о которой он даже не подозревает.*

Н. Батлер

Зачем нормальному человеку заниматься прощением? Это вроде верующим предписано: нагрешил – проси прощения, а то тебя накажут.

А если вы вполне современный человек, от религии далеки, никаких серьезных грехов у вас, то нужно ли вам прощение?

Оказывается, очень даже нужно. И дело здесь совсем не в грехах.

Когда вы живете совершенно обычной жизнью, далекой от религии или мистики, ходите на работу, воспитываете детей и так далее, то вы достаточно часто испытываете негативные переживания. То вас обманули, то обидели, то оскорбили, то недодали – чего в жизни не бывает. И вы на это среагировали – рассердились, обиделись, почувствовали себя виноватой.

Так вот, все эти переживания не прошли для вас бесследно – у вас в теле остались невыведенные эмоции.

А когда их набирается много, то они создают вам следующие проблемы:

· **У вас падает энергетика, нет сил браться за новые дела или доводить до конца прежние. Ваша успешность падает, вы попадаете в зону невезения, которая никак не проходит.**

· **В местах скопления невыведенных эмоций возникают заболевания, и не одно. Доктора лечат заболевания тела, а причина лежит в ваших переживаниях.**

· **Вы вновь и вновь бессознательно ввязываетесь в конфликты с вашими давними оппонентами, хотя на сознательном уровне мечтаете перестать ругаться.**

· **Вы мечтаете что-то изменить в своей жизни, но у вас ничего не получается – какие-то силы внутри вас блокируют ваши попытки что-то поменять.**

· **У вас в голове идет непрерывный и неконтролируемый бег мыслей, отбирающий у вас силы и отвлекающий от важных дел.**

У вас имеется какой-то из описанных выше признаков или они имеются все вместе? Значит вам срочно нужно использовать техники очищения тела от невыведенных эмоций.

А самая простая и самая лучшая техника для этого – прощение.

Но не простое, а «Эффективное прощение», о котором вы узнаете из этой книги. И даже сможете начать с ним работать. И заодно начать новую жизнь.

Почитайте отзыв

Не верите? Почитайте один из отзывов, который прислал нам мужчина, поработавший с «Эффективным прощением» (ЭП).

«Здравствуйте, Александр Григорьевич. Результат использования техники ЭП. С прологом, эпилогом и послесловием.

Пролог.

С женой расстались, а все последующие встречи с женщинами приводили только к разочарованиям. Раздражение стало перерастать в лютую ненависть ко всем лицам женского пола. Женщины появлялись, но все стервозней и стервозней. Последняя встреча заставила серьезно задуматься.

Эпилог.

Сначала все отлично. Люди взрослые, поэтому просто так нам нельзя. Составили устный контракт, что кому можно делать, кому что нужно делать, а что нельзя делать вообще. Особенно порадовал пункт, что я никогда не должен делать ей предложение, а она никогда не выйдет за меня замуж. Денег не просит. У нее большой бизнес, ни от кого не зависит. Сама приезжает, сама уезжает.

Казалось бы, живи и радуйся. Мечта, а не женщина. Ан нет. Очень скоро полезли возмущения, раздражения, ревность, хотя говорил, что все замечательно. Может вывести меня из себя одной фразой. У меня внутри все кипит. Внешне не показываю. Даже улыбаюсь. Хитрить, лукавить бесполезно. Фальшь чувствует физически. Акула бизнеса, одним словом. Стала отдаляться. Понял, уйдет. Терять не хотелось. Позитивный человек, регулярный секс. Погрузился в переживания. Опять двадцать пять.

Наконец дошло, что причина в моем отношении к женщинам, моих домостроевских замашках. Она лихо топчется по всем моим идеализациям. Все какие есть. Как бульдозер. И улыбается.

Пока были в разъездах, составил на нее ЭП (Эффективное Прощение-от авт.). Работал. Встретились. Обалдел. Если раньше была холодна, то вдруг стала ласковой как кошка. Только не мурлычет. Такая:

– Ты изменился.

– Как?

– Не знаю. Ты стал другим. Ты меня приворожил?

– Конечно. Кофе пила? Это приворотное зелье. Сварил, когда Луна была в чем-то там.

Отворотное хочешь?

– Нет.

Заметил.

Может пропасть на неделю, но всегда, когда работаю с ЭП на нее, тут же присылает СМС-ку, где бы не находилась. Чудеса!

Я не стал хуже к ней относиться. Страсть не прошла, скорее наоборот. Внутри появилось спокойствие и тихая радость. Просмотрел ЭП на нее. Удивился. Убираешь имя, вставляешь слова «женщина» и ЭП на прекрасный пол готово. Ожидания те же. Раздражения одним и тем же. С некоторыми купюрами. Дальше круче. Звонит. Это вообще для нее редкость. Обычно СМС-ка. Приезжает. Сидим, разговариваем. И вдруг, такая:

– Ты знаешь, мне пришлось переспать с мужчиной, чтобы подписать нужный мне контракт.

О, моя больная тема. Еще месяц назад придушил бы. Прислушался к себе – внутри спокойно, никаких реакций. Ни протеста, ни возмущения. Врет. Я спокойно:

– Слушай, если это так важно для тебя, почему бы и нет?

– Тебе все равно, что я с кем-то еще сплю?

– Если я не могу тебе дать то что ты хочешь, почему я должен возмущаться этим.

Главное, чтобы у тебя все было хорошо. Ты же, когда приходишь в магазин и там нет того, что тебе нужно, ты же не возмущаешься, а идешь в другой.

Смотрю, а у нее глаза круглые стали.

– Ты серьезно? Так пристально посмотрела.

– Да, ты это серьезно!

Потом:

– Мне уйти?

– Как хочешь.

Стала одеваться. Потом как швырнет в меня пальто. Сорвалась с места и на шею. Обнимает и кулачком по спине мне стучит:

– Гад! Гад! Я тебя ненавижу! Что ты со мной делаешь?

– *Ничего. Разве это возможно?*

Утром включила свой прагматизм и спокойно и серьезно говорит:

– *Я хотела уйти.*

– *Знаю. Почему не ушла?*

– *Боялась, что ты наделаешь глупостей.*

Потом:

– *Вчера испугалась, что потеряю тебя. То, что происходит, меня пугает. И очень нравится. Хочу быть с тобой.*

Уехала веселой и озорной.

А вот дальше...

Такая звонит ночью:

– *Хочешь я приеду?*

– *Конечно.*

Приехала. Выходит из машины и сразу, без прелюдий, в лоб:

– *Я буду жить у тебя.*

– *Почему?*

Ответ прост и совершенно непонятен.

– *Потому что!*

Послесловие.

Мы живем вместе. И я испытываю от этого такой кайф! Мне очень хотелось эту девчонку, и я ее получил каким-то странным образом. Я же ничего не делал. Не боролся, не участвовал в кулачных боях, не разбирался с ее мужчинами. Она осваивает мое пространство и делает это просто восхитительно. Дала имя моему домовому. Он сидит на шкафу и, по-моему, тащится. Перестал хулиганить, скрипеть паркетом, хлопать дверьми и ведет себя образцово. Мы до сих пор можем не выходить из квартиры сутками и нам не скучно друг с другом. Мы гуляем, держа друг друга за руку. Я не пытаюсь ее переделать, она меня. И вообще, мы спим в обнимку. Во как подышал!

С уважением и признательностью за Ваш труд, Алексей».

И все это произошло с мужчиной. У женщин подобные процессы происходят гораздо ярче.

Не верите? **Посмотрите отзывы под кнопкой «Истории успеха» на моем Открытом блоге с ответами на ваши вопросы по адресу: [битая ссылка] www.sviyasha.ru/blog.**

И теперь не верите? Значит вы не дозрели до понимания важности темы внутренней чистоты. Но не выбрасывайте эту книгу, подождите, когда важные для вас дела зайдут в полный тупик. Вот тогда достаньте книгу и начните работать по ней. И все у вас станет так, как у Алексея из отзыва выше.

А если тупика не будет, значит, вы можете обойтись и без прощения.

А для остальных – дальше мы будем подробно разбираться откуда возникают проблемы и как от них правильно освобождаться.

Начинайте думать

Это не книга, где даются готовые рецепты: делай так и так, и будет тебе счастье. Таких книг явно много на вашей книжной полке.

Мы предлагаем другой подход. Предлагаемая вам методика называется «Разумный путь», то есть вы должны сначала своим Разумом понять, что и как нужно делать. И только потом начать выполнять упражнения.

Если вам просто нужен набор рецептов, то поищите что-то другое. Здесь вас будут заставлять думать.

Прошу прощения у мужчин

Автор прекрасно знает, что основными читателями и пользователями предлагаемых приемов будут женщины. В нашей и подобных нам странах с высокоинстинктивным населением женщины более открыты к внешней помощи. Они составляют 85% всех читателей книг и участников (участниц-?) всех тренингов, касающихся личностных изменений.

«Реальный» мужчина всегда знает, что он и так все знает. Обращение за чужой помощью сразу же понижает его статус в своих глазах, он должен добиться всего сам, и тем доказать свою крутизну. Он может пойти только на такие тренинги, которые не позорны для «реального пацана». То есть на бизнес-тренинг или на тренинг по пикапу. А на остальные – ни-ни.

И книги по личностному росту он не читает. И прощением заниматься не будет, даже если будет находиться в полной жизненной заднице.

Поэтому книгу я сразу адресую женщинам – в тексте будут использоваться окончания слов в женском роде.

Это не значит, что прощение не нужно мужчинам. Нужно, еще как! То есть тем из мужчин, которые найдут себе силы прочитать приведенные в книге идеи и использовать их – слава! Это будет поступок мудрого человека, ставящего свои реальные достижения выше самцовых понтов.

Я заранее приношу извинения моим читателям мужского пола за то, что я использовал окончания слов в женском роде. Не обращайтесь на это внимания, пожалуйста.

И маленький секрет женщинам. Если после прочтения этой книги вы поймете, что вашему мужчине эта книга очень нужна, чтобы помочь ему выбраться из проблем, не вздумайте совать ему книгу и советовать ее почитать. Вы грубо наедете на святое – на его высокое мнение о себе. И получите грубый ответ, скорее всего. Этого никогда нельзя делать в нашей стране!

Лучше просто оставьте эту книгу в туалете возле унитаза, как бы случайно (это возможно только для бумажного варианта книги, конечно). От нечего делать он там может начать ее читать и, возможно, сделает для себя правильные выводы.

Возможно, он посчитает возможным читать ее только в туалете – не уносите ее оттуда. И не спрашивайте его о книге, пока он сам что-то не скажет. Это самый лучший и секретный способ доведения нужной информации для самцов.

А если он у вас самец-самец, только с проблемами, то заранее вырвите эти строки из книги, чтобы он их не прочитал и не понял, что вы им как-то управляете – это может заставить его сразу выкинуть книгу в мусорку.

В такой стране мы живем, приходится приспосабливаться.

На этом все.

Глава 1. Зачем нам нужно прощение

Умение прощать – свойство сильных.

Слабые не прощают.

Махатма Ганди

Начать придется издалека, терпите.

Нам не повезло (или повезло, кто знает?) – мы живем в эпоху перемен. Моя жена, она уже бабушка, помогает своей внучке выполнять домашнее задание. Причем бабушка находится в Испании, а внучка – в Крыму, и общаются они по Скайпу.

Разве лет тридцать назад такое можно было себе представить? А сегодня это обыденная реальность.

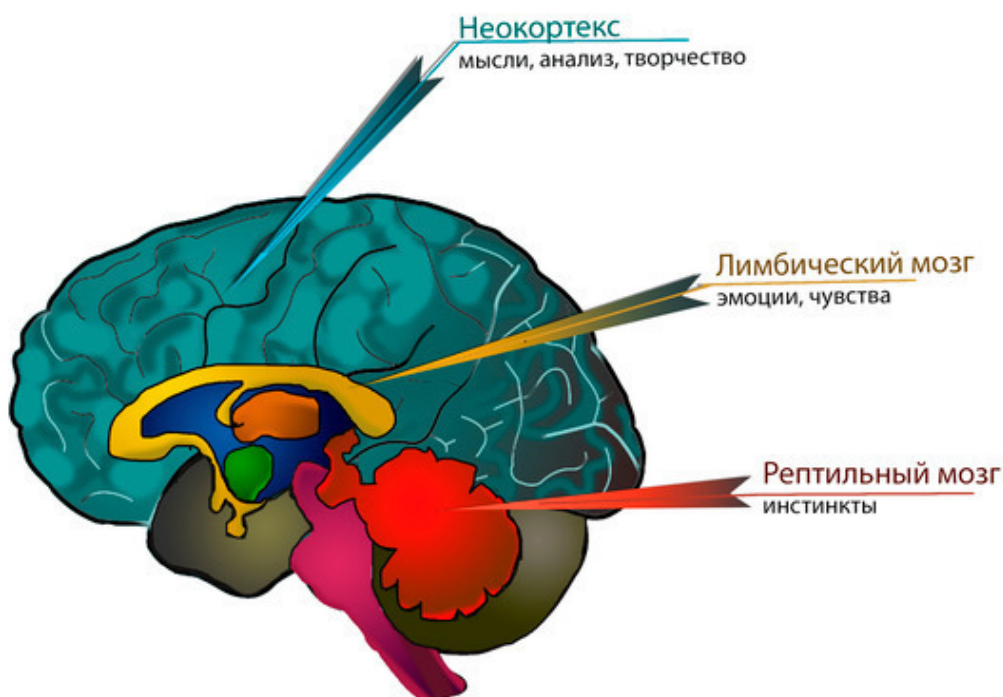
То есть технический прогресс движется вперед огромными шагами. **А сознание и психологические механизмы, управляющие поведением людей, остаются такими же, как были сотни, а то и тысячи лет назад.**

В результате африканский подросток ловко обращается с мобильным телефоном, но живет в патриархальной семье численностью человек в 50, все вопросы в которой решаются так же, как 200 или 500 лет назад.

У нас три мозга

За последние сотни лет получил сильное развитие Новый мозг человека – Неокортекс. Именно он порождает все достижения науки и техники. Возможно, вы слышали, что он делится на правое и левое полушария. Левое полушарие отвечает за наши логические, рациональные решения, это наш Разум. Правое полушарие больше отвечает за воображение, творчество, интуицию.

Но мало кто знает, что нейрофизиологи выделяют у человека еще два мозга, доставшиеся нам от наших предков. Это Лимбический мозг и Рептильный мозг.



Три мозга человека

Лимбический мозг отвечает за наши эмоции, то есть он управляет нашими железами, которые по его команде вбрасывают в кровь разные гормоны, позволяющие нам ощущать то радость, то ненависть, то грусть.

Но более важным является Рептильный мозг – именно он обеспечивает наше выживание в случае опасности. Это наши Инстинкты.

Этот мозг достался нам от наших животных предков (видимо Дарвин был все-таки прав) и оказывает очень сильное влияние на жизнь миллиардов людей, хотя говорить о нем не принято. Мы же гордо называем себя Homo sapiens или Человек разумный.

На самом деле подавляющее большинство людей являются Populum instinctu, то есть Человеком инстинктивным. Поведением этих людей Инстинкты (то есть Рептильный мозг) управляют в гораздо большей мере, чем Разум (Неокортекс).

Казалось бы, как связана наша инстинктивность и прощение? На деле одно вытекает из другого.

Человек разумный

Рептильный мозг может не вмешиваться в поведение человека, тогда он (человек) руководствуется в основном Неокортексом и на деле является Человеком разумным.

Где водятся такие люди? Там, где совершенно безопасно, и Рептильному мозгу там нет никакого предмета для деятельности.

Например, человек живет в стране с хорошей экономикой, где отлично работает полиция, медицинские, страховые и пенсионные службы. У него свое жилье, семья, серьезная работа, приличная заначка на будущее. У него все схвачено, ему ничего не угрожает.

Если возникает какая-то сложность, этот человек обращается в соответствующие службы и ему быстро помогают.

Все вопросы он решает путем переговоров, впадать в переживания для него совершенно не свойственно. Он это просто не умеет делать.

Рептильному мозгу там нечего делать, и он засыпает.

Где может жить такой человек? Правильно, это житель Швейцарии. Или Швеции, если вам это больше нравится. Или какой-то еще страны Северной Европы. Никакие практики прощения ему не нужны.

Это не про нас с вами, как понимаете. Это про параллельную реальность.

Человек инстинктивный

Большинство людей живет в совсем других условиях. Слабая экономика и низкий уровень жизни, политические и экономические катаклизмы, войны за власть или религиозные убеждения – в таких условиях живет большая часть человечества. Наша страна, как понимаете, полностью попадает в эту зону.

Жителям этих стран угрожает много разных опасностей, поэтому Рептильный мозг принимает активное участие в жизни этих людей.

Такие люди называются «высокоинстинктивными». Это ни хорошо, ни плохо, просто чисто рассудочные люди не смогли бы выжить в этих условиях.

Точнее, в странах с низким уровнем жизни и высокоинстинктивным населением всегда существует какая-то прослойка вполне обеспеченных людей, у которых «все схвачено», и они живут в гораздо большей мере Разумом, нежели Инстинктами. (К слову сказать, рассудочными обычно бывают не сами обеспеченные мужчины, которым приходится добывать деньги в сложных условиях, а их ближайшие родственники, которые ни за что не борются, а просто потреб-

ляют результаты их труда). Но основная масса населения живет на уровне выживания, и Рептильный мозг активно помогает им существовать.

Рептильный мозг проявляет свои решения в форме трех врожденных бессознательных программ поведения, то есть инстинктов:

- **инстинкта продолжения рода,**
- **стайного инстинкта,**
- **инстинкта выживания.**

Сами названия инстинктов говорят о том, какими сферами нашей жизни они «заведуют». Более подробно об Инстинктах вы можете почитать в Главе 6 книги «Невозможное возможно», скачайте ее на сайте [битая ссылка] www.sviyash.ru, это совершенно бесплатно.

Проверьте свою инстинктивность

Когда люди слышат про инстинктивность, они обычно не применяют это понятие к себе. «Это у африканцев или жителей Полинезии что-то такое есть, а мы-то люди разумные» – так считает большинство людей.

На самом деле все обстоит значительно хуже. Проверьте свою инстинктивность по тесту ниже. Для этого почитайте показатель в левом столбце, его крайние значения – в правом столбце, а в середине поставьте оценку того, насколько у вас проявлен этот показатель.

Тест для мужчин – смотрите табличку дальше.

	Вопрос	Оценка себя в баллах	Примечания
1.	Важно ли для вас иметь престижные предметы, указывающие на ваше преуспевание? Престижный автомобиль, часы, дом, одежду, красивую жену (богатого мужа) и так далее?		<p>Если для вас очень важно обладать престижными вещами — они позволяют вам чувствовать превосходство над другими людьми, то ставьте себе 10.</p> <p>Если вам все равно какие у вас часы, а автомобиль должен быть таким, чтобы на нем было удобно парковаться, то ставьте себе 2 балла.</p> <p>Если вы не против иметь престижные вещи, если они не создают вам лишних хлопот, поэтому вы всегда думаете, что выбрать — ставьте себе 4-5 баллов.</p>
2.	Любите ли вы экстрим, риск для жизни, острые ощущения?		<p>Если не можете без этого жить, ставьте 10. Если избегаете этого, ставьте 1 или 2. Остальное — в промежутке.</p>
3.	Важны ли для вас родственные отношения, постоянное общение с родственниками, друзьями, помощь им?		<p>Если очень важны, ставьте 10.</p> <p>Если совершенно не важны — 0.</p> <p>В остальных случаях оцените для себя важность этого показателя в промежутке от 0 до 10.</p>
4.	Можете ли вы управлять своими эмоциями или они могут захлестнуть вас и управлять вашими поступками? Как насчет ревности?		<p>Если вы супер эмоциональны и часто не можете контролировать свое поведение, то ставьте 10.</p> <p>Если вы малоэмоциональны, то 3.</p>

5.	Можете ли вы долгое время пребывать в одиночестве или вам обязательно нужно общество других людей?		<p>Если одиночество доставляет вам удовольствие, то ставьте 2.</p> <p>Если вам обязательно нужны люди, без них вам нехорошо, ставьте 9.</p>
6.	Можете ли вы контролировать свою еду (выпивку, курение, наркотики, азартные игры)? Или вы делаете это в избытке, а потом ругаете себя за это?		<p>Если вы свободно контролируете количество потребляемой пищи (алкоголя, сигарет, наркотиков, азартных игр), то ставьте 2 или 3.</p> <p>Если же вы совсем не можете управлять этими процессами, то ставьте 9 или 10.</p>
7.	Можете ли вы управлять своими сексуальными потребностями, или сексуальное влечение полностью захватывает вас?		<p>Если у вас нет избыточной сексуальности, то ставьте 2 или 3.</p> <p>Если вы супер сексуальны и думаете только о сексе, ставьте 10.</p>
8.	Любите ли вы охоту, рыбалку?		<p>Если вы всегда стремитесь добыть как можно больше рыбы или дичи, это для вас очень важно, то ставьте 9.</p> <p>Если ездите на рыбалку или охоту только ради общения с друзьями или природой, то ставьте 4. Если далеки от этих развлечений, то ставьте 1.</p>
9.	Любите ли вы есть блюда, приготовленные из живых существ — живой рыбы, раков, лобстеров, только что убитой дичи, мясо с кровью и пр.?		<p>Если вы с удовольствием выбираете живых рыб, раков, птицу и пр. и с удовольствием едите тут же приготовленную из них пищу, то ставьте себе 9.</p> <p>Если вы убежденный вегетарианец или не едите ничего, что имеет глаза, то ставьте 2.</p>
10.	Важна ли для вас		Если вас очень волнуют

	принадлежность к какой-то нации, народности, клану, религии, партии, вы фанат спортивной команды?		национальные, религиозные или партийные вопросы, вы считаете себя экспертом в этом, то ставьте себе 9. Если вас совершенно не интересует ваша национальность, религиозность, партийность, вы далеки от этого — ставьте себе 2.
	ИТОГО БАЛЛОВ		

Тест для мужчин

Тест для женщин — смотрите табличку дальше.

	Вопрос	Оценка себя в баллах	Примечания
1.	Важны ли для вас родственные отношения, постоянное общение с родственниками, детьми, помощь им?		Если очень важны, ставьте 9. Если совершенно не важны — 2. В остальных случаях оцените для себя важность этого показателя в промежутке между 2 и 10.
2.	Можете ли вы управлять своими эмоциями или они могут захлестнуть вас и управлять вашими поступками?		Если вы супер эмоциональны и часто не можете контролировать свое поведение, то ставьте 10. Если не эмоциональны, то 2. Остальное — в промежутке.
3.	Важно ли для вас иметь своих детей?		Если очень, вы не представляете себе жизнь без детей, то ставьте 9. Если вам они совсем не нужны, то ставьте 2.
4.	Можете ли вы долгое время пребывать в одиночестве или вам обязательно нужно общество других людей?		Если одиночество доставляет вам удовольствие, то ставьте 2 или 3. Если вам обязательно нужны люди, без них вам нехорошо, ставьте 9.
5.	Можете ли вы контролировать свою еду (питие, курение, секс) или вы наедаетесь до отвала, а потом ругаете себя за это?		Если вы свободно управляете количеством потребляемой пищи (напитков, сигарет, наркотиков), то ставьте 2. Если же вы совсем не можете управлять этим процессом, то ставьте 9 или 10.
6.	Имеется ли у вас бессознательная тяга к чудесам, гаданиям, ясновидению, астрологам и другой мистике?		Если это вас очень интересует, вы варитесь в этом и постоянно пользуетесь магическими ритуалами, боретесь со сглазами и порчами, то ставьте себе 10. Если вы далеки от этого и с юмором относитесь к мистике, ставьте себе 2.
7.	Религиозный ли вы человек?		Если вы очень религиозны, исполняете все обряды вашей

			церкви и искренне не понимаете неверующих, то ставьте 9. Если вы атеистка, то ставьте 2.
8.	Есть ли в вашей жизни необоснованные страхи, предчувствия, тревожащие сны и прочие непонятные явления?		Если вас постоянно одолевают непонятные страхи, предчувствия, вы пытаетесь толковать свои сны, то ставьте 9. Если у вас есть страхи, но вы явно понимаете откуда они возникли (сильный испуг и пр.), то ставьте 4. Если страхи и предчувствия чужды вам, ставьте 2.
9.	Является ли замужество очень важной частью вашей жизни?		Если вы не можете представить себе жизнь не замужем, она теряет для вас всякий смысл, то ставьте 9. Если у вас есть множество интересных дел, и вы совершенно спокойно относитесь к тому, замужем вы или нет, то ставьте 2.
10.	Важна ли для вас принадлежность к какой-то семье, клану, нации, народности, партии, религии?		Если вы четко позиционируете свою национальную или религиозную принадлежность, и полностью руководствуетесь их нормами, то ставьте себе 10. Если вас совершенно не интересует национальность и религиозность вас и ваших близких, то ставьте себе 2.
	ИТОГО БАЛЛОВ		

Тест для женщин

Поскольку инстинктивность не оценивается в каких-то специальных единицах, мы будем оценивать ее величину в процентах.

То есть мы будем считать, что близкой к 100% инстинктивностью обладает человек, у которого очень слабы разум и рассудочность, и очень сильны инстинкты.

И наоборот, человек с полностью подавленными инстинктами и руководствующийся только своим разумом (практически – ходячий калькулятор, зануда), будет обладать низкой инстинктивностью, близкой к 10%. Понятно, что крайними значениями реальные люди не обладают, большинство обладают инстинктивностью в диапазоне от 30 до 80%.

Теперь просуммируйте свои ответы из среднего столбца «Оценка себя в баллах». К полученной сумме прибавьте 10 баллов (это систематическая ошибка). Полученная сумма баллов и будет примерным показателем вашей инстинктивности в процентах.

Понятно, что не только приведенные показатели характеризуют инстинктивность, можно найти еще немало ее типичных признаков, но здесь мы ограничились самыми характерными (на наш взгляд) показателями. Они дают примерную оценку, которая, к тому же, постоянно изменяется в зависимости от многих факторов.

Можно предположить, что у вас получились значения 40—60%. Скорее всего, такие цифры означают, вы себя приукрасили.

Поэтому проведем контрольный тест.

Контрольный тест

Представьте себе ситуацию, что ваш ребенок попал в неприятную ситуацию. Он шел с компанией друзей по улице, все были слегка выпившие. Ребятам хотелось показать свою крутизну, и кто-то из них бросил камень в витрину магазина. Витрина разбилась, они схватили несколько бутылок пива из нее и все со смехом убежали. Естественно ваш ребенок вам об этом ничего не рассказал.

Но оказалось, что витрина была под видеонаблюдением, полиция по записи уже нашла одного из участников хулиганской выходки и разыскивает других. И ваш ребенок вам об этом наконец-то рассказал, прося у вас помощи. В тюрьму ему явно не хочется, а как раз из-за такой ерунды и можно получить срок.

Ваши действия в этой ситуации?

Родитель в Швеции или Швейцарии тут же бросится звонить своему адвокату, чтобы тот грамотно подготовился к суду. Или в страховую компанию, которая представит вам адвоката.

А кому броситесь звонить вы? Адвокату? Или начнете судорожно вспоминать, кто из ваших родственников работает в милиции, прокуратуре, органах власти? И если такой найдется, вы станете звонить ему и просить «замять» дело?

И, что интересно, если такой найдется, то он тут же войдет в ваше положение и станет искать возможность помочь вам. Чем он будет руководствоваться в этих поисках? Не догадываетесь? Открываем тайну: **им будет управлять стайный инстинкт, который всегда требует помогать «своим».** И чем будет выше ваша инстинктивность и инстинктивность вашего родственника или хорошего знакомого, тем больше усилий он приложит, чтобы вытащить из неприятностей вашего ребенка любыми путями.

То есть, то, что называется громким словом «коррупция» часто является обычным проявлением управляющего нашим поведением стайного инстинкта. То есть Рептильного мозга, требующего для выживания рода помогать «своим».

Получается, что пока наш уровень жизни не поднимется до такого, чтобы Рептильный мозг посчитал, что у нас все хорошо и спокойно, и ему можно отдохнуть, никакая борьба с проявлением этого инстинкта не даст результата. Коррупция пока что не имеет альтернатив.

Но это отвлечение.

А мы пока возвращаемся к невыведенным эмоциям, если помните. Откуда они берутся?

Как возникают эмоции?

Сразу после рождения младенец не имеет никаких представлений об окружающем мире. Со временем он начинает понимать, кто он, что из себя представляет, чего он может, чего ему запрещено, и так далее.

Годам к 15 у подростка обычно складывается полная картинка мира, которая потом расширяется и дополняется до конца жизни.

А что такое «картинка мира»? Это наши убеждения, верования, надежды, ожидания, идеалы о том, что и как должно происходить. Сколько вы должны получать и сколько весить. Кого можно любить, а с кем бороться. Кого нужно уважать, а кого презирать, и так далее.

Мы знаем, что и как должно происходить. У нас есть на этот счет твердые ожидания.

Но вот, свинство, порой оно так не складывается. Ребенок приносит не те отметки. Муж говорит совсем не те слова, которые вроде бы должен говорить. Начальник не так оценивает вашу работу, как должен был бы оценить, по вашему мнению. Ваши подчиненные выполняют свои обязанности не так хорошо, как должны бы. И так далее до бесконечности.

При этом ваша жизнь в целом не так хороша и безопасна, как хотелось бы, поэтому ваш Рептильный мозг все время бодрствует и отслеживает, чтобы у вас все было хорошо.

А хорошо – это так, как считаете вы в своей картинке мира. Своих версий происходящего у Рептильного мозга просто нет.

Например, вас вызвал руководитель и пытается поручить вам дело, которое относится к компетенции другого работника. Вы по-хорошему поясняете ему, что это вовсе не ваше дело, а Марии Петровны, она в этом хорошо разбирается. А у вас и своих дел выше крыши. На что руководитель говорит вам что-то типа: «Ничего, ничего, вы тоже разберетесь, идите и выполняйте».

Что происходит в этот момент?

Ваш Рептильный мозг видит, что на вас напали и заставляют выполнять чужую работу. Вы в опасности, вам нужно срочно помогать!!

Рептильный мозг защищает нас. Как может

Рептильный мозг влияет на наше поведение всего двумя примитивными способами, но очень быстро:

– Он повышает уровень возбуждения нашей психики и тем самым создает дополнительный заряд энергии, чтобы мы могли победить нашего недруга.

– Либо он забирает энергию и переводит нас в состояние оцепенения – когда ситуация такова, что мы никак не можем на нее повлиять.

В случае рассмотренной выше явной несправедливости со стороны начальника ваш Рептильный мозг переведет вас в состояние, которое принято называть раздражением, а то и в состояние гнева. Зачем? Чтобы вы с позиции силы объяснили этому ослу-начальнику, что он не имеет право давать вам такие задания.

Возможно, перейдя в возбуждение, вы начнете ругаться с руководителем, многие так и делают.

Другие, кто поумнее, сдерживаются. Они идут выполнять чужую работу, но возбужденная в теле энергия бурлит и требует решительных действий. А никаких действий вы предпринять не можете, подраться вам не с кем. Вы бормочете про себя проклятия, но энергии вам ваш Рептильный мозг дал для драки до победного конца. А вы ее не использовали! Вы ведь воспитанный человек, вам драться нельзя, это привилегия невоспитанных.

Поэтому возбужденная энергия укладывается у вас в теле «про запас» до следующей схватки с начальником.

Этот сгусток энергии в нашей методике называется «эмоциональный блок».

Причем это не просто какой-то образ, это вполне реальный телесный спазм. В какой-то части вашего тела мышцы сжались и не разжались, и теперь они напоминают сжатую пружинку. При необходимости эта телесная «пружинка» разжимается и отдает сохраненный в ней заряд энергии.

Это и есть «невыведенная эмоция».

А теперь вспомните, сколько раз за вашу жизнь вы испытывали тревогу, раздражение, гнев, бешенство, вину, обиду – все эти эмоции оставили в вашем теле след в виде эмоциональ-

ных блоков. Эмоция была слабая – блок получился маленький. Вас очень сильно обидели или оскорбили – блок получился вполне приличный.

И все они хранятся в вашем теле. Десятки, а то и сотни тысяч блоков.

Конечно, Природа предусмотрела естественные процессы очищения от эмоциональных блоков. Экстремальные виды спорта, русская баня, секс – все это очищает тело от лишних спазмов. Маленькие эмоциональные блокочки стираются потихоньку сами. А большие эмоциональные блоки мы носим в себе всю жизнь. Детская или юношеская обида иногда всплывает в теле с прежней силой, хотя прошло множество лет.

Какие проблемы создают эмоциональные блоки?

Во Введении мы указали, что если не заниматься прощением, то возникают пять, а то и более проблем. Давайте пройдемся по ним еще раз.

По телу человека движется энергия. Не электрическая, как в розетках, а более тонкая. Ученые еще не придумали приборы, чтобы ее измерять. Но мы-то с вами знаем, что энергия в нас есть. **Иной раз вы просыпаетесь утром и вас буквально распирает ощущение собственной силы, хочется горы сдвигать, как говорится.**

А другой раз вы просыпаетесь, и сил нет подняться, все вокруг серое и унылое для вас. Вроде бы не выпивали вчера, а сегодня сил нет. Куда делись, непонятно.

Так вот, эти самые «жизненные силы» движутся постоянно по нашему телу вместе с кровью и наполняют клетки тела энергией. Двигутся они по разным «чудесным меридианам», которые официальная наука вроде как не признает, что они существуют. Но врачей-рефлексотерапевтов готовит, чтобы они лечили людей, воздействуя разными способами на эти самые «чудесные» точки и меридианы.

Проблема первая – падает энергетика

У новорожденного внутри нет никаких спазмов (при благополучных родах, конечно), и энергия легко движется по его телу. Как только он встает на ноги, он полон сил, готов бегать и прыгать многие часы. Весь мир для него открыт и доброжелателен.

Потом он подрастает, и формирует свою картинку мира. Рептильный мозг, не знакомый с изменившимися условиями жизни (в смысле что драться по любому поводу теперь нельзя), по-прежнему посылает ему энергетические заряды для решения вопросов силовым путем.

Эти неиспользованные заряды создают в теле эмоциональные блоки (микроспазмы), и они уже создают проблемы с движением энергопотоков по телу. Кровь как-то продавливаются по венам и артериям, а жизненные силы застаиваются. В итоге возникает слабость, хроническая усталость. Врачи бодро лепят вам ярлык «кризис среднего возраста». **А весь кризис состоит в том, что вы загадили свое тело микроспазмами, и теперь вы не можете по-прежнему бодро питать ваше тело энергией.**

Почистили тем или иным способом тело от последствий переживаний – энергетика восстанавливается, это проверили на себе уже десятки тысяч людей.

Значит, первая проблема от засорения тела эмоциональными блоками – это снижение вашей энергетики, затяжная усталость. Есть идеи и желание что-то изменить, но нет сил действовать.

Проблема вторая – возникают заболевания

Идем дальше. Каждый эмоциональный блок – это реальный телесный спазм. **Организм устроен так, что все эмоциональные блоки, «заряженные» против вашей жены (или мужа) он откладывает в одном месте тела.**

Все блоки, «заряженные» против родителей, он откладывает в другом месте. Все блоки против начальника – в третьем месте, и так далее.

Места отложения эмоциональных блоков могут быть любыми – руки, ноги, грудная клетка, живот, голова.

Найти зависимость между объектами вашей борьбы и определенными местами тела не удалось, все сугубо персонально.

До некоторых мест может добраться массажист и убрать микроспазмы, есть такая психотерапевтическая методика.

А если многолетний эмоциональный блок спазмировал вашу печень или поджелудочную железу, или вообще разместился в голове и постоянно вызывает головную боль? Каким массажем до него добраться? Никаким.

Спазмированный внутренний орган со временем меняет свою структуру и перестает выполнять правильно свою функцию, организм заболевает. Врачи лечат больной орган, а причиной могут быть телесные спазмы, вызванные конфликтами с собой или другим человеком (но не все болезни вызываются спазмами!).

Имеется огромное количество случаев самопроизвольного избавления от самых разных заболеваний только за счет работы с чисткой тела от эмоциональных блоков. Одна из участниц наших тренингов много лет болела мокнущей экземой на руках, и полностью излечилась от нее только за счет эмоциональной чистки.

Это не значит, что все болезни нужно лечить только чистками, это неправильно. Но помочь врачам и представить им для их процедур свое тело, полностью очищенное от эмоциональной грязи – это был бы очень правильный поступок разумного человека. Да где ж такого взять?

Итак, вторая проблема от засорения тела эмоциональными блоками – это возникновение заболеваний тех органов тела, где разместились большие эмоциональные блоки.

p.s. Если бы врачи взяли и включили в палатах своих больниц аудиозаписи настроев «Прощаю себя» и «Прощаю других», то скорость выздоровления больных увеличилась бы в разы. Подобные эксперименты еще лет сорок назад ставил Г. Сытин, но после получения очень хороших результатов их тут же прекратили.

Идем дальше.

Проблема третья – вы ввязываетесь в конфликты помимо своего желания

Как ведет себя эмоциональный блок? Как вообще он может себя вести если он всего лишь телесный спазм?

На самом деле не все так просто. Любой эмоциональный блок неразрывно связан с каким-то вашим ожиданием, идеей, которую он призван защищать силовым способом.

Например, вы много лет ругаетесь с мужем, который разрушает ваше ожидание о том, что «муж должен зарабатывать деньги и содержать семью». А он зарабатывает мало, а то и вообще сидит у вас на шее, и это вас постоянно раздражает. **При каждом раздражении вы создаете очередной эмоциональный блок, задачей которого является надавать вашему мужу как следует по шее, чтобы он испугался и начал хорошо зарабатывать.** Вы ведь ругаетесь на него именно по этому вопросу, не так ли?

Значит, ваш эмоциональный блок можно представить себе как некое живое существо, субличность, которое предназначено для перевоспитания вашего мужа. У него (эмоционального блока) такая жизненная миссия. И он ее стремится выполнить.

Поэтому, как только ваш муж показывается вам на глаза, вся орда эмоциональных блоков, заряженных на его перевоспитание, активизируется. И ждет подходящего момента, чтобы напасть на него (с вашей помощью, разумеется), и наконец-то объяснить, сколько ему нужно зарабатывать.

Как только ваш муж делает какую-то оплошность (даже не имеющую отношения к деньгам), ваш эмоциональный блок тут же перехватывает над вами контроль

и бросается в бой за вашу светлую идею. Вы возбуждаетесь и начинаете орать на мужа по поводу его оплошности, а заодно и по поводу его заработков.

Его психика тут же активизируется и он начинает возбужденно объяснять вам, что он о вас думает и как вам нужно вести себя – у него ведь тоже есть очень важные ожидания относительно вас. На которые вы чихать хотели, естественно.

В общем, вы поорали друг на друга, но не подрались. То есть не использовали возбужденную в теле энергию полностью. В итоге ваши эмоциональные блоки получили очередную энергетическую подпитку, и приготовились к новой схватке.

Ваш конфликт вспыхнул помимо вашей воли и вашего осознанного желания поругаться.

У вас так бывало? Скорее всего, да, и не один раз. Возможно, это происходит не в семье, а на работе. Или в отношениях с родителями. Или где-то еще. Эмоциональный блок перехватил контроль над вашим телом и вверг вас в очередной бесполезный и бессмысленный конфликт.

Некоторые пары живут в таком состоянии десятилетиями. И ничего поделать не могут, поскольку решения не ругаться они принимают в спокойном состоянии с использованием Разума. А когда пошло возбуждение, ваш Разум отключается, и вы не помните о своем замечательном намерении больше не ругаться.

И все это происки ваших эмоциональных блоков. Если хотите реально наладить отношения – уберите из себя эмоциональные блоки, управляющие вашим поведением.

Проблема четвертая – вы мечтаете что-то изменить в своей жизни, но у вас ничего не получается

В жизни вас что-то не устраивает – маленькая зарплата, плохая работа, одиночество, бесконечные конфликты и так далее. Вы хотите это изменить. В понедельник вы точно собираетесь поговорить с начальством о вашей зарплате. Или пойти искать себе другое место работы. Или что-то еще.

Но проходит понедельник, вторник, среда, вы так ничего и не делаете. И обещаете себе начать что-то делать в следующий понедельник...

Именно так живет множество людей – их жизнь не устраивает, но они ничего не делают чтобы что-то изменить.

Почему так получается? Кто тормозит ваши изменения?

Таких внутренних механизмов много. **Например, ваш Инстинкт выживания всегда будет категорически против любых изменений.** Любые изменения могут привести к непредсказуемым последствиям. Вдруг будет хуже?! Это опасно! Лучше сиди и не дергайся!

Чем выше ваша инстинктивность, тем сложнее вам выйти за рамки привычных и предсказуемых действий – ваш Рептильный мозг будет вас тормозить.

Но не он один. **Эмоциональные блоки тоже будут тормозить ваши изменения.**

Например, вы молодая одинокая женщина. В прошлом у вас было несколько влюбленностей, но все они закончились неудачно с сильными переживаниями. В результате у вас в теле сформировался большой и мощный эмоциональный блок, заряженный против мужчин. Задача у него простая – поймать вашего мужчину и как следует настучать ему по шее, чтобы он вел себя правильно (женился, любил только вас и так далее). Ведь именно это желание вы испытывали, когда ваши мужчины поступали как-то неправильно, не так ли?

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.