

A portrait of a man with short brown hair and glasses, wearing a dark suit, a pink striped shirt, and a red tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a bright blue sky with white clouds and a sunburst effect in the top left corner.

*Артём Овечкин*

**СВОБОДА ВНУТРИ НАС**  
**АНТИСТРЕСС-ТРЕНИНГ**

Артём Овечкин

**Свобода внутри нас.  
Антистресс-тренинг**

«Автор»

2016

УДК 159.9  
ББК 88

**Овечкин А. А.**

Свобода внутри нас. Антистресс-тренинг / А. А. Овечкин —  
«Автор», 2016

ISBN 978-5-906862-98-3

Из этой книги Вы узнаете многое о том, как избавляться от стресса и «негатива», становясь все более счастливым и успешным человеком! А именно:— 3 основные мысленные установки, ведущие к несчастью — что это? Как их распознавать в Вашем собственном восприятии и легко менять!— 3 механизма «качественного» страдания — порой Вам плохо и тошно от своих страданий? Можно легко научиться их минимизировать!— 7 главных ошибок мышления — Больше не хотите сами невольно разрушать своё психическое здоровье и взаимоотношения? Разберитесь, каковы эти ошибки мышления и как они работают, и Вы больше не будете «наступать на эти грабли»! Книга-тренинг, читая которую, Вы словно волшебным образом присутствуете на психологической группе, проведёт Вас удивительными жизненными тропинками тренера и участников! На этих тропинках Вы услышите их истории об ОПАСНОСТИ, БОРЬБЕ, ГАРМОНИИ, НЕПОНИМАНИИ, ТРЕВОГЕ, ЛЮБВИ, ОДИНОЧЕСТВЕ, СЧАСТЬЕ. А в зеркалах этих историй регулярно таинственным образом будут мелькать отражения людей и событий из Вашей собственной жизни... Вы хотите научиться управлять стрессом, легко отпуская «негатив»? Это умение будет экономить Ваши нервы, деньги, время! Это легко! Вы этому научитесь!

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 978-5-906862-98-3

© Овечкин А. А., 2016

© Автор, 2016

## Содержание

Отзывы о книге психолога Артёма Овечкина "Свобода внутри нас. Антистресс-тренинг"	7
Отзывы из социальных сетей	11
Предисловие	13
Знакомство с участниками тренинга. Ожидания	14
Схема «Ситуация – восприятие – последствия»	16
Как человек воспринимает происходящее в своем сознании и в окружающем мире	18
Повседневный поток мыслей	19
Я – это не мои мысли	20
Постоянные мысленные установки, взгляды	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

## **Артём Овечкин**

### **«Свобода внутри нас. Антистресс-тренинг»**

**АРТЁМ ОВЕЧКИН** – психолог (<http://психолог-артем-овечкин.рф/>), преподаватель Института практической психологии «Иматон», эксперт ряда телепрограмм (<http://rutube.ru/video/person/683316/#personal>), соавтор проекта «МНЕ ЛЕГКО – Я ЛЁГКАЯ™» ([https://vk.com/mne\\_legko\\_ya\\_lyogkaya](https://vk.com/mne_legko_ya_lyogkaya))

Опыт консультирования более 12 лет, провёл тысячи часов психологических тренингов, групп и индивидуальных консультаций, помог многим людям расстаться с лишним весом, курением, употреблением алкоголя, проблемами во взаимоотношениях, негативным мышлением.

#### **Я БЛАГОДАРЮ:**

- моих родителей Андрея Овечкина, Ольгу Овечкину и родственников за воспитание;
- мою жену Юлию Овечкину [Малаховскую] за любовь и поддержку моей деятельности;
- моего партнёра по проекту для снижения стресса и веса «МНЕ ЛЕГКО – Я ЛЁГКАЯ™» к.м.н., доктора Валерия Ромацкого за интересное и полезное сотрудничество;
- гуру психологии Альберта Эллиса, Эрика Бёрна, Фредерика Пёрлза, Карен Хорни, Ирвина Ялома, Станислава Грофа, Андрея Курпатова и многих других за их потрясающие печатные труды, которые помогли мне создать мой собственный стиль консультирования, мои тренинги и эту книгу;
- всех людей, посещающих мои тренинги и консультации, за стремление к счастью, изменениям, самореализации, за ваши успехи! Мы с вами одной крови, человеческой, – вы и я! ☺;
- успешного пользователя данной антистресс-методики Геннадия Артуровича Арустамова за активное участие в выходе третьего издания этой книги в свет;
- профессора, д.м.н. Николая Ивановича Косенкова, мастера вибрационного массажа Елену Авсаркисову, мастера духовных практик Лину Чикирёву за исцеление;
- моего друга и учителя Иисуса Христа за всё.

**СПАСИБО!**

## **Отзывы о книге психолога Артёма Овечкина "Свобода внутри нас. Антистресс-тренинг"**

### **Отзыв профессора, д.м.н. Н.И. Косенкова о книге психолога Артёма Овечкина "СВОБОДА ВНУТРИ НАС. Антистресс-тренинг"**

Прочитал книгу Артёма Овечкина "СВОБОДА ВНУТРИ НАС. Антистресс-тренинг" практически на одном дыхании. Читается легко и свободно, автор практически без купюр приводит свои слова и слова участников тренинга, показывая живую речь и эмоции участников.

Прослеживается попытка донести сложную психологическую информацию до как можно большего количества людей, не имеющих даже первичного психологического образования. Такого требования времени сейчас, когда образование становится всё более узким и направлено на низкий уровень потребления в будущем. Издержки нашего переходного периода от социализма к капитализму. Автор идёт в ногу со временем, пытаясь достучаться до людей, имеющих обыденный опыт жизни, не загружающих себя избытком «ненужной» информации. К ненужной информации, как пример, я отношу состав воздуха, которым мы дышим. Мало кто знает, из чего он состоит. Да и зачем это знать?

Мне импонирует, что автор книги подошёл к разрешению эмоциональных проблем человека своим путём, пытаясь показать, «что проблемы внутри нас и свобода внутри нас». Соответственно, от нас зависит, если мы это осознаём, как сложится наша жизнь в будущем. Это основной лейтмотив книги – мы можем управлять своими эмоциями, а значит, можем решить практически любые проблемы, которые на нас сваливаются.

Правда, автор всё же приводит в конце книги к высказываниям знаменитых людей о свободе человека, в том числе и о свободе выбора, и выдержкам из Библии, и к молитвам, которые смогут помочь человеку решить его проблемы в жизни. Он пытается объединить и помирить, как бы сказали в советское время, материализм и идеализм, материю и сознание. Правда, это ещё никому не удавалось, но попытка похвальна.

Импонирует ещё и то, что это перекликается с моей теорией возникновения так называемых психосоматических заболеваний. В моём диссертационном труде «Физиологические механизмы психологической адаптации при психосоматической патологии» была предложена новая теория их возникновения, связанная с возрастанием функциональной асимметрии мозга в процессе жизни каждого человека в результате стрессирующего действия общества, социальных факторов. То есть психосоматические заболевания – это порождение социальной жизни человека, имеющего самосознание, знание своей личности и знание своей конечности во времени, то есть знание смерти.

Любое психосоматическое заболевание начинается со стресса, эмоциональной тревоги, активизации тонуса симпатической нервной системы, и как следствие, нарушается асимметрия мозга, происходит гиперактивация левого полушария. Восстановление нарушенной асимметрии мозга возможно посредством возникновения заболеваний функционально асимметричных органов или систем организма.

У больных психосоматической патологией большее значение приобретает нейротизм и интроверсия, что свидетельствует о состоянии реакции тревоги или реактивной депрессии, приводящее к неадекватно сильным эмоциональным реакциям по отношению к вызывающим их стимулам.

Ведущим патогенетическим фактором при психосоматической патологии выступает состояние тревоги. При этом в фазе ремиссии заболевания состояние тревоги выражено более значительно, чем в момент обострения заболевания. Таким образом, состояние рецидива забо-

ления можно считать физиологической адаптацией на изменённое психологическое состояние.

Основным типом акцентуаций у психосоматических больных выступает "паранойяльный" тип, который сочетается с разными типами акцентуаций при различных видах психосоматической патологии.

Для больных психосоматической патологией характерны широкий спектр фиксированных форм поведения – навязчивости, стереотипы, упрямство, педантизм. Они неспособны при объективной необходимости изменить мнение, отношение, установку, мотивы, модус переживания, что свидетельствует о высокой степени неприятия требований объективной реальности. В связи с этим, при формировании комплексной лечебной программы этих больных необходимо ввести медицинского психолога для углублённого психологического обследования и уточнения социальных причин возникновения заболевания.

При всех видах исследованных психосоматических заболеваний отмечается некоторое снижение интеллекта в периоды обострения болезни. Это может свидетельствовать о некоторой доминантности правого полушария.

Это часть выводов из моей диссертации. Она перекликается с методами, которые использует автор книги для решения проблемы больного психосоматикой человека, прибывшего к нему на группу, чтобы восстановить и сбалансировать нарушенную асимметрию мозга.

Таким образом, книга будет очень полезна широкому кругу лиц, у которых возникает тревога, депрессия, эмоциональная лабильность, нарушение сна, плаксивость, чувство никчёмности и никому ненужности в этой жизни. А таких людей становится с каждым годом всё больше и больше. Считаю, что переиздание данной книги будет очень полезно читателям, задумавшимся над перипетиями жизни, особенно в эпоху Мирового кризиса.

10 сентября 2015 года

***Профессор, доктор медицинских наук, врач-психотерапевт высшей категории  
Косенков Николай Иванович***

"Мой респект! Вы создали ценность. В чём, на мой взгляд, ценность этой ценности). По пунктам.

1. Проанализированы основные проблемы, в которых легко "захлебнуться", которые вызывают напряжение, выражаясь разговорным языком – зачастую "отравляют жизнь".

2. Выделенные проблемы описываются структурированно: одно не смешивается с другим. Это, как мне кажется, позволяет читателю увидеть конкретную проблему, сформулировать её для себя. Об этом говорят отзывы побывавших на тренинге: "Стала чётче и прорисованнее каждая ситуация. До этого была просто общая претензия..." Если проблема – враг, то нужно "знать её в лицо", а не бороться с ветряными мельницами, уподобляясь Дон Кихоту. Систематизация, чёткая формулировка проблемы позволяет, как я думаю, точно, локализованно направить усилие на её преодоление. Если сравнить с визитом к врачу, то человек с опорой на данную систематизацию способен провести "УЗИ, рентген" своего состояния, предположить "диагноз". А затем и выбрать "метод лечения". Предупреждён – значит, вооружён. Чтобы знать, что применить, необходимо проанализировать свои эмоции, а значит, познакомиться с самим собой.

3. Даны конкретные "лекарства" – приёмы решения, понятные, доступные, было бы желание. Пусть их немного, но описаны подробно, конкретный приём считаю более ценным, чем неуёмное философствование и увещание. Книга – своеобразный учебник, путеводитель, практическое руководство "Как не затеряться в мире стресса"



4. Особо ценен позитив, упор на доступность положительного результата, поскольку выявлен главный "отравитель жизни" – сам человек.

5. Ценен язык. Книга ориентирована на читателя, не обязательно сведущего в психологических понятиях, терминах. Да, информации в интернете много, однако не каждому даже активно ищущему читателю удастся докопаться до истины через толщу специальных терминов, понятий (и в этом большой привет разделу книги о взаимопонимании).

6. Книга представляет собой описание тренинга, в котором участвует несколько людей. Благодаря этому читатель имеет возможность рассмотреть одну и ту же проблему под разными углами зрения, поскольку высказывания разных людей по одному и тому же вопросу различны.

Было приятно читать ещё и потому, что налицо открытость, доверие участников данного тренинга. Хорошо, когда человек, пришедший работать над собой, именно этим и занимается, т. е. раскрывается и готов говорить искренне, пусть и не первым. Как я поняла, ни один из участников тренинга не занял пассивную позицию, все были активно вовлечены в процесс.

Искренне благодарю вас за книгу! Желаю дальнейшего радостного творчества и успехов, которые, уверена, будут возрастать в геометрической прогрессии, потому что когда что-то делается от души, это не может не принести позитивного результата. Прекрасно, что помогаете людям делать мир таким, каким им хотелось бы его видеть!

Здоровья! Открытий! Побед!"

***Анастасия Мяжкова***

"Книга "Свобода внутри нас" даёт чёткий алгоритм действий в те времена, когда на душе плохо. Оказывается, на качество жизни влияют ошибки мышления. По себе знаю, что можно многие годы думать определённым образом и страдать. А когда в руки попадают инструменты, распутывающие твои ошибки мышления, то выходит, что можно и не страдать, а жить более свободно и более счастливо.

Спасибо за труд написания этой действительно полезной книги."

***Оксана Митина***

"Здравствуйте, Артём! Конечно, огромное спасибо за книгу! Без рекламы, без воды, с конкретными рекомендациями, и главное, вы соединяете отношение к религии [как у меня) и внутреннюю человеческую свободу выбора... С большим уважением к вам! Из нового для себя – теперь чаще буду вспоминать про психосоматические заболевания.

Вашу книгу прочитала 2 раза, на сотой странице принято решение выслать книгу другим – сестре в Москву, подругам в Новосибирск и в Пятигорск. Конечно, книга полезная! Спасибо Вам огромное!"

***Ольга Смирнова***

"Артём, большое спасибо за книгу! Прочитала и перечитала еще раз. И думаю, что возвращусь неоднократно – работать и работать над собой! Понравилось, что лаконично, доступно, понятно, как хороший конспект для студентов. Главное – ловлю себя на том, что Бога стала благодарить чаще и искренней!

***С уважением, Надежда."***

"Артём, здравствуйте!!! Прочитала Вашу книгу. Очень благодарна Вам за неё. Буду ещё перечитывать и делать пометочки для себя. Всё очень доступно, просто, а главное истинная правда. Мне книга очень понравилась. Думала, в жизни правильно делаю, но оказывается нет, ошибок наделала. И спасала, и жертвовала, и переживала, и в депрессию вошла. С помощью врачей и добрых людей выбралась. Стала читать литературу по психологии, духовную, в церковь ходить. По интернету читать. И поняла, что многое делала не правильно. Дай БОГ ВАМ СИЛ И ЗДОРОВЬЯ."

***Лариса Елисеева***

Артём, спасибо большое за книгу!

Книга очень понравилась, много полезной информации, просто и доступно изложена, чувствуется, что написана не славы ради, а пользы для, вспомнились слова батюшки Николая Гурьянова: "Где просто, там ангелов по сто". Буду еще перечитывать с выполнением рекомендаций. Еще раз огромное спасибо.

***Инна Федина***

## **Отзывы из социальных сетей**

А книгу я купила сразу же, как она появилась, и не пожалела. Я как раз была не в лучшей эмоциональной форме и, прочитав её, смогла взять себя в руки и посмотреть на свои проблемы совсем по-другому. За книгу Вам отдельное огромное СПАСИБО!!!

***Светлана Ларишина***

Моя жизнь очень изменилась. У меня исчезли иллюзии о том, что я кому-то должна или обязана. Пропали страхи. Я очень сильно воды боялась. Исчезли страх утонуть и боязнь водить машину. Я стала более уверенной в себе. Раньше брала на себя чужую ответственность, чужие проблемы, заботы, хлопоты. Теперь у меня появился здоровый пофигизм. Я стала более счастливой и меньше стала страдать. Я стала добрее относиться к окружающим меня людям. Я поняла, что мы сами куём свою жизнь и своё счастье. Я встретила человека, которого полюбила, и вышла за него замуж! Я очень благодарна Артёму Овечкину за то, что дал мне уверенность в себе.

***Машанова Альфия***

Книга Ваша у меня есть, она у меня настольная. Если где-то что-то не так, я её открываю и как будто общаюсь с Вами. Мне и многим, кто попал на Ваши тренинги, очень повезло, и я благодарна и Вам, Артем, и судьбе.

***Любовь Борисенко***

С удивлением поняла, что многие проблемы, которые мы ежедневно прокручиваем в голове и пытаемся решить, на самом деле не существуют. Мы их придумываем себе сами. Переживаем, боимся, тревожимся, обижаемся. Тратим на это всю жизнь. Я поняла, что жизнь проще, чем кажется. Спасибо Вам, Артём, за инструкцию к жизни, за позитив и за возможность увидеть себя счастливым человеком!

***Герасименко Алёна***

Книга замечательная!!!!!! Сейчас она у меня в процессе чтения.... столько эмоций испытываю, когда читаю её)))))) АРТЁМ, ВЫ МОЛОДЕЦ!!!!

***Татьяна Реброва***

Я разобралась детально, из чего складываются наши мысли и чувства и как они могут вредить мне и заставлять меня страдать, я поняла, что зачастую относилась к людям слишком требовательно и очень злилась, когда не получала того, чего ожидала. А теперь всё, что будет в моей жизни ещё, просто будет прибавлять мне счастья всё больше и больше. Хочется действовать, и теперь я понимаю как.

***Костина Е. В.***

**СХЕМА «СИТУАЦИЯ – ВОСПРИЯТИЕ – ПОСЛЕДСТВИЯ»**

**СХЕМА**  
**«СИТУАЦИЯ — ВОСПРИЯТИЕ — ПОСЛЕДСТВИЯ»**

**❶ ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ**



Воспринимаются через Ваши

**❷ МЫСЛЕННЫЕ УСТАНОВКИ**  
(их можно менять)



Далее рождаются Ваши

**❸ ЭМОЦИИ**  
(их можно менять)



Далее накапливается

**❹ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
И ФИЗИЧЕСКОЕ  
НАПРЯЖЕНИЕ**

(его можно меньше накапливать  
и безопасно, «экологично» сбрасывать)



Частые **ПОСЛЕДСТВИЯ** его накопления:

**❺ Конфликтное поведение,**  
плохое настроение,  
постоянная усталость,  
раздраженность, «разбитость»

**❻ Переедание, алкоголизация, курение**

**❼ Психосоматические заболевания**  
(гипертония, ожирение, нейродермит,  
язвенная болезнь желудка, тики и пр.)

ЧИТАЯ ЭТУ КНИГУ, ВЫ ПРОСТО И УВЛЕКАТЕЛЬНО ПОРАБОТАЕ-  
ТЕ СО **❷, ❸, ❹**, ЧТОБЫ НАЧАТЬ МЕНЯТЬ К ЛУЧШЕМУ И ПРОФИЛАК-  
ТИРОВАТЬ **❶, ❺, ❻, ❼**!

+ узнаете много интересного и развлечётесь, сделаете шаги к  
еще большему здоровью и счастью! ☺

## Предисловие

*Если ты понимаешь, что ты – это не твой ум, чего тебе бояться?  
Наблюдай за миром, как за самим собой. Имей веру в то, что всё идёт  
как должно. Люби мир, как себя самого. Тогда ты сможешь достичь  
единства.  
Лао-цзы*

Здравствуйте! В начале пути очень важно понять следующее.

Мысленно в прошлом и будущем стоит находиться не более 10–20 % времени, чётко осознавая, зачем вы туда «пришли» и что «происходит». А 80–90 % времени нужно находиться в настоящем моменте, ПРИСУТСТВОВАТЬ, наблюдать не только за окружающим, но и за тем, что происходит внутри вас, в вашем сознании. Полностью присутствуя, действовать, общаться, радоваться, жить! Это формула счастья и успеха.

Менее счастливый, более «нервный», избыточно стрессированный человек мысленно проводит в прошлом и будущем много времени, из-за этого частенько в настоящем присутствует только его тело, а сам он «пропускает жизнь», перенапрягая и мучая себя бесконечным мысленным «сёрфингом» по прошлому и будущему, «мыслеблудием» или «мозгоблудием». Более того, ему всерьёз кажется, что он не властен над своим разумом и вниманием.

Ему необходимо заниматься практикой присутствия, занимать позицию «Наблюдатель». Именно в этой позиции человек может замечать и исправлять свои ошибки мышления (как – я описал в этой книге), именно в ней человек по-настоящему добр, спокоен, эффективен в своих действиях.

И стоит больше действовать и жить, чем думать. А не наоборот.

А у «нервного», менее счастливого, избыточно стрессированного человека баланс сбит в сторону думанья в ущерб деланию. Причём он буквально «болен» навязчивым, зачастую негативным мышлением, не может остановить его, а оно человека мучает.

Эта книга поможет всем снизить стресс, улучшить самочувствие, отношения, полностью присутствовать, радоваться и преуспевать.

*Книга создана автором на базе его многолетнего опыта индивидуального, семейного и группового психологического консультирования. А также на базе опыта восстановления и сохранения своего собственного физического, психологического и духовного здоровья. Но все совпадения любых событий, имён, черт персонажей этой книги с настоящей жизнью реальных людей случайны.*

## Знакомство с участниками тренинга. Ожидания

– Снова мы в прямом эфире. Здравствуйте!

– *Здравствуйте.*

– Как ваше ничего? ☺

– *Отлично!*

– Очень хорошо. Давайте тогда с Божьей помощью приступим! Меня зовут Артём Овечкин, я психолог. Со многими из вас я уже знаком по тренингу нормализации пищевого поведения «МНЕ ЛЕГКО – Я ЛЁГКАЯ™». Можете образовать более правильный полукруг? Вы подъезжаете со стулом сюда, Оля, включаете третью передачу... Отлично. Всем удобно, всем, как я понимаю, комфортно? Прежде чем начнём, хочу спросить, как у вас на душе? Сейчас по одному человеку буду спрашивать. Яна?

– *Боже мой...*

– **Что** же сейчас будет! ☺

– *Да.*

– Кстати, здесь присутствует двое наших сотрудников. Они давно хотели на этот тренинг попасть, просились. Присутствуют здесь как клиенты, для того чтобы осуществить перезагрузку своего восприятия. Нужна перезагрузка?

– *Нужна!*

– Как на душе и какие ожидания? Вы немножечко читали про тренинг. Каково ваше отношение? «Верю/не верю», «Что за бред?», «Жизнь изменится навсегда!», «Врёте, наверное...» Обычно так говорят сначала. В конце тренинга будет совсем другое. Яна?

– *Хорошее настроение. Ожидание. Я верю, всегда. # И жду именно изменений в конце, на выходе. Очень жду!*

– Сейчас всё в процессе. Хорошо. На душе?

– *Вообще прекрасно.*

– Отлично. Лена?

– *Настроение хорошее, на душе легко. Ожидание чуда!*

– **Чудо будет.** Сегодня как раз тот самый день, когда будут случаться простые чудеса.

Как на душе?

– *У меня – усталость...*

– Сильная?

– *Сильная, просто...*

– Просто на самом деле мы тут целую неделю кое-чем занимались. С утра до вечера были на тренинге по нормализации пищевого поведения... И как-то немножечко с чего-то есть усталость... ☺

– *Ожидание. Что-то я уже пытаюсь применять, применяла и верю! И знаю, что это работает. Жду сегодня большего количества инструментов. Да-да, я думаю, что картина сложится!*

– Хорошо. Спасибо. Наташа?

– *Настроение замечательное! У меня вообще отпуск – я сплю до обеда каждый день!*

– Завидуете?! (обращаясь ко всем)

– *Да!!!#*

– *Про тренинг вообще ничего не читала, потому что я такой человек... я знаю, что такое тренинги, достаточно часто на них ходила в своё время. Поэтому, в принципе, у меня всё открыто, глазки открыты. Никаких ожиданий – значит, я не обманусь, я так думаю.*

– Классно, супер! Для того чтобы не разочаровываться, надо излишне не очаровываться. Точно! Ладно, спасибо. Оля?

– У меня довольно-таки тревожное состояние. Я жду, чтобы у меня в какой-то мере порядок в голове наступил. Буду слушать всех и Вас.

– Самое главное – вы все будете активно включаться. То есть это ни в коем случае не лекция! Мы будем здесь делать всякие упражнения. В предыдущем городе на этом же тренинге мы, как говорится, «зажигали звёзды»! Некоторым женщинам там я давал возможность почувствовать, что они делают, например, со своими мужьями в ходе совместной жизни. В ряде упражнений они полностью побыли в шкуре своих супругов. Одна женщина, помню, потом сказала: «Боже! Как же он за 10 лет нашей совместной жизни жив-то ещё?!» ☺

**И на этом тренинге будет очень много интересного!** На душе тревожно?

– Да, есть немножко.

– Ладно, хорошо! Алла?

– У меня тоже всё хорошо – я из отпуска. У меня *ещё* всё хорошо. # А к тренингу у меня большой интерес, я уже была на психологических тренингах. Класно, когда потом вижу результаты или когда понимаю, что что-то утверждается, о чём я думала, и направляется в нужную сторону. У меня огромный интерес. Но сейчас результатов я не то что не жду, я просто пока не знаю, что это может быть и в каком размере или объёме. Поэтому буду только рада любому исходу.

– Хорошо-хорошо. Спасибо! Как на душе, Настя?

– На душе хорошо, но переменчиво. (С волнением) Неустойчиво!

– Как бы облачно с прояснениями?

– Да-да, местами. ☺

– Понятно. Какие ожидания?

– Мне, наверное, очень интересно. Я с удовольствием поучаствую.

– Тогда, в ходе нашей с Вами прошлой индивидуальной работы, мы чего-то достигли?

– Мы достигли, но не до конца! ☺ Но это было всё равно удачно!

– Спасибо! Вадим?

– В общем – хорошо всё. ☺

– Так. Какие ожидания?

– Я, в общем-то, проникся вообще к Вам. Поэтому жду каких-то прозрений, что ли. Думаю, что будет всё продуктивно.

– У меня просьба ко всем! Ставьте жирные галочки в своих конспектах, если что-либо из разбираемого сегодня материала находите у себя, в своей голове и жизни! Помечайте для себя то, что к вам относится, чтобы потом вы могли это использовать в собственной работе над своим восприятием. Чтобы потом регулировать свои эмоции, управлять своим настроением и улучшать свою жизнь.

## Схема «Ситуация – восприятие – последствия»

Ладно, поехали! К делу, что называется. Я вам напоминаю волшебную схему. Кто-то её видел на проводимых мною тренингах по комфортному снижению лишнего веса. Кто-то сейчас увидит эту схему впервые. Вы поймете, откуда у этого животного непонятного, то есть у вашего настроения, вообще ноги растут. Теоретически понятно – откуда. Если у всех людей... я не буду говорить, из какого места ноги растут, то у настроения... Из места повыше, да?! Хорошо. ☺

**Схема (см. стр. 6)** Смотрите, есть какая-то жизненная **1) ситуация**. И желательно это всё зарисовывать, что я буду говорить. За ситуацией идет **2) мысль** (человек воспринимает всё в жизни сквозь призму своих мысленных установок, взглядов). За мыслью – **3) эмоция**. За эмоцией идет такой хитрый зверь, я его не буду сейчас расшифровывать на доске, а вы у себя расшифруйте, – ПЭФН – **4) психоэмоциональное и физическое напряжение**. Мы, специалисты, между собой иногда говорим: «Ну что, ПЭФН у тебя?» – «Да-а, у меня **такой** ПЭФН...» Имеется в виду, что человек устал, перенапрягся, стресс у него, накопил напряжение.

Накопилось **ПЭФН** – психоэмоциональное и физическое напряжение. Следом за накоплением у человека психоэмоционального и физического напряжения могут следовать любопытнейшие вещи(!), доложу я вам, – **5) Последствия**.

### Последствие № 1: переедание, табакокурение, алкоголизация.

Употребление психоактивных веществ – попытка осознанно или неосознанно расслабиться, снять ПЭФ напряжение. Сокращённо ПАВ – психоактивные вещества. И пишу здесь сразу же: в том числе переедание. А также есть всякие варианты: переливание, перенюхивание, перекалывание и так далее. Но эти темы актуальнее уже для других групповых занятий. А здесь, в стенах медико-психологического центра по снижению веса, речь, как правило, идёт о таком последствии накопления ПЭФ напряжения, как переедание.

### Последствие № 2: плохое настроение, конфликтное поведение, вспышки гнева.

Об этом сегодня достаточно будем разговаривать... Поведенческие срывы. Это когда вы накопили-напили-напили напряжение. Потом – раз! И кто-то из окружающих от вас получил по полной схеме... Практически ни за что причём! ☺ Цитирую свою клиентку: «Пришла домой, кота пнула, на мужа наорала, сыну подзатыльник дала, подругу по телефону послала». Боже! И потом через какое-то время мысли: «Что же это было? Кто же это был вообще?! Кто был этот человек, который всё разнёс?.. Всем сказал, что они... тудыть вашу мать-мать-мать! – привычно повторило эхо... ☺ – Ой... Это была Я!» И в душу заползает чувство вины... Бывает такое?

– *Зато вон же, как легко потом.* ☺

– Сначала – да. А потом часто – нет, нелегко.

– *Сильно достаётся всем, бывает, иногда от меня... у меня такое было не раз...*

– Да. А бывает на душе гадко потом! Самое главное, что всё вокруг «разнесено», все зализывают раны, кто-то из окружающих, что называется, в походном госпитале травмы свои залечивает.

Вот за этими поведенческими срывами, бывает, следуют и разрушенные отношения. Счастье, которое было и после одного разговора серьёзно надломилось, а то и ушло навсегда. Знаете, да, такие случаи?

– Угу.

– Ну и наконец, третье последствие накопления ПЭФ напряжения.



### **Последствие № 3: Психосоматические заболевания.**

Накопленное психоэмоциональное и физическое напряжение бьёт по «органам-мишеням». Что в результате приводит к возникновению у человека психосоматических заболеваний. Это могут быть бронхиальная астма, нейродермит, язвенная болезнь желудка, язвенный энтероколит, гипертоническая болезнь, ожирение и прочее.

А теперь, дорогие мои, давайте разбираться в этой цепочке (**ситуация – мысли – эмоции – ПЭФ напряжение – последствия**).

## **Как человек воспринимает происходящее в своем сознании и в окружающем мире**

Материал раздела «Как человек воспринимает происходящее в своем сознании и в окружающем мире» я дам вам в виде небольшой лекции.

Понять этот материал **ОЧЕНЬ** важно.

Итак. Какой бы ни была наблюдаемая ситуация, в принципе отношение человека к ней было бы неопределённым, если бы у него не было какой-то своей системы убеждений, взглядов, установок.

**7 миллиардов человек на Земле – 7 миллиардов таких систем убеждений, взглядов, у каждого в голове – своя. Они все друг от друга отличаются. Так как наборы мысленных установок (о себе, о людях, о жизни и пр.) в головах у людей неодинаковые.**

## Повседневный поток мыслей

Представьте себе, на небосводе вашего сознания ежедневно 60 тысяч мыслей проходят, проплывают, как облака. Причём многие люди начинают бороться с некоторыми «плохими» мыслями, сильно драматизируют их приход. Годами этим неприятием каких-либо мыслей и драматизацией их прихода себя изводят. Даже физически болеть начинают на нервной почве! То есть какая-то мысль приходит, они говорят: «Ужас! **Как она, эта мысль, такая нехорошая, вообще могла прийти ко мне в голову?!** Я же такой приличный человек! И вот что я подумал!» И потом, после этого, себя чувствуют виноватыми, боятся этих непрошенных негативных мыслей, боятся каких-то последствий этих мыслей.

Дальше некоторые из этих людей поступают так... Представьте себе, облака-мысли плывут по небосклону сознания (метафорический образ), а эти люди смотрят на эти свои облака-мысли и говорят им: «Так, значит, ты, мысль, мне нравишься – ты, ты и вот ты. А вот ты – не нравишься, и поэтому ты ко мне не плыви! Не плыви!!!». Можем ли мы так заклинять какую-то мысль и сделать так, чтобы она взяла и не пришла?

Не думайте сейчас о белой обезьяне, ни в коем случае. О белой с ярким красным бантом, с голубыми глазами – не думайте! Всё равно ведь про обезьяну думаете сейчас! Так или иначе, понимаете? Смотрите, давайте мы с этого момента обозначим одну очень важную, просто основополагающую вещь, которая будет вас потом освобождать от стресса всю жизнь. Ваши мысли – это не вы. Запишите себе это.

## **Я – это не мои мысли**

**Я – это не мои мысли. Я – больше, чем они!** Я могу наблюдать за ними словно со стороны.

**Любой человек может разотождествляться со своим потоком мыслей и наблюдать за ним.**

Это великолепное чувство – осознавать свою свободу от своих мыслей, особенно негативных и навязчивых, просто наблюдая за ними, не отождествляясь с ними!

**Позиция «Наблюдатель»** – это более высокий уровень моего сознания, на котором много радости, спокойствия, эффективности, а негатив и стресс не властны надо мной.

**Мой разум – это не я, а всего лишь мой инструмент.** Я регулярно сознательно использую его, думаю о чём-то, в каком-то направлении. И могу наблюдать за деятельностью своего разума из позиции «Наблюдатель».

**Вы много раз занимали позицию «Наблюдатель», когда отвечали на чей-либо вопрос: «А о чём ты думаешь?». Занимали эту позицию и, наблюдая за своими мыслями, описывали их человеку, задавшему вам вопрос.**

Проблема в том, что когда человек перестаёт использовать свой разум, сознательно направляя его на обдумывание и решение каких-то задач, разум сам начинает думать, что называется, как придётся, производит мысль за мыслью, многие из которых не только не нужны человеку, но и неприятны ему. Разве у вас не так? Мысли могут быть вообще абсолютно любые. Могут быть неожиданно ужасные, могут быть странные, могут быть прекрасные, возвышенные, красивые, волнующие, тревожащие, обижающие, радующие, раздражающие – какие угодно.

**Перестаньте отождествлять себя с мышлением, оно зачастую самопроизвольно. Перестаньте это отрицать и бояться прихода «плохих» мыслей – и многое в вашем сознании начнёт налаживаться. Хватит уже отождествлять себя с потоком мыслей. Ведь вы можете в любой момент «выходить» из потока мыслей, становиться «на берегу потока» Наблюдателем.**

То есть приплывает очередная «нехорошая», «ужасная», не нравящаяся вам мысль, а вы:

**«О! Смотри-ка, надо же! Оказывается, и такое тоже может приплыть! Ничего себе! Ну, ладно». И эта неприятная мысль спокойно уплывает дальше, прочь от вашего внимания! Сама. Ведь вы не сопротивляетесь ей, не боретесь с ней и не придаете ей особого значения, не запрещаете этой «плохой» мысли существовать.**

А если неприятных мыслей всё равно много в вашем внутреннем потоке мыслей? Во-первых, можно разобраться в причинах (и этим мы будем заниматься). Во-вторых, можно избавляться от навязчивого негативного мышления самостоятельно, входя в целительное состояние «не-ума» через медитацию. Или вводить свой мозг в так называемое «четвёртое состояние мозга», открытое и подтверждённое профессором Психоневрологического института имени В. М. Бехтерева Валерием Слезиним в ходе трехлетних исследований. Это состояние названо им «молитвенное бодрствование», оно обладает исцеляющим воздействием на тело и психику. А наступает оно во время молитвы, когда человек мысленно обращается к Богу.

## **Постоянные мысленные установки, взгляды**

Но есть в вашем сознании и постоянные идеи, взгляды, какие-то установки, через призму которых вы воспринимаете мир. И вы эти идеи, установки, взгляды когда-то сами взяли на вооружение, осознанно или не осознанно.

**Представьте себе, сознание – это, метафорически говоря, такая призма или кристалл с тысячами граней.**

И эти грани – это как раз не те мысли, которые просто плывут по 60 тысяч штук в день, а те, которые вы взяли и уже оставили на постоянной основе в системе своего восприятия. Каждая грань кристалла (вашего сознания, восприятия) – **это какая-то идея, мысленная установка. Представили?**

И такой получается кристалл великолепный, с тысячами граней! Идёт информация из окружающего мира сюда на призму (сознание), сквозь грани (установки, взгляды) эта информация преломляется. Представили себе?

**Так в вашем сознании образуется ВАША картина окружающего мира.**

Как вы думаете, хоть у одного человека на Земле с другим может полностью совпадать внутренняя картина мира?

Ответ очевиден! Конечно, нет.

**Каждый человек абсолютно уникален.**

Если бы вы смогли бы «попасть» сейчас в сознание какого-нибудь вашего знакомого... **Внутрь его сознания** попасть на 30 секунд хотя бы и посмотреть, как он думает, как он чувствует. Вы были бы в шоке! «Ёлки зелёные!!! Неужели это вообще можно так, а? Как же ты живёшь? Как же ты воспринимаешь-то это всё **вот так?**» Другой человек – это реально Другой, по-другому думает, чувствует, воспринимает. Потому что у него свой уникальный набор мысленных установок в голове.

А ещё у каждого человека за каждым словом в его речи свой индивидуальный шлейф смыслов и смысловых оттенков тянется (это изучает наука психолингвистика). А люди ещё и связывают эти слова в длинные цепочки...

**Я вот сейчас русским языком излагаю свои мысли. Клянусь, каждый из вас сейчас воспринимает меня по-своему. Хоть немножечко, но по-своему. Однако любит помечтать о 100 % взаимопонимании. #**

## **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.