

**МАРИНА КЕЙЛИНА**



**Книга-тренинг**  
**КОЛЕСО**  
**САМОРЕАЛИЗАЦИИ**

**ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО  
ДЛЯ ТРАНСФОРМАЦИИ ЖИЗНИ**

Марина Кейлина

**Колесо самореализации.  
Пошаговое руководство  
для трансформации жизни**

«Автор»

2024

## **Кейлина М.**

Колесо самореализации. Пошаговое руководство для трансформации жизни / М. Кейлина — «Автор», 2024

Новая книга-тренинг от автор-психолога. Принцип работы построен на авторской одноименной психокоррекционной программе «Колесо самореализации». Книга собрала в себе огромное количество практических рекомендаций, упражнений для того, чтобы любой человек мог, взяв ее в руки, получить мощнейший психологический тренинг по проработке подсознательных блоков и трансформации своей реальности. Эта книга наглядно показывает, как ограниченное негативное убеждение влияет на нашу жизнь. Она помогает найти негативные установки, родительские шаблоны поведения, неправильно работающих субличностей, страхи и проработать их самостоятельно при помощи ведения особого «дневника осознанности». Кроме этого книга поможет читателю расширить свое сознание и наполниться новыми психологическими паттернами, создавая себя с нуля и трансформируя окружающую реальность через внутреннюю работу, достигая результатов в любой сфере жизни.

© Кейлина М., 2024

© Автор, 2024

## Содержание

Введение	5
Как работать с книгой?	6
Жажда перемен	8
Сознание и подсознание. В чём разница?	12
Осознанность – инструмент для трансформации жизни	16
Чем забит чердачок?	22
Колесо самореализации	26
В чём вся соль самотрансформации?	28
Снаряжаемся и готовимся в путь	32
Сектор 1. Очищение сознания	35
Что я думаю о себе и о мире?	36
С чем я сросся?	43
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Марина Кейлина**

## **Колесо самореализации. Пошаговое руководство для трансформации жизни**

### **Введение**

Приветствую тебя, дорогой читатель! Если ты купил эту книгу, значит, в твоём сознании уже назрела идея о том, что что-то тебя не устраивает в нынешней жизни и ты хочешь что-то изменить. Вероятно, ты уже предпринимал некоторые попытки и, возможно, добивался успехов. Но всегда есть куда расти дальше, не правда ли? Такое часто бывает, что люди не чувствуют внутреннего удовлетворения, хотя внешне у них есть всё, что только можно пожелать. Возможно, ты один из них. А может быть, ты просто на пороге следующей ступени своего развития и пока ищешь необходимые средства, ресурсы для значительного прыжка на новую высоту. Иногда мы будто бы упираемся в какой-то потолок и не можем найти лаз для того, чтобы подняться выше. И некоторые даже начинают борьбу за этот качественный прорыв. Но секрет в том, что не сражение за счастье поможет тебе сделать этот скачок, а смена парадигмы. Только взгляни на всё, что происходит с тобой, со стороны и другими глазами. И ты сможешь найти новые способы для реализации всего, что только задумаешь. Самое интересное заключается в том, что, если ты способен что-то вообразить, значит, ты можешь это и сделать. Иначе подобной идеи даже бы не возникло в твоём сознании. Только стоит выйти за рамки, которые тебя привычно так ограничивают, создают знакомую зону комфорта. И да, смешно, но зачастую эта зона совсем не комфортна. Но выход за её пределы пугает до ужаса, поднимая глубинный доисторический страх. Но раз ты держишь в руках эту книгу, значит, ты и ищешь ключи для открытия своих новых дверей. Возможно, тебе удастся создать кротовую нору и переместиться в точку мечты невероятным быстрым способом. Это называется эволюционным скачком сознания. Лишь стоит овладеть колесом самореализации и покатить его по дороге своей жизни впереди себя.

Меня зовут Марина Кейлина, я пишу эту книгу для того, чтобы как можно больше людей раздвинули рамки ограничений и пошли путем своей самореализации. Только реализация сокрытого внутреннего потенциала приносит удовлетворение. Только проживание своих истинных ценностей делает тебя счастливым. Если ты не воплощаешь свою мечту, то воплощаешь мечты других людей, а это, к сожалению, путь к разочарованию. Один маленький секрет заключается в том, что мы не всегда можем отличить свои желания от навязанных извне. Отсюда и это гложущее недовольство, когда вроде и сделал всё, что нужно, и должен, и хотели они... а чего же на самом деле хочешь ты? Мы найдём ответ на этот вопрос этой книге-тренинге «Колесо самореализации», и ты пойдёшь своим путём.

## Как работать с книгой?

Это книга-тренинг, а значит, по мере её прочтения, тебе надо выполнять все предложенные упражнения. Не откладывай в долгий ящик, а делай сразу. Это путь к успеху. Запомни, только через действие меняется реальность. Так что, только мыслей будет недостаточно. Если ты действительно желаешь результатов, иди целенаправленно и последовательно. Не перескакивай на следующую главу, пока не прочёл и не освоил все необходимые инструменты главы предыдущей. Помни, колесо может катиться только последовательно, касаясь каждой точкой своей окружности дороги твоего жизненного пути. Если будешь крутить с проскоками, то и движение будет неустойчиво, а результаты не гарантированы.

Заведи себе трансформационную тетрадь. Это будет твой дневник осознанности. С этой тетрадью ты будешь встречаться ежедневно и делать в ней письменные упражнения. Кроме того, в дневнике обязательно нужно вести записи наблюдений за собой.



Смысл трансформации заключается в том, что мы подмечаем негатив и позитив наших будней. То, что нам в жизни не нравится, постепенно убираем, а то, что приносит положительные эмоции, — культивируем. Но чтобы это сделать, это нужно заметить и признать, в этом тебе помогут записи. И да, просто подумать и сказать: «Я и так знаю, что мне не нравится» — недостаточно. Всё это затрётся другими мыслями и не будет проработано. Так твой пытливый мозг пытается тебя перехитрить и оставить всё как есть, сохраняя прежние шаблоны мышления. Пойми, мозг ленив, и он будет всячески пытаться сохранять своё прежнее состояние. Но путём многократных тренировок ты можешь его перестроить благодаря нейропластичности. Это словно поход в спортзал. Один раз не принесёт никакого эффекта. Но если ты начнёшь регулярные тренировки, то в скором времени заметишь, как подтянулись твои мышцы и улучшилось самочувствие. Здесь то же самое. Успех заключается в регулярности. Лучше заниматься по 10 минут каждый день, чем читать по главе раз в месяц.

Книга-тренинг предназначена для самостоятельной работы. Я опишу всё максимально подробно, чтобы тебе было легко разобраться с материалом. Но ты должен применить волевое усилие, чтобы не сойти с дистанции. Будь честен с собой и непреклонен в своём желании изменить жизнь. Меня рядом не будет для того, чтобы замечать и показывать тебе, как твоя психика стремится к избеганию, откладыванию и саботажу. Поэтому тебе будет необходимо научиться беспристрастно наблюдать за собой со стороны и анализировать подобные эго-типические шаблоны мышления. Со временем это станет хорошей полезной привычкой и поможет сделать твою работу и жизнь в целом более продуктивной.

Итак, тебе нужно будет читать главы последовательно. Обязательно обдумывай материал, пропуская его через своё осмысление. Отмечай для себя, насколько ты согласен с изложенным. Свои озарения записывай в дневник осознанности. Ставь даты и делай предложенные упражнения. Следи за тем, как новые потоки мыслей и форм поведения вливаются в твою реальность, отмечая это в записях. Постоянно наблюдай за своими мыслями, чувствами, телесными переживаниями и действиями. Будем развивать различные виды интеллекта: ментальный, эмоциональный, кинестетический и др. Основной акцент в этой работе сделан на практиках осознанности. Осознанность – это особый навык осознавать (то есть переводить в разряд осмысления из неосознаваемых автоматических реакций) то, что с тобой происходит, понимать причины этого и воздействовать на происходящее силой своей воли. Вырастет твоя концентрация и сосредоточение, а, следовательно, и результаты твоей деятельности потянутся вверх.

Самое прекрасное в колесе самореализации – это то, что, когда ты его освоишь, ты сможешь прокрутить его ещё множество раз для других сфер жизни и задач, получая потрясающие результаты везде, куда бы ты его ни приложил. После первого последовательного прочтения и исполнения упражнений, ты можешь возвращаться к наиболее интересным главам. Возможно, тебе покажется, что ты недоработал какой-то аспект, вернись к нему и повтори работу. Если ты столкнёшься с непреодолимым препятствием, истоки которого не сможешь отыскать и проработать самостоятельно, напиши мне, мы найдём причины и совместно решим эту проблему. Контакты для связи в конце книги. Инструменты, которые ты получишь, останутся с тобой на всю твою жизнь.

В добрый путь! К самореализации жизни твоей мечты!

## Жажда перемен



Почему многие люди так хотят изменить свою жизнь? Откуда это ощущение нераскрытого потенциала? Почему так выходит, что мы живём совсем не той жизнью, о которой мечтаем, а смиряемся с тем, какой наша жизнь получается?

Ответ на эти и подобные им вопросы сокрыт в самой природе нашего ума и смысла воплощения Души на Земле. В этой книге мы будем последовательно разбираться, и искать свои истины, а попутно производить трансформацию подсознательного материала через его осознание. Но прежде всего, мне надо рассказать тебе базовую информацию о работе с подсознанием.

Очень многие не удовлетворены своим положением в жизни: «маленькая зарплата», «дурной коллектив», «как всё достало», «я не красивая/толстая/худая/больная/старая и т. д.» – это лишь несколько самых распространенных примеров. Несмотря на все эти недовольства, большинство людей учатся смиряться и продолжают ничего не делать. Они как будто замирают и ждут, что всё решится само: проблемы рассосутся, отношения наладятся, килограммы растают, а начальник вдруг добавит зарплаты. Но могу тебя разочаровать – только мы сами создаём свою жизнь. И всем остальным глубоко плевать на то, что с тобой происходит, что ты чувствуешь и чего хочешь. Исключение могут составить разве что только один-два самых близких человека, которые искренне за тебя переживают. И то, это, скорее, будет связано с их собственным ощущением комфорта возле тебя. Если ты не созидашь свою жизнь, то автоматически становишься винтиком в системе, которую создали другие люди для реализации своих желаний. И это утверждение может быть отнесено к любой области: будь то взаимоотношения, и ты становишься тенью партнёра, удовлетворяя его потребности; работа в коллективе, где ты, словно белка в колесе, бегущая на износ к светлому будущему организации; или государственная система, закабаляющая тебя как удобный ресурс для продолжения своего существования. Запомни, только ты заинтересован в улучшении своей жизни, и только ты способен что-то с ней сделать.

Для того чтобы, наконец, свежая энергия втекла в твою жизнь и начались хоть какие-то перемены, ты должен прямо сейчас взять на себя ответственность, перестать откладывать и начать действовать. Тебе придется понять, чего же ты на самом деле хочешь, построить планы и решительно направиться в сторону их реализации. А на пути у тебя встанут привычки и устойчивые шаблоны поведения. Эти преграды придется разрушить, потому что они не смогут дать тебе новый результат. А на руинах старого мышления пора возвести новый храм созидательного сознания.

На эту перестройку тебе потребуется решимость и время. Очень многие люди живут откладыванием и думают, что их жизнь автоматически станет лучше, когда произойдет нечто (заработаю денег, найду идеального партнера, выйду замуж, устроюсь на хорошую работу, сброшу 10 кг и т. п.). Но проходят месяцы, года, десятки лет, и ничего не меняется. И даже если случится что-то, чего ты так ждал (например, неожиданно свалилась на тебя большая сумма денег), чаще всего жизнь мечты так и не наступает. Ожидание – это огромная и хитрая уловка ума, оставляющая тебя на месте. Чем раньше ты это поймёшь, тем лучше. А ещё некоторые думают, что уже упустили свой шанс. Это тоже заблуждение. И лучше начать меняться сейчас, чем никогда. Пойми, не будет никакого другого более подходящего времени, чем начать создавать жизнь своей мечты прямо сейчас, отталкиваясь от того, что уже есть. Самое главное в переменах – это перемена сознания. Осознавай это.



А ещё чем больше откладываешь, тем больше вероятность, что вообще оставишь всё как есть. Самосаботаж так и работает. Часть сознания, отвечающая за привычный ход дел, будет продолжать сбивать тебя с толку всяческими отговорками. И каждый раз, отложив встречу с друзьями, не пойдя на свидание, оставаясь на старой работе, ты будешь всё больше смиряться со сформированной «зоной комфорта». Поэтому действуй сразу. Читая эту книгу, делай всё предложенное тут же, ну уж точно в этот же день. И не надо говорить, что не хватает времени, сил, возможности и т. д. Даже самый занятой человек может найти в своём расписании 20 минут в день для важного. На то, что для нас действительно значимо, ресурсы находятся всегда. Поэтому определи, насколько тебе на самом деле важно изменить свою жизнь и выдели на это время. Ты можешь отказаться на полчаса от бесцельного листания социальных сетей или проснуться на 30 минут раньше утром.



Вероятно, в ходе трансформации начнут меняться твои отношения с окружающими. Ведь в системе все винтики привыкли быть на своём месте. А теперь ты становишься новым, непонятным элементом и неясно, что от тебя ждать. Закостенелые социальные системы не любят выскочек, которые выглядывают за их рамки. И в какой-то момент ты можешь осознать, что твоё окружение тебя тормозит или не подходит для следующего шага. И это хорошо; иди вперёд и рядом с тобой будут появляться новые люди, которые будут больше соответствовать твоей новой реальности. Помни, по-настоящему «твой» человек всегда останется рядом с тобой. Наши родные и близкие зачастую тоже начинают неосознанно меняться в лучшую сторону, когда мы инициируем процесс трансформации. Но бывает, что мы вырастаем из старых отношений, и они становятся ограничителями для дальнейшего роста. Тут уже тебе придётся взвесить все «за» и «против» и понять, насколько сильно ты хочешь продолжать менять свою жизнь или остаться в старом мире. Для этого придётся переоценить и осознать, действительно ли ты находишься в «своём» обществе.

Ещё начнутся сравнения с другими. Излюбленная фраза «вот люди живут ещё хуже» будет сбивать тебя с толку. Да, действительно, миллионы людей в мире могут жить хуже тебя. Но это не является причиной, по которой ты не должен стремиться к лучшей жизни. Не обесценивай свои чувства и желания. Ты способен воплотить всё то, о чём искренне мечтаешь. Многие другие люди не имеют твоей решимости и им проще оставаться в роли жертвы обстоятельств и довольствоваться малым, приспосабливаясь к системам, которые поглощают их. Все люди разные, с разными потребностями, мечтами, ценностями и желаниями. Твоя задача не оглядываться по сторонам, а понять себя и начать реализовывать свою суть, проявляться и создавать свой лучший жизненный сценарий.

Чтобы перемены были возможны, придётся научиться сталкиваться со сложностями лицом к лицу. Частенько мы избегаем проблем: мы их забываем, закрываем на них глаза, отворачиваемся и игнорируем. В таком случае они продолжают существовать в нашей жизни, прикрытые вуалью и поставленные в дальний угол нашего сознания. Но дело в том, что, несмотря на избегание, эти обстоятельства продолжают оказывать свое влияние на нас, мешая и разрушая. Пора переставать убегать от проблем, а развивать навыки для преодоления сложностей. И первым делом их нужно признавать и снимать с них пыльные простыни, обличая страхи наружу.

Если хочешь, чтобы изменения стали реальными, ты научишься разбираться в том, что действительно важно для тебя. Осознаешь свои ценности, создашь цели. Когда у тебя будет чёткий план, ты будешь знать, для чего ты встаёшь по утрам, тогда не останется места для лени. Ведь появится глубинная мотивация двигаться вперёд. Станет намного проще, когда ты будешь понимать, что необходимо делать по шагам для достижения желаемого результата. Знаешь, менять жизнь не так сложно, на самом деле. Со временем это станет просто полезной привычкой и образом жизни, ведущим тебя вперёд к самореализации. Ты обретёшь потрясающий ценный опыт. Перебороть лень, отлагательство, старые привычки и что-то качественно изменить в своей жизни – это мощный шаг в сторону твоей личной эволюции.



**Четыре признака, говорящих о том, что настало время что-то значительно поменять:**

1. Усталость. Ты ощущаешь, что уже устал от всего и просто нет сил. Жизнь кажется бессмысленной и однотипной. При этом ты можешь быть полностью физически здоровым, но ощущаешь, что необходимы невероятные усилия, чтобы вставать по утрам с кровати. Возможно, ты много спишь, но это не помогает, а только усиливает состояние усталости. И даже если ты возьмёшь отпуск, положение не меняется, и ты всё равно ощущаешь себя истощённым. Это говорит о том, что пора изменить свою жизнь кардинальным способом.

2. Стремление к уединению. В какой-то момент тебе захочется побыть в совершенном одиночестве. Это хороший признак, говорящий о том, что твоему сознанию необходимо окунуться в глубины подсознания для того, чтобы произвести переоценку накопленного жизненного опыта. А значит, пора взвешивать свои ценности, осознавать ход своей жизни и направлять её в созидательное русло. Не пугайся, это состояние временное, и вскоре ты сможешь с новой волной решимости вернуться в мир. Посмотри на свою жизнь со стороны, оцени её непредвзятым взглядом. Расставь приоритеты и выбери новые стратегии развития.

3. Жажда перемен. Ты больше не можешь терпеть свою рутинную реальность. Хочется освободиться от невыносимой работы, абьюза в отношениях, физических недомоганий и однотипных дней. Твоё сознание требует притока живой свежей силы. Возможно, будут весьма сильные эмоциональные волнения и необходимость острых реакции. Захочется то плакать навзрыд, то смеяться до упаду. Могут подняться ранее подавляемые эмоции и выйти

наружу всё то, что ты прятал многие годы: ненависть, обиды, невыраженная злость и пр. Пора очистить своё сознание от этих застрявших эмоций. Они тебе больше не нужны.

4. Разрушение привычного. Этот период может быть похож на взрыв вулкана. Когда долгими годами в его недрах копилось общее недовольство и негодование, и вот оно уже прорывается наружу. Могут ухудшиться отношения, начаться семейные скандалы, разборки на работе, соматические заболевания, финансовые потери, крах бизнеса, развал мечтаний и стремлений, разочарование в себе. Накопившиеся проблемы так и вылезают одна за другой, обрушиваясь на тебя, будто шквал ледяного дождя посреди ясного дня. Когда происходит коллапс привычной жизни – открывается окно переориентации. Тебе пора остаться наедине с собой и перенаправить своё внимание, осознать, к чему ты пришёл и что тебя сюда привело. Чего же ты хочешь на самом деле? Очень часто в этот период жизни людям кажется, будто они умирают и это конец. Но нет, это только начало нового витка твоей духовной эволюции. Прими изменения и иди вперёд. Иначе ты рискуешь, цепляясь за обломки старого, опуститься на самое дно. Тогда выбираться будет сложнее.

Если ты находишься в самом эпицентре урагана трансформации, не отчаивайся. Впереди есть светлое разрешение и путь к новой жизни, которую ты сможешь построить максимально созидательно. Опирайся на то, что действительно для тебя важно.

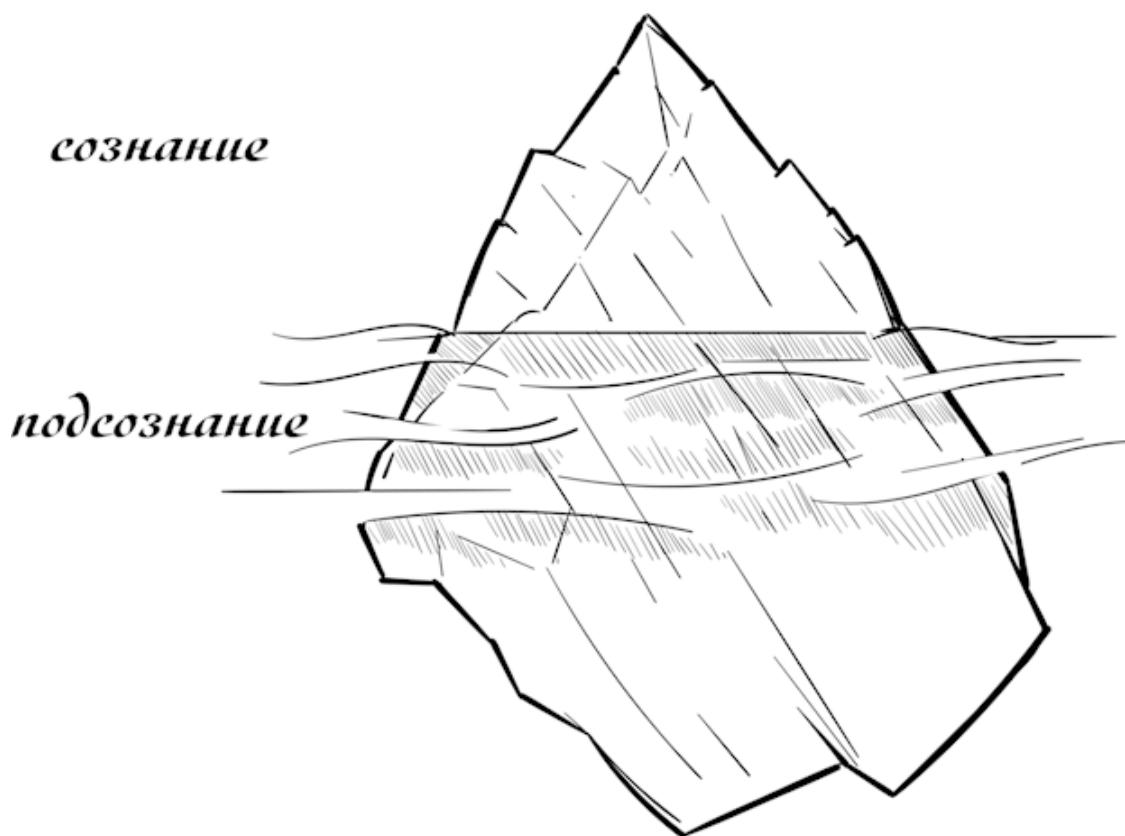
## Сознание и подсознание. В чём разница?

Каждый миг мы погружены в огромный объём информации вокруг нас. Только её часть мы осознаём, то есть воспринимаем нашими органами чувств, анализируем, ясно понимаем, что это означает, и осознанно действуем или принимаем взвешенные решения. Большая же часть поступающей информации не осознаётся. Но она не рассеивается бесследно, а уходит на неосознаваемый уровень, то есть на подсознание. Там подсознание самостоятельно перерабатывает входящий поток данных и выдаёт какую-то реакцию из запрограммированных подсознательных шаблонов, которые мы впитали в течение жизни, а также получили по наследству. Таким образом, большинство наших реакций не осознаны, а как бы случаются сами по себе. С одной стороны, это хорошо, так как автоматизируется очень большой объём однообразной работы и функционирование организма. Нам не нужно думать о том, как делать каждый вход, регулировать температуру тела и какие мышцы напрягать, когда мы переставляем ногу на прогулке. Всё это за нас делает подсознание. Оно переваривает пищу, лечит болезни, отращивает волосы, создаёт болевые ощущения, эмоции, воспроизводит сны, сбрасывает излишнее умственное напряжение, реагирует в чрезвычайных ситуациях (когда, например, надо отдернуть руку от горячего, чтобы не получить ожог) и многое другое. И, несомненно, мы благодарны этой мудрой части нас за эту работу.

Проблема заключается в том, что автоматизируется практически всё. То есть образуются привычки, устойчивые шаблоны поведения, автоматические реакции т. п. И, к сожалению, многие из этих автоматизмов могут быть ошибочны или даже вредоносны. Так, человек может перенять агрессивное поведение от родителей, которые воспитывали его розгами, и во взрослом возрасте избивать своих детей из «благих» побуждений. Просто потому, что когда-то был создан такой подсознательный конструкт, отвечающий за подобные действия, и он работает на неосознаваемом уровне. Это называется социальное программирование. То есть с детства окружающий социум откладывает на нас неизгладимый отпечаток в виде множества паттернов поведения, которые мы потом и сами отыгрываем в своих жизнях. При этом мы часто не задумываемся даже о том, верны эти заимствованные схемы, ведут ли они нас к счастью или они вредоносны и разрушительны. И в итоге мы получаем общество недовольных, злых, обеспокоенных людей, которые продолжают друг на друга влиять на уровне метасообщения, закрепляя эти шаблоны. Так и получается в жизни.

Но есть большое «НО»! Человек может это изменить. Ты можешь это трансформировать, если начнёшь расширять своё сознание и осознавать этот материал. То есть переводить информацию с неосознаваемого уровня на слой осмысления и делать своё сознательное заключение, нужно тебе это или нет, ведёт ли оно к твоему счастью и процветанию. Если этот шаблон вирусный, ты можешь его убрать или заменить на нечто, что будет тебе помогать. В этом и заключается сила самотрансформации. А следом за твоим изменённым сознанием поменяются твои реакции и действия, а значит, появятся новые результаты от взаимодействия с окружающим миром, и реальность постепенно начнёт меняться.

Очень скоро мы будем на практике работать с вышеизложенным. Но прежде всего, ещё немного теории. Пора ясно прояснить, что же такое сознание и подсознание.



**Сознание** – это активный процесс осмысления и принятия решений. Это очень малая часть нашей психики, словно вершинка айсберга, включающая в себя только то, что видно и понятно невооруженным глазом. Мы даём себе полный отчёт в происходящем и делаем это обдуманно или осознанно. При этом задействуются участки коры головного мозга. Эволюционно сознание – это более молодая структура, нежели подсознание, и она отвечает за высшую психическую деятельность, наш ум и интеллект. Сознательный ум – объективный, оценочный, он руководствуется здравым смыслом и логикой, принимает решения о повседневных делах и заботах. Это ум, основанный на определенных личностных критериях правильности. Сознание пользуется фильтрами восприятия и пропускает на свой уровень информацию, только соответствующую приемлемой нормальности для конкретного человека. Осознаваемое легко выразить в словах, а также эту информацию можно изменить, то есть солгать себе или другим.

**Подсознание** – это та часть разума, которая воспринимает и обрабатывает весь остальной колоссальный объём информации, что не просачивается сквозь фильтры восприятия. Именно в подсознании производится большая часть невидимых психических процессов. Это подводная большая и невидимая часть айсберга нашей психики. Это те процессы, которые происходят в уме без контроля и осмысления, вне зависимости от твоей воли и разрешения. Именно на уровне подсознания хранится информация обо всём, что мы когда-либо видели, чувствовали, воспринимали. Область подсознания расположена под корой головного мозга. Эта структура досталась нам от наших доисторических предков вместе с инстинктами и древнейшими шаблонами выживания, формирования, развития физических организмов. Подсознательный ум оперирует символами и метафорами, отвечает за образное восприятие, творчество, интуицию, физические способности и многое другое. Эта часть тебя работает прямо сейчас, чтобы ты мог составить из букв текст, расшифровать его и далее осознать смысл написанного. Эта часть ума неспособна обманывать, она понимает всё прямо и переводит на язык образов и ощущений, помогает нам синтезировать что-то новое, воображать, фантазировать, вспоминать.

Подсознание действует постоянно и непрерывно, без отдыха, оно регулирует все процессы организма, о которых мы даже не задумываемся. Так бьется наше сердце, течет кровь по венам, происходят процессы пищеварения и дыхания – за все физиологические механизмы отвечает подсознание. Наши чувства и эмоции также являются следствием работы подсознательного ответа на происходящее вокруг. Постоянную деятельность подсознания мы практически не замечаем и принимаем как само собой разумеющееся. Оно является совокупностью рефлексов, убеждений, привычек, механизмов, определяющих устойчивые черты личности, а именно: характер, темперамент, типы реагирования на ситуации, расположенность к определённой деятельности.

Объём сознательного ума можно сравнить с оперативной памятью компьютера, которая весьма ограничена и используется для необходимых быстрых и актуальных операций. Подсознание же схоже с жестким диском, на котором хранится основной объём данных, но для того, чтобы получить доступ к этой информации, необходимо знать, в какой папке искать.



Сознание и подсознание постоянно взаимодействуют, словно две большие шестерни, прокручивая друг друга даже во время сна. Считается, что до 90 % наших поступков определены подсознанием, несмотря на всю кажущуюся мощь сознания. И лишь только 10 % решений принимается в высокой степени сознательности.

Часто случается, что сознание и подсознание могут противоречить друг другу, бывает достаточно нелегко примирить их и найти компромиссное решение для обеих частей ума. Это ведёт к внутреннему диссонансу и расколу личности на несколько противоборствующих лагерей. Для целостности человеческого существа крайне важно научиться гармонизировать свои части ума и находить способы отладки подсознательных и сознательных желаний и устремлений.

Некоторые функции подсознания работают с самого зарождения в утробе матери. Другие же являются приобретёнными через научение и внушение. **Научение** – это методичный процесс повторения, прокладывающий нейронные связи и определяющий выработку рефлекса «стимул-реакция». **Внушение** – запечатление информации в обход критического мышления, то есть сознания. Очень часто подсознание может содержать дефекты и логические ошибки, воспринятые из искаженных ситуаций и принятые в качестве неэффективного или пагубного механизма реакции, который воспринимается как единственно возможный.

Если испытывать чувства, эмоции и не давать им выхода, возникает большое внутреннее напряжение, ведущее к психосоматическим расстройствам. Но реакции, которые просятся, могут быть социально неприемлемыми. Мы не можем бить каждого, кто провоцирует в нас гнев, убегать каждый раз, когда боимся вступить в половую связь с любым человеком, вызвавшим влечение. Для того чтобы избежать проблем со здоровьем и рассеять скопленное напря-

жение, необходимо осознать и переписать подсознательное содержимое, повлекшее данные реакции на ситуации. Для перепрограммирования ума используются все те же инструменты – научение и внушение. Самую важную роль в успешной коррекции играет правильная диагностика изначальной подсознательной проблемы, а именно: возможность доступа на необходимый пласт развития и поднятие именно ключевой исходной информации, которая послужила основой нынешним сложностям.

В связи с вышеизложенным очень важно уделить особо пристальное внимание той информации, которую мы пропускаем через себя, тому, чем наполняем свой мозг, так как подсознание слышит, видит, воспринимает и записывает абсолютно всё, даже то, что не просачивается через наши фильтры восприятия на уровень сознания. Именно поэтому встает насущный вопрос о необходимости расширения сознания и раздвижения личностных рамок, что позволит нам воспринимать намного больше через осознание и составить более целостную картину мира. Это поможет разобраться с тем, что ушло на неосознаваемые уровни, поднять данную информацию и модифицировать.

## Осознанность – инструмент для трансформации жизни



Для того чтобы что-то поменять и научиться работать с подсознанием и сознанием, тебе будет необходимо развить такое качество, как осознанность. **Осознанность** – это активация сознания посредством фокусировки на происходящих мельчайших изменениях в ментальном, эмоциональном и физическом планах. То есть умение различать то, что с тобой происходит, видеть, какая информация поступает и какие это вызывает реакции. А когда ты научишься это всё замечать и осознавать, ты сможешь принимать сознательные решения относительно происходящего, выбирать эти шаблоны и автоматические действия или, может, создавать какую-то новую ответную реакцию и принимать иное решение ради своего блага. В общем, навык осознанности подразумевает умение отслеживать и выводить на уровень сознания работу различных подсознательных паттернов.

Техники осознанности успешно помогают людям привносить в свою жизнедеятельность потоки живой движущейся энергии. Умение включать осознанность в моменте помогает нам возвращаться в непосредственное прямое целостное переживание момента реальности, чувствовать его полноценно. И это можно очень эффективно использовать для стабилизации психоэмоционального состояния и улучшения качества жизни в целом.

В большинстве случаев мы не прислушиваемся к своему телу, состояниям, а выполняем большой объём действий на автопилоте согласно заложенным в нас программам реагирования. При помощи привнесения осознанности в каждый момент жизни мы способны научиться воспринимать действительность более полно, а также выбирать самостоятельно самые лучшие



для нас схемы поведения. Это волшебная дверь в мир, где человек является полноценным хозяином своей жизни. Он может регулировать свои эмоции и состояния, виртуозно управлять телом, создавать то, что ему необходимо при помощи воли и целенаправленных выверенных действий. Высокий уровень осознанности – ключик к навыкам управления реальностью.



**Быть осознанным означает:**

- Концентрироваться на текущей деятельности. Вы полностью погружаете свое внимание в дело, которым занимаетесь именно сейчас, откидывая все второстепенные, лишние мысли, переживания. Так человек способен качественно всесторонне поднять уровень своей деятельности и продукта, который производит.

- Осознавать мысли, возникающие в голове, а также понимать истоки их происхождения, способы трансформации.

- Осознавать эмоции, которые вы испытываете. С каждым разом вы все лучше понимаете, что именно за эмоцию испытываете, полностью осознаете механизмы ее возникновения, запускающие триггеры и знаете, как ее использовать или рассеять. При этом важно любые возникающие эмоции, в том числе негативные, принимать и понимать без осуждения или чувства вины.

- Ощущать свое тело и понимать все его физиологические потребности – голод, усталость, боль, энергизацию, готовность и т. п.

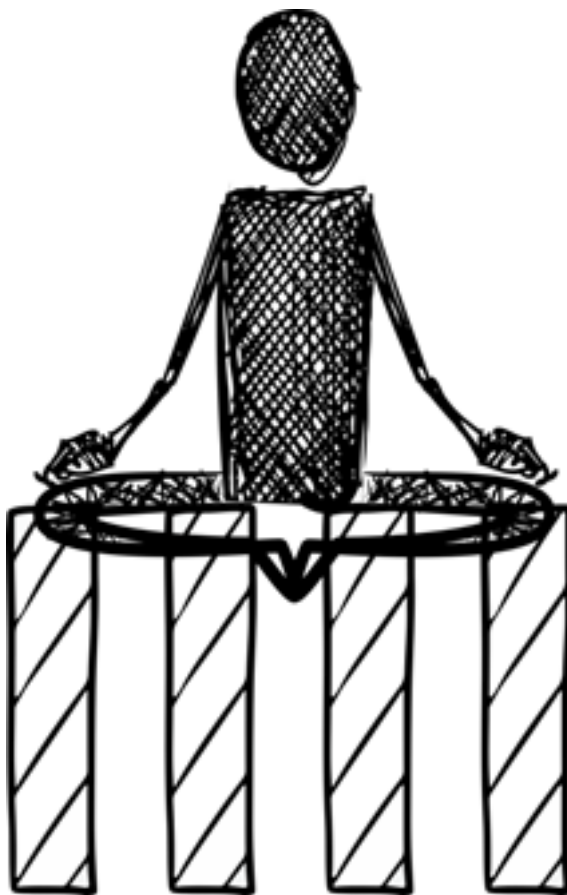
- Безоценочное отношение – видение себя и каждого человека как уникальную личность, полную талантов, множества граней, субличностей, хороших и плохих качеств. Необходимо учиться воспринимать каждого таким, какой он есть, понимая внутренние процессы происхождения многих состояний. Откажитесь от привычки навешивать ярлыки и использовать предубеждения. Каждый встречный – уникальная частичка вселенной, имеющая глубокий смысл своего существования.

- Быть уверенным в себе и своих суждениях. Вы понимаете, что все сторонние суждения о вас есть лишь набор мыслеформ и шаблонов эго, которые были набраны личностью в течение жизнедеятельности и научения. Реальность человека – лишь осколок действительности, и ни один человек не способен полностью познать суть окружающей реальности. Так, все мнения и оценки в вашу сторону – лишь ограниченное рамками сознания видение. Цените и уважайте себя, свое мнение, вы способны строить свою реальность, наполняйте ее самым лучшим.

Главная задача тренировки осознанности – развить умение управлять своими мыслями, чувствами, телом, действиями, мыслеобразами, волей и т. д. Осознанность не относится к какой-либо религии или вероисповеданию. Это лишь навык управления своей реальностью, своим реагированием и своей жизнью. Поначалу кажется, что это так просто. Но на самом деле требуется усердная тренировка, чтобы осознанность стала твоей полезной привычкой. Тебе постоянно будут мешать старые шаблоны и автоматизмы, которые не хотят сдавать свои позиции. И иногда ты начнёшь оглядываться и осознанно замечать, как в очередной раз пошёл по накатанной. И тогда ты сможешь что-то изменить. Осознанность начинается с внимательного наблюдения за тем, что мы делаем в обычной жизни. Пробуй каждое действие реализовывать осознанно, различая всё, что происходит в данный момент, безоценочно наблюдая. Будет тяжело, потому что мысли начнут вмешиваться и утаскивать тебя в их обдумывание, а также в воспоминания прошлого или в прогнозы будущего. Твоя задача, заметив этот мысленный побег, – вернуться к моменту «здесь и сейчас» и продолжить делать своё дело с наивысшей степенью осознанности.



В базе навыка осознанной жизни лежат четыре фундаментальных столпа. Как только ты начнёшь отслеживать проявления каждого из них, твои дни станут наполняться всё большей осознанностью.



**Первый столп – физический план – это ощущения тела.** Мы постоянно получаем сигналы от внешнего мира и зачастую они пролетают сквозь наше сознательное восприятие. Пробуй включать своё чувствование. Когда ты принимаешь пищу, тщательно её разжёвывай и старайся отличать мельчайшие нотки вкуса и консистенцию того, что ты ешь. Начинай следить за своим дыханием в любой момент времени. Обращай внимание на те тактильные ощущения, что сопровождают те или иные действий. Как работают твои ноги, руки, что чувствуют подушечки пальцев, когда ты касаешься ими какого-то предмета, кожи партнёра или гладишь по голове ребёнка. Со временем ты начнёшь различать, что очень многое откладывает свой отпечаток на наше чувствование телом. И ты сможешь обратить внимание на то, как влияют те или иные события, эмоции и состояния на твоё физическое чувствование. Тело – идеальный биокомпьютер, который подстраивается под наши мысли, и оно отображает всё, что с нами происходит внутри и снаружи.

**Второй столп – эмоциональный план – эмоции, которые мы проживаем.** Каждую минуту жизни мы испытываем различные эмоции, они сопровождают нас повсюду. Некоторые практически незаметны и нейтральны, другие же могут быть яркими приятными или сложными разрушающими. Включая осознанность, ты начинаешь наблюдать за теми эмоциями, которые тебя наполняют. А это дорога в поле управления эмоциональным состоянием.

Ты учишься понимать, когда и как возникают эмоции, развиваешь эмоциональный интеллект и овладеваешь навыками рассеивания или сознания эмоций. Поначалу главное – наблюдать любую приходящую эмоцию беспристрастно, без оценок. Твоя задача – её изучать и проживать, осознавая глубинный смысл данного переживания. Эта эмоция однозначно о чём-то очень важном для тебя сигнализирует. Попробуй её спросить, о чём она хочет тебе рассказать. И ты можешь быть поражён интуитивным ответом, что к тебе поступит.

**Третий столп – ментальный план – это наши мысли.** Мы постоянно ведём внутренний диалог сами с собой. И это для многих происходит на автомате. И наблюдать за мыслями, их возникновением отрешенно может стать совсем непростой задачей для практиков, начинающих развивать навыки осознанности. Для трансформации своей жизни базовым является умение разотождествления себя со своими мыслями. Прямо сейчас тебе нужно понять, что ты не являешься теми мыслями, которые о себе думаешь. В большинстве своём мысли однотипны и заиклены, они базируются на автоматизмах эго-мышления. Когда ты принял эти идеи, впитал их из окружающего мира, и они проросли в твоём сознании. Теперь тебе кажется, что так было всегда и это твои собственные размышления. Чаще всего это не так. Сейчас, когда через осознанность ты учишься останавливать эту мыслемешалку, ты начинаешь осознавать, что ты намного больше, чем голоса в твоей голове. Теперь ты можешь за ними наблюдать и управлять, различать своё и чужое, понимать, откуда пришли эти идеи.

**Четвертый столп – духовный план – это голос твоей Души и Дух, что одушевляет тело.** Через развитие практик осознанности ты начнешь всё плотнее ощущать свою Душу. Разовьется твоя интуиция, и ты начнешь получать подсказки с духовного уровня. Это та самая жизненная сила, что наполняет твоё тело, начинает с тобой общаться. Здесь заключена твоя воля и сила намерения. Раскрывая этот план, ты начинаешь учиться создавать свою реальность, отталкиваясь от желания Души, твоего предназначения и истинных ценностей, а не исходя из каких-то социальных паттернов или кармы.

Техник для тренировки осознанности огромное количество, они есть в свободном доступе. Ты можешь выбрать то, что тебе больше подходит, и начинать практиковаться и развивать этот чудодейственный навык в любое время, в любом месте. Важно только твоё желание и настойчивость. Далее несколько простых упражнений, с которых ты можешь начать тренировку по развитию осознанности по каждому из основных направлений.



**1. Наблюдение за телом.** Самым простым является слежение за процессом дыхания. Эта практика поможет тебе очень быстро возвращаться в реальность, успокаиваться и фокусироваться на происходящем сейчас. Просто начинай дышать осознанно. Делай замедленные глубокие вдохи и длинные растянутые выдохи. Попробуй сделать так, чтобы выдох был примерно в два раза длиннее вдоха. И наблюдай за процессом, обрати внимание на то, как воздух проникает в организм через нос, наполняя лёгкие; как затем он покидает тело с выдохом. Старайся различить любое ощущение во время практики. Подобную процедуру ты можешь проделывать и с прочими физиологическими процессами: употребление пищи, физические нагрузки, определённые движения, тактильные ощущения и пр. Пробуй полностью сосредоточиваться на процессе, что производит твоё тело, и максимально чувствовать его всеми доступными органами чувств (основные из них: зрение, обоняние, кинестетика, вкус, слух).



**2. Эмоциональное проживание.** Учись осознавать и проживать любую возникающую эмоцию, какой бы она ни была. Проговаривай то, что ты испытываешь. Например, я ощущаю тоску; я полон радости; сейчас я проживаю скуку и т. д. Подойди к этому с исследовательским интересом, открывая особенности своего эмоционального реагирования.

Даже если эмоции не совсем комфортны и доставляют болезненные ощущения, не отвергай их. Когда люди избегают тяжёлых и сложных эмоций, применяют психологические защиты, такие как: избегание, затираание, вытеснение, замещение, сублимация, отрицание и др. Ловушка в этом подходе заключена в том, что эмоциональная энергия не рассеивается, а в сжатом виде помещается в тёмный угол нашей психики и продолжает существовать там в подавленном неосознаваемом виде. Отсюда возникновение психосоматических заболеваний. Принятие и признание эмоции – это верный путь к освобождению от этой энергии. Если приходит горева-ние, попробуй отдаться ему, прочувствовать и осознать, о чём горюет твоё подсознание. Когда возникает гнев – это естественная реакция на несправедливое событие или человека, который поступает с нами неверно. Конечно, не нужно крушить всё на свете и бить первого, попавшего под горячую руку. Ищи экологичные способы высвобождения эмоциональной энергии, напри-мер, сбегать в лес и там хорошенько прокричаться. Главное – это осознание того, о чём сигна-лизирует подсознание. Любая эмоция – это реакция, говорящая о твоём истинном отношении к тому или иному. Когда мы игнорируем свои истинные проявления, мы сами себя ограничи-ваем и загоняем в тиски невроза. Если не дать рациональный выход для эмоциональной энер-гии, она накапливается и действует, словно бомба замедленного действия, отравляя сознание и разрушая тело. Рано или поздно случится прорыв, и он будет разрушающим, можешь постра-дать ты или кто-то, кто окажется рядом и станет свидетелем твоего нервного срыва.



**3. Разотождествление с мыслями.** Это достаточно простая практика, она основана на развитии умения наблюдать за приходящими мыслями со стороны. В расслаб-ленном медитативном состоянии просто следи за тем, как определённые мысли начинают про-являться в ментальном плане. Они врываются в твоё сознание как бешеные кони, либо про-ползают тихим ужом, незаметно подкрадываясь. Твоя задача – не втягиваться в обдумывание приходящих мыслей, а продолжать наблюдать за ними отрешённо, как они появляются и про-падают, когда не находят подпитку твоим вниманием. Ты сможешь заметить, как забавно одна и та же мысль будет настойчиво стучаться множество раз, как назойливый дятел. Это один из заикленных ментальных шаблонов. В этом процессе ты можешь задавать вопрос приходя-щей мысли: «Ты принадлежишь мне или кому-то другому?» Как будет невероятно интересно обнаруживать, что очень много мыслей вообще не наши. Это отголоски ментальных конструк-ций наших родителей, партнёров, учителей, социума и прочих значимых для нас фигур. Такие мысли, если они не несут для тебя пользы, ты можешь тут же отпускать без сожаления, пред-ставляя, как возвращаешь её законному обладателю.



**4. Духовная перспектива.** Данное упражнение основано на расширении сознания, а именно на допущении намного большей информации, чем та, которую ты воспри-нимал до сих пор. Развивай интуицию и начинай задаваться непростыми вопросами. Обра-щайся сам к себе, к своей духовной мудрой сущности – своей Душе. Проси совета и рекомен-дации. К любой жизненной ситуации старайся относиться с разных перспектив. Кроме, как проживать жизнь с ракурса человека, поинтересуйся у Души, а какой опыт она приобретает через то или иное событие. Спроси эту часть себя, чему она хочет научиться, проводя тебя через проживание утраты, печали, взаимодействия с определенными персонажами и непро-стые жизненные ситуации. Приходящие ответы могут сильно удивить и значительно раздви-нуть твои прежние рамки понимания своей жизни. Представляй, как ты наполняешься силой своего Духа, что питает и поддерживает тебя, даёт силы и энергию на преодоление любого жиз-ненного препятствия. Определяй причинно-следственные связи. Ничто не происходит про-сто так, во всём есть глубинный смысл. Задавайся вопросом: «Какое моё действие или без-

действие привело меня к этим событиям/чувствам/обстоятельствам? Почему для моей Души важно пройти этот опыт?» Не удивляйся тому, как много нового узнаешь о себе.

В развитии осознанности большую роль играет регулярность практики. Чтобы навыки стали неотъемлемыми полезными привычками, их необходимо использовать ежедневно как можно больше раз за день. Помнишь про научение? Научи себя осознанности. Никто не сможет сделать это за тебя, зато у тебя есть все необходимые знания и силы на это, стоит лишь использовать волевое намерение сделать свою жизнь лучше и осознаннее. Со временем эти навыки станут твоими позитивными автоматизмами. Вспоминай об осознанности. Для этого можешь ставить себе напоминания или сделать якорь осознанности. Это очень просто – заведи предмет или украшение, которое будет всегда с тобой. И каждый раз, когда ты будешь его замечать, вспоминай о необходимости оставаться максимально осознанным и проделай упражнения.

## Чем забит чердачок?



Чердак – место, в которое выдворяется всё отжившее, негодное, то, что нам больше не нужно или не принимается, то, от чего жалко избавиться, чему мы не придаём значения и не умеем использовать. И у каждого из нас есть такой подсознательный чердачок, в который мы складываем сложные вытесненные эмоции; старые травмы; ментальные и аффективные неосознаваемые конструкты; роли, которые играем (или они играют нами?) и многое другое. Здесь хранятся наши инфантильные шаблоны; автоматизмы, перенятые от рода и социума; страхи, привычки и т. д. И как бы мы ни закрывали глаза на этот бардак, вещи на чердаке не исчезают, а продолжают оказывать своё влияние. Во многом наши ментальные ограничения строятся на этом багаже, который мы таскаем с собой. Именно он определяет, что нам можно, а что нельзя, что хорошо, а что плохо. И это очень субъективные решения.

Ты начинаешь использовать осознанность и тебе необходимо знать, с чем ты можешь столкнуться на задворках своего подсознательного чердачка:

- **Схемы поведения** – это отлаженные годами механизмы, работающие по принципу «стимул-реакция». Они выдают какой-либо поведенческий сценарий как ответ на триггерную ситуацию, что запускает схему. По-простому, это то, как мы реагируем не задумываясь. Эти шаблоны могут быть созданы нами, впитаны от общества или наследованы по роду от наших предков. Многие схемы поведения работают очень хорошо и помогают нам. Они отточены многовековой историей эволюции и помогают нам продолжать жить и развиваться. Например, отдергивание руки, когда касаешься горячего, защищает от ожога. Если бы этой схемы не было, нам бы приходилось задумываться о том, что мы чувствуем чрезмерно высокую температуру и это может быть вредно для организма, теряя драгоценные секунды и получая повреждения. Но есть шаблоны, которые работают намного хуже и мешают нам, при этом они могут быть даже

разрушительны или опасны. Для примера можно привести отлагательство действий в отношении противоположного пола, когда ты встречаешься с кем-то новым и нужно принимать решение, что делать дальше. Из-за такой схемы поведения можно терпеть неудачи в личной жизни, связанные с тем, что ты просто боишься предпринять попытку завести новые отношения, так и оставаясь одиноким.

• **Повторяющиеся мысли**, за которыми стоит понаблюдать. Иногда внутренний голос похож на попугая, вторящего без конца одно и то же по кругу. Наблюдая за своим телом, ты учишься замечать то, что разные мысли создают различное фоновое состояние. И когда наш мысленный диалог заиклен, это состояние становится преобладающим. Поэтому, если внутри продолжается повторение негатива: «ты неудачник, у тебя ничего не получится; чего ты выпендриваешься; в прошлый раз все было так плохо» и т. д., человек неминуемо попадает в пучину безвылазной серой тоски и разочарования, которое высасывает силы, истощает тело. В этом состоянии уже вообще не хочется ничего делать. Необходимо тщательно следить за ментальной гигиеной и такие закольцованные мысли размыкать и отделять от себя, перерабатывая и выбрасывая из своего подсознания. Намного более полезным будет, если ты создашь для себя позитивные аффирмации и будешь сам себе их внушать: «я прекрасен; у меня всё получается; я делаю новые попытки и получаю новые результаты; моя жизнь наполнена радостью» и тому подобное. Твои эмоции и тело отреагируют и начнут перестраиваться по образу и подобию мыслей, а значит, ты уже начнёшь жить намного более приятной жизнью.

• **Навязчивые эмоции** – а это и есть то самое фоновое состояние, которое неразрывно связано с ходом мысли. Они подкрепляют друг друга. Когда ты негативно думаешь – негативно эмоционируешь и при проявлении неосознанной и не отрефлексированной тяжелой эмоции – погружаешься в такие же тяжкие думы. Что самое интересное, так это то, что мы настолько привыкаем к фоновому эмоциональному состоянию, что чувство апатии, например, может стать повсеместным спутником. С эмоциями стоит работать. И эта работа заключается в том, чтобы спустить эмоциональный заряд, какую бы окраску он ни имел. Учись проживать эмоции как хорошие, так и не очень. А если этого не сделать, они начнут стучаться в твои двери вновь и вновь или станут твоей реальностью. Во время трансформации стоит научиться создавать позитивное эмоциональное настроение, испытывать больше счастья, гармонии, воодушевления и других приятных чувств. С развитием эмоционального интеллекта ты научишься это делать. А пока стоит знать, что то, что ты ощущаешь, – это не предопределение, а лишь возможный вариант. А дальнейшее развитие своих состояний определять только тебе.

• **Прошлые воспоминания** – о, как часто люди любят погружаться в прокручивание прошлых событий. При этом не столь важно, были они позитивными или нет. И так вновь и вновь ты вспоминаешь старые обиды и разочарования, погружаясь в проживание тех закоренелых эмоциональных состояний, они как бы срастаются с тобой и становятся одним целым. Но это лишь иллюзия твоего ума. Все, что было, уже прошло. Твоё прошлое имеет на тебя влияние только до той поры, пока ты хранишь его в своём сознании и продолжаешь с ним отождествляться. Одинаковым капканом может быть как ностальгия о тех прекрасных днях минувшего, так и перемалывание травм. Прошлое носит только один единственный смысл – опыт. Оно должно быть осознанно, необходимо сделать выводы, в связи с этим перестроить своё поведение и скинуть этот старый рюкзак, зашагав вперёд налегке.

• **Иллюзии будущего** – ещё одна ловушка. Только теперь связанная с созданием несуществующих ментальных миров возможного будущего, где ты уже богат, знаменит и добился всех высот. Погружаясь в подобные думы, человек испытывает большое количество позитивных эмоций, вырабатываются эндорфины, и ты подсаживаешься на них, словно зависимый. Знаешь, для мозга нет разницы в том, реальное ли событие или придуманное. Он реагирует в обоих случаях одинаково и производит определённый гормональный коктейль, который на химическом уровне отвечает за наше эмоциональное состояние. А после такого воодушевле-

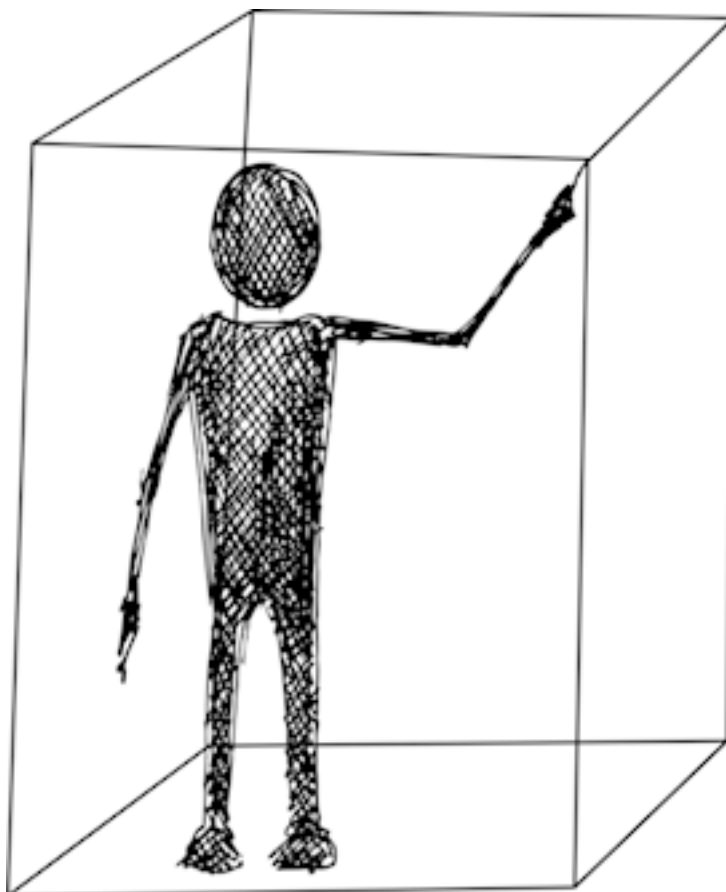
ния ты спускаешься с небес на нашу бrenную землю и сталкиваешься с завышенными ожиданиями и строгой реальностью. В итоге – эмоциональный спад и разочарование от того, что грёзы ещё не сбылись и непонятно, как их достичь, ведь для этого необходимо предпринять ещё невероятные титанические действия, на которые нет ни сил, ни возможностей. Тут есть два противоположных конца маятника, которые раскачиваясь, расшатывают твоё эмоциональное состояние. Пойми, цели и планы важны, и нужно, чтобы они были. Но они не должны замещать твою реальность. То, где ты сейчас находишься, – это самое время, где должно быть сконцентрировано твоё сознание. Ведь именно сейчас ты можешь предпринимать какие-то действия и делать шаги вперёд навстречу своему будущему. И оно приходит не в одночасье, а незаметными микросдвигами в каждодневной рутине. Стремись научиться концентрироваться в «здесь и сейчас» и получать удовольствие от процесса движения вперёд к целям, которые ты для себя наметил.

- **Роли, которые мы играем.** Практически каждую минуту жизни, где бы ты не находился, ты играешь какую-то роль. Обрати внимание, как они сменяются. Ты можешь играть роль отца/матери, сына/дочери, руководителя/подчиненного, умного/глупого, жертвы/преследователя/спасателя, успешного/неудачника и т. д. Заметь, как в разном социуме ты неосознанно берёшь какую-то роль. В семье чувствуешь и действуешь одним образом, в коллективе – другим, а в компании друзей – ты третий. И знаешь, с этими ролями можно поиграть, да и вообще играть их ты не обязан, если нет желания. Когда появляется осознанность, ты сам начинаешь выбирать и создавать для себя именно те роли, которые желаешь. Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт (это выражение из советского мультфильма «Приключения капитана Врунгеля» 1979 г.).

- **Субличности** – это выделенные части нашего сознания, которые реализуют шаблоны поведения. У каждой субличности есть возраст, ситуация, когда она образовалась, то, как она работает, и намерение, которое пытается реализовать через свои зачастую не совсем корректные действия. Бывает, что субличности скандалят или даже противостоят друг другу, и тогда на лицо внутренний конфликт. Человека как бы раздирают разнонаправленные желания и противоречивые способы их достижений – происходит внутренний раскол. Важно прийти к согласованности и цельности через примирение и нахождение компромиссов между частями сознания.

- **Самоопределения** по расе, возрасту, полу, профессии и др. – мы так много с чем себя отождествляем, присваиваем себе это и утверждаем, что это и есть я. А насколько это верно и чем одни самоопределения лучше/хуже других? Это интересная область для исследования. Ведь все эти отождествления могут быть твоими стопорами эволюционного движения, накладывая на тебя ряд ограничений. Я не вдаюсь в рассуждения, хорошо это или плохо. По большому счёту, это не важно, главное – начинать осознавать подобный подсознательный багаж. И те самоопределения, которые ты считаешь нужными, важными и тебе помогающими, стоит оставить, а те, которые не несут полезной нагрузки или разрушают тебя, видимо, пора отсеять. Пойми, ни твоя должность, ни профессия, ни статус, ни раса/пол/национальность/религиозные убеждения тебя не определяют. Ты можешь этого придерживаться или нет. Главное – решать осознанно.





С этим всем тебе будет необходимо столкнуться во время самотрансформации при помощи этой книги-тренинга. Как ты уже понял, вышеперечисленный багаж накладывает на тебя значительный отпечаток, определяя, что тебе можно или нельзя, чего ты достоин, а чего нет. Таким образом, ты своим решением, принимать и таскать с собой всё это либо трансформировать и очищаться, определяешь сам свои ограничивающие рамки. Как бы рисуешь вокруг себя незримые границы дозволенного, за которые не перепрыгнуть. А на самом деле и прыгать нет необходимости. Можно их попросту стереть или расширить. И тогда ты сможешь увидеть, что было за этой ментальной преградой. Какие возможности раскрываются там – по ту сторону?

## Колесо самореализации

Для того чтобы любая трансформация была возможна, необходимо катнуть колесо самореализации. Причем это подходит для любой сферы твоей жизни. Ты можешь приложить колесо к области отношений, финансов, бизнеса, здоровья и т. п. и получить результат в виде трансформации твоей жизни. Но для успеха необходимо идти последовательно, от шага к шагу. Колесо катится по дороге нашей жизни, и оно должно быть сбалансированным, ровным для равномерного хода. Иначе мы получаем проволоочки и застревание. Так и в самотрансформации, колесо может катиться по пути лишь последовательно, касаясь каждой точкой своей окружности поверхности, без проскоков.

Рассмотри внимательно картинку. Колесо самореализации состоит из четырех секторов и двух осей. Горизонтальная ось включает в себя два столпа – телесный и ментальный планы работ. Вертикальная ось – эмоциональный и духовный планы. Так что, работать придется одновременно по всем перечисленным планам для значительного эффекта. Сектора – это последовательные шаги, которые ты предпримешь в этом тренинге для изменения своей жизни.



И, первым делом, необходимо очистить свое сознание от того, что тебя тормозит на пути. Со всеми старыми шаблонами поведения, застывшими и подавленными эмоциями, убеждениями о себе и о мире, самоопределениями, ролями придётся расстаться. Это все было полезно

для того, чтобы ты пришел в момент здесь и сейчас, но теперь этот багаж является для тебя увесистым балластом, который пришло время скинуть.

После опустошения сосуда – время наполнения его чем-то новым. И на втором этапе твоей задачей является расширить свое сознание, привнести новое виденье, создать новые стратегии поведения, получить знания и т. п. Так ты раздвигаешь рамки своих ограничений, расширяя сознание. То есть нужно добавить нечто новое, в том числе собрать ресурсы, которые тебе понадобятся для трансформационного скачка.

Только третьим этапом идет осознание, то есть понимание причинно-следственных связей, сведение начала с концом, разложение всего по полочкам. На этом этапе происходит формирование картинки позитивного будущего, опирающегося на опыт прошлого. Мы осознаем предназначение и пути его реализации через ценности. Для этого создадим планы и поставим цели, распишем шаги их достижения, понимая, для чего это все. Многие люди считают, что, когда они осознают нечто этакое о себе, их жизнь сразу изменится. Но это ловушка. И этим грешат многие тренинги личностного роста, на которых после построения грандиозных планов успешного успеха происходит сногшибательный откат в суровую реальность. 98 % людей, прошедших подобные тренинги, по возвращении домой не добиваются ничего. А почему? Потому что их сознание не готово, оно мыслит старыми шаблонами, и оно просто не способно для такого рывка. Таким образом, человек сваливается обратно в реальность своего зашоренного шаблонного мышления. Поэтому всегда нужно начать с очищения сознания.

И завершающим этапом является сектор трансформации, когда ты начинаешь делать реальные шаги, получать новые результаты, и твоя жизнь постепенно преображается. Меняются привычки, приходят новые люди в твое поле, раскрываются ранее не замечаемые возможности и т. п.

И стоит однажды крутануть колесо, получив устойчивые результаты, ты сможешь понять эту схему, а значит, прокрутить ее еще многократно. И это само движение жизни – бесконечная поэтапная эволюция. Так, переходя на новую ступеньку жизни, открываются дальние горизонты, и ты снова готов к квантовому скачку сознания к новым целям. Запускаешь колесо, начиная очищаться от всего сдерживающего, расширяя сознание, осознавая, для чего и ради чего ты это делаешь, и трансформируя себя вкупе с окружающей тебя действительностью.

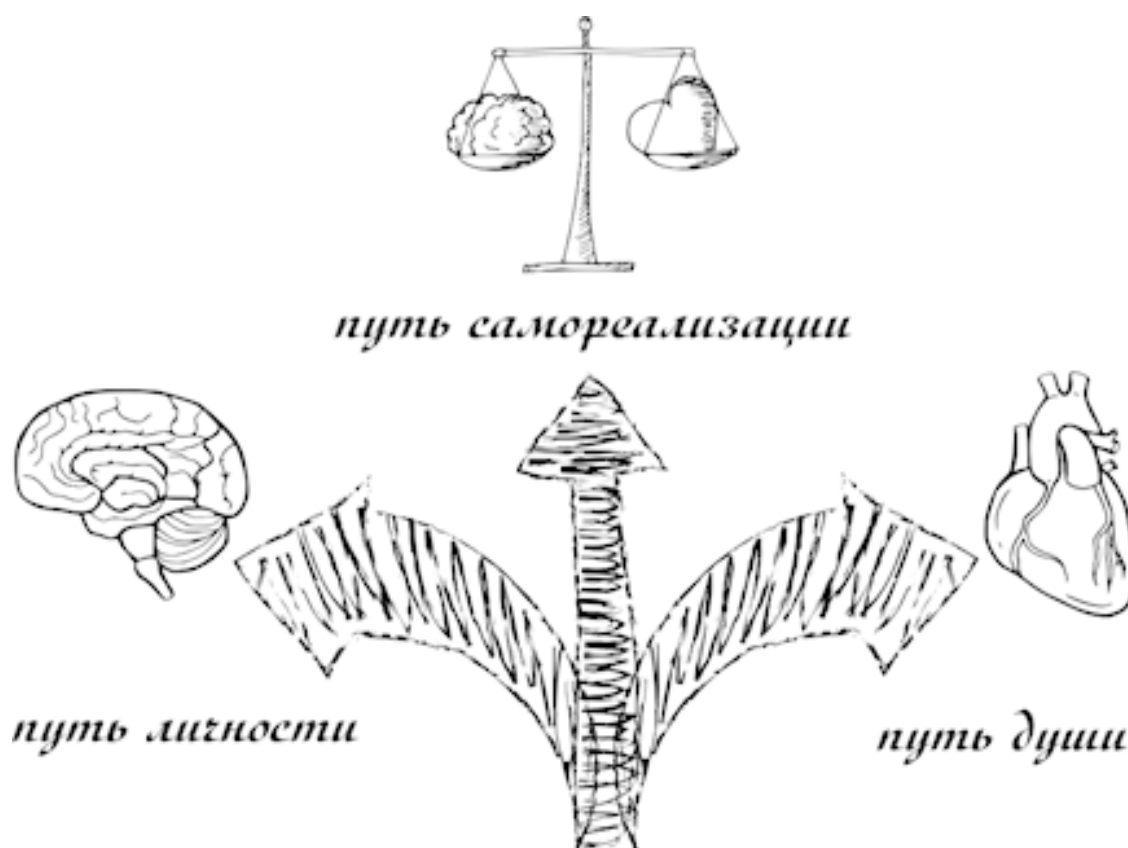
## **В чём вся соль самотрансформации?**

Каждый человек хочет для себя счастливой, наполненной, радостной жизни. Но, к сожалению, зачастую получается всё совсем наоборот. И даже если внешне всё очень даже неплохо, то внутри, словно кошки скребут от грусти, тоски, печали и прочих негативных ощущений. И кажется, будто ты живёшь не свою жизнь, как будто она должна была быть другой.

Если ты это ощущаешь, значит, так оно и есть. Твоя жизнь запланирована другой: наполненной, возвышающей. Единственный смысл человеческой жизни – это эволюция Души. Я психолог-регрессолог, и для меня это не какая-то красивая метафора. Это вполне определённые ощущения, состояния, события, которые для себя выбирает Душа перед рождением на Земле. Да, именно выбирает. Каждый из нас предварительно сам пишет план своей жизни в зависимости от того, какой опыт планируется приобрести за воплощение. Роли распределяются между родственными Душами, которые эволюционируют рядом с нами. И мы приходим командой сыграть эту пьесу земной жизни, но забываем весь сценарий.

И тут, на Земле, у Души появляется личность. Она сформирована через научение от родителей, окружающих, общества, религии, СМИ. Личность впитывает те мыслеформы, которые распространены в данном социуме. И здесь кроется вся сложность. На Земле приоритет выбора пути развития принадлежит личности, которая зачастую закрывается от памяти Души, ограждаясь забором норм и научения. И человек начинает проживать не свою собственную уникальную жизнь, а социально приемлемую, как у всех. Отсюда и это щемящее озарение, что что-то идёт не так. Это твоя Душа пытается достучаться до тебя и подаёт всяческие знаки, обращая твоё внимание на эти нестыковки.

И что с этим делать? Как вспомнить, для чего ты здесь? Нужно прислушаться к Душе и поднять её память на сознательный уровень. Но одного осознания недостаточно. Чаще всего только возможность вспомнить предназначение не меняет жизнь человека. И после посетившего инсайта, может быть, временного улучшения самочувствия, мы снова скатываемся в болото той же старой вязкой реальности. От чего происходят такие откаты?



Ответ прост. Твоё сознание не готово и находится в рассинхроне с планом Души. То есть личность и Душа смотрят в разные стороны, и в итоге мы остаёмся на месте. Для того, чтобы совершить настоящую безоткатную трансформацию своей реальности, нужно не только осознать своё предназначение, но и подготовить соответствующее плану Души сознание личности, готовое эти планы осуществить.

Для безоткатной трансформации реальности и самореализации Души в земном мире необходимо пройти 4 этапа колеса самореализации, о которых мы уже говорили. Рассмотрим подробнее.

**о ОЧИЩЕНИЕ СОЗНАНИЯ.** Сперва нужно очистить своё сознание от всего наносного мусора, что мешает на твоём пути. Это самый важный этап и большая работа по разгребанию завалов из негативных убеждений, социальных норм поведения, шаблонов реакций, родовых сценариев поведения, всяческих обид, претензий, негативных эмоций и страхов. Эту область ты и проработаешь с этой книгой. Возможно, ещё нужно будет подтянуть старые хвосты из прошлых жизней: закончить былые контракты и соглашения, отдать долги, развязать кармические узлы – но это уже трансперсональная область не для самостоятельных путешествий.

Осознай тот факт, что загрязнённое сознание всегда будет формировать вокруг себя соответствующую реальность, какой бы инсайт ты ни получил. Иначе быть не может. И даже если сознательно ты принимаешь решение, что с этого момента не будешь действовать по-старому, этого тоже недостаточно. Потому что весь этот хлам негативного мышления прочно прошит в твоём физическом мозге на подкорке, и рептильный мозг будет всячески сохранять привычную «зону комфорта». Доступ к этой информации лежит на подсознании, и эффективно работать с ним можно только на уровне подсознания. А для этого нужно учиться погружаться в трансовое состояние.

**о РАСШИРЕНИЕ СОЗНАНИЯ.** После того, как ты расчистил подсознательный мусор, освободившееся место обязательно надо заполнить новым. Иначе, по старой памяти, твои прежние нейронные цепи сростутся снова, и будет всё как было. Расширение сознания –

это добавление нового, раздвижение былых ограничивающих рамок. На этом этапе необходимо создавать и интегрировать новые позитивные подсознательные программы, созидательные мыслеобразы. Также пора учиться новому, а значит, получать знания.

На этапе расширения человек обучает свое существо полезным навыкам, добирает необходимые компетенции, развивает силу и масштаб мысли, овладевает концентрацией. Цель этого этапа – сформировать сознание, соответствующее плану Души на воплощение, которое будет способно реализовать задуманное.

о ОСОЗНАНИЕ. И только на третьем этапе человек способен прийти к истинному осознанию и понимать, как его использовать. Ранние инсайты оставались незадействованными. Теперь же, когда сознание чисто и наполнено, оно способно к реализации и соответствует реальности, которую можно сформировать для исполнения предназначения. Здесь человек понимает, какие глубинные ценности он реализует в своей жизни, осознает ещё глубже своё предназначение и начинает строить планы самореализации. Начинаются новые шаги в неизведанных и ранее не доступных областях.

о ТРАНСФОРМАЦИЯ. И только на четвёртом этапе возможно заметить трансформацию, что будто по волшебству разворачивает перед тобой новую реальность. Ты становишься свободным от предубеждений, сильным человеком, имеющим внутреннюю опору, кто берёт ответственность за свою жизнь в свои руки. Теперь появляются новые возможности, знакомства, ресурсы. К тебе приходят новые идеи, ты замечаешь синхроничности и множество возможностей для самореализации. Начинается создание своей истинной жизни.

Невозможно ни физически, ни ментально, ни энергетически перепрыгнуть сразу на 3 или 4 этап самореализации, не пройдя первые два. Человек желает «волшебной пилюли». Отсюда множество заблуждений о том, что стоит только правильно захотеть, наметать, осознать предназначение, и в один момент жизнь сама по себе изменится. И таких мечтателей в большинстве случаев ждёт разочарование. Потому что вы пытаетесь, пропустив наиважнейшие первые два этапа колеса самореализации, запрыгнуть сразу на третий или четвертый уровень. И случается падение, откат в реальность, соответствующую вашему сознанию. Смотрансформация – это не волшебство, а определённый путь, который необходимо обязательно пройти, если ты хочешь реальных изменений.

Эти процессы можно ускорить и не тратить на них, скажем так, половину жизни, хотя некоторые не справляются за всю жизнь, а затем реинкарнируются с теми же уроками и задачами.



**Для того чтобы выйти на самореализацию быстро, необходимо:**

**1. План действий.** То есть нужно точно знать, что и как делать на каждом этапе. И эта книга для тебя – практическое руководство, просто следуй ей и, пройдя через все проработки, увидишь значительные результаты.

**2. Инструменты и техники,** с помощью которых ты будешь работать с подсознанием и сознанием. В этой книге их предостаточно. Здесь представлены те техники, которые ты можешь использовать самостоятельно и работать с подсознанием через письмо и ведение своего дневника осознанности. Но иногда этого бывает недостаточно и нужна дополнительная помощь со стороны. Не стесняйся обращаться к компетентным специалистам. Или даже можешь записаться ко мне на индивидуальную или групповую работу. Все контакты в конце книги.

**3. Поддержка.** Обязательно необходима поддерживающая группа, например, чтобы тебя подбадривали близкие или нужно вступить в сообщество людей, которые идут подобным путём. Или ещё можно заручиться помощью человека, что уже совершил этот путь и понимает

все его сложности. Такого человека обычно называют наставник, ментор, мастер и т. п. Он сможет тебя направить, дать обратную связь и совет.

## **Снаряжаемся и готовимся в путь**

Суть трансформационной работы с подсознанием сводится к тому, что мы убираем всё, что мешает, и на этом месте формируем новое, позитивное мышление. В ходе практик для работы с подсознанием мы находим те неосознаваемые программы, которые работают неправильно и ведут к неверным выборам, решениям, действиям, состояниям в твоей реальности, и меняем их через осознание, получая трансформацию.

Вообще, процесс самотрансформации можно выразить в очень занимательной метафоре садовода, который старательно возводит свой сад, дабы в будущем вкусить его плоды. Наше подсознание подобно почве, что прорастивает любое семя, что было в него посажено. И зачастую эти семена могут быть сорными или даже вредоносными социальными программами, что превращают сад в дикое поле. И только силой своего намерения, взяв волю в руки, заручившись решительностью, прочитав инструкции по садоводству и приобретя нужный инвентарь, можно начать процесс возделывания почв. Их нужно будет перекопать, чтобы увидеть состав и все, что скрыто под землей, удалить все вредные сорняки убеждений, вынуть камни подсознательных блоков и значительно удобрить почву новым созидательным мышлением. И только тогда осознанно выбирать семена программ, которые вы хотите прорастить в вашем внутреннем мире. После посадки начинается длительный и трудоёмкий процесс культивации. Молодой росточек помогающей программки нужно ежедневно поливать своими позитивными убеждениями, удобрять делами и отгонять от него всяческих вредителей извне. И так работа, помноженная на время, даст сильное растение подсознательной мощи, что станет твоим новым автоматизмом, создающим внутренний стержень и проецирующим вовне жизнь твоей мечты через твои новые чувства, мысли и действия.





Как показывает практика – да, можно изменить жизнь за 1 месяц целенаправленной работы с подсознанием. Определённую сферу жизни, которая для тебя является самой сложной или болезненной, реально исцелить или трансформировать за этот срок.

Новые нейронные связи формируются, начиная с третьей недели научения. Это как раз то оптимальное время, за которое можно укрепить новые полезные извилишки в твоём мозгу. И результаты не заставят себя долго ждать, они придут в виде многостороннего улучшения жизни по разным фронтам. Когда мы улучшаем самую проблемную область, другие тоже начинают подтягиваться. Так, например, работая над отношениями, можно заметить, как и финансовая сфера начинает ползти вверх.



**Благодаря работе с этой книгой ты сможешь:**

- Наладить отношения с родными и близкими;
- Проработать любые негативные эмоции, такие как: печаль, грусть, апатия, прокрастинация, зависть, ненависть и пр.;
- Избавиться от страхов, ограничений, опасений;
- Подтянуть финансовую сторону жизни;
- Найти предназначение и понять, какой деятельностью заниматься;

- Раскрыть творческий и духовный потенциал;
- А также многое другое. Нет области человеческой жизни, недоступной через работу с подсознанием.

Каждому человеку программа «Колесо самореализации» дает именно то, что нужно ему больше всего, ведь твоё подсознание само знает, что для тебя более актуально и полезно на данном этапе жизни. А главное – это возможность глубоко познать себя, ощутить свою Душу, понять свои ценности и смысл жизни.

## **Сектор 1. Очищение сознания**

Вот, дорогой читатель, ты и подошёл вплотную к первому сектору колеса самореализации. Возможно, начало – самый трудный этап, особенно когда проходишь его впервые и самостоятельно. Если у тебя будут возникать сложности, не стесняйся обращаться за помощью. Ты можешь написать мне и прийти на индивидуальный сеанс, где я всячески буду помогать тебе проделать весь необходимый путь для изменения жизни.

Итак, в этой главе мы начнем чистить твою подсознательную коробочку, выпуская поочередно неосознаваемых монстров из этого ящика Пандоры на свет сознания. Мы поработаем с негативными убеждениями, шаблонами поведения, страхами, ролями, которые ты отыгрываешь, внутренним критиком, созависимостями, родительскими голосами и т. п.

## Что я думаю о себе и о мире?

Чтобы любые позитивные изменения могли войти в твою жизнь, для начала необходимо освободить пространство. Наше подсознание полно различных негативных установок, о наличии которых мы даже можем и не подозревать. Они могут быть навеяны родителями, обществом, СМИ либо принятыми решениями много лет назад. Наша жизнь – это прямое отражение той подсознательной деятельности, которая протекает внутри тех программ, которые были когда-то посеяны и теперь проросли в образ мышления и образ жизни.

Наши убеждения о себе, своих способностях и мире очень часто пропитаны негативизмом. В таком случае они превращаются в подсознательные блоки – препятствия на пути самореализации. Причем в большинстве случаев мы их не осознаём, так как они хранятся глубоко на подсознательных уровнях и частенько вытеснены. Эта скрытая часть содержит четыре компонента:

- Подавленную эмоцию (аффективный компонент);
- Соматическую модель (определенный вид напряжения и сжатия тела);
- Негативные мысли, включающие «заряженные слова», что доставляют тебе боль (когнитивный компонент);
- Образ – метафорическую картинку или вполне конкретный отпечаток воспоминания.

Негативные установки, сформированные в одной области жизни, любят перетекать в другие. Так, например, потерпев фиаско в отношениях, человек может начать сомневаться в своих силах в бизнесе и т. п. Установка – определённый автоматизм, что запускает весь комплекс, если в триггерной ситуации будет задет один из её компонентов. То есть если мы видим подобный образ, начинаем мыслить одинаково, чувствовать аналогично или наше тело занимает схожую позу, активизируется цепная реакция, вынуждающая нас действовать определенным запрограммированным образом. Все установки базируются на прошлом опыте. Они могут быть переняты через научение от социума или приняты как самоличное решение в какой-то непростой жизненный момент. Чем сильнее была изначальная эмоция, тем прочнее утверждается установка. Именно поэтому психотравмы оставляют такие неизгладимые отпечатки в подсознании.

Очень многие наши убеждения и установки пришли с нами из детства. Кому-то родители говорили, что он самый талантливый и красивый, а кого-то всячески унижали. Большинство блоков были получены в возрасте 5–7 лет, когда ребёнок начинает тестировать на гибкость свои и чужие границы. И уже во взрослом возрасте голоса родителей превращаются в свой собственный голос, который продолжает подбадривать или уничтожать личность. И словно заезженная пластинка, мы вторим эти заученные фразы про себя и мир, в котором живем по кругу, совершая поступки по одному и тому же однотипному сценарию.



### **Можно выделить несколько типов психологических блоков:**

1. Заякоренная реакция. Человек снова и снова проигрывает один и тот же сценарий при попадании в ситуацию, схожую с первоначальной. Тут включаются паттерны физического, эмоционального, ментального проживания. Что выражается в определенном состоянии, мыслях и действиях.

2. Ограничивающие убеждения от родителей. В процессе воспитания очень часто родители пользуются инструментами ограничений: «Нельзя», «Не ходи», «Не чувствуй», «Не проявляйся» и т. п. Это все не проходит бесследно. И в более зрелом возрасте человек, которому

нельзя было выделяться среди сверстников, потому что «что подумают о нас люди?», начнёт испытывать явные проблемы с самовыражением и достижением своих целей.

3. Блок самооценки. Этот вид негативных убеждений строится на постоянном критическом отношении к себе, что проявляется в виде фонового состояния вечного недовольства, разочарования и чувства собственной никчемности.

4. Поговорки, фразеологизмы, летучие выражения. Это все виды трюизмов (банальщина), что воспринимается некритически нашим подсознанием как неперемнная истина. Поэтому все выражения типа «никогда богатыми не были», «не вытащить рыбку из пруда», «мечтать не вредно» – являются вредными вирусными программками общества, разрушающими наше подсознание.

5. Психологические травмы на разных жизненных этапах формируют у нас устойчивое отношение к тому или иному: в школе предал друг – никому нельзя доверять; девушка ушла к другому – все бабы шлюхи; не прошел собеседование – я неудачник и т. д. И, конечно, это будет продолжать оказывать влияние в дальнейшем, особенно если подобное повторялось несколько раз. А затем лучше больше и не пробовать.

Для того, чтобы избавиться от этого ограничивающего мусора, тебе придется пройти несколько шагов. Открывай свой дневник осознанности и начинай работать письменно. Запомни: всегда нужно записать то, что ты находишь. Если только подумать и сказать себе: «Да я и так это знаю», то ты так это и будешь знать дальше, и ты останешься с этим на долгое время. Твоё подсознание быстренько затрёт находку новыми мыслями, и ты благополучно ее запустишь. А если ты написал на лист, это уже действие, помни: «то, что написано пером – не вырубишь топором», а значит, ты уже не сможешь это проигнорировать. В дальнейшем, когда взгляд будет цепляться за эту строчку, тебе придётся на нее обратить внимание и проработать проблему.



**Шаг 1. Обнаружение установки** – тебе надо перебрать устойчивые фразы, что ты постоянно повторяешь себе, обращая внимание на то, как реагирует тело. Любые ощущения напряжения, сдавленности и другие неприятные проявления – явный признак того, что это убеждение тебя разрушает. Также полезным будет воспользоваться списком установок, что распространены в сознании русскоговорящего социума. Как только почувствуешь резонанс, то есть что-то в тебе откликнулось внутри на эту фразу, выпиши ее в дневник осознанности. Конечно, этот список не окончательный. Обязательно что-то пиши от себя. Так же все фразы, которые содержат обобщения (все, никто, каждый...) и долженствования (должен/не должен, обязан и т. д.) тоже являются устойчивыми подсознательными блоками.



**Установки, которые мешают развиваться и быть счастливым:**

- У меня это никогда не получится
- Я не справлюсь с такой нагрузкой
- Мне никогда не повезет
- У меня нет таланта
- У меня плохая память (нет математических способностей, врожденная безграмотность и т. п.)
- Никто не будет меня слушать
- Все надо мной смеются
- Я не умею выступать на публике
- Счастье для слабаков
- Счастливы только глупые
- Бог покарат (накажет) меня за плохие поступки
- Меня здесь (на Земле) ничего не держит
- Я не хочу жить
- Я должна быть идеальна во всём
- Я хуже других
- Судьба меня обделила
- Всё новое меня пугает
- Жизнь опасна и непредсказуема
- Я никого не хочу видеть (вообще рядом с собой)
- Мир несправедлив ко мне (в целом)
- Мир не слышит меня

- Мир глух к моим ожиданиям от него
- От судьбы не уйти
- От сумы и от тюрьмы не зарекайся
- Я не властна над... (чем-то, кем-то)
- Что скажут (подумают) люди
- Нужно быть хорошей
- Все плохо
- Знай свое место
- Не ори! Замолчи! Сиди и молчи!
- Твое (мое) мнение никого не интересует
- Надо быть перед людьми всегда хорошим, ответственным
- Я не получаю никакой благодарности
- Нужно всё и всех контролировать

**Установки, которые мешают нам быть здоровыми:**

- Я часто болею
- Я никогда не выздоровею
- У меня такая конституция
- Отдыхать – значит лениться
- Врачам доверять нельзя
- Меня любят, когда я слабый
- Здоровое питание – это дорого
- Депрессия бывает только у бездельников
- Просить помощи и жалеть себя – стыдно
- Другим еще тяжелее
- То, что нас не убивает – делает сильнее

**Установки, которые мешают строить отношения:**

• Я никому не нужен / не нужна с такой внешностью (без денег, с детьми и т. д. – нужное добавить)

- Меня никто не понимает/не любит/не уважает
- Любовь надо заслужить (примерным поведением...)
- Все мужчины/женщины изменяют
- Мужчина должен проявлять инициативу
- Женщина не должна звонить первой
- Муж должен содержать жену
- Мужчин интересует только секс
- Женщин интересуют только деньги
- После свадьбы романтика уходит
- Мы не подходим друг другу
- Дети ломают жизнь
- От меня отказались
- Меня бросили
- Меня предали (любимый, близкие люди)
- Меня используют
- Мной манипулируют
- Меня обманывают
- Зачем жить, если ты одинок
- Я не востребован(а) (в семье, обществе, коллективе)
- Я никому не нужен(а)
- Мне никто не нужен

- Мне ничего ни от кого не нужно
- Я несчастная (несчастливая)
- Ты неинтересен(а) никому
- Люди не меняются
- Людей надо держать на расстоянии
- Я хочу жить в своем мире
- Я хочу отгородиться от мира
- Я хочу, чтобы все от меня отстали (оставили в покое)

**Установки, которые мешают строить карьеру:**

- Можно продвинуться только по блату
- Инициатива наказуема
- Никто не любит «самых умных»
- Мой опыт никому неинтересен
- Другие умнее и успешнее меня
- В таком возрасте (с таким видом, с детьми...) меня не возьмут
- У меня недостаточно компетенций
- Я сам(а) со всем справлюсь
- Кто, если не я?
- Мне не нужна ничья помощь (ничья забота)
- Надейся только на себя
- Будь независим и самостоятелен
- Никому не доверяй. Никому нельзя доверять
- Тебя обманут. Люди всегда обманывают для своей пользы
- Люди опасны. Остерегайся людей. Неизвестно, что у них на уме
- Мир опасен (враждебен)
- Каждый думает только о себе
- Думай только о себе

**Установки, которые мешают больше зарабатывать:**

- Не в деньгах счастье
- Деньги портят людей
- Или зарабатывание денег, или время на семью
- Разбогател, значит, украл
- Большие деньги иметь опасно
- Я не умею распоряжаться деньгами
- Если я стану богатым, друзья от меня отвернутся
- Я работаю для души, а не для денег
- На хобби не разбогатеешь
- Стыдно быть богатым
- “Хочешь жить, умей вертеться”
- Нет и не надо. Без вас обойдусь
- Не больно-то и хотелось
- Ничего себе
- Ты ценен настолько, насколько ты можешь мне быть полезен
- Отдавай больше, для себя проси меньше
- Надо помогать (людям)
- Ты должен(а) быть бескорыстен
- Брать за это деньги – стыдно



Даже самый проработанный человек хоть что-то негативное, но всегда найдет, следовательно, раз ты способен это сейчас осознать, то от этого пора избавляться.



**Шаг 2. Принятие.** Теперь подумай, в какой сфере и как эти установки проявляют себя. Что ты при этом думаешь, что делаешь, что чувствуется? Нравится тебе это или нет? Готов ли ты с этим расстаться? Иногда бывает полезно задать себе вопрос: «что я получаю, продолжая жить по этой установке?» Честно признайся себе в этом. Ведь могут быть открыты вторичные выгоды от нахождения в несчастье, бедности, одиночестве и т. д. Если вторичная выгода обнаружена, ты поймешь какую потребность закрываешь нахождением в этом состоянии, а, следовательно, сможешь придумать другой, более приятный способ закрыть эту нужду.



**Шаг 3. Вспомни те события,** когда это впервые появилось. В своих воспоминаниях постепенно сдвигайся от последнего проявления этой установки и советующих состояний во все более ранние периоды. Иногда этот процесс похож на цепочку из ж/д вагонов: ты переходишь от одного похожего воспоминания к другому, постепенно сдвигаясь к началу состава. Возможно, начнут всплывать какие-то ситуации из юности, детства и даже младенчества. Не обдумывай и не анализируй, просто позволь подсознанию показать и следуй за первыми образами, что будут всплывать. Подумай, насколько до сих пор эти события вызывают у тебя острую реакцию. Определи для себя, хочешь ли ты продолжать это испытывать уже будучи взрослым, зрелым человеком?



**Шаг 4. В дневнике письменно разложи установку на «помогающие» и «мешающие» аспекты.** То есть задай себе вопросы: что я получаю, а что теряю благодаря этой установке? Чего избегаю? Чем мне это помогает, чем мешает в жизни? И подобные. Выпиши эти аспекты в два столбика. Если минусы существенно превышают плюсы, настало время избавиться от этого.

#### ПРИМЕР: УСТАНОВКА – Я СДЕЛАЮ ВСЕ САМА

НЕГАТИВНЫЙ АСПЕКТ	ПОЗИТИВНЫЙ АСПЕКТ
Ощущения опустошения и усталости	Помогает решать поставленные задачи
Претензии к близким из-за того, что не помогают	
Обида, состояние жертвы обстоятельств	
Плохое отношение к близким	



**Шаг 5. Трансформация.** Используй аффирмации для того, чтобы усилить плюсы в позитивном ключе. Измени эту установку на противоположную, которая будет тебе помогать, реализуя свою положительную функцию. Запиши её.

#### ПРИМЕР: Я МОГУ ПРОСИТЬ ПОМОЩИ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ



**Шаг 6. Привнесение в жизнь.** Представь себе, как ты действуешь в недалеком будущем через новое убеждение. Несколько раз утверди его в своем сознании, заменяя негативную установку на позитивную. А теперь начинай каждый раз в жизни в схожих ситуациях повторять себе новую установку и действовать исходя из нее. Отмечай положительные

эмоции, которые возникают при использовании новой установки. Если столкнёшься со сложностями, обратись к специалисту. Тебе поможет коуч или психолог.

## С чем я сросся?



Как ты уже понял, зачастую мы срастаемся со своими установками, всеми теми мыслями, что постоянно крутим в голове, словно заезженную пластинку. Особенно если это идет с детства, то складывается ощущение, что так было всегда, а, следовательно, эти мысли и есть Я. Но прямо сейчас осознай то, что не являешься своими мыслями. Есть Истинный Ты, а есть то, что ты о себе думаешь. И первое не тождественно второму. Кроме каких-то установок, мы срастаемся с отождествлениями себя с теми или иными фрагментами мира материи. Во время своего созревания эго человека начинает идентифицировать себя с чем-то из физического мира, дабы не ощущать себя пустым местом и как-то утвердиться в реальности. И со временем мы обрастаем множеством таких отождествлений по расе, полу, возрасту, способностям, профессии, тем материальным ценностям, что имеем, и другим различным признакам и характеристикам. На этой базе формируется характер и возрастает личность. Но личность, что ты используешь в социальной среде для того, чтобы как-то адаптироваться к этому миру и быть в нем успешным, также не является тобой. Упс... а что же такое это непонятное «Я Есть» тогда? Дорогой читатель, мы подбираемся с тобой к древнейшим философским экзистенциальным вопросам человечества. Но прежде, чем начать осознавать это самое истинное «АзЕсмь», придется переоценить и понять то, чем ты не являешься.

Итак, прямо сейчас мы с тобой начнем большую и кропотливую работу по расставанию с твоими отождествлениями. Это работенка не из простых. Зато, поверь, насколько тебе станет легче жить, когда ты прекратишь тянуть на себе груз земных ярлыков и связанных с ними обязательств, что накладывают земные привязанности. Это совершенно не означает, что, осознав себя бесконечной вечной энергетической сущностью, тут же решатся все земные проблемы и перестанут волновать обязанности. Это ведет к тому, что ты возрастешь сознанием над ними и

будешь относиться к миру материального плана намного проще. И проблемы, что ранее тяготили тебя, станут не такими уж и значимыми. А значит, ты сможешь раскрыть свою духовную силу и справляться с земными делами намного проще, быстрее, свободнее, обретая счастье через возможность подобного взаимодействия с материей. Именно так человек познает особые возможности по раскрытию своего максимально потенциала, и жизнь становится легким, приятным путешествием.

Что же вообще такое отождествление? В психологии под этим понятием подразумевается уподобление себя с какими бы то ни было объектами внешней или внутренней среды. И благодаря этому формируется самоидентификация. Это то самое чувство Я, которое сейчас мы будем расширять за рамки привычного тебе.

В большинстве случаев человек не понимает, где собственно есть он и его Истинное Я, а где начинаются отождествления, то есть ложные идентификации. Конечно, этот процесс приобретения самоопределений глубоко бессознательный и проходит незаметно для Я. По сути, вся проблема заключается в том, что за годы жизни скапливается огромное количество нагромождений этих иллюзорных образов, ложных фрагментов коллективного бессознательного, осколков представлений твоих близких людей о тебе и твоём месте в мире, которые ты принимаешь за своё содержание. И чем дольше ты соприкасаешься с каким-то объектом этого мира, тем сильнее с ним срастаешься. Поэтому очень многие начинают думать, что они есть это тело, которое носят, ведь с ним мы идем всю жизнь. На самом деле твоё Я не имеет ничего общего с тем внешним видом, причёской, макияжем, который ты носишь, машиной или бизнесом, которым ты владеешь. Облик, блага и регалии – это лишь отождествления. Когда начинаешь выходить за пределы форм, достигая разотождествления с объектами материального мира, приходишь в «бесконечное нигде» – это состояние абсолютного наблюдателя, чистого сознания, воспринимающее течение энергии жизни. В восточных духовных школах это называют «нирвана», «самадхи». Эти состояния для обычного мирского жителя являются шоковыми. Монахи готовятся к ним долгими годами, проводя множество часов в медитации и созерцательных практиках, производя разотождествление с миром форм. Так глубоко в этой книге мы с тобой не пойдём, но однозначно поработаем в этом направлении, что облегчит твою жизнь, повышая осознанность.



Мир, в котором мы живем, прекрасен и многообразен. Страдания, которые люди переживают, есть итог земных идентификаций. Выходя из них, ты будешь все больше развивать ощущение принятия течения жизни. В общем-то, это и есть элементы пробуждения и просветления. Чем больше осознанности, тем меньше проблем. Ну или ты уже не считаешь проблемы такими уж проблемными, и физическая реальность тебя больше не задевает. Спектр нашего восприятия обусловлен только личными рамками восприятия, что базируются на отождествлениях.



### **Выделим несколько групп отождествлений:**

- Социальные – когда человек идентифицирует себя как объект определенной социальной группы (русские, женщины, дети, работники завода, предприниматели, туристы и т. п.).
- Материальные – срастание с какими-то внешними ценностными объектами (миллионер, обладатель виллы на райском острове, оскараносец, владелец авто и подобное).
- Личностные – комплекс внутренних характеристик, которые позволяют человеку отличать себя от других себе подобных (ум, эмоции, цели, мотивы, установки, реакции, характер и т. д.).
- Функциональные – отождествления с теми ролями, которые мы играем, и функциями, что исполняют эти роли (мать/отец, балерина, менеджер по продажам, воин, ученик/учитель и огромное количество других).

По сути, процессы ассоциации (отождествления, соединения) и диссоциации (разотождествления, разъединения) являются механизмами познания этого мира. Отождествляясь, мы познаем частности. Разотождествляясь – выходим за рамки, видим перспективу, интегрируем частный опыт в целостность и идем дальше в новое познание. И свободу мы обретаем тогда, когда научаемся осознанно выбирать, с чем срастаться, а с чем пора расцепиться. Овладев этими механизмами, ты научишься управлять и пользоваться различными гранями твоей личности, убирая все ненужное, наносное, извне. И сейчас я представлю упражнение, которое тебе в этом поможет.



### **Упражнение разотождествления**

Конечно, для работы нам понадобится легкое трансовое состояние, выделенное время и безопасная обстановка. Сядь ровно, сбрось напряжение и сделай несколько глубоких длинных вдохов и растянутых выдохов, переключая внимание внутрь себя. После этого медленно и осознанно произноси следующие фразы, осмысливая их.

*• Я обладаю телом, но не являюсь им. Моя физическая оболочка может быть здоровой или больной, молодой или старой, усталой или отдохнувшей. Это никак не затрагивает и не умаляет мою Суть. Я ценю свое тело как сосуд для моего Истинного Я. Я ценю своё тело как инструмент для реализации своего Истинного Я. Я берегу свое тело и забочусь о нем. Я содержу свое тело в чистоте и добром здравии. Я обладаю телом, но не являюсь им.*

## **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.