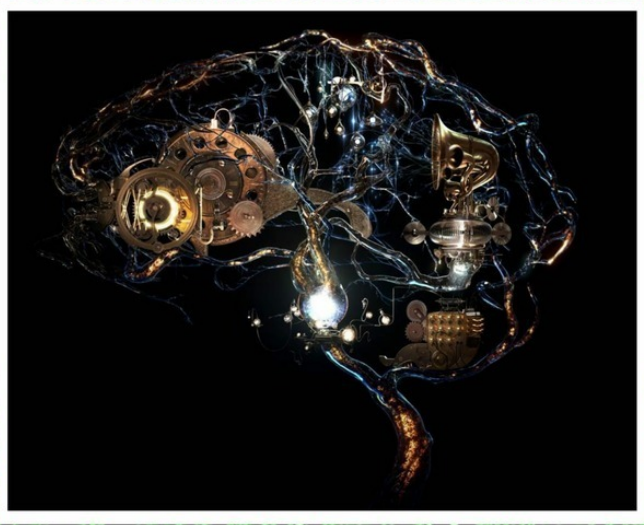


Константин Комаров

СИНЕРГИЯ МОЗГА

самопрограммирование для начинающих



Константин Сергеевич Комаров
Синергия мозга.
Самопрограммирование
для начинающих

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21993250

ISBN 9785448334795

Аннотация

Развиваясь, мы ищем вне себя ответы, которые обещают дать нам мгновенный результат. Но чаще всего ответ очень прост – мы не умеем эффективно вкладывать своё внимание. Книга простым языком объясняет устройство сознания и работу внимания. Благодаря техникам и приемам, изложенным в этой книге, вы синхронизируете работу полушарий мозга, улучшите чувственное восприятие, научитесь управлять интуицией и вниманием, что сделает вашу жизнь ярче, а вас результативней во всех начинаниях!

Содержание

Вступление	5
Теория виртуальности	8
Виртуальная позиция внимания	8
Дуальная матрица	15
Цифровая религия	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Синергия мозга
Самопрограммирование
для начинающих
Константин
Сергеевич Комаров

© Константин Сергеевич Комаров, 2016

ISBN 978-5-4483-3479-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Приветствую Тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Константин.

Я психолог, специалист по управлению вниманием и тренер личной эффективности. Последние несколько лет я занимаюсь тем, что помогаю людям управлять главным ресурсом их психики.

Каждый из нас хочет завтра быть лучше чем вчера, заниматься чем-то новым, ну или просто иметь больше. Но далеко не каждому это удаётся. В чём же секрет успешных людей?

После долгих поисков ответа на этот вопрос, я пришёл к выводам, что таких людей прежде всего отличает способность вкладывать свое внимание по своему усмотрению.

Чем бы ты не занимался и каким системам развития не следовал, всё это будет происходить в сфере твоего внимания. В этой же сфере формируется уникальная структура твоей жизни. Мы дарим внимание близким людям, вкладываем в работу и бизнес, посвящаем саморазвитию и духовному поиску.

Внимание – самая дорогая в мире валюта!

За ним охотятся рекламщики и торговые компании, пар-

тийные идеологи и религиозные объединения, компьютерные игры и социальные сети.

Любая сфера развития – прежде всего система распределения внимания.

Поэтому и начинать свой путь лучше с того, без чего остальные системы не работают.

То, как мы управляем вниманием, определяет эффективность наших действий и качество самой жизни!

В наш век много людей имеют дело с большими объёмами данных и страдают информационной перегрузкой.

Внешние источники и постоянные отвращения полностью поработили внимание человека. Информационная эпоха привела к тому, что мы перестали управлять своей жизнью. За нас это делают маркетологи и корпорации, менеджеры и журналисты, телевидение и интернет.

Информация поглощает внимание тех, кому она предназначена. Это ведет к дефициту внимания. Мы теряем способность управлять своей жизнью, и, как следствие, лишаемся права выбора.

Книга, которую ты держишь в руках, вооружит тебя техниками и приемами, которые позволят освободить внимание из ловушек чужих концепций и выстроить собственную жизнь в соответствии со своим планом.

Когда ты научишься управлять своим вниманием, к тебе

сразу вернётся, как внутренняя целостность, так и внешняя целесообразность!

Стремясь расти и развиваться как личность, мы ищем ответы вне себя – секретные формулы и чудо-средства, которые обещают дать нам мгновенный результат.

Но чаще всего ответ очень прост – мы не умеем эффективно вкладывать своё внимание.

Чтобы управлять автомобилем, не обязательно знать его доскональное устройство. Достаточно иметь навыки вождения.

Книга не предназначена для того, чтобы загрузить тебя кучей малопонятных терминов. На простом языке разберем устройство мозга и нервной системы. А также научимся использовать их с максимальной выгодой для себя.

Ты получишь фундаментальные сведения, не знать которые в современно мире нельзя! Не знающий этого, будет подобен пешеходу в мире развития. Тебе же эта книга даст преимущества скорости автомобилиста!

И если ты готов к активным и чудесным переменам, то, пожалуй, начнём!

Теория виртуальности

Виртуальная позиция внимания

Прежде чем начать чему – то учиться, давай разберемся, по каким принципам мы вообще обучаемся.

Благодаря эволюции нервной системы, человек научился создавать символическую реальность и передавать опыт через нее.

Это позволило ему выделиться из остальных биологических видов, у которых объём жизни и процесс познания взаимосвязаны.

Тебе не обязательно наступать на грабли, чтобы узнать о последствиях этого поступка для своего здоровья. Кто-то, кто уже знаком с граблями лицом к лицу, то есть лбом к черенку, может объяснить тебе это на словах. Зверюшки же такой возможности лишены.

Поведенческие программы в форме традиций и моральных устоев создаются для поддержания порядка в обществе и гармоничного его развития. Будь то религия, конституция, семейная традиция лепить пельмени на Новый Год, или любая другая форма организации порядка.

С семьи начинается знакомство с миром, здесь кристалл-

лизуются наши первые поведенческие алгоритмы, сюда и обратим свое внимание.

Как только малыш рождается, любящие родители начинают приводить его в соответствие с теми «нормами», что присущи культуре, сложившейся в данном месте и в данное время.

Изначально наше сознание чистое, как новенький жесткий диск. Если не веришь, посмотри в глаза младенцу.

Его мозг еще не заполнен терабайтами информационного мусора. Глубина и кристальная чистота его зеркала души безупречны.

Что дальше?

Дальше появляются наши первые Боги – Папа и Мама. Они то и будут лепить из нас людей по образу и подобию своему.

Делясь своими картинками мира, родители закладывают в нас первые убеждения о внешней реальности и обучают программам взаимодействия с ней.

Ребенок, посредством зеркальных нейронов копирует поведение родителей, а так же их манеру говорить и выражать эмоции. Тем самым он вырабатывает в себе определенные шаблоны действий и устоявшееся отношение к повторяющимся событиям и явлениям.

Так происходит передача информации между отдельными

атомами сознания, или людьми.

По мере взросления, шаблонное поведение и мышление всё больше фиксируются в позиции, схожей с позицией окружающих людей.

Процесс такого социального программирования проходит на глобальном уровне: люди смотрят одинаковые фильмы, читают одни и те же книги, слушают одну и ту же музыку, схожим образом формируют сферы своих интересов.

Можно сказать, что общество через посредство своих членов вносит в сознание отдельного человека определенный набор программ поведения, выгодных данному конкретно-му обществу.

Человек принимает привнесенные общественные догмы за «собственное мнение», и руководствуется запрограммированным набором так, как будто это *его* персональный опыт. В стаде каждый думает, что он здесь по своей воле.

Со временем у человека вырабатываются шаблоны относительно всего, с чем он взаимодействует в жизни. Эта совокупность представлений о себе называется «Эго» или «Личность». В НЛП это принято называть «картой мира». Карлос Кастанеда использовал термин «точка сборки».

Я называю это «Виртуальной позицией внимания»

Слово «Virtual» переводится с латинского как «возможный».

В такой позиции наше внимание находится вне тела, вспоминая о прошлом или мечтая о будущем.

Объекты, процессы и состояния в виртуальной позиции не существуют, но могут возникнуть при определенных условиях.

Это все то, чего нет в настоящем, но было когда-то и может быть в будущем.

Это все наши мечты, фантазии и воспоминания.

Вспомни виртуальные картины прогнозирования ситуации перед экзаменом. До живого участия в экзамене еще час, но виртуально ты прожил его уже несколько раз в своей голове, в разных вариациях и с разным исходом. Где бы мы не летали, в мечтах или воспоминаниях, мы всегда будем там, где наше внимание.

Психокод виртуальной реальности – это язык – набор знаков и символов, который позволяет суммировать наш опыт и передавать его другим.

Каждая буква – это отдельный символ, а слово – код, обозначающий какой-либо объект или явление. С помощью языка и сенсорных систем формируется твоя индивидуальная программа взаимодействия с миром, как результат каждодневного опыта.

«Слова – это цифровые пакеты информации, которыми мы оформляем для себя и других нашу модель концептуальной реальности, то, как

мы видим и осмысливаем мир. Слова – часть нисходящего аппарата мозга, упорядочивающего входящую сенсорную информацию и придающего ей смысл.»

Дэниел Сигел. Внимательный мозг. Научный взгляд на медитацию. Москва, Манн, Иванов и Фербер, 2016.

Так мы можем загружать в свой мозг опыт других людей и пользоваться им, как своим.

Способность виртуально передавать опыт присуща только человеку и является продуктом цивилизации.

Она передаёт годы и столетия опыта отдельными фразами и предложениями, позволяя разуму путешествовать между поколениями.

Этой способностью обеспечивается весь наш прогресс. Это своеобразная форма бессмертия человеческого опыта.

В наш век слово «virtual» приобрело еще одно значение – «не существующий в действительности, но появляющийся благодаря программному обеспечению».

Если представить, что мозг человека – это внутреннее железо компьютера, то операционная система – это его сознание, которое управляет компьютером. Файл с операционной системой, записанный на устройство, называют виртуальной прошивкой. Основные функции такой системы – «синхронизация» событий и упорядочивание внешнего хаоса в по-

нятную картину мира.

Различные физические энергии, подобные свету и звуку, запускают электрохимические процессы в различных рецепторах. Нервные импульсы затем посылаются в центральную нервную систему. Там все складывается в картину мира.

Также пучки информации складываются в 3D-изображение на 2D-экране твоего монитора во время онлайн игры.

Так этот механизм, порождает виртуальную реальность, в которой мы реально живем.

В неё входят наши привычки, вкусы, способности, удовольствия и надежды. В этом мире люди и предметы занимают предназначенные им места и действуют ожидаемым образом. Мы чувствуем себя в этом мире как дома, мы – его часть.

Любое наше представление о себе – по сути своей виртуально. Виртуальное «Я» – информационная система, состоящая из набора любых самоидентификаций.

То есть человек только снаружи один. Внутри это оцифрованная вселенная, умозрительный космос. В нем каждому явлению есть определение. Не факт, что правильное, но привычное.

Каждый из нас – это набор знаний и поведенческих программ, привнесенных от пап и мам, дедушек и бабушек, учителей и учеников, кумиров и последователей, пробужденных и фанатиков.

Каждый из них, в свою очередь сам является таким же

набором разношерстных знаний о мире и программ взаимодействия с ним.

Так каждая часть являет собой миникопию Целого.

Дуальная матрица

«Все это просто математика.

Все системы медитации имеют своей целью либо

Единицу, либо Ноль —

соединение либо с Богом, либо с Пустотой».

Джозеф Голдстейн

Если же мы выйдем за пределы человечества, как обособленности и проследим цепочку программирования на протяжении всей истории эволюции, то без труда заметим, что, эта идея имеет более древние корни:

Дарвин предположил, что все наши поведенческие алгоритмы берут свое начало у мартышек. Потом ученые, зарывшись поглубже, обнаружили, что предками мартышек были одноклеточные амёбы.

В основе любого их действия лежит очень простой алгоритм:

0 – Нет раздражителя – не действую.

1 – Есть раздражитель – действую.

При наличии раздражителя действие в свою очередь так же раздваивается на:

– движение К раздражителю (если раздражитель – еда);

– движение ОТ раздражителя (если раздражитель – боль).

Ничего не напоминает?

Это же базовый код любого языка программирования!

Где за истину (true) полагается единица, за ложь (false) – ноль. Таким образом, амёба – простейшая программа, функционирующая за счет двоичного кода и размножающаяся бинарным делением.

При всем превосходстве наших мозговых компьютеров от 1-битных амёб, в большинстве случаев вся наша свобода выбора так же сводится к двоичному коду.

Тихая ночь (раздражитель отсутствует) – я сплю (действий нет) (0).

Зазвонил будильник (раздражитель присутствует) – я просыпаюсь (действие есть) (1).

Итак каждое действие: либо делаю – 1, либо не делаю – 0.

Цифровая религия

Те же, кто хочет возвышенности, а не глубины, мило улыбаясь, утверждают, что на все воля Его... ну... Программиста Вселенной, Великого, Всемогущего и Многолико-Безымянного!

Мол, создал Он базовую операционную систему, на которую можно установить множество вспомогательных программ, у каждой из которых будет свой набор функций.

И установил он на нее программы, и увидел, что это хорошо.

Но одна из программ, названная «Ева», вкусила плод с «Древа познания Добра и Зла»...

Здесь требуется пояснить, что такое «Древо познания Добра и Зла»:

Добро и зло – одна из основных дихотомий, то есть противоположностей, за счет которых в наших головах существует двоичная реальность.

В качестве сравнения можно привести свет и тьму, огонь и воду, белое и черное, солнце и луну, мужское и женское, инь и ян, плюс и минус, истину (true) и ложь (false), 1 и 0.

А деление на единицу и ноль, как ты помнишь, – и есть основной принцип любого языка программирования.

Получается, что вкушение плода с древа познания добра

и зла – это метафорическое описание принятия дуальной концепции восприятия или двоичной прошивки.

То есть сначала Ева видела только целостный рай. Но, съев добро-злое яблоко, стала делить мир на хорошее и плохое. Рай по умолчанию ни на что не делится, пришлось Богу создать мирок попроще для таких вот двоично-мыслящих.

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.