



ГЕНЕТИКА СЧАСТЬЯ

Управление ХАОСОМ



ТЕХНИКА ИЗМЕНЕНИЯ СУДЬБЫ



ДМИТРИЙ КАЛИНСКИЙ

«Решая свои проблемы, вы освобождаете своих детей и внуков от аналогичных проблем и даёте себе и им возможность быть счастливыми!»

Дмитрий Калинин

Управление хаосом

«Автор»

Калинский Д.

Управление хаосом / Д. Калинский — «Автор»,

ISBN 978-5-9909-6470-9

«Древние китайцы считали: нет ничего хуже, чем жить в эпоху перемен. Но они и представить не могли, какие метаморфозы придется перенести людям третьего тысячелетия! О том, что такое стабильность, уверенность в завтрашнем дне, спокойствие за своих детей, родителей, мы попросту забыли. А может, и не знали никогда. Мир кажется непредсказуемым, безумным и невероятно опасным. Инфляция даже в традиционно процветающих государствах, революции, которые вспыхивают, словно звезды в ночном небе, кризис экономики, кризис идеологии, кризис экологии и прочие кризисы, коллапсы, катастрофы. Такова наша с вами повседневная реальность...»

ISBN 978-5-9909-6470-9

© Калинский Д.

© Автор

Содержание

Этот безумный мир...	5
Глава 1	7
Судьба по наследству	8
Отцы и дети	12
Получите и распишитесь	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Дмитрий Калинин

Управление хаосом

Этот безумный мир...

Древние китайцы считали: нет ничего хуже, чем жить в эпоху перемен. Но они и представить не могли, какие метаморфозы придется перенести людям третьего тысячелетия! О том, что такое стабильность, уверенность в завтрашнем дне, спокойствие за своих детей, родителей, мы попросту забыли. А может, и не знали никогда. Мир кажется непредсказуемым, безумным и невероятно опасным. Инфляция даже в традиционно процветающих государствах, революции, которые вспыхивают, словно звезды в ночном небе, кризис экономики, кризис идеологии, кризис экологии и прочие кризисы, коллапсы, катастрофы. Такова наша с вами повседневная реальность.

Я не открою тайны, сказав, что наш шарик уже не раз переживал нелегкие времена – ничего, до сих пор крутится. Так что пусть эти ужасы вас не беспокоят. Да и вообще, друзья: все, что творится вокруг, не имеет для нас ни малейшего значения. Это лишь декорации, на фоне которых каждый проживает собственную жизнь. Можно быть несчастным в эпоху процветания, но можно добиться успеха и стать абсолютно счастливым даже в эру глобальных перемен, когда кажется, будто мир стоит на краю пропасти.

Главное – научиться управлять хаосом.

Речь, конечно же, не о том, как усмирить природу или возродить экономику страны. Речь о том, как упорядочить хаос внутри себя, достичь гармонии с собой и окружающими, обрести уверенность в себе. Когда человек наводит порядок в собственной жизни, меняется и мир вокруг, каким бы «безумным» он ни казался. Хотите в этом убедиться на собственном опыте – тогда читайте «Управление хаосом».

Все техники, с которыми вы познакомитесь, абсолютно безопасны. Их можно использовать самостоятельно, в домашних условиях.



Дмитрий Калинин, доктор психологических наук, президент Международной академии геной психологии, Член Международной Ассоциации Прикладной Психологии, Ассоциации Психологических Наук, Ассоциации Американских Психологов.

Глава 1

Происки подсознания



Судьба по наследству

«Все мы родом из детства»... Знаменитый романтик де Сент-Экзюпери вряд ли предполагал, что его меткое выражение станет чуть ли не девизом психотерапевтов всего мира. Сегодня ни для кого не секрет, что множество «взрослых» проблем зарождаются в самом нежном возрасте. Наверняка вы не раз слышали о том, что детские страхи, комплексы и обиды, суровое или же наоборот – излишне демократичное воспитание, конфликты с родителями и учителями, ссоры с товарищами по песочнице и вражда между братьями и сестрами – ничто не проходит бесследно. Что ж, это чистая правда.

Казалось бы, вот он – ключ к решению всех проблем. Стоит лишь вспомнить себя в юные годы, совершить виртуальное путешествие в детство (благо многие психотехники позволяют это сделать), обнаружить пресловутый корень зла – и жизнь кардинально изменится. Порой так и происходит. Но зачастую никакие экскурсии в прошлое не позволяют отыскать причину неудач. В конце концов, бывает же у людей счастливое детство! Без серьезных психологических травм, без глубоких обид и затяжных конфликтов. Но откуда, в таком случае, столько проблем?

Традиционные психотерапевтические методики оставляют вопрос открытым. Зато генная психология дает исчерпывающие объяснения.

Это новое направление в науке, возникшее около сорока пяти лет назад на стыке математики, генетики, физики и психоанализа. Хотя первый «звоночек» прозвучал гораздо раньше. Еще в 1919 году Фрейд опубликовал работу, в которой описывал интересную закономерность: некоторые события, происходящие с нами здесь и сейчас, повторяют события из жизни предков. И даже если сами ситуации не воспроизводятся один в один, то эмоциональные состояния, которые переживает человек, аналогичны тем, что испытывали его деды и прадеды. Отец психоанализа пришел к выводу, что внезапные приступы тревоги и леденящего ужаса, одолевшие некоторых вполне благополучных граждан, объясняются тем, что их предки пережили страшные трагедии – войны, катастрофы и так далее.

Чуть позже Юнг, любимый ученик Фрейда, развил его идею и вывел теорию синхронизации, суть которой в следующем: если человек испытал сильное эмоциональное потрясение, психологическую травму, его наследник переживет похожее состояние примерно в том же возрасте (плюс – минус год). Со стороны все может выглядеть абсолютно нелогичным: жил человек, жил, на судьбу не жаловался, но в один миг, ни с того, ни с сего, словно слетел с катушек. Впал в депрессию буквально «на ровном месте», или начал пить, сам того не желая, или развелся, или погряз в долгах... Можно перевернуть все его прошлое, но далеко не факт, что там вы обнаружите причину неожиданного зигзага судьбы.

Потому что лишь 30 % проблем мы приобретаем в течение жизни. Остальные 70 % получаем по наследству.

Так что далеко не все наши неприятности родом из детства – и сегодня это уже не гипотеза, а научно доказанный факт.

До недавних пор в академических кругах генную психологию всерьез не воспринимали: ведь обоснованных подтверждений наследования судьбы никто предоставить не мог. Хотя трудно было не признать, что ее методы работают. Но настоящий переворот случился в 2003-м, когда ученые обнаружили: **все, что происходит в жизни человека, записывается в молекулу ДНК.**

Генетики доказали, что по наследству могут передаваться не только болезни, внешность или способности, но и проблемы. Иными словами, доказали существование кармы!

Почему мы говорим в сослагательном наклонении? Да потому, что любых неприятностей – и со здоровьем, и с личной жизнью, и с финансами, да с чем угодно – можно избежать. В 1963 году американские исследователи, открывшие молекулу ДНК, выяснили, что на нее

можно воздействовать тремя способами: химическим, лучевым и...работой с подсознанием. Чем и занимается генная психология.

Решая проблему на глубинном, подсознательном уровне, мы автоматически меняем информацию, хранящуюся в молекуле ДНК – и проблема уходит не только из жизни человека, обратившегося за помощью, но также из жизни его детей и внуков. То есть, корректируются негативные наследственные программы.

Проще говоря, именно в истории семьи следует искать ответы на большинство жизненно важных вопросов – как наладить отношения с любимым человеком, вырваться из круга неудач, прийти к взаимопониманию с близкими и так далее. Так что внимательнее изучайте родословную: вполне возможно, что ваши сегодняшние проблемы унаследованы от деда или бабушки, которые в свое время не сумели справиться с трудностями – и теперь аналогичные задачи приходится решать вам.

Но как быть, если человек не очень хорошо знаком с биографиями предков или же семейные «скелеты» запрятаны так далеко, что самостоятельно отыскать их невозможно?

Генная психология, опираясь на теорию наследования, математику и законы квантовой физики (а именно этим законам подчиняется подсознание) позволяет просчитать прошлое семьи, понять, кто именно передал негативную подсознательную программу, как и когда она может проявиться в вашей жизни. А главное – помогает освободиться от нее раз и навсегда.

Для этого мы составляем генограмму, в которой зашифрована информация о любых наследственных проблемах – от неприятностей в личной жизни до серьезных заболеваний. Процесс это сложный и кропотливый, посвятить вас во все его тонкости я, к сожалению, не могу: чтобы вникнуть в детали, необходимо, как минимум, специальное образование. Но об основных механизмах наследования судьбы мы, конечно же, поговорим. Кстати, довольно часто этих сведений бывает достаточно, чтобы разобраться в сложной ситуации.

Вот представьте: встретились два одиночества. Полюбили друг друга, сыграли свадьбу. Но вскоре после медового месяца нежная и трепетная невеста превратилась в сварливую супругу. Чем она недовольна – не понятно, но пилит благоверного с завидным постоянством. Положим, поначалу муж пытается угодить супруге, однако со временем понимает, что это бесполезно: напрасный труд, как ни старайся, жена найдет, к чему придраться. И тогда у мужчины возникает вполне закономерное желание: чтобы его оставили в покое.

Тем временем, в семье растет сын. Наблюдает он эту картину и примеряет на себя родительскую модель отношений. Став взрослым, он создаст свою семью, подсознательно выбрав спутницу жизни, более-менее похожую на мать. У этой пары родится ребенок, допустим, тоже мальчик. И здесь нас ждет сюрприз. Он, когда вырастет, встретит женщину, которая будет заниматься исключительно собой. Она может с головой уйти в работу, или же все свободное время станет проводить в салонах красоты (фитнесцентрах, клубах по интересам). Или ежедневно встречаться с подругами и даже крутить романы на стороне. А мужа будет попросту игнорировать. Досадно? Безусловно. Несправедливо? А вот тут не торопитесь. Давайте оглянемся назад, вернемся в прошлое семьи. Что мы видим? Желание деда (чтобы его оставили в покое) исполняется в жизни внука. Хотя сам внук не испытывает от этого никакой радости, скорее, наоборот. Ему-то хочется любви, заботы, внимания. Но, если не заниматься коррекцией наследственных программ, его мечта едва ли исполнится при жизни. И он передаст ее по наследству.

В судьбе его сына вряд ли что-то изменится кардинально:

второе поколение – промежуточное, своего рода, передаточное звено.

А вот внук мужчины, мечтавшего о внимании со стороны жены, свяжет жизнь с особой, которая в точности будет напоминать супругу прапрадеда – ту самую, которая изо дня в день пилила мужа и контролировала каждый его шаг.

Что получается? Во-первых, наследуется неудовлетворенность семейной жизнью: формы недовольства разные, но так или иначе негатив присутствует всегда. А во-вторых, через поколение воплощаются в жизнь нереализованные желания предков. Правда, в утрированном виде. Согласитесь, вряд ли кто-то мечтает, чтобы его игнорировали. Человеку хотелось избавиться от постоянных упреков и сверхконтроля, и только. Но подсознание подобные нюансы не улавливает, поэтому желание предка реализуется по полной программе! И, опять-таки, становится проблемой, которая способна кардинально изменить жизнь наследника. Увы, не в лучшую сторону.

Расскажу вам случай из практики. Молодой человек, слегка за тридцать, обратился ко мне с таким вопросом: с некоторых пор он стал регулярно изменять жене, хотя не испытывал при этом ни малейшего удовольствия. Говорил, что любит супругу, хочет быть верным, но... не получается.

Казалось бы, что может быть проще: не хочешь – не изменяй! Контролируй свои инстинкты, ты же, в конце концов, человек разумный. Но если бы все было так легко... «Я изменяю, будто против собственной воли», – жаловался незадачливый ловелас.

Мы поговорили и выяснили, что никаких подсознательных программ, подпитывающих подобное поведение, у мужчины нет. И лишь когда составили генограмму, стало ясно, что проблема эта досталась ему от деда. Тот в юные годы был большим дамским угодником. Потом женился, и с амурными похождениями пришлось завязать. Во-первых, супруга ему досталась довольно властная: у такой не погуляешь. А во-вторых, в советское время за подобное поведение никто по головке бы не погладил: можно было и партбилета лишиться. В общем, скрепя сердце, донжуан ушел в отставку. Пик психологического кризиса пришелся на тридцать лет. И в том же возрасте его внук пустился во все тяжкие! От такой «веселой» жизни молодой человек был совсем не в восторге, но, против собственной воли, воплощал в жизнь нереализованное желание деда.

Еще один пример. Мужчина тридцати пяти лет, умный, предприимчивый, с хорошим образованием, несмотря на все старания, не может сделать достойную карьеру. Он, конечно, не бедствует: зарабатывает прилично, занимает довольно значимую позицию в солидной компании. Но ему этого не достаточно. А главное, он чувствует, что способен на большее, старается продвинуться наверх, открыть собственное дело – но ничего не выходит. В последний момент планы рушатся по непонятным причинам – словно какая-то невидимая сила не позволяет ему двигаться дальше. В лучшем случае, он оказывается на вторых ролях – заместитель директора, например. Неплохо, конечно, но его такое положение вещей не устраивает. В чем причина? Быть может, все дело в завышенных ожиданиях, неадекватной самооценке? Ничего подобного: здесь у него все в полном порядке. А проблема, как оказалось, опять-таки, в негативной наследственной программе. Его дед попал под раскулачивание – и всю оставшуюся жизнь был вынужден играть роль скромного работяги. Его подсознание запомнило: благополучие влечет за собой большие неприятности – и передало внуку эту подсознательную программу, которая заблокировала возможность достичь успеха, финансового благополучия. Вот почему у моего клиента не ладилась карьера. Если на подсознательном уровне стоит блок: выделяться нельзя, то, что бы ни объясняли человеку, какие разумные доводы ни приводили бы, ситуация не изменится. До тех пор, пока эта программа не будет скорректирована.

Довольно часто люди сами замечают, что проблема передается в семье из поколения в поколение, что задачи, которые им приходится решать сегодня, уже возникали в жизни их родителей, бабушек, дедушек. Вот только легче от этого не становится: как предки не могли найти выход из ситуации, так и наследники рано или поздно заходят в тупик. Создается ощущение бега по замкнутому кругу, из которого не вырваться, как ни старайся...

Стоп. Это уже упадничество, с таким настроением действительно далеко не уедешь. Выход есть всегда! Хотя, не спорю, с «дурной» наследственностью жить не просто, ведь все нерешенные проблемы предков переходят по наследству потомкам.

Так что нам зачастую приходится работать и за себя, и за того парня. А точнее, за дядю, тетю или двоюродную бабушку. Но это не значит, что судьба устраивает нам слишком суровые испытания.

Запомните: жизнь никогда не ставит непосильных задач. Если перед вами возникла проблема, значит, вы способны ее решить.

С какими ситуациями работает генная психология? С самыми разными. Безденежье, «синдром неудачника», семейные неурядицы, психосоматические заболевания и так далее.

Потому что любые проблемы базируются на негативных подсознательных программах, которые, как мы выяснили, зачастую передаются по наследству.

Методы генной психологии позволяют вычислить, в каком возрасте вас поджидает та или иная неприятность – и предотвратить ее. Звучит заманчиво, не так ли? Но не думайте, что специалист, словно добрый волшебник, все сделает за вас. Он выявит истоки проблемы, обнаружит установки, ее питающие, поможет их скорректировать. Но основная работа ляжет на ваши плечи: вам предстоит измениться, иначе сдвинуться с мертвой точки не получится.

Как только человек меняет свое отношение к себе и к миру, запускается механизм коррекции жизни.

Отцы и дети

В общем, друзья, советую внимательно изучить историю своей семьи: вполне возможно, вы отыщите причину собственных неудач или недугов в биографии деда или двоюродной тетушки. А вычислив «виновника», постарайтесь понять, какую именно проблему он не сумел решить. К примеру, у женщины не сложилась личная жизнь: все мужчины очень скоро исчезали с ее горизонта. Но почему? Она была слишком властной, подавляла партнеров? Или предъявляла завышенные требования? А может, она просто не умела любить? Проблема, как видите, одна, но причины могут быть самыми разными.

И вот еще на что следует обратить внимание: в каком возрасте предок столкнулся с проблемой, которую так и не смог решить. Если в его жизни непреодолимые преграды возникли до 35 лет, то внукам непременно придется решать аналогичные задачи. Условия, конечно, могут быть совершенно другими, но суть не изменится. К примеру, в 27 лет бабушка пережила развод – значит, и 27-летнюю внучку ждут неприятности на личном фронте, хотя до этого момента никаких проблем в отношениях не наблюдалось. Или дед в 32 года начал крепко выпивать – а его внук «на старости лет» подсел на компьютерные игры.

Неприятности, с которыми мы не можем справиться с 35 до 55 лет, уже не так опасны: потомкам достанется облегченный вариант нашей задачи. А нерешенные проблемы, терзавшие пенсионеров, аукнутся внукам депрессией, психологическим кризисом – но их жизнь кардинально не изменят.

А теперь самое главное.

Нельзя винить предков в собственных неудачах.

Да, они не сумели решить родовую задачу, чем изрядно осложнили вам жизнь. Но это не повод сетовать на судьбу, ни в коем случае!

Жизнь справедлива по определению.

Случайностей не бывает. Думаете, почему вы родились именно в этой семье? Почему ваши мама и папа – это ваши мама и папа, а не королевская чета Англии? Потому что вам, для вашего роста и развития, нужно было оказаться именно в таких условиях.

И уж конечно, не стоит перекладывать ответственность за свою жизнь на плечи родителей. Родители вообще не причем: они лишь передаточное звено, мы наследуем проблемы через поколение. Неправильно воспитывали? Наказывали, подавляли, уделяли мало внимания? Поймите, они действовали так, а не иначе в силу собственных наследственных программ. К тому же, как мы уже сказали, этот опыт вам необходим.

Конфликт отцов и детей заложен самой природой, и как только ребенок его разрешает, он начинает жить собственной, самостоятельной жизнью, избавляется от негативных наследственных программ, автоматически убирая их из жизни своих потомков.

И не важно, в каком возрасте это происходит. Даже не важно, живы ли его родители.

Неужели без этого никак нельзя? Ведь не так уж редко между детьми и родителями складываются замечательные отношения. Более того, порой уже взрослые дети продолжают считать своих родителей чуть ли не идеалом. Вот кому действительно повезло!

Не нужно заблуждаться: конфликт существует всегда. Он может быть явным – с взаимными упреками, выяснением отношений, демонстративными сценами. Или скрытым, внутренним – когда человек тихо ненавидит родителей (порой, не отдавая себе в этом отчета) или, напротив, старается во всем им угодить. Что же касается идеализации родительской семьи, для подсознания это равнозначно открытому конфликту. Потому что в такой ситуации человек не стремится построить собственную жизненную модель, не пытается переосмыслить семейный опыт – лишь копирует чужую линию, и тем самым тормозит развитие рода.

Решив вечный конфликт поколений, мы получаем возможность освободиться от негативной наследственной предрасположенности, усилить позитивный опыт рода и дальше строить собственную жизнь.

Но, чтобы докопаться до этих глубин, нужно, в первую очередь, избавиться от внутреннего напряжения, убрать эмоции, которые подпитывают негативные программы и отравляют нашу жизнь. Это недовольство собой, недовольство другими, чувство вины, чувство жалости и страхи. Именно эти монстры удерживают нас в прошлом, не позволяют двигаться вперед. О том, как их победить, и пойдет речь в этой книге.

Получите и распишитесь

Думаю, многим знакомо ощущение бега по замкнутому кругу. Кто-то постоянно попадает в ситуации, где чувствует себя несправедливо обиженным; другой то и дело выступает в роли тирана, а потом мучается чувством вины; третий, пытаясь угодить окружающим, все время забывает о собственных интересах, и так далее. Почему? Предки «удружили»? Совсем не обязательно. Зачастую мы сами привлекаем к себе проблемы – своим поведением, своей реакцией на происходящее. А потом еще и удивляемся: за какие «преступления» нам такие «наказания»?

Что ж, давайте разбираться. В начале каждой консультации или тренинга я задаю пять вопросов. Вопросы простые, никакого подвоха в них не содержится. Итак:

1. Когда вы что-то покупаете в магазине, сколько раз вы оплачиваете товар? Конечно, один – какие еще могут быть варианты?

2. Логично ли за одну и ту же вещь расплачиваться два, три, а то и десять раз? Вот, к примеру, вы купили конфеты. Отдали деньги, получили чек. Придя домой, распечатали коробку, попробовали и... Вам придет в голову возвращаться в магазин, чтобы вновь заплатить за ту же самую коробку конфет? Сильно сомневаюсь. Даже если конфеты оказались замечательными, и вы получили огромное удовольствие. Ведь вы за них уже заплатили! Естественно: за покупку мы платим только один раз!

3. Предположим, вы поговорили по телефону, и через некоторое время курьер принес вам квитанцию. Счет оказался немаленьким, и вы не в восторге от мысли, что придется раскошелиться. Но на ком лежит ответственность за сумму, указанную в квитанции? Правильно, на вас.

4. Логично ли предъявлять претензии курьеру, который принес счет? Совершенно не логично: разве он целый час разговаривал по межгороду? Так что, какие могут быть к нему претензии?

5. Должен ли курьер обвинять себя в том, что доставил счет на кругленькую сумму и тем самым испортил вам настроение? Нет, конечно. Он просто делал свою работу. Ваше душевное состояние его вообще не должно интересовать. Его дело – только принести квитанцию.

Согласны? Отлично. Тогда представьте другую ситуацию. Вы сидите дома, никого не трогаете, и тут раздается телефонный звонок. Вы снимаете трубку: звонит приятель, который... ни с того, ни с сего начинает обвинять вас чуть ли не во всех смертных грехах! Причем, совершенно безосновательно! Вот тебе раз: настроение испорчено, день летит насмарку...

Теперь скажите: кто, на ваш взгляд, несет ответственность за случившееся? Многие, недолго думая, с радостью переключают всю ответственность на «агрессора». Действительно: по какому праву он позволяет себе такое поведение?! Другие проявляют благородство, соглашаются взять на себя некоторую долю ответственности – процентов двадцать, тридцать, а то и пятьдесят. Ведь все мы слышали, что в любом конфликте «виноваты» обе стороны. Поэтому, так и быть: разделим ношу, в конце концов, мне, белому и пушистому, это когда-нибудь зачтется.

А если я скажу, что ответственность за случившееся целиком и полностью ложится на ваши плечи? Не спешите возмущаться, подумайте. Ведь ваш невежливый приятель – тот же курьер, доставивший счет. Видимо, не так давно вы «проштрафились» – обиделись на кого-то, пожаловались на жизнь и так далее – и вот теперь пришло время платить.

Кто-то наверняка возразит: мол, я лично этому товарищу ничего плохого не делал – так за что платить? Но, позвольте, разве по телефону вы общались с курьером? Нет, он – человек посторонний, просто принес квитанцию. Точно так же и здесь: приятель обрушил на вас шквал

обвинений вовсе не потому, что вы ему чем-то досадили. Он, повторю, всего лишь курьер, доставивший счет.

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.