



Продано
более
3 000 000
книг

ТАЙНЫ ПОДСОЗНАНИЯ

Валерий
Синельников

Прививка
от стресса

КАК СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ

Annotation

В.В.Синельников – известный практикующий психотерапевт, психолог, гомеопат, автор уникальных по простоте и эффективности целительных психологических методик, которые помогли тысячам людей вернуть здоровье, повысить благосостояние, познать радость жизни. Из его книги вы узнаете, как научиться использовать силы своего подсознания для того, чтобы накопить силу и энергию, разобраться в своих проблемах, навсегда забыть, что такое стресс и болезни. Книга обладает целительной силой, и позитивное воздействие начинается с того момента, как вы возьмете ее в руки.

- [Валерий Синельников](#)
 -
 - [Из писем читателей](#)
 - [Вместо предисловия](#)
 - [Если мы не играем, то играют нами](#)
 - [Старая и новая модели сознания](#)
 - [Что такое стресс](#)
 - [Главная ошибка взрослых](#)
 - [Психоэнергетическое Айкидо](#)
 - [Прививка от стресса](#)
 -
 - [ПОДСКАЗКИ ВСЕЛЕННОЙ](#)
 - [АЛГОРИТМ ПРИВИВКИ](#)
 - [МОЙ ПЕРВЫЙ ПОДАРОК](#)
 - [МУЖИК С ЛЫСИНОЙ](#)
 - [ПОХОД В ПАСПОРТНЫЙ СТОЛ](#)
 - [БУМАЖНИК](#)
 - [ГЕОРГИЙ ПОБЕДОНОСЕЦ](#)
 - [ПОДАРОК ОТ НАЛОГОВОЙ ИНСПЕКЦИИ](#)
 - [ПРИСОЕДИНЕНИЕ И ДОВЕРИЕ](#)
 - [ВЕДУЩАЯ СИСТЕМА ОПИСАНИЯ МИРА](#)
 - [ПОЗА И ЖЕСТЫ](#)
 - [ДЫХАНИЕ](#)
 - [ТОН ГОЛОСА, ТЕМБР, ИНТОНАЦИЯ](#)
 - [ХАРАКТЕРНЫЕ СЛОВА](#)

- ГЛАЗНЫЕ СИГНАЛЫ ДОСТУПА
 - ВЕДЕНИЕ
 - ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ОБЩЕНИИ
 - Несколько штрихов к портрету общения
 - ОКРУЖАЮЩИЙ МИР СООТВЕТСТВУЕТ НАШИМ ОЖИДАНИЯМ
 - НИКОГДА НЕ СУДИТЕ О ЛЮДЯХ ПО СЕБЕ
 - УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ ЛЮДЕЙ
 - ПРИНИМАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА ТАКИМ, КАКОВ ОН ЕСТЬ
 - НЕ НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ ДРУГИХ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ
 - ЕСЛИ ТЕБЯ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ
 - НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ "НЕТ"
 - ЗАЩИТА
 - О ГЛУПОСТИ И БЕСПОЛЕЗНОСТИ СПОРОВ
 - НАПУТСТВИЕ
 - ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОП
 - КОМУ ВЕРИТЬ?
 - ИНФОРМАЦИЯ И ЗНАНИЕ
 - СТРАТЕГИЯ ВОСПРИЯТИЯ И ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ
 - НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ИНФОРМАЦИЕЙ
 - Послесловие
-

Валерий Синельников

Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни

ПОСВЯЩЕНИЕ

*Эту книгу я посвящаю моей любимой жене
Людмиле – самой прекрасной женщине во
Вселенной.*

Пусть я – всего лишь малая частица
В пространстве без начала и конца.
Но мне дано навеки причаститься
К большим делам по замыслу Творца!
При чем здесь я и миросотворенье?
Любой из нас незримо связан с ним.
Бушует космос: синтез и деленье...
Но Мир един, по сути, неделим.
Моя душа является нетленной,
Сокрыто в ней бессмертия ядро.
Из века в век шагаю по Вселенной,
Мне здесь творить предписано Добро.

Владимир Синельников

Из писем читателей

"Мне просто захотелось Вам написать, поблагодарить за очень интересные книги. Я благодарна Богу за то, что есть такие интересные люди, как Вы. Благодаря Вам я все тверже становлюсь на ноги и становлюсь все более уверенной в себе. С прочтением Ваших книг у меня поменялось мировоззрение. Очень изменился характер. В моей жизни происходят удивительные вещи. Я никогда не увлекалась поэзией и вдруг... в прошлом году, в 43 года начала писать стихи...

Журавлева Ольга, Казахстан".

"Позвольте Вам выразить свою благодарность за урок, который вы преподали в своих книгах. Ваши книги дают работу над собой, обогащают жизнь положительными эмоциями, дарят спокойствие, удачу, успех, а самое главное – ЛЮБОВЬ. Просто хочу Вам сказать, что я присоединяюсь к поклонникам Вашего таланта.

Гагина Елена, г. Рязань".

"Я узнала о докторе Синельникове из книги "Возлюби болезнь свою". Эта книга меня потрясла. И я сразу купила книгу "Сила Намерения". Я очень признательна автору. Большое спасибо ему за такие книги.

Малютин Лидия, г. Екатеринбург".

"Пишу Вам, чтобы поблагодарить за Вашу книгу "Возлюби болезнь свою". Я давно хотела приобрести такую книгу, чтобы научиться регулировать свое здоровье. Мне ее просто случайно подарили на Новый год. И теперь я признаю ее как дар Божий. Она очень понятна в обращении, многому может научить. Большое Вам спасибо за нее.

Малетина Вера, г. Брянск".

"Дорогой сынок Валера! Я хочу Вам сказать, что Ваши две книги, которые я купила и прочитала, перевернули всю мою жизнь. От всей души благодарю Вас за написанные книги. Ваши работы заслуживают Нобелевской премии. Я благодарю женщину – Вашу маму, которая родила Вас и воспитала такого прекрасного человека.

Койтемирова Майя, г. Днепрпетровск".

"Меня очень заинтересовала Ваша книга "Сила намерения", которую я взяла почитать у своей приятельницы. Я благодарна Вселенной за «встречу» с Вашей книгой-руководством, с которой мне теперь трудно расстаться. И очень хочется иметь свой экземпляр под рукой.

Горбенко Нина, г. Братск".

"Купил Вашу книгу "Возлюби болезнь свою". Книга очень нужная, с мягкой энергетикой. Перечитываю ее уже не в первый раз.

Цирков Виктор, г. Сальск".

"Сердечное Вам спасибо за Вашу работу, за Ваши книги, которые помогают людям жить и получать радость от жизни.

Котенкова Н.И., г. Макеевка".

"Прочитала Вашу книгу "Возлюби болезнь свою". Я была в шоке. Я нашла то, что искала моя душа всю свою сознательную жизнь. Я много плакала и молилась, чтобы Господь послал мне такого доктора. И вот он дает мне Вашу книгу. Книгу у меня просят, а она одна, и она мне дорога.

Лютлова Татьяна, дер. Коврижные".

"Я купила Вашу книгу "Возлюби болезнь свою". Она меня потрясла. Неужели, изменив ход мышления, взгляд на себя, на людей, на многие привычные вещи, можно излечить самые разнообразные болезни?!

Скребнева Анна, дер. Обеста".

Вместо предисловия

После выхода в свет моей первой книги "Возлюби болезнь свою" мне пришло много писем с благодарностями. Из них я узнал, что моя книга для многих стала настольной и помогла изменить жизнь к лучшему. У многих людей после прочтения книги проходили годами мучившие их болезни и наступало выздоровление. Другим она помогла наладить отношения в семье, улучшить материальное положение.

Признаюсь, что мне, как автору, очень приятно осознавать, что мои книги несут людям здоровье и радость. Это дает мне мощный стимул к тому, чтобы писать дальше.

Среди писем моих читателей очень много откровений. А еще больше просьб о помощи.

Приведу отрывок из одного письма.

"Дорогой доктор Синельников! Помогите мне понять себя, свои болезни и причины их возникновения! Пожалуйста!!! Я очень хочу устранить эти причины и стать здоровой и счастливой. Хочу, чтобы мой сын и муж были здоровы и счастливы! Мне кажется, что это выполнимо. Но это лишь иллюзия. Все плохо! Я понимаю все умом, но делаю все так, что всем и мне жить невыносимо. Поэтому я и купила вашу книгу, поэтому и пытаюсь понять ее. Но мне это нелегко сделать.

Вот вы пишете, что нужно понимать законы вселенной. Читала, но не понимаю, как их можно применить в жизни! Например, "Внешнее отражает внутреннее" или "Изменишься сам – изменится окружающий мир".

Но как? Как, живя в одной квартире с теми же самыми людьми, с теми же их привычками и проблемами, изменить свое отношение к ним? Как изменить свое отношение к правительству, которое нас обворовало?"

А другая читательница спрашивает:

"Как можно не думать о чем-то плохом, как пользоваться только хорошими мыслями? Это же не губная помада: какую захотел – выбрал, а другую убрал подальше. Мысли, хочешь или не хочешь, сами приходят в голову. Если чего-то боишься – именно это и случается.

Вы пишете, что нужно взять ответственность на себя за свой мир то есть никого не обвинять, не ругать, не критиковать. Научите, как?"

Действительно! Как много говорят и пишут (и я в том числе) о том, что нужно изменить свое мировоззрение, свое поведение и мысли. Люди присылают мне письма, приходят на прием и спрашивают, как это сделать?

Я понял, что многие уже готовы к изменениям, но не знают – как.

Многие мои читатели уже поняли, что любить и быть добрым – выгодно. Но вот как это сделать?

Это похоже на то, что все знают преимущества здорового и богатого человека, и, тем не менее, многие все же остаются бедными и больными.

Эта книга – мой ответ моим читателям и пациентам. Тем, кто хочет изменить свою жизнь, кто хочет развиваться и совершенствоваться дальше. Это конкретное руководство к действию.

Я разработал специальную стратегию, которую назвал "Психоэнергетическое Айкидо". Я не зря выбрал для названия своей методики одно из направлений боевых искусств Востока. В Айкидо вы не прете напролом, размахивая кулаками во все стороны, а утилизируете силу удара противника и обращаете против него же самого. Выходит, что противник получает удар от самого себя, усиленный вашей энергией. Но Айкидо – это не просто вид борьбы. Это – Путь. Путь, на котором человек познает мир.

Вот так и Психоэнергетическое Айкидо, которое я предлагаю в своей книге, – это не вид психологической борьбы и не борьба вообще. Вы не сможете использовать те приемы, которые я здесь описываю, против людей. Они предназначены для помощи вам и людям. Психоэнергетическое Айкидо – это искусство эффективного взаимодействия с окружающим миром, это инструмент познания мира. Это прекрасный способ сделать свою жизнь и жизнь окружающих радостной и счастливой.

Мои дорогие читатели! Эта книга, которую вы держите в руках, предназначена именно для вас. Я писал о том, что работа над собой – это очень увлекательный и захватывающий процесс. И в этой книге я предлагаю вам еще один интересный взгляд на нашу жизнь. Психоэнергетическое Айкидо – это не просто рабочая стратегия, это новый образ мышления. Это позиция хозяина своей жизни.

Овладев этой методикой, вы не просто научитесь хорошо разбираться в своих и чужих проблемах, но самое главное – из вашей жизни навсегда уйдут стрессы, негативные эмоции, а вместе с ними – все болезни и проблемы. И вы сможете обрести долгожданную гармонию и благополучие в своей жизни. Вы сможете почувствовать себя волшебником.

Желаю вам успеха!

Если мы не играем, то играют нами

Уважаемый читатель! Я приглашаю вас продолжить увлекательное путешествие по бескрайним просторам человеческой психики. А также поразмышлять вместе со мной о жизни. И быть может, мы вместе сможем ответить на извечные вопросы, которые волновали умы ученых и философов.

На протяжении тысячелетий все религии мира призывали к любви и милосердию. Ученые и философы пытались постичь суть бытия, познать истину. Но с тех пор в мире мало что изменилось. Не стало меньше болезней и насилия. Проблемы остались прежними, только декорации поменялись.

Почему же так происходит, что, сталкиваясь с богатой и невообразимой реальностью, люди создают себе боль и страдание?! В чем причина?

Может быть, несовершенна религия или наука идет не по тому пути? А может быть, мы плохо боремся со злом, раз его не становится меньше?

Давайте сразу отбросим в сторону подобные рассуждения. Если мы будем искать причину в окружающем нас мире, то мы рано или поздно попадем в ловушку.

Все проблемы скрыты не в окружающем мире, и даже не в насилии и страданиях. Все причины в самом человеке. Точнее, в той модели, которой он пользуется. для создания своего уникального мира.

В своих предыдущих книгах "Возлюби болезнь свою" и "Сила намерения" я подробно описал механизм, с помощью которого человек создает свой мир. И как известно, главным инструментом в создании и преобразовании окружающего мира является наша мысль. Важно научиться пользоваться ею.

Мы уже знаем, что положительные мысли создают благоприятные ситуации в нашей жизни, а негативные – болезни и страдания.

Как в полной мере овладеть этим инструментом? Как сделать так, чтобы не мысли и эмоции управляли нами, а мы владели ими в полной мере? И во всю свою силу использовали для преобразования мира.

Голландский социолог Йохан Гейзинга изучал игровой элемент в поведении человека и заметил, что мы живем по правилам игры, которые не всегда осознаем. Другими словами, мы забыли о том, что играем по некоторым правилам.

В доказательство этого было проведено много экспериментов. Вот один из них.

Во время лекции дверь в аудиторию неожиданно распахнулась и вбежали двое: белый и негр. Между ними началась борьба. Вдруг негр выхватил банан и быстро ударил им белого. После чего белый схватился за живот и упал на пол.

После опроса все студенты утверждали, что «видели» в руках негра нож.

В другой аудитории повторили тот же эксперимент, но уже медленнее. На этот раз мнения разделились. Одни видели нож, другие – банан, а третьи так и не могли сказать, что было в руках у негра.

Мы не пассивно воспринимаем окружающий нас мир. Из всего многообразия информации, которая поступает к нам из Вселенной, мы активно создаем ту форму, в которой мы интерпретируем данные. То есть сначала создаются правила, а затем мы подгоняем действительность под эти правила. И уже только потом воспринимаем то, что сами создали.

Мы не пассивно воспринимаем, а активно творим. Каждый человек (хочет он того или не хочет, знает он о том или не знает) является творцом с самого рождения и остается таковым до конца дней своих. Кстати, день, место и способ ухода из этого мира человек так – же создает себе сам, на уровне своего подсознательного разума.

То, что видит один человек, никогда в точности не совпадает с тем, что видит другой. Каждый человек создает свою модель реальности.

И нет хороших или плохих моделей. Так же как нет плохих или хороших людей, стихов, фильмов. В жизни злодей может стать положительным героем. Одно качество переходит в другое. Лед тает и становится водой, а вода превращается в пар, и наоборот. Глупо спорить о том, что есть материя: частица или волна.

Когда-то в Древней Греции была группа людей, которых считали магами и волшебниками. Они занимались арифметикой. Эти люди знали цифры и умели их складывать и вычитать. Но вот однажды в их рядах произошел раскол. Ведь, складывая и вычитая, они узнали, что есть не только положительные числа, но и отрицательные. И вот одни стали утверждать, что существуют только положительные числа, а другие – только отрицательные. И неизвестно, чем закончился бы этот спор, если бы не нашелся один мудрый человек. Он пришел и сказал: "Зачем спорить о том, какие числа лучше? Давайте объединим и положительные и отрицательные числа и назовем эту науку алгеброй".

Прав был Шекспир, когда сказал, что весь мир – театр, а люди в нем –

актеры. Это действительно так. С самого детства мы разучиваем роли, нас учат играть в определенную игру. Мы усваиваем ее правила. Но потом забываем о том, что это всего лишь игра. Что правила можно изменить, можно играть в другую игру, по своим правилам. И сделать ее такой же реальной и правдивой. У любой игры есть свои правила. У любой модели есть свои законы. Они работают только в пределах этой игры.

Ребенок ударился о стол и расплакался. Мама подходит и успокаивает ребенка. Что же она делает? Она говорит: "Какой плохой стол! Давай его побьем. Вот тебе, вот тебе!" И с этими словами мама ударяет несколько раз по столу. Ребенок начинает повторять за ней, лупцует деревянный стол и быстро успокаивается.

Что же происходит в данный момент с ребенком?

А в нем закладывается определенная программа. Сначала предполагается, что окружающий мир сделал ему больно. Был выделен виноватый объект. Таким образом, ребенок стал жертвой. Следующим шагом ребенок был научен занимать позицию палача-тирана, то есть делать больно другим и получать от этого успокоение или удовольствие. И эта схема повторяется снова и снова, в разных ситуациях.

Вот так с самого детства мы принимаем правила игры, в которую продолжаем играть в течение всей жизни, не задумываясь о последствиях. Но вся беда в том, что мы перестали воспринимать сам процесс жизни как игру. И поэтому мы уже не играем – играют нами!

Мы стремимся стать хозяевами многих вещей, но совсем забыли, что в нашем распоряжении огромное хозяйство, которым занимается кто угодно, но только не мы. Представьте, что в ваш дом приходят люди, которые делают что хотят, говорят, что им вздумается, гадят по углам. Понравится вам это? Но ведь мы с собой именно так и обращаемся. Мы позволяем кому угодно распоряжаться своей жизнью. Все, кому не лень, занимаются нами, но только не мы. Политики, знакомые, врачи, священники... Кто угодно делает что угодно в нашем хозяйстве, потому что хозяина там нет. И нужно-то всего-навсего стать хозяином своей жизни, стать хозяином своего хозяйства. И тогда все сразу встанет на свои места. И некого будет обвинять. Еще Вольтер говорил: "Давайте будем возделывать свои сады". Давайте, дорогой читатель, будем заниматься своей жизнью!

Старая и новая модели сознания

Я предлагаю совершенно новую модель для того, чтобы активно создавать мир и жить в нем в роли хозяина. Когда-то я назвал эту модель «Библейской», потому что в ней действуют старые как мир законы. Потом я нашел более удачное название для нее. Я назвал ее модель «Волшебник». Есть еще одно рабочее название: модель «Хозяин». Вы можете выбрать любое из этих или придумать свое. В любом случае эта модель будет работать.

А для того, чтобы лучше понять, как эта модель работает, давайте сделаем сравнительный анализ старой и новой модели Человеческого сознания. Как говорится, все познается в сравнении.

Модель "Тиран-Жертва"

Основные положения

1. Человек существует отдельно от окружающей среды.

Эта модель рассматривает человека отдельно от окружающего мира, противопоставляет ему. Внешний мир представляется как среда чужеродная.

Вспомните старое ньютоно-картезианское определение материи (которое впоследствии адаптировали для своих целей Маркс и Ленин).

Материя – это объективная реальность, существующая вне и независимо от человеческого сознания.

Подумайте об этом!

Это разделение мира заложено в нас очень глубоко.

С помощью массового гипноза (и в первую очередь с помощью науки, образования и религии) в наше подсознание с детства внедряются определенные постулаты и правила. И до сих пор мы живем по этим правилам, боясь отступить от них.

В науке разделение началось еще со времен древнегреческих философов и Аристотеля, которые неустанно искали истину. Потом Ньютон видоизменил модель строения мира. Дальнейший вклад в эту модель внесли другие ученые.

А вот некоторые древние цивилизации использовали другую модель для жизни и развития. И создали то, что недоступно нам сейчас с нашим развитием науки и техники. Мы кичимся тем, что живем в цивилизованном мире. Но так ли это?

Но все же пальму первенства в построении модели «Жертва-Тиран»

нужно отдать религии.

Именно с помощью религии с детства внушают, что человек раб Божий, что он греховен и порочен по сути своей. А наука и образование формируют особую философскую концепцию, согласно которой человек мал и ничтожен, он лишь пылинка во Вселенной, а потому от него мало что зависит, а точнее – человек зависит от окружающего мира.

Самое страшное, что эта модель довлеет не только над взрослыми людьми. Ее впитывает младенец с молоком матери. Она просто передается по наследству. И пока эта модель преобладает в человеческом сознании, ни один человек на земле не может быть счастлив.

Если вы еще не знаете, для чего все это делается, то ответ на этот вопрос содержится в моих книгах.

Именно иллюзия разделенности порождает напряжение, стресс. А непонимание этого и неправильная реакция на стресс приводит к болезням и страданиям и в конечном итоге – к смерти.

2. Окружающий мир – мир враждебных и союзных сил. Мир добра и зла.

Как трудно жить в таком мире. Постоянно приходится ожидать нападения. Состояние вечного напряжения и страха. Страх за свою жизнь.

Окружающая среда воспринимается как чужеродная и враждебная.

Я пришел к выводу, что человек, который пользуется этой моделью, постоянно находится в особом состоянии биовыживательного беспокойства.

С одной стороны, он боится остаться без средств к существованию, и у него возникает беспокойство по

поводу денег.

С другой стороны – на человека оказывает давление время. Оно течет неумолимо. Каждый день рождения напоминает о возрасте. И возникает страх старости и смерти.

А состояние здоровья? Ведь бытует мнение, что к старости болезней становится гораздо больше.

Получается, что, чем старше мы становимся, тем сильнее наше внутреннее беспокойство, тем больше болезней и меньше сил.

3. На человеческий организм постоянно оказывают воздействие определенные враждебные силы (микроорганизмы, физические и химические факторы, действия людей). Человек постоянно находится в состоянии осады и борьбы.

"Кругом враги!"

Я думаю, многим из вас знакомо это состояние.

У меня в кабинете сидит пациент преклонного возраста. У него много разных болезней и проблем в жизни. И он уже пять минут самозабвенно и зло ругает наше правительство и страну.

– Доктор! – кричит он, потрясая кулаками. – Ведь там сидят одни воры и бандиты! Они довели народ до нищеты! Сволочи! Взять бы автомат да всех их... Сталина на них нет.

Вот вам типичный пример, когда человек пользуется моделью "Жертва – Тиран". Сначала он находился в позиции жертвы, которую «плохое» правительство довело до нищеты, а потом незаметно для себя самого принимает на себя роль палача, чтобы наказать виновных в его бедах. И все болезни свои этот человек создал себе тем злом и обидами, которые таятся в его душе.

Все очень просто! Если вы считаете, что вам причинили боль, то автоматически становитесь жертвой. Если вы причиняете боль другим – вы уже тиран. Но любой тиран, рано или поздно, все равно станет жертвой, так как всякая жертва мечтает стать тираном.

4. Сохранение жизни – это борьба.

Вечная борьба со злом. Борьба за выживание.

Иногда мы побеждаем зло (как правило, с помощью насилия), иногда оно выигрывает битву. Даже если мы научимся побеждать зло, то в конечном итоге проиграем войну, потому что умрем. Да и зла не станет меньше, ведь сила действия равна силе противодействия. Чем сильнее мы боремся со злом, тем сильнее и изощреннее оно становится.

Человек, который борется за свою жизнь с враждебным миром, на самом деле не живет, а выживает.

Но какой смысл в себе несет слово "выжить"?

Чтобы это понять, давайте разложим это слово на составляющие:

Вы – жить

Приставка «вы-» означает выход из чего-либо. Выжить – значит выйти, уйти из жизни. То есть умереть. Получается, что человек, который не живет, а выживает, на самом деле не живет, а умирает, то есть на подсознательном уровне стремится к смерти.

5. Мир ограничен.

В таком мире человек постоянно испытывает недостаток чего-либо: ресурсов, денег, времени.

Нужно обойти других, нужно подавить конкурентов, хапнуть как можно больше, а то не достанется. Ведь мир ограничен – на всех не хватит.

Я предлагаю вам новую модель человеческого сознания со своими законами и правилами.

Модель "Хозяин (Волшебник)"

Основные положения

1. Мы живем не изолированно от окружающего нас мира а являемся его частью. Окружающий мир – это наш мир. все и всё в этом мире связано между собой невидимыми нитями сопричастности.

Как можно рассматривать клетку отдельно от всего организма?! И организм и клетка взаимосвязаны друг с другом. Разделение существует только для того, чтобы каждая клетка выполняла свои функции. А главная функция каждой клетки – жизнь и процветание всего организма. Если клетка выполняет свои функции, то она получает от организма все, что ей необходимо. Как только клетка начинает изолировать себя от организма, она превращается в опухоль. Раковая клетка живет за счет организма, питается его соками и постепенно уничтожает его, а в конечном итоге – и себя.

Человек, как клетка, живет в едином организме Вселенной. Главное предназначение человека – здоровье и процветание этого организма. Мы, люди, связаны между собой общей идеей Жизни, идеей Сотворения. Эта идея нас объединяет, а не разделяет. Мы все должны превратиться из потребителей в созидателей и творцов. Но пока мы делим мир на друзей и врагов, мы будем бороться за выживание в этом мире. Человек, живущий в старой модели, приносит боль себе и окружающим. Постепенно он изолирует себя от Природы, людей, племени, общества, от Родины и превращается в «опухоль». Не потому ли раковые заболевания столь распространены в мире?

В новой модели речь идет не о выживании, а о жизни и радости. О совместном творчестве. О Сотворении.

2. Мы сами создаем окружающий мир: делаем, творим его своими мыслями, эмоциями, поведением.

Из всего многообразия бесконечности мы выделяем для себя определенные границы, в рамках которых можем чувствовать себя более или менее спокойно и комфортно. Мы живем не в самой реальности, а в ее модели.

Между самой реальностью и нашей моделью мира существует огромная разница.

И это очевидно. Истину невозможно описать словами, потому что, как только мы начинаем использовать язык (который уже сам по себе ограничен), мы отдаляемся от первоисточника. Отсюда становится понятна бессмысленность споров о том, чей Бог истинный. Просто глупо спорить о том, чья точка зрения более правильна. Любые споры являются порождением старой модели сознания.

В этом мире нет чего-то правильного или неправильного. Есть просто вещи полезные, которые можно использовать в той или иной ситуации.

Поэтому нет людей плохих или хороших. Каждый человек живет в своем, созданном им самим мире и выполняет определенные функции. Мир одного человека отличается от мира другого человека. И не нужно всех людей стричь под одну гребенку.

3. Каждый человек в этом мире (да что там человек – любое животное, дерево, камень) является отражением нашего внутреннего мира, продолжением нас самих вовне, нашей проекцией. Внешнее отражает внутреннее.

Я думаю, все вы в детстве пускали солнечных зайчиков с помощью зеркала. Но почему солнечный луч называли зайчиком, знают немногие. Оказывается, раньше была игра для детей, в которой использовали зеркало и доску со специальным покрытием – фланеле-граф. Так вот, из бумаги вырезали небольшой силуэт зайца и наклеивали на зеркало. Этим зеркалом ловили солнечный свет и направляли его на фланелеграф. На доске появлялся силуэт зайца, окруженный солнечным светом. Ребенок должен был обозначить этого зайчика, после чего зайчик «перепрыгивал» в другое место. Потом ребенок считал всех зайцев.

Но почему я привел в качестве примера именно эту игру? Да потому, что она четко отражает природу нашего сознания. Все, что изображено на нашем "зеркале души", отражается вовне. Другими словами, мы видим вокруг себя то, что спрятано внутри нас.

Отсюда следует гениальный по своей простоте вывод: мы живем в справедливом мире! Любое наше агрессивное поведение по отношению к окружающим и самим себе тут же отразится на нас самих. Ведь окружающий мир – это наш мир. И наоборот, доброе отношение к самим себе и внешней среде создаст цепочку благоприятных событий.

4. Каждый из нас несет ответственность за тот мир, в котором он живет!

Знаем мы законы этого мира или не знаем – это не освобождает нас от ответственности.

Если окружающий меня мир является отражением моего внутреннего мира, то я, и только я ответствен за то, что происходит со мной.

5. Мы находимся в постоянном контакте с различными проявлениями сил природы (микроорганизмами, физическими и химическими факторами, действиями людей). Все они являются неотъемлемой частью окружающей среды. Каждая из этих сил может быть полезна для нас.

Другими словами, нет энергии положительной или отрицательной. Нет

хороших или плохих людей. Есть просто энергия, сила. И ее поведение определяется нашими мыслями и действиями.

Новая модель поможет вам понять происхождение этих сил и научит вас использовать их во благо себе и окружающему миру. Вы сможете достичь согласия и равновесия между вашим способом существования и окружающей средой.

6. Мы можем оказывать влияние на свои мысли, эмоции и поведение. Мы можем оказывать влияние на окружающий мир.

Заботясь о чистоте своих помыслов мы заботимся о своем здоровье и благополучии. Работая над собой, мы меняемся сами и меняем ход событий.

7. Мы живем в изобильной Вселенной.

Это доказано последними исследованиями ученых. Человеческое чувство и человеческая мысль творят мир вещей. Возможности здесь безграничны.

Ограничения существуют только в старой модели. В новой модели можно получить все, что хотите. Главное – чистота ваших помыслов.

В новой модели вы живете от избытка, а не от недостатка. Избыток всего: энергии, сил, времени, денег. Не нужно ничего запасать, экономить. Есть все! Исчезает страх, что чего-то не хватит. Как говорили древние: "Все истинное – от избытка" или "Истинная вера человека там, куда он идет, когда ему хорошо", ибо, если ему плохо, он верит только в то, что ему помогает.

Живя от избытка и с чистотой помыслов, вы перестаете быть просто потребителем, как паразит или раковая клетка. Вы начинаете давать, создавать, созидать. Это очень важно. Ведь вы можете что-то дать только тогда, когда это что-то у вас есть.

Любая модель может быть полезна в своей конкретной сфере – там ее и применяйте. Так и моя модель. Она ни хороша, ни плоха. Она полезна! И вы можете успешно ее применить для того, чтобы изменить свой мир. Чтобы сделать свою жизнь счастливой, а тело – здоровым.

Цель этой книги – дать вам стратегию, с помощью которой вы сможете овладеть новой моделью. Шаг за шагом вы научитесь успешно применять полученные знания в своей жизни. Постепенно выработается новая позиция – позиция хозяина, волшебника. А затем эти навыки станут подсознательными. Это похоже на обучение ходьбе. Все мы когда-то учились ходить и держать равновесие. Сейчас мы даже не помним о наших первых уроках. Наши действия стали автоматическими. Мы же не думаем, какие мышцы и связки напрягать, чтобы сделать первый шаг. Если бы все

это мы держали в голове, то не смогли бы сделать и одного шага.

Настойчиво и регулярно обращайтесь к новой модели, и постепенно ее принципы перейдут на уровень подсознания. Вам не нужно будет задумываться о том, какой метод применить, какой мыслеформой воспользоваться. Все будет работать автоматически. Вы начнете жить в другой реальности.

Новая стратегия поможет вам восстановить свою целостность, проявить свои безграничные возможности. Вся прелесть новой модели состоит в том, что вы перестаете терять свою драгоценную энергию в стрессовых ситуациях. Наоборот, такие ситуации становятся для вас своеобразным тренажером. Вместо пустых и вредных растрат на негативные эмоции, вы начинаете накапливать свою личную силу.

Я люблю говорить о стрессовых ситуациях как об уроках жизни. Лично для меня в последнее время стрессовых ситуаций не существует. Вообще, все ситуации разделились на две категории: приятные и полезные. Приятные ситуации дарят мне наслаждение, отдых и покой. Полезные – напоминают о том, что пора двигаться дальше, пора учиться чему-то новому. Жизнь продолжается!

Что такое стресс

В русском языке это слово появилось не так давно. Оно заимствовано из английского языка (stress – напряжение) и означает состояние напряжения, воздействующее у человека под влиянием сильных воздействия.

Мы придаем этому термину негативное значение, забывая, что оно означает определенный процесс, движение. То есть само напряжение не может быть ни плохим, ни хорошим. Жизнь не может быть без напряжения. Потому что жизнь – это движение, а значит, стресс. Все зависит от степени воздействия и от подготовленности человека к нагрузкам, точнее, от его тренированности.

Известный специалист по стрессам Ганс Селье до казал, что малая доза стресса возвращает молодость, жизненные силы, вырабатывает навык справляться со сложными жизненными ситуациями.

Разрушает человека не порождаемое стрессом напряжение, а неподготовленность к жизни и к тем ситуациям, которые в ней возникают.

Не так давно я сделал для себя одно открытие! Все проблемы у людей в жизни возникают потому, что у них нет достаточно эффективной внутренней стратегии при встрече с неизвестным.

Получается, что если человек научится положительным образом использовать энергию так называемых стрессовых ситуаций, то чрезмерное напряжение уйдет из его жизни.

Я уже писал о том, что нет энергии отрицательной или положительной. Есть просто энергия. Какой она будет – созидательной или разрушительной, – зависит только от нас. Возьмем для примера солнечную энергию. Мы можем использовать ее себе во благо, но в то же время, при неправильных наших действиях, она может принести большой вред.

В повседневной жизни то, что я воспринимаю как зло, через некоторое время может обернуться мне во благо. И наоборот.

По этому поводу есть одна очень хорошая притча.

Мастер путешествовал со своими учениками. Однажды вечером они попросились на ночлег в богатый дом. Хозяин нехотя пустил их переночевать, кинул им в конюшне охапку сена, подал один кувшин с водой и кусок черствой лепешки. Наутро мастер велел ученикам собрать все деньги, которые у них были, и отдать их с благодарностью хозяину.

На следующую ночь они попросились на ночлег в бедную хижину.

Хозяин зарезал последнего барана, сделал плов, уложил их спать на коврах в доме. Наутро мастер разбудил своих учеников еще до того, как проснется хозяин, поджег дом и велел всем немедленно уходить.



Весь день ученики тягостно молчали. Вера боролась в них с возмущением. Наконец мастер разрешил им задать мучившие их вопросы. Поднялся крик. Все возмущались тем что богачу достались последние их деньги доброму человеку они вместо благодарности сожгли дом.

– Ну что ж, – сказал им мастер, – малому знанию не понять большого знания. Знайте же, что богачу не хватало именно наших денег для того, чтобы ввязаться финансовую авантюру, которая разорит его дотла. А бедный человек всю жизнь жил на золоте и не знал об этом Теперь, разбирая остатки сгоревшей лачуги, он обнаружив тайнике большой кувшин с золотыми монетами.

Я упоминал о том, что из моей жизни исчезли негативные стрессовые ситуации. Все события теперь делятся на приятные и полезные. Приятные – это те, в которых я просто наслаждаюсь жизнью. А полезные помогают мне научиться чему-то новому, лучше познать себя и окружающий мир. Я благодарен и тем и другим.

Главная ошибка взрослых

Чрезмерное напряжение порождается не самой ситуацией, а той моделью, в рамках которой возникает негативная реакция.

Каково быть жертвой?

Это значит постоянно находиться в ожидании боли.

Тогда, может быть, роль тирана лучше?

Ничего подобного. Тиран живет в постоянном страхе за свою жизнь. Ведь своими действиями он уничтожает окружающий мир, а значит – свой мир, то есть себя.

Буквально все правители окружают себя телохранителями, потому что боятся нападения со стороны своих жертв или таких же тиранов, как они сами. Они живут в постоянном страхе.

Единственный выход – перестать играть роль жертвы или тирана и освоить новую модель поведения.

Модель «Волшебник» – это тоже игра, но игра очень интересная, и дает она гораздо больше свободы и возможностей. Если вы ее освоите в совершенстве, то научитесь создавать и устранять любые границы. То есть станете настоящим волшебником.

Хотя это тоже иллюзия. Но какая интересная и сколько таит в себе новых возможностей!

Волшебник творит, создает. Жертва и тиран разрушают.

Каждый человек по своей природе творец. Но только забыл об этом. Он пребывает в спячке. Практически все взрослые люди спят необычным гипнотическим сном. Им только кажется, что они живут. На самом деле они заколдованы.

А ведь когда-то действительно жили. Когда были детьми. Верили в сказки. Ни в чем не сомневались. Могли заявить о себе на весь мир. Но постепенно их заколдовали и превратили в биороботов.

И кто же, кроме вас самих, снимет эти чары?

Я не собираюсь вас учить чему-либо. Вы все уже умеете это делать. Я всего лишь помогу вам вспомнить о своих волшебных возможностях, о своих безграничных ресурсах и способностях. Раскройте глаза на самих же себя, на свой мир. Никто не виноват, что у вас есть болезни и проблемы или чего-то не хватает. Все в вашем мире создано вами самими. А отсюда следует простой и гениальный вывод: все можно изменить! Вот только начинать нужно с себя!

И чем быстрее вы это поймете, тем быстрее начнут происходить перемены.

Волшебник не испытывает потребности ни в зависти, ни в злости, ни в ревности. Ему не нужен дух соперничества. Он просто живет и управляет жизнью.

Он давно понял, что нет необходимости ввязываться в борьбу и стараться насильственными методами получать что-либо. Он берет от жизни все необходимое. Точнее, сама жизнь дает ему это, потому что он хозяин своей жизни.

Помните, как у Булгакова? Воланд говорит Маргарите: "Никогда ни у кого ничего не проси. Сами придут, и сами всё дадут".

Живите и играйте как дети. Вспомните, как говорил Иисус Христос: "Если не будете как дети, то не войдете в царствие небесное". Понаблюдайте внимательно за поведением ребенка. Он везде и во всем найдет повод для игры. А мы, взрослые, только мешаем ему в этом. Мы слишком серьезно ко всему относимся. Мы думаем, что мир ограничен и в нем нет ничего нового и интересного. От пожилых людей часто слышишь такие слова, которые они любят произносить многозначительно и задумчиво: "Я повидал жизнь, у меня богатый жизненный опыт". А сам лежит в постели обессиленный.

Так какой же у него жизненный опыт, если он привел к болезни и ведет дальше к смерти? Подумайте, нужен ли такой опыт вам.

Дети играют, потому что мир для них тайна и загадка. Все им интересно. Они во всем проявляют любопытство.

Когда я наблюдал за своим годовалым сыном, как он познает окружающий мир, я завидовал ему. Вот он добрался на кухне до шкафчика с крупами. Дверь поддавалась ему, и он ее открыл. Сколько же было восторга, удивления и радости в его глазах! Он мог часами перебирать баночки и мешочки с крупами, пробовать их на вкус, изучать со всех сторон.

Я спросил сам себя, куда это делось у меня? Где эта непосредственность детского восприятия? Что я получил взамен? Беспокойство за свою жизнь и за жизнь своих близких?

И только спустя несколько лет, после того как я начал осваивать новую модель, у меня периодически стали возникать состояния, которые отдаленно напоминают те особые чистые ощущения спокойствия и радости из детства.

Я думаю, что вся проблема в том, что взрослые забыли, что мир – это великая тайна. И то, что мы видим в своей жизни, еще далеко от Самой Реальности, невообразимой и бесконечной в каждой своей точке. Они

перестали относиться к себе и к окружающему миру как к загадке. И это самая главная ошибка взрослых.

Жизнь – это игра. Пускай где-то серьезная и, может быть, грустная. Но только в игре мы сможем чему-то научиться.

Осваивайте роли в этой игре. Есть роль палача или жертвы, шута или волшебника. Выбирайте любую.

Дорогой читатель! Я предлагаю вам последовать вместе со мной в мир, где люди привыкли брать на себя ответственность и быть хозяевами своей жизни. Другими словами, я приглашаю вас в магическую реальность, в которой вы являетесь волшебником.

Или вы остаетесь в старом мире – в мире жертв и тиранов?

Решайте сами. Выбор за вами.

Все мы являемся учениками в школе Господа Бога, в школе жизни. И проходим свои уроки. Если мы извлекаем позитивные уроки из жизненных ситуаций, растем над собой, то сможем перейти на новый уровень развития. Если не хотим мириться с судьбой и принимать жизнь, не хотим совершенствоваться, то жизнь превращает нас в утиль. В конце концов, червяков тоже надо кормить.

Два разных пути.

Нельзя сказать, что первый путь лучше второго. И тот и другой – хорошие. Посмотрите вокруг.

Какой путь выбрало большинство людей? А какой путь выбрали вы?

Психоэнергетическое Айкидо

Шаг первый. Взять на себя ответственность. Это самый важный, ключевой момент в овладении новой моделью. И как показывает практика, самый сложный. Ведь именно на этом этапе происходит переключение со старой позиции жертвы на новую позицию хозяина или волшебника.

Идея ответственности легко и гармонично входит в вашу жизнь, если вы понимаете, что окружающий мир – это ваш мир. Что вы его создаете своими мыслями и чувствами. А он создает вас. Что каждый человек в этом мире является вашим отражением. Вы и окружающий вас мир – единое целое.

Вот некоторые примеры.

Если вам дарят подарки и говорят приятные слова, значит, вы любите себя и празднуете сам факт своего пребывания в этом мире.

Если вас оскорбляют и обижают, значит, вы плохо к себе относитесь, недовольны собой, часто ругаете себя и окружающих.

– Валерий Владимирович, – жалуется женщина, – у меня с сыном очень плохие отношения. Он постоянно оскорбляет меня. Может назвать дурой. А когда выпьет, то и матом послать куда подальше. Объясните мне, пожалуйста, чем я заслужила такое к себе отношение?

– Прежде чем ответить на ваш вопрос о том, чем вы заслужили такое к себе отношение, ответьте мне на мой вопрос.

– Какой?

– Как вы относитесь к себе? – спрашиваю я.

– В каком смысле? – спрашивает женщина.

– Меня интересует: ругаете ли вы себя, испытываете ли чувство вины, критикуете?

– А как же. Я это делаю постоянно.

– Кроме этого, – говорю я твердо, тоном не терпящем возражения, – вы не только плохо относитесь к себе, вы также не любите окружающих людей. Вы очень подозрительны, обидчивы и мстительны.

Женщина изумленно смотрит на меня:

– Доктор, а откуда вы все это знаете?

– Мне знаком такой тип людей, как вы. И ситуации, подобные вашей, встречались мне часто.

Ваш сын, – продолжаю я, – своими действиями отражает ваше внутреннее состояние. Ведь это ваш сын, то есть ваше продолжение в этом

мире. Прекратите на него обижаться – и немедленно изменитесь. Тогда у вас наладятся отношения.

Каждый согласится с тем, что все ситуации в жизни происходят не без нашего участия. Я же хочу сделать более сильное утверждение: "Все события в жизни мы создаем сами вместе с окружающим миром". И это утверждение остается для многих непонятным или загадочным, потому что они пытаются понять это своим сознательным разумом, забывая о таинственной подсознательной части нашего ума. Но именно наш подсознательный разум, используя весь наш жизненный опыт и энергию Вселенной, создает те или иные события.

В религии это выражается так: "На все воля Божья". Но ведь мы созданы по образу и подобию Бога. А значит, в каждом из нас есть весь комплекс божественных энергий.

В этом и заключается ответственность. Все события в своей жизни я создаю сам, вместе с окружающим миром, вместе с Богом, вместе с Матушкой-Природой. Все, что я вижу, слышу и чувствую в этом мире, – это отражение моих мыслей, чувств и убеждений. А также – мыслей чувств и убеждений окружающих меня людей.

Сразу отпадает желание кого-то обвинять или ругать, на кого-то злиться.

В религии это называется смирением. Вы принимаете ситуацию без сожалений и обид, с миром. Вы вдруг понимаете, что виноватых просто нет. Люди специально придумали чувство вины, чтобы манипулировать друг другом в своих корыстных интересах. А если быть еще более точным, то чувство вины, как и любые другие негативные эмоции, порождается гордыней, создается старой игрой в жертву и тирана.

Но в новой модели нет жертв, нет плохих или хороших людей. Как говорится, перед Богом все равны – король и нищий, святой и убийца.

Беря на себя ответственность, вы перестаете играть роль жертвы или тирана. И что очень важно, вы перестаете обвинять и наказывать самого себя, потому что понимаете, что окружающие люди тоже ответственны за свой мир. Они – такие же хозяева и волшебники, как и вы, только не все знают об этом. Вы создаете мир вместе с ними, влияя на них энергией своих мыслей, намерений. Окружающие люди неизбежно влияют на вас. Люди не могут не влиять друг на друга. Все мы, дорогие мои люди, связаны между собой невидимыми нитями сопричастности. Сопричастности к единому организму Вселенной, единому делу Сотворения. Все, что существует в этом мире, создано Богом и нашими предками для того, чтобы помогать нам жить и творить. Постепенно вы

начинаете думать и жить по-другому. Меняется ваше настроение. Ваши слова обладают силой! Ваше намерение – закон! Вы действительно начинаете чувствовать себя хозяином, волшебником. Очень важно пробудить в себе это особое состояние. Все дальнейшие шаги следует осуществлять именно в этом настроении.

Упражнение

Я рекомендую проделывать это упражнение каждый день до тех пор, пока у вас не появится уверенность в себе и своих силах.

Встаньте или сядьте прямо, расправьте плечи, улыбнитесь. Вы – хозяин этого мира, волшебник. Скажите: "Это мой мир. Я создал/создала его сам/сама, вместе с окружающими меня людьми, вместе с Матушкой-Природой, вместе с Господом Богом, и создаю каждое мгновение. Окружающие меня люди такие же волшебники, как и я. Я породил их, они породили меня. Все мы связаны друг с другом невидимыми нитями сопричастности".

Мир этот мой.

Я создал сам его

И каждое мгновение воссоздаю.

Создатель я, Волшебник, как Господь.

И делаю я это вместе с Богом.

Отец Небесный помогает мне творить,

И люди окружающие, и Матушка-Природа.

Творим мы вместе энергией Любви и Сотворенья.

И люди все такие же хозяева, волшебники, как я.

Все в этом мире сущем для меня,

Мне в помощь, а я для всех.

Создатель дал мне все для жизни и творенья.

И даже больше —

Свободу выбора, свободу воли и воображение.

И мысли силу колоссальную, и Слово!

Создатель я по образу, подобью Бога.

На веки вечные да будет так!

– Доктор, – спрашивает меня женщина, которая пришла ко мне на прием, – я, наверное, такая тупая и ничего не понимаю! Объясните мне на моем конкретном жизненном примере, что значит взять на себя ответственность?

– А какой пример? – спрашиваю я.

– Муж приходит домой пьяный, обзывает меня, поднимает на меня руку. Почему я должна брать на себя ответственность, а не он?! Ведь я не

пью!

Я некоторое время молчу, чтобы найти самые нужные для этой женщины слова.

– Понимаете, – говорю я, – семья – это единое целое. Если в семье царит любовь, мир и порядок, то кто несет ответственность за эту ситуацию?

– Муж и жена, – отвечает женщина.

– Правильно, – говорю я. – А если в семье ссоры и скандалы, то кто ответствен за это? – спрашиваю я ее.

– Тоже оба, – отвечает она. – Доктор, – говорит женщина после некоторых раздумий. – Я начинаю кое-что понимать. Но вы помогите мне разобраться, чем же заключается моя ответственность за нашу нездоровую ситуацию в семье? Ведь я не пью.

– Муж – это всегда отражение жены, – объясняю я, – а жена – отражение мужа. В семье каждый выполняет свои функции. И каждый вносит свой вклад в общее дело. Ваш муж пьет от своей слабости и безответственности. Его душа больна. В его душе много агрессии к себе и окружающему миру. Он не хочет жить в этом мире. А потому уничтожает себя с помощью спиртного.

Спиртное помогает приглушить его боль, забыться на какое-то время.

– Да, доктор, вы правы, – соглашается пациентка, – он много раз говорил мне о безысходности. Но неужели все это есть во мне, раз он – мое отражение?

Я молчу, выдерживая паузу. А женщина о чем-то задумалась.

– Вы знаете, – вспоминает она, – а ведь у меня в молодости мысли о самоубийстве были много раз. Еще до моего знакомства с мужем. И я знаю почему. Мой отец очень сильно пил. И все свое детство я прожила в сильном стрессе и страхе. И мое замужество было для меня спасением. И ведь муж только спустя какое-то время начал сильно пить, а до этого не пил. Получается, – заключает она, – что мой муж своими пьянками отражает мое внутреннее душевное состояние. А раз так, значит, в моей душе с тех пор мало что изменилось. Муж тогда спас меня. А теперь я должна спасать его. Если я изменюсь сама, то и он бросит пить. Теперь, доктор, я поняла, что такое ответственность. Давайте будем лечить мою душу.

Через полгода после наших сеансов эта женщина пришла ко мне с подарком. Но это уже была не та женщина. За это время она помолодела. Ее лицо буквально светилось.

– Вот, Валерий Владимирович, – сказала она, выставляя на стол

сверток, – это вам, в знак благодарности. И хочу поделиться с вами своей радостью. Муж перестал пить, устроился на хорошую работу. Думаем родить еще одного ребенка. А ведь он до сих пор не знает, что я ходила к вам на занятия. Считает, что это его заслуга. Ну и пусть так думает. Главное – жизнь у нас стала другой.

Да, не так-то просто перестать быть жертвой и почувствовать себя хозяином своей жизни. Некоторым людям требуются для этого годы. У других это происходит быстрее.

Главное – ваше сильное желание, несгибаемое намерение освоить новую модель. И отбросьте всякие сомнения и страхи.

Я предлагаю осваивать новую модель поэтапно, шаг за шагом. Сначала вы сознательно контролируете свои мысли и действия, а затем весь процесс опускается на уровень подсознания и становится автоматическим. Вспомните, как вы учились ездить на велосипеде. У вас было огромное желание научиться. И, несмотря на то что получали ссадины и шишки, вы все равно снова и снова брались за руль. Но зато какое это было ощущение восторга, когда вы могли самостоятельно проехать 100—200 метров! И сейчас вы сядете и поедете, даже если не ездили на велосипеде 10—20 лет. Почему? Да потому что подсознательный навык остается на всю жизнь.

Так и при освоении новой модели. Пробуйте, пробуйте и пробуйте. Выполняйте все упражнения. Со временем вы обнаружите, что изменились. И эти навыки останутся с вами навсегда.

Идея ответственности за свою жизнь – это переходный этап от старой модели к новой.

Теперь меняется ваше отношение к жизненным ситуациям и ваш образ мышления. В новой модели нет места жалобам и жалости обидам посуздению. У вас появляются новые мысли.

Упражнение

Вспомните несколько неприятных ситуаций из своей жизни. Это могут быть ситуации, в которых вас оскорбили, ударили, предали.

До этого момента у вас были обычные мысли жертвы:

- Мне сделали больно.
- Меня использовали.
- Это он/она виноват/виновата в моих проблемах.
- Это я сам во всем виноват/виновата. Не надо было так поступать.
- Мир несправедлив.

Не нужно вспоминать подробности. Главное в этом упражнении – научиться мыслить по-новому, с точки зрения ответственности.

Теперь попробуйте посмотреть на эту ситуацию по-другому.

Окружающий мир является отражением наших мыслей, чувств и эмоций. Все, что есть в нашем подсознании, в нашей душе, – проявляется вовне. Нет случайных событий. Все в этом мире закономерно.

Поэтому первое, что нужно сказать при разборе любой ситуации:

– Это мой мир, моя жизнь. Все события в своей жизни я создаю сам/сама вместе с окружающим меня миром. Все и все в этом мире помогают мне в создании любой ситуации. Вот и эту ситуацию я создал/ создала сам/ сама вместе с другими людьми.

Далее – в зависимости от ситуации:

– Если меня оскорбили, значит, я сам оскорбил себя с помощью этого человека.

– Если мне сделали больно, значит, я сделал себе больно, используя агрессию этого человека.

– Если меня предали, значит, я предал себя с помощью этого человека.

– Я сам поместил себя в роль жертвы и привлек тирана в свою жизнь.

Вместо фраз:

– Я болен/больна;

– Я устал/устала;

– Я в депрессии

попробуйте сказать:

– Я создал/создала себе болезнь;

– Я создал/создала себе усталость;

– Я создал/создала себе депрессию.

Теперь сравните оба состояния.

Первое – состояние жертвы, полное боли и страдания. В этом состоянии мы отождествляем себя с проблемой, и она (то есть проблема) начинает властвовать над нами. Именно так люди программируют свой бес-; сознательный разум на ухудшение ситуации и усиление негативного состояния.

Второе – переход на позицию хозяина. Мы разотождествляем себя с проблемой и своей слабостью. И берем контроль над ситуацией в свои руки.

Я уверен, что у некоторых читателей во время выполнения этого упражнения возникло естественное желание задать себе следующий логичный вопрос: "Чем и как я создал/создала себе ту или иную ситуацию или проблему?"

Но об этом речь пойдет дальше.

Пока вы сделали только первый шаг к новой модели. Но уже на этом

шаге вы сможете увидеть и почувствовать разницу.

Главное – это вовремя переключиться на новую модель. Хватит играть роль жертвы или тирана, тем более что эта игра приносит вам неприятности. Старая роль вряд ли поможет вам достичь того, что вы хотите. Нужно просто вспомнить, что вы являетесь волшебником. И можете влиять на окружающий мир своей личной силой. А степень вашего влияния зависит от количества этой личной силы. Если вы будете пребывать в позиции жертвы или тирана, то вы никогда не сможете накопить силу. Вы будете ее только терять. Психознергетическое Айкидо поможет вам не только сохранить свою силу, но и преумножить ее.

Шаг второй. Использование законов новой модели. Закон отражения и закон подобия.

Первый шаг мы уже сделали. Мы готовы взять на себя ответственность. Теперь давайте рассуждать далее. Если все события в своей жизни мы создаем сами, то естественно возникает вопрос: "Чем и как?"

В своих предыдущих книгах я очень подробно описал механизм, с помощью которого человек создает свою реальность. Оказывается, мы живем в невообразимом и загадочном мире Силы, который влияет на нас через Природу и действия людей. А мы, в свою очередь, можем влиять на эту Силу, управлять ею в соответствии с нашими намерениями (читайте книгу "Сила намерения").

И главным инструментом в создании и преобразовании окружающего мира являются наши мысли.

Мы уже знаем, что положительные мысли создают благоприятные ситуации в нашей жизни, а негативные – болезни и страдания.

Как в полной мере овладеть этим инструментом? Как сделать так, чтобы не мысли и эмоции управляли нами, а мы владели ими в полной мере? И во всю свою силу использовали для преобразования мира!

Для этого важно понять, что все, что вы видите слышите и чувствуете, – это продолжение вас самих. Это отражение вашего внутреннего душевного состояния.

Не так давно были популярны слайды (цветные позитивные фото пленки). У меня дома сохранились некоторые, и я их просматриваю время от времени, вспоминая свою юность. Чтобы получить изображение, слайд вставляется в специальный прибор – проектор. Там есть источник света и увеличительные стекла. С помощью проектора изображение увеличивается и проецируется на экран.

Эта метафора со слайдами и проектором поможет вам понять, каким

образом окружающий мир является продолжением нас самих. То есть все, что есть в нашем подсознании: совокупность мыслей, чувств и эмоций, – все это проецируется на внешний экран. Другими словами – внешнее отражает внутреннее. Мы видим и слышим то, что есть у нас в душе в подсознании. Поэтому, если в вашей жизни есть человек, который вас раздражает и обижает или которого вы просто ненавидите (не хотите видеть), то не спешите обвинять этого человека. Загляните внутрь себя. Разгадка этой ситуации скрывается там. Подобное притягивает подобное! Следовательно, все, что вам не нравится в других людях, есть внутри вас. (Кстати, верно и другое утверждение: все, что вам нравится в других людях, тоже есть в вас.)

Это мне напоминает выражение из Библии: "По вере вашей да будет вам". Разве это не справедливо?

Получается, что мы живем в справедливом мире, где каждому воздается по его вере, то есть по его мыслям. Во что человек верит, то он и получает.

– Доктор, – возражает мне один мой пациент, – ну не верю я в эту вашу высшую справедливость. Сколько ни говорите о ней, – не верю!

– Если вы во что-то не верите, – говорю я ему, – это не значит, что этого не существует. Справедливость существует для тех, кто в нее верит.

– Хорошо, тогда скажите мне, где ж тут справедливость, когда вор режет сумку в троллейбусе и крадет кошелек у бабушки-пенсионерки? Или бандит убивает невинного человека?

– Понимаете, – говорю я ему, – для того чтобы это понять, необходимо научиться читать мысли или, по крайней мере, догадываться о них. А вы этого пока не умеете. Знаете ли вы о мыслях этой бабушки пенсионерки накануне кражи? – задаю вопрос пациенту.

– Нет, не знаю, – отвечает он.

– А о мыслях жертвы убийства?

– Даже не догадываюсь.

– А я знаю, о чем думает жертва, – продолжаю я, – потому и понимаю справедливость происходящего.

– Тогда научите меня, – просит мужчина.

– Жертва всегда притягивает к себе палача своими негативными мыслями. Это может быть нежелание жить в этом мире, глубокие обиды, ненависть.

– А чем люди привлекают воров? – спрашивает пациент.

– Вор всегда оказывается там, – продолжаю я, – где есть страхи и беспокойство по поводу денег.

– Получается, – размышляет мужчина вслух, – что у бабушки были негативные мысли о деньгах, о правительстве, которое выплачивает такую маленькую пенсию, страх остаться без средств к существованию.

А вор все это чувствует на уровне подсознания, как собака чует адреналин.

– Совершенно верно, – соглашаюсь я.

– Так, доктор, можно оправдать любого преступника и все свалить на жертву.

– Никаких оправданий! – говорю я. – И преступник, и жертва должны нести ответственность перед законом, перед жизнью и перед Богом. Ответственны оба! Не виноваты, а именно ответственные. В этом вся разница. Но в нашем обществе вину свалили на преступника. От этого теряют все: и жертва, и преступник, и общество. Понимая все это, вы перестаете обвинять и осуждать преступника и жалеть жертву. Вы начинаете верить в справедливость происходящего.

Следовательно, следующий вопрос, который вы должны задать себе, своему подсознательному разуму, звучит так: "Чем я создал/создала эту ситуацию? Какими своими мыслями и эмоциями? Каким поведением?"

Вот здесь будьте внимательны. Используйте в полной мере закон отражения и подобия: внешнее отражает внутреннее и подобное притягивает подобное. Приведу несколько примеров.

Женщина жалуется на то, что ее постоянно оскорбляет сын.

– Он ведет себя по-хамски и по отношению ко мне, и к мужу. Может всячески оскорбить, даже сказать матом. Мне, как матери, это очень больно слышать.

– А вы сами как к себе относитесь? – спрашиваю я ее.

– Ужасно, доктор, – отвечает она. – Я себя не люблю. Всегда в жизни ставила себя на последнее место. Считала во всем виноватой, ругала, критиковала.

– А как вы относитесь к сыну?

– Я очень много переживаю за него. У него не сложилась личная жизнь, плохо с работой. Мне его очень жалко. Иногда ночь не сплю, все думаю о нем.

– Но ведь вы знаете, что жалость – это агрессивное чувство. Кроме того, вы постоянно прокручиваете в голове негативные мысли о нем.

– Знаю, но ничего не могу с собой поделать. Плохие мысли так и лезут в голову.

– Получается, что у вас в подсознании очень много агрессии к себе и к своему сыну. Это копилось годами. Я теперь он демонстрирует вам все это

своим хамским поведением. А вы на него почему-то обижаетесь. Я бы сказал так: ваш сын вас лечит. Попробуй те увидеть в нем своего учителя и доктора.

Запомните золотое правило: "Все, что окружающие демонстрируют или произносят вслух, – есть в моем подсознании". Именно сейчас оно готово выйти наружу.

Вспоминаю один случай из своей жизни, который произошел несколько лет назад. Дело было зимой. Выпало много снега, и мы с семьей решили поехать в горы покататься на санях. К своему стыду должен признаться, что за тридцать лет жизни в Крыму я ни разу не был на Ангарском перевале зимой.

Рано утром я зашел к родителям, чтобы взять для сына шерстяные носки.

– Куда это вы собрались? – спросила мама.

– Да вот, решили съездить в горы покататься на санях, – сказал я.

– Да ты что, с ума сошел? – вмешался в наш разговор папа. – Посмотри на погоду. По прогнозам ожидается снегопад. А если вы там застрянете в горах?!

Недавно писали в газете, как два человека затерялись в горах и погибли.

– Валерочка, папа прав, – добавила мама, – может быть, действительно не поедете? Дима промокнет, может заболеть. Помнишь, как он промок и заболел, когда ему было три годика.

За несколько минут мои родители выдали кучу негативной информации. Раньше я мог позволить себе злиться и раздражаться в подобных ситуациях, но сейчас я решил применить новые знания. И пока родители пугали меня переломами рук и ног, я задал себе вопрос: "Чем я создал эту ситуацию? Что родители отражают во мне?"

Ответ пришел незамедлительно: "Они отражают твои собственные страхи".

Я понял, в чем дело. Накануне поездки мне приходили разные мысли-страхи, но я отгонял их прочь, то есть загонял глубже в подсознание. И теперь мои родители, как самые близкие для меня люди, высвечивали мои же собственные страхи и беспокойства.

Мне сразу стало легче на душе. Отпало желание ругаться, и я поблагодарил своих родителей.

– Хорошо, – сказал я. – Я внимательно вас вы слушал и очень благодарен вам за ваши предостережения и за вашу заботу. Теперь скажите: могли бы вы помочь мне сделать нашу поездку максимально безопасной и

комфортной?

Они удивились моей реакции, так как ожидали, что я начну проявлять свойственное мне упрямство, и согласились помочь.

– Что требуется от нас? – спросила мама.

– От вас требуется большой термос с горячим чаем, смена одежды для Димы, в случае если он промокнет, и спички для того, чтобы развести костер и погреться. И еще могу вас заверить, что в первый раз мы будем там недолго.

Через некоторое время все было готово, и мы отправились в путь. Всю дорогу, пока мы ехали, я работал над собой. Никогда не думал, что во мне скрывается так много страхов: и больших и мелких. Раньше я говорил себе: " Ты мужчина! И не должен ничего бояться". И я отгонял негативные мысли, подавлял в себе свои чувства и эмоции. Так действует большинство людей. И вот благодаря родителям я многое понял о самом себе. Мне вдруг пришла в голову гениальная по своей простоте мысль. Оказывается, все, что мы пытаемся доказать или навязать другим, не хватает нам самим. В первую очередь мы доказываем самим себе. Как всё просто! Оказывается, не нужны споры и ссоры. Глупо выяснять, кто прав, а кто виноват. Нужно быть очень внимательным и уметь слушать собеседника. И он расскажет о тебе самом все.

Но вернемся к поездке в горы. Доехали мы благополучно. Погода была просто замечательная. Народу было очень много. Катались мы и на санях, и на больших целлофановых пакетах. Сын промок очень быстро, так как из сугробов практически не вылезал. Такого обилия снега он не видел с тех пор, когда мы жили в России, во Владимире. Но мы его сразу переодели в сухое, напоили горячим чаем и посадили около костра греться. Домой мы вернулись поздно вечером, здоровые и счастливые. А в следующий раз, когда я пришел к родителям и сообщил о своем намерении снова поехать в горы, они отреагировали совершенно спокойно. Потому что я сам был спокоен!

Окружающий мир – это отражение и продолжение нас самих. Если вы не любите и не уважаете себя и так же относитесь к окружающим, то обязательно привлечете обидчика. Если вы раздражены и злы, то не удивляйтесь неприятностям. Если у вас добрые мысли и прекрасное настроение, то и ситуации вас ждут соответствующие.

– Валерий Владимирович, – говорит мне один мой пациент, – я заметил, что, как только я на кого-то злюсь или кого-то ругаю, на меня сразу начинают лаять собаки. Получается, что они чуют мое внутреннее состояние и ведут себя в соответствии с ним.

– Совершенно верно, – соглашаюсь я с ним. – Но не только животные чутко реагируют. Люди также знают на подсознательном уровне все друг о друге. Я вспомнил давний случай, когда сильно раздражался на одного моего пациента. У него было тяжелое заболевание, и я очень хотел ему помочь, но он никак не хотел слушать и понимать меня. А через некоторое время соседка накричала на меня из-за пустяка. И что характерно, она тоже не хотела слушать меня и вникать в мои объяснения.

Подобное притянуло подобное. Я создал эту ситуацию своим раздражением и злостью. Для меня это было хорошим уроком.

– А если бы вы тогда смогли найти нужные слова для больного? – спросил меня пациент. – Была бы тогда эта ситуация с соседкой?

– Ни в коем случае, – отвечаю я. – Если бы я нашел общий язык с больным и помог ему, то в моей душе было бы удовлетворение. А значит, и ситуацию я создал бы совсем другую – приятную.

Меня часто спрашивают, как возможно такое, что люди знают друг о друге абсолютно все. В таком случае я, как доктор, предлагаю представить живой организм.

Маленькая клетка не может видеть весь организм, но в ней на генетическом уровне заложена информация обо всем организме. Так и человек. Он не может видеть всю Вселенную, не может узреть Бога. Но в его подсознании хранится информация обо всем, что происходит в этом мире. И не только о настоящем, но и о прошлом и будущем. Нужно только получить доступ к этой информации. У некоторых это происходит после сильных душевных потрясений, у других – после длительных тренировок. Главное, что это возможно. Нужно только очень сильно захотеть.

Недавно один мой знакомый поделился со мной своим опытом трехнедельного голодания. Он делал это в специальной клинике, под пристальным наблюдением опытных специалистов.

– Представляешь, Валерий, – рассказывал он, – я не только вылечился от хронического тонзиллита и гайморита, но у меня на 17-й день голодания открылись удивительные способности. Я стал читать мысли людей и видеть их будущее. У медсестер я был кумиром, и даже врачи тайком приходили ко мне, чтобы узнать о себе. Но буквально через неделю, как я стал питаться обычным образом, эти способности исчезли.

– Понимаешь, – объясняю я ему, – голодание – это очень сильный стресс для организма. Твое восприятие изменилось, и тебе открылась та информация, которая хранится в подсознании у каждого человека. Просто не каждый верит в такую возможность. Профессиональные гадалки и так называемые ясновидящие умеют делать это. С помощью определенных

ритуалов они «дешифруют» ту информацию, которая содержится во "всемирном банке данных". Кстати, начини заниматься моей методикой, и эти способности к тебе снова вернутся, но уже естественным образом.

Я заметил, что при овладении новой психологической моделью становится возможен доступ практически к любой информации, которая хранится в подсознании. И не нужно особой тренировки. Все происходит спонтанно.

На своих семинарах я обучаю простому приему, с помощью которого можно легко читать мысли другого человека. Речь идет не столько о поверхностных мыслях типа "Хочу колбасу или мороженое", а о глубоких и сокровенных. Это становится возможным, потому что человек, работая над собой и избавляясь от претензий и обид, «прочищает» те каналы, по которым к нам поступает информация из окружающего мира. В свое время Парацельс писал о том, что, как только человек освободится от гордыни, ему откроются все тайны Вселенной.

Получается, что на подсознательном уровне люди знают друг о друге абсолютно все. Не бывает случайных ситуаций. Все так называемые случайности – это подсознательные закономерности. Поэтому принимайте любые ситуации, которые происходят в вашей жизни, без претензий и обид. Каждый человек, который встречается на вашем жизненном пути, приносит с собой какое-то откровение. Будьте внимательны.

Закон отражения работает всегда и везде, в любой ситуации. Окружающие меня люди отражают меня самого, жена отражает мужа, дети отражают родителей. И наоборот.

Один из участников моего семинара, который проходил в Греции, спрашивает:

– Валерий, сможете ли вы мне объяснить, почему мои сыновья не любят свою Родину?

– Димитрий, а в чем это проявляется? – спрашиваю я.

– У них над кроватями висит флаг России, а не Греции. И если по телевизору показывают баскетбольный матч Греция-Россия, то болеют они за сборную России.

Отец Димитрия, как коммунист, сразу после Второй мировой войны был репатриирован с семьей в СССР, в Ташкент. Там они прожили много лет, пока грекам-репатриантам не разрешено было возвратиться на Родину. Димитрий приехал в Грецию около 20 лет назад и женился на гречанке. Вскоре у них родились два сына. Сейчас это два высоких и здоровых парня, занимающиеся музыкой и баскетболом.

– Димитрий, это легко объяснить, – говорю я. – Ваши сыновья – это

ваше отражение. Они говорят и делают то, что думаете вы и ваш отец, то есть их дедушка.

– Получается, – произносит Димитрий после некоторых раздумий, – что я больше люблю Россию, чем Грецию.

– Получается так. Просто вы стараетесь подавить свои чувства, но ваши сыновья напоминают вам о них.

– Пожалуй, вы правы, Валерий. Детство мое прошло в Ташкенте, а молодость в Москве. Я душой по-прежнему там. Не проходит и дня, чтобы я не посмотрел программу «Время» на ОРТ. Остро переживаю все события, которые происходят в России. Если бы была возможность, уехал бы туда не задумываясь. Но здесь у меня дом, семья, работа.

Дорогие мои! Не бегите от себя! Найдите в себе силы и мужество заглянуть в свою душу, увидеть там то, что подавлялось и скрывалось годами. А общение с людьми, пускай не всегда приятное, поможет вам сделать это – выявить свои «светлые» и «темные» стороны.

На одном из моих семинаров мы прорабатывали тему отношений с близкими людьми. В кругу сидела женщина, у которой не ладилась отношения со свекровью.

– Вот вы мне объясните, пожалуйста, – просит она, – как мне правильно реагировать на мою свекровь. У нас с мужем двое маленьких детей. Она знает о том, как нам сейчас нужна помощь и поддержка. Но она не приходит к нам. А когда мы ее приглашаем в гости, придумывает разные отговорки. Мало того, она еще и обижается, что я к ней не прихожу и не показываю внуков. А я думаю, что ей приехать к нам гораздо удобнее и проще, тем более она на пенсии, чем мне с двумя малышами идти к ней.

– Мы сейчас не будем выяснять, кто прав, а кто виноват, – говорю я. – Давайте лучше попробуем разобраться, чем вы создали эту ситуацию. По закону отражения и закону ответственности, – продолжаю я, – получается, что вы сами не хотите видеть свою свекровь и не хотите, чтобы она общалась с вашими детьми.

Женщина удивленно смотрит на меня.

– Да-да, – говорю я, – не удивляйтесь. В вашем подсознании есть мысли, которые не подпускают к себе вашу свекровь. Может быть, кто-нибудь поможет выявить эти мысли? – обращаюсь я к группе.

– Можно я попробую? – отзывается женщина из первого ряда.

– Пожалуйста, – приглашаю ее к работе, – можете говорить со своего места.

– Вы знаете, Марина, – обращается она к участнице семинара, – у меня была подобная ситуация. У нас со свекровью тоже в начале моей семейной

жизни были натянутые отношения. Были часто ссоры. Я обижалась и на свекровь, и на мужа. Просила мужа поговорить с матерью, поддержать меня. Теперь я понимаю, как ему было непросто между двух огней.

А разобраться в этой ситуации мне помогла первая книга Валерия Владимировича. Я поняла, что глупо обижаться, наживая себе врагов и болезни, когда все дело во мне.

Оказывается, я сама не хотела, чтобы свекровь привносила в мою семью ту модель поведения, которая царила в их семье. Меня не устраивало, как она общается со своим мужем, то есть с моим свекром. Меня не устраивало ее отношение к своим детям.

– Я думаю, вы правы, – соглашается Марина. – Когда у меня родился сын, я не хотела, чтобы она приходила к нам.

– Почему?

– Я хотела воспитывать сына по-своему. Перечитала много литературы. А она вмешивалась со своими советами. Говорила, что мы угробим ребенка. Вот с тех пор я и не хочу, чтобы она приходила к нам.

– Марина, а вы попробуйте обращаться за советами к свекрови только по тем вопросам, в которых вы ей полностью доверяете. Не стоит отвергать ее полностью. Будьте мудрее. Используйте ее энергию, силу, жизненный опыт. Наверняка она что-то может делать очень хорошо, например готовить, вязать или еще что-нибудь. А по другим вопросам прибегайте к помощи других людей. Когда я стала так поступать, у меня установились прекрасные отношения со свекровью. Я не требую от нее слишком многого.

У меня нет к ней претензий и обид. Я ей благодарна даже за то небольшое, что она может сделать для нашей семьи. И мы сейчас живем с ней, как говорится, душа в душу.

Ведение дневника

Многим моим пациентам и ученикам я рекомендую в начале перехода со старой модели на новую завести дневник, куда бы они могли выписывать свои мысли. Разделите его пополам. В левой части будут находиться старые мысли, из модели «Жертва-Тиран». А в правой колонке – новые позитивные мысли, мысли волшебника и хозяина.

Старые негативные мысли Новые позитивные мысли

Модель Модель

"Жертва-Тиран" "Волшебник (Хозяин)"

Когда-то я сам пользовался дневником, и мне это сильно помогло разобраться во многих событиях.

После анализа ситуации запишите в левую колонку те негативные мысли, которые привели к ее формированию. После этого переходите к

следующему шагу.

Шаг третий. Позитивное намерение.

Помните поговорку "Все, что Бог делает, – к лучшему"? Мы1 или забываем об этом, или просто не понимаем смысл этой народной мудрости.

А смысл очень прост. За любой ситуацией, за любым событием скрывается позитивное намерение. Не существует случайных событий. Все в этом мире справедливо и закономерно. Другими словами, наш подсознательный разум создает события для того, чтобы осуществить для нас что-то жизненно важное, какое-то позитивное намерение.

В этом – основа искусства эффективного взаимодействия с окружающим миром. Если вы поймете смысл этого шага, то получите в свое распоряжение ключи от многих тайн.

Ко мне в кабинет буквально врывается молодая женщина, вся в слезах.

– Доктор, помогите мне, пожалуйста. Не знаю, что делать. Семья рушится.

– Успокойтесь, – говорю я, протягивая ей стакан с водой, – и расскажите все подробно.

– Валерий Владимирович, – говорит она уже спокойнее, – вчера решила почистить мужу пиджак. И представляете, нахожу в кармане письмо от его любовницы-официантки. Оказывается, пока я ездила в другой город на сессию сдавать экзамены, он с ней здесь развлекался. – Последние слова она произнесла через рыдания.

Я подождал, пока женщина успокоится, и спросил ее:

– Скажите, а вы давно замужем?

– Уже два года.

– И женились вы по любви, – говорю я с некоторой иронией.

– Вообще-то, доктор, – говорит она, – если быть до конца честной, я вышла за своего мужа, как это сказать, из чувства долга. Два года назад он спас моего брата от смерти. Они были друзьями. Я ему нравилась, но любила я совсем другого мужчину. Его зовут Сергей. Мы вместе ходили в один храм. Мы оба православные христиане. А муж мой атеист. И вот, когда он спас моего брата, я дала обещание Господу, что выйду за него замуж. И вот теперь не знаю, что мне делать. Доктор, помогите!

Женщина снова собралась плакать, но я ее остановил.

– Подождите, – говорю я, – если я правильно все понял, то получается, что вы нарушили главную заповедь.

– Какую? – спрашивает женщина испуганно.

– Заповедь любви. Вы любили одного, а вышли замуж за другого. А ведь Бог есть любовь.

– Но ведь я дала клятву!

– Ну, во-первых, насколько я помню, в Евангелии Иисус Христос учит: "Никогда ничем не клянись. Ни не бесами, потому что они престол Божий, ни землею, ни отцом, ни матерью..." Я не помню дословно. "А пусть слова ваши будут да-да, нет-нет". А во-вторых, ваш муж и так бы спас вашего брата. Они ведь были друзьями.

И нечего было обрекать себя на страдания, предавая свою любовь.

– Так что же мне делать? – спрашивает женщина.

– Как что? Благодарить Бога за эту ситуацию. Вам предоставляется уникальный шанс вернуть любовь и начать новую жизнь. – У вас есть дети? – спрашиваю ее.

– Пока нет, – отвечает она, – я хотела сначала закончить учебу.

– Вот и прекрасно, – говорю я, – немедленно разводитесь с мужем, даже если вы венчаны в церкви. Это будет меньший грех, чем преступление против любви.

Это будет вам прощено. И бегите к своему любимому Сергею. Надеюсь, он еще не женат?

– Нет. Он сказал, что будет ждать меня всю жизнь.

– Вот и хорошо! – говорю я. – Видите, как все мудро устроилось. А вы рыдали от горя. Теперь повеселитесь на свадьбе.

– Спасибо вам, доктор! – говорит женщина, улыбаясь. – Я все поняла.

– Нет, – говорю я, – еще не все.

Она удивленно и вопросительно смотрит на меня.

– Вам еще нужно от чистого сердца поблагодарить мужа за его блуд и его любовницу за письмо. Ведь это благодаря им вы становитесь свободны.

Женщина все так и сделала. Сразу подала на развод. Муж не сильно и возражал. Через год она пришла ко мне с благодарностью, уже с ребеночком. Они с Сергеем поженились сразу после развода. С бывшим мужем она сохранила хорошие отношения. Кстати, он недавно женился на своей "первой любви", которая к тому времени тоже развелась.

Поэтому следующий вопрос, который вы должны задать своему подсознанию, звучит так: "Для чего мне нужна эта ситуация?"

"Какое позитивное намерение мое подсознание осуществляет с помощью этой ситуации?"

Какие важные и позитивные уроки я должен/должна извлечь из этой ситуации?"

Бог, Вселенная разговаривают с нами с помощью различных жизненных ситуаций. Ведь жизнь – это совокупность таких ситуаций. Если события приятные, значит, мы живем в ладу с собой и с окружающим

миром. Если события неприятные, значит, мы остановились в своем развитии. Любая стрессовая ситуация – что подсказка для нас. Постарайтесь понять, чему вы должны из нее научиться.

Недавно ко мне на прием из России приехал один мужчина. На протяжении двух лет он страдал сильными головными болями. Что только не делал и куда не обращался, – ничего не помогало или приносило временное облегчение.

Причину этих болей он понял после прочтения моей первой книги "Возлюби болезнь свою". Он осознал, что к болезни привела сильнейшая ненависть к родному отцу, ревность и приступы ярости. Он начал менять свое поведение, и ему сразу стало легче.

– Ваша книга, Валерий Владимирович, помогла мне понять еще очень многое. Например, я понял, почему за два последних года я потерял практически все: и машину, и гараж, и дачу, и работу, и семью. Тогда, два года назад, – продолжал он, – когда у меня появились эти сильнейшие боли, я сказал себе: "Я готов отдать все, что угодно, лишь бы у меня не было этих болей". А когда мне было тридцать три года, я помню, как сказал сам себе: "Ну вот, теперь у тебя все есть, можно и умереть". Сейчас я понимаю, что мое подсознание старалось для меня, создавая такие ситуации, где окружающие люди помогали мне избавиться от всего, что я нажил в своей жизни. Таким образом оно заботилось обо мне. Например, брат жены присвоил себе мою дачу, которую я построил своими руками. Раньше я его ненавидел. Сделать юридически ничего не мог. Были даже мысли убить его или дачу поджечь, чтобы ему не досталась. А теперь я ему благодарен. Он освободил меня. Пусть пользуется на здоровье. Я себе дом построю. Ведь моя жизнь только начинается.

Не стоит обижаться на жизнь. Тем более, что это наша жизнь, и мы ее делаем сами. А препятствия на пути указывают на наши слабые стороны, помогают их выявить и измениться.

Один человек после своей смерти попросил Господа Бога показать ему весь его жизненный путь. Неожиданно для себя он обнаружил, что рядом с его следами была еще одна пара чьих-то следов.

– Господи, – обратился этот человек к Богу, – а чьи это следы рядом с моими?

– Это мои следы, – ответил Господь. – Я всегда был рядом с тобой.

Потом человек обнаружил, что в самых трудных его жизненных ситуациях была только одна пара следов.

– Господи! – снова обратился он к Богу. – Почему же в самых трудных и опасных ситуациях, когда мне больше всего нужна была твоя помощь и

поддержка, ты покидал меня? Видишь, здесь только одна пара следов.

– Неблагодарный! – ответил громогласно Господь. – В самых сложных твоих жизненных ситуациях я нес тебя на руках!

"Бог не по силам испытаний не дает".

Вспомните русские народные сказки. Главного героя ждут серьезные испытания. Опасности поджидают его на каждом шагу. Но в результате всех приключений он становится только сильнее и крепче и находит свое счастье. А препятствия закаляют его и помогают раскрыть его внутренние ресурсы.

После одного семинара ко мне подошел мужчина.

– Валерий Владимирович, – обратился он ко мне, – я теперь понял, почему со мной происходили, как я тогда думал, неблагоприятные события. Еще не так давно, – продолжал он, – у меня в моем родном городе на Украине было свое предприятие, две бензоколонки. По местным меркам я жил даже очень неплохо. Но я всегда стремился к большему. И вот со мной стали происходить неприятные ситуации, одна за другой. Еще немного, и я бы потерял все. Я был вынужден продать предприятие и бензоколонки и уехать в Москву.

Теперь я понял, для чего создал такие события. Незадолго до того, как все эти «чудеса» начали происходить со мной, я поставил перед собой цель – заработать миллион долларов. Но я не видел возможностей сделать это в моем городе. Я просто не верил в это. И вот Сила начала меня буквально выталкивать из моего города. Но так как я не понимал этого и сильно зацепился за свои предприятия, то у подсознания был единственный выход – лишить меня всего того, что меня держало в этом городе. И вот сейчас у меня на руках билет в Майами. Мне там предложили одну работу. Теперь я точно уверен, что все эти события были неспроста, а как вынужденный способ отправить меня к моему миллиону. Вот раскручусь там и приглашу вас провести семинар для американцев.

Мы живем в мире силы. И любую силу можно использовать во благо себе и окружающим. То есть из любой ситуации можно извлечь пользу."

В одной далекой стране наступила сильная засуха. Богатый урожай погибал на глазах. Люди боялись умереть с голоду. И тогда они обратились к Богу:

– Господи! Неужели ты не видишь наши страдания?

Дай нам дождь!

Но дождя не было.

Тогда люди стали более настойчиво и отчаянно молить Бога о дожде.

И тогда Бог дал дождь. Урожай был спасен.

Но когда люди стали есть пищу, приготовленную из этого урожая, они умирали. Тогда они снова обратились к Богу:

– Господи! В чем мы грешны? За что нам такое наказание?

На что им Бог отвечал:

– Урожай этого года был ядовитым. И я специально устроил засуху, чтобы уничтожить его. Вы бы прожили этот год впроголодь, но не умерли бы. Но ведь вы сами так настойчиво просили дождь.

Все зависит от того, как мы относимся к событиям. Если изначально во мне будет заложено знание, что все в этом мире не просто так, что мое подсознание создает события для того, чтобы помочь мне отыскать мой истинный путь, и привлекает в мою жизнь нужных людей, а я помогаю, в свою очередь, окружающим людям, то жизнь приобретает совершенно иной смысл. Исчезает страх перед будущим. Перестаешь чувствовать себя несчастной жертвой. И начинаешь накапливать силу.

– А что делать, – можете спросить вы, – если не понимаешь, какие мысли и эмоции привели к созданию ситуации и для чего она была создана подсознательным разумом?

Даже если вы не понимаете, чем, как и для чего вы создали ситуацию, – а такое бывает, – то не расстраивайтесь. Информация может прийти позже, когда вы будете далеки от неприятных переживаний.

В начале моей деятельности, когда я только разрабатывал новую психологическую модель, у меня часто были такие ситуации, в которых мне было трудно разобраться сразу. В таком случае я говорил себе: "Ну хорошо. Я знаю, что все в этом мире справедливо и закономерно. И у меня были такие мысли и поступки, которые привели к созданию этой ситуации. Я также знаю, что с помощью этой ситуации мой подсознательный разум и Господь Бог делают для меня что-то важное и необходимое. И я со смирением и благодарностью принимаю эту ситуацию. Я доверяю своему подсознанию".

Это случилось несколько лет назад, когда я работал врачом-гомеопатом в поликлинике при детской больнице.

В тот день я забыл ключи от шкафчика с гомеопатическими лекарствами.

"Странно, – подумал я, – никогда такого не было, чтобы я забыл ключи".

Нужно было что-то предпринять, и я позвонил домой жене.

– Людмила, – попросил я ее, – ты знаешь, я забыл ключи от шкафчика с лекарствами дома. Ты не могла бы мне их сейчас привезти?

– А почему бы тебе самому не приехать за ними? – спросила она.

– Ну потому что если я поеду за ними, то потребуется времени в два раза больше, чем если их привезешь ты. Тут люди сидят возле кабинета и ждут.

– Ты знаешь, – отвечает она, – я только что легла отдыхать, поэтому не хочу ехать. Вот ты забыл ключи – ты и приезжай за ними. – После этих слов она положила трубку,

Я никак не ожидал от нее услышать такой ответ. Во мне начинала подниматься злость и обида.

"Да что это такое?!– думал я, закипая. – Я тут стараюсь для семьи, работаю, деньги зарабатываю, а со мной вот так обошлись по-хамски. Отдыхать она, видите ли, легла".

Злые мысли начинали набирать обороты. Но в какой-то момент что-то во мне переключилось.

"Стоп! – сказал я сам себе. – Чего это я разошелся? Я же добрый фей. А ну-ка давай подумаем, – продолжал размышлять я про себя, – чем я создал эту ситуацию и для чего она мне нужна?"

Но как я ни старался, в голову ничего путного не приходило. Трудно было успокоиться, расслабиться.

"Хорошо! – сказал я сам себе. – Я доверяю своему подсознанию и Богу, доверяю жене. Если эта ситуация произошла, значит, она мне для чего-то нужна. Для чего – узнаю позже".

С этими мыслями я вышел из поликлиники и отправился домой за ключами. По дороге домой я снова попытался обратиться к своему подсознанию. Информации не было. Но по крайней мере, я успокоился. П когда я зашел домой, то первым делом поблагодарил свою жену за ее отказ, чем вызвал немалое удивление с ее стороны.

Но самое интересное, из-за чего я привел этот случай, произошло, когда я уже вернулся в поликлинику.

Через минуту в кабинет зашел мой знакомый, которого я искал уже две недели. Дело в том, что он мне нужен был позарез. Я рассчитывал с ним передать в Киев документы, так как он часто ездил туда в командировки.

– Как ты меня нашел? – спросил я его после того, как мы поздоровались.

– Дела сердечные привели меня сюда, – сказал он. – Моя невеста здесь проходит практику. А тут смотрю – ты идешь. Дай, думаю, зайду в гости.

– Вот здорово! – воскликнул я с радостью. – Я тебя уже две недели ищу. Хотел попросить тебя отвезти в Киев документы.

– Без проблем, – говорит он. – Я как раз завтра туда еду.

Мы еще поговорили о том о сем. И когда знакомый ушел, меня вдруг

осенило:

– Так вот для чего нужна была эта ситуация с ключом! Ведь если бы я не сделал этот крюк домой и обратно, то не встретился бы с моим знакомым, а значит, не передал бы документы.

"Какое мудрое у меня подсознание! – подумал я. – Это ж надо так все закрутить! И огромное спасибо Людмиле за ее отказ. Теперь, когда я понял смысл ситуации, особенно ей благодарен. Она, наверное, и не догадывается, что своим отказом помогла мне встретить нужного человека".

После этого события я уже никогда не сомневаюсь в справедливости происходящего. И если не всегда понимаю, в чем смысл ситуации, то принимаю ее с благодарностью, без претензий и обид, и полностью доверяюсь Силе.

Шаг четвертый. Создание новых способов поведения.

Этот шаг в Психоэнергетическом Айкидо такой же важный, как и все предыдущие. Именно на этом шаге происходит изменение ваших подсознательных программ.

Мы уже выяснили, что за любым событием, которое происходит в нашей жизни, скрывается позитивное намерение. Таким образом Высшие Силы и наше подсознание заботятся о нас. Поэтому поблагодарите Господа Бога и свое подсознание за ту ситуацию, в которой вы оказались. Именно благодаря этой ситуации вы продолжаете жить и развиваться как личность.

"Слава Богу!" – говорим мы, когда в нашей жизни происходит что-то хорошее.

"Как несправедлив этот мир!" – говорили мы, когда попадали в неприятные и стрессовые ситуации. Г Мы не понимали, что любая болезнь или стресс – это подсказка нам о том, что мы делаем что-то не так. Наше старое поведение и старые мысли привели к боли и страданию. Разве это не достаточно понятный сигнал о необходимости изменить свое поведение?

Я не перестаю повторять в своих книгах и на своих семинарах, что Бог и Вселенная никого не наказывают. Мы будем наказаны только в том случае, если считаем себя виноватыми. В жизни мы получаем лишь то, что сами думаем себе и об окружающем мире. То есть то, во что верим. И все это можно изменить! Если вы принимаете ситуацию с миром в душе и затем меняетесь, то не будет никакого наказания. В природе не существует чувства вины и наказания. Эти чувства порождаются гордыней и старой моделью «Жертва-Тиран». В новой модели просто нет места для всей этой чепухи. Ведь все мы – волшебники!

Но что значит изменить свое поведение и как это сделать?

Измениться – это значит создать новые способы поведения и мышления. Сформировать новое отношение к себе и окружающему миру. А стрессовые ситуации как раз указывают на то, что нужно изменить.

Например, вы поругались с женой/мужем. Это означает, что именно в области личных отношений произошел застой.

Или вы потеряли деньги. Значит, в сфере финансов нужны новые мысли и поведение.

Благодаря таким ситуациям постоянно идет самосовершенствование и развитие. Ваше сознание меняется и расширяется. Вы становитесь более гибким и мудрым.

Главное – взять на себя ответственность и начать меняться самому, а не ждать, пока изменятся окружающие. Запомните золотое правило: ситуацией владеет тот, у кого больший выбор в поведении.

Если вы уже готовы к изменениям, то следующее действие, которое вы должны сделать, – это попросить свой подсознательный разум создать новые способы поведения и мышления.

Какими должны быть эти новые способы?

Во-первых, они должны быть более эффективны и надежны, чем старые. И это очевидно.

Во-вторых, желательно, чтобы они действовали быстрее и выглядели проще и изящнее, чем предыдущие.

В-третьих, и это самое главное, новые способы должны быть без вредных побочных последствий. То есть они должны быть благоприятны для вас и окружающего мира. В этом заключена чистота помыслов.

Количество новых способов может быть бесконечным. Все зависит от вашей фантазии и творчества. Чем их больше – тем богаче выбор, тем вы гибче.

На своих семинарах я обучаю, как воспользоваться ресурсами подсознания для того, чтобы провести необходимые изменения. А пока я могу порекомендовать вам записывать новые мысли в дневник, в правую колонку. Это также эффективно.

Старые негативные мысли Новые позитивные мысли

Модель Модель

"Жертва-Тиран" "Волшебник (Хозяин)"

Теперь действуйте. Если ваши мысли останутся только на бумаге, то мало что изменится. Необходимо использовать новые, варианты поведения в жизни. В нужное время и в нужном месте.

Шаг пятый. Прощение и Благодарение.

Кого мы обычно называем хорошими людьми? Тех, кто делает нам что-то доброе, помогает, приносит в нашу жизнь радость. А кого называем плохими? Тех, кто делает нам больно. Но ведь мы сами создаем свой мир, сами порождаем боль. И значит, сами привлекаем таких людей. Они помогают нам выявить наши слабые и болезненные точки, помогают стать сильнее. Почему же мы на них обижаемся, злимся? Вам же не придет в голову обижаться на огонь, если вы обожглись.

Боль – это защитная реакция, сигнал о том, что я что-то делаю не так и должен изменить свое поведение. И не важно, какая это боль: физическая или душевная.

Иногда мы привлекаем в свою жизнь людей, которые делают нам больно. Но на самом деле их функция – помочь нам измениться, стать мудрее и сильнее. Не стоит заикливаться на боли. Если вы порезали палец и думаете целыми днями о том, как это плохо и больно, то ваша рана начнет нарываться. Поэтому простите обидчика, мало того – попросите у него прощения, если у вас на него была агрессия, и поблагодарите его за урок.

В Новом Завете Иисус Христос учит: "Возлюбите врагов своих". Но лично я перестал делить людей на хороших и плохих, друзей и врагов. Для меня все люди – друзья. Одни мне приносят радость, другие помогают расти, развиваться, закалять свой дух. И то и другое необходимо.

– Валерий Владимирович, – говорят мне иногда мои пациенты, – как тяжело избавляться от обид и научиться прощать! А тем более благодарить. Особенно если подлость тебе делают твои самые близкие люди, которым ты доверял полностью.

– Вы сможете сделать это легко только тогда, – объясняю я, – когда перестанете чувствовать себя жертвой.

На приеме у меня пожилая женщина с серьезным диагнозом. У нее опухоль. На предыдущих наших занятиях мы выяснили с помощью подсознания, что причина болезни – давние обиды на невестку.

– Доктор, – говорит мне она, – я уже простила свою невестку. Но опухоль почему-то не уходит.

– А вы уверены в том, что вы ее простили?

– Конечно, – говорит она убежденно, – я написала на листе бумаги семьдесят семь раз, что прощаю ее.

– Вы можете написать эту фразу хоть семь тысяч раз, но это не будет значить ничего, потому что внутри, в душе, обида осталась.

– Но что же мне делать?

– Обида растворится полностью и уйдет только тогда, когда вы начнете

думать и поступать по-новому. А вы в течение нашего сеанса уже несколько раз произносили нелестные слова о вашей невестке. По этому я вам не верю!

Я вспомнил одну мою пациентку, которая по утрам часами твердила, как молитву, положительные аффирмации, а потом выходила на улицу и продолжала обижаться и злиться. Говорить можно что угодно. Но если ваши слова расходятся с делом, то это лицемерие. Вот когда ваше прощение перейдет в действие, дойдет до глубины вашей души, тогда и опухоль растворится. А вообще-то не прощать вы ее должны, а просить прощения за то, что так долго вынашиваете в себе обиду.

Кажется, мои слова дошли до женщины, потому что через месяц она пришла на прием совершенно здоровая. – Доктор, – сказала она, – после нашей последней встречи меня еще никто не обидел ни разу. Конечно, попытки были. Но я была спокойна и невозмутима. И мне кажется, что теперь я даже могу благодарить людей за их поступки.

Давайте попробуем глубже понять слово «благодарить». В чем его смысл?

Благодарить – благодарить.

То есть – дарить благо.

Кстати, в греческом языке это слово звучит как «эвхаристо». Что в буквальном смысле означает "дарить радость".

А слово «спасибо»? Ведь оно означает "спаси тебя Бог"!

Как видите, русский язык – это живой язык. Научитесь слушать и понимать смысл слов.

Получается, что, обижаясь, вы разрушаете и себя, и окружающий мир. А когда благодарите, то делаете посыл добра. Это созидательное чувство. И оно обязательно вернется к вам благом.

Главное – быть искренним!

Благодарение в корне меняет не только отношение к ситуации, но и саму ситуацию. Когда вы учитесь благодарить за любые события в своей жизни, то вы полностью избавляетесь от гордыни. Вы отпускаете ситуацию. То есть даете свободу событиям течь по другому сценарию, благоприятному для вас и для окружающих.

– А как нужно благодарить? – спрашивает меня

одна из участниц семинара. – Мне, например, тяжело благодарить людей, особенно вслух.

– Начните делать это про себя, – говорю я. – Причем слова здесь не имеют большого значения. Главное – ваше внутреннее отношение. Ваш благодарственный монолог может звучать примерно так: "Ты пришел в

мою жизнь, чтобы научить меня, помочь мне. Я прощаю тебя за то, что ты не соответствовал моим сознательным ожиданиям. И прошу у тебя прощения за то, что я не соответствовала твоим ожиданиям. И благодарю за этот урок.

Ты, как зеркало, показываешь мне мои слабые стороны.

Ты мой друг, то есть другая «я». Я усвоила урок и стала другой, стала сильнее и мудрее".

Любая стрессовая ситуация – это подсказка от Бога, от Вселенной изменить поведение. Она показывает вам, что вы какими-то действиями нарушили гармонию в своей жизни. Акт благодарения – это не только подтверждение того, что вы принимаете ситуацию без претензий и обид, но и мощное доказательство вашего глубокого единства с окружающим миром.

– За что благодарить вора? – часто спрашивают меня. – Ведь он может украсть деньги у бабушки-пенсионерки.

– За то, что он учит нас уважительно относиться к деньгам, как своим, так и чужим.

– Валерий Владимирович, – просит меня участник семинара, – помогите мне разобраться, чем я привлек к себе вора. Буквально на днях у меня в бассейне украли вещи.

– Накануне у вас было сильное беспокойство в отношении денег, – объясняю я ему, – и еще была ситуация, в которой вы поступили как вор. Ведь подобное притягивает подобное.

– Беспокойство было. Но я ни у кого ничего не воровал, – отвечает мужчина после короткой паузы.

– Может быть, – предполагаю я, – вы взяли деньги с человека, хотя этих денег не заработали.

Мужчина на минуту задумался.

– Вы правы, – говорит он, – я вспомнил эту ситуацию. Я работаю врачом-психотерапевтом и веду частную практику. Ко мне на прием пришла женщина с серьезным заболеванием. Я стал пробовать с ней разные методики, которые знаю, но они оказались неэффективными. Я был фрустрирован, она – тоже. Но деньги за прием я с нее взял. Я же затратил свое время.

– Время-то вы затратили, но ни она, ни вы не были удовлетворены сеансом. Деньги можно взять только в том случае, если вы помогли человеку. Тогда это будут честно заработанные деньги.

– Наверное, вы правы, Валерий Владимирович, – соглашается мужчина, – мы привыкли уважать только свой карман и не думаем о

деньгах других людей. Получается, что вор отразил меня самого и преподнес мне урок. – Совершенно верно. Вообще вор учит человека многому. И быть внимательным, и быть спокойным в от ношении денег, и быть щедрым, честным, и еще очень многим вещам.

– А вы знаете, – говорит мужчина, – я сейчас посчитал в уме. Оказывается, у меня пропали вещи как раз на ту сумму, которую я взял с этой женщины.

За что благодарить бюрократа? За то, что он учит нас уважительно относиться к государству и его структурам.

Этот случай произошел со мной несколько лет назад. Мне нужно было получить лицензию на право заниматься частной деятельностью. Но возникали всевозможные препятствия. То не было необходимых документов, то невозможно было дозвониться в комиссию по лицензированию, то неправильно заполнил анкету. История с лицензией затянулась, и я решил ее проанализировать.

Я знаю, что если на моем пути возникло препятствие, то нужно изменить к нему отношение.

Выяснить причины не составило большого труда. Когда я обратился внутрь себя, то мое подсознание буквально кричало: "Эти сволочи бюрократы совсем не дают работать. Сидят там в кабинетах, проедают деньги налогоплательщиков, то есть мои деньги. Ждут, когда им дадут взятку. Дурацкие законы!"

Не удивительно, что возникли проблемы. Ведь что думаешь, то и получаешь.

Я поблагодарил препятствие в лице всей бюрократической машины.

– Уважаемые бюрократы и дорогое государство! – начал я свой благодарственный монолог. – Я благодарен вам за этот урок. Вы четко показали мне, что нужно уважать государство, в котором ты живешь, и его законы. И еще я понял, что нужно любить свою Родину. Государство отражает свой народ. А народ заслуживает то правительство, которое оно выбирает. Поэтому глупо обвинять законы, правительство и чиновников. Вырастет степень осознанности у народа – тогда и правительство будет другое. Если я не изменю своего поведения, то мне придется заплатить за лицензию гораздо больше, чем она стоит на самом деле. Или я вообще могу не получить ее. Лучше поменять свои мысли. И тогда государство изменит отношение ко мне.

Судя по всему, мои слова «дошли» до министерства, так как через неделю мне сообщили, что моя лицензия готова и я могу ее забрать.

За что благодарить обидчика?

За то, что он учит нас уважительно относиться к самим себе и окружающим людям.

На приеме у меня сидит пожилая женщина. Ей недавно в больнице "Скорой помощи" вырезали часть толстой кишки и поставили диагноз «рак». Она еще не читала моей первой книги, поэтому я ей подробно объясняю, откуда у нее это заболевание.

– Вы в душе затаили очень сильную обиду на кого – то из своих близких, – говорю я ей. – И пока вы не освободитесь от этой обиды, болезнь так и будет «пожирать» вас изнутри.

– Но как же мне, доктор, не обижаться, – возмущается она. – Мой муж, царство ему небесное, бил как проклятый. Оскорблял меня всячески, колотил. Теперь сын мой родной пьет и оскорбляет меня, как напьется. А дочь привезла меня из больницы и сказала мне: "Ты надоела мне со своими болячками". И оставила меня одну.

Я не смогу простить их. Я им сказала, – продолжает женщина, плача, – я без вас проживу, а вы без меня – нет. Чем же я заслужила к себе такое отношение?! Работала на трех работах, потому что с мужем развелась. Я, дура старая, жила только для них. О себе совершенно не думала. А они так относятся ко мне, особенно сын.

– Вы знаете, Надежда Григорьевна, – объясняю ей, – ваш сын и ваша дочь учат 'вас правильному отношению к себе. Через них Господь Бог разговаривает с вами и наставляет вас на путь истинный.

– Чему же он меня учит и что же я делала не так? – спрашивает она.

– Первая ошибка, которую вы совершили, – говорю я, – заключается в том, что вы поставили себя на последнее место в жизни. Вы все делали для детей, совершенно забывая о себе и о своей личной жизни. А как вы помните, одна из заповедей гласит: "Возлюби ближнего, как самого себя". Поэтому первое, что вам нужно сделать, – это изменить отношение к себе.

– Вы правы, доктор, – соглашается она, – я себя совершенно не люблю. Часто себя ругаю, называю дурой старой. Давно поставила на своей жизни крест. Но я хочу жить, поэтому готова простить всех. Но как это сделать, когда обида так глубоко?

– Вам нужно изменить отношение к своим детям, – говорю я. – Относитесь к ним, как к своим учителям.

Своим поведением они показывают вам, что нужно изменить.

– Вот и сын мой, когда напьется, говорит: "Я учу тебя, как жить надо, дура старая!" А я и не понимала, что это Бог говорит со мной через него. Но почему же Господь учит меня таким способом? Неужели нельзя по – другому?

– Можно! Просто раньше по-хорошему вы не понимали. А если ученик не понимает по-хорошему, то его секут розгами. Вот вы и «получали» сначала от мужа, а потом и от сына. Теперь начните благодарить своего сына за уроки.

– Благодарить? – Женщина удивлена, но на губах улыбка.

– Да-да, именно благодарить. Приходит он пьяный, а вы благодарите его и Господа. Значит, вам нужен еще этот урок. И будьте прилежной ученицей – внимательно слушайте, что вам скажет сын. Потому что его устами с вами говорит Вселенная.

Через некоторое время она снова приходит ко мне на прием.

– Доктор! – говорит она радостно. – Анализы прекрасные! Врачи не хотели верить. А сын перестал пить. У нас с ним сейчас очень хорошие отношения.

Этот список можно продолжать бесконечно. Воры, бандиты, хамы и прочие «негодяи»... А ведь по большому счету – это все наши негласные учителя.

Раньше нерадивых учеников секли розгами. Как говорится, если через голову не доходит – дойдет через заднее место.

Лично мне всегда нравилось учиться: и в школе, и в институте. Да и в жизни я с радостью прохожу уроки. А потому мне всегда и везде был зеленый свет.

Если вы думаете, что по окончании школы или университета ваше обучение закончилось, то вы глубоко ошибаетесь. Мы всю жизнь проходим уроки. "Век живи – век учись".

В этом великое предназначение человека. Именно эта способность учиться и творить и отличает нас, людей, от животных и растений.

И если мы не хотим учиться, тогда в нашей жизни случаются так называемые стрессовые ситуации или появляются разные мазурики (наши косвенные учителя), которые указывают нам на наши слабые места. Они отражают то, что есть в нас самих. А потому, глядя на них, мы можем изменить себя.

Шаг шестой. Благословение и Дарение.

Это завершающий этап Психоэнергетического Айкидо.

Теперь, после того как вы поблагодарили всех участников ситуации, благословите их. То есть пожелайте им всех благ. И дайте им то, в чем они нуждаются. Преподнесите им своеобразный подарок.

Но как определить, в чем нуждается человек? Что ему подарить?

Это очень просто сделать. Для этого спросите себя: "На что покушался этот человек? Что своими действиями он пытался забрать у меня?"

Я уже писал о том, что большинство людей пребывают в роли жертвы или тирана и воспринимают окружающий мир как враждебную, изолированную и ограниченную среду. Поэтому то, в чем они нуждаются для выживания, пытаются забрать у окружающих.

Чтобы было более понятно, приведу примеры.

Если человек начинает меня раздражать то он пытается забрать у меня спокойствие. А это значит, что ему самому не достает спокойствия. Как раз это вы и должны ему подарить.

Другой пример.

Вас начинают ревновать. Что в таком случае подарить? Ревнивец своими действиями покушается на любовь. Ему нужны постоянные подтверждения, что его любят. В таком случае подарок для него – любовь.

– Валерий Владимирович, – спрашивает меня участница семинара, – мой муж недавно уехал за границу работать и звонит мне буквально каждый день. Где сегодня была да что делала. Уже замучил своими подозрениями. Что бы ему подарить такое, чтобы он успокоился и не звонил так часто? Ну хотя бы раз в неделю.

– Гуля, – спрашиваю я ее, – какие чувства вы испытываете после его звонков?

– Меня раздражают его звонки. И чувствую я себя после них как-то опустошенно. Да и за мужа обидно.

Я даже не подозревала, что он такой ревнивый.

– Получается, – продолжаю я, – что он нуждается в спокойствии и любви. Подарите ему эти качества.

– У меня уже готов для него подарок, – сообщает Гуля после небольшой паузы. – Я дарю ему гарем.

В группе смех.

– Лично мне нравится ваш подарок, – говорю я, – но понравится ли он вашему мужу?

– Конечно, – говорит она, – еще как понравится.

Он у меня мусульманин, а значит, такой подарок придется ему по душе. В общем, я чувствую, что это то, что нужно.

Судя по всему, подарок ее мужу действительно понравился. Пока продолжался наш семинар, он не позвонил ни разу. А через три месяца я встретил Гулю в городе, и она сказала мне, что после нашего семинара ее муж успокоился и сейчас у них установились хорошие отношения.

– Доктор, – спрашивает меня один участник семинара, – мне и моей семье недавно угрожал бандит.

Я уже понял, чем я создал эту ситуацию. Во мне были

страх и жадность к деньгам. Но я пока не могу разобраться с подарком. Что же я ему должен подарить?

– Спокойствие, смелость и уверенность в завтрашнем дне, – отвечаю я.

– Неужели бандит нуждается в спокойствии и смелости?

– Конечно! – говорю я. – Именно он и нуждается в этих качествах, как никто другой. Для того он и стал бандитом, чтобы чувствовать себя спокойнее и увереннее. Он хочет все контролировать. Он думает, что если он унижает и пугает людей, то, значит, он сильный и смелый. Но это обман, внешняя маска тирана. На самом деле в нем с детства живет сильный страх, который он подавил, загнал глубоко внутрь. Именно поэтому он и нуждается в вашем спокойствии и смелости. Он пытается отнять у людей эти качества, подчиняя их себе.

– Вы знаете, – говорит мужчина, – пока вы говорили, у меня возник образ: "Мадонна с младенцем". Причем этот младенец и есть тот самый бандит, но только в детстве. Что еще интересно, – продолжает мужчина рисовать картину, – он лежит в памперсе и улыбается. И параллельно идет рекламный ролик: "Когда я пью молоко, то много писаю. Но моя кожа остается сухой и нежной".

Если другой человек (а как вы помните, он является отражением какой-то части моего подсознания) пытается забрать у меня уверенность, то ему самому не хватает уверенности.

Если радость – то он нуждается в радости.

Если удовлетворение – ему необходимо удовлетворение.

И так далее.

Меня часто спрашивают о том, как должен выглядеть подарок.

Образ подарка зависит не только от потребностей вашего отражения, но и от вашего творчества и фантазии. Упаковка для любви или, например, спокойствия может быть самая разная. Доверьтесь в этом деле своему подсознанию. Ведь в нем содержится информация о потребностях всех людей, в том числе и о вашей проекции.

Действуйте легко и играючи, как дети. Помните слова из Библии: "Если не будете как дети, то не попадете в Царствие Небесное".

Л Процесс дарения – это творческий процесс. Создавайте образ подарка до тех пор, пока не достигнете особого состояния внутреннего согласия, одобрения. Но главное – это ваша обратная связь с окружающим миром. Если вы сформировали образ подарка правильно, то на внешнем плане, то есть в жизни, тут же произойдут благоприятные изменения.

Вспоминаю ситуацию, которая произошла на одном из моих сеансов.

Ко мне на прием пришла женщина. Но так как ей не с кем было

оставить свою четырехлетнюю дочь, она взяла ее с собой. Пока мы работали с женщиной, ребенок слонялся по кабинету без дела. Девочка изучала предметы на моем рабочем столе, включала кнопки магнитофона. Мать постоянно ее одергивала, призывала к порядку, но этого хватало на одну-две минуты. В конце концов женщина стала раздражаться и злиться и даже кричать на свою дочь. Работать в такой обстановке было невозможно.

Я сразу понял, что где-то на подсознательном уровне у меня есть раздражение, а девочка подсознательно нуждается в спокойствии, так как пытается его забрать у матери, да и у меня. Поэтому я мысленно поблагодарил ее за урок и подарил ей спокойствие в виде толстого розового бегемота в цветастых трусиках. Я не знаю, почему в моем подсознании возник этот странный образ. Но сразу после этого девочка села на кресло к матери, спряталась за ее спину и до конца сеанса сидела тихо и спокойно. Как только она попыталась слезть на пол, я тут же мысленно «посылал» ей бегемота. И она снова возвращалась на кресло.

Мы благополучно закончили сеанс. И когда мои посетители собрались уходить, я спросил девочку:

– Танечка, тебе понравился мой подарок?

Ребенок на мгновение застыл в изумлении, а потом сказал:

– Понравился. Он очень смешной. Только я не понимаю, зачем ему трусы?

Принцип Благословения и Дарения имеет глубокий философский смысл. Когда вы что-то отдаете, у вас этого становится больше. Вы – безбрежный океан здоровья, радости и спокойствия. Бездонный кладезь любви, уверенности и благоденствия. Чем больше вы отдаете, тем больше вы получаете.

Помните, как учил Христос: "У кого есть – дано будет и приумножится, а у кого нет – отнимется последнее".

На Востоке по этому поводу есть такое изречение: "Если у тебя есть посох – я дам тебе посох. Если у тебя нет посоха – я заберу у тебя посох".

Поймите главное! Вы – хозяин своего мира, вы – волшебник. Вы можете все. У вас есть все. Поэтому дайте человеку то, в чем он нуждается как личность. И после того, как он получит то, что ему необходимо, возможны два варианта дальнейшего развития событий.

Первый – этот человек изменится вместе с вами и станет другим.

И второй – этот человек оставит вас в покое и уйдет из вашей жизни, уступая место другим людям.

Все очень просто: вы перестаете играть роль жертвы или тирана, а значит, «подпитывать» людей негативными мыслями. От вас начинает

исходить информация совершенно другого плана. Вы транслируете вовне благодать и любовь, а это благотворно действует на вас и на окружающий мир.

Первый вариант больше подходит для наших взаимоотношений с близкими людьми. Ведь мы хотим, чтобы они изменились и остались с нами. Но для этого нам нужно в первую очередь измениться самим.

А теперь давайте сделаем небольшое упражнение. Называется оно "Превращение образа".

О чем вам говорит имя академика Ивана Петровича Павлова? Конечно об условных и безусловных рефлексах. Сразу вспоминаются его знаменитые опыты с собаками. Он доказал, что основа работы нервной системы – это условные и безусловные рефлексы. Именно их совокупность и определяет во многом нашу жизнь. Мы с вами, как существа разумные, живем в многообразном мире различных ощущений и реагируем на каждое из них. Мы едины с окружающим миром и не можем не реагировать. Такова наша природа как живых существ. Не реагируют только мертвые. Наша реакция на внешний объект и есть рефлекс.

Безусловные рефлексы даны нам при рождении, а условные мы приобретаем в процессе жизни. Мы учимся реагировать на те или иные ситуации. В нашем подсознании остается своеобразный «след» после того или иного события, который оказывает влияние на нашу дальнейшую жизнь. Он может быть положительным или отрицательным. Так называемые стрессовые ситуации из-за нашего неправильного отношения к ним оставляют негативный след.

Например, воспоминание о каком-то человеке или ситуации может вновь и вновь вызывать у нас обиду или благодарность, гнев или любовь, печаль или радость. Причем у разных людей на одну и ту же ситуацию могут возникать совершенно разные чувства. Этот факт еще раз подтверждает, что дело не в ситуации, а в отношении к ней. Важно правильно и позитивно организовать свой опыт.

Теперь, после того как вы прошли все этапы Психоэнергетического Айкидо и создали образ подарка, вызывайте этот образ всякий раз, когда у вас возникнет воспоминание о прошлых событиях.

Упражнение 1-й шаг. Определите, какая картина вызывала у вас неприятные чувства, и воссоздайте ее в своем воображении. Это может быть человек или какая-то неприятная ситуация.

2-й шаг. Перекройте неприятную картину образом подарка. Сделайте это быстро, меньше чем за секунду. Как только поменяете эти картины, либо полностью очистите мысленный экран, либо откройте глаза и

отвлекитесь. Затем вернитесь внутрь себя и проделайте это снова и снова, 4-5 раз, очищая экран или отвлекаясь после каждого раза. Доведите появление образа подарка до автоматизма.

3-й шаг. Проверка. Теперь попытайтесь представить старую неприятную картину и удержать ее. Посмотрите, что происходит?

Если упражнение было проделано правильно, то это трудно будет сделать. На место неприятной картины будет автоматически «выскакивать» образ подарка.

С помощью этого упражнения мы можем «размагнитить» любой неприятный условный рефлекс и на его базе создать новый – полезный. Теперь на «складе» в вашем подсознании, вместо старой неприятной картины, хранится образ подарка, при обращении к которому вы получаете доступ к необходимым ресурсам.

– Валерий Владимирович, – спрашивает меня один мой давнишний пациент, который проходил у меня лечение от алкогольной зависимости, – а можно дарить материальные подарки?

– Конечно, – отвечаю я, – в некоторых случаях это может быть очень эффективно.

– Вот недавно у меня как раз был такой случай, – продолжает он. – Я работаю на рынке реализатором, а рядом со мной парень торгует видео– и аудиокассетами. Раньше мы выпивали вместе. Но сейчас он потерял в моем лице собутыльника. И некоторое время он постоянно доставал меня: "Антон, давай вмажем по стаканчику". Я объяснял ему, что я «завязал», мысленно дарил ему новый красивый лоток с продукцией. Но ничего не помогало.

И вот недавно он подошел ко мне уже немножко подшофе и предложил выпить. Я сказал ему: "Сергей, спасибо тебе за все, что ты для меня сделал. Я очень дорожу твоим добрым отношением ко мне. Но распитие спиртных напитков стало для меня скучным занятием. Я знаю, что ты коллекционируешь зажигалки, и поэтому я хочу подарить тебе интересный экземпляр".

У меня была недорогая, но необычная зажигалка, которая мне очень нравилась. Я вручил ее Сергею, и с тех пор он перестал надоедать мне.

Важно научиться не только дарить, но и принимать подарки. Некоторые люди считают, что недостойны получать подарки, или неохотно их принимают, потому что считают себя обязанными сделать ответный шаг.

Недавно мы встретились с одним моим очень хорошим знакомым, и он поблагодарил меня.

– Чем я заслужил твою благодарность? – спросил я его.

– Я воспользовался одним твоим советом, – сказал он.

– Каким? – поинтересовался я.

– Сейчас расскажу, – сказал он. – Помнишь, я тебе рассказывал о моем очень хорошем друге Вовке из Калмыкии, с которым мы учились вместе. Сейчас он занимает какой-то важный пост в администрации президента. Так вот, недавно он приехал в Москву по делам, позвонил мне и пригласил в дорогой ночной клуб.

Мы посидели там некоторое время, немного выпили. Потом нам стало скучно, и я предложил поехать ко мне домой. По дороге мы заехали к знакомым. В общем, компания была веселая.

А утром, когда гости собрались уходить, Вовка подходит ко мне и сует пачку денег в карман.

"Вот, Слава, – говорит он, – это тебе".

"Да ты что, – начал отнекиваться я, – не нужно. Я не могу взять деньги".

"Слава, – сказал он, – возьми. Я хочу сделать тебе подарок"

И вот тут, – говорит мой знакомый, – я вспомнил твой совет: "Умей принимать подарки. Раз тебе дарят, значит, ты заслужил это".

"Ну хорошо, – сказал я Вовке, – я принимаю твой подарок. Спасибо!"

Ты знаешь, – продолжал мой приятель, – эти деньги мне тогда здоровогодились, и дела мои пошли значительно лучше. Я вот только не понимаю, чем я заслужил эти деньги?

– Все просто объясняется, – говорю я, – ты всегда хорошо относился к своему другу. Никогда не забывал его поздравить с Новым годом и днем рождения. То есть пожелать здоровья. В моем присутствии много раз желал ему всех благ. Вот теперь твоя энергия вернулась к тебе обратно в виде денег и помогла решить кое-какие проблемы. Твои добрые мысли материализовались. Я всегда говорил тебе о том, что быть добрым – выгодно.

– Я сейчас вспомнил историю жизни одного известного адвоката, – сказал знакомый. – Как-то он помог богатому еврею выиграть дело. И тот в знак благодарности обязал главного раввина, чтобы вся синагога в течение пятидесяти лет каждый день молилась за здоровье этого адвоката, хотя он был русский. Так вот, этот адвокат прожил в добром здравии более девяноста лет. И когда его спросили, как это ему удалось, он ответил: "Я спокоен за свою жизнь и здоровье. Ведь за меня молится каждый день вся синагога!"

За любыми действиями людей скрывается подсознательная потребность в высоко ценимых душевных качествах, таких, как любовь,

спокойствие, радость, уверенность в себе, смелость, здоровье. Даже когда человек стремится к материальным ценностям и деньгам, то за этим все равно стоит позитивное намерение жить и радоваться жизни. И вы, дорогой читатель, на каком бы уровне духовного развития вы ни находились, поступаете точно так же. Это то, что объединяет всех нас как человеческих существ.

Поэтому нет смысла обижаться или злиться на окружающих. Или искать виноватых. Мы живем в справедливом и закономерном мире, где каждый сам создает свой мир в соответствии со своими верованиями или подсознательными программами.

Для тех людей которые овладевают моделью «Волшебник», больше не существует проблем ни со здоровьем, ни со счастьем. Эти люди являются хозяевами своей жизни, своей судьбы. И здоровье, и счастье у них есть отныне и навсегда. И что самое важное – независимо от обстоятельств. Ведь все обстоятельства они формируют сами.

Так называемые стрессовые ситуации даются человеку именно для того, чтобы он развивался, учился и накапливал свою личную силу.

Получается, что причина не в ситуациях и даже не в отношении к ним. А в самой методологии, то есть в той модели, которой мы пользуемся, как картой, для жизни.

Психоэнергетическое Айкидо как раз и является той необходимой стратегией в рамках новой модели, которая поможет вам решить проблемы, накопить личную силу и обрести вечную жизнь.

РЕЗЮМЕ

Психоэнергетическое Айкидо – это искусство эффективного взаимодействия с окружающим миром. Для "того чтобы" овладеть им "в полной мере, нужно просто шаг за шагом разбирать жизненные ситуации, как прошедшие, так и те, которые возникают в повседневной жизни. Постепенно этот процесс станет автоматическим и у вас появится новое восприятие мира, сформируется новая модель сознания – модель "Хозяина (Волшебника)". А вместе с этим – откроются новые возможности.

А теперь давайте вспомним всю технику.

Шаг первый. Взять на себя ответственность. Все события в своей жизни я создаю сам, вместе с окружающим миром, вместе с Богом. Все, что я вижу, слышу и чувствую в своем мире, – это отражение моих мыслей и чувств. А также мыслей, чувств и убеждений окружающих меня людей.

Все мы, дорогие мои люди, связаны между собой невидимыми нитями сопричастности. Сопричастности к единому Организму Вселенной, единому делу Сотворения.

Окружающий мир является отражением наших мыслей, чувств и эмоций. Все, что есть в нашем подсознании, в нашей душе, – проявляется вовне. Нет случайных событий. Все в этом мире закономерно.

Поэтому первое, что нужно сказать при разборе любой ситуации:

– Это мой мир, моя жизнь. Все события в своей жизни я создаю сам/сама. Всё и все в этом мире помогают мне в создании любой ситуации. Вот и эту ситуацию я создал/создала сам/сама вместе с другими людьми.

Главное – это вовремя переключиться на новую модель.

Шаг второй. Использование закона отражения.

Мы уже знаем, что положительные мысли создают благоприятные ситуации в нашей жизни, а негативные – болезни и страдания.

Для этого важно понять, что все, что вы видите, слышите и чувствуете, – это продолжение вас самих. Это отражение вашего внутреннего душевного состояния. Окружающий мир является продолжением нас самих. То есть все, что есть в нашем подсознании – совокупность мыслей, чувств и эмоций, – все это проецируется на внешний экран. Другими словами – внешнее отражает внутреннее. Мы видим и слышим то, что есть у нас в душе, в подсознании. Поэтому, если в вашей жизни есть человек, который вас раздражает и обижает или которого вы просто ненавидите (не хотите видеть), то не спешите обвинять этого человека. Загляните внутрь себя. Разгадка этой ситуации скрывается там. Подобное притягивает подобное! Следовательно, все, что вам не нравится в других людях, – есть внутри вас. (Кстати, верно и обратное утверждение: все, что вам нравится в других людях, – тоже есть в вас.)

Это мне напоминает выражение из Библии: "По вере вашей да будет вам". Разве это не справедливо?

Получается, что мы живем в справедливом и закономерном мире, где каждому воздается по его вере, то есть по его мыслям. Во что человек верит, то он и получает.

Следовательно, следующий вопрос, который вы должны задать себе, своему подсознательному разуму, звучит так: "Чем я создал/создала эту ситуацию? Какими своими мыслями и эмоциями? Каким поведением?"

Используйте в полной мере закон отражения и подобия: внешнее отражает внутреннее и подобное притягивает подобное.

Запомните золотое правило: "Все, что окружающие демонстрируют или произносят вслух, – есть в нашем подсознании".

Окружающий мир – это отражение и продолжение нас самих. Если вы не любите и не уважаете себя, то обязательно привлечете обидчика. Если вы раздражены и злы, то не удивляйтесь неприятностям. Если у вас добрые

мысли и прекрасное настроение, то и ситуации вас ждут соответствующие.

Поэтому принимайте любые ситуации, которые возникают в вашей жизни, без претензий и обид, с миром. Каждый человек, который встречается на вашем жизненном пути, приносит с собой какое-то откровение. Будьте внимательны!

Шаг третий. Позитивное намерение.

Помните поговорку "Все, что Бог делает, – к лучшему"? За любой ситуацией, за любым событием скрывается позитивное намерение. Не существует случайных событий. Все в этом мире справедливо и закономерно. Другими словами, наш подсознательный разум создает события для того, чтобы осуществить для нас что-то жизненно важное, какое-то позитивное намерение.

Поэтому следующий вопрос, который вы должны задать своему подсознанию, звучит так: "Для чего мне нужна эта ситуация?"

Какое позитивное намерение мое подсознание осуществляет с помощью этой ситуации?

Какие важные и позитивные уроки я должен извлечь из этой ситуации?"

Бог, Вселенная разговаривают с нами с помощью различных жизненных ситуаций. Ведь жизнь – это совокупность таких ситуаций. Если события приятные, значит, мы живем в ладу с собой и с окружающим миром. Если события неприятные, значит, мы остановились в своем развитии. Любая стрессовая ситуация – это подсказка для нас. Постарайтесь понять, чему вы должны из нее научиться.

Все зависит от того, как мы относимся к событиям. Если изначально во мне будет заложено знание, что все в этом мире не просто так, что мое подсознание создает события для того, чтобы помочь мне отыскать мой истинный путь, и привлекает в мою жизнь нужных людей, а я помогаю, в свою очередь, окружающим людям, то жизнь приобретает совершенно иной смысл. Исчезает страх перед будущим. Перестаешь чувствовать себя несчастной жертвой. Начинаешь накапливать силу.

Шаг четвертый. Создание новых способов поведения.

Что значит изменить свое поведение и как это сделать? Измениться – это значит создать новые способы поведения и мышления и реализовать их в своей жизни. Сформировать новое отношение к себе и окружающему миру. А стрессовые ситуации как раз указывают на то, что нужно изменить.

Благодаря таким ситуациям постоянно идет самосовершенствование и развитие. Ваше сознание меняется и расширяется. Вы становитесь более гибким и мудрым.

Главное – взять на себя ответственность и начать меняться самому, а не ждать, пока изменятся окружающие. Запомните золотое правило: ситуацией владеет тот, у кого больший выбор в поведении.

Если вы уже готовы к изменениям, то следующее действие, которое вы должны сделать, – это попросить свой подсознательный разум создать новые способы поведения и мышления.

Какими должны быть эти новые способы?

Во-первых, они должны быть более эффективны и надежны, чем старые.

Во-вторых, желательно, чтобы они действовали быстрее и выглядели проще и изящнее, чем предыдущие.

В-третьих, и это самое главное, новые способы должны быть без вредных побочных последствий. То есть они должны быть благоприятны для вас и окружающего мира. В этом заключена чистота помыслов.

Количество новых способов может быть бесконечным. Все зависит от вашей фантазии и творчества. Чем их больше – тем богаче выбор, тем вы гибче.

Теперь приступайте к конкретным действиям. Если ваши мысли останутся только на уровне мыслей, то мало что изменится. Необходимо использовать новые варианты поведения в жизни, на материальном плане бытия. В нужное время и в нужном месте.

Шаг пятый. Прощение и Благодарение.

Простите обидчика, мало того – попросите у него прощения и поблагодарите его за урок.

Благодарить – благодарить. То есть – дарить благо.

Получается, что, обижаясь, вы разрушаете и себя, и окружающий мир. А когда благодарите, то делаете посыл добра. Это созидательное чувство. И оно обязательно вернется к вам благом.

Главное – быть искренним!

Благодарение в корне меняет не только отношение к ситуации, но и саму ситуацию. Когда вы учитесь благодарить за любые события в своей жизни, то вы полностью избавляетесь от гордыни. Вы отпускаете ситуацию. То есть даете свободу событиям течь по другому сценарию, благоприятному для вас и для окружающих.

Шаг шестой. Благословение и Дарение.

Это завершающий этап Психоэнергетического Айкидо.

Теперь, после того как вы поблагодарили всех участников ситуации, благословите их. То есть пожелайте им всех благ. \\\ дайте им то, в чем они нуждаются. Преподнесите им своеобразный подарок.

Но как определить, в чем нуждается человек? Что ему подарить?

Это очень просто сделать. Для этого спросите себя: "На что покушается этот человек? Что своими действиями он пытается забрать у меня?"

Я уже писал о том, что большинство людей пребывают в роли жертвы или тирана и воспринимают окружающий мир как враждебную, изолированную и ограниченную среду. Поэтому то, в чем они нуждаются для выживания, пытаются забрать у окружающих.

Если человек начинает меня раздражать, то он пытается забрать у меня спокойствие. А это значит, что ему самому недостает спокойствия. Как раз это вы и должны ему подарить.

Если мое отражение пытается забрать у меня уверенность, то ему самому не хватает уверенности. Если радость – то он нуждается в радости. Если удовлетворение – ему необходимо удовлетворение.

Образ подарка зависит не только от потребностей вашего отражения, но и от вашего творчества и фантазии. Упаковка для любви или, например, спокойствия может быть самая разная. Доверьтесь в этом деле своему подсознанию. Ведь в нем содержится информация о потребностях всех людей, в том числе и о вашей проекции.

Процесс дарения – это творческий процесс. Создавайте образ подарка до тех пор, пока не достигнете особого состояния внутреннего согласия, одобрения. Но главное – это ваша обратная связь с окружающим миром. Если вы сформировали образ подарка правильно, то на внешнем плане, то есть в жизни, тут же произойдут благоприятные изменения.

Принцип Благословения и Дарения имеет глубокий философский смысл. Когда вы что-то отдаете, у вас этого становится больше. Вы – безбрежный океан здоровья, радости и спокойствия. Бездонный кладезь любви, уверенности и благодушия. Чем больше вы отдаете, – тем больше вы получаете.

"У кого есть – дано будет и приумножится, а у кого нет, отнимется последнее".

"Если у тебя есть посох – я дам тебе посох. Если у тебя нет посоха – я заберу у тебя посох".

Поймите главное! Вы – волшебник. Вы сотворены по образу и подобию Создателя. Вы можете все. У вас есть все. Поэтому помогите человеку получить доступ к тем важным чувствам и энергиям, в которых он нуждается как личность. И после того, как он получит то, что ему необходимо, возможны два варианта дальнейшего развития событий. Первый – этот человек изменится вместе с вами и станет другим. И второй

– этот человек оставит вас в покое и уйдет из вашей жизни, уступая место другим людям. Все очень просто: вы перестаете играть роль жертвы или тирана, а значит, «подпитывать» людей негативными мыслями. От вас начинает исходить информация совершенно другого плана. Вы транслируете вовне благодать и любовь, а это благотворно действует на вас и окружающий мир.

Прививка от стресса

Меня часто спрашивают: если все ситуации в своей жизни мы создаем сами, то можно ли предотвратить развитие неблагоприятных событий?

Не только можно, но и нужно! Можно заранее узнать о приближении стрессовой ситуации и изменить события.

Для этого я разработал специальную технику, которую назвал "Прививка от стресса".

Чтобы хорошо понять смысл этой техники, давайте сделаем небольшой экскурс в историю.

В конце XIX века в медицине была изобретена прививка. В чем ее смысл? Человеку вводится ослабленный антиген (возбудитель заболевания). А в ответ организм вырабатывает специфические антитела. Таким образом, человеческий организм получает информацию о заболевании. Оно протекает в очень легкой форме. А в организме формируется защита. И в следующий раз, когда человек сталкивается с возбудителем в реальной жизни, заболевание не развивается.

Моя техника "Прививка от стресса" позволяет заблаговременно узнать о приближении неприятного события, проработать его на уровне своего подсознания и предотвратить реализацию этого события на физическом плане.

Но прежде чем перейти к самой технике, необходимо объяснить значение некоторых понятий.

ПОДСКАЗКИ ВСЕЛЕННОЙ

Сейчас внимательно следите за логической цепочкой рассуждений, которые вытекают из новой модели.

Все события в своей жизни мы создаем сами совместно с окружающим миром. Эти события отражают те или иные наши убеждения и эмоции, так как окружающий мир является продолжением нас самих (закон отражения). Положительные суждения о себе и окружающем мире создают приятные ситуации. Негативные мысли и эмоции – стрессовые ситуации.

Любая ситуация, любое событие происходит на всех планах бытия: явном (то есть видимом) и неявном (невидимом). Наше подсознание через окружающий мир заблаговременно предупреждает о том, что может произойти с нами через некоторое время на явном плане.

Получается, что, если я вижу во внешнем мире несчастье, это значит, что несчастье уже есть внутри меня. Просто оно пока не проявилось на «грубом» физическом плане. Оно только зарождается в подсознании (или, как говорят некоторые адепты эзотерики, на уровне астрала). И окружающий мир дает мне сигнал об этом.

Если вы видите, как кто-то радуется, следовательно, в вашем подсознании уже есть радость. И окружающий мир сигнализирует вам о приближающейся радости.

Главное, чтобы вы поняли, что окружающий мир – это ваш мир. Поэтому будьте внимательны ко всему, что в нем происходит.

Некоторые люди часто дают другим советы типа "Да плюнь ты на это", "Не обращай внимания". В одной из своих книг я писал о том, что это самые вредные советы, которые только можно дать человеку.

Я предлагаю действовать по-другому.

На все обращайтесь внимание!

Пусть вам до всего будет дело. Будьте очень внимательны и чувствительны к окружающему миру. Ведь это ваш мир!

Стремитесь помогать людям. Помогая другим, вы помогаете себе.

Важно понять одну простую истину. Окружающий мир является нашим отражением, а это значит, что никто не желает нам ничего плохого. Наоборот. Все и всё в этом мире: и люди, и Матушка-Природа – помогают нам в осуществлении наших намерений. Только помощь эта приходит в соответствии с той моделью, которой

мы пользуемся.

Все очень просто! Если вы пользуетесь моделью «Жертва-Тиран», то помогать вам и учить вас будут кнутом и пряником. А это значит, что в вашей жизни будет и поощрение, и наказание. Другими словами, не Бог вас будет наказывать, а вы сами, используя энергии Вселенной, которые были даны вам Создателем, через действия и поступки окружающих накажете себя.

Если вы твердо стоите на позиции хозяина или волшебника, то в вашей жизни будет присутствовать только благополучие и радость от своего творчества. Но вернемся к подсказкам.

Наше подсознание заранее предупреждает нас о приближении того или иного события.

Это похоже на то, когда вы едете на автомобиле. Дорожные знаки вдоль дороги предупреждают вас об опасности, услугах или лучшем направлении движения. Они так и называются: предупреждающие, запрещающие, предписывающие, информационно-указательные и знаки сервиса. Если соблюдать правила дорожного движения, то движение по дороге будет спокойным и безопасным.

На нашем жизненном пути мы встречаемся с такими же знаками, только выглядят они по-другому. И если мы хотим, чтобы наш путь длиною в жизнь приносил нам радость, необходимо не только соблюдать определенные правила и законы, но и вовремя реагировать на подсказки Вселенной.

Все подсказки условно можно разделить на две большие группы.

Первая группа. Это подсказки согласия и гармонии.

Они свидетельствуют о том, что я живу в согласии с самим собой и с окружающим миром. То есть я – на верном пути. Мне сопутствуют удача и успех во всех моих делах. Про таких людей обычно говорят: «Везунчик» или "У него есть свой ангел-хранитель".

К таким сигналам относится все то, что вам нравится и приносит чувство уверенности и удовлетворения.

Это может быть просто доброе слово в ваш адрес.

Или вы едете на важную встречу, а по пути встречаете свадебный кортеж. И в этот день вы заключаете удачную сделку.

Или ваш сослуживец получил новую должность и повышение зарплаты. А для вас это благоприятный сигнал к улучшению своего материального положения.

Или ваш сосед купил новую машину. Может быть, это повод для зависти? Ведь некоторые именно так реагируют на успех других и при этом

уничтожают, съедают самих себя.

Но успех окружающих – это сигнал удачи для вас. Лучше порадитесь вместе с ними, а не завидуйте. Тем самым вы быстрее привлечете удачу в свою жизнь.

Если вам встречаются такие сигналы, значит, в вашей душе есть гармония. Все идет как надо.

1 января я вместе со своей семьей вышел прогуляться по' городу. Мне всегда интересно наблюдать за лицами людей сразу после празднования Нового года. На одних лицах написана радость, на других – усталость, на третьих – надежда.

Неожиданно к нам вплотную подходят два молодых человека навеселе.

– С Новым годом! – гаркнули они.

– С Новым годом, – спокойно ответили мы.

– А чтоб на вас в этом году обрушился долларový дождь! – пожелали они нам.

Мы их поблагодарили и пожелали им вслед всех благ.

– А ведь это знак, – сказала мне жена, когда ребята удалились.

– Да еще и благоприятный, – поддержал я ее.

Одна моя пациентка, женщина среднего возраста, мечтала выйти замуж и создать крепкую и дружную семью. Она пришла ко мне на прием после того, как прочитала мою вторую книгу "Сила намерения". И попросила помочь ей осуществить свою мечту.

Мы с ней правильно составили намерение и поработали на подсознательном уровне с препятствиями.

А через год случайно встретились.

– Валерий Владимирович, – сказала она, – я вам так благодарна! Я встретила очень хорошего человека, и скоро будет месяц, как мы поженились.

– Я очень рад за вас! Только почему вы не пригласили меня на свадьбу? – сказал я, сделав при этом обиженный вид.

– Ой, Валерий Владимирович, вы не обижайтесь.

Просто все было так быстро и неожиданно. Вы знаете, – добавила она, – а ведь через неделю после нашего с вами последнего сеанса, еще задолго до знакомства с мужем, мне был знак. Я со своими друзьями приехала в церковь, чтобы поставить свечи. Подруга с мужем задержалась около машины, а я с их водителем подошла к батюшке, чтобы кое-что узнать у него.

"Вы хотите обвенчаться?" – спросил он нас.

"Обвенчаться? – удивилась я. – Может быть. Но только не сегодня и не с этим молодым человеком. У него уже есть семья. Сегодня мы пришли к вам по другому вопросу".

Уже тогда я поняла, что батюшка увидел во мне невесту, а значит, свадьба не за горами.

Вторая группа. Это предупреждающие подсказки об опасности.

Они говорят о том, что я отклонился от своего истинного Пути. Во мне начинают проявляться такие негативные черты характера, эмоции и мысли, которые могут привести к неприятным событиям. Внешнее отражает внутреннее. Об этом нам и пытается сообщить наш подсознательный разум через события внешнего мира.

Любая проблема в жизни – это сигнал нам о том, что мы остановились в своем развитии. Пора научиться чему-то новому, что-то осознать и двигаться дальше.

– Доктор, – спрашивает меня один мой пациент, – объясните мне, пожалуйста, почему в молодости я чувствовал себя уверенно, был спокоен за себя? Я знал, что могу решить любой вопрос. Для меня были открыты любые двери. А вот после того, как тяжело заболел мой ребенок, это ощущение уверенности и спокойствия куда-то ушло. Сейчас оно бывает крайне редко и на очень короткое время.

– Дело в том, – объясняю я, – что болезнь ребенка была для вас очень важным испытанием. Вы должны были измениться и научиться многому. И тогда вы, справившись с этой проблемой, чувствовали бы себя ещё более уверенно.

Человек должен учиться всю свою жизнь.

Будучи ребенком, он учится ходить, говорить. Осваивает пространство и время. С возрастом более глубоко познает законы этого мира.

Этот процесс бесконечен. Потому что сама жизнь не имеет конца. Она вечна!

На протяжении всей своей жизни мы постоянно получаем поддержку от Вселенной. В одних ситуациях она подсказывает нам: "Будь осторожен!" В других – указывает нужное направление. Главное – быть внимательным и вовремя реагировать на сигналы.

Вторая группа сигналов предупреждает о том, что пора изменить свое поведение и расширить горизонты своего разума.

Я воспринимаю сигналы такого рода как звонок, который извещает меня о начале урока.

– Валерий Владимирович, – просит меня одна моя

пациентка, – помогите мне разобраться с такой ситуацией. Вчера

смотрела по телевизору новости. Там показывали сюжет про Югославию, как войска НАТО

создали в Косове военную базу так называемых миротворческих сил. Мне почему-то стало так тревожно на душе. Я почувствовала прямую угрозу для себя и для своей семьи. Ведь они так же могут придумать какой-нибудь конфликт где-нибудь в Крыму, например, и ввести свои войска. Получается, что эта ситуация является для меня каким-то далеким знаком.

– Совершенно верно, – соглашаюсь я. – Давайте сейчас вместе проанализируем. Выходит, что кто-то покушается на вашу территорию, раз вы так бурно отреагировали на эти события.

– Я очень бурно отреагировала. Я даже мужу рассказала об этом. А обычно я стараюсь о политике с ним не говорить, потому что он буквально заиклен на ней.

Странно, – продолжала она рассуждать вслух. – Кто же претендует на мою территорию, да еще и с мирными целями?

Несколько секунд Валентина Андреевна сидит с задумчивым видом, потом выражение ее лица меняется и она восклицает:

– Доктор, я поняла! Это действительно подсказка для меня. И вот какая. Мы с мужем живем в трехкомнатной квартире, а мой сын с семьей – в двухкомнатной. И вот уже три недели я вынашиваю мысли о том, чтобы предложить им переехать в нашу квартиру, а мы переедем в двухкомнатную. И я уже хотела сообщить об этом мужу. Я не знала, как он отреагирует на мое предложение. Но вот вчера увидела сюжет про Косово и так расстроилась. Теперь я понимаю почему. Наша квартира очень хорошая, в ней много света и солнца. Мы живем в ней уже более тридцати лет. Так привыкли к ней!

А в квартире сына почти не бывает солнца. И я себя в ней неважно чувствовала.

– Намерения ваши хорошие, – говорю я, – но вы ходит, что вам придется пожертвовать своим благополучием, а возможно, и здоровьем. Вот ваше подсознание забеспокоилось и дало вам такой сигнал опасности.

– Что же теперь делать? – спросила Валентина Андреевна.

– Ну, во-первых, – говорю я с улыбкой, – нужно поблагодарить свое подсознание и американские миротворческие силы за подсказку.

Во-вторых, – продолжаю я, – для того чтобы помочь своим детям, не обязательно жертвовать собой.

От такой жертвы никому не будет лучше. Вы будете страдать, а они будут чувствовать себя виноватыми. Лучше найти другие варианты. Ведь

можно сделать так, чтобы они обменяли свою квартиру на трехкомнатную с небольшой доплатой. К тому же у них будет стимул.

– Доктор, вы правы. Я думаю, им это по силам. Тем более мы сможем помочь деньгами. Вы знаете, после разговора с вами у меня сразу стало легко на душе. Ну разве смогла бы я без вас понять этот сигнал?

– Ничего, – говорю я, – постепенно научитесь быстро реагировать на самые разные подсказки. Про сто будьте более внимательны.

Далее все подсказки можно разделить на три подгруппы.

Первая подгруппа. Это личные сигналы. То есть те сигналы, которые дает нам наш мозг и наше тело.

Например, болезнь – это сигнал от моего тела о том, что я что-то делаю не так, (об этом подробно можно прочитать в моей первой книге "Возлюби болезнь свою").

Другим примером могут служить наши собственные мысли. У некоторых они бывают навязчивыми. Таким образом, наше подсознание и наш мозг настойчиво дают нам сигнал-подсказку. Как правильно реагировать на такие мысли, речь пойдет позже.

Вторая подгруппа. Это близкие знаки и сигналы. Их нам дают люди из нашего близкого окружения: родители, дети, родственники и друзья. К этой подгруппе можно отнести и нашу собственность: животных, личные вещи, дом, машину.

Третья подгруппа – далекие знаки и сигналы. Их мы получаем от тех людей и вещей, с которыми не пребываем в непосредственном контакте.

Например, вы стоите в очереди в сберкассах, чтобы внести коммунальные платежи. И вдруг впереди вас совершенно незнакомый вам человек начинает рассказывать своему соседу:

– Ты представляешь, вчера моего сына обокрали.

– Ну и что удивительного, – вмешивается в разговор третий, – кругом одни воры!

Казалось бы, вас это не касается. Ведь обокрали не вас. Но на глубоком уровне мы все едины. И через этих людей Бог подсказывает, что каким-то своим поведением или мыслями вы можете привлечь воров в свою жизнь, и дает вам предупреждение – изменись! И лучше вовремя и правильно отреагировать на это далекое предупреждение, чем ждать, когда подобное произойдет непосредственно с вами.

Как правило, Вселенная начинает предупреждать нас издалека. Сначала нам дается далекий сигнал. Как, например, в ситуации с женщиной, которая посмотрела сюжет про Югославию. Если мы его пропускаем, то событие приближается. Начинают сигнализировать наши

близкие люди. Если и в этот раз мы остались глухи и слепы к чужой боли, то начинаем страдать сами.

Чтобы все это было более понятно и приобрело для вас какой-то смысл, приведу еще несколько примеров.

Однажды мне позвонили из Греции. Звонила женщина-гречанка, которая десять лет назад, как репатриированная, переехала из Ташкента в Салоники.

– Валерий, – говорит она мне, – я и все мои знакомые, которые еще не забыли русский язык, восхищены вашей книгой. Не могли бы вы приехать к нам в Грецию и провести семинар-тренинг? Людей, сколько надо, я соберу. Желающих встретиться с вами лично очень много. Жить будете у меня.

Я с радостью согласился.

В течение месяца я сделал заграничный паспорт и стал оформлять визу на поездку в Грецию. Вот тут и начались проблемы. В греческом консульстве мне в визе отказали.

Но меня это нисколько не расстроило. Я не стал обвинять консула в том, что он ограничил въезд русских, украинцев и молдаван в Грецию. Наверняка на то были свои причины. Я решил выяснить у самого себя, чем я создал эти препятствия.

Ведь были накануне предупреждающие сигналы. Но я не обратил на них внимания.

Еще до похода в консульство мне позвонил мой брат. Я сказал ему, что меня пригласили в Грецию провести семинар.

– До Рождества там нечего делать, – сказал он. – Езжай после 15 января.

В тот же день я смотрел какой-то фильм. Включил телевизор как раз в тот момент, когда главный герой фильма произнес: "Поездка за границу откладывается".

Я обратился к своему подсознанию.

"Не суетись и не спеши, – получил я ответ. – У тебя здесь есть дела, которые нужно сделать. Нужно подготовить очередную книгу к печати, сделать кассету и еще кое-что по дому. Греция подождет".

Я успокаиваюсь, делаю свои дела и "подтягиваю хвосты".

Через некоторое время получаю сигнал поддержки. Выхожу из типографии, а навстречу идет парень, у которого на куртке надпись: «Эллада» (то есть Греция).

"Греция идет мне навстречу", – подумал я и поздоровался с ним.

Через две недели я получил визу.

Другой пример.

Еду на машине по городу, а впереди меня «крутой» автомобиль «опель» последней модели. На заднем стекле у него наклейка: "Замучен налогами".

"Ну, – думаю, – надпись: "За рулем Шумахер" – видел, "Тормоза придумали трусы" – читал. А такой еще не встречал".

И тут меня пронзила мысль: "Так ведь сегодня последний день сдачи декларации в налоговой инспекции! А я забыл об этом".

Благодарю водителя за напоминание и разворачиваю машину по направлению к налоговой инспекции.

А вот случай, который мне рассказала одна моя пациентка.

– Еду я как-то в троллейбусе. Народу много. Общая атмосфера напряженная. Скоро моя остановка, а к выходу не пробиться. Вот открылись двери, но выйти не могу, потому что в проходе стоит мужчина с большой сумкой. Я его раздраженно отталкиваю в сторону. А он с силой толкает меня в спину и кричит вслед: "Куда ж ты прешь, дура!"

Я чуть не заплакала от обиды.

"Ах ты, – думаю, – козел! Какой же ты мужчина после этого, если так поступаешь с женщиной".

Смотрю я вслед уходящему троллейбусу и вдруг вспоминаю ваши слова: "Все ситуации в жизни мы создаем сами".

к Чем же я создала эту ситуацию?" – спрашиваю сама себя.

И тут до меня доходит. У меня с мужем давно конфликт, и мы уже неделю не разговариваем. Я даже стала подумывать о разводе. А эта ситуация в троллейбусе – сигнал для меня, подсказка. Значит: нужно решать ситуацию по-доброму. Иначе получу удар в спину.

Еще один пример.

– Валера, – говорит мне моя жена, – помоги мне, пожалуйста, разобраться с такой ситуацией. Сегодня на рынке случайно стала свидетельницей неприятного разговора. Одна женщина жаловалась другой, что у нее недавно умерла мать и ей сейчас так тяжело одной.

Неужели это знак для меня, что с моей матерью может случиться что-то? Мне не по себе.

– Людочка, – говорю ей, – со мной была такая же ситуация. В один день я получил сразу два знака. Первый знак – мне нужно было в хозяйственный магазин, а я по ошибке зашел не в ту дверь. А там оказался салон ритуальных услуг. Представляешь, захожу – и натыкаюсь на гроб.

В этот же день встречаю похоронную процессию. Ну, думаю, это уж слишком.

"Кто собрался умирать?" – спрашиваю свое подсознание.

Возникает образ матери. Я бегом к родителям домой. Прихожу к ним. Вроде ничего, живы. Вот только мама подходит и просит:

– Валера, если у тебя есть сейчас время, поработай со мной. Что-то последние два дня очень плохо себя чувствую. Сердце сильно болит.

Мы обращаемся к ее подсознанию и выясняем причины плохого самочувствия. Оказывается, страх смерти.

– Ты знаешь, – говорит она, – меня уже в течение недели посещают мысли о смерти. Почему – не понимаю.

Мы еще в течение часа работаем с подсознанием и убираем причины страхов. Уже к концу сеанса мама почувствовала себя значительно лучше. А на следующий день боли прошли совсем.

– Скорее всего, – объясняю Людмиле, – у твоей мамы начали работать негативные подсознательные программы, связанные с ее смертью. И Вселенная через тех двух женщин дает тебе подсказку.

– Так как же ей помочь? – спрашивает взволнованно жена. – Ведь она далеко.

– Это не важно, – говорю я. – Расстояние не имеет абсолютно никакого значения. Ведь для подсознательного разума не существует границ. Мы сейчас будем работать с тобой, а изменения произойдут и с твоей мамой тоже. Через тебя мы нейтрализуем ее негативные программы.

Спустя некоторое время, после того как мы с Людмилой выяснили причины и проработали их на уровне подсознания, она мне говорит:

– Ты знаешь, я сейчас чувствую себя очень спокойно. Были даже хорошие светлые образы из будущего. Но что еще важно для меня: я поняла, как нужно реагировать на чужие разговоры. Мама в юности меня учила, – продолжает Людмила, – "Никогда не вмешивайся в чужие разговоры". Но теперь я знаю, что это неправильный совет. Получается, что ты как бы отстраняешься от окружающего мира и перестаешь реагировать на действия и слова людей. Замыкаешься в себе.

Но и брать близко к сердцу тоже нельзя.

Правильно, – соглашаюсь я. – Иначе вовлекаешься в чужой жизненный сценарий и проживаешь чужую жизнь.

– Я поняла, – продолжает Людмила, – нужно быть очень внимательной к словам и действиям людей. Это подсказка для тебя. И узнаешь очень многое о себе самой. Реагировать нужно обязательно. Но реагировать позитивно. Изменишься сама – поможешь себе и людям.

"Не запутаемся ли мы во всем этом многообразии знаков?" – можете подумать вы.

Главное – не заикливаться!

Если мне что-то непонятно, я прошу Вселенную и свое подсознание дать мне более четкий и ясный сигнал.

Один мой приятель, которого я обучил, как правильно читать знаки, рассказал мне следующую историю:

– Недавно я поехал на автобусе в Бахчисарай. По пути сложилась такая ситуация. На одной из остановок зашел контролер и стал проверять билеты. У одного молодого парня моего возраста было какое-то удостоверение из министерства. Но контролер сказал ему, что его удостоверение не дает ему права бесплатного проезда, и он должен заплатить. Завязался спор. Кто-то из пассажиров занял позицию одного, а кто-то – другого. Контролер показывал ему все документы, которые подтверждали его правоту, но парень, что называется, "уперся рогом" и никак не хотел уступать.

И вдруг меня осенило! Ведь все ситуации в жизни мы создаем себе сами. Я понял – эта ситуация для меня. Я что-то должен для себя извлечь из нее. Пока автобус стоял и все ругались, я расслабился и обратился внутрь себя, как ты меня учил. Я задал своему подсознанию такие вопросы: "Чем я создал эту ситуацию? Что я должен понять из этой ситуации?"

Но внутри – тишина. Наверное, я не смог хорошо расслабиться из-за шума. Тогда я оставил попытки и попросил подсознание: "Я знаю, что ты даешь мне какую-то информацию, какой-то сигнал, но я пока не могу его понять. Дай мне, пожалуйста, более понятный сигнал".

После этого мы продолжили путь.

Но на этом мои приключения не закончились. В тот день мое подсознание явно хотело мне сообщить что-то очень важное. На обратном пути автобус остановил гаишник и стал проверять документы у водителя. Какие-то документы оказались не в порядке, и водителю пришлось заплатить штраф.

Я снова обратился внутрь себя с теми же вопросами.

"Документы не в порядке – плати", – получил я ответ от подсознания.

И вот тут, что называется, до меня дошло. Оказывается, два дня назад я испытывал сильное беспокойство по поводу своих документов и боялся, что нагрянет налоговая инспекция. Как раз об этом мне и был сигнал.

В тот же день я по возвращении домой привел в порядок свои документы и успокоился.

Со временем ваша чувствительность и внимательность разовьются, и вы сможете быстро корректировать ход событий.

Вообще, старайтесь больше обращать внимание на хорошие и

приятные знаки. Их так много вокруг. Замечайте солнце, дождь, цветы, красивые лица и многое другое. Все это сигналы поддержки и согласия. И все это есть внутри вас.

Ну а если на вашем пути все же встречается сигнал опасности, не пугайтесь. Вы волшебник, хозяин своего мира. Вы все можете изменить. Главное – быть внимательным и быстро действовать.

Правильно реагируя на подсказки, вы можете откорректировать свое поведение и изменить ход событий в благоприятном для себя и всех участников направлении.

Получается, что вы не только предотвращаете развитие неблагоприятного события на физическом плане. Но вы меняете сценарий своей жизни. И не только своей! Ваша положительная реакция оказывает определенное влияние на того человека, который дал вам под сказку. Ведь, как вы помните, все мы связаны друг с другом на невидимом тонком плане.

А теперь давайте поупражняемся. Возьмите любую ситуацию из своей жизни и сделайте «прививку». Этот алгоритм можно освоить самостоятельно или на нашем семинаре-тренинге.

АЛГОРИТМ ПРИВИВКИ

Шаг 1. Определите, какого рода подсказку вы получили (личную, близкую или далекую). О чем предупреждает вас Вселенная?

Шаг 2. Установите контакт с той частью подсознания, которая дает вам этот сигнал-подсказку.

Шаг 3. Определите, чем вы можете создать такую ситуацию в будущем в своей жизни. Задайте себе вопрос: "Какое мое поведение и какие мысли есть у меня сейчас, которые могут привести к неблагоприятной ситуации в будущем?"

Это как раз те мысли и то поведение, которые необходимо изменить.

Шаг 4. Определите позитивное намерение возможной стрессовой ситуации.

Задайте себе вопрос: "Что важное я должен понять из этой ситуации? Если в моей жизни произойдет подобное, что это даст мне важного и полезного?" Другими словами, какое позитивное намерение у этой ситуации, если она произойдет в вашей жизни?

Шаг 5. Измените свое поведение и свои мысли. Создайте новые способы поведения, более эффективные и надежные, чем старое поведение, и благоприятные для вас и для окружающего мира. И будьте готовы реализовать их в своей жизни в нужное время и в нужном месте. Используйте для этого ресурсы своего подсознательного разума.

Шаг 6. Благословите и поблагодарите всех участников событий (свое подсознание, людей и Природу) за подсказку.

Шаг 7. Дайте участникам событий то, в чем они нуждаются. Сделайте подарок.

Правдивые истории от доктора Синельникова

Теперь я хочу рассказать вам несколько историй. Они помогут вам в полной мере овладеть новыми стратегиями поведения.

МОЙ ПЕРВЫЙ ПОДАРОК

Эта история произошла со мной много лет назад, но я ее хорошо запомнил, потому что с нее все и началось.

Мы с женой участвовали в психотерапевтической конференции, которая проходила в мае в городе Ялте. Утром до занятий у нас было много свободного времени, и мы ходили на море. Там мы делали зарядку, купались, загорали. Несмотря на то что было начало мая, погода стояла прекрасная.

Однажды мы наслаждались морем, солнцем и уединением. Но вот невдалеке показался молодой человек. Он проходил мимо нас по пирсу, но, бросив взгляд в нашу сторону, остановился и сделал вид, что его заинтересовала яхта, которая стояла на якоре недалеко от нас.

Я почувствовал себя как-то неуютно. Судя по всему, супруга тоже была недовольна его присутствием.

– Почему он не уходит? – спросила меня жена.

– Наверное, ему понравилась эта яхта, – ответил я.

Молодой человек явно не собирался уходить. Мало того, он расположился поудобнее, присев на тумбу. Как мне тогда показалось, он только делал вид, что смотрит на море и яхту. А сам постоянно косился на мою супругу. Меня начало это раздражать.

– Да ты успокойся, – сказала Людмила. – Не обращай на него внимания.

"Да, – подумал я, – легко сказать: не обращай внимания!"

Расслабиться я уже не мог. Было задето мое мужское достоинство. "Чужой покушается на твою территорию и на то, что тебе принадлежит", – нашептывал мне мой животный инстинкт. Во мне начали подниматься злость, ревность и раздражение.

– А ты попробуй применить свои техники, – неожиданно для меня подсказала жена. – А то других учишь быть мудрыми и добрыми, а сам злишься.

– Я как-то об этом не подумал, – сказал я. – Спасибо тебе. Сейчас попробую.

Для меня не составило особого труда понять, чем я создал эту ситуацию и для чего привлек молодого человека. В то время я был ревнив, сомневался в себе и имел различные комплексы.

Я быстро провел перепрограммирование своего подсознания и

успокоился. Но молодой человек все сидел и сидел на пирсе.

"Чего-то не хватает, – подумал я. – Надо его поблагодарить. Ведь это я привлек его к себе, чтобы он научил меня спокойствию и уверенности. А так как подобное притягивает подобное, ему необходимо то же, что и мне. А еще, судя по его «голодному» взгляду, ему явно не хватает любви и ласки. И если бы, – продолжал я рассуждать про себя, – у него была бы любимая женщина, он бы сейчас не сидел здесь, пожирая глазами чужую жену, а бежал бы к своей любимой".

– Есть! – осенило меня. – Я подарю тебе любовь и любимую женщину.

У меня возник образ прекрасной блондинки с большой красивой грудью. Но почему-то, неожиданно для меня самого, она оказалась надувной.

"Наверное, так надо", – подумал я и вручил парню этот подарок.

Дальше события развивались очень быстро.

Молодой человек встал с тумбы. Начал ходить туда-сюда по пирсу в задумчивости, выказывая своим поведением внутреннее беспокойство. К нам он потерял всякий интерес.

"Твоя любимая ждет тебя, – послал я ему мысль. – Не теряй времени даром".

Как только я подумал об этом, парень направился быстрым шагом к выходу. И через минуту мы с женой снова остались одни.

– Надо же, – сказала Людмила, – подействовало. Не зря я все это время посылала ему хорошие мысли и представляла, как мы вдвоем наслаждаемся морем, солнцем и общением друг с другом.

МУЖИК С ЛЫСИНОЙ

Несколько лет назад я проводил семинар-тренинг для предпринимателей. И рассказал им историю о своем первом подарке. А на следующий день две участницы семинара – Гуля и Лиля, молодые симпатичные женщины, – попросили меня.

– Валерий Владимирович, – обращаются они ко мне, – можно, пока вы не начали занятие, мы расскажем, что произошло с нами вчера вечером?

– Ну хорошо, – сказал я, – если группа не возражает. – И я посмотрел на других участников семинара.

– Нет, нет, не возражаем! – загалдели в группе. —

Пусть рассказывают.

– Вчера после занятий, – начала рассказ Лилия, – мы с Гулей возвращались на автобусе к себе домой в пригород. По дороге мы обсуждали то, что прошли на семинаре.

Вдруг Гулька толкает меня в бок и шепчет на ухо: "Напротив мужик сидит, видишь? Он уже пять минут пялится на тебя, глаз оторвать не может".

Напротив меня сидел мужчина с гладким, как бильярдный шар, черепом и смотрел неотрывно на меня. А точнее, на мою грудь.

(Надо сказать, что Лилия сама по себе женщина очень эффектная и интересная.)

"Слушай, – говорю я тихонько Гуле, – я себя как-то неуютно чувствую. О, смотри, он еще мне улыбаться начал. Может, сказать ему, что у него глаза могут лопнуть от напряжения?"

"Нет, – сказала она, – давай лучше применим Психоэнергетическое Айкидо. А то зачем мы на занятия ходим? Помнишь, Валерий Владимирович рассказывал случай с подарком на пляже?"

"Хорошо, что же ему подарить? Слушай, – предложила я, – ведь он лысый. Давай подарим ему прекрасную густую шевелюру".

И мы начали представлять этого мужчину с пышными волосами. Что интересно, он отвлекся от созерцания и стал чесать свою лысину. Но это длилось недолго.

"Что-то не то, – сказала Гуля. – Наверное, ему не нужны волосы. Ему и с лысиной хорошо".

"Слушай, – говорю я, – а может быть, ему женщина нужна, раз он так на меня смотрит. Давай подарим ему пышногрудую блондинку".

И мы стали представлять, как у него на коленях сидит женщина, и обнимает его, и целует, и гладит его по лысой головке.

Ой, что тут с мужиком стало твориться, вы себе не представляете, – продолжала свой рассказ Лиля, но ее плохо было слышно из-за смеха в группе. – Он буквально вскочил и побежал к выходу. Только мы его и видели. Теперь, – закончила свой рассказ Лиля, – я знаю, что мужчинам нужно дарить, если они на меня смотрят с вожделением.

ПОХОД В ПАСПОРТНЫЙ СТОЛ

Несколько лет назад моя жена оформляла вид на жительство, так как была гражданкой России. Она собрала необходимые документы и пошла в паспортный стол. Вернулась она оттуда вся в слезах.

Я усадил ее в кресло и попросил рассказать, что произошло.

– Валера, – начала она говорить сквозь слезы, – ты представляешь, у них на стенде висит список необходимых документов. Я их все собрала. Просидела в очереди полтора часа, в этой духоте. Захожу к ним. А женщина, которая там работает, требует еще документы. Я возмутилась, а они на меня накричали: "Езжайте к себе в Россию и там устанавливайте порядки!" – Мало того, – продолжала она, – что приходится к ним ходить несколько раз и простаивать часами в очереди в маленьком и душном помещении. Так они еще во время работы сидят, пьют чай и обсуждают свои проблемы. А до людей им и дела нет.

– Людочка, – говорю я, – ты сейчас постарайся успокоиться, и мы попробуем применить к этой ситуации Психоэнергетическое Айкидо.

– Хорошо. Только ты мне напомни, какие вопросы я должна задать своему подсознанию.

– Расположись поудобнее, – говорю я тихо, – закрой глаза и спроси свое подсознание, чем, как и для чего оно создало эту ситуацию?

Людмила закрыла глаза, расправила плечи и положила руки на колени. Ее дыхание стало ровное и спокойное.

– Я поняла, в чем дело, – сказала она через минуту, не открывая глаз. – К этой ситуации меня привела моя агрессия к Украине, правительству и президенту.

Когда я спросила свое подсознание, чем я создала эту ситуацию, то у меня появились такие мысли: "Президент тупой! Народ жадный и завистливый! Идиотские законы! Я вообще не понимаю, для кого их пишут". А-а-а, подожди, – говорит она медленно и протяжно, – оказывается, у меня есть страх. Страх уезжать с Родины. Я не доверяю этой стране и правительству. Потому и создаю себе препятствия с оформлением вида на жительство и гражданства. То есть чиновники своими действиями помогают мне сделать правильный выбор.

И не только мне. Ведь там так же обращаются и с другими людьми. Там очень много татар, которые приехали из Узбекистана. Получается, что и у них есть такие же страхи, как и у меня. – Ух! – выдохнула Людмила с

облегчением, открывая глаза. – Теперь я все поняла.

Как-то сразу стало легче на душе. И уже совсем нет на этих женщин злости.

– Теперь поблагодари их за этот урок, – говорю я.

– Да, я благодарю вас за урок любви к Украине, президенту, чиновникам. Вы учите меня быть уверенной в себе. Доверять жизни. Теперь я буду чувствовать себя уверенно и спокойно в любой стране, в любом государстве. Я прихожу на Украину с добрыми мыслями, с любовью.

– Теперь, когда ты их простила и поблагодарила, что бы ты им подарила? – спрашиваю я.

– Я хочу подарить им просторное и светлое помещение с кондиционером, со стульями для посетителей.

Да, и еще новый электрический чайник. Пусть пьют чай или кофе и наслаждаются.

– А теперь, – говорю я, – давай мне папку с документами. Я как раз иду в ту сторону.

– Но ты не успеешь, – сказала Людмила, – остался всего час до закрытия. А там еще и большая очередь.

– Ничего, – сказал я уверенно, – я уже составил необходимое намерение. Все будет в порядке, давай документы.

Я вышел из дому в хорошем настроении. Когда я спускался по лестнице, то услышал, как две соседки около подъезда о чем-то возбужденно спорят.

"Это какой-то сигнал для меня, – подумал я. – Получается, что какие-то две части в моем подсознании затеяли спор".

Я поблагодарил соседок за подсказку, переключил свое внимание внутрь себя и «услышал», как две части моей личности выясняли отношения.

"Куда ты пошел так поздно?! – говорила одна часть. – Времени очень мало. Лучше бы послушал свою жену".

"Все будет в порядке! – говорила другая часть. – Нет никаких препятствий".

"А очередь? – возмущалась первая. – Разве ты не знаешь, что там всегда большие очереди?"

"Меня пропустят, – отвечала вторая. – В крайнем случае пройду без очереди".

"Ты очень самоуверен, дружок", – сказала с сарказмом первая.

"А ну-ка тихо! – прикрикнул я на них мысленно. – Хватит спорить!"

Лучше помогите мне сделать это дело с наименьшими затратами сил, времени и денег".

Внутренний диалог затих.

Я продолжал свое движение.

Когда я подходил к паспортному столу, мне навстречу из-за угла дома вышла молодая красивая женщина с огромным букетом алых роз. И от женщины, и от букета исходил прекрасный аромат.

Я был доволен.

"Это очень хороший знак", – подумал я.

Через минуту я был на месте. До закрытия осталось тридцать минут. Около двери в кабинет толпились люди. Я пробрался поближе к двери, чтобы была возможность проскочить без очереди. Я был настроен решительно. Но женщина из очереди меня сразу осадила.

– Молодой человек, – сказала она с ехидцей, обращаясь ко мне, – здесь очередь. Вас записать?

– Конечно запишите, – сказал я, стараясь придать своему голосу мажорные нотки.

Я назвал ей свою фамилию.

– Вы двадцать восьмой, – сообщила она торжественно.

– А какой человек по счету зашел сейчас? – спросил я ее.

– Четырнадцатый, – ответила она.

– А кто двадцать седьмой? – спросил я-, обращаясь к очереди.

– Я! – ответил пожилой татарин в тюбетейке. – Моя фамилия Умеров.

Вы будете за мной.

Последние слова он произнес с какой-то грустью в голосе, явно догадываясь, что до нас сегодня дело не дойдет.

Мне захотелось его поддержать, и я мысленно подарил ему целый казан с горячим и ароматным пловом. Аксакал сразу приободрился, и мне тоже стало хорошо на душе.

В этот момент дверь отворилась и вышла паспортистка.

– Есть здесь мужчины?! – бросила она вопрос в очередь.

– Есть! – сказал я громко и сделал шаг вперед.

– Нужно принести несколько паков с минеральной водой, – сказала она. – Поможете?

– Конечно, – ответил я. – Куда идти?

Через несколько минут паки с водой из машины перекачывали в кабинет под стол.

– Давайте ваши документы, – сказала женщина. —

У вас не хватает всего одной квитанции об оплате, —

заклЮчила она после того, как изучила содержимое папки. – Но это не беда. Пусть ваша жена лично через неделю придет со своим паспортом и квитанцией и заберет документы. Они уже будут готовы.

– Вы знаете, – обратился я к ней с просьбой, – вы не могли бы ее в следующий раз пропустить без очереди?

– Конечно! – ответила она. – Какие могут быть разговоры? Пусть только придет к началу рабочего дня.

Паспортистка посмотрела на фотографию моей жены, которая была в папке, и сказала:

– А у вас очень красивая жена. Вам повезло.

– Спасибо, – поблагодарил я. – Я вообще очень счастливый человек.

БУМАЖНИК

Этот случай произошел несколько лет назад.

В тот день мы с женой решили поехать в Гурзуф. Приехали на автовокзал, взяли билеты и зашли в наш автобус. Когда мы нашли наши места и стали садиться, то я вдруг обнаружил, что мой бумажник наполовину торчит из кармана.

"Вор", – ударила, как молнией, первая мысль.

И точно, когда я выглянул в окно, то увидел около двери автобуса молодого парня, который пропускал мимо пассажиров. Его маленькие глазки цепко и суетливо осматривали их карманы и сумки.

Первым моим порывом было немедленно выбежать из автобуса и посчитаться с негодяем. Но я вовремя сказал себе «стоп» и подумал: "Подожди! Ты других учишь, как поступать в подобных ситуациях без агрессии, а сам почему-то не хочешь воспользоваться своей методикой. Деньги у тебя на месте. Не спеши. Возьми на себя ответственность. Сядь и подумай, чем ты создал эту ситуацию, чем привлек вора?"

Я задал себе вопрос: "Чем я создал эту ситуацию? Какими своими мыслями и поведением?"

Ответ из подсознания пришел почти мгновенно – беспокойство по поводу денег.

Действительно, накануне поездки в Гурзуф я в течение трех дней испытывал очень сильное беспокойство по поводу денег. Мне нужна была определенная сумма к определенному сроку, но у меня ее не было. Страх, тревога и мысли об отсутствии денег – вот чем я привлек вора. Если у вас в подсознании мысли типа "У меня нет денег", "Мне не хватает денег", "Мне нужны деньги" и им подобные, то эти мысли начинают активно работать в эфире и приводят к потере денег.

Далее я вспомнил отрывок из стихотворения Насира Хосрова, которого так любит цитировать мой папа:

На рынке бытия воров шныряет свора. Так береги карман и в каждом бойся вора.

"В каждом бойся вора" – вот еще одна негативная программа из подсознания.

Я понял, что вор выполнял мой подсознательный заказ. А значит, он ни в чем не виноват. Это я сам привлек его в свою жизнь.

Я мысленно поблагодарил его за урок. Я понял, что мне нужно быть

спокойным в отношении денег в любой ситуации.

"Что же ему подарить?" – подумал я.

В голове возник образ подарка. Я подарил ему Нобелевскую премию за то, что он учит людей спокойствию в отношении денег.

Что интересно, как только я это сделал, вор тут же отошел от автобуса, хотя пассажиров еще было много.

Через некоторое время автобус поехал, а я начал вспоминать, не было ли накануне каких-либо знаков-подсказок. И тут я вспомнил. За день до этого события у нас с женой состоялся один разговор.

– У тебя скоро день рождения, – сказала она мне. – Давай я подарю тебе новый бумажник. А то этот совсем износился.

– Хорошо, – согласился я, – только пусть старый останется на память.

Получается, что мне была подсказка, но я не понял ее до конца. В следующий раз нужно быть более внимательным и быстрее реагировать.

Дальше я начал создавать новые мысли в отношении денег и незаметно заснул.

Проснулся я на подъезде к «Артеку» отдохнувшим, в хорошем настроении. Мы прекрасно провели время и довольные вернулись домой.

На следующий день у меня была необходимая сумма денег. Деньги пришли совершенно неожиданно. Я вспомнил, что в автобусе составлял такую мысль: "Деньги приходят в мою жизнь разными путями и способами, порой такими, о которых я даже не подозреваю".

Но на этом чудеса с ворами и деньгами не закончились. После этого события у меня появилась способность узнавать воров-карманников. Просто в нужный момент внутренний голос мне говорит: "Будь осторожен – это вор". И я уже начеку. В настоящее время я знаю всех воров на автовокзале.

ГЕОРГИЙ ПОБЕДОНОСЕЦ

Не так давно я проводил семинар-тренинг в Греции. Одна участница семинара попросила меня помочь ей наладить отношения с мужем.

– Мой муж, – говорит она, – никогда не помогает мне в трудную минуту.

– Урания, – спросил я ее, – почему вы так решили?

– Я просто знаю об этом, – ответила она.

– Ну хорошо, – говорю я, – давайте сейчас применим новые знания в вашем конкретном случае.

– Давайте, – соглашается она.

– Начнем мы, пожалуй, с того, – говорю я, – что вы попробуете переформулировать свою проблему с точки зрения ответственности.

– Каким образом? – спрашивает Урания.

– Исходя из новой модели, – продолжаю я, – все события в жизни мы создаем сами. Значит, ваша проблема будет звучать таким образом: "Я делаю так, чтобы мой муж не помогал мне в трудную минуту".

– Это звучит немножко странно, но если верить вашей модели, то, скорее всего, так и есть. Но чем я создала такую ситуацию?

– Вот это мы сейчас и выясним.

Мы установили контакт с подсознанием и стали выяснять внутренние причины такого поведения мужа. Чем и для чего она создала такую ситуацию? Неожиданно для самой себя Урания вспомнила одну ситуацию из далекого прошлого.

– Я тогда была беременна двойней. Мы с мужем шли по улице, и у меня развязался на ботинке шнурок. Мне было очень тяжело нагибаться: живот был большой. Я попросила мужа помочь мне, но он даже не отреагировал. Наоборот, он отвернулся в сторону и сделал вид, как будто меня нет. И с тех пор у меня на него в душе затаилась сильная обида. Как можно было так поступить?

– А как вы думаете, – спрашиваю я Уранию, – что помешало вашему мужу наклониться и завязать вам шнурок?

– Я знаю что. Мы как раз подходили к офису мужа, и рядом проходили его сотрудники. Я думаю, он просто испугался осуждения со стороны мужчин. Ведь надо было встать на колени перед женщиной. Разве мог он так унизиться! – сказала она с иронией. – Но, Валерий Владимирович, – продолжала она, – я считаю, что мужчина должен быть мужчиной в любой

ситуации. Если бы мой муж помог беременной жене, то это только бы возвысило его в глазах сотруddников-мужчин.

– Я с вами полностью согласен, – говорю ей. – Но есть еще один момент, и очень важный, на который вы не обратили внимания.

– Какой?

– Подумайте, для чего вы создали эту ситуацию, чему она вас научила?

Женщина немного задумалась, а потом ответила:

– Я думаю, что эта ситуация научила меня, что нужно быть сильной женщиной и самостоятельной. Вы знаете, – продолжала она, – когда я задумалась над вашим вопросом, я вспомнила свою мать. Ее образ четко встал передо мной. В нашей семье отец пил, а мать тянула всю семью на себе. Так вот, она часто повторяла: "Женщина должна быть сильной, потому что все мужчины слабые".

Теперь я понимаю, почему мой муж часто отказывал мне в помощи.

При следующих словах казалось, что лицо ее просветлело, и она поняла для себя что-то важное:

– Получается, что всю свою жизнь с мужем я подтверждала то убеждение, которое мне внушалось с детства.

– Совершенно верно, – согласился я. – Теперь подумайте, сколько вы затратили сил на это и еще на свои обиды.

– Что же мне теперь делать? – спрашивает женщина.

– В первую очередь вам нужно простить мужу все свои обиды и искренне поблагодарить его за жизненные уроки. Во-вторых, измените ваши негативные убеждения насчет мужчин и женщин в этом мире. Научитесь доверять силе вашего мужа. И будьте уверены в себе.

Было интересно наблюдать, как менялось выражение лица у этой женщины. Оно стало значительно мягче, и мышцы расслабились.

– Пока вы все это говорили, – сказала она, – у меня возник образ Георгия Победоносца на коне. И почему-то появилась такая мысль, что это мой муж. А сегодня ночью во сне я видела рыцаря на коне, который встал передо мной на колени и попросил моей руки.

– Вот и прекрасно, – сказал я, – теперь, когда вы будете думать о своем муже, представляйте сразу этот образ. Он будет своеобразным ключом к вашей силе, женственности и другим важным чувствам.

На следующий день эта женщина поспешила поделиться со мной и с другими участниками семинара своей радостью.

– Представляете, – рассказывает она воодушевленно, – прихожу вчера домой после семинара, а мой муж мне говорит: "Дорогая, ты, наверное, устала, отдохни, а я пока приготовлю ужин". После стольких лет

совместной жизни это было впервые! Я была и счастлива, и удивлена одновременно. Стоило нам вчера на занятии проработать ситуацию, как она изменилась. И так быстро!

ПОДАРОК ОТ НАЛОГОВОЙ ИНСПЕКЦИИ

Недавно в городе встретил своего знакомого. Посидели в кафе, поговорили о том о сем.

– Валерий, – сказал он под конец нашей встречи, – хочу рассказать тебе одну историю, которая недавно произошла со мной. Может быть, ты ее даже используешь в своих следующих книгах.

Помнишь, – начал он свой рассказ, – год назад я жаловался тебе на то, что меня замучила проверками налоговая инспекция. Ты меня тогда обучил Психоэнергетическому Айкидо. Говорил, что я должен полюбить налоговую инспекцию. Сначала я смеялся, потом думал, что ты говоришь странные вещи. Но сейчас могу сказать однозначно: твоя система работает.

А началось все с того, – продолжал приятель, – что после нашего разговора я решил попробовать твою систему. Сначала надо было изменить отношение к государству, налоговой инспекции и вообще ко всем государственным структурам. Скажу честно – нелегко было это сделать. Я тогда пошел в церковь и поставил им свечи за здоровье. Кроме того, завел дневник, куда писал положительные и добрые мысли о нашем президенте, о правительстве, о налоговой инспекции. Затронул таможню, родную милицию и многие другие государственные структуры. Я вспомнил практически все случаи из жизни, когда государство со мной обходилось, как мне тогда казалось, несправедливо. Знал бы ты, сколько злости из меня выходило в эти дни. Но я каждый раз благословлял и благодарил их за уроки. Я пересмотрел очень большой кусок своей жизни. На душе стало легче и светлее, появилось больше сил.

Но самое интересное стало происходить примерно через месяц.

Мне нужно было заплатить приличную сумму денег в пенсионный фонд. И когда я пришел к инспектору пенсионного фонда, чтобы уточнить, сколько я должен, то он мне ответил, что платить мне не нужно. Я удивился. Попросил его показать мне ведомость. А там напротив моей фамилии стоит цифра 0.

Но я так этого не оставил и пошел к своему налоговому инспектору.

– Вы знаете, – сказала мне инспектор, – у нас несколько людей с вашей фамилией. И когда я работала с вами, то по ошибке взяла данные у другого предпринимателя.

– Что же теперь делать? – спросил я.

– Если мой начальник узнает об ошибке, то с меня голову снимут, –

сказала инспектор. – Ведь придется переделывать весь годовой отчет. Поэтому давайте оставим все так, как есть. Считайте, что это подарок вам от налоговой инспекции.

"Ну ничего себе, – подумал я, – налоговая дарит мне подарки. Дожили!"

Но подарок я принял.

Я уже потом понял, что это сработал закон отражения. Я посылал им хорошие и добрые мысли, и мне это вернулось в виде подарка.

Сейчас у меня не только с налоговой прекрасные отношения, но и со всеми государственными структурами. Даже гаишник один раз простил нарушение правил и отпустил без протокола.

Так что, Валерий, – закончил свой рассказ мой знакомый, – работает твое Психоэнергетическое Айкидо. Я убедился в этом на многих ситуациях. Вообще я понял одну простую истину: быть добрым – выгодно.

Искусство эффективного общения, или Как стать коммуникабельным – Доктор, – просит меня молодая женщина, – помогите мне разобраться в моих отношениях с родителями. Любой наш разговор обязательно заканчивается ссорой. Я хочу наладить контакт, иду им навстречу, но незаметно для себя начинаю злиться и раздражаться.

Такой пример типичен. Дети хотят самого лучшего для своих родителей, а родители – для детей. Многие люди имеют самые добрые намерения, стремятся общаться друг с другом из самых лучших побуждений. Но не всегда эти добрые намерения осуществляются.

Почему же происходит так, что люди с благородными намерениями приносят друг другу боль и страдание? При чем происходит это в большинстве случаев бессознательно.

Понять это мы сможем только в том случае, если возьмем на себя ответственность за наши отношения с окружающим миром, за наш диалог с ним.

Мы неизбежно оказываем друг на друга влияние с помощью слов и того, как эти слова произносятся. Но как мы делаем это? Как на самом деле происходит процесс общения?

Упражнение

Сейчас я предлагаю вам подумать о «белом» и "сладком".

О чем подумали вы?

Некоторые из вас представили сахар. Другие пастилу или зефир. Кто-то сахарную вату. В принципе не важно, что представили вы. Важно то, что вы представили какую-то картинку. Создали образ.

А ведь я не просил вас думать о сахаре или о зефире. Вы должны были

почувствовать сладкий вкус и увидеть белый цвет. И все!

А теперь ответьте мне: на каком основании ваш мозг начал рисовать картинки? Вообще, кто хозяин вашей жизни: ваш разум или вы?

Слово, которое я произношу вслух, действует на человека на глубоком подсознательном уровне. И вызывает к жизни определенные образы и чувства. Любое слово – это своеобразная кнопка, которая запускает в подсознании определенные механизмы.

За любым словом у каждого из нас скрывается целая серия образов и чувств.

Возьмем, к примеру, слово "дерево".

Какое конкретно дерево представили вы?

А вы уверены, что я (или кто-то другой) подумали о точно таком же дереве?

Теперь представьте такую ситуацию.

Ваш знакомый рассказывает вам о том, как он замечательно провел отпуск. Во время его рассказа вы бессознательно начинаете вспоминать то время, когда вы были в отпуске и какие чувства тогда испытали. Каждое его слово вызывает к жизни в вашем подсознательном разуме целую серию образов из ВАШЕЙ жизни. То есть ваш знакомый рассказывает вам о своем, а вы прокручиваете в своей голове собственное "кино".

Исходя из этого, я сделал гениальное открытие. Оно объясняет очень многие вещи практически во всех сферах жизни. Получается, что никакого обмена информацией при общении на самом деле не происходит! Да и о каком обмене информации может идти речь, если В НАШЕМ ПОДСОЗНАНИИ УЖЕ ЕСТЬ ИНФОРМАЦИЯ ОБО ВСЕМ!

Что же тогда происходит при взаимодействии людей?

А на самом деле происходит процесс САМОПОЗНАНИЯ.

Оказывается, каждое слово (и не только слово, а и другие формы общения, такие, как движение тела, тон и тембр голоса) служит своеобразным паролем для доступа к той информации, которая УЖЕ ЕСТЬ В НАШЕМ ПОДСОЗНАНИИ.

На нас оказывает влияние не просто звучание слова, а его семантическое поле. Сознательно мы делаем вид, что слушаем человека, киваем ему в знак согласия или восклицаем: "Какой ужас!" Мы пытаемся уловить содержание и даже не догадываемся, что на уровне подсознательном внутри нас происходят определенные изменения. На нас воздействует смысловое поле слова. Некоторые люди даже чувствуют это. Я думаю, и вам знакомо подобное состояние, когда после общения с одним человеком вам кажется, что вы потеряли энергию, а при общении с другим

– "зарядились".

Мы воздействуем друг на друга. Мы манипулируем друг другом. Мы программируем друг друга. Причем независимо от того, хотим мы этого или нет. Мы не можем не реагировать, потому что мы живые существа. Нет реакций только у мертвецов.

Мы не обмениваемся информацией при общении в том смысле, как это принято считать. Это было бы слишком банально. Мы воздействуем друг на друга на очень глубоком уровне и помогаем друг другу задействовать скрытые подсознательные ресурсы.

Общение с человеком – это всегда соприкосновение с другим миром. И из каждого такого соприкосновения мы выходим уже слегка изменившимися людьми. Ведь каждый встречный на моем пути несет с собой какое-то откровение и о себе, и о мире, и обо мне самом.

И именно поэтому можно и нужно научиться влиять друг на друга очень эффективно, чтобы процесс общения был приятен и полезен всем.

Мы не можем жить без общения. Оно необходимо нам как воздух, вода или пища. Именно с помощью общения мы обретаем цельность, целостность.

Общение – общность – целое

Но всякое общение возможно только при условии понимания. Ведь, вступая в диалог с другим человеком, да и со всем окружающим миром, мы предполагаем, что он нас поймет. Более того, мы хотим, чтобы он понял нас так, как мы того хотим.

Как это сделать? Как добиться понимания?

Ниже я предлагаю модель, которая поможет вам заполнить пробелы в науке общения. С ее помощью вы научитесь устанавливать хороший контакт с человеком, присоединяясь к его модели мира, и сможете более глубоко и эффективно взаимодействовать с людьми.

ПРИСОЕДИНЕНИЕ И ДОВЕРИЕ

Что касается общения, то первое, что необходимо сделать, – это установить хороший контакт с человеком, с которым вы общаетесь.

Процесс общения характеризуется степенью доверия между людьми. То есть насколько вы доверяете друг другу, настолько тесный контакт вы сможете установить.

Кстати, слово «доверие» означает буквально то, что находится до веры. Это еще не вера, но чувство безопасности и понимания оно уже несет в себе.

Каждый человек предоставляет массу информации о себе. Своей позой, взглядом, жестами, интонацией, словами. Все это имеет непосредственное отношение к его модели мира. И чем больше человек похож на вас, чем больше его внутренний мир совпадает с вашим, тем больше вы ему доверяете.

К самому процессу общения нужно относиться трепетно, потому что, когда вы общаетесь с человеком, вы не просто произносите какие-то слова – вы соприкасаетесь с другим миром. И если у вас нет уважения к модели мира другого человека, то и продуктивного общения, скорее всего, не получится, а все завершится банальным выяснением отношений: кто прав – кто виноват. А это не только глупо, но в некоторых случаях и опасно.

Когда вы приезжаете в другую страну, где говорят на языке, отличном от вашего, вы понимаете, насколько важно знать другой язык. Иначе вас просто не поймут или истолкуют ваши желания не так, как хотелось бы вам.

Даже если вы говорите с близким человеком на вашем родном языке, то все равно с каждым словом у вас и у него будут связаны определенные образы и чувства. И они не всегда могут совпадать. А если это незнакомый вам человек и у вас не было совместных переживаний, то внутренние образы и чувства вообще будут разные.

Как-то на одном из моих семинаров по эффективному общению одна участница сказала:

– Валерий Владимирович, а ведь не так давно я интуитивно воспользовалась этим принципом.

– Ольга Ивановна, расскажите, как это произошло, – попросил я ее.

– А дело было так, – начала она свой рассказ. – Два года назад я была вынуждена заняться бизнесом.

Моей зарплаты школьного учителя мне на жизнь не хватало, и моя сестра предложила взять в аренду столик на рынке и торговать вещами. И вот я взяла деньги в долг и поехала за границу за вещами. Когда мы приехали в нужный город, нас поселили в гостиницу, четыре человека в номер. Я разобрала свои вещи, взяла шампунь и полотенце и пошла принимать душ. Но мне преградила дорогу одна молодая женщина.

"Ты что, дорогуша, – сказала она мне нагло и самоуверенно, глядя прямо в глаза, – не знаешь, что я всегда первая принимаю душ? Спроси у девчонок – они подтвердят".

Я посмотрела на других женщин. Они закивали в знак согласия.

Честно сказать, – продолжала свой рассказ наша героиня, – я опешила от такого к себе обращения и просто не нашлась, что ей ответить.

Я села на свою кровать и ждала, пока эта нахалка сначала тридцать минут готовилась к принятию душа, а потом еще тридцать минут принимала душ.

В следующую свою поездку так получилось, что я снова попала с этой особой в один номер. На этот раз я решила говорить с ней на ее языке. Я заранее приготовила все для душа, и, когда она направилась в ванную комнату, я преградила ей дорогу.

"Ну вот что, дорогуша, – сказала я ей уверенно, ее интонациями и глядя прямо в глаза. – За это время правила изменились. Теперь я первая принимаю душ. Не веришь – можешь спросить у девчонок, они подтвердят". – И я кивнула головой в сторону двух других женщин.

И пока она смотрела на других женщин, я уверенно прошла в ванную комнату.

"Ну надо же, какая стала смелая", – сказала она с ехидцей, но возражать не стала.

После этого случая, – закончила свой рассказ Ольга Ивановна, – и эта женщина, и другие стали меня уважать, даже советоваться со мной. И вообще общаться стало значительно легче.

Теперь, надеюсь, вы понимаете, насколько важно говорить с человеком "на его языке". В психологии для этого есть специальный термин – «присоединение» к модели мира другого человека.

Но как узнать язык другого человека? Как эффективно к нему присоединиться?

Это несложно. Ведь каждый человек открыт и заявляет о себе словами, позой, взглядом, жестами, интонацией. Мы просто не привыкли это замечать. Мы больше поглощены собственно содержанием общения.

ВЕДУЩАЯ СИСТЕМА ОПИСАНИЯ МИРА

Разные люди думают по-разному и по-разному строят свое описание мира. И эти различия соответствуют трем основным анализаторам: зрительному, слуховому и кинестетическому (наши ощущения). То есть внутри себя человек может создавать (представлять) зрительные образы, испытывать какие-либо ощущения или говорить сам с собой. Причем одна из этих систем представления или описания мира будет у него ведущей. Один из способов узнать об этом – прислушаться к тем словам, с помощью которых он описывает свой опыт. Эти особенные слова получили название «предикаты» (глаголы, наречия, прилагательные). Вот список типичных предикатов:

Зрительные

- видеть перспективу
- смотреть в будущее
- яркий, смутный, четкий образ
- несмотря ни на что
- говорить туманно
- темное прошлое
- светлое будущее

Слуховые

- слышать речь
- громкий, тихий
- звучит убедительно
- скрипучий голос
- звучание голоса
- вслушаться в смысл происходящего
- крик о помощи
- шелест, шепот, шуршание
- ты никогда не слышишь то, что я тебе говорю

Кинестетические

- чувствовать, ощущать
- тесный контакт
- тяжелый, легкий
- груз мыслей, тяжелый груз вины
- шероховатости в общении
- поползновения

- слияние
- слегка прикоснуться
- Нейтральные (неспецифические)
- знать, особенное знание
- понимать происходящее, понимание процесса
- делать полезные вещи
- верить в необходимость изменений
- возможность личного роста и развития
- вы можете обнаружить
- необходимо решить
- обратить внимание
- узнавать, вы можете узнать об этом

Разные люди все время используют все три системы. Но в определенных ситуациях они будут отдавать предпочтение одной из них. Например, во время занятий спортом на первом месте будет кинестетическая чувствительность. Когда вы смотрите фильм – зрительная. Слушаете музыку – слуховая (аудиальная).

Будьте особенно внимательны к тому, как и что говорит собеседник. Постарайтесь выяснить, какая у него ведущая система описания мира. Именно к ней вам и нужно будет присоединиться в дальнейшем.

Упражнение

Выберите кого-нибудь из своего окружения и определите, какая ведущая система описания мира у этого человека. Это будет понятно по тем предикатам, которые он систематически будет использовать в своей речи. Теперь начните присоединяться к человеку с помощью предикатов. Если человек визуал (зрительно ориентированный), используйте в своей речи зрительные предикаты. Если аудиал (ориентированный на слух) – слуховые. Если кинестетик (чувства) – кинестетические.

Делайте это систематически в течение недели каждый день.

Упражнение для расширения сознания

Это упражнение я уже приводил в своей книге "Сила намерения". Оно поможет вам расширить ваше сознательное восприятие и хорошо ориентироваться во всех трех системах представления.

Выполняется в несколько этапов.

1. Опишите какое-либо событие в своей жизни, используя только визуальные термины: яркий, увидеть, посмотреть, цвет, выглядеть и др.

Например, вы описываете свой поход в театр: "...И когда я вошел в зал, то увидел много людей. Каждый был одет очень красиво, торжественно. Было много света. Огромные прожектора освещали сцену. Я

увидел свое место в четвертом ряду и сел на него. После чего я осмотрелся по сторонам. На стенах висели большие картины..."

2. Теперь опишите ту же ситуацию с использованием только аудиальных (которые относятся к тому, что мы слышим) терминов.

"...В зале было очень шумно. Люди разговаривали друг с другом. Одни говорили громко, другие – тихо, чтобы не мешать окружающим. Я слышал обрывки разных фраз. Я не стал прислушиваться к чужим разговорам, а сосредоточился на музыке. Вдруг раздался звонок. За ним еще один и еще один. В зале сразу стихло, и люди быстро стали рассаживаться по своим местам. Было слышно, как скрипят кресла..."

3. Теперь используйте только кинестетические слова (то есть свои ощущения).

"...Сидя на своем месте, я ощущал всю торжественность обстановки. Мне было очень приятно, что я попал на премьеру. То чувство радости, которое я испытывал, трудно было сравнить с чем-либо. Мне было хорошо и легко. И место мне досталось очень удобное. Кресло было мягкое. Оно было обито бархатной тканью, которая была приятна на ощупь. Мне нравилось проводить по ней рукой и испытывать снова и снова эти ощущения..."

4. А теперь используйте все три системы: и визуальную, и слуховую, и кинестетическую.

"...В зале было очень красиво и торжественно. Играла музыка, сцена освещалась со всех сторон. Было много людей. Мужчины и женщины были одеты очень красиво. Я себя чувствовал очень легко и радостно. Ведь я люблю театр. Было видно, что люди возбуждены в ожидании зрелища. Одни разбились на группы и громко что-то обсуждали. Другие молчаливо и задумчиво сидели на своих креслах. Вдруг раздался звонок, и я решил занять свое место. Когда я сел, то обратил внимание, что кресло было очень удобным. И место было очень хорошим – вся сцена лежала передо мной. Мне повезло..."

ПОЗА И ЖЕСТЫ

В последнее время вышло очень много книг о позах и жестах человека. В них подробно описывается, какой жест и какая поза что означают. Одна поза означает покровительство, другая – уверенность, третья – смущение и т. д.

Мое мнение – такой подход к общению неэффективен. Мало того, он уводит от главного, от сути. И вы поймете почему.

Язык тела не работает, как слова. Он работает по-другому. Движения тела передают не содержание, а информацию о процессе общения!

Не всегда наличие указательного пальца в носу или чесание в затылке означает задумчивость. А скрещенные руки на груди – закрытость. Не нужно фантазировать по этому поводу. Вы все равно не можете до конца понять смысл того или иного жеста человека, пока не станете им самим. Да это и не нужно.

Помню, как когда-то ко мне в кабинет пришли два тибетских монаха. Они рассказывали мне о своей жизни, о просветлении. Хотели, чтобы я оставил семью, работу и пошел с ними.

Я сидел в кресле со скрещенными на груди руками и внимательно их слушал. Один из них указал мне на мою позу и сказал:

– Не закрывайтесь от нас. Мы хотим вам добра.

А я и не закрывался от них. Просто в моем кабинете было холодно, и поэтому я сел в такую позу, чтобы сохранить тепло.

В общем, как вы поняли, они меня не убедили, иначе вы не читали бы сейчас эти строки. А не убедили потому, что не смогли ко мне присоединиться.

Вообще будьте осторожны с жестами. В разных культурах один и тот же жест может иметь совершенно различный смысл.

Один крестьянин пришел к ксендзу и попросил дать ему во временное пользование небольшой кусок земли, которая принадлежала церкви.

– Этот кусок земли давно заброшен и никем не обрабатывается, – сказал крестьянин, – а у меня большая семья.

Ксендз задумался.

– Ну ладно, – сказал он, – я дам тебе эту землю. Но только в том случае, если ты выиграешь наш спор.

– Какой спор? – спросил крестьянин испуганно.

– Мы будем спорить без слов, – сказал ксендз. – Сначала я буду

говорить с тобой жестами, а потом – ты.

Ксендз показал крестьянину палец.

Крестьянин, не долго думая, показал ему два пальца.

Ксендз удивился.

"Ну надо же, – подумал он, – как мудро этот крестьянин ответил на мой вопрос. Я показал ему, что Бог один, а он ответил мне, что мир двойственный".

Теперь ксендз положил на стол яблоко.

"Жизнь – это рай", – хотел сказать он.

Крестьянин порылся в своей сумке и положил рядом с яблоком луковицу.

"Но есть в нем и слезы", – «прочитал» послание служитель церкви.

– Ты выиграл! – воскликнул ксендз. – Забирай землю.

Крестьянин пришел домой счастливый.

– Ну что? – спросила жена. – Дал он землю?

– Да, – ответил крестьянин, – я выиграл ее в споре.

– В каком споре? – удивилась жена.

– Мы говорили с ним не словами, а жестами, – объяснил жене крестьянин. – Сначала он показал мне палец, что означало: "Я выколю тебе глаз". Я не растерялся и показал ему два пальца: "Я выколю тебе оба глаза". Тогда он удивился и достал яблоко, что означало: "Это мой завтрак". Я же выложил на стол луковицу:

"А это – мой". После этого он сказал, что я выиграл, и отдал мне кусок земли.

Наша с вами задача – научиться присоединяться к позе и характерным жестам собеседника, чтобы говорить на одном с ним языке и сделать процесс общения максимально эффективным.

Упражнение

Потратьте еще одну неделю на то, чтобы научиться хорошо присоединяться к позе и жестам кого-нибудь из ваших близких или друзей.

Если человек стоит скрестив руки на груди, то и вы встаньте в такую же позу. Не думайте о том, что это могло бы означать. Просто присоединитесь к нему. Если сидит нога на ногу, то и вы сядьте так же. Если ковыряется в носу, – ни в коем случае не делайте так! Не доводите все до абсурда. Некоторые жесты не надо копировать буквально. Можете просто почесать свой нос. В общем, ведите диалог с человеком в его позе.

ДЫХАНИЕ

Дыхание, как и сердцебиение, – это такое поведение человека, которое им, как правило, не осознается. Поэтому, если вы присоединитесь к дыханию, то это окажет на него очень сильное влияние.

Упражнение

Найдите для себя время и возможность и поупражняйтесь в течение следующей недели в присоединении к дыханию человека.

Существует несколько вариантов присоединения к дыханию партнера.

Первый – дышать с тем же ритмом и глубиной, что и он.

Второй – синхронизироваться движением своей руки с подъемом и опусканием его грудной клетки.

И третий способ – соизмерять темп своей речи с движением грудной клетки партнера.

Например, говорите только тогда, когда собеседник делает выдох, и сделайте паузу, когда он делает вдох.

ТОН ГОЛОСА, ТЕМБР, ИНТОНАЦИЯ

Внимательно слушайте собеседника. Отмечайте тон, тембр и интонации его голоса.

Упражнение

Всю следующую неделю постарайтесь копировать тон, тембр и интонации собеседника.

ХАРАКТЕРНЫЕ СЛОВА

У многих людей (если не у каждого) есть характерные слова, которые они любят употреблять при общении. Это могут быть не только слова-паразиты, типа «вот», "значит", "так сказать" или откровенное "бля".

Я спросил одного человека:

– А для чего вы употребляете такие слова?

Он ответил:

– Для связки слов.

Так почему бы и вам не связать свою речь такими словами, раз ваш собеседник пользуется ими? Даже если это будут матерные слова, – не постесняйтесь употребить и их. Просто ради эксперимента.

Упражнение

Потратьте еще неделю на то, чтобы научиться быстро выделять в речи собеседника его характерные слова. А потом попробуйте строить свою речь с использованием этих слов. Встраивайте эти слова в свою речь "для связки слов". Отметьте результат.

ГЛАЗНЫЕ СИГНАЛЫ ДОСТУПА

Когда вы будете учиться эффективному общению, я посоветовал бы вам поменьше внимания обращать на сознательные ответы человека. Они несут мало информации о его модели мира. Зато подсознательная информация всегда дается нам в избытке.

Еще до того, как человек сформулирует свой ответ, его глаза начинают совершать определенные движения, указывая тем самым, какую репрезентативную систему он использует.

Не зря говорят, что глаза – зеркало души. Ведь именно по глазам очень легко можно определить, к какого рода информации человек получает доступ в своем подсознании. Он либо видит образы внутри себя, либо слушает сам себя, либо сосредоточивается на чувствах, которые собирается вам описать. В любом случае его глаза расскажут вам об этом. Причем движения глаз являются бессознательными, и мы не можем сознательно их контролировать.

Вспомните фильм об известном русском революционере Камо. Его поймали и пытали с целью узнать нужную информацию. Но он притворился невменяемым. Он никак не реагировал на боль. И только опытный психиатр, которого пригласили поставить диагноз, понял, что революционер здоров. Он понял это по его глазам. В то время как мышцы тела оставались нечувствительны, зрачки реагировали. Но психиатр, восхищенный мужеством революционера, не выдал его.

Упражнение

Задайте своим близким или друзьям несколько вопросов. Предупредите их, чтобы они просто нашли ответы на эти вопросы, но не произносили их вслух.

Вопросы будут иметь отношение к одной из трех репрезентативных систем человека поочередно. Например:

Визуальная система

- Какого цвета глаза у вашей матери?
- Сколько дверей в вашем доме?
- Представьте себя в средневековой одежде с большим париком.
- Представьте желтого бегемота в синюю полоску.

Одни из этих вопросов заставляют человека получить доступ к воспоминаниям, другие – конструировать картинку. Внимательно наблюдайте за движением глаз.

Слуховая система

- Какого рода музыку вы предпочитаете слушать?
- Послушайте вашу любимую песню.
- Как звучит голос вашей матери?
- Как будет звучать будильник, если его накрыть металлическим ведром?

Первые три вопроса относятся к воспоминаниям, как и в предыдущем случае. Последний вопрос требует создания нового звука. Поэтому и движения глаз будут разные.

Кинестетическая система

- Что вы чувствуете, когда выходите на мороз из теплого помещения?
 - Какое ощущение вы испытываете, когда заходите в море?
- Эти вопросы требуют доступа к ощущениям. Посмотрите, куда при этом движутся глаза.

Внутренний диалог

- Поговорите с самим собой о погоде, политике.
- Потренируйтесь так в течение недели.

Постепенно вы научитесь определять, когда человек думает картинками, звуками или ощущениями. Все дело в том, что существуют видимые изменения, которые происходят в нашем теле, когда мы думаем различными способами. Способ нашего мышления оказывает влияние на наше тело, а то, как мы используем наше тело, действует на то, как мы думаем.

Мы систематически передвигаем свои глаза в различных направлениях в зависимости от того, как мы думаем. Неврологические исследования показали, что движения глаз по горизонтали и вертикали оказываются связанными с активацией различных частей головного мозга. Эти движения в литературе по неврологии называются латеральными глазными движениями. Но для нас это слишком сложно. Мы будем называть эти движения проще, как принято в психологии – глазными сигналами доступа. Они позволят нам понять, как люди получают доступ к информации, которая хранится в их мозгу. Существует определенная внутренняя связь между движениями глаз и системами описания мира.

Когда мы визуализируем что-то из нашего прошлого опыта, наши глаза имеют тенденцию перемещаться вверх и влево по отношению к нам. Во время конструирования картинки из слов или в то время, когда мы пытаемся «вообразить» себе нечто такое, чего никогда раньше не видели, наши глаза поднимаются вверх и вправо. Глаза перемещаются по горизонтали влево, когда вы вспоминаете звуки, и по горизонтали вправо

при конструировании звуков. При получении доступа к ощущениям типичным является движение глаз вниз и вправо. Когда вы разговариваете сами с собой, ваши глаза чаще всего находятся внизу слева. Расфокусированный взгляд прямо перед собой, когда собеседник смотрит на вас и как бы не видит вас, тоже говорит о визуализации. Получится следующая схема.

Не все люди организованы таким образом, как показано на схеме. Эта схема типична для большинства правшей. Но она может быть перевернута для левшей, которые смотрят вправо, чтобы вспомнить образы или звуки, и влево, чтобы их сконструировать. Глазные сигналы доступа всегда устойчивы для одного человека. Иногда они будут смотреть влево вниз, ощущая, и вправо вниз, прослушивая внутренний диалог. Всегда существуют исключения – будьте внимательны в применении к людям этих общих правил. Ответ ищите не в обобщении, а в том человеке, который перед вами находится. И не спешите делать выводы. Соберите больше информации о человеке. Но даже если человек будет организован абсолютно по-другому, он все равно будет систематичен в своих реакциях.

А теперь поговорим. о том, как можно использовать такой мощный источник информации о подсознательных процессах человека. Потому что именно это важно.

Самый простой пример использования глазных сигналов доступа – это когда вы предлагаете собеседнику некий объем информации. Необходимо предоставить ему время для того, чтобы он «переварил» ее, оценил свое внутреннее понимание происходящего. Он может посмотреть вверх и начать создавать образы, или посмотреть вниз и начать что-то говорить себе, или обратить внимание на свои ощущения. В какое бы внутреннее состояние он ни вошел, важно сделать паузу и дать ему время обработать информацию.

У меня есть друг, с которым мы жили в одном военном городке и общались еще с детского сада. Он прекрасный человек, и у него замечательно работают мозги. Однажды я попросил его помочь мне разобраться с компьютером. Но когда он начал говорить, я вдруг понял, что не могу уловить смысла происходящего. Говорил он настолько быстро, что я просто не успевал усвоить информацию.

– Олег, – попросил я его умоляющим голосом, – ты мог бы говорить немного помедленнее?

– Нет! – ответил он. – Ты же знаешь, я всегда говорю в таком темпе. И вообще, как тут можно что-то не понимать? Ведь это так просто.

В итоге мне пришлось обратиться за помощью к другому моему

знакомому. Темп его речи соответствовал темпу моего мыслительного процесса, и я его сразу понял.

Вот еще один пример. Вам, наверное, знакомо выражение: "Он говорил настолько убедительно, что мне нечем было ему возразить". Это типичный пример, как один человек говорит на языке другого.

Если вы будете строить свою речь в соответствии со стратегиями собеседника (а их можно узнать по глазам и предикатам), то вас легко и быстро поймут.

Множество школьников испытывают трудности в обучении из-за несоответствия подсознательных стратегий учителя и ученика. Я думаю, теперь вы понимаете, как один и тот же ученик может быть «плохим», например, по математике и прекрасно успевать по географии или биологии.

Действительно талантливый учитель – это такой учитель, который может проявить гибкость и присоединиться к каждому ученику, а не будет ждать, когда ученик научится понимать его.

В отношениях между мужем и женой мы можем наблюдать то же самое. Муж, например, типичный кинестетик. А жена – визуал (зрительно ориентирована). Они часто ругаются. Один жалуется на другого, что тот не понимает его. А все дело в различии их систем описания мира. Как только они научатся переходить с языка одной системы описания на язык другой, мир в семье будет восстановлен.

Люди зрительно ориентированные стараются соблюдать дистанцию при общении, чтобы хорошо видеть то, о чем идет речь. Кинестетики стремятся приблизиться чуть ли не вплотную, чтобы создать хороший прочный контакт. Все это можно использовать полезным образом при общении.

Есть еще множество других изящных способов применения этих знаний. Но это уже "высший пилотаж". Освоить их можно на семинарах-тренингах.

ВЕДЕНИЕ

Установив хороший контакт с человеком, присоединившись к его реальности, вы добиваетесь того, что он начинает вам доверять. И чтобы ДОВЕРИЕ не было для вас просто словом, вы должны знать, когда человек вам доверяет, а когда нет. Для этого вы не спеша начинаете менять один из параметров своего поведения и смотрите за реакцией собеседника.

Например, вы присоединились к его дыханию с помощью темпа своей речи. Теперь начните незаметно ускорять или замедлять свою речь. Если человек последует за вами и изменит дыхание, то это значит, что вы хорошо присоединились к нему, к его реальности и можете начать вести его. Вести к тому позитивному результату, которого вы хотите добиться.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ В ОБЩЕНИИ

Что это такое?

Это умение замечать реакции собеседника и менять свое поведение до тех пор, пока вы не получите нужную реакцию.

Получается такая схема:

Из этой схемы видно, что вы знаете, чего вы хотите добиться, внимательно следите за реакциями партнера, чтобы вовремя проявить гибкость и изменить свое поведение для достижения нужного вам результата. И все ваши действия проходят через фильтр чистоты помыслов.

Некоторые люди испытывают комплексы при общении. Они не хотят действовать, проявлять гибкость, потому что боятся совершить ошибку.

Но если говорить об общении, о взаимодействии между людьми, то **НИКАКИХ ОШИБОК НЕ БЫВАЕТ**.

Мне часто приходится слышать жалобы людей типа "Я к нему со всей душой, а он отвечает хамством" или "Людям делаешь добро, а они тебе отвечают злом". Все эти жалобы – это плач жертвы, индальгирование и нежелание что-то менять в своей жизни.

Если вы в своей жизни встречаетесь с хамством и непорядочностью, со злом и агрессией, то именно **ВЫ** вызвали такую реакцию у людей. Как правило, это не осознается людьми. Но это факт! И поэтому должны взять на себя ответственность. Прежде всего реорганизуите **ВАШИ** собственные представления об общении и **ВАШЕ** поведение.

Вы всегда будете получать лишь те реакции и ответы, которые вызываете.

И если реакция, которую вы получили, была не та, которую вы ожидали, то в этом нет никакой ошибки. Просто в следующий раз следует вызвать именно ту реакцию, которая вам нужна.

Если то, что вы делаете, не срабатывает, сделайте что – нибудь другое. Проявите гибкость.

Существует два типа обратной связи.

Сознательная – это когда мы сознательно посылаем сигналы слушателю и воспринимаем сигналы от него, интерпретируя тем или иным образом.

И бессознательная– это та информация, которая проходит вне сознательного разума (дыхание, поза, тон и тембр голоса и другие).

Психологи подсчитали, что словесная информация в общении

составляет 7-10%. Язык тела (поза, движения, мимика, дыхание) – около 50%. Голос (тон, интонация, тембр, ритм) – около 40%. Но по моим наблюдениям есть еще более тонкие подсознательные каналы влияния друг на друга.

Получается, что важным элементом искусства общения является использование бессознательной обратной связи. Но многие люди во время общения пытаются сознательно вникнуть в содержание беседы. И от этого они теряют очень многое.

При общении мы всегда получаем какие-то ответные реакции. Заметим мы их или нет – это зависит от нашей внимательности и чувствительности.

Если вы сравните, например, бокс и приемы восточной борьбы, вы заметите определенную разницу. Тот, кто пользуется приемами восточной борьбы, никогда не противостоит усилиям партнера, – он лишь воспринимает усилия с его стороны и использует их, изменяя траекторию так, чтобы усилие продолжалось в любом желательном для него направлении.

То, чему вы сейчас учитесь при общении, очень похоже на восточный стиль взаимодействия с партнером. Именно поэтому одну из своих методик я назвал "Психоэнергетическое Айкидо".

Мы неизбежно влияем друг на друга. Это очевидно. Мы не можем не делать этого. Взаимодействие происходит как на сознательном, так и на подсознательном уровне, причем на подсознательном уровне идет около 95% информации.

Мы используем окружающий мир и людей, и нас используют. Это неизбежно. Иначе уйдите в горы, в лес или запирайтесь в квартире и не выходите оттуда. Все равно вас "достанут".

И это будет бегство от самого себя. Потому что окружающий мир – это ваш мир. Каждый человек в этом мире – ваша проекция.

Людям обязательно нужно общаться. Это необходимо, как воздух и пища. Людям обязательно нужна обратная связь с окружающим миром. Это залог успешного развития.

ЧЕТЫРЕ КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛА В ОБЩЕНИИ

Правило 1. Знание о своем намерении (результате)

Прежде всего, вы должны четко знать, чего вы хотите от общения с человеком. Это может быть получение внимания, установление добрых отношений, заключение сделки. Если мы сознательно идем на контакт с человеком, то должны знать, чего мы хотим.

Вообще, для чего люди общаются друг с другом? Какова цель любого

общения?

Например, цель моего как доктора общения с пациентом – помочь человеку стать здоровым и счастливым. Достижение этой цели (то есть помощь другому человеку) способствует моей самореализации, моему личному росту и развитию.

Цель моего общения с близкими (и не только с близкими, а и с каждым человеком) – сделать их радостными и счастливыми. Ведь это напрямую связано с моей радостью. Чем счастливее мое окружение, тем лучше я себя чувствую.

Получается, что успешное общение с окружающим миром способствует моему собственному росту и развитию как человеческого существа. Это и есть цель любого общения. Надо сделать окружающий мир немного светлее и радостнее.

Правило 2. Внимательность

Как вы уже поняли, вы можете получить очень много информации о человеке и его модели мира. Через характерные слова, движения тела и голос. Главное – быть внимательным и развивать свою чувствительность. У каждого из нас есть колоссальные возможности восприятия, и теперь есть повод ими воспользоваться.

Движения глаз и движения тела, а также предикаты дают вам незаменимую информацию о процессах, происходящих в мире другого человека. Вы не обязаны следить за содержанием. Потому что содержание у каждого свое. Будьте внимательны к самому процессу общения – и вы начнете понимать и замечать многое.

По поводу внимательности есть хороший анекдот.

Один турист шел по полю, где паслись коровы. Увидев пастуха, развалившегося под деревом, он подошел узнать, который час. В ответ на вопрос пастух, слегка приподнявшись, поднял вымя ближайшей коровы и ответил:

– Без десяти минут четыре.

Турист отошел в полной задумчивости. Побродив немного, он вернулся, подошел к пастуху и опять спросил:

– Какой час?

Пастух снова поднял вымя коровы и ответил:

– Десять минут пятого.

– Но как вы по вымени определяете, сколько времени? – спросил турист с недоумением.

– При чем тут вымя? – удивился пастух. – Я его поднял, потому что оно загораживало мне часы на городской ратуше.

Правило 3. Гибкость

Гибкость – это способность говорить и действовать в соответствии с моделью мира собеседника. Умение присоединяться к нему и вести его за собой. Для этого необходимо быть очень внимательным и иметь богатый репертуар возможностей, иметь выбор перехода из одной реальности в другую.

В общении ведущим будет тот, кто обладает большим выбором.

Когда у вас есть эти три способности: знание результата, внимательность и гибкость – меняйте свое поведение, пока не получите нужные вам реакции.

При общении вы можете использовать множество различных способов и методов достижения результатов. И никогда не останавливайтесь на достигнутом. Пусть в мире человеческих отношений у вас будет постоянно прогресс.

Правило 4. Чистота помыслов

Это очень важное правило, о котором многие забывают при общении.

Все, что я делаю, должно быть благоприятно для меня и окружающих.

Всем нам хочется, чтобы наше общение с людьми было плодотворно и приносило нам радость. Весь вопрос в том, ЧТО ЛИЧНО ВЫ можете сделать для этого? Как организовать свое поведение и свой опыт, чтобы общение было максимально эффективно и приятно для обеих сторон?

Жил-был один монах. И большую часть своей жизни он потратил на то, чтобы выяснить, чем отличается ад отрая. На эту тему он размышлял днями и ночами.

И вот однажды ему приснился необычный сон. Попал он в ад. И видит там людей, которые сидят перед котлами с едой. И у каждого в руке большая ложка с о-о-очень длинной ручкой. Но выглядят эти люди голодными, худыми и изможденными. Черпануть из котла они могут, а вот в рот никак не попадут.

Вдруг к нему подбегает черт и кричит: – Эй, монах, давай быстрее, а то опоздаешь на поезд, идущий в рай.

Приехал монах в рай. И что же он видит? Та же картина, что и в аду. Котлы с едой, люди с ложками с длиннью-ю-ющими ручками. Но все веселые и сытые. Присмотрелся монах, – а здесь люди с помощью этих ложек кормят друг друга.

Упражнение

Сегодня в течение дня пообщайтесь с разными людьми. Пусть у вашего общения будет конкретная цель: сделать человеку что-то приятное. Не важно что. Важно, чтобы после общения с вами у другого человека да и

у вас появилось в душе больше доброго и светлого.

Кстати, это очень хороший способ научиться гибкости.

Начинайте сами творить добро. Ведь подобное притягивает подобное. Только будьте внимательны, чтобы не уподобиться одной птице из притчи.

Одна птица решила стать праведной. Она открыла священную книгу и прочитала заповедь: "Поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой".

"Какая мудрая заповедь! – подумала птица. – С сегодняшнего же дня начну жить по этому принципу".

Она нарвала вкусных и сочных ягод и полетела к своей подружке, лошади.

– Здравствуй, моя дорогая подруга, – приветствовала она лошадь. – Мы так давно не виделись. Я принесла тебе очень вкусные и полезные ягоды. Отведай, пожалуйста.

Лошадь съела ягоды и сдохла.

Оказалось, что эти ягоды были полезны для птицы, но ядовиты для лошади.

Все дело в том, что заповедь, которая записана в священной книге, верна только в том случае, если вы точно знаете, что нужно и полезно другому.

Как показывает жизненный опыт, люди мало чего знают о своих собственных желаниях и потребностях. А уж тем более – о желаниях и потребностях окружающих людей.

Упражнение

Определите ваши собственные критерии того, что вас любят, ценят и уважают? Как вы узнаете об этом? Составьте список этих критериев.

Теперь спросите у другого человека (например, у вашего близкого), каковы его критерии любви и уважения. Составьте список.

Сравните оба списка. Совпадают они или нет? В чем различия?

Подумайте о том, какими были эти критерии пять – десять лет назад. А какими могут быть через пять – десять лет? Просто пофантазируйте об этом.

Вы обнаружите, что ваши собственные критерии со временем изменились.

Я помню время, когда в наших отношениях с женой возникла некоторая напряженность.

– В чем дело? – спросили мы друг друга.

Все оказалось очень просто. Тогда у нас родился сын. И с появлением нового человечка изменилась сама структура семьи. Если до рождения

ребенка мы взаимодействовали определенным образом, то с его появлением необходимо было изменить наше поведение. Мы сели за "круглый стол переговоров" и составили список новых критериев уважения, с учетом изменившейся ситуации.

Все мы разные. Каждый человек живет в своем мире, со своими представлениями. И поэтому, если вы хотите взаимодействовать с людьми эффективно, важно уважать мир другого человека.

РЕЗЮМЕ

Предпосылки эффективного общения

1. Четко представляйте, что вы хотите получить от общения с другим человеком и что вы хотите ему дать.

2. Говорите с человеком о СВОЕМ на ЕГО языке.

3. Уважайте мир другого человека.

4. Используйте чистоту помыслов. Все, что я делаю, должно быть благоприятно для меня и окружающих!

5. В общении не существует неудачи. Есть только обратная связь. Вы всегда будете получать лишь те реакции и ответы, которые вызываете. И если реакция, которую вы получили, была не та, которую вы ожидали, то в этом нет никакой ошибки. Просто в следующий раз следует вызвать именно ту реакцию, которая вам нужна.

6. У людей есть все способности для достижения успеха.

7. Будьте внимательны и чутки. Внимательно слушайте собеседника и определите его ведущую систему описания мира. Быстро реагируйте на его глазные сигналы и движения тела.

8. Присоединение к миру человека через разные каналы общения. Достижение состояния доверия. Ведение.

9. Гибкость. Человек с более гибким поведением

будет владеть ситуацией. Если то, что вы делаете, не срабатывает, – сделайте что-нибудь другое. Проявите гибкость. Если я хочу что-то получить от окружающего мира, то я должен менять свое поведение до тех пор, пока у окружающего мира не возникнет спонтанное желание дать мне то, что я хочу.

10. Каждый человек в этом мире помогает мне в осуществлении моих намерений. Это мой мир. Он существует для меня, а я – для него.

Несколько штрихов к портрету общения

ОКРУЖАЮЩИЙ МИР СООТВЕТСТВУЕТ НАШИМ ОЖИДАНИЯМ

Из огромного океана всевозможных сигналов наш мозг замечает только те, которые соответствуют тому, что мы ожидаем увидеть. А потом мы организуем эти сигналы в такую модель, которая соответствует нашим представлениям о том, что "действительно имеется" в мире.

Другими словами, мы видим в людях то, что ожидаем увидеть. Но и сами соответствуем чьим-то ожиданиям. Один крестьянин не смог найти свой кошелек. Он обыскал весь дом, но его нигде не было.

"Наверное, его украли", – подумал он.

После этого он стал перебирать в памяти всех тех, кто приходил к нему в дом в последнее время. Выбор его остановился на мальчике – соседском сыне. Он заходил как раз накануне исчезновения кошелька. И никто другой не мог бы совершить кражу.

Встретив парня на улице, крестьянин заметил в его поведении много «подтверждений» своим подозрениям. Соседский сын явно смущался его, прятал глаза и вообще имел вид нашкодившего кота. Но у крестьянина не было никаких прямых улик, и он не знал, что делать. Каждый раз, когда он встречался с этим парнем, тот выглядел все более виноватым, и крестьянин злился все сильнее. Наконец он так разгневался, что решил пойти к отцу воришки и предъявить ему формальное обвинение.

И тут жена крестьянина позвала его.

– Посмотри, что я нашла за кроватью, – сказала она и подала ему пропавший кошелек с деньгами.

Если вы относитесь к кому-то как к вору, он начнет чувствовать себя неуютно рядом с вами.

Например, женщина никак не может создать прочные отношения с мужчинами. Или они ее бросают, или она бросает их первыми.

Почему так происходит? Оказывается, в ее подсознании есть убеждение, что все мужчины – сволочи и кобели (она поверила в это несколько лет назад, когда ее возлюбленный ушел к другой). И вот теперь она уже ожидает, что ее бросят. Или она стремится сделать это первой, чтобы не оказаться в роли жертвы.

Один мой пациент верил в то, что кругом много жуликов. И с некоторой периодичностью он находил подтверждение этому убеждению.

А как часто мы создаем себе болезни, поддаваясь всеобщему психозу.

Классический пример этому – эпидемия гриппа и ее ожидание.

"Будьте осторожны! – пугают людей средства массовой информации. – Приближается страшный вирус гриппа!"

И вот одни люди бегут в аптеку и запасаются различными химическими средствами защиты. Другие – обвешиваются и обкладываются чесноком так, как будто ожидают пришествия полчища вампиров. Ближе десяти метров к ним лучше не приближаться. Третьи срочно начинают закалять свой хилый организм. И хочется их спросить: "А чем вы занимались в течение года?" А некоторые мнительные особы уже чувствуют недомогание. Вирус еще далеко, а люди уже болеют. И такое возникает ощущение от всего этого зрелища, что это не эпидемия гриппа приближается, а уже началась эпидемия глупости и страха.

По этому поводу есть одна хорошая притча.

Один монах, странствуя по белому свету, встретил чуму, которая направлялась в его город.

– Ты куда это направляешься, чума? – спросил он ее.

– Иду в твой родной город, – ответила она. – Мне нужно забрать тысячу жизней.

Через некоторое время монах снова встретил чуму на своем пути.

– Почему ты меня обманула тогда? – спросил он ее с укором. – Ты говорила, что должна забрать тысячу жизней, а забрала пять тысяч.

– Я тогда сказала тебе правду, – ответила чума. – Я действительно забрала тысячу жизней. Остальные — умерли от страха.

Еще один совет. Не спешите давать людям оценку, что называется, с первого взгляда. Ваше суждение может не соответствовать действительности.

Когда я проводил в Греции свой семинар, то познакомился с одной замечательной женщиной. Она профессиональная массажистка, мастер Рейки. Кроме того, прекрасно гадает на картах и кофейной гуще.

– Несколько лет назад, – начала она свой рассказ, – когда я еще только приехала в Грецию из бывшего Союза, я делала массаж одной богатой гречанке. У нее свой большой дом на берегу моря. Жила она одна. Я приезжала к ней через день.

В первый же день я увидела около дома одного мужчину средних лет. Одет он был плохо, и вид у него был вообще неважный.

– Это кто? – спросила я ее.

– Это беженец из Албании, – ответила она с некоторым, как мне показалось, пренебрежением в голосе.

– Я даю ему еду, а он помогает мне кое-что по хозяйству.

После того как я ей сделала массаж, она пригласила меня пообедать с ней.

"До электрички на Салоники еще три часа, – подумала я, – можно задержаться".

На столе было много разнообразной еды. Мы выпили немного белого вина, хорошо поели, поговорили о том о сем.

Когда обед закончился, она собрала со стола все объедки в большую тарелку.

– Это Санасису, – сказала она.

к Ну и стерва! – подумала я. – Сама вон как питаешься, а албанца отходами кормишь".

– А что, – спросила я вслух, – он такое ест?

– Конечно, – ответила она. – Да за ту работу, которую этот бездельник делает, ему и этого много. А на прошлой неделе, – продолжала она, – я ему вообще в течение дня еды не давала.

Весь день этот албанец у меня не выходил из головы. Я все возмущалась про себя, – как можно так ненавидеть людей, чтобы давать им отходы со своего барского стола. Да, думала я, нелегко беженцам. А каково тогда у них в стране, если они здесь готовы работать за объедки.

На другой день я решила применить этой гречанке силовой массаж.

"Ну, – думаю, – я тебе покажу, как издеваться над людьми".

А ей, казалось, только этого и нужно.

– О-о-о, – постанывала она от удовольствия, – сегодня ты очень хорошо делаешь массаж. А в прошлый раз не так было. Я тебе буду больше платить, ты только всегда так делай.

Во время обеда я не выдержала и спросила:

– А почему вы Санасиса объедками кормите?

– А что, – удивилась она, – колбасу прикажешь ему давать или говяжью вырезку? А вот, кстати, и Санасис, – сказала она, глядя через мое плечо.

Я обернулась и увидела, как из-за угла дома появился большой сенбернар.

– Можешь не идти сюда, бездельник, – сказала хозяйка дома с нотками строгости в голосе. – До ужина все равно ничего не получишь.

У меня как будто камень с души упал.

– Так это и есть Санасис? – спросила я хозяйку с нескрываемой радостью в голосе.

– Конечно, – ответила она, – вот это жирное и ленивое чудовище и

есть Санасис. Только чему ты так радуешься, – я не пойму?

С тех пор я не спешу судить о людях по первым словам и по первым впечатлениям.

Используйте закон отражения. Ваше суждение о человеке является в первую очередь суждением о самих себе. Моя знакомая искажила полученную информацию и соединила ее с образом албанца-беженца потому, что в ее подсознании на тот момент была такая часть, которая переживала по поводу ее собственного положения в Греции (без мужа, с тремя детьми в незнакомой стране, с плохим знанием языка). Поэтому она и увидела в албанце «родственную» душу. Поэтому так и переживала за него. Она спроецировала на него все свои подсознательные эмоции: и жалость, и возмущение, и гнев.

Упражнение

А теперь пришло время попрактиковаться.

В течение дня внушайте себе следующие мысли:

- Мне в жизни попадаются очень плохие люди;
- Кругом хамы, негодяи, подлецы;
- Мир настроен против меня;
- Все плохо и ужасно, этот мир несправедлив. Отметьте результат.

В течение следующего дня попробуйте жить с другими мыслями:

- Я встречаю в жизни только доброжелательных людей;
- Каждый человек стремится мне помочь в моих делах, и я помогаю людям;

- Мир справедлив и гармоничен, жизнь прекрасна;

Отметьте результат.

Внимание! Техника безопасности! Заранее договоритесь с подсознанием, что внушаемые мысли будут Действовать только один день, и их действие может быть прекращено по вашему желанию. Если некоторые мысли вам понравились, можете пользоваться ими в повседневной жизни.

Давайте рассмотрим такую систему: Я и Окружающий Мир.

Окружающий Мир – это мой мир, поэтому он существует благодаря мне. Я создал его благодаря опыту моих предков. А Я существую благодаря этому Миру. Это он создал меня. Я и Мир – это единое целое.

Получается, что мне с миром нечего делить. Незачем бороться, соперничать и подавлять друг друга. Когда я осознал это, то мне стало очень легко и интересно жить.

Иисус Христос учил: "Возлюби врагов своих". А я; понял благодаря новой модели сознания, что врагов не существует вовсе. Каждый человек в

этом мире является моей проекцией и отражает меня самого. Поэтому только от меня самого зависит, как ко мне будут относиться окружающие люди.

Лично я воспринимаю окружающих людей как союзников в познании мира. И каждый человек в этом мире помогает мне в осуществлении моих намерений.

НИКОГДА НЕ СУДИТЕ О ЛЮДЯХ ПО СЕБЕ

У меня на сеансе сидит женщина средних лет. Я ей объясняю, что причина ее заболевания – осуждение соседей.

– А как же мне их не осуждать! – возмущается она. – Наши соседи очень непорядочные люди. Представьте, доктор, они попросили мужа отвезти их рано утром на вокзал. А до этого несколько раз он им помогал перевозить вещи с дачи. Расстояние немалое.

Так хоть бы раз они ему заплатили за бензин. Даже не предложили.

– Так что же здесь непорядочного? – спрашиваю я ее. – Ведь это ваши соседи. Сегодня вы им поможете, а завтра они вам.

– Это, конечно, так. Но вы же знаете, какая сейчас трудная жизнь, и бензин дорогой.

– А как реагирует на это ваш муж? – спрашиваю ее.

– Он тоже возмущается. Но отказать не может.

– А он не пробовал сказать им о своих затруднениях с бензином и деньгами?

– Ну что вы, доктор. Он такой стеснительный и порядочный, что не скажет этого.

– Тогда скажите вы.

– Я тоже не могу, – говорит она, вздыхая.

– Получается, что соседи ваши такие непорядочные, а вы с мужем, посылая им осуждение и злость, – ангелы небесные. Потому вы и болеете, что копите в себе агрессию, а она постепенно разрушает ваш организм.

– Да, вы правы, – соглашается женщина. – Но не ужели они сами не знают о том, что нужно заплатить?

– А почему они должны знать о ваших проблемах?

Вы же им не говорили о них. Кроме того, я думаю, что у них и своих проблем хватает. Но что более вероятно, так это то, что ваши соседи такие же стеснительные люди, как и вы. И просто стесняются предложить вам деньги.

– Так что же делать? – спрашивает она меня.

– Единственный для вас и для вашего мужа выход, – объясняю я, – это научиться уважать свои финансы и относиться доброжелательно к соседям. Ив следующий раз, когда ваши соседи попросят вас об услуге, просто и спокойно скажите им о ваших финансовых затруднениях. Я думаю, они

поймут. Да, и еще. Это очень важно.

Простите их и поблагодарите за урок.

Через месяц эта женщина заходит ко мне в кабинет. Я сразу обратил внимание, что она очень сильно изменилась за это время. Распрямилась, помолодела, черты лица стали мягче.

– Вы знаете, – говорит она с улыбкой, – а ведь вы оказались правы. Буквально через неделю наши соседи попросили моего мужа отвезти их маму в деревню.

Муж сначала хотел отказать, но потом набрался смелости и сказал, что у него сейчас туго с деньгами, и если они заплатят за бензин, то он их отвезет. На что сосед не только не отказался, а даже обрадовался. Он сказал, что раньше тоже хотел заплатить, но постеснялся предложить деньги.

У нас с ними наладились отношения. А болезнь моя прошла полностью. И еще я после этого поняла очень многое. Я всегда судила о людях по себе. А ведь люди все разные. И относиться правильно к деньгам нас при-, социализме никто не учил. Вот мы и проходим уроки сейчас.

УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ ЛЮДЕЙ

И они расскажут вам о себе очень много интересного. Человек в своих словах выдает свою модель мира.

Например, если он кого-то осуждает или ругает, то внутри сам такой.

В этом плане очень показательна предвыборная кампания наших политиков и кандидатов в депутаты. Как они поливают друг друга грязью. Заслушаешься.

А теперь если все это послушать с точки зрения новой модели мышления?

Получается, что тот политик, который критикует и разоблачает своего конкурента, – в душе сам такой. Он просто не показал еще себя. Но если придет к власти, то покажет "во всей красе". Можете быть уверены.

Теперь, я надеюсь, вы сможете выбрать достойного кандидата. Или сами станете им.

Но умение слушать людей пригодится вам не только во время выборов.

Однажды я проводил семинар для бизнесменов. В конце семинара ко мне подошел мужчина и сказала

– Валерий Владимирович, я хочу поблагодарить вас за те знания, которые вы нам даете. Благодаря им мои дела в бизнесе улучшились. Я стал заключать более выгодные сделки. Но особенно ценно для меня оказалось умение слушать партнеров. Благодаря этому умению я избежал потери большой суммы денег. Если вам интересно, то я расскажу, как это было.

– Конечно, интересно, – говорю я.

– Недавно один человек предложил мне доленое участие в одном крупном деле. Прибыль оно сулило немалую, и я согласился. Но в конце разговора он обронил фразу, которая заставила меня изменить решение. Он сказал: "Вы знаете, Сергей, в этом мире так много непорядочных людей. А вы мне представляетесь человеком очень надежным, поэтому я хотел бы работать именно с вами".

После этих слов я отказался от заключения сделки, мотивируя свой отказ какими-то неотложными делами. Он долго уговаривал меня, но я твердо стоял на своем.

А через месяц я узнаю, что этот человек кинул моего приятеля на крупную сумму денег. Вот и вылезла наружу его непорядочность.

Еще один момент в общении с людьми.

Если кто-то что-то говорит, а вас это задевает, то будьте особенно внимательны. Значит, эта фраза, слово находят отклик в вашей душе. Ведь если человек будет говорить с вами на иностранном языке, который вам незнаком, то вы его не поймете.

Несколько лет назад я даже носил с собой блокнот, куда сразу записывал те фразы и слова, которые меня задевали. Потом приходил домой и устраивал «разборки» со своим подсознанием. Тогда мне это очень помогло в работе над собой.

А когда мы что-то доказываем другим?!

Оказывается, все, что мы пытаемся доказать или навязать другим, не хватает нам самим. В первую очередь мы доказываем самим себе. Как все просто! Оказывается, не нужны споры и ссоры. Глупо выяснять, кто прав, а кто виноват. Нужно быть очень внимательным и уметь слушать собеседника. И он расскажет о себе и о тебе все.

ПРИНИМАЙТЕ ЧЕЛОВЕКА ТАКИМ, КАКОВ ОН ЕСТЬ

Как часто приходится слышать этот совет от других!

Но как же им воспользоваться, когда человек вам не нравится? Когда он вам просто противен. Оскорбляет вас.

Что значит – принимать другого человека? Что стоит за этой фразой?

Каждый человек живет в своей модели мира. И для того, чтобы принять человека, важно понять его мир. Как он устроен? Какой моделью пользуется этот человек?

Кроме того, если кто-то встречается на моем пути, то я чем-то привлек этого человека в свою жизнь. И он несет для меня какую-то важную информацию.

А что значит – принять себя?

Если исходить из закона отражения, то получается гениальный вывод:

То, что вам не нравится в другом человеке, присутствует в вас.

Но не расстраивайтесь! Верно и другое:

То, что вам нравится в человеке, тоже есть в вас.

Как это понимать? Очень просто!

Если вам не нравится ваш начальник (ну сущий деспот или тупой, как сибирский валенок), значит, у вас в подсознании есть такая часть, и он ее в данный момент отражает. Изменитесь сами – и он станет другим.

Если вы брезгливы и не выносите любую грязь, значит, чистоту нужно наводить прежде всего в своей душе.

Работая в течение длительного времени психотерапевтом, я обнаружил, что большинство людей испытывают те или иные комплексы неполноценности. А потом обижаются на людей, которые к ним придираются или делают замечания. А нужно-то всего-навсего принять и полюбить себя.

А это что такое? Многие говорят об этом, но как это сделать?

А вот здесь все не так-то просто. Потому что принять и полюбить себя – это значит совершить титаническую работу над собой. Осознать цель и смысл своей жизни и предназначение человека. Взять на себя ответственность и стать хозяином своего мира.

А что значит – принять другого человека? Принять другого человека таким, каков он есть, – это увидеть в нем свое отражение, поблагодарить за урок и измениться самому.

НЕ НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ ДРУГИХ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Во время прогулки в парке ко мне подходят две женщины.

– А вы не хотите знать правду? – спрашивает меня более пожилая женщина, протягивая мне маленький красочный буклет.

– Правду? – удивляюсь я. – О чем? Я всегда хочу знать только правду.

– О том, кто правит миром, – говорит другая, та, что помоложе.

– Это очень интересно, – говорю я искренне, беря в руки тоненькую книжечку. – Ну и кто же правит миром? – спрашиваю я, пытаясь прочесть название. Хотя уже интуитивно знаю, что это за книжечка и что это за люди.

– Вот видите, – снова говорит та, что постарше, – вы даже не знаете, кто на самом деле правит миром.

А миром правит Сатана.

– Откуда вы это знаете? – спрашиваю я. – Вы с ним знакомы лично?

Пожилая женщина не знает, что ответить. Происходит некоторая заминка.

– Да вы посмотрите вокруг, – вступает в разговор та, что помоложе. Ее поведение и речь становятся немного агрессивными.

Я оглянулся.

– Вы знаете, – сказал я после некоторой паузы, – я вижу прекрасные творения Божий: вот могучий кедр, а вот стройная березка, а вон прыгает белка. Где вы тут разглядели Сатану?

– Да вы посмотрите, что творится в мире: наркомания и проституция, войны и болезни. Пришло время, о котором говорится в Библии. Миром правит Сатана.

– А я думаю, – говорю я, – что этот мир мы с вами сделали таким и наши родители. И не надо все сваливать на Сатану.

У меня пропадает всякий интерес разговаривать с этими людьми.

– Вы знаете, – говорю я им, возвращая буклет, – ваш мир, в котором празднует Сатана, меня не привлекает.

Я желаю им всего хорошего и ухожу. Позднее одна моя знакомая рассказала мне, что как-то попала на приманку и пришла на собрание послушать, о чем же они говорят. Это оказалась одна из религиозных сект. Их сейчас очень много не только в России, но и на Украине. Как правило, их открывают проповедники из Америки или Европы. Но сразу хочется

задать логичный вопрос. (Странно, почему люди никак не додумаются задать его, хотя бы самим себе?)

Для чего, господа, вы едете проповедовать к нам? Может быть, у вас стало меньше болезней, сократилась преступность или уменьшилось количество наркоманов? Отнюдь. Так зачем же вам наши души понадобились? У вас что, своих мало? Вот наведите сначала порядок в своем доме, тогда я к вам сам лично приеду поучиться.

Нельзя дать человеку то, чего нет у тебя самого. Нельзя делать хорошее, пока не почувствуешь себя хорошо. Несчастье ищет компанию, а счастье тянется к счастью. Не нужно никого убеждать в том, как прекрасен этот мир. Сделайте себя счастливым человеком, тогда люди сами придут к вам за советом.

ЕСЛИ ТЕБЯ ПРОСЯТ О ПОМОЩИ

Если тебя просят о помощи – это значит, что ты способен помочь этому человеку. Где-то внутри тебя есть решение. Мало того, помогая этому человеку в его беде, ты получаешь своеобразную прививку. Ведь каждый человек – это проекция тебя самого в этом мире.

"Приходящего и просящего не изгони вон".

Если человек просит вас о помощи, то это говорит о том, что он уже испробовал все возможности, которые находятся в распоряжении его сознательного восприятия.

Помогая кому-то решить его проблемы, вы получаете определенное знание и опыт, а значит, избежите такой же проблемы в своей жизни.

Например, ко мне как к доктору приходят люди и просят о помощи. Они хотят быть здоровыми. И я им помогаю в этом. Помогаю потому, что знаю алгоритм здоровья и сам пользуюсь им. При этом я забочусь и о себе, о своем здоровье.

Я не раздаю готовые рецепты с названием химических или биологических препаратов. Потому что каждый человек уникален. И не даю советы. Я помогаю каждому получить доступ к подсознательным, внутренним ресурсам, используя которые человек сам делает себя здоровым.

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ "НЕТ"

С одной стороны, помогая другим, ты помогаешь себе. Но если, помогая другим, ты забываешь о себе, жертвуешь собой, то рано или поздно твоя помощь может обернуться бедой и для тебя, и для этого человека. В таких случаях нужно уметь сказать "нет".

В свое время мне пришлось учиться говорить «нет». Было это не так-то просто. Ну сами посудите. Мне звонит женщина и просит:

– Доктор, запишите меня на прием как можно быстрее.

– Вы знаете, – отвечаю я, просматривая журнал для записи пациентов, – на этой неделе у меня нет ни одного свободного места. Я могу вас записать только через неделю.

– Доктор, но я не могу ждать, – слышу я рыдающий голос. – Помогите мне, пожалуйста!

Что делать? Во мне борются две части. Одна говорит: "Ты давал клятву Гиппократу. Ты должен помогать людям". А другая: "Ты хотел пойти на тренировку вместе с сыном. Из-за работы у тебя совсем не остается времени для семьи".

Победило чувство долга.

– Ну хорошо, – говорю я, – приходите завтра.

И я записываю эту женщину.

А что потом?

В итоге она осталась недовольна приемом. А я не стал брать с нее денег, хотя потратил на общение с ней целый час.

– Я думала, – говорит она, – вы загипнотизируете меня, решите все мои проблемы, и я проснусь уже здоровая.

Почему же произошел такой случай?

Потому что я пожертвовал собой и своим временем. Но оправданны ли такие жертвы? И нужно ли вообще жертвовать чем-либо в своей жизни?

Сейчас, если человек звонит и просит записать на прием в «мое» время, я прошу перезвонить или записываю на другое время, которое удобно и для меня, и для него.

Конечно, в жизни бывают экстремальные ситуации, когда решается вопрос жизни или смерти. В таком случае я оставляю свой сон и полечу спасать жизнь человека. Но даже в таких ситуациях на уровне подсознания я обращаюсь к своим пациентам и прошу их выбирать более подходящее время для кризиса.

По этому поводу есть анекдот:

Дело происходит в Одессе. Рабинович закрывает аптеку и собирается уходить домой. К нему подходит человек и просит:

– Пожалуйста, не закрывайте аптеку. Мне нужно купить лекарство.

– Слушай, – говорит ему Рабинович, – тебя разве не учили правилам хорошего тона? Я работал целый день и теперь иду домой. Я есть хочу. Приходи завтра утром.

– Но до завтра я могу не дожить.

– Э-э-э, уважаемый, да ты готов молиться на свою болезнь. Но вот что я тебе скажу: твоя болезнь не важнее моего ужина.

Раз человек не вписывается в мое расписание, то подсознательно он не готов к встрече со мной. Значит, и я не готов помочь ему. Лучше он придет в другое время, удобное для нас обоих. Или обратится к другому специалисту. Это много раз подтверждалось на практике.

А вот другой пример.

Пациент заходит в кабинет и начинает с претензий:

– Доктор, я до вас с трудом дозвонился и добрался. Вообще, я был у многих врачей. Все они оказались шарлатаны. А в последний раз я был на приеме у врача такого-то. Он сказал, что вылечит меня, но обманул.

Содрал с меня деньги, но мне не стало лучше.

По первым же словам я понял, что передо мной отъявленный лжец, для которого деньги стоят на первом месте. И его совершенно не интересует собственное здоровье.

– Вы знаете, – говорю я ему, – я не буду с вами работать.

– Почему это? – спрашивает он немного присмирившим тоном.

– Во-первых, – говорю, – я уважаю всех врачей и того доктора, о которых вы мне рассказали. И не хочу быть на их месте, чтобы вы потом кому-то говорили, что доктор Синельников шарлатан. А во-вторых, – продолжаю я, – если человек пришел к доктору и предъявляет при этом претензии, значит, он ему не доверяет.

А если человек не доверяет доктору, то о здоровье не может быть и речи.

Вообще, не важно, скажете вы «да» или «нет». Важно, с какими мыслями и чувствами вы это сделаете.

Например, если вы даете деньги взаймы, но при этом беспокоитесь о том, отдадут их вам или нет, то эти деньги не пойдут на пользу. Да и у вас в душе будут не самые лучшие чувства. Но если вы откажете из-за жадности или подозрительности, то и это будет не самый лучший вариант.

Для себя я давно понял, что если помогаешь человеку с добром, то от

твоей помощи будет польза. Если же в твоей душе такие чувства, как жалость, подозрительность, чувство вины, то своими действиями нанесете только вред. В народе это называется "медвежья услуга".

То же и со словом "нет".

Когда я говорю «нет», то это не значит, что я отказываю в помощи человеку. Ведь помощь можно оказать разными способами. Одному человеку нужно сказать доброе слово, другому дать денег, а третьему просто необходим хороший пинок. Важно, чтобы мое «да» или «нет» было благоприятно для меня и окружающего мира.

Прежде всего я опираюсь на свои чувства и мысли. А они в любом случае должны быть чисты.

ЗАЩИТА

В последнее время на прилавках появилось очень много книг и другого рода информации о так называемой энергетической и психологической защите. Одни советуют окружать себя отражающим колпаком или энергетическим коконом. Другие носят какие-то модули, да еще наклеивают их на бытовую технику. Третьи уничтожают микробов и паразитов. И многие люди ловятся на эти уловки, потому что живут еще в старой модели сознания, модели "Жертва-Тиран".

Все очень просто. Дело в том, что слово «защита» подразумевает «нападение». Поэтому, когда вы защищаетесь на сознательном уровне, на подсознательном – вы нападаете. И чем более сильную защиту выставляете, тем сильнее нападаете. Получается, что защищаетесь от самого же себя, такого злого и агрессивного.

– Валерий Владимирович, – спрашивает меня одна моя пациентка, – а разве вы не защищаетесь?

– От кого или от чего? – спрашиваю я ее в свою очередь.

– Ну как же, – говорит она, – в этом мире так много злых, глазливых и завистливых людей. Нужно себя обезопасить от них.

– Лично для меня, – говорю я, – плохих людей нет.

Ведь какой ты внутри человек, такими ты видишь и окружающих.

Я надеюсь, теперь вы понимаете всю глупость (и даже вред) модных в последнее время всевозможных техник защиты (психологических, энергетических, информационных). Все это самообман. Иллюзия. Ведь, защищаясь, вы нападаете, а значит, боретесь и разрушаете.

О ГЛУПОСТИ И БЕСПОЛЕЗНОСТИ СПОРОВ

Говорят, что в споре рождается истина. Но давайте посмотрим на примере, так ли это на самом деле.

Два человека спорят о том, какая система питания лучше. Один утверждает, что правильно питаться отдельно, другой отстаивает вегетарианство. И что интересно, каждый приводит неоспоримые исторические и научные доказательства. Так кто же прав?

Если вы посмотрите на эту ситуацию с точки зрения новой модели мышления, то быстро поймете, что, с одной стороны, лгут оба, а с другой – оба правы. Возможно ли такое? Возможно.

Дело в том, что для вегетарианца мясо – это трупы убитых животных, а для мясоеда – это ароматный и полезный для кроветворения бифштекс. Кто о чем думает, то и получает. Вегетарианец не ест мяса, но в его сознании есть образ – труп убитого животного. И ему это противно. Он осуждает того, кто это ест. Но "...не судите, и несудимы будете...". Что отрицаете, то и получаете.

Вегетарианцы менее подвержены определенным заболеваниям, в отличие от тех, кто употребляет мясо. И в некоторых регионах действительно целесообразнее вегетарианство, но в других – другой способ питания.

Попробуйте чукчу перевести на одни травы, мхи и лишайники. Что с ним будет?

Весь вопрос не в том, ЧТО есть, а в том, КАК есть, то есть с какими мыслями и чувствами. При выборе пищи прислушивайтесь к своим ощущениям и желаниям. И по мере того, как ваше мировоззрение будет меняться, а помыслы станут чище, и характер питания станет соответствующим. Каким? Подумайте сами.

Еще один типичный пример абсурдного и неразрешимого спора. Чья религия правильная и чей Бог истинный? Это мне сразу напоминает известную притчу про трех слепых, которые хотели узнать, что же такое слон? Один потрогал хобот и сказал, что это нечто толстое и извивающееся, как змея. Другой потрогал ноги и решил, что это большие столбы, а третий взялся за хвост, как раз в тот момент, когда слон решил выпустить газы.

"Слон тонкий, как веревка, – решил он. – Громкий, как гром. И очень вонючий".

Но на этом притча не кончается. В дальнейшем появилась секта хоббистов, столбистов и хвостатых. И каждый считал себя правым. Они, кажется, до сих пор спорят между собой.

Мы не можем видеть Бога, но можем жить и иметь дело с его проявлениями в этом мире. Так стоит ли говорить, а тем более спорить о Боге? Не забудем ли мы за разговорами о самом главном – о жизни? Клетка не может видеть весь организм, но в ней есть знание обо всем организме как целом, иначе она не смогла бы выполнять свои функции.

Вопросы истины или лжи в последнее время меня вообще не волнуют. Споры об истине – это пустая трата времени и энергии. Все есть ложь, но в какой-то момент времени эта ложь для кого-то становится истиной, а точнее, ступенькой на пути к истине, потому что помогает жить в этом мире.

Чье мировоззрение более правильное: мое или ваше? Ответ – ни то ни другое. Просто ваше мировоззрение помогает вам достигать одних результатов, а мое – других. И то и другое может быть полезно в той или иной ситуации. Нет правильных или неправильных точек зрения. Есть полезные! Именно поэтому я прислушиваюсь к любому мнению и беру из любой модели для себя все самое ценное. Все то, что будет помогать мне жить и радоваться жизни.

НАПУТСТВИЕ

Если вы будете представлять себе общение как состояние, в котором вы управляете другим человеком или что-нибудь внушаете ему, то вы проиграете. Вы ограничите этим число людей, с которыми вы могли бы взаимодействовать эффективно. Вы проиграете также в вашей личной жизни, потому что начнете беспокоиться о том, кто управляет вами.

Я могу внушить человеку нечто отрицательное и вредное. Я могу обмануть его, сделать больно. Но я прекрасно понимаю, что тем самым сделаю плохо самому себе.

Люди всегда и везде взаимодействуют друг с другом. Они не могут не делать этого, так как все мы связаны между собой невидимыми нитями сопричастности. Сопричастности к этому миру. Мы живем в едином информационно-энергетическом пространстве. Даже если два человека находятся на огромном расстоянии друг от друга, они все равно общаются на тонком плане чувств, эмоций и мыслей. Ведь, как мы уже знаем, для мыслей не существует расстояний.

Мы живем не изолированно от окружающего мира. Мы и все вокруг нас – это единое целое. Когда каждый из нас осознает это, то перестанет наносить вред Природе и окружающим людям.

О себе могу сказать, что в последнее время я прекратил даже плевать. Я стал воспринимать и ощущать Землю как живой организм. Скажите, вам было бы приятно, если бы кто-то подошел и плюнул на вас? Так почему же мы позволяем себе плевать на Землю, засорять ее своими отходами, ковыряться в ее недрах?

В общении людей в настоящее время происходит то же самое. Мы, как правило, общаемся бездумно. Нас мало интересуют последствия. О целях общения мы вообще вряд ли задумываемся. Никакой экологии. Так просто гадим друг другу в душу.

Если я встречаю человека, то у нас с ним на двоих общее сознание и общий мир. Он отражает меня, а я отражаю его. Именно поэтому мы не можем не воздействовать друг на друга. Значит, надо сделать так, чтобы это воздействие было полезно и приятно всем.

Конечно, вы можете сделать человеку больно, обидеть его, обозвать последними словами. Но тем самым вы сделаете плохо самому себе. Все по тому же закону отражения. Ведь каждый человек в этом мире – это ваша проекция, а значит, делая больно ему, вы причиняете боль себе.

Я предлагаю воспринимать процесс общения как путешествие. Путешествие в другую реальность. С чем вернетесь вы из этого путешествия? Сделает ли оно вас мудрее и сильнее или заберет последние силы? Все зависит от вас.

Информация и знание

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОТОП

Давайте с вами вместе подумаем вот о чем. Еще лет триста назад на Земле были племена, которые были изолированы от другого мира и жили спокойно в своих племенных, родовых моделях реальности. Это позволяло им комфортно прожить жизнь в скорлупе своего мира, даже не подозревая о существовании других миров.

Сейчас мир все больше теряет границы. Мы постоянно сталкиваемся с другими мирами, моделями реальности. Многие из них коренным образом отличаются от нашего мира. И вместо того чтобы использовать их для обогащения своего мира, мы воспринимаем их как интервенцию и враждебность.

За последние несколько десятилетий на человека обрушился колоссальный поток информации, порой противоречивой. Многие воспринимают это как угрозу своей целостности. И как защитная реакция возникает ответная агрессия.

Вы только представьте. Скорость передвижения по сравнению с 1900 годом возросла в 1000 раз, а скорость передачи информации – в 10 миллионов раз. Как выжить в этом информационном потоке? И не этот ли потоп метафорически описан в Библии?

Ученые подсчитали, что рост информации идет в логарифмической зависимости, а не в линейной.

Линейная зависимость:

$2 - 4 - 6 - 8 - 10 - 12$

Логарифмическая зависимость:

$2 - 4 - 8 - 16 - 32 - 64$

Причем в такой же зависимости растет и скорость удвоения информации.

Все это вызывает сильнейший стресс и дезориентацию у неподготовленных людей. Возникает кризис ценностей. И происходит это сейчас с огромной скоростью. Знания накапливаются и меняются. И то, во

что мы верили год назад, сегодня может выглядеть совершенно иначе.

Из всего потока информации полезной оказывается 1-2%. Остальное – перегружает психику. Создает стресс, напряжение.

И если у нас не будет четкой системы приема, обработки и дешифровки информации, которая поступает к нам из окружающего мира, то действительно можно утонуть в этом информационном потоке.

КОМУ ВЕРИТЬ?

Сейчас очень остро встал вопрос веры. Кому верить? Одни утверждают одно. И при этом ссылаются на авторитетные источники. Другие – совершенно противоположное. И тоже подкрепляют свои утверждения научными данными.

Например, раньше считалось, что человек, у которого болит сердце, должен резко сократить употребление соли. Но по последним научным данным – соль очень нужна "сердечнику".

До XVIII века солнце представлялось как горящий камень, а луна – как кусок льда.

Сейчас в мозгу людей солнце – это ядерная печь с какими-то взрывами и активностью.

Друзья мои! Но это такая же ложь, как и все предыдущие высказывания. Просто такие представления о солнце очень удобны для современных ученых и отражают уровень развития современной физики.

Я сейчас изреку другую истину (или ложь, ибо "мысль изреченная есть ложь"). Солнце – это необычное зеркало, которое трансформирует особую энергию Любви, Сотворения, исходящую от человека, в энергию света. А почему бы и нет?! Моя ложь (или истина) имеет такое же право на существование, как и мнение современных физиков. По крайней мере, моя ложь более красива и полезна, чем ядерный взрыв. И я даже знаю, как применить в жизни эти представления.

То же положение дел и в электродинамике. Человек сначала создал положительные и отрицательные частицы у себя в голове, а потом научился получать электричество.

Точно так же человек придумал микроорганизмы, а потом их увидел. Причем, как вы знаете, есть микроорганизмы полезные, а есть вредные. Как видим, здесь все та же тенденция делить мир на хорошо и плохо, на плюс и минус.

А современная теория физического вакуума и торсионных полей! Я просто в восторге от нее! Группа российских ученых пришла к гениальному открытию, суть которого в следующем. Как мы уже знаем из курса механики и электродинамики, частица имеет массу и заряд. Но до недавнего времени мало внимания обращали на ее вращение, так как считали эти силы очень слабыми. Каждый электрон вращается вокруг своей оси и вокруг ядра. Кроме того, есть правое вращение и левое.

Получается, что частица (а следовательно, и любое физическое тело, потому что оно из этих частиц состоит) создает вокруг себя особое поле, которое было названо торсионным (от английского слова rotation – вращение), оказалось, что это поле обладает огромной, колоссальной энергией. И все это подтвердилось экспериментально. И уже научились использовать эту энергию. Оказывается, энергетический кризис, которым нас так Долго и упорно пугали, нам не грозит. Потому что энергии одного кубического сантиметра физического вакуума хватит, чтобы обогреть всю нашу планету. Вот вам и новый вид энергии, которую мы только начинаем осваивать. Ядерная энергия по сравнению с ней – это капля! в океане. Вопрос в другом. И это я считаю очень важным. Готовы ли мы с той чистотой помыслов, которая есть у нас на данный момент, к освоению новых энергий? Мы с ядерной-то не можем справиться.

Но отвлечемся от физики.

Оказывается, некоторые люди таким же образом создают злых и добрых духов, чертей и ангелов. А потом заставляют других поверить в их существование. И кто же в первую очередь придумал черта, дьявола? Религия. Но ведь за любой религией стоят конкретные; люди со своими целями и задачами. Какими? Ответьте сами на этот вопрос.

Черт существует для того, для кого существует.

Кто о нем думает и говорит, у того он есть в голове, тот его призывает. А раз есть в голове, то и в жизни этого человека обязательно проявится. По этому же принципу: кто думает и говорит о конце света, тот его и приближает.

Но я вот о чем подумал. А почему бы не использовать такие безграничные способности человека, так сказать в мирных целях. Раз мы с вами (и наши предки) силой своей мысли создали когда-то все известные бактерии и вирусы (в том числе туберкулез, сифилис и СПИД), то давайте создадим полезные микроорганизмы. Научимся ими управлять. И с их помощью очистим планету от мусора, решим продовольственную проблему (кстати, тат кие микроорганизмы уже созданы). И тогда любители апокалипсиса перестанут нас пугать концом света.

От информационного изобилия человек впадает в цинизм. Вера современного человека очень пошатнулась. Одни люди уже ни во что не верят. Другие становятся фанатиками. И это страшно.

Так что же такое Вера?

Давайте снова заглянем в словарь русского языка Вера – это убежденность, уверенность в ком-, чем-нибудь. Готовность признать существование чего-либо! как истинного.

Но мы с вами уже знаем, что Истину невозможно описать словами. Любая попытка это сделать уводит от нее. Получается не Истина, а всего лишь ее описание, то есть чья-то точка зрения. Именно поэтому вопросы истины и веры лично меня в последнее время совершенно не волнуют. Я прекрасно понимаю, что любое описание действительности – всего лишь информация, которая может быть вредна или полезна в той или иной ситуации.

Я считаю, что человеку думающему, разумному абсолютная, слепая вера не нужна вообще. Знания не нуждаются в вере. Вера – это прекрасное средство для оболванивания дураков.

Закон всемирного тяготения существует независимо от того, верите вы в него или нет. Вы можете знать этот закон или не знать, понимать или не понимать. Но он действует!

Слепая вера порождает фанатизм. Я думаю, с проявлениями религиозного фанатизма вы все знакомы. Но фанатики есть не только в религии. Их очень много в науке. А в последнее время появилась особая структура в бизнесе – сетевой маркетинг, которой тоже очень нужны фанатики своего дела.

Фанатика узнать очень легко. Он ни в коем случае не примет точку зрения, отличную от той, на которую он запрограммирован.

Одно время ко мне часто приходили «сетевики» и предлагали вступить в ту или иную маркетинговую структуру, обещая баснословные барыши.

– Вы занимаетесь гомеопатией и психологией, – говорили они, – это как раз то, что нужно для успешной работы в сетевом бизнесе.

Я им объяснял, что структура моей деятельности не предполагает распространение каких-либо продуктов или добавок. Но они не унимались. И тогда я избрал другую тактику. Я стал очень подробно объяснять этим людям, какой вред может быть от применения их препаратов и от их личного участия в сетевой структуре.

– Вы знаете, – говорили они, – нам нельзя вас слушать. То, что вы говорите, подрывает нашу веру в продукцию и структуру. А без веры нам нельзя. Мы тогда не сможем убеждать людей купить у нас тот или иной товар или вступить в корпорацию. С тех пор они оставили меня в покое.

Так кому же верить?

Как говорил шеф гестапо папаша Мюллер: "В этом мире нельзя доверять никому, порой даже самому себе, а мне можно! Ха-ха-ха".

Но если говорить серьезно, то вопрос веры – это выбор каждого человека. Нужно стремиться быть в первую очередь знающим, ведающим человеком. А знающего от фанатика отличить очень просто. Человек

знания никогда не будет никого ни в чем убеждать. Он живет в гармонии с собой и с окружающим миром. Не ограничивает себя какой-то одной точкой зрения. Ничего не отрицает. Принимает мир таким, каков он есть, и при этом находится в состоянии постоянного поиска и развития. Тест на веру и знание очень простой. Он заключен в старой русской поговорке: "Яблоко от яблони недалеко падает". А два тысячелетия назад Иисус Христос по этому поводу говорил так: "По плодам судите".

Например, вы приходите к окулисту, а он сам в очках. Или врач-кардиолог с больным сердцем. Тогда о каком здоровье может идти речь? Если вы еще и пробуете лечиться у такого «специалиста», то вы точно больны. Больны непроходимой тупостью.

Как-то я был в одной группе, которая пригласила известного экстрасенса и целителя прочитать лекцию и провести тренинг.

В конце выступления кто-то из группы спросил экстрасенса о том, как правильно питаться.

– Нужно есть только растительную пищу, – сказал он, – и не отравлять себя никотином и алкоголем.

После лекции организаторы семинара пригласили целителя в ресторан. Он заказал себе, как вы уже догадались, шашлык и красное вино.

А вот другой пример: страной управляет чиновник с гражданством другого государства. Лично у меня сразу возникает вопрос: а почему бы ему не поехать к себе на Родину и не навести порядок там?

Верить или не верить, знать или не знать – это выбор пути. Идти по нему лично вам. А потому сами и решайте, определяйте, ваш это путь или не ваш. Что выберете, с тем вам и жить.

ИНФОРМАЦИЯ И ЗНАНИЕ

Берем словарь русского языка и находим слово "информация".

Информация – сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах, воспринимаемые человеком или специальными устройствами.

Знание-непосредственное постижение действительности. Знать – значит испытывать, переживать самому.

Более точно значение слова «знать» отражает древнеславянское «ведать». Ведать – это глагол, означающий глубокое постижение реальности.

Слово «информация» пришло в русский язык из английского языка. Если разложить это слово на значимые части, то получится следующее: in-form-a-tion. То есть это слово буквально означает: "то, что скрывается в форме". Получается, что информация дает сведения о форме, а не о содержании предмета. Она стремится к сути, но самой сутью не является.

Слово «знание» имеет свой аналог в английском языке. Это слово «интуиция», которое нам хорошо знакомо и является производным от английского «into». И означает глубокое движение или проникновение вовнутрь чего-либо. Поэтому, когда мы говорим: "Мне подсказала интуиция", мы имеем в виду глубокое, внутреннее знание, которое трудно описать словами.

Помню случай, который произошел со мной, когда мне было 14 лет. Я шел по городу, и вдруг мой внутренний голос, или голос интуиции (можно назвать как угодно), подсказал мне: "Сейчас ты встретишь своих друзей". И при этом указал, кого именно. Мной овладело странное чувство замешательства и любопытства.

Я прошел сто метров и действительно встретил своих одноклассников, и именно тех, кого ожидал увидеть.

Я проанализировал эту ситуацию.

Видеть я их не мог никак. Следовательно, мое подсознание знало о том, что они идут впереди. Но как оно знало об этом? Вот в чем вопрос.

Потом таких ситуаций было множество. И я всегда старался прислушиваться к своему внутреннему голосу.

В подсознании содержится знание обо всем, что есть в этом мире, было и будет. Наш внутренний разум – это бездонный кладезь знаний об окружающем мире и о нас самих. Нужно только уметь получить к ним доступ. Нужно научиться доверять себе.

А вот что мне рассказала одна моя пациентка:

– Это произошло со мной на уроке истории. Я тогда училась в седьмом или восьмом классе, – уже не помню. Нам нужно было дома подготовить рассказ о Дмитрии Донском, используя дополнительную литературу. Я дома ничего не читала, а учитель (как чувствовала) вызвал отвечать именно меня. Я вышла к доске, а говорить о чем, – не знаю. И тут со мной произошло нечто странное. Я вошла в какое-то состояние транса и начала что-то говорить. Запомнила только отдельные слова из моего рассказа, тишину в классе и широкие от удивления глаза учителя истории.

"Где ты все это прочитала? – спросил меня учитель после того, как я закончила рассказ. – Я впервые сталкиваюсь с такой трактовкой истории жизни Дмитрия Донского. Во время твоего рассказа было такое ощущение, что как будто я сам там побывал и видел все своими глазами. Садись – "отлично".

Со мной потом еще несколько раз было такое состояние, – закончила свой рассказ эта женщина.

Кстати, гадалки и предсказатели в своей деятельности используют именно этот принцип. Через определенные ритуальные действия они «считывают» информацию с подсознания человека. И ничего плохого или рокового в этом нет. Если вы являетесь хозяином своей жизни и судьбы, то можете изменить то, что вам не понравится.

Я уже упоминал о том, что когда я проводил свои семинары в Греции, то жил у очень интересной женщины. Она профессиональная гадалка, массажистка, мастер Рейки, и просто очень хороший человек.

Однажды пришел к ней гадать вор.

– Тебе ничего не светит, – сказала ему Валентина.

– Ну как же, тетя Валя, все продумано и сто раз просчитано. Я вам дам десять процентов, когда дело выгорит.

– Нет, ты мне заплати сейчас за сеанс 10 тысяч драхм. Я не соучастница. Я всего лишь гадалка. Ты попросил меня дать тебе информацию – я тебе ее дала.

Дальше думай сам.

И что же вы думаете? Хозяин магазина накануне за день до намеченной даты вывез все вещи в другое место. Он не был информирован о том, что его собираются обворовать. Просто его личная сила перевесила намерения воров.

Информация и Знание. Многие люди путают эти два понятия. Не понимают значения этих слов.

Возьмем для примера математику.

$1+1=2.$

Знание это или информация?

Многие думают, что знают об этом. И при этом ошибаются!

Люди просто информированы о том, что $1+1=2$. На самом деле $1 + 1$ может быть и 3, и 4, и 10. Смотря в какой системе производить сложение. Например, в живой природе при соединении одной самки и одного самца может получиться 12 детенышей. Получается, что $1+1=14$.

Возьмем другой пример. Вы пришли в ресторан, и вам предлагают почитать меню и сделать заказ. Меню – это знание или информация? Конечно информация. А иначе все сидели бы за столиками и жевали бумагу. При этом у каждого, кто читает меню, возникают свои ассоциативные образы, основываясь на старом знании. Истинное знание возникнет лишь тогда, когда вы съедите то, что вам принесут. И оно может отличаться от того, что вы представляли до этого.

А если вы будете читать меню на незнакомом языке, то вы вообще ничего не сможете представить, пока не попробуете.

Когда у меня родился сын, я любил наблюдать за тем, как он учился ходить. В один прекрасный момент я вдруг осознал, что ребенку совершенно не нужно никакой информации об этом процессе. Я же не объясняю ему, как это делать. Ему не нужно никакой веры, да он и не знает, что это такое. Он просто ЗНАЕТ, ВЕДАЕТ, как учиться ходить. Знание содержится внутри него. Он просто делает это. Дети не информированы, они знают. Знают на своем опыте.

Если вам рассказывать, как ездить на велосипеде, то вы вряд ли поедете. Необходимо ЗНАТЬ, как это делается. Именно поэтому, если вы когда-то научились ездить на велосипеде или плавать, то это знание останется с вами на всю жизнь.

Информация всегда поверхностна, а знание – глубоко. Это переживание, глубокое чувственное восприятие мира.

Можно знать очень мало – и владеть собой, и быть хозяином своей жизни. И наоборот. Есть люди, которые информированы о многом, знают много, ну просто ходячие энциклопедии, а вот наладить, например, свою личную жизнь не в состоянии. Их знание мертво. Есть только информация. Нет истинного переживания чувств. Только безжизненные картинки и слова в голове.

Важно превратить информацию в реальность. То есть ПОЗНАТЬ.

Мы уже рассуждали с вами о еде, но давайте сделаем это еще раз. В

разных источниках информации (заметьте, не источниках знания, а источниках информации, потому что источник знания – это сама жизнь) можно встретить противоречивые сведения. Одни из них утверждают, что такой-то продукт вреден, а другие – что он полезен. Кроме того, есть много систем питания. Но все это уводит от сути, от главного. А почему бы не довериться своему подсознанию? Не тому, что говорится в «умных» книгах. А своим чувствам. Ведь именно сегодня мне, может быть, не хватает именно таких веществ, которые содержатся именно в этом продукте.

Фраза "Я владею информацией" абсурдна сама по себе. Вдумайтесь. Быть информированным еще не значит – владеть.

Есть еще расхожее выражение: "Самое дорогое в наш век – информация". Но так ли это? Ну получил ты информацию, что в таком-то месте зарыт клад. Ну и что? Во-первых, его еще нужно взять, а во-вторых, использовать в своей жизни. А если ты внутренне не готов к богатству, то этот клад принесет в твою жизнь только проблемы, просто тебя разрушит.

Сколько бы вы ни читали книги, пока вы их читаете, вы никогда не знаете истины. Книга не несет знаний, она несет информацию. Это просто удобный для восприятия носитель информации, как дискета, например. Если вас эта информация привлекла, то воплотите ее в своей жизни. Тогда вы будете знать, то есть ведать.

Не удивляйтесь, если ваш знакомый откажется прочитать ту книгу, которая вам понравилась и кажется очень полезной. Не настаивайте. Поберегите его психику. Лучше используйте те знания, которые вы почерпнули из книги, в своей жизни. И тогда он сам попросит эту книгу у вас. Личный пример всегда заразителен.

Когда я издал свою первую книгу "Возлюби болезнь свою", мне было интересно узнать реакцию людей. Я вставал недалеко от лотка, на котором продавалась моя книга, и наблюдал. Поведение и реакции были самые разные.

– "Возлюби болезнь свою" – это интересно, – говорили одни и брали книгу в руки, чтобы ознакомиться с ней.

– "Возлюби болезнь свою" – еще чего?! Больше мне делать нечего, – говорили другие.

А я тогда подумал, раз моя книга вызывает такие полярные реакции, значит, у нее удачное название. Она попадет в руки именно тому человеку, которому очень нужна. Другие люди прочитают другие книги, которые будут ближе им по духу.

Для чего нужны книги и вообще любого рода информация?

Это как опознавательный знак на вашем жизненном пути. Если вы примете опознавательный знак на дороге за истину, то так и останетесь торчать около него всю свою жизнь. А значит, оставите свой путь. Так и книга – это не путь, это знак на пути, подсказка.

Представим такую стандартную ситуацию. Человека не удовлетворяет тот уровень жизни, самореализации, на котором он находится в данный момент. Он начинает поиск новых путей и возможностей. Идет в психологическую группу, покупает новые книги, посещает клуб, церковь. Как правило, на этом этапе человек ударяется в духовное, забывая о семье, о жизни. И думает, что это и есть Истина.

СТРАТЕГИЯ ВОСПРИЯТИЯ И ПЕРЕРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

Как вы уже поняли, у людей неподготовленных при встрече с обилием информации возникает стресс. Человеку в современном мире просто необходима специальная стратегия для того, чтобы избежать информационной перегрузки.

Взаимодействие человека с информацией можно сравнить с процессом пищеварения (кстати, с пищей человек тоже получает определенную информацию об окружающем мире):

Начнем с процесса поглощения. Представьте, что с вами будет, если вы начнете запихивать в себя все подряд и в больших количествах. Ваш желудок просто не справится с этим и захочет освободиться. Поэтому первое, что необходимо сделать, – это ограничить доступ поступающей информации.

Не поглощать все подряд без разбора, а пропускать через фильтр новой модели мышления. Даже животное сначала обнюхивает, прежде чем съесть.

Но что это означает "пропустить через фильтр новой модели мышления"? Постараюсь пояснить на примере.

В моем городе работает книжная ярмарка, которую я регулярно посещаю. Меня радует обилие книг на лотках. Я помню время, когда приходилось собирать и сдавать макулатуру, для того чтобы получить новую книгу. А сейчас – пожалуйста, выбирай на любой вкус. Но как вы понимаете, всех книг прочитать невозможно. Да это и не нужно, потому что действительно значимых книг очень мало. И как среди такого изобилия отыскать именно то, что тебе поможет лучше понять себя и окружающий мир?

Лично я поступаю следующим образом.

Беру заинтересовавшую меня книгу и читаю предисловие, первые и последние страницы. И например, наталкиваюсь на такие слова: "Эта книга научит вас защищаться от энергоинформационных паразитов".

Далее я рассуждаю: к какой модели относится это высказывание? Конечно, к старой модели "Жертва-Тиран".

В нем сразу два слова из старой модели.

Первое – слово «защита» (подразумевает нападение).

Второе – слово «паразиты» в негативном контексте (нас атакуют энергоинформационные паразиты, давайте будем с ними бороться).

Смысл этого послания – борьба с окружающим миром.

Мне это не подходит, и я кладу книгу обратно.

Такая тактика помогает мне ограничить поступающую информацию. Фильтр новой модели мышления стоит на страже и отсеивает информационный мусор. Зачем засорять себя?!

Второй принцип эффективного взаимодействия с информационным потоком – одновременно с ростом информации увеличивать средства по ее реализации. Другими словами, необходимо научиться перерабатывать большие объемы информации, усваивать только то, что может быть полезно на данный момент времени и легко освободиться от всего лишнего.

Но что значит – усвоить информацию?

Это значит – воплотить ее в своей жизни. То есть получить конкретное знание.

Энергетические возможности современного человека возросли, а реализовать он их не может. Почему? Да все по той же причине – модель мировоззрения осталась прежней, а соответственно, и старые средства и стратегии.

Многие люди не осознают цели и смысла жизни, не знают законов Вселенной. Воля большинства людей порабощена.

И при таком состоянии дел развивать свои возможности, в том числе и энергетические, без изменения модели мышления – это тупик.

Представьте современную мощную машину, которая движется на всей скорости, не имея цели и направления, а управляет ею человек, который вообще за рулем никогда не сидел.

Мир становится более энергичным, активным, динамичным, быстрым. А с возрастом у большинства людей способность восприятия падает, потому что загружают себя ненужной информацией.

Значит, и человек должен быть более динамичным и быстрым. И не просто позитивно реагировать на жизненные ситуации, а самому формировать события своей жизни. А для этого нужна постоянная работа над собой, самосовершенствование. Но будьте осторожны и внимательны. Не попадитесь в ловушку этого длинного слова "самосовершенствование". Жизнь подскажет, правильно ли вы действуете. Если ваш мир стал лучше, если и воздух и вода в том месте, где вы живете, стали чище, то вы – на правильном пути. А иначе для чего новая информация, энергетические возможности?

Мы стремимся в космос, осваиваем новые энергии. Но что это нам принесет? Что принесло миру открытие Америки?... А самой Америке, ее

коренным жителям?...

Прежде чем стремиться куда-то, может быть, познать сначала самого себя. Навести порядок в своей душе, в своей жизни. Сделать свои помыслы чище. Избавиться от агрессии, гордыни. Тогда и космос сам откроется нам. А то загадили землю и устремились в другие миры. А для чего? Гадить там?! Скажите, а нас там ждут такими? Может быть, именно поэтому инопланетяне не хотят идти с нами на контакт. Они нас просто боятся. Им наверняка знакома печальная участь американских индейцев.

Получается, что выход из этой тупиковой ситуации только один – изменить модель своего мышления. Перестать быть жертвой и потребителем, а стать хозяином своего мира и своей жизни.

НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ИНФОРМАЦИЕЙ

– Доктор, – говорит мне пациентка, у которой частые головные боли, – вы знаете, как проходит мой день? Я вам сейчас расскажу. Утром встаю – включаю радио. Домой прихожу с работы – включаю телевизор. Сажусь есть – читаю книгу. Ложусь спать —

книга. И так во всем. Целыми днями прокручиваю в голове полученную за день информацию. Времени на себя не остается совершенно. Каша в голове.

Современный человек живет в постоянном чувстве тревоги или находится в состоянии биовыживательно-го беспокойства. И это не удивительно. Ведь ежедневно, ежеминутно на него обрушивается огромный поток информации, и в первую очередь о катаклизмах, терактах, экологических бедствиях. Потом человек постоянно прокручивает эту информацию у себя в голове на уровне подсознания. А когда же он думает о чем-то светлом и прекрасном? Да на это просто нет времени.

Я спросил как-то своего родственника:

– Для чего ты каждый день смотришь новости?

– Ну как же, – ответил он, – я же должен знать, что творится в мире. На то они и "новости".

– Ну и что же нового, например, ты узнал вчера?

– Я узнал о том, что в Америке взорвался космический корабль. В Израиле совершен еще один теракт.

В Карпатах – стихийное бедствие.

– Но какая же это новость? – спросил я. – Разве до этого не взрывались космические корабли, не совершались теракты, не было стихийных бедствий?

– Совершались, конечно. И природные катаклизмы были. Но это было вчера. А сегодня другие события.

– Но суть-то этих событий остается той же. Ты согласен?

– Согласен.

– То есть ничего нового с экрана телевизора и со страниц газет ты не получаешь. Идет просто промывка и засорение мозгов. И делается это средствами массовой информации неспроста.

– А для чего же это делается? – Да для того, чтобы поработить твою мысль и твою волю. Для того, чтобы ты жил в постоянном страхе и

беспокойстве за свою жизнь. Тогда тобой будет легче управлять.

Упражнение

Ниже я предлагаю упражнение по планированию своего дня. Но это не совсем обычное планирование. Это изменение привычного распорядка дня и привычных стереотипов, которые помогут вам из состояния биоробота перейти в позицию хозяина своей жизни.

Утро

Проснитесь за пять минут до звонка будильника (звонок должен звучать тихо). Для этого перед сном дайте своему подсознанию установку. Примерно такую: "Сейчас я погружаюсь в глубокий сон. Во время сна мой организм отдыхает. Все органы и системы организма работают четко и слаженно. Каждая клеточка наполняется энергией. Крепнет сила моей воли. И я просыпаюсь за пять минут до звонка будильника, полный сил и энергии, в прекрасном настроении".

Когда проснетесь – не спешите вставать. Пройдитесь мысленным взором по всем частям своего организма, по всем клеточкам. Это разбудит ваш организм и приведет его в состояние готовности.

После этого задайте программу на день. Проговорите про себя (можно лежа в постели) свои намерения. Они должны звучать позитивно.

Например: "Сегодня я осуществляю необходимые и желательные действия для своевременной сдачи отчета в налоговую инспекцию. И все силы Вселенной помогают мне в этом". Или: "Сегодня я реализую свое намерение видеть моего мужа трезвым и здоровым".

Создайте образ осуществления своих намерений. Представьте предстоящий день от момента вашего подъема до того момента, когда вы снова окажетесь в постели. Пусть весь день пройдет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь планировать сразу много дел. И ни в коем случае не записывайте их в блокнот. Старайтесь выполнить только то, что можете легко запомнить. Не стоит перегружать себя.

После этого можете легко встать. Приветствуйте своих близких и Вселенную. Подарите им улыбку.

Обязательно сделайте зарядку. Придумайте свой комплекс упражнений, который вам больше нравится. Хорошо, если в него будут входить упражнения на растягивание, дыхательная гимнастика. Зарядка – это своего рода динамическая, настроенная медитация. Завершите упражнения водными процедурами.

После этого не спеша можете перейти к повседневным делам. Старайтесь все делать спокойно, без суеты и спешки, с мыслями о том, что вы все успеваете вовремя.

Путь на работу и путь домой

Ни в коем случае не бегите за отходящим автобусом. Это просто не ваш автобус. Вы вышли раньше. И ВАШ транспорт должен скоро подойти.

В транспорте есть свободное время для того, чтобы расслабиться, подышать, сделать несколько упражнений для глаз, проделать перепросмотр личной истории.

Старайтесь меньше внимания обращать на рекламу. Это рассеивает вашу энергию и вызывает дезориентацию.

Если кто-то рядом на бытовом уровне начинает ссориться и ругаться, то не вступайте в конфликт (за исключением экстремальных ситуаций). Но будьте внимательны! Воспринимайте происходящие вокруг события и слова как знаки, подсказки.

Вечер

Обязательно примите душ после рабочего дня. Подышите. Отдохните. Сделайте несколько упражнений на расслабление. Послушайте один из психологических тренингов (можно мой). Постарайтесь обойтись без телевизора. Всю необходимую для себя информацию вы можете получить другими способами.

Обменяйтесь с близкими впечатлениями, полученными знаниями. Сделайте анализ прошедших за день событий. Отметьте успехи. Если произошли неблагоприятные события, то примените Психоэнергетическое Айкидо и перепрограммируйте подсознание на позитивные ситуации. Хорошо, если это произойдет за круглым столом, в кругу семьи. Пусть звучит спокойная музыка. Завершите общение чайной (или любой другой) церемонией. Пойдет на пользу совместная прогулка. Пусть в вашем доме царят лад и умиротворение. Перед сном пожелайте всем членам семьи спокойной ночи.

После того как вы легли в постель и закрыли глаза, вспомните весь прожитый день от момента вашего пробуждения. Пусть он пройдет перед вашим внутренним взором. Поблагодарите свое подсознание, Матушку-Природу, своих близких и всех людей, которые встретились в вашей жизни. И мысленно перенесите себя в следующий день, в тот момент, когда вы открываете глаза и создаете намерения. Теперь можете спокойно отправляться в царство Морфея.

Спокойной ночи!

Послесловие

Ну вот, дорогой читатель, и закончилось еще одно наше путешествие по бескрайним просторам человеческой психики. Я надеюсь, вам было интересно и вы вернулись из него с новыми знаниями, которые помогут вам в жизни.

Перед вами – ваш Путь, ваша Жизнь. А в вашем распоряжении есть новые стратегии и инструменты при встрече с неизвестным. Теперь, встречаясь с той или иной ситуацией, вы можете реагировать по-старому, разрушая себя и окружающий мир, или действовать по-новому, позитивно. Почувствовать себя хозяином своей жизни и начать созидать.

Выбор за вами.

Успехов вам на вашем Пути! И до новых встреч!