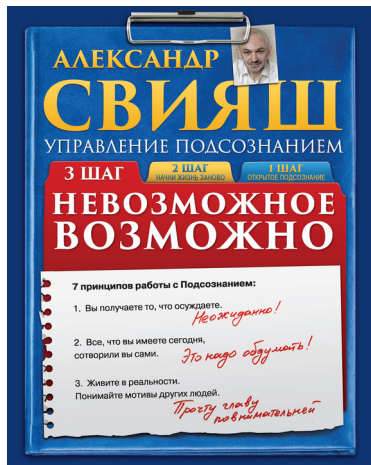




АЛЕКСАНДР

СВЯШ

УПРАВЛЕНИЕ ПОДСОЗНАНИЕМ

3 ШАГ

2 ШАГ

1 ШАГ

НЕВОЗМОЖНОЕ
ВОЗМОЖНО

7 принципов работы с Подсознанием:

1. Вы получаете то, что осуждаете.
Неожиданно!
2. Все, что вы имеете сегодня,
создали вы сами.
Это надо обдумать!
3. Живите в реальности.
Понимайте мотивы других людей.
Проговоритесь с ними

Александр Григорьевич Свияш

Невозможное возможно

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8205758
Александр Свияш. Невозможное возможно: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-082888-3

Аннотация

В этой книге изложена простая и доступная технология внутренних изменений, основанная на работе с Подсознанием человека. На данный момент это самая эффективная методика, модифицированная в соответствии с требованиями времени. Она не требует специальной подготовки, посещения дорогостоящих курсов или семинаров. Она занимает минимум времени и позволяет людям легко и просто достигать поставленные перед собою цели.

Уникальная технология Александра Свияша работает в ЛЮБОЙ СФЕРЕ вашей жизни, а не только в бизнесе или карьере.

Диск прилагается только к печатному изданию.

Содержание

Введение[1]	4
Где это можно использовать?	6
Что еще?	7
Принцип 1	8
У нас есть ожидания	9
Вся жизнь – борьба	10
Удобнее всего бороться с собой	11
Где найти того, с кем побороться?	12
Борьба с ребенком	13
Борьба в семье	14
Боремся на работе	15
Примеры объектов борьбы	15
Следствие 1	16
Начинайте с себя	17
При чем тут Подсознание?	18
Есть ли выход?	19
Что будем делать?	20
Обнаруживаем свои сверхценные ожидания	21
Идеализации повторяются	24
Понижаем значимость вашей сверхважной идеи	30
Сменим внутренние установки	30
Меняем характерные мысли на другие	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Александр Свияш

Невозможное возможно

Введение¹

Что может быть полезнее, чем научиться жить наилучшим для себя образом?

Самюэль Моэм

Мир стремительно меняется, постоянно происходят прорывы в разных областях знаний. Исследователи в квантовой физике столкнулись с феноменом: в микромире субъект исследования (исследователь) влияет на результат эксперимента! Элементарные частицы становятся частицами только тогда и там, где их ждет экспериментатор, все остальное время они пребывают в полевом состоянии.

То есть постепенно выясняется, что наша мысль влияет на физический мир. Пока это подтверждено только на уровне микромира, но это самое начало. Когда ученые придумают модель, описывающую процесс взаимодействия человеческой мысли и окружающей нас материи, нас ждут более грандиозные открытия.

Пока этого нет, поскольку физики продолжают свои поиски, не включая человека в эти исследования. Да и как его включить, когда не существует никакой единой психологической теории, описывающей человека и происходящие в нем процессы.

Почти вся современная психологическая наука продолжает базироваться на идеях, выдвинутых в конце XIX и начале XX века. Классики психологических школ – Г. Юнг, М. Вергемаейр, З. Фрейд и другие – в свое время исследовали человека, чтобы излечить его от психических отклонений. Здоровыми людьми психологическая наука практически не интересуется и сегодня.

В конце XX века появилась прорывная технология, описывающая поведение людей и дающая инструменты для влияния на него – НЛП (нейролингвистическое программирование). Но усилиями классических психологов НЛП не была признана психологической школой и вытеснена в соседнюю сферу знаний – коучинг.

Между тем потребность в понимании процессов, происходящих в психике здоровых людей, постоянно воз-

растает. Нам хочется понимать, почему с нами происходят те или иные события, осознавать свои механизмы принятия решений и научиться делать так, чтобы наши усилия всегда давали нужный нам результат.

Использовать для решения современных задач введенные более ста лет назад специальные психологические понятия типа «эго», «бессознательное», «коллективное бессознательное» и подобные становится очень сложно, практически невозможно. Как можно взаимодействовать с «бессознательным»? Хотя уже давно понятно, что оно вовсе не такое уж бессознательное.

Поэтому тем, кто занимается вопросами повышения личностной эффективности психически здоровых людей, приходится предлагать новые модели, описывающие происходящие в нас процессы.

В этом плане особый интерес представляет собой та часть нашей психики, которая получила название Подсознание. Термин «Подсознание» по звучанию значительно более

¹ Книга издается в подарочном варианте, с диском для аудионастройки и дневником для самостоятельной работы.

конструктивен, чем термин «бессознательное», используемый психологами. Практикующие психологи давно выяснили, что наше «бессознательное» далеко не просто место, где хранятся страхи и другие вытесненные переживания. Оно обладает своей логикой, определенной свободой действий и личными целями и инструментами для достижения этих целей. В какой-то мере оно вполне сознательно.

Именно такая модель Подсознания представлена в книге «Открытое Подсознание: как влиять на себя и других» [1].

Затем эта модель была использована при разработке Технологии осознанной самотрансформации личности (ТОСЛ) [2]. Практически это ТЕХНОЛОГИЯ ОСОЗНАННОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ со своим Подсознанием. И в какой-то мере это ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ПОДСОЗНАНИЕМ. Тем самым ПОДСОЗНАНИЕМ, которое какой-то своей способностью управляет элементарными частицами, заставляя их проявляться в нужном нам месте.

Точнее, видимо, оно может заставить проявиться в нужном нам месте не только элементарные частицы, но и множество вполне реальных объектов или ситуаций реального мира.

Но наука до этого добредет не скоро, поскольку никто из ученых пока не решается соединить мысль и физический мир, каждый копается в своей «песочнице».

Но это совсем не означает, что мы не имеем права использовать эту сверхспособность Подсознания в своих целях.

Где это можно использовать?

В последние годы вышло множество книг, в основном переводных, имеющих названия типа «7 навыков эффективных людей», «9 правил успеха», «11 законов процветания» и так далее.

Это отличные книги, рассказывающие о том, что нужно быть организованным, целенаправленным, настойчивым, позитивным и еще каким-то – у каждого автора свой набор рекомендаций. Списанный, как обычно, с каких-то очень успешных людей.

Это все правильно. **Если так получилось, что в вас каким-то образом собрался составленный автором набор качеств, то вам сильно повезло.** И скорее всего, рекомендации этого автора приведут вас на вершину социального успеха.

Почему? Потому, что у подавляющего большинства людей этих качеств либо нет совсем, либо они есть, но совсем в других сочетаниях. И поэтому эти люди НЕ находятся на вершине успеха.

Нам говорят: будь таким, как успешный человек, и все будет круто!

Но никто не говорит, как таким СТАТЬ. Точнее, говорят, но это все на уровне дружеских советов: поставь цель стать таким, пробуй, тренируйся. И тогда, возможно, тебе повезет. И ты станешь таким, как те люди, которые уже взобрались на вершину социального успеха (обычно вершиной считается наличие большого количества денег). И тогда они примут тебя в свою компанию.

Рекомендации типа «пробуй, старайся, тренируйся» – это позавчерашний день. Тогда не было продвинутой науки, тогда люди не обладали знаниями о процессах, происходящих внутри нас. Тогда люди были более инстинктивными и более доверчивыми.

Сейчас все не так. Мир стремительно изменился, и нам нужны ЭФФЕКТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ внутренних изменений, соответствующие требованиям времени.

Технологии, которые позволяют людям с минимальными усилиями достигать поставленные перед собой цели.

В этой книге изложена такая технология. То, чего вы не найдете во всех переводных книгах, даже если вы прочитаете их все, что практически невозможно.

Причем эта технология работает в ЛЮБОЙ СФЕРЕ вашей жизни, а не только в бизнесе или карьере.

Это почти все, что стоит сказать во введении.

Что еще?

Еще стоит добавить, что материалы этой книги в концентрированном виде содержат материалы предыдущих 13 книг.

И что автор выражает большую благодарность Купцову Алексею Владимировичу, который много лет назад поверил в автора и поддерживает его исследования все последующие годы.

Теперь уже все.

Читайте. Не понравится – выбросьте. И продолжайте цепляться за свою кажущуюся безопасность, сохраняя свой неизменный мирок привычных убеждений и ценностей.

Если понравится – пробуйте. Благо автор дает вам не только книгу, но и целое ПРО-СТАНСТВО САМОРАЗВИТИЯ в Интернете (www.sviyash.ru), где представлено множество материалов и средств, дополняющих изложенные в книге Принципы.

Ваш Александр Свияш

Октябрь 2013 года

Принцип 1

Вы получаете то, что осуждаете.

Срочно уберите осуждение

Неконтролируемое причинение добра неминуемо приводит к разрушению всего того, до чего вы сумели дотянуться.

Первый принцип успешной жизни совсем прост. Он говорит о том, что:

Если вы с чем-то не согласны, то вы бессознательно будете выискивать в себе или окружающих то, с чем вы не согласны. И будете пытаться исправить это.

Почему мы все так себя ведем, будем разбираться дальше. Но это факт.

Возможно, потому, что те самые идеи, за которые мы столь долго и героически боремся, сами по себе обычно очень хороши.

У нас есть ожидания

О чем идет речь? О самых простых и хороших наших ожиданиях. Например, что люди должны быть честными. Или порядочными (отзывчивыми, не эгоистами, не хамами, не предателями) и так далее.

Или что люди – разумные существа, и с ними можно договориться словами. Без угроз, драки или каких-то еще принудительных действий.

Или вот чем плоха идея, что вы должны выглядеть красиво? Весить столько-то килограммов и не больше? Очень даже хорошее ожидание.

Или что вы должны зарабатывать достойные деньги, обеспечивающие вам достойный уровень жизни.

И так далее.

Хорошие идеи? Вроде да. А сколько неприятностей они вам доставляют?! Не все, конечно, но одна-две точно найдутся. Может быть, не те, которые перечислены выше, а другие, но найдутся обязательно.

В чем именно состоит проблема с ними?

В том, что

имея одну-три-пять-десять очень важных для вас идей-ожиданий, вы все время будете ввязываться в борьбу за их реализацию.

Вся жизнь – борьба

С кем вы будете бороться?

Чаще всего это будут **окружающие вас люди – до них легче дотянуться**. Дети, родители, братья или сестры, другие родственники. Коллеги по работе, начальники или подчиненные. Если они ведут себя как-то иначе, чем вы считаете нужным, вы немедленно начинаете борьбу с ними за то, чтобы они исправились.

Эта борьба может быть внешней, то есть вы открываете рот и говорите другому человеку, как он должен поступать. Причем говорите энергетически заряженно, эмоционально, используя весь ваш словарный и звуковой диапазон. А иногда и применяя физическую силу – для убедительности.

Если вы очень воспитанный человек и не можете позволить себе общение на повышенных тонах, то проделываете все то же, но молча, в своем воображении.

Удобнее всего бороться с собой

Еще один очень удобный объект для борьбы – вы сами. Вы всегда на месте, обнаружить в вас недостатки – пара пустяков. Как можно пропустить такую возможность победиться с собой? Никак, естественно.

Борьба с собой или людьми из ближнего окружения создает иллюзию, что вы что-то можете изменить. Но некоторые мазохисты выбирают борьбу с тем, на что они изначально повлиять не могут – с дорожными пробками, чиновниками, бюрократами, взяточниками, бездействующим правительством, тупыми людьми в целом. Повлиять на каждого из них можно, наверное, но для этого нужно приложить целенаправленные и конструктивные усилия. Некоторые люди именно так и поступают, но они нам не интересны.

Мы будем рассматривать только тех, кто **ничего реально не делает, но при этом исходит слюной или желчью, яростно осуждая всех этих «бездельников» и «казнокрадов» и накапливая в своем теле огромное количество эмоциональной грязи.**

А когда мы погружены в борьбу, нам не до счастливой и гармоничной жизни, сами должны понимать. Какая тут гармония, когда мужу нужно срочно объяснить, как именно следует воспитывать ребенка. Или сколько денег он должен зарабатывать. Или куда он должен смотреть на улице.

Какая может быть гармония в душе, когда ваше гнусное тело весит на 15 килограммов больше, чем нужно?

Какая тут гармония, когда этот идиот-начальник дает не те задания и еще имеет наглость требовать работать за те смешные деньги, что он вам платит?

И так далее.

Собственно, отсюда и вытекает первый принцип успешной жизни. Пока у вас есть какое-то очень важное для вас ожидание, вы все время будете скатываться в борьбу за его реализацию.

Борьба как процесс эмоционально-напряженный, в потенциале дающий ощущение победителя, всегда интереснее мирной и гармоничной жизни.

Поэтому в нашей системе ценностей ощущение победы от исправления окружающего мира всегда преобладает над ощущениями, получаемыми от мирной и спокойной жизни.

И при первой же возможности получить кайф от победы мы стараемся его ощутить. Обычно кайфа победы не получается, но это **никогда не останавливает нас**. Надежда помочь ближнему стать лучше, как говорится, умирает последней. Обычно только вместе с вами.

Здесь еще проявляются моменты нашего инстинктивного поведения – мы поговорим о них позже.

Где найти того, с кем побороться?

А где же взять это самое ощущение победы? В результате борьбы, естественно.

С кем будем бороться? С тем, кто ведет себя не так, как мы считаем правильным.

Где его взять, этого негодяя, чтобы его победить и заставить жить так, как мы считаем нужным? Его нужно найти.

Значит, **мы переходим в режим поиска того, кто ведет себя не в соответствии с нашими ожиданиями.** Мы его все время ищем, и он, конечно, быстро находится.

Внешне это выглядит как процесс, что нас буквально одолевают люди или ситуации, требующие нашего немедленного вмешательства.

На самом деле это мы сами буквально выискиваем и притягиваем к себе людей и ситуации, в которых происходит то, с чем мы категорически не согласны.

Понятно, что это увлекательное занятие забирает массу наших сил, времени и всего остального.

Ради переделки ближнего мы готовы пожертвовать всем тем, что нам очень дорого и к чему мы искренне стремимся.

Борьба с ребенком

У вас родился любимый ребенок, и вы счастливы? Отлично. Но проходит несколько лет, и вы обнаруживаете, что он учится недостаточно (для чего???) хорошо, и вы погружаетесь в борьбу за его успеваемость. Итог этой долгой борьбы за вашу замечательную идею предсказать легко: вы накапливаете массу раздражения друг к другу, ваши отношения рушатся, ребенок при первой возможности сбегает от вас и старается поменьше общаться с вами. Желанные доверительные отношения с самым близким человеком ушли в небытие.

Борьба в семье

Или, допустим, вы женщина и вышли замуж по любви (так бывает). Вы в восторге от вашего избранника, он – от вас, и вы мечтаете, что это блаженство будет длиться вечность. **Но проходит всего полгода-год, и вы обнаруживаете, что ваш избранник чуть-чуть не дотягивает до вашего идеала.** Почти все хорошо, но какую-то малость нужно исправить. Например, он любит пропустить стаканчик вина после напряженного рабочего дня. Или он слишком увлечен работой и мало (на ваш взгляд) уделяет времени семье. Или что-то еще.

И вы с самыми добрыми намерениями говорите ему о том, что ему нужно бы измениться. Естественно, он вас не слышит, поскольку в его картинке мира и так все замечательно.

Столкнувшись с непониманием ваших замечательных намерений, вы слегка возбуждаетесь и пытаетесь силой навязать ему очень важное для вас убеждение. Он, столкнувшись с вашим давлением, начинает защищать свою «правильную» картинку мира. Проходит полгода-год-два, и от вашей счастливой семьи остаются одни обломки.

Знакомая картинка? А тут еще некоторые вредные философы подкинули вам идею «двух половинок», которые должны найти друг друга. Вы понимаете, что вы ошиблись, и ваш муж – это не ваша «половинка», и настраиваетесь искать следующую. Вместо того чтобы просто перестать доставать любимого человека своими поучениями. Получается, что была любовь, была гармония, были прекрасные отношения и... ваше избыточно важное ожидание, которое в итоге разрушило вашу гармонию.

Боремся на работе

Или была у вас замечательная работа, которая давала вам желанный доход, и вам было по-настоящему интересно там. И еще было у вас очень важное ожидание, что отношения на работе должны быть такими же, как в любящей семье. А они, как назло, не были такими душевными и открытыми, как вам хотелось бы. Они были просто деловыми, но вас это не устроило. Со временем вы вошли в состояние хронического внутреннего негодования, и прежде любимая работа стала для вас местом муки. Хотя внешне ничего там не изменилось.

Так бывает? Сплошь и рядом, и не один раз.

Примеры объектов борьбы

Как это может выглядеть? Вы неосознанно будете создавать себе ситуации, которые будут раз от раза раздражать вас.

- Например, вы очень недовольны своим одиночеством – оно будет преследовать вас.
- Осуждаете слабых (безденежных, беспомощных) мужчин – они будут одолевать вас.
- Осуждаете маленькие доходы – большие деньги будут по самым разным причинам обходить вас.
- Осуждаете идиотов (несамостоятельных, озабоченных, хамов и т. д.) – они будут буквально липнуть к вам.
- Осуждаете девочек и хотите, чтобы у вас родился только мальчик, – у вас рождается сами знаете кто.

Продолжите этот список сами.

Высказывание одного из участников тренинга:

Я, когда езжу за рулем, все время возмущаюсь поведением окружающих баранов. Права они себе купили, а умение ездить не купили.

И что особенно обидно, эти бараны 11 раз въехали в мой автомобиль, так что он теперь похож на мятую жестяную банку.

Максим.

Из письма читательницы на блоге www.sviyasha.ru

...Все вроде бы хорошо благодаря методике Александра Григорьевича, езжу на тренинги, повышаю самооценку, женственность, получаю внимание мужчин, а все равно одна, нет у меня спутника жизни. И так грызет иногда этот червяк, что когда встречу самого лучшего для меня мужчину, тогда и буду счастлива по-настоящему.

Но это еще не все. Из Принципа 1 вытекает Следствие.

Следствие 1

Любой замкнутый коллектив обладает внутренней гармонией. Отклонение от нормы одного из участников коллектива автоматически приводит к отклонению от нормы в противоположную сторону другого участника этого коллектива.

Что это значит? Что если в семье один из родителей «утягивает» на себя все трудолюбие (и незаметно для себя осуждает «бездельников»), то другому члену семьи остаются только лень и отдых.

Если один из родителей чересчур озабочен накоплением богатства (плюс осуждение людей, живущих другими интересами), то другой (чаще ребенок) явно будет склонен к филантропии или образу жизни хиппи.

Если один из родителей патологически честен (и осуждает нечестных людей), то ребенку ничего не остается, как стать вруном, а то и kleптоманом.

Здесь вы можете припомнить, какая кажущаяся дисгармония имеется в вашей семье или на работе.

Что осуждаете, то притягиваете. Значит, если кто-то из вашего окружения обладает не устраивающими вас качествами, **не спешите бежать и обличать негодяя**. Посмотрите на себя – нет ли ситуации, что **вы сами придаете избыточное значение какой-то одной картинке мира и тем самым буквально вынуждаете другого человека занять противоположную позицию**.

Начинайте с себя

И возможно, лучшим способом «разруливания» этой ситуации будет не погружение в долгую борьбу с тем, кто нарушает ваш идеал, а **вам самому слегка снизить для себя значимость вашего ожидания. И тем самым уменьшить возложенную на вашего оппонента (обычно это самые близкие люди) задачу – предоставить вам полигон для обличения того, кто поступает «неправильно».**

То есть начать выстраивать гармонию рекомендуется не с переделки другого, а с изменения себя.

Думаю, такая несложная мысль вряд ли хоть раз посещала вас.

Но с одной такой мыслью со всеми избыточно значимыми ожиданиями не справиться, и не всегда возможно применить такой подход.

При чем тут Подсознание?

Подсознание в этих процессах выступает исполнителем ваших неосознаваемых желаний. Вы хотите доказать кому-то, каким он должен быть? Отлично, ваше Подсознание организует вам наличие людей или ситуаций, где вы сможете реализовать это ваше желание. Самым необъяснимым образом вы окружаете себя теми, с кем вам приходится героически бороться.

Ваше Подсознание выполнило ваш неосознаваемый, но вполне реальный «заказ».

Есть ли выход?

Есть ли выход из такой ситуации? Можем ли мы не ввязываться в бесконечную борьбу, которая разрушает все то, что могло бы сделать нашу жизнь более комфортной и успешной?

Конечно, есть.

Выход совсем прост и состоит в следующем: **перестаньте осуждать то, что не соответствует вашим ожиданиям. Не соответствует, и пусть. Не мы этот мир сотворили, не нам его переделывать. Никто и ничто не обязано быть таким, как представляется вам.** Даже если ваша картинка является самой замечательной. И у вас существует иллюзия, что вы что-то можете изменить.

Снимите осуждение, выйдите из борьбы, научитесь принимать мир и себя такими, как вы есть в реальности.

И тогда высвободившиеся силы и время вы сможете направить не на разрушение, а на созидание. Созидание своей успешной, гармоничной и в итоге счастливой жизни.

Скорее всего, подобные советы вы слышали не один раз. И ничего в итоге не изменилось. Потому что как же можно «принять» ребенка с плохими оценками? Выпивающего мужа? Назойливых родителей? Бестолковых или ленивых сотрудников? Сидящего не на «своем месте» начальника? «Лишние» килограммы?

Никак не получается. А получаются борьба и бесконечные переживания. Проявленные или подавленные в себе конфликты. Повышенное давление, болезни, ощущение отчаяния или одиночества. Депрессии от бессилия изменить что-то. Никотин, алкоголь, успокаивающие таблетки или беседа с «хорошим человеком» помогают, но только на время.

Простые советы типа «плюнь на все» или «прими мир таким, какой он есть» срабатывают, но очень редко. Нужно что-то более **инструментальное**.

Что будем делать?

Давайте рассмотрим такие инструменты.

Сначала нужно обязательно выявить те сверхважные ожидания, которые могут разрушить (или уже давно разрушают) вашу жизнь.

В нашей методике они называются «идеализации».

Идеализация – это какая-то ваша идея или ожидание, которым вы придаете избыточное значение.

При нарушении этого ожидания у вас возникает нестерпимое желание исправить ситуацию, поэтому вы автоматически погружаетесь во внутреннюю или внешнюю борьбу за наведение «порядка».

Идеализации обычно водятся в нас кучками – две, три, а то и больше. В итоге ваша жизнь превращается в непрерывный поиск и борьбу с отклонениями от того, что вы считаете правильным.

Несмотря на то что ваша борьба обычно не приводит к желанным результатам, а скорее, наоборот, вы никогда ее не останавливаете. Вы ее даже не замечаете, это просто часть вашей жизни.

Вам не придет в голову задуматься на тему, стоит ли дальше ругаться с родителями, если вы конфликтуете с ними лет десять – двадцать и ничего не изменилось за это время.

Вам не приходит в голову прекратить осуждать свои «лишние» килограммы – они как были, так и остались на вас, а вы потратили на борьбу с ними массу вашей нервной энергии, денег и времени.

Как так прекратить? Ведь вы же правы!

А прекратить нужно, иначе успешная и счастливая жизнь будет отдаляться от вас дальше и дальше.

Обнаруживаем свои сверхценные ожидания

Нужно как-то выявить этого тайного недруга, прикидывающегося вашим лучшим спутником на пути к «правильной» жизни.

Чтобы его обнаружить, вам **нужно в течение двух-трех месяцев записывать ВСЕ ваши переживания в дневник особой формы, Дневник самонаблюдений.**

Этот Дневник содержит три столбца.

В **левом столбце** вы описываете ваше очередное переживание.

В **среднем столбце** вы выявляете вашу идеализацию, которая породила очередное переживание. Сначала вы описываете свое ожидание: как должна была бы сложиться ситуация, чтобы вы остались довольны. И затем уже делаете вывод о том, какая именно идеализация привела к вашему недовольству.

В **правом столбце** вы берете обязательство впредь оставаться спокойной и позитивной при наступлении подобного события (для мужчин: оставаться спокойным и позитивным...).

Вот пример подобной записи.

Что произошло	Какая моя идеализация привела к переживанию	Что я обязуюсь в будущем
Сегодня был день рождения моей мамы. Я заранее предупреждала моего мужа, что мы пойдем вечером к ней и поздравим ее, чтобы он не задерживался. Но он не вернулся с работы в 18 часов, как я его просила, его мобильник не отвечал. Я позвонила ему на работу, мне ответили, что он на срочном выезде. Мне пришлось ехать к маме одной, я была сильно расстроена. Появился он у мамы только поле 23 часов, когда все уже расходились. Оказывается, у него на работе была авария, и ему пришлось срочно заниматься ее устранением. И хотя причина вроде бы серьезная, я никак не могу успокоиться. Почему у него аварии всегда случаются тогда, когда он нужен для каких-то важных семейных дел? Мне кажется, что он сам их устраивает, назло мне. Сегодня утром мне позвонила подруга и попросила помочь ей в организации похорон ее матери. Я знаю, что ее мать долго болела, даже помогала ей достать редкое лекарство. Я пообещала помочь и позвонила на работу, чтобы отпроситься на день. Но мой руководитель не позволил мне взять отгул, поскольку у нас как раз работает комиссия, и я должна обеспечивать ее нужными документами. Пришлось позвонить подруге и сказать, что у меня не получается ей помочь. Она сказала, что ничего страшного, она выкрутится, а меня весь день мучило чувство вины. И боюсь, что оно еще долго будет терзать меня.	Я думаю, что меня устроит только ситуация, когда мой муж будет интересоваться семейными делами, а не только жить работой. Кроме работы ему ничего не нужно! Зачем тогда женился, спрашивается. Хотя, конечно, это не он был инициатором нашего брака, и работа у него ответственная. Но все равно семья должна быть вместе, и нечего ссылаться на какие-то более важные дела. Более важных дел быть не может! Похоже, я придаю избыточное значение моим семейным отношениям и каждый раз расстраиваюсь, когда мой муж опять не выполняет элементарные обязанности отца и мужа по отношению к семье. Наверное, это мои преувеличенные ожидания того, как должна жить нормальная семья. Это идеализация моей модели семейной жизни. Если бы я помогла своей подруге в тяжелую минуту, все было бы хорошо. Но я не смогла ей помочь, пусть по независящим от меня обстоятельствам. Значит, я плохая подруга. Похоже, у меня есть идеализация (преувеличение) своего несовершенства. Хорошая (совершенная) подруга обязана ВСЕГДА помогать, как бы ни складывались обстоятельства. А я не смогла. Я — плохая.	Впредь я даю себе обязательство совершенно спокойно относиться к ситуациям, когда мой муж в силу внешних обстоятельств будет нарушать мои планы. Я выбираю концентрироваться на достоинствах моего мужа. Он сильный и ответственный человек, любит меня и ребенка, заботится о нас и полностью нас обеспечивает. Впредь я выбираю видеть в нем только хорошее и спокойно отношусь к его задержкам на работе. Я прощаю себя за то, что не всегда могу быть совершенным человеком. Я принимаю и одобряю себя в любых обстоятельствах. Я всегда готова помочь близким людям. Но если жизнь складывается так, что я не могу что-то сделать, это не повод для самоосуждения. Я принимаю и одобряю себя в любых ситуациях.

Как видите, вести Дневник совсем несложно, только **нужно делать это регулярно**. И тогда все ваши избыточно важные идеи-идеализации предстанут перед вами во всей своей красе.

Дневник вы можете вести в блокноте, только сделайте так, чтобы его не смогли прочитать другие люди,

Еще можно завести файл в компьютере. А можно воспользоваться сайтом **Помощник по самотрансформации** www.selftrans.ru – там на Шаге 4 есть специальная форма для ведения Дневника самонаблюдений и последующей отработки идеализаций.

Внимание! Не пытайтесь выявлять свои идеализации без записи ваших переживаний, просто путем наблюдения за собой. Ваши переживания – это настолько естественная часть вашей жизни, что вы просто не сможете отследить стоящую за ними идеализацию. Это многократно проверено.

Идеализации повторяются

Многолетний опыт работы с ошибочными убеждениями людей показал, что все наступают примерно на одни и те же грабли. То есть перечень сверхважных идей у большинства людей примерно одинаков. Сочетания идеализаций у людей всегда разные, но сами они типовые.

Ниже приведено краткое описание 23 типовых идеализаций, которые покрывают 99 % всех возможных вариантов наших сверхважных ожиданий.

Перечень построен в алфавитном порядке по буквам в названиях идеализаций.

Идеализация денег и материальных благ. Обычно эта идеализация имеет вид: *«Я должен получать достаточное количество денег, чтобы покрывать все свои потребности»*. Идея (убеждение) в целом хорошая и правильная, любой человек достоин благополучной жизни.

Но проблема состоит в том, что Бог не создал бесплатного раздатчика разного рода благ. Забыл, наверное. Поэтому блага нужно зарабатывать. И большинство людей, у которых нет идеализации денег, это делают.

А человек с идеализацией денег убежден, что **он должен получать достаточное количество благ независимо от его усилий**. И когда он сталкивается с реальностью, где ему платят меньше, чем ДОЛЖНЫ, по его мнению, он погружается во внутренний протест.

В итоге вместо того, чтобы просто найти себе другую работу с большей оплатой или приработок, он всю свою энергию направляет на переживания типа *«На такие деньги жить нельзя!»*.

Идеализация доверия, веры во что-то. В основе этой идеализации лежит вполне хорошая идея: *«Знакомым людям нужно доверять (и помогать)»*. Основываясь на ней, человек оказывает **избыточное доверие другим людям**. И сильно переживает, когда они не оправдывают его ожиданий. Особенность идеализации состоит в том, что она не исчезает и после столкновения с фактами несоответствия реальности его ожиданиям. Соответственно, столкнувшись со случаями обмана со стороны знакомых, человек продолжает им доверять и давать деньги в долг, например. И продолжает переживать по поводу их нечестности.

Является одной из сторон более общей идеализации отношений между людьми.

Идеализация духовности. Эта идеализация возникает, когда человек придает избыточное значение своему в целом хорошему убеждению о том, что *«все люди должны быть духовными»*. Причем духовны именно в той традиции, которой придерживается он сам.

Столкнувшись с тем, что люди совершенно равнодушно относятся к вопросам духовности или придерживаются совсем другой модели «духовной» или религиозной жизни, человек погружается в переживания по поводу их «неправильности».

Любые проявления религиозной и национальной неприязни относятся к этой идеализации.

Идеализация Жизни, судьбы. Эта идеализация присуща людям, которые искренне убеждены, что Жизнь, или судьба, по какой-то причине не благоволит им. Они жертвы неизвестных им обстоятельств, поэтому вынуждены все время страдать.

То есть позитивная установка здесь вроде бы не просматривается. Хотя, скорее всего, эти люди глубоко внутри себя убеждены, что они достойны большего – богатства, благополучия, признания и всего остального. Это их позитивное ожидание.

Столкнувшись с реальностью, где все эти блага не выдаются им просто так (как, например, детям богатых или именитых родителей), а для достижения благ нужно прикладывать множество усилий, они выбирают занять позицию обиженного ребенка. И все свои усилия направляют на то, чтобы подтвердить свою правоту и доказать, что судьба несправедлива к ним.

Другая форма этой идеализации – это переживание состояния горя. У человека есть вполне позитивное ожидание, что его знакомые и близкие люди должны быть всегда здоровыми и жить вечно. И если это ожидание не оправдывается, то есть кто-то из близких людей тяжело заболевает или умирает, он погружается в состояние внутренней претензии к несправедливой Жизни, допустившей такую ошибку.

Идеализация красоты и внешней привлекательности. В основе этой идеализации лежит вполне позитивное убеждение *«Я должна (должен) выглядеть красиво»*. И никак иначе.

Когда обладатель такого убеждения сталкивается с реальностью, где он (чаще она) не дотягивает до придуманного им же идеала красоты, он погружается в переживания по поводу своей внешности. Он никак не может смириться с тем, что выглядит так, как есть на самом деле. Обладателя этой идеализации постоянно тревожит, как он выглядит, сколько он весит, достаточно ли он ухожен, хорошая ли у него фигура, хорошо ли он одет и причесан и т. п.

Является одной из сторон более общей идеализации своего несовершенства.

Идеализация контроля окружающего мира. Подобная идеализация возникает, когда человек глубоко убежден, что он *«должен знать обо всем, что происходит вокруг него, все контролировать»*. В целом это неплохое убеждение, поскольку контроль есть основа управления любыми процессами.

На работе идеализация контроля проявляется в хроническом раздражении из-за того, что люди делают что-то «не так», в итоге «контролеры» никому не доверяют, постоянно вмешиваются во все дела или даже стараются сделать их сами, поскольку сотрудники *«все равно все испортят»*.

В семейной жизни эта идеализация проявляется как авторитарное поведение одного из супругов, навязывающего свою волю другим людям. Либо как постоянные страхи за жизнь своих близких людей, или страхи перед неизвестным будущим.

Идеализация независимости. Эта идеализация имеет место, когда человек в силу непонятно откуда взявшихся убеждений твердо верит, что *«никто не смеет посягать на его свободу»*. Убеждение в целом хорошее, но порождает массу неприятностей. Человек с такой идеализацией все время настороженно ищет того, кто посягает на его независимость, и дает резкий отпор такому «угнетателю».

Естественно, в окружающем мире всегда найдутся люди, которые будут пробовать заботиться о нем (родители, супруг, жена), что будет вызывать страстное желание дать отпор «угнетателю».

Причем главное, на что обращает внимание человек с такой идеализацией, – это не **содержание** обращения, а его **форма**. Он не терпит никакого проявления авторитаризма, жесткого контроля, силового давления.

В итоге люди с подобной идеализацией не могут работать в больших организациях – они всегда найдут там «угнетателя» из числа руководителей самого разного уровня и вступят с ним в борьбу. Поэтому удел людей с такой идеализацией – частное предпринимательство или собственный бизнес.

Избыточно независимые женщины обычно выбирают себе в мужа мужчину с повышенной склонностью к доминированию и затем много лет героически борются с ним.

Идеализация норм морали, нравственности. В основе этой идеализации лежит вполне хорошее убеждение: *«люди должны вести себя в соответствии с нормами морали»*. Под моралью в данном случае понимаются принятые в данном обществе, в данное время и на данной территории нормы поведения.

Подобная идеализация характерна преимущественно для пожилых людей, получивших воспитание в соответствии с нормами своего времени. Достаточно часто у них вызывает большое раздражение аморальное или безнравственное (с их точки зрения) поведение молодежи, изменение системы жизненных ценностей и многие другие перемены, происходящие в реальной жизни.

Идеализация образа жизни. Эта идеализация возникает тогда, когда человек создает у себя образ того, в каких условиях ему следует жить. Столкнувшись с суровой реальностью, в которой его жилище не соответствует его ожиданиям, марка его автомобиля не так престижна, а его дети не учатся в суперпрестижной школе или вузе, он погружается во внутреннее переживания по поводу несовершенства жизни. То есть вместо того, чтобы приложить усилия и сделать свою жизнь такой, как хочется, человек тратит массу энергии на переживания зависти по типу: *«Живут же люди! А я...»*

Является одной из сторон более общей идеализации Жизни.

Идеализация общественного мнения. Эта идеализация имеет место у людей, которые искренне убеждены, что *«никакие их поступки не должны вызывать у окружающих людей неодобрение, вызвать их осуждение или просто пересуды»*.

Поэтому они стараются так строить свое поведение, чтобы оно ни в коем случае не вызывало общественного неодобрения.

В итоге они сами загоняют себя в клетку, стараясь угадать, какой их поступок может не понравиться окружающим людям, причем часто неизвестно каким. Они не могут позволить себе ярко одеться, громко смеяться, совершать спонтанные или неодобряемые обществом поступки (типа работы в MLM-компаниях сетевого маркетинга) и так далее. Часто внутренняя идеология таких людей проста: делай что хочешь, лишь бы об этом никто не узнал. «Сор из избы не выносить», как гласит народная мудрость.

Естественно, такие люди все время подавляют свои естественные желания жить свободно и независимо, радости от жизни такая модель поведения не прибавляет.

Характерна для жителей маленьких населенных пунктов.

Идеализация отношений между людьми. Подобная идеализация возникает, когда у вас есть точное представление, как должны вести себя окружающие люди – они должны быть честными, выполнять взятые на себя обязательства, не хамить, не предавать и т. д. Попав в обстановку, где люди ведут себя иначе, вы начинаете внутренне раздражаться или впадать в агрессивность, пытаетесь навязать им свою модель честных или деликатных взаимоотношений.

Или если вы по природе не борец, вы можете погрузиться в энергетически провальное состояние, не желая принять людей с их странным поведением.

Идеализация развития, образования, интеллекта. Идеализация (преувеличение значимости) этих качеств характерна для научных работников, людей искусства, интеллигенции. Для нее характерно вполне позитивное убеждение: *«Человек должен быть высоко-развитым и образованным существом»*.

В итоге эта идеализация порождает презрительное отношение к малообразованным или неразвитым людям.

Идеализация работы. Многие люди являются «работоголиками» и не представляют себе жизнь без любимой работы. Ими движет вполне хорошее убеждение типа *«человек рожден для труда»*. При возникновении ситуации, когда либо сам носитель этого убеждения, либо кто-то еще оказывается без работы, у него возникают длительные переживания.

Идеализация разумности людей. Эта идеализация появляется тогда, когда вы считаете, что *«все люди должны поступать разумно»*. Идея в целом неплохая, но, столкнувшись с реальностью, вы можете испытывать раздражение из-за глупости (или неразумности) поведения других людей.

Вы считаете, что все люди – разумные существа и с ними всегда можно договориться, им всегда можно что-то объяснить. А они руководствуются какой-то странной и непонятной вам логикой, совершают безумные (с вашей точки зрения) поступки. И чем больше вы переживаете по этому поводу, тем больше они упорствуют в своих заблуждениях.

Идеализация семьи, детей. Эта идеализация возникает, когда вы жестко уверены, что *«у вас должны быть семья и ребенок»*. Или когда у вас есть четкая модель того, как должны вести себя супруги, как должны складываться между ними отношения, как должны распределяться обязанности в семье, как нужно воспитывать детей и так далее. Понятно, что вы считаете свои убеждения самыми правильными и никак не готовы принять другую точку зрения на эту тему.

Когда выясняется, что близкие люди имеют другое мнение по этим вопросам и никак не желают соответствовать вашим ожиданиям, вы погружаетесь в борьбу за свои идеалы, то есть в длительные переживания.

Идеализация секса в его самых разных проявлениях. Эта идеализация возникает как результат вполне правильного убеждения, что *«секс должен быть»*. И должен быть именно таким, каким вы его себе представляете.

Соответственно, если складывается ситуация, когда по разным причинам секса нет или он не соответствует вашим ожиданиям, то у вас возникают длительные негативные переживания. То есть вы можете в мыслях переспать со всеми девушками (если вы мужчина, конечно) и не иметь реальных интимных контактов из-за робости, мнительности и т. п. Или можете постоянно тревожиться, достаточно хороший ли вы любовник (любовница). Или придавать интимному контакту чрезмерное значение, расценивая его как большую жертву или удар по вашему самолюбию.

Идеализация (то есть преувеличение) **своего несовершенства.** Эта идеализация возникает, когда человек считает, что он *«обязательно должен быть во всем хорошим, самым лучшим»*. В итоге он не может ни на секунду расслабиться – все время нужно вести себя так, чтобы не оказаться хоть в чем-то *«нехорошим, не самым лучшим»*. Он не может позволить себе быть несовершенным.

Естественно, быть совершенным во всем не получается, поэтому человек постоянно осуждает себя из-за кажущегося отсутствия у себя каких-то очень важных качеств (решительности, образования, предназначения, происхождения, умения общаться и т. д.).

Другое проявление этой идеализации – постоянная боязнь принять неправильное решение, в результате чего решение любого вопроса (что купить, куда поехать отдыхать и т. д.) затягивается до бесконечности.

Обычно про человека с такой идеализацией говорят, что у него «пониженная самооценка». Он не любит себя, считает, что недостоин ничего хорошего для себя, не может отстаивать свои интересы, не может никому отказать, и так далее.

Все претензии у человека с этой идеализацией направлены только на себя.

Чаще эта идеализация встречается у женщин.

Идеализация (то есть преувеличение) своих способностей. Эта идеализация возникает, когда у человека появляется теоретически хорошее и правильное убеждение о том, что *«он очень способный, он отличный профессионал»*. Обычно он действительно является очень способным специалистом в какой-то сфере деятельности.

Однако при преувеличении значимости этой идеи у него начинается превознесение своего профессионализма, нежелание слушать чьи-то советы или подсказки. Внешне это проявляется как амбиции, недовольство маленькими достижениями, желанием во всем быть первым. Часто он находится в конфликте с руководителем, поскольку считает себя более достойным его должности.

Если успех не достигнут, то люди с подобной идеализацией начинают обвинять в своих проблемах жизнь, окружающих людей и т. д. Все их претензии всегда направлены только на окружающих людей или обстоятельства, они никогда не усомнятся в своей непогрешимости.

Они очень обидчивы и очень болезненно реагируют на любое замечание или сомнения в правильности своих поступков.

Чаще эта идеализация встречается у мужчин.

Идеализация (то есть преувеличение) своей исключительности, гордыня. Эта идеализация имеет место, когда человек искренне верует в свою исключительность, которую иногда называют «звездной болезнью». При этом человек считает, что весь мир вращается вокруг него. И что бы в мире ни происходило, все направлено либо против, либо за него.

Соответственно, человек считается только со своим мнением, потребностями и интересами и презирает всех остальных.

Идеализация своих увлечений, хобби. Этот аспект нашей жизни становится идеализацией только тогда, когда человек очень высоко оценивает свой профессионализм и успехи в каком-то виде увлечений (в том числе спорт и политика) и сильно раздражается, когда кто-то высказывает сомнения в них.

Идеализация тела, физического здоровья. Эта идеализация часто имеется у людей, убежденных, что *«нужно вести правильный образ жизни, заботиться о своем здоровье»*. Убеждение в целом правильное, но оно порой порождает презрение к людям, слаборазвитым физически, ведущим неправильный образ жизни.

Другая форма проявления этой идеализации – чрезмерная мнительность, постоянная тревожность по поводу состояния своего здоровья. Люди с идеализацией здоровья – постоянные посетители врачей и аптек, хотя объективно они могут быть вполне здоровы.

Идеализация цели. Идеализация цели возникает, когда вы решительно настроены на достижение поставленной цели (*«Я всегда достигаю поставленной цели!»*), и любые препятствия или задержки вызывают у вас большое раздражение. Вы можете нервничать и обвинять либо себя, либо других людей, это не имеет значения. Главное, что вы не можете перенести то, что ваша цель не реализуется в заданное вами время.

Более подробное описание идеализаций вы можете найти в книге «Улыбнись, пока не поздно» [3] или в «Энциклопедии идеализаций» – смотрите их в интернет-магазине Психомаркет www.psymarket.ru

Почитать книгу «Улыбнись, пока не поздно» вы можете на сайте «Помощник по самотрансформации» под кнопкой «Читать».

Понижаем значимость вашей сверхважной идеи

Допустим, вы напряглись и выявили у себя 3–5 идеализаций. Они много лет отравляют вам жизнь, но вы не задумывались над тем, что давно стоило прекратить свою бессмысленную или даже вредную по результатам борьбу за ваши идеалы.

Что с ними делать дальше?

Ответ очень прост: **нужно сделать так, чтобы эти замечательные идеи больше не ввергали вас в борьбу, что бы ни происходило с вами или вокруг вас.**

А когда такое может произойти?

Тогда, когда ваша прежде очень важная для вас идея станет просто хорошей, но **не такой значимой, как раньше.**

То есть нужно **понизить ее значимость в вашей системе ценностей.** А раз она не очень важная, то у вас нет необходимости возбуждаться, если что-то происходит «не так».

Например, раньше вы все время нервничали, когда кто-то опаздывал прийти к назначенному времени. У вас была **идеализация отношений в форме замечательного ожидания: «если человек пообещал прийти в назначенное время, он обязан выполнить это обещание».**

Скорее всего, возле вас давно находятся несколько близких людей, которые постоянно опаздывают, и вы каждый раз тратили свое здоровье на их осуждение.

Теперь вы что-то сделали с собой, и **ваше ожидание приняло несколько иную форму: «Если человек пообещал прийти в назначенное время, то он может прийти в это время, а может и не прийти в силу разных обстоятельств».** И теперь, назначив встречу, вы спокойно дожидаетесь человека, если он вам нужен. Понимая, что он может опоздать, вы заранее захватываете с собой книжку или планшет и занимаетесь чтением.

А если этот человек вам не очень нужен, то вы ждете его минут 10–15 и спокойно уходите по своим делам. Пусть теперь он парится, пытается понять, приходили ли вы на встречу или еще нет. Скорее всего, в следующий раз он постарается прийти вовремя (хотя это совсем не обязательно).

Получается, что

для избавления от бесконечной борьбы вам всего лишь нужно немного модернизировать ваше ожидание, сделать его не таким важным и обязательным.

Как это можно сделать?

В книге «Разумный мир. Как жить без лишних переживаний» [4] описаны 9 приемов работы с идеализациями. Здесь мы рассмотрим только один из них.

Сменим внутренние установки

У каждой идеализации есть несколько внешних признаков ее проявления. Один из них – это **характерные повторяющиеся мысли, которые мы все время крутим в голове во время переживания.**

Например, при **идеализации отношений** такие характерные мысли имеют вид:

- *Ну как же он может так поступать, ведь он же обещал!*
- *Как он может повышать голос (кричать, хамить, выражаться) на меня! Это ужасно! Я этого не переживу!*
- *Как она может говорить плохо о другом человеке за его спиной! Это ужасно!*

- *Он меня совсем не слушает! Это ужасно! Разве можно быть таким бесчувственным (эгоистом, думать только о себе, не считаться с интересами других людей)!*

- *Моя подруга меня обманула (предала, подвела, увела любимого)! Я этого не переживу!*

- *Как он мог забыть, что у меня вчера был день рождения (годовщина свадьбы, встречи, рождения ребенка, помолвки, развода и т. д.)!*

- *Он бесчувственный чурбан! Он мог бы догадаться, что я ждала от него внимания и помощи!*

При **идеализации контроля** такими мыслями являются следующие:

- *Я не могу быть спокойной, если я не знаю, где мой ребенок (муж, мама, брат и т. д.), что он делает, все ли с ним в порядке.*

- *Почему они не сделали так, как я велела? Никому ничего нельзя доверять, все приходится делать самой!*

- *Я не могу позволить себе отдохнуть, потому что все дела сразу рухнут!*

- *Я знаю, как должны поступать окружающие меня люди, и я любой ценой добьюсь, чтобы они вели себя правильно!*

- *Я очень боюсь будущего и постоянно переживаю по этому поводу!*

- *Я не могу сосредоточиться на делах, поскольку все время прислушиваюсь к тому, что происходит вокруг меня.*

- *Я не могу расслабиться, пока я не буду до конца уверена, что сегодня я все сделала, что могла (в срок, так, как надо, и т. д.).*

При **идеализации своего несовершенства** характерными повторяющимися мыслями являются:

- *Я все время боюсь, что сделаю что-то не так!*

- *Я не имею права тратить время или силы на себя, я недостойн этого!*

- *Это ужасно, если из-за меня кто-то страдает!*

- *Я не могу позволить себе не вернуть долг! Я сделаю это любой ценой!*

- *Я виновата в том, что не смогла вовремя помочь этому человеку! Я никогда не прощу себе этого!*

- *Я лучше потерплю или сделаю все сама, чем буду обременять людей своими просьбами.*

- *Мне не стоит даже пытаться, все равно ничего не получится!*

- *Я обязательно должен принять правильное решение, я не имею права ошибаться!*

При **идеализации своих способностей** такими мыслями являются:

- *Кто ты такой, чтобы учить меня? Я сам научу тебя всему, чему хочешь!*

- *И как такая бездарность может руководить? Я бы его в дворники не взял!*

- *Мне не нужно малых результатов. Или все, или ничего!*

- *Боже, как трудно жить, когда вокруг одни ослы и идиоты!*

- *Я профессионал в своем деле и не терплю никаких советчиков!*

- *Маленькие деньги – не для меня! Мне нужно много – и сразу!*

- *Я не терплю подсказок и поучений!*

Полный перечень характерных мыслей для всех 23 идеализаций вы можете найти в «Энциклопедии идеализаций».

В ходе ведения Дневника самонаблюдений попробуйте выявлять у себя и записывать прямо в Дневник все ваши характерные мысли.

Меняем характерные мысли на другие

Эти повторяющиеся мысли можно рассматривать как **устойчивые негативные установки, которыми вы бессознательно руководствуетесь** (хотя вы искренне считаете их позитивными и единственно правильными) и от которых нужно как-то освободиться.

Значит, чтобы ваша идея перестала быть идеализацией, вам нужно заменить ваши негативные установки на другие, более позитивные, не ввергающие вас в борьбу за ваш идеал.

Для этого

нужно сначала для каждой негативной установки (вашей характерной мысли) составить противоположную ей позитивную установку.

И потом загрузить позитивную установку в свое Подсознание, используя различные способы самопрограммирования.

О самопрограммировании поговорим позже, а сейчас – о том, как правильно составить позитивное утверждение (установку, идею, ожидание – это все об одном и том же).

Ниже приведены основные требования к формулировке позитивного утверждения:

1. Позитивное утверждение должно быть противоположно по смыслу негативной установке и должно отменять ее. То есть вы должны продекларировать, что вы хотите иметь вместо имеющегося качества (или убеждения), которое вас не устраивает.

2. Позитивное утверждение должно быть позитивным, то есть сформулировано без частицы «не». Значит, вы должны указать то, что вы хотите иметь, вместо того, чтобы указывать, от чего вы хотите избавиться.

3. Позитивное утверждение всегда составляется по отношению к себе, то есть всегда используются предлоги: «я», «мне», «меня» и т. д. Меняетесь вы, а не окружающие люди или обстоятельства! Не пытайтесь программировать изменение других людей – они этого не желают, и у вас ничего не получится.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.