DonalD Soft

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПРИВЫЧКА ГРЫЗТЬ НОГТИ, РУГАТЬСЯ МАТОМ, СЕЛФХАРМ, ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И Т. П.

ПСИХОТЕХНОЛОГИИ: КАК ПОХУДЕТЬ ИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ БЕЗ СИЛЫ ВОЛИ И МУЧЕНИЙ

и без визита к специалисту

DonalD Soft

Психотехнологии: как похудеть или бросить курить без силы воли и мучений. И без визита к специалисту

«Издательские решения»

Soft D.

Психотехнологии: как похудеть или бросить курить без силы воли и мучений. И без визита к специалисту / D. Soft — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965469-4

В брошюре описан безопасный способ избавления от распространённых вредных привычек и деструктивных пристрастий в домашних условиях без визита к специалисту. Без силы воли, диет и мучений. Вредные привычки заменяются полезными навыками путём простейшей детской медитации. Вся терапия занимает 5—10 минут в день, первые дни занятий с непривычки могут занимать ≈ 15 минут.Внимание! Не подходит для лечения алкоголизма и наркомании!

ISBN 978-5-44-965469-4

© Soft D.

© Издательские решения

Содержание

Вместо вступления 6
Что будем делать и как это работает? 6
Глава 1. Почему нужно менять, а не избавляться? 7
Глава 2. Как правильно указать, что на что меняем? 8
Простейшие психотехнологии на 5 минут в день 8
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Психотехнологии: как похудеть или бросить курить без силы воли и мучений И без визита к специалисту

DonalD Soft

Корректор Айгерим Болат
Корректор Анастасия Острижная

© DonalD Soft, 2019

ISBN 978-5-4496-5469-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вместо вступления

Что будем делать и как это работает?

Никогда не пытайтесь бросить что-то вредное. Лучше замените. Не замените – подсознание само замену найдёт. Ближайшую похожую. Бросите курить – начнёте, скорее всего, переедать. Потому что природа у курения и питания похожа: сосательный рефлекс. У новорождённого человека это безусловный рефлекс: кушать, посасывая грудь матери. Заодно ребёнок перестаёт чувствовать тревогу и дискомфорт и этот эффект используют недальновидные родители, давая ребёнку соску пустышку, чтоб он создавал им меньше проблем своими хотелками. Эта родительская слабость повышает риск предрасположенности ребёнка к курению в будущем. У взрослого человека эти инстинкты никуда не деваются, просто прячутся глубоко в подсознание.

Запомните:

– Ваше подсознание – это допонятийный вы. Младенец. Неиспорченный, всегда честный, но помнящий опыт всей вашей жизни. То, что когда-то сильно напугало вас – пугает его до сих пор, как пугало бы младенца.

– Склонность к перееданию развивается у большинства, но люди все же разные. У кого-то найдётся замена, которая в его случае ему ближе.

– Не стоит бросать вредные привычки. Нужно их менять на полезные. Данная памятка об этом.

Глава 1. Почему нужно менять, а не избавляться?

Потому что вредные привычки – части вас. Полноправные. Это вы и есть. Любая ваша особенность от умений и навыков до болячек и вредных привычек – один из кирпичей вашего здания. Нельзя так просто взять из стены кирпич и выбросить без последствий. Ваш организм вместе с вашей психикой начнут искать замену. А мозг всегда решает задачи по кратчайшему пути. Выбирает самый простой и доступный вариант. Младенец потянется за ближайшей красивой игрушкой.

Потому что:

– Если вы просто перекроете сток воды – вода затопит что-то другое где-нибудь в другом месте. Где ей будет удобнее. Так и тут: вы привыкли и так просто это никуда не денется. Нельзя просто перекрыть кран.

– Расходуйте свою «воду» на приобретение полезных качеств и привычек. Вы наверняка давно мечтали кем-то стать и чему-то научится? Что вам давно не даётся?

– Сами выбирайте, иначе выбор будет сделан за вас вами же. Только младенцем.

Почему дети так любят сладкое? Да потому что в сахаре много быстрой доступной энергии и получить её можно максимально легко: сахар -> глюкоза -> энергия. Потому мозг и спрашивает: «Эй, нахрена мне долго и муторно перерабатывать эти бесконечные овощи? Вот же мощный источник энергии»! Шоколад и мясо туда же можно отнести. Потому каша по сравнению со сладким уже не ахти: там организму нужно много трудиться. Мозг просит мяса.

Так же и с курением: если вы ни на что его не меняете – мозг будет требовать свою сигарету. С каких младенец должен отказываться от игрушки? Плевал малыш, что она ядовита. А если вы строгий и воля у вас сильная или просто нет доступа к сигаретам – подсознание начнёт менять недостающий кирпич курения вашего здания по своему усмотрению на тот, который ближе. До которого проще дотянуться. Чтоб вся стена без этого кирпича не обвалилась. Так это устроено простым языком.

Резюме:

Ваше подсознание – это вы в младенчестве. Если сами не выберете, на что заменить вашу вредность – оно выберет за вас на своё усмотрение. Вредности для него предпочтительнее полезностей. Если правильно укажете своему подсознанию необходимые замены (например, сменить зависимость на развитие нужных вам талантов), то оно послушается.

Глава 2. Как правильно указать, что на что меняем?

Простейшие психотехнологии на 5 минут в день

Нужно:
1. Полгода не употреблять спиртного и прочих влияющих на сознание и психику веществ.
2. Две минуты вашего времени утром и три вечером.
3. Простые деревянные чётки. Не длинные.
4. Тетрадный лист в клетку и то, чем рисовать.
5. Карманный календарик.

Почему нельзя принимать дурманящие вещества?

Потому что вы трезвый и вы под воздействием таких веществ – разные личности. Если вы избавитесь от зависимости (от курения, например), как трезвая личность – при алкогольном опьянении вы, скорее всего, продолжите курить. Ваши личности под разными веществами имеют свой набор привычек и ценностей. Можно сказать, что вы и вы под алкоголем – разные люди.

Если вы выпили, то не пытайтесь продолжать занятия. Для вашей нетрезвой личности это будет как в первый раз. Это всё равно, что на 5 курсе университета продолжить преподавание предметов людям с улицы, только внешне похожим на ваших студентов.

И это не единственная причина. Главная опасность здесь в том, что ваши пороки живые и имеют интеллект. Это ведь вы и есть. Они будут сопротивляться. Да-да, вы будете сопротивляться самому себе. Как только ваши вредности поймут, что заставляет прекратить их уничтожение – у вас сразу проснётся резкое сильное желание под любыми предлогами продолжать делать то, что тормозит смену вредных привычек на полезные.

Проще говоря, у вас внезапно проснётся сильное желание продолжать приём того, что послужило причиной паузы. Так и спиться можно. Или подсесть на антидепрессанты. Считается, что каннабис – не наркотик, но психологическую зависимость от марихуаны никто не отменял. Так что ещё какой наркотик. Хуже игровой зависимости, ведь после прекращения долговременного приёма каннабиоидов страдания ощущаются и физически тоже. В человеке всё взаимосвязано. Вещества есть вещества, химия есть химия. Если вы курнули анаши во время борьбы со своими вредными пристрастиями и сделали паузу – желание продолжать потреблять продукты анаши станет гипертрофированным. Ради пауз и, в дальнейшем, шанса на прекращение замены.

И так с любыми влияющими на мозг веществами, заставляющими делать паузы в вашей замене вредностей на полезности.

Вывод:

Если вы не можете удержаться от приёма любого дурмана полгода – вам не стоит начинать работать над собой по данной методике. ОПАСНО!!! Слишком велика вероятность того, что при попытке избавления от своей лёгкой вредной привычки вы усилите более опасную. И, если раньше вы выпивали раз пару месяцев только по праздникам, то теперь подсознательно начнёте склоняться к более частым случайным поводам. И они тут же будут находиться, вот увидите. Как назло. Словно по волшебству.

Никакого волшебства нет. Так работает ваш мозг. Более наивные люди даже выдвигают теории умных энергетических полей, которые начинают бороться за своих адептов, служащих для них батарейками. И эти поля (эгрегоры) якобы начинают всё подстраивать так, чтоб вы не покинули сферу их влияния. Например, подсылают бывших друзей и устраивают подставы. К решившему завязать алкоголику вдруг сразу начинают наведываться друзья с халявным бухлом, а к преступнику – старые кореша с верняками или предъявами.

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.