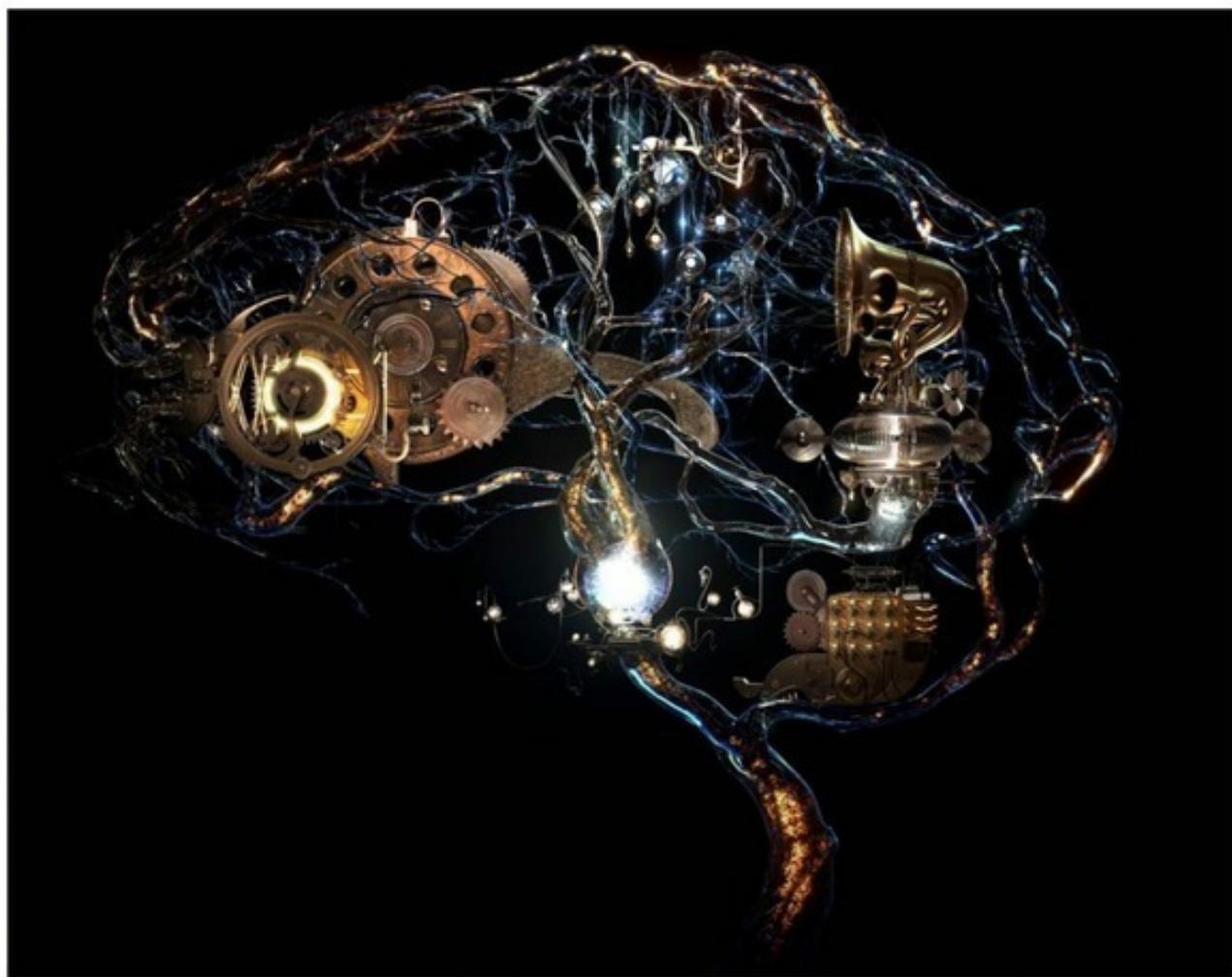


Константин Комаров

# СИНЕРГИЯ МОЗГА

самопрограммирование для начинающих



Константин Комаров

**Синергия мозга.  
Самопрограммирование  
для начинающих**

«Издательские решения»

**Комаров К. С.**

Синергия мозга. Самопрограммирование для начинающих /  
К. С. Комаров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-833479-5

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

ISBN 978-5-44-833479-5

© Комаров К. С.  
© Издательские решения

# Содержание

Вступление	6
Теория виртуальности	8
Виртуальная позиция внимания	8
Дуальная матрица	11
Цифровая религия	12
Метапрограммируемые биороботы	14
Сетевое образование	16
Настройка автопилота	17
Прямое программирование мозга	19
Хакер бессознательного	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Синергия мозга  
Самопрограммирование  
для начинающих  
Константин Сергеевич Комаров**

© Константин Сергеевич Комаров, 2016

ISBN 978-5-4483-3479-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Приветствую Тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Константин.

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

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

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

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

Внимание – самая дорогая в мире валюта!

За ним охотятся рекламщики и торговые компании, партийные идеологи и религиозные объединения, компьютерные игры и социальные сети.

Любая сфера развития – прежде всего система распределения внимания.

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

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

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

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

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

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

Когда ты научишься управлять своим вниманием, к тебе сразу вернется, как внутренняя целостность, так и внешняя целесообразность!

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

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

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

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

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

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

## Теория виртуальности

### Виртуальная позиция внимания

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

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

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

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

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

С семьи начинается знакомство с миром, здесь кристаллизуются наши первые поведенческие алгоритмы, сюда и обратим свое внимание.

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

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

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

Что дальше?

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

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

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

Так происходит передача информации между отдельными атомами сознания, или людьми.

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

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

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

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

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

Я называю это «Виртуальной позицией внимания»

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

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

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

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

Это все наши мечты, фантазии и воспоминания.

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

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

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

*«Слова – это цифровые пакеты информации, которыми мы оформляем для себя и других нашу модель концептуальной реальности, то, как мы видим и осмысливаем мир. Слова – часть нисходящего аппарата мозга, упорядочивающего входящую сенсорную информацию и придающего ей смысл.»*

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

Так мы можем загружать в свой мозг опыт других людей и пользоваться им, как своим. Способность виртуально передавать опыт присуща только человеку и является продуктом цивилизации.

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

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

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

Если представить, что мозг человека – это внутреннее железо компьютера, то операционная система – это его сознание, которое управляет компьютером. Файл с операционной системой, записанный на устройство, называют виртуальной прошивкой. Основные функ-

ции такой системы – «синхронизация» событий и упорядочивание внешнего хаоса в понятную картину мира.

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

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

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

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

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

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

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

Каждый из них, в свою очередь сам является таким же набором разношерстных знаний о мире и программ взаимодействия с ним.

Так каждая часть являет собой миникопию Целого.

## Дуальная матрица

*«Все это просто математика.  
Все системы медитации имеют своей целью либо Единицу, либо  
Ноль —  
соединение либо с Богом, либо с Пустотой».*  
*Джозеф Голдстейн*

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

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

В основе любого их действия лежит очень простой алгоритм:

0 – Нет раздражителя – не действую.

1 – Есть раздражитель – действую.

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

– движение К раздражителю (если раздражитель – еда);

– движение ОТ раздражителя (если раздражитель – боль).

Ничего не напоминает?

Это же базовый код любого языка программирования!

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

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

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

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

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

## Цифровая религия

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

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

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

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

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

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

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

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

Получается, что вкушение плода с древа познания добра и зла – это метафорическое описание принятия дуальной концепции восприятия или двоичной прошивки.

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

И тусоваться им в этом мире ровно до тех пор, пока не восстановят они целостное видение.

Мета-создатель запустил механизм в нужном направлении. Рождаясь, люди получают установку на жизнь от родителей, школы, общества, а вырастая, сами становятся родителями, сознательными гражданами общества, и программируют уже своих детей «по образу и подобию своему», как правильно фокусировать внимание на коллективной реальности, не задумываясь, что сами видят ее такой, какой кто-то запрограммировал их ее видеть. Всё наше поведение определяется набором правил. Не трогай утюг – обожжешься; не облизывай качели на морозе – прилипнешь;

Ну и так далее: не убий, не укради, не тупи...

И с этой точки зрения получается, что человек, родившийся на Земле, бесконечно красивой со всеми ее лесами, горами, морями и равнинами, пустынями и водопадами – всего лишь программное устройство с процессором-мозгом и жестким диском ДНК, установленное на базовую операционную систему с целью выполнения своей программной миссии, вложенной в него мета-создателем.

Время в этой системе координат – механизм, декодирующий свет и создающий бинарный код дуального мира, где на одном полюсе абсолютное добро (+), на другом вселенское зло (-). Между этими полюсами и образуется иллюзия пространства за счет их противостояния.

Люди, как фрагменты света, живут в гигантской голограмме, которую создает их собственное голографическое воображение. Все есть иллюзия, как говорят буддисты.

Социальная программа прописана в клетках ДНК, которые выполняют роль жесткого диска для хранения информации. Более того – это саморазвивающаяся программа.

Так мы миллионы лет переходим из одной обучающей программы в другую, созревая в голографических матрицах и обретая целостность. В буддизме это называется кармой.

В матрицах, отделенных от света мы не обучаемся. Так же как ребенок, рождаясь, становится физически независимым от матери субъектом, существа света, пройдя обучение в мирах-голограммах с двоичным кодом, становится самостоятельной вселенной!

Так Вселенная познаёт сама себя!

## Метапрограммируемые биороботы

Не перегрузил?

Тогда давай попробуем подвести итоги.

Плохая новость состоит в том, что в любом из перечисленных вариантов получается, что мы не можем не программироваться, так как уже являемся запрограммированными программами, установленными на базовую программу! Прости за тавтологию.

Хорошая же новость в том, что мы – самообучающиеся программы и сами вольны выбирать, чем именно программироваться!

Управлять – не плохо. Плохо – управлять плохо!

Мы – единственные машины, способные программировать себя сами!

Это делает нас мета-программируемыми. Мы можем сами создавать специальные убеждения и программы, которые будут работать в нас автоматически. Они избавят нас от скучных повседневных занятий и освободят для другой, более интересной и творческой работы.

Только представь! Ты можешь запрограммировать себя на любые изменения. Это не означает, что ты превратишься в робота. Наоборот, ты приобретешь свободу!

Ведь вся свобода для человека и заключается лишь в том, чтобы использовать свое внимание для направления бессознательной активности.

В каждом подсознании скрыта огромная сила, но ей нужно предать вектор. Если ты не обозначишь этот вектор, за тебя это сделает кто-то другой.

Например, телевизор. В давние времена не было технологий, с помощью которых можно было узнать о том, что происходит в любой точке планеты. Человек мог следить только за теми событиями, которые происходили непосредственно вокруг него. Это помогало поддерживать ясное понимание естественного и гармоничного бытия.

Телевизор же не оставляет никаких шансов на нормальное развитие, на обретение способности думать самостоятельно и качественно. Черезчур интенсивный поток информации исключает её переработку и полноценное осмысление. В этом состоит драматическое отличие просмотра телепередач от чтения книг. Книгу всегда можно отложить в сторону, сделать паузу и поразмыслить над прочитанным. Телевидение нам такой возможности не предоставляет.

*«Книжные» люди в большей степени умеют думать, а «телевизионные» думать разучаются и способны только на пассивное восприятие, при крайне низком уровне осмысления получаемой информации.*

***Владимир Каргополов. Путь без иллюзий. Том 1. Мировоззрение нерелигиозной духовности. Санкт-Петербург 2006.***

Телевидение уделяет много внимания убийствам, войнам, катастрофам и прочему насилию. Поглощение такого концентрата шокирующей информации сильно искажает наше представление о жизни в мире.

За просмотр одного выпуска новостей мы получаем тщательно отобранный негатив со всего мира, заботливо упакованный в 10-минутную трансляцию. Конечно, информация такого рода подорвет спокойствие и радость любого тибетского медитатора!

Что уж говорить о нас, обычных смертных.

Ничто не заставляет человека столь остро ощущать собственное бессилие, как постоянные наглядные напоминания о произошедших трагических событиях, которые он не в силах изменить. Ничто так не терзает душу человека, как обстоятельства, на которые он не может повлиять.

Так что старайся держаться подальше от событий, загрязняющих виртуальный ум. Пусть это станет твоим первым шагом к гигиене мысли и поддержанию энергетического баланса!

## Сетевое образование

*В будущем на рынке останется два вида компаний: те, кто в Интернете и те, кто вышел из бизнеса.  
Билл Гейтс*

Пока мы ждали вживления чипов под кожу, нас самих встроили в гигантскую семантическую сеть. Чем интернет отличается от нейросети в голове отдельного человека?

Правильно! Ничем!

Добро пожаловать в мозг человечества, дорогие мои нейрончики!

*«Сегодня, впервые за всю историю человечества, мы знаем, как сохранить почти всю важнейшую информацию, накопленную в мире, и обеспечить мгновенный доступ к ней – практически в любой форме и практически любому человеку на Земле, а кроме того, как объединить всех людей в глобальную сеть обучения».*

*Гордон Драйден, Джаннетт Вое. Революция в обучении. Научить мир учиться по-новому. М. ПАРВИНЭ, 2003.*

Ведь практически каждый имеет доступ ко «Всемирной сети».

А сеть – это не просто «мгновенно поболтать».

Это база знаний всех культур и наук, искусств и бизнеса, начиная от пещерного человека, и заканчивая домашним.

Любое знание в социальной среде эволюционирует по следующему принципу:

– сначала оно рождается в виде новых идей в головах людей, увлеченных какой то конкретной тематикой.

– затем обсуждается в разговорах, блогах и статьях среди тех же людей и применяется на практике. Дорабатывается и снова применяется, набирая объем и приобретая упорядоченность.

– когда объем и структура достаточны, знание упаковывается в форму книги и выпускается в массы.

– оправдав свою ценность положительной обратной связью среди большого количества населения, ключевая информация из книги внедряется в образовательные программы и только потом преподается ученикам.

То есть, к моменту, когда новое знание нам смогут преподавать на уровне социальных институтов, проходит несколько лет! Знания за этот период безнадежно устаревают.

Сетевое образование же дает тебе возможность ловить идеи в зародыше.

## Настройка автопилота

Автопилот – устройство, ведущее транспортное средство по заданной ему траектории. Также работает и внимание в виртуальной позиции.

Именно оно определяет реакции на окружающий мир и на то, какой смысл придаем нашему опыту.

Чтобы больше уметь и больше иметь, нам необходимо постоянно расширять и совершенствовать свою «виртуальную картину мира». Тогда и разнообразие маршрутов в нашей голове значительно увеличится.

Как следствие, пространство вариантов наших действий неизбежно расширится, и в той же самой реальности появится больше возможностей. В итоге мы станем более мудрыми и удачливыми во всем, что бы мы ни делали.

Тот, кто сознательно вкладывает своё внимание в рост, как личностный, так и духовный, тот успешнее справляется с проблемами, видит больше перспектив и возможностей выбора. Такой человек богаче и шире воспринимает мир и организует миры других атомов сознания.

И неважно, сколько тебе лет. Мозг обучается в течение всей жизни. В детстве он более пластичен, но нейроны постоянно образуют новые структуры, трансформируя сознание даже взрослого человека. Никогда не поздно изменить свой мозг.

Настройка «виртуального ума» на практике – это результат твоих повторяющихся действий.

Мысли порождают слова, слова перетекают в действия, из действий складываются привычки, а привычки формируют характер.

А характер, как ты знаешь, – это отражение судьбы человека.

Давно известно, что для появления первых признаков изменений нейронных структур мозга и формирования привычек требуется от 20 до 40 дней.

Мозг всегда оптимизирует расход энергоресурсов. Делает он это согласно закону «используй или забудь». Мышцы атрофируются, когда не применяются. Этот же принцип распространяется на нейронные структуры мозга.

Когда к тебе приходит очередная мысль, сопротивление, оказываемое прохождению синаптических связей, в следующий раз будет ниже.

Это как пробираться по заснеженному полю. В первый раз ты изрядно помучаешься и быстро устанешь, утопая по пояс в снегу. Дальше будет легче, учитывая проделанный в первый раз эскиз борозды. Чем больше раз ты повторишь этот путь, тем легче будет идти по нему в следующий раз. После многих повторений образуется чистая тропа, идти по которой тебе уже не составит труда.

То же самое происходит в нашем мозгу. Повторение увеличивает вероятность повторения. Чем большее раз происходит «ментальное событие», тем вероятнее, что оно повторится вновь.

В какой-то момент нам уже не надо сосредотачивать силы в заданном направлении, внимание будет течь в этом русле автоматически. Нам же будет казаться, что всё происходит как-то само собой. Отсюда все древние притчи о том, что даёшь, то и получаешь.

Например, проповедь священника может вызвать у меня доверие. И я начинаю говорить с Богом в форме молитвы. Повторив своё намерение «узреть Всевышнего» пару тысяч раз, этот самый всевышний становится частью моего восприятия.

На этом этапе доверие становится верой, ибо объект внимания вошел ко мне через восприятие, то есть как бы извне.

Или же мне не хватает денег на опохмел, и я начинаю стрелять их у прохожих. Если мне их дадут, я открываю для себя истину: «Проси, и дано тебе будет».

Или же я хочу открыть бизнес.

У меня есть чёткое намерение вложиться в это, и, после долгих мучительных действий, достигнув желаемого, я познаю другую истину: «Делай и сделано будет».

Во всём вышеперечисленном:

– Я начинаю совершать ряд действий в неизвестность;

– Неизвестность становится известностью;

– Я открываю для себя истину:

«Моё намерение = мое восприятие».

Все мы, в той или иной форме, ищем истину.

Но мало кто понимает, что истиной для нас становится то, что попадает в наше восприятие, как результат нашего намерения.

Если проще, Истина для нас – это то, что работает!

И, глядя на мир подобным образом, мы понимаем, что не открываем для себя истину, но СОЗДАЁМ её сами!

Благодаря этому закону нейронные структуры, которые мы используем, становятся больше и прочнее. Те же связи, которые мы игнорируем, ослабевают.

Границы человеческого интеллекта во многом обусловлены именно способностью мозга создавать, трансформировать и использовать подобные мыслительные маршруты.

В ходе постоянных биохимических реакций и благодаря вездесущим нейронам рождаются и развиваются «виртуальные карты» нашего разума.

Из каких нейро-узлов будет сплетен твой умозрительный космос, выбирать тебе!

Если это уже стало очевидным, предлагаю перейти к практике.

## Прямое программирование мозга

*Постоянное повторение создаёт убеждение.  
Роберт Кольер.*

Наше внимание – топливо для создания как программ поведения, так и маршрутов мышления. Мы укрепляем то, на чем фокусируемся.

Первый инструмент самопрограммирования – позитивные утверждения. Это отдельные фразы, которые через множество повторений записываются в подсознании как убеждение.

Это текстовая структура, слепленная из энергии нашего внимания.

Примеры позитивных утверждений:

«Я самая красивая»

«Я люблю бегать по утрам»

«Я мастер своего дела»

«Я уверенно выражаю свои мысли»

«Я – двигатель моего прогресса»

«Я легко принимаю решения»

С их помощью можно менять своё мышление, самоощущение и поведение.

Все религии и секты используют позитивные утверждения не одну тысячу лет. Только называют их иначе.

Например, мантры и молитвы. Повторенные по 5 раз в день 365 раз в году получится 1825 раз. Достаточно, чтобы в это поверить.

Как говорил один талантливый злодей из третьего рейха: " Ложь, повторенная 1000 раз становится правдой».

Современное название позитивных утверждений – аффирмации (подтверждение – лат.)

Для удобства так и будем их называть.

На самом деле каждое наше слово записывается на подкорку. Просто за день человек произносит от 5 до 10 тысяч слов и воздействие отдельной фразы не так очевидно.

Суть прямого самопрограммирования в том, чтобы приучить себя думать лишь полезными мыслями.

Простая техника, предложенная Виктором Васильевым в Белой книге называется «1 -3». Заключается она в следующем:

Поймав себя на негативной мысли, посылай ей вслед 3 позитивные.

По привычке назвав себя идиотом, тут же вслед думай: " Я умный», «Я талантливый», " Я молодец».

Делай так, и твое мышление и поведение рано или поздно изменятся.

*Представим, что у нас есть команда, перетягивающая канат. С тёмной стороны тянут на сторону «Ты слабый», «Ты дурак», «Это сильнее тебя», со светлой в сторону «Ты сильный», «Ты молодец», «Ты можешь всё».*

*И если каждый раз, когда на тёмную сторону будет приходиться человек, на светлую будут приходиться трое, то рано или поздно канат попадёт в сторону «ты молодец, ты сильный, ты можешь всё». И при*

*этом, по большому счету, неважно, кто побеждал раньше и кто побеждает сейчас, потому что совершенно очевидно, что в итоге победят светлые.»*

**Виктор Васильев. Белая книга**

Аффирмации – первый шаг гигиены мысли, но далеко не единственный.

Общими и поверхностными утверждениями свой мозг запрограммировать сложно.

Если, конечно, ты не готов повторять их по 2000 раз в день.

Да, и в этом случае, он сам может легко тебя обмануть, если утверждения подобраны неверно.

Например, если ты боишься собак, при встрече с таковой из подсознания пойдет команда: " Я боюсь». Ты же начнёшь утверждать: " Я уверен в себе», «Я уверен в себе», " Я уверен в себе». Ничто не мешает твоим нейронам объединить эти две команды в одну:

Я уверен в себе + Я боюсь = я уверен, что боюсь.

Оцифрованная личность у тебя уникальная, как и каждого на этой планете. Поэтому и нужны тебе будут твои личные, уникальные аффирмации.

А для этого нужно будет обмануть свой мозг, нежно взломав прошивку бессознательного.

## Хакер бессознательного

*Вы становитесь тем, что вы думаете о себе, большую часть времени.*

*Брайан Трейси*

Что ты делаешь, когда сталкиваешься с какой-либо жизненной проблемой или задачей? Скорее всего, в твоей голове запускается процесс анализа данной ситуации, призванный эту задачу решить.

Часто такой процесс начинается с одного и того же вопроса: «Почему?»

Например:

- Почему эта хрень произошла со мной?
- Почему ничего не получается?
- Почему не хватает денег?
- Почему меня никто не любит?
- Почему я такая толстая?
- Почему я такой стремный?
- Почему жизнь такая хреновая?

Столкнувшись с нежелательной ситуацией, мы начинаем искать причину ее возникновения. Мозг придумывает ответы, многие из которых не осознаются, но проникают в подсознание, и оттуда влияют на жизнь человека.

Многие из этих ответов просто отмазки, но это не уменьшает их значимости, ведь человек повторяет их снова и снова, изо дня в день.

Ну а то, что повторяется, то и утверждается.

Что тренируется, то и развивается.

Сознание не оставит вопрос без ответа. Для него любая инфо-структура должна быть построена, любая фраза должна быть завершена. Такова его природа – упорядочивать внешний хаос в понятную картину мира.

Ответы, которые находит твой мозг, достраивают вопросы, которые ты задаёшь.

Возьмём один популярный вопрос:

«Почему не хватает денег?»

Что обычно на это отвечает твой биокомпьютер?

Успокаивающее: «Не в деньгах счастье?»

Или раздраженное: «Деньги – зло?»

Может быть безвольное: «Я неудачник?»

Ты задаёшь вопрос, мозг придумывает на него несколько ответов.

Затем они вживаются в твое подсознание и в дальнейшем действуют оттуда, строя из себя «Правду-Истину».

Тебя не спрашивают в магазине, хочешь ты пива или нет. Тебя спрашивают: «Какое пиво ты хочешь?»

То есть, то, что ты его хочешь, подразумевается в вопросе.

Прав на твой мозг у тебя куда больше, чем у тех, кто что-то тебе продает.

На этих железных правах ты можешь применять к себе те же техники!

**Как же использовать эту особенность мозга в своих целях?**

Да очень просто!

Задавай себе вопросы таким образом, чтобы ответы ставили тебя в лучшее положение.

Например, спроси себя: «Почему я так богат?»

И даже если ты беден, мозгу придётся искать ответ на вопрос «почему я так богат».

Среди всех жизненных обстоятельств он начнёт выбирать лишь те, которые ведут к богатству.

Если у тебя мало денег, но ты много трудишься, среди ответов будет «Потому что я хорошо работаю». У каждого из нас есть скрытые таланты. Мы о них можем не знать, но знает наш мозг. И другим ответом может стать: «Потому что я талантлив» и так далее.

Ты начнёшь вспоминать ситуации, в которых у тебя появлялись деньги.

Также мозг найдёт и причины их появления.

Правильным вопросом ты провоцируешь правильный ответ. В этом и состоит суть этой хакерской техники самопрограммирования.

Мозг может в любое время опровергнуть позитивные утверждения, которые ты повторяешь, особенно, если они не соответствуют действительности.

Но как можно опровергнуть вопрос? Задавая вопросы, ты лишаешь мозг шансов опровергнуть заложенную в него суть.

## **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.