

Ольга Ермилова

Как изменить жизнь за одну книгу



Посвящается тем, кто встал на путь к осознанной жизни и больше не хочет быть как все

Предисловие

Все, о чем я собираюсь рассказать в этой книге, является ценнейшей информацией, которой не учат в школе. Многие вещи звучат просто, но они полностью переворачивают картину мира обычного человека. Я буду обращаться на Ты, потому что считаю человека, который решил изменить свою жизнь, осознанным и, конечно, своим другом

Осознанный - значит умеющий думать и размышлять, желающий понять, что и почему он делает, а не слепо следующий за массами

Каждый из нас приходит в мир и за свои 60-80-100 лет (кому как повезет) проживает далеко не одну жизнь. Разные периоды нашей жизни однозначно можно разделить на отдельные микро-жизни

Некоторые из нас просто могут разделить их на детство - когда ты ребенок и смотришь на мир одними глазами. Твои желания, ценности, люди, которые тебя окружают - все это складывается в одну картину мира, в которой много волшебства, мечт и чего-то манящего там, впереди

Жизнь студента - когда так много желаний, энергии, идей, юношеского максимализма, и не так много возможностей. Любые межличностные отношения, включая первую любовь - это микро-жизнь. Ведь в ней так много переживаний, чувств, эмоций, мечт

Первая работа, да и каждая последующая, появление приставки муж или жена, мама, папа, босс... все это делит наш жизненный путь на миллион историй, многие из которых, спустя время, кажутся невозможными, какие-то милыми, какие-то абсурдными - ведь ты сегодняшний никогда бы так не поступил. Но оказывается, что тебя так много и каждая твоя микро-жизнь имеет свои цели и задачи, свой смысл, и приводит тебя к чему-то новому, подталкивая двигаться дальше

Поэтому первое, с чего я бы хотела начать свое повествование - это то, что жизнь так или иначе меняется постоянно. Хочешь ты этого или нет, но это происходит. Жизнь - это движение. Все находится в постоянном движении, ничего не стоит на месте

Время невозможно остановить. Клетки делятся, кто-то приходит в этот мир, а кто-то его покидает, люди встречаются и расстаются, одно время года сменяет другое. Движение во всем, и оно непрерывно

Есть секрет, который тебе необходимо узнать прямо сейчас

Учитывая, что все так или иначе постоянно двигается и меняется - твоя жизнь не исключение

Но есть нюансы

Жизнь 90% людей меняется через воздействие окружающего мира - обычно мы говорим в таких случаях, что ЭТО произошло само. И все, что мне остается делать - только реагировать. Я не могу этим управлять

Но 10% жителей Земли живут по другому принципу и знают, что, на самом деле, это они управляют своей реальностью. Как? С помощью своих убеждений, или другими словами, с помощью жизненных программ, которые человек может выбирать для себя сам, либо опираться на те, которые завладели им самостоятельно

Подводя краткий итог, скажу так - либо жизнь бросает тебя в разные стороны, а ты просто пытаешься выжить как получается. Либо ты сам определяешь, чего хочешь, и следуешь этому маршруту. Понять стоит одно - стоять на месте не получится

Забудь про такое понятие как стабильность - его нет. Стремиться к стабильности - все равно, что пытаться оторваться от Земли и взлететь покататься на голубых облаках с помощью мысли. Идея классная и манящая, но противоречит всем законам физики

И пока ты не сильно расстроился, мой осознанный друг, я дам тебе еще один классный совет

ПОЛЮБИ ИЗМЕНЕНИЯ

Просто полюби их. Посмотри на свою жизнь как на одно большое вдохновляющее приключение и полюби все, что в нем происходит

То, о чем я дальше буду рассказывать в этой книге, даст тебе самое ценное - веру в собственные силы и желание научиться самостоятельно создавать свою реальность

Я дам не просто крылья, я расскажу о конкретных действиях, которые помогут тебе разобраться со всеми твоими проблемами и внутренним дискомфортом. Я научу, как полностью изменить свою жизнь, изменив свои взгляды и убеждения на происходящее

Каждую минуту прочтения этой книги ты будешь чувствовать, как наполняешься силами и внутренней уверенностью в том, что все получится

Что ты - невероятная, сильная и неповторимая личность

В какой-то момент ты начнешь чувствовать нечто вроде пробуждения от спячки и тебе захочется немедленных действий. В следующий - может проснуться обида и даже злость на себя или на людей, которые окружают, за то, что так долго обманывался сам и позволял другим делать это с тобой

Но я прошу об одном - просто дочитай до конца. Позволь мне провести тебя за руку по самым важным жизненным принципам, которые я познала на личном опыте. Позволь мне поддержать тебя и не научить, а просто поделиться теми знаниями, которыми, по моему мнению, должен овладеть каждый

И только после этого начинай действовать и принимать решения, основанные уже совсем на других знаниях и эмоциях

Я хочу сказать одно - ты можешь создать любую жизнь и получить все, что пожелаешь, вне зависимости от того, что происходит в твоей жизни сейчас. Как бы сложно, страшно и неопределенно ты сейчас себя не чувствовал. Как бы сильно не казалось, что ты в тупике, и всю оставшуюся жизнь придется находиться там

Какие бы этапы ты сейчас не переживал, мой осознанный друг. Я вновь и вновь буду повторять - ты хозяин своей жизни. Просто ты забыл об этом и позволил наполнить свое подсознание жизненными программами, которые стали управлять тобой и привели в ту точку, где находишься сейчас

Но выход есть всегда. Поэтому держи меня крепко за руку и давай
отправимся в это совместное путешествие исследования твоей жизни

Закрой глаза и представь, как я обнимаю тебя

Не бойся, мы справимся

У нас все получится

Обещаю!

1 глава

Как это произошло со мной

Не знаю, задавался ли ты когда-то этим вопросом, мой осознанный друг, но, возможно, настало время сделать это

Если говорить о себе, то я из тех людей, которые всегда держали глаза шире остальных, имели цели выше остальных и были готовы на все, только бы не оставаться в той жизни, в которой однажды обнаружили себя, проснувшись утром

Мои родители - обычные люди, такие как у обычных людей. Ни папы - успешного бизнесмена, ни мамы - директора завода или отеля. Мама всю жизнь постоянно работала и была в тот период для меня примером того, что невозможное возможно, главное - никогда не сдаваться

С папой совсем другая история. Папа любил жизнь, любил женщин, любил алкоголь. Конечно, любил меня. Каждый умеет любить, но по-своему. Папы больше нет, поэтому и говорить о нем не вижу смысла. От него мне достался характер и уверенность в себе. Так что, согласись, тоже классное наследство

Я всегда чувствовала себя другой. Мне всегда было мало. Я хотела быть лучшей, никогда не сидела без дела и постоянно чего-то добивалась

У меня было классное детство. Я попала в детский коллектив песни и танца и много лет провела в кругу настоящих друзей, первого жизненного опыта выстраивания отношений в окружении сильно разных людей и большого количества гастролей, позволивших мне посмотреть на мир в очень юном возрасте

Тогда я точно осознала, что сцена, публичность, а также лидерство - это мое. Я никогда не боялась брать ответственность, никогда не пряталась и всегда старалась быть впереди, хотя при этом жутко боялась и стеснялась. Но что-то внутри меня постоянно двигало меня вперед. Скорее всего, еще больший страх остаться где-то позади и не

использовать возможности, которые, как я была абсолютно убеждена, обязательно передо мной откроются

Сейчас я точно уверена, что именно в детстве личность человека проявляется наиболее ярко. В детстве, как никогда, можно отследить сильные стороны ребенка, его задатки и таланты. Но в моем таких разговоров даже не существовало

Нас, детей, пытались сделать удобными, правильными (с чьей-то точки зрения) и, конечно, засунуть в нашу голову побольше правил и установок

Из детства я вынесла, что девочка должна быть скромной, что чтобы чего-то добиться, нужно хорошо учиться. Что профессия должна быть серьезной и неважно - любишь ты это дело или нет. Что без высшего образования нынче никуда. Что когда вырасту, тогда буду решать, а пока нужно слушать то, что мне говорят. Что для того, чтобы быть богатой, нужно было родиться в другой семье. Что нельзя хвастаться своими успехами если у других их нет, чтобы тем, другим, не было обидно

Помню, как мама учила меня сочувствовать и сострадать, но при этом не говорила о том, что и гордиться собой нужно. И не стоит стесняться и прятать свой успех. Ведь это результат моей работы над собой, а не конфета, которую я ukrала в магазине

Оттуда же я узнала, что нужно быть доброй и всем угождать. Что ставить себя на первое место - неправильно, ведь это эгоизм. Что деньги приходят только через тяжелый труд, а купить все никогда нельзя и нужно выбирать, жертвовать чем-то, уметь ждать

Я узнала, что все мужчины изменяют, а женщине нужно терпеть, потому что одной с ребенком непросто и все мужчины все равно козлы

Тогда же мне рассказали, что все в нашей семье с крупной костью и поэтому не стоит даже пытаться худеть, что при родах все обязательно набирают много килограмм, и главное - продержаться в форме до 30 лет, а там уже я стану женщиной и можно выглядеть нормально и прилично для своих лет

День за днем моя картина мира (представление о жизни) складывалась по кусочкам, так же, как и у моих друзей. Мы все примерно представляли, что жизнь именно такая, и это нормально

Но был лишь один нюанс

Я бунтарь. И вместо того, чтобы опираться на полученные знания о жизни, я в корне была не согласна со всем, что слышала

Я не все! То и дело повторяла я всякий раз, когда мне говорили - посмотри на них! Они же так делают!

Мой внутренний бунтарь оградил меня от того, чтобы попробовать, что такое никотин - в то время, пока все мои одноклассники бегали курить за школу, я в гордом одиночестве прогуливалась по этажам школы и общалась с учителями, с которыми продолжила дружбу и после школы

Я не ездила с одноклассниками на домашние посиделки с вином из пакета и водкой, о которых они на встречах одноклассников так любят вспоминать, потому что для меня это было чем-то мерзким. Я создавала в своей голове совсем другие образы, ставила другие цели и постоянно представляла, как я смогу все это получить

К примеру, мне всегда хотелось, чтобы мои дети мной гордились и не стеснялись. Я любила рассматривать фотографии топ-моделей и видеть, как в зрелом возрасте они сохраняют изящные формы и одеваются, словно мои подруги - обнажая длинные стройные ноги и плоский живот и представляла, что когда я рожу детей и буду выходить с ними куда-то летом, то буду выглядеть именно так

Но в этой книге я меньше всего хочу говорить о себе

Я хочу говорить о тебе

А если тебя интересует моя история, ты можешь узнать ее из [автобиографической книги Зажигалка](#)

Все, о чем я рассказала выше, имеет лишь одну цель - показать, что совсем не обязательно вырасти в особенной среде, чтобы иметь другое мышление. Так же, как и то, что окружение обычно сильно

влияет на человека и абсолютно незаметно для него создает его жизненную программу, по которой он и проживает свою жизнь

Перед тем, как продолжу, я хочу сказать тебе важную вещь - **нами руководят жизненные программы**

Именно они определяют наши действия, наш выбор. Благодаря им мы способны добиваться невиданных высот так же, как именно благодаря им мы можем всю свою жизнь провести на дне

Дело совсем не в родителях, не в стране, в которой ты живешь, не в политиках, которые ведут свои собственные игры. Твой начальник, так же, как и твой муж, жена или дети, здесь совсем ни при чем

НИКТО НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ

И прямо сейчас, чтобы твоя жизнь реально начала меняться, я хочу тебя попросить остановиться, еще раз перечитать эти слова и осознать

НИКТО НИ В ЧЕМ НЕ ВИНОВАТ

Прими ответственность, что все, что с происходило до и будет происходить после - твоих рук дело. Умерь свой внутренний бунт, даже если сейчас не до конца согласен с этим, мой прекрасный осознанный человек. Я ведь обещала, что ты изменишь жизнь за одну книгу, а значит, ты должен следовать моей методологии. Иначе как еще могут произойти эти изменения?

Только через изменение своих взглядов

Давай хотя бы предположим, что дело не в ком-то, а в тебе. Точнее, в твоих программах и установках. И чтобы легче было это сделать, я предлагаю детально разобраться с вопросом - а что такое эти жизненные программы и откуда они берутся

2 глава

Жизненные программы и установки

Человек состоит из набора жизненных программ. Нам кажется, что мы сами управляем своей жизнью и решаем, что делать, кем быть, с кем дружить, в какие отношения вступать, и даже - что есть

Но нет. Это заблуждение. Нами управляют программы

Открывая меню в ресторане, мы чаще всего выбираем одно и то же блюдо. Мы отлично знаем, какое молоко покупать из всего невероятного ассортимента на полках супермаркета, мы на полном автомате доезжаем до работы, и часто даже не помним, как это произошло. Мы собираемся утром, делая набор автоматических действий. Мы соглашаемся и отказываемся обычно на ходу, поскольку откуда-то точно знаем, что для нас хорошо, а что плохо

Мы редко экспериментируем в стилях одежды, поэтому наш шкаф похож на странный набор одинаковых вещей разных цветов. Мы быстро покупаем необходимый набор продуктов в магазине, умело выбирая из тысяч позиций свои привычные 20. Нам кажется, что мы все знаем и все постигли, но на самом деле - мы живем в своей жизненной капсуле, в которую нас загнали те самые программы

Что такое программы?

Это то, что ты думаешь, а точнее, четко знаешь о себе и о своей жизни

Ты можешь быть уверен, что прекрасно поешь и никудашно двигаешься

Что ты недостаточно профессионален и тебе никогда не стать мастером

Что автомобиль - это слишком дорого, и это не для тебя

И что больших денег честному человеку никогда не заработать

Все, что ты думаешь о себе - это и есть твои программы, и именно они определяют все дальнейшие действия, которые, в свою очередь, ведут к результатам, которые ты и получаешь

Откуда они берутся? Логичный вопрос, и я уверена, что прямо сейчас он всплыл в твоей голове

Вначале немного мистики. Потому что, на самом деле, программы приходят в нашу голову без приглашения или желания - они попросту заполняют сознание, а затем плавно проникают в подсознание. О том, чем одно отличается от другого, я расскажу тебе немного позже

Программы становятся нашими повелителями. Именно они решают, как мы будем жить дальше, кем станем, от них зависит наше здоровье, благосостояние и личное счастье. Они наполняют нашу телесную оболочку мыслями, чувствами, и делают нас такими, какие мы есть

Приведу простой пример

Когда мы стоим возле навороченного новенького компьютера, мы восхищаемся, какое крутое разрешение у экрана, как быстро он работает, какие крутые программы в нем есть и какое это вообще чудо техники

Но!

Мы смотрим на оболочку - именно дизайн заставляет нас воспринимать, что это крутой компьютер. Но стоит представить, что он не включается и состоит только из красивого корпуса, как тут же вся ценность этого супер-изобретения сводится к нулю. Потому что вся сила и инновация как раз находится внутри, а монитор - это лишь то, что отображает их и помогает использовать с помощью клавиатуры и мыши. Вот и человека мы рассматриваем обычно как физическую оболочку, забывая при этом, что именно то, что его наполняет определяет путь развития. Отнюдь не длина волос, цвет кожи или наличие кубиков пресса

Я ни в коем случае сейчас не призываю забыть на свою внешность, но уверена, что ты прекрасно понимаешь, о чем я

Кстати, небольшая ремарка

Нынешний культ красоты, когда девушки бесконечно что-то делают со своей внешностью и не могут остановиться - увеличивать, уменьшать, спиливать и прочее - это как раз и есть проявление внутренней неудовлетворенности и нереализованности

Я совсем не против современной косметологии или медицины, но только не тогда, когда она превращается в навязчивую идею вечно что-то с собой делать, теряя свою уникальность и идентичность

Все идет изнутри - запомни это. И когда тебе захочется что-то изменить внешне, начни с зала, стоматолога, покрась корни, измени стрижку, купи хороший уход за лицом. А, если на все это нет денег, то подумай, что это отличная мотивация, чтобы начать их притягивать в свою жизнь

Так вот вернемся к тому, откуда берутся программы

Поскольку нас никто никогда не учит таким вещам напрямую, мы ничего о них и не знаем. А раз не знаем, то относимся к ним никак. Не защищаемся и не устраиваем фейс-контроль - впускать их или нет. Мы вообще об этом не думаем. Таких мыслей нет в нашей голове. Это как раз и называется неосознанностью. Мы просто не осознаем, что такое может быть. Не думаем об этом

Ну, к примеру, думаешь ли ты, когда ешь яблоко, какие микроэлементы ты получаешь, как оно расщепляется, переваривается, как в этот момент работает твой пищеварительный тракт? Нет, конечно! Ты просто ешь яблоко и часто даже вкуса его точно не сможешь вспомнить. Ладно, давай будем честными и признаем, что порой мы даже не можем вспомнить, ели мы его или нет

Надеюсь, что немного с понятием неосознанность мы разобрались

Ну и чтобы по горячим следам, давай еще раз проговорим, кто же такой осознанный человек. Это думающий и размышляющий человек, задающий вопросы, а не просто живущий по принципу - делаю то, что говорят другие, и я ни в чем не виноват - это все они

Ниже я буду делиться упражнениями, которые помогут тебе развивать в себе такой навык

Так вот, программы приходят к нам отовсюду и незаметно для нас, т.к. мы вообще об этом не догадываемся. Мы слышим, о чем говорят наши родители и видим, что они делают. Мы наблюдаем за старшими учителями, товарищами, и всеми, кто оказывается рядом

Мы смотрим телевизор, а сейчас еще имеем огромное количество источников информации из сети, и в зависимости от того, насколько и как сформирована наша личность, позволяем или не позволяем этим программам нами управлять

Но как? Как они нами управляют?

Чтобы дать тебе достоверную информацию, обратимся к научным исследованиям и узнаем, что такое РАС (ретикулярно активирующая система)

РАС, расположенная в верхних отделах ствола головного мозга (и центральных отделах спинного), представляет собой узел нервных волокон, известный как ретикулярная формация. РАС играет важную роль во многих биологических процессах, происходящих в человеческом организме: сон, бодрствование, дыхание, сердцебиение и поведенческая мотивация. РАС также вносит свой вклад в сексуальное возбуждение, контроль над сознанием и способность обращать ваше внимание на определенные объекты.

Ученые впервые доказали существование РАС в 1949 году, когда Хорас Мэгун и Джузеппе Морucci из Пизанского университета исследовали нейронные компоненты, регулирующие мозговые механизмы сна и бодрствования. Это исследование в итоге привело к пониманию, что РАС - это врата, через которые в головной мозг приходит почти вся информация (за исключением запахов: информация о них поступает непосредственно в эмоциональную область мозга)

РАС фильтрует входящую информацию и воздействует на отбор объектов внимания, на уровень возбуждения, а также решает, какая информация не должна получить доступа к нашему мозгу

А теперь на обычном понятном языке

Данная структура делает нам подборку информации на основе наших программ и предпочтений. Если на данный момент ты находишься в ожидании ребенка - то повсюду будешь видеть детские магазины, слышать информацию о детской педиатрии, замечать вокруг беременных. Но как только эта тема перестает быть актуальна - все словно исчезает с радаров

Конечно, сейчас ты снова можешь задать мне вопрос: - Оля, а как эта информация может изменить мою жизнь? И может ли?

Вот именно, что да!

Потому что, осознав, как это работает, становится понятно, что вложив в свою голову необходимую программу и акцентировав на ней свое внимание, ты сможешь начать получать желаемое и видеть все возможности для этого

Но чтобы тебе было еще просто понять, как это работает, давай я расскажу тебе о том, что такое сознание и подсознание и почему без понимания этого изменить свою жизнь будет гораздо сложнее

3 глава

Сознание и подсознание

Я люблю метафоры. Мне нравится сложное и непонятное превращать в простое и доступное. Этим сейчас я и собираюсь заняться

Представь, что твоя голова - это приемная. В ней есть большой диван, где всегда много посетителей. Не особо приветливый, но очень милый секретарь неопределенного возраста Тетя Глаша. Никто не помнит, как тетя Глаша попала на эту работу, и к тому же уже давно понятно, что ей пора на пенсию, потому что она часто допускает ошибки. Но тем не менее, уволить ее кажется невозможным

Тетя Глаша носит стильную стрижку, у нее яркие огненные волосы, она сохранила прекрасную фигуру и белоснежные зубы. На ее пальцах всегда крупные кольца, а на ногах только каблуки - никаких кед. Для нее каблуки - это признак молодости и энергии

Порой тетя Глаша забывает, что она работает на своего босса и считает, что именно она и есть в компании главный. Ее ключевая обязанность - не пропускать ненужных посетителей за огромные деревянные двери, ведущие в самый важный жизненный центр (что это - мы рассмотрим чуть позже)

А теперь немного расшифруем

Приемная, которая ломится от посетителей - это твое сознание

Посетители - мысли

А большая дверь, за которой скрывается другой мир - это подсознание

Тетя Глаша - это страж порядка, стоящий на границе осознанности. Это означает, что она в состоянии разбирать, какие именно мысли к тебе приходят, стоит ли принимать их всерьез и впускать глубже или быстро выпроводить, не принимая всерьез

Когда тетя Глаша бодрствует и получает главные распоряжения от босса - а это, кстати, ты - она прекрасно справляется с заданием. Но стоит тебе не дать ей указаний, как начинается настоящий беспредел

Здесь я сделаю небольшую ремарку и сразу скажу, что те самые упомянутые выше 90% людей и слыхом не слыхивали, что нужно давать какие-то распоряжения и контролировать мысли. Поэтому, как ты понимаешь, Тетя Глаша правит миром самостоятельно

Только представь, что каждый день в наше сознание заходит порядка 6200 мыслей, и задача тети Глаши - внимательно следить за тем, какие из них достойны попасть за большие двери. Тетя Глаша считает себя очень креативной, и даже выработала целую стратегию. Так, она решила, что будет впускать туда самых настойчивых. Ничего другого ей в голову не пришло, и она решила, что это решение очень даже неплохое

Поэтому, когда она видит, что одна и та же мысль день за днем регулярно приходит в приемную, в какой-то момент она разрешает ей пройти. Конечно, если бы ты позаботился и заранее дал тете Глаше четкое указание, какие мысли никогда и ни при каких обстоятельствах нельзя запускать за большие двери - наверное, она бы и могла им следовать. Но поскольку ты сильно занят бытовыми вопросами, тетя Глаша предпочитает действовать по собственному усмотрению, не отрывая тебя от важных дел вроде нового сериала, встречи с друзьями и обсуждения нового штамма гриппа

Так что же тогда скрывается за большой дверью, где находится наше подсознание? Там как раз и живут наши жизненные программы или убеждения - как тебе больше нравится

Но прости, Оля, можешь спросить меня ты - почему в приемную входят обычные мысли, а перейдя на уровень подсознания они превращаются в программы? Что за магия?

А магия как раз в настойчивости

Когда одна и та же мысль регулярно посещает твое сознание, а ты вместо того, чтобы разобраться, что это за мысль - полезна она или нет, какие последствия могут быть от того, что она попадет в

подсознание, просто из-за лени это делать пропускаешь ее, и она плотно ложится на уровень подсознания и превращается в программу

Здесь есть один очень важный нюанс, который ты, мой друг, должен знать о подсознании. Как только мысль попадает на этот уровень, она начинает нами руководить, и делает это постоянно на автоматическом уровне. Т.е. мы больше не задумываемся, почему мы совершаем тот или иной выбор, считаем себя каким-то человеком и видим мир и людей вокруг нас именно так. Мы абсолютно убеждены, что мир именно таков и все, что мы думаем о себе и о нем - это и есть абсолютная правда

Отсюда так много пессимистов, называющих себя реалистами. Так много боли, проблем, нищеты и прочих вещей

И, если ты сейчас не согласен, то это говорит только о том, что тобой правят именно эти программы

Обернись и внимательно посмотри на мир. Есть ли где-то люди, которые зарабатывают больше, чем ты? У которых классные отношения? Которые имеют то, чего бы тебе хотелось?

Таких людей миллионы!

И, конечно, ты вновь можешь сказать, что все они не такие - каждому либо повезло, либо он украл, либо что-то еще. Но теперь я хочу, чтобы ты задал себе всего один вопрос: - А выгодно ли тебе думать именно так? Выгодно ли считать, что мир такой и в нем ничего нельзя исправить? Эта программа поможет тебе изменить свою жизнь в лучшую сторону или нет?

Очень надеюсь, что ситуация немного прояснилась в твоей голове, и ты готов предположить, что что-то важное и ценное для себя все-таки услышал

Не знаю заметил ты или нет, но только что мы выявили один очень важный момент - мы поняли, как создаются программы. Когда в наше сознание то и дело попадают какие-то мысли, которые мы без вопросов принимаем как правду, спустя время они начинают нами управлять

И теперь появляется следующий вопрос: - А можно ли это как-то исправить?

И снова хорошая новость - да, можно!

Долгое время считалось, что наши жизненные программы формируются в юном возрасте, а во взрослом мы просто живем, опираясь на то, что было раньше. Но недавно было открыто такое понятие как нейропластичность. Этим термином характеризуется способность человеческого мозга учиться и меняться в течение всей жизни. Этот механизм возник в ходе эволюции, чтобы нервная система человека могла быстрее восстанавливаться после травм

Когда мы учимся или получаем новый опыт, мозг устанавливает серию нейронных связей. Эти нейронные сети представляют собой пути, по которым нейроны обмениваются между собой информацией. Они формируются в мозге при обучении и практике, как, например, в траве возникает тропа, если по ней пройти много раз

Нейроны взаимодействуют между собой с помощью соединений, которые называются синапсами, и эти коммуникационные пути могут восстанавливаться в течение всей жизни. Каждый раз, когда мы получаем новые знания (путем постоянной практики), коммуникация между нейронами усиливается

Научный путь нейропластичности

В 1894 году испанский ученый Сантьяго Рамон-и-Кахаль в докладе, представленном Лондонскому королевскому обществу, утверждал, что умственные упражнения ведут к появлению новых отростков нервной ткани, а соединения между нервными клетками имеют огромное значение

В начале 1960-х годов физиологи и нейробиологи сделали ряд важных открытий, связанных с влиянием сенсорного опыта на мозг. Однако, эти исследования в научных кругах либо игнорировали, либо открыто высмеивали. Это продолжалось до 1973 года. Тогда Тим

Блисс и Терье Ломо представили свои работы, которые объясняли физиологические механизмы длительного усиления синаптических связей, — а уже это игнорировать при всем желании было невозможно. После этого нейропластичность привлекла внимание ученых по всему миру

Культ личностной трансформации

Темой постоянного изменения мозга заинтересовались не только ученые. В 2007 году вышла книга психиатра и психоаналитика Нормана Дойджа «Самовосстановление мозга». Издание New York Times в рецензии на нее провозгласило, что «сила позитивного мышления наконец получила научный авторитет». Более миллиона экземпляров книги моментально разошлись в 100 странах

После этого начался настоящий бум на литературу о саморазвитии с помощью нейропластичности. Одновременно стали появляться невероятные истории полного исцеления после инсульта или избавления от наркотической зависимости. Нейропластичность начали воспринимать как лекарство от всех болезней. Люди начали верить, что с ее помощью смогут стать успешными версиями себя: мгновенно полюбить правильное питание, пробежать марафон, закалить невероятный иммунитет

Мы можем продолжать с тобой размышлять на эту тему, но почему бы просто не испытать это на себе? Тем более, что ничего особенного делать не придется. По сути то же, что и всегда, лишь с небольшими корректировками

А теперь я предлагаю вернуться в нашу приемную к тете Глаше и понять, а можно ли как-то заменить те программы, которые прячутся за большой дверью и посадить туда новые, но уже осознанно?

Конечно, да! Для этого изначально необходимо обнаружить, какие именно программы там живут, вывести их оттуда и затем заменить на те, которые нам нужны

Конечно, тете Глаше всегда не по себе, когда босс заставляет ее открывать большие двери и отправляться на поиски. Ведь старые убеждения всегда выглядят ужасно - они толстые, потные, часто давно не встающие даже в туалет, и при этом абсолютно довольные жизнью. Сложно представить, как пробираться в этих дебрях и находить ненужные программы, чтобы вывести их. Но, тем не менее, это необходимо делать, если ты желаешь перемен

4 глава

Как избавиться от ненужных программ

Прежде всего, их нужно обнаружить. Чтобы это сделать, ты можешь взять подружку или друга - круто, если есть кто-то, кого ты считаешь более осознанным, чем себя, и начать с первой темы, в которой у тебя сегодня есть проблемы

Например, у тебя проблема в работе. Ты никак не можешь найти себе место, где тебе будет хорошо. Сядь и начни рассказывать другу о том, что тебе мешает, а тот пусть записывает то, что ты говоришь, когда что-то улавливает в водопаде твоих слов

Например, что обычно слышу я от своих знакомых

- Сейчас никто не хочет нормально платить
- Я не хочу всю жизнь проживать на работе за копейки
- Боссы всегда наглые и ни во что меня не ставят
- Я не чувствую себя комфортно на этой работе
- Я еще не понимаю, чем хочу заниматься
- У меня нет высшего образования - меня возьмут только кассиром
- Я достойна большего, но пока в поисках

Этот список может быть огромен и строиться как на предположениях, так и на личном опыте, который ровным счетом ничего не значит. Каждый из этих пунктов - убеждение, но важно всегда искать ключевое - то, которое является коренным. Например, моя подруга честно призналась мне, что просто не хочет работать, а хочет выйти замуж и родить малыша, поэтому все остальное выдумывает, вечно меняя работу

Я хочу, чтобы ты прекрасно осознавал следующее - чтобы построить свою классную жизнь, нужно понимать свои истинные цели и желания

А что делаем мы? Слепо следуем программе, что так невозможно и без работы не прожить. Да-да, это ведь тоже программа, и они повсюду. Начинай наблюдать и увидишь, как они управляют тобой и всеми остальными

Но теперь ты знаешь секрет - ты можешь их выбирать по собственному выбору. Так, словно приходишь в отдел с шикарной одеждой и подбираешь идеальный ансамбль, гармонирующий друг с другом, а не то, что осталось из старья

Итак, надеюсь ты нашел коренное убеждение? Что теперь делать дальше?

Важно от него избавиться, а для того, важно разобрать его на детали и кирпичики. Прежде всего, спроси себя - откуда взялась эта программа? Где я это слышал, при каких ситуациях и обстоятельствах, что тогда ощущал? Что заставило меня в это поверить? А если бы мне сейчас кто-то так же сказал, я бы тоже поверил? Почему? Может ли быть не только так, а по-другому? Можно ли предположить, что это не единственное верное мнение?

Для большего эффекта постарайся вспомнить или банально найти в интернете противоположные примеры, показывающее, что может быть не только так, как ты был ранее убежден

Давай разберем это на чем-то конкретном

Например, одно из популярных убеждений - невозможно построить бизнес без денег. Как отражается это убеждение на тебе?

Ты даже не пытаешься, потому что точно знаешь – это невозможно. Ты не ходишь на бизнес-тренинги, не читаешь и не интересуешься темой бизнеса, и даже на какие-то предложения - а давай попробуем - говоришь твердое нет. Хотя, скорее всего, тебе даже никто не предлагает - ведь ты исключаешь эту возможность из своего энергетического пространства

Следовательно, про большие суммы ты вовсе не думаешь - откуда тебе их взять при таких программах?

Наемным трудом много не заработать - еще одно убеждение, которое автоматом ведет тебя к следующему - зачем гнуть спину ради кого-то другого, все равно много не заплатят

Как ты понимаешь, эти программы явно не способны привести тебя к богатству и роскоши. Но даже не это страшно. Страшнее то, что они не дают тебе расти и развиваться. Ведь ты заранее думаешь о том, что не хочешь делать что-то для других, даже не осознавая на самом деле, что любое твоё развитие всегда работает на тебя. Это то, что всегда с тобой

Но это ты вряд ли осознаешь

Итак, мы берем это убеждение или целый букет убеждений и задаем себе вопрос: - С чего я так решил?

К примеру, ты понимаешь, что просто услышал так от кого-то. Папа вроде пытался бизнес когда-то открыть - не получилось. И он сказал - конечно, без денег ничего невозможно, зря я пытался

И ты принял это за правду. Потом ты можешь вспомнить, как когда-то еще слышал такие истории - значит, правда. Ну, раз люди так говорят, с чего тебе им не доверять? Сказали же невозможно - значит не стоит и пытаться, чтобы не выглядеть дураком, а то ведь и смеяться будут. И вот здесь самое время подумать - достаточно ли у тебя аргументов для того, чтобы сделать столь важное заключение в своей жизни, которое между строк читается как - много денег никогда у меня не будет

Ты так не думаешь?

Думаешь, конечно. Если бизнес ты создать никак не можешь, а денег, по твоим словам, в качестве наемного сотрудника много не заработать - значит, все. Ты обречен на бедность и скудное существование

И эта программа тобой управляет, а РАС обращает твоё внимание на все, что это подтверждает. Поздравляю! Ты молодец!

Если, конечно, тебе нравится факт происходящего

Не нравится - тогда давай посмотрим вокруг и узнаем, а все ли предприниматели начинали с финансовых вложений? Из личного опыта могу сказать, что мой первый бизнес начался тогда, когда исчезли деньги и я поняла, что единственный капитал, на который я могу рассчитывать - это мой мозг и идеи, которые он генерирует. Всего за полтора года мое свадебное агентство из полного нуля вырвалось в лидеры рынка

Сейчас я уверенно и быстро прогреваю новое место под солнцем и несу в мир свою методологию по управлению реальностью и созданию жизни своей мечты, которая называется Рерайтер Жизни. И точно могу сказать, что главные инвестиции - это мои мозги, навыки и таланты

Просто погуглив бизнесы, которые запустились без денег, ты найдешь десятки кейсов. А если включишь под этот запрос РАС, то информация будет литься на тебя буквально со всех источников. Надеюсь, тебе уже понятно, что убеждение нужно разбить в своей голове и выбросить в утиль. В этот момент лучше удержаться от стонов, злости и прочего выражения негативных эмоций - мол, как я мог, никогда себе не прощу

Оставь это театрам, прошу

Да, никто не идеален, и ты тоже. Да, хотелось бы прожить жизнь без ошибок, но это ведь скучно. Кайф и заключается в том, чтобы меняться и становиться лучше. Поэтому все страдания отставить и перейти к следующему шагу

Тебе необходимо создать новое убеждение - программу и плотно упаковать его в свое подсознание

5 глава

Как создать новую программу и новую реальность

Если ты дошел до этой части, могу сказать тебе, что шансы на то, чтобы реально изменить свою жизнь, у тебя уже значительно больше, чем у других людей

Вообще-то, сказать по секрету, абсолютно каждый человек может научиться изменять свои программы и начать управлять своей жизнью. Но для этого нужно проснуться и осознать, что что-то происходит не так, и тебе сильно нужно в этом разобраться. Как понимаешь, гораздо проще и удобнее этого не делать, и люди так привыкают жить в спячке, что желание что-то изменить проявляется только как тема для разговора, чтобы потом вновь забыть о ней

Программа под названием “от меня ничего не зависит” весьма удобна для человека. Она снимает ответственность и в некотором смысле дарит легкость и вечное достоверное объяснение для окружающих, почему ты до сих пор ничего не достиг

Но давай вернемся к созданию новых программ

Как это делать?

Мы уже выяснили с тобой, что программы попадают к нам в подсознание и начинают нами управлять через многократные повторения. Т.е. когда нам то и дело о чем-то говорят, а мы при этом отключаем сознательный разум и не задаем вопросов - почему, зачем, и не пахнет ли здесь чем-то совсем другим, рано или поздно мы пропускаем мысли в подсознание и помогаем им укорениться и стать нашей правдой. Превратиться в программу, которая нами управляет

Но значит ли это, что если мы будем сами выбирать нужные нам убеждения и так же постоянно повторять их и осмысливать, они также смогут создавать нашу новую уже успешную жизнь?

Ответ - да! Именно так все и происходит

А учитывая то, что мы с тобой уже узнали о РАС и нейропластичности, поверить в это теперь значительно легче. Все, что нам необходимо сделать - это выбрать для себя новые убеждения и день за днем путем многократных повторений заселять их себе в голову, чувствуя, как они прекрасно обживаются за большой дверью приемной тети Глаши и начинают наводить порядок, день за днем вытесняя старые и ненужные нам программы

Процесс изменений такой, что когда начинает меняться что-то одно, следом срабатывает принцип домино

Если ты начинаешь больше зарабатывать, часто это связано с изменением деятельности или ростом по карьерной лестнице. Следовательно, меняется твое окружение, расширяются возможности и открывается то, что ранее было тебе недоступно для восприятия. Когда ты начинаешь изменять программы, ты сам меняешься изнутри, и твои новые установки создают совсем другую реальность. Это похоже на магию, но на самом деле так устроена жизнь

Наверняка прямо сейчас ты можешь вспомнить минимум одну ситуацию, когда ты принял решение что-то поменять. Или такое решение пришлось принять - это могло быть расхождение с партнером или смена работы, переезд в другой город - что угодно, после чего тебе вынужденно пришлось приспособливаться к новым условиям и ощущениям, и ты точно можешь сказать, что это все изменило и запустило еще одну новую микро-жизнь

А теперь давай еще раз скажем это вслух: Чтобы у тебя заработали новые программы, тебе нужно научиться ежедневно проговаривать их по 5-10-15 минут, представляя, как они меняют твою жизнь и какие новые возможности для тебя открывают

Только представь, что всю жизнь ты хотел иметь бизнес, и всегда с завистью посматривал на тех, кто им занимался, но при этом точно знал - нет, я никогда не смогу, у меня нет на это денег. И вот ты прямо сейчас решаешь это изменить - берешь ручку, бумагу и пишешь: Я открываю свое дело. Еще лучше, если сразу называешь то, о чем всегда мечтал. И начинаешь это каждый день проговаривать

Да, вначале будет страшно, и твои привычные программы то и дело будут шептать тебе: ой, да куда там тебе. Что ты о себе возомнил, ты неудачник

Если рискнешь рассказать об этом своему нынешнему окружению, то, скорее всего, встретишься с насмешниками, скепсисом или семейными хранителями твоего покоя, которые будут всеми силами тебя останавливать даже от мыслей, не говоря уже о действиях

Но если ты будешь настойчиво продолжать такие практики - увидишь, что спустя время в голову начнут приходить новые мысли, а в жизнь новые возможности. То, чего раньше ты не видел и не замечал, начнет открываться тебе и становиться видимым

Самое плохое, что делают люди в такие моменты - это включают логику, здравый ум и начинают называть себя РЕАЛИСТАМИ

Мол, все это глупости и так не бывает

Что ж, в таких случаях я могу сказать одно - программы, которые нами управляют, мега мощные, и я прекрасно понимаю, что далеко не каждому и далеко не с первого раза удастся успешно начать замену одних убеждений на другие

Что сделать, чтобы это произошло легче и быстрее?

Лучший способ - начать с малого и попробовать убрать программы вроде привычки жаловаться на плохое самочувствие, обсуждать других и вечно сокрушаться, что нет денег и все плохо

Начни отлавливать подобные фразы, и всякий раз, когда заметишь их, переключай себя на противоположную тему

Начинаешь жаловаться на здоровье - начни проговаривать: я здоров и отлично себя чувствую. После иди и проживай жизнь здорового человека, и ты увидишь, как твой недуг растворится

Конечно, мы не берем реальные сложные заболевания, которые, кстати, также отлично поддаются лечению через замену убеждений, просто это требует более длительного и глубокого подхода. Но вот избавиться от хандры и желания побыть самым больным Карлсоном в мире я тебе точно помогу преодолеть предложенным выше способом

Перестань поддерживать беседы о трудностях и проблемах, начни говорить о том, что получается хорошо, и вскоре заметишь, как реальность начнет разворачиваться к тебе другой стороной

В общем, действуй и наблюдай. И ты увидишь, что начнет происходить магия

Понимаю, что вопросов теперь стало еще больше, чем ответов. Мол, если способ такой простой, то почему же все тогда его не используют и не живут красиво, счастливо и богато?

Отличный вопрос!

А все потому, что другие программы настолько плотно нас одолели, что избавиться от них и привлечь новые не так-то просто. И есть на это одна главная причина, о которой я расскажу тебе прямо сейчас

6 глава

Сосредоточенность и наблюдение

Совсем недавно у нас было много свободного времени и мало источников, куда его потратить. Мы до дыр засматривали любимые мультфильмы и наизусть знали фильмы, которые показывали на трех телеканалах в строго отведенное для этого время

Мы все читали одни и те же книги, и при этом имели еще много времени на то, чтобы поглощать что-то новое. Каждый новый фильм, каждая статья в газете или выпуск новостей расхватывались как горячие пирожки. Мы находились в тотальном информационном дефиците. Правда, управлять нами было нереально легко, ведь мы слепо доверяли всему, что транслировали с голубых экранов

За какие-то 30 лет произошел настоящий переворот. Мы находимся в полном информационном шуме, количество информации, которое льется на нас из всевозможных источников, зашкаливает

Наша производительность выросла в разы. Ведь теперь, благодаря интернету и смартфону, мы можем одновременно решать 100 разноплановых задач, находясь в разных уголках мира, и нашей главной проблемой является только то, как все запомнить и не упустить главного

Начиная выполнять одно действие, мы молниеносно переключаемся на второе, третье и напрочь забываем о прошлом. Затем возвращаемся, но вспоминаем и отвлекаемся на что-то еще. Мы одновременно играем роль босса, сотрудника, мамы, подруги, жены. Мы даже можем наблюдать, что там сейчас делает наш питомец через специальную камеру и параллельно вести вебинар или выступить на конференции с 10 000 зрителей

Сосредоточенность, концентрация - все это превратилось в настоящую роскошь. Ведь просто закрыть глаза и подумать о чем-то одном стало почти что нереально. По крайней мере, без регулярных практик и цели сделать это

При чем здесь новые программы?

Все при том же. Ведь для того, чтобы мы могли создать новые программы и укрепить их в нашем подсознании, нам необходимо уметь сосредотачиваться на этом действии. И делать это так, словно мы все эти 5-10 минут продеваем в узенькое ушко иголки тонкую нить. Не отрывая глаз и полностью концентрируясь на одном этом действии

Думаешь это легко? Тогда попробуй и засеки, через сколько секунд твои мысли будут уже совсем о другом. Не выработав новой привычки концентрироваться и сосредоточенно наблюдать, мы не то что не сможем создать новые программы - мы никогда не отловим себя на старых, а, следовательно, будем продолжать свою жизнь, следуя им

Вот такие дела

Но не стоит расстраиваться, т.к. это тоже тренируемо и все возможно. Я и мои Рерайтовцы (так я зову людей, которые приходят на мой марафон Рерайтер Жизни) на личном примере регулярно показывают, как круто это работает. Все, что для этого нужно - мотивация (зачем тебе это), немного дисциплины и хорошая компания - ведь вместе идти к своим целям гораздо интереснее и надежнее

Чтобы начать практиковать это прямо сейчас, предлагаю тебе простое упражнение. Чтобы его выполнить, тебе понадобится таймер. Сядь, расслабься и найди место, где никто и ничто тебя не будет отвлекать. После этого выбери для себя какую-то новую желаемую программу - например, "мне всегда везет"

Включи таймер на пять минут и начинай размышлять на эту тему. Думай о том, что тебе всегда везет. Представляй, как именно и в чем это может проявиться, как бы ты хотел, чтобы это происходило. В какой-то момент ты словишь себя на мысли, что думаешь о чем-то совершенно другом. Зафиксируй это и вновь верни свои мысли на место

Выполняя эту практику регулярно, спустя время ты увидишь, что твоя концентрация значительно улучшилась. Это означает, что процесс пошел и ты все ближе приближаешься к реальным ощутимым изменениям

С программами немного разобрались. Теперь ты уже понимаешь не только как именно они нами управляют, но и как мы можем сами убирать их и создавать новые. Сразу скажу, что все это не произойдет в одночасье, и на замену программы в среднем требуется от 30 до 90 дней. С какими-то программами дела пойдут значительно быстрее, с какими-то придется постараться, но тем не менее - магия начнет происходить, и ты просто не сможешь ее не заметить

Теперь предлагаю вернуться в твою сегодняшнюю жизнь, где я расскажу тебе о таком понятии, как жизненные капсулы. Это позволит тебе понять, почему ты попал и находишься сейчас именно в этом жизненном пространстве. Почему тебя окружают именно эти люди, почему у тебя именно такие отношения, твоя работа и даже количество денег

Все это имеет очень понятное объяснение. Впрочем, как и то, каким образом мы можем это поменять

7 глава

Жизненная капсула

Мы уже выяснили с тобой, что человек состоит из набора привычек, которые в нем сформировали программы. Как ты теперь знаешь, программы попадают в тебя, когда ты не знаешь об их существовании, а, следовательно, ты и понятия не имеешь, что по факту в твоей жизни все решается за тебя, а ты попросту следуешь по пути сложившихся обстоятельств и думаешь, что это судьба и все предрешиено

В результате у тебя есть то, что ты гордо зовешь своей жизнью. Она состоит из твоей работы, которая дает тебе возможность жить. Твоих друзей, которые определяют круг твоих интересов и возможностей. Личных отношений, которые дают тебе крылья, или наоборот, порождают еще больше проблем

В ней могут быть и другие интересы - путешествия, любимые хобби, создание новых проектов, сообщества - но, как правило, у 90% людей всего этого нет по простой причине

Банально нет денег

Исходя из того, что ты имеешь, можно сразу же понять, что ты делаешь. Не в прямом смысле, а в глобальном

К примеру, если твой заработок составляет 500-1000\$ в месяц или меньше - ты точно наемный сотрудник. Ты не директор и не мощный управленец, и все твои задачи - это монотонная операционная работа, которая повторяется изо дня в день

Ты редко путешествуешь, а может, никогда. У тебя скромное жилье - либо съемное, либо родительское. В твоих отношениях мало любви и страсти, но много разборок и претензий. Ты часто злишься, что мир

не такой и люди тоже неудобные, но тем не менее считаешь свою жизнь очень даже ничего и всегда сравниваешь себя с теми, кто ниже

Знаешь, почему происходит так?

Потому что каждый день ты решаешь проблемы, которые сыпятся на тебя сегодня. Как в конце месяца заплатить за квартиру, как поскорее закончить работу, ты любишь обсуждать других, раздавать советы, клеить ярлычки на других, разбирая, кто из них кто и как ты бы никогда не поступил

Все это тебя расслабляет. Но по факту все твои мысли летают около - как выжить, как поест, как сходить в кино. И ни одной - как глобально поменять свою жизнь и что я могу сделать для этого прямо сейчас

Ты никогда не задаешься вопросом: - А какие у меня глобальные цели и могу ли я прийти к ним, если буду продолжать действовать и жить по нынешним правилам?

Ты часто думаешь, что жизнь сложная и несправедливая, но потом забываешь об этом и продолжаешь жить так же, как и всегда. А знаешь, откуда у тебя такие мысли? Приготовься к открытию - это твои программы сформировали их, а следовательно, повлияли и на то, что ты делаешь в жизни, а в конечном счете определили то, что ты имеешь

Как видишь, в жизни все взаимосвязано

Так вот. Все, что я описала выше - люди, которые тебя окружают, твоё занятие, твой доход, ежедневные действия и даже твои мысли, основанные на убеждениях, живущих в твоей голове - это и есть твоя жизненная капсула. Твой маленький микро мир, похожий на футуристическую капсулу

Каждый человек на Земле живет в такой капсуле, сотканной из личных взглядов и убеждений. И, если посмотреть на наш мир, то мы увидим миллиарды таких капсул

Но не все так просто

Во-первых, капсулы будут разных размеров и сделаны совсем из разного материала. У кого-то маленькие картонные с постоянными латками и дырками, а у кого-то из платины. Но ключевым моментом является то, что капсулы объединяются словно в микрорайоны не по принципу географии, а по принципу себе подобных

Мы всегда подбираем себе подобное окружение. Для большинства людей слишком болезненно видеть рядом с собой кого-то более успешного, программы не позволяют этого делать. Именно поэтому мы подбираем тех, рядом с кем не нужно стесняться своей капсулы и, следовательно, только подкрепляем свои существующие программы, ведь у наших соседей по капсулам они точно такие

В таких районах обычно все любят друг друга утешать, давать советы и обсуждать владельцев других капсул. Обзывать их глупцами, вешать на них ярлыки жадных и злых людей. Эти разговоры позволяют заполнить время и хоть как-то возвысить себя и свою жизнь

Сейчас ты можешь понимать мою правоту или быть не согласным с этим - это твое дело, и я не претендую на то, чтобы тебя в чем-то переубедить. Моя задача - дать тебе альтернативную картину мира и предложить варианты прохождения на новый уровень жизни. Твоя - воспользоваться этим или нет

Кстати, в этом заключается кардинальное отличие между жителями разных видов капсул. В капсулах попроще люди всегда стремятся доказать свою правоту, влезть в чужую жизнь и, используя все возможные варианты, заставить другого делать то, что ему говорят

В районах, где капсулы другие, никто вообще никому ничего не доказывает, да и попросту не раздает непрошенных советов. Сосед может высказать свое мнение, если его спросят. Бывает, достаточно резкое и бескомпромиссное, но навязывать точно не будет. Только добавит: Твое дело, твоя жизнь, твоя ответственность - решай

Надеюсь, что твоя картинка продолжает складываться и следующий логичный вопрос был бы - а почему я оказался конкретно в этой капсуле и можно ли ее изменить?

Давай об этом и поговорим

8 глава

Как изменить свою жизненную капсулу

Почему ты оказался именно в этой жизненной капсуле, я по сути объясняла все предыдущие главы. Дело в программах, управляющих тобой, и мы даже выяснили, что нужно с этим делать

Но как же изменить свою жизненную капсулу?

Прежде всего, важно понимать несколько моментов. Как ни крути, когда ты выходишь во двор своего дома, ты видишь там соседей. Людей, похожих на тебя. Ты понимаешь, что вы где-то близко. У вас примерно один достаток, ваши дни похожи, как и разговоры на кухне. Жители капсул создают сообщества и информационное поле, по которому и передается информация

И для того, чтобы перейти в другое поле, необходимы другие темы. Ведь, как мы уже с тобой выяснили, наши мысли влияют на наши действия. Но, согласись, очень сложно думать о чем-то новом, когда все твое окружение продолжает говорить о прежнем. Это как ехать против движения - возможно, но слишком рискованно

Следовательно, нам нужно начать настраиваться на тех, чьи капсулы нам симпатичны. Сегодня мы можем это делать через огромное количество каналов. Подбери себе классное онлайн окружение и начни читать вдохновляющие истории успешных людей, следи за тем, как эти люди думают, действуют и пытайся вдохновиться и начать первые шаги

В реальной жизни также перестань плотно общаться с теми, кто, при твоём выборе меняться, достаточно быстро станет и так неинтересен. Не торопись, не ругайся, не доказывай ничего и никому. Представь себя космонавтом, которому очень плавно и медленно в огромном скафандре необходимо выйти в открытый космос

Не делай резких движений. Присмотрись вокруг и ты начнешь замечать людей рядом с собой, которые раньше были тебе не интересны или даже тебя раздражали - а сейчас тебе вдруг захочется начать с ними дружить и общаться. Будь искренним и открытым. Не думай, что ты не интересен или недостаточно хорош - это тоже программы. Твоя задача - поверить в себя и начать включать в свой круг интересных и более успешных людей

Как это сделать?

Приходи на тренинги - лучшая возможность познакомиться с самыми разными людьми и общая связующая нить у вас уже будет. Я, к примеру, многих своих друзей приобрела на собственных марафонах. Посещай разные тематические встречи, которые могут быть тебе интересны, откройся новому и держи глаза шире. Создай для себя программу легкого коммуникабельного человека, который легко заводит новые знакомства и притягивает в свою жизнь успешных людей - и увидишь магию

И вот здесь самое время перейти ко второму, но очень важному шагу. Запомни одно из главных правил изменений в жизни - чтобы получить желаемое, нужно изначально четко сформулировать чего ты хочешь, и по сути воссоздать новую желанную жизненную капсулу во всех деталях, только пока в своей голове

Я уже упоминала о том, что родилась в обычной семье. Нормальной. Хорошей. В 90-х годах, когда моя мама вышла замуж второй раз, мы переехали в новый спальный район на самую окраину Киева и много лет прожили там в квартире без ремонта - окрашенные стены, линолеум и обои, доставшиеся нам от ЖЭКа. Я ненавидела тот дом, ту жизнь и то, что я ощущала всякий раз, когда думала о том, что даже друзей не могу к себе пригласить

Я то и дело представляла дом, в который я непременно перееду, когда вырасту. Я мечтала об огромной розовой ванной комнате, которая будет только моей. О постели, словно оболочке, и огромной гардеробной, которую я увидела в каком-то сериале в 90-х

День за днем я создавала свою жизнь на страницах дневников и то и дело обещала себе, что все это у меня будет. Не зная, откуда я смогу это взять, часто не имея достаточно денег для нормальной еды, ночуя на полу на поролоновом матрасе, я очень верила, что мои желания осуществляются

Сегодня в моей квартире 4 огромных ванных комнаты. Моя - больше 20 метров и, конечно, розовая. У меня самая мягкая в мире кровать, большая гардеробная, а комнаты моих детей полностью отображают каждую из описанных когда-то в моей голове деталей

Конечно, я не буду сейчас тебе рассказывать, что достаточно только написать и ждать. Нет, все устроено несколько иначе. Но я точно могу сказать, что это работает. И что все, о чем я пишу в своих книгах, рассказываю в видео, чем делюсь на своем марафоне Рерайтер Жизни - это мой личный опыт и опыт тысяч других людей, с которыми мне посчастливилось работать

Но ты же помнишь - твое личное, дело верить мне или нет. Выбор всегда за тобой. Поэтому, прежде чем переходить на другой жизненный этап, тебе важно четко понять, куда ты метишь и чего хочешь. Ведь это и будет определять ход дальнейших твоих действий

А теперь давай немного поговорим о том, чем постановка целей отличается от программирования своей новой реальности

9 глава

Цель & программирование реальности

О постановке целей написано миллион книг, и мне кажется, что для многих сама формулировка “постановка цели” вызывает внутреннее расстройство

Нас давно поделили в мире на супер-людей, которые всего достигают, и на всех остальных. И могу сказать из личного опыта, что я тоже при таком раскладе вечно чувствую себя аутсайдером. Однажды я банально заметила, что опасаюсь ставить цели, потому что не уверена, что я достигну их так быстро, как хочу. А если не сделаю этого, то буду ощущать себя мерзко, а это состояние точно не идет мне на пользу, т.к. лишает веры в себя и делает слабее

Да, я люблю достигать цели, но от желания сделать это, а не из состояния - если не сделаю, значит я слабачка. Достигать цели и правда можно с двух позиций - от удовольствия и кайфа - как круто будет, когда я это сделаю, и от страха, что будет, если не сделаю. И один и второй способ хороши, но здесь, как лекарство, рецепт должен выписывать врач. И этим врачом может быть либо твой наставник, либо ты сам

Цели нужно ставить тогда, когда ты готов идти до конца, у тебя есть хорошая поддержка и ты понимаешь, что сможешь ее осилить, пусть и не так просто

К примеру, когда я ставлю цель написать книгу за неделю или снять 50 видеороликов - я понимаю, что это непросто, но достижимо. Цель написать 5 книг за тот же срок заведомо обречена на провал. Поэтому цели - это про нечто конкретное, выполнимое, но требующее концентрации и дисциплины

К примеру, когда-то я поставила цель заработать на Порш Каен за три месяца - ровно столько официально выполняется изготовление нового авто, заказанного в салоне с комплектацией заказчика. Мой Порш стоил около 120 000 долларов, но есть ремарка. Я понимала, какие приблизительно действия я могу выполнить, чтобы заработать эти деньги. Т.е. я не работала кассиром в Ашан и вдруг решила поставить себе амбициозную цель. Нет!

Важно, чтобы цель мотивировала тебя к улучшениям, но тех, которые на данном этапе находятся в радиусе возможностей. Как раз тогда ко мне в голову пришла мысль о том, что я могу продавать с большим чеком - 10 000\$. По сути мне необходимо было сделать всего 12 чеков. Но! С суммой, на которую я ранее не продавала

И у меня получилось! Азарт, работа мозга, создание классного продукта, много моей энергии и желания помогли мне достичь эту цель и автоматом перевели на новый уровень дохода

Хочешь ставить цели - начинай постепенно и поднимай планку

А что же такое программирование реальности? Совсем другая история. Программирование реальности означает создание в своей голове красочных образов и картинок о том, какой ты видишь каждую часть своей жизни

Но лучше начать с чего-то конкретного. Например, ты хочешь найти классного партнера и создать с ним близкие отношения. Начни с того, что опиши себе образ этого человека. Если важна внешность, опиши ее. Если нет - начни описывать то, что важно

Ты можешь описать, что он любит делать, где бы вы могли познакомиться, какой у него характер, как вы любите проводить время, как он к вам относится, а как вы. Какие у вас есть любимые занятия, как вы проводите совместное время. Что ты чувствуешь, когда вы вместе, какие общие ценности вас объединяют. Ты можешь описать все, что придет в голову, а затем начать регулярно

прокручивать в своей голове эту картинку так, словно смотришь фильм и каждый раз видишь новые детали

Вначале тебе это будет казаться глупостью, затем начнет нравиться, а еще спустя время картинки станут ярче. Очень важным моментом при этом является посадить в себе росток веры и не злиться на существующую реальность. Поверь, у нее так много законов, о которых ты пока не знаешь, но один из них гласит: Чтобы изменить свою реальность, изменись сам. Изменись на энергетическом уровне.

А как это, знаешь?

Пришло время поговорить о том, как ты притягиваешь в свою жизнь те или иные ситуации и обстоятельства

10 глава

Как мы создаем свою реальность

Ты уже знаешь так много, и с каждой главой, я уверена, все лучше понимаешь, что являешься хозяином своей реальности

Но как это все-таки работает?

Ох, придется провести тебя еще глубже и рассказать о том, как устроен человек с энергетической точки зрения. Для этого нам с тобой придется затронуть такое понятие как квантовая физика

Согласно законам квантовой физики, все в мире - это энергия, и лишь сознание (человеческий разум) способен направлять эту энергию через силу мысли и создавать то, что мы называем реальностью

Слова, которые мы произносим, ничего не значат и ничего не притягивают, но вот эмоция, которую мы вкладываем в то, что говорим, превращает наши мысли в энергетическую вибрацию, которую мы излучаем

Энергетические вибрации можно поделить на две группы - на низкие и высокие. Низкие - это страх, зависть, грусть, болезни, любой негатив. Всякий раз, обсуждая темы, вызывающие подобные эмоции, мы создаем вокруг себя опасное энергетическое поле, которое притягивает в нашу жизнь ситуации и события с подобными низкими вибрациями. Уверена, что тебе отлично знакомы поговорки вроде пришла беда - открывай ворота, или беда не приходит одна. Вся магия в том, что когда мы энергетически настроены на волну горя и печали, мы и притягиваем в свою жизнь только это

Высокие вибрации - это радость, успех, счастье победы. В общем все, что вызывает позитив. Хорошая новость, что мы можем выбирать эмоции по собственному желанию, и там, где обычно ищем проблемы,

мы можем находить возможности и то, за что точно можно поблагодарить. Поверь, это так и есть, и если ты продолжишь смотреть мои эфиры или решишь пройти Рерайтер Жизни, то увидишь, что это действительно так работает

Научившись контролировать свои эмоции, выбирать, переключать и управлять ими, ты сможешь менять свою реальность по собственному выбору и в любой момент помогать себе выкруливаться из самых, казалось бы, безвыходных ситуаций

Раньше, оказываясь в сложных эмоциональных ситуациях, я стремилась доказать свою правоту, отчаянно спорила и сражалась. Сейчас я отлично понимаю, что любые негативные эмоции точно не пойдут мне на пользу, поэтому просто позволяю другим людям быть такими, какие они есть, а себе общаться с теми, чьи ценности я разделяю

Да, каждый раз мои Рерайтеровцы спрашивают, как быть со своими родителями, близкими, друзьями. С родителями легко - просто готовь заранее темы для разговоров. Маме дай посмотреть интересный фильм и затем обсуди его с ней. Учись не жаловаться на жизнь, не обсуждать новости, а наоборот, говорить о хорошем, о том, что у тебя получается. Если мама вечно норовит дать оценку - пришло время поставить границу и объяснить ей, что сильно любишь ее, но уже взрослый человек. Ты хочешь сам разбираться со своей жизнью и просто просишь от нее безусловной любви и поддержки

Да, мама с непривычки может испугаться и даже обидеться, но выключи злость и желание что-то доказать, а просто включи поток любви к этой прекрасной женщине, которая подарила тебе жизнь и увидишь, как снова произойдет магия. Все, что нам порой нужно, чтобы наладить отношения с другим человеком - это полюбить и принять его таким, какой он есть. Это не значит терпеть его нападки. Это значит дать ему право быть таким, а себе - право выбирать

Когда ты начнешь меняться, твое окружение потерпит серьезные изменения. Многие друзья попросту исчезнут, т.к. вам станет вместе

неинтересно, кто-то наоборот выйдет на первое место. Придут новые люди. Я хочу, чтобы ты осознал - нельзя изменить свою жизнь и при этом оставить все как было. Это противоречит само себе. Поэтому просто расслабься и позволь изменениям начать происходить и при этом будь абсолютно уверен в том, что все, что сейчас происходит - к лучшему

Какое-то время назад, перед тем как в мою жизнь пришел Рерайтер - марафон, который стал моим детищем и с помощью которого я помогла уже тысячам людей начать новую жизнь, я сама стояла на распутье. Каждый день я входила в состояние расслабления и просила указать мне путь, дать подсказку, понять, что делать дальше

Мне было очень страшно, потому что я чувствовала, как кислород в баллоне заканчивался, а я совсем не понимала, что мне делать дальше. Я ощущала невероятное желание помочь другим людям, но для этого мне необходимо было понять, как я могу помочь себе. Ведь, как в самолете, вначале маски надевают на себя, и только потом - на ребенка

Решение пришло ко мне неожиданно. Меня словно осенило. Помню, как я вышла из своей ванной комнаты и сказала: Я знаю, что я должна делать. Я нашла решение

На тот момент это была только идея - создать марафон, где участники будут описывать жизнь своей мечты. Создать и собрать сильнейшие практики, которые будут помогать изменять свое сознание. Разобрать море сложной информации и рассказать о ней просто и доходчиво. Сделать медитации, в которых людям было бы легко находить свои желания

Всего за один месяц я создала это все и в первый поток собрала пару сотен человек. Тогда я четко поняла одно - внутренний голос не обманывает. Когда ты способен его услышать и найти свое, у тебя все начинает получаться так быстро, что единственное, что тебя удивляет - это вопрос, где все это было раньше

Жизнь - это удивительное приключение с бесконечными возможностями, живущими внутри нас. Ну разве тебе не интересно его прожить?

Я хочу написать и рассказать еще так много и, скорее всего, сделаю это в физической книге, которую я в скором времени планирую издать, добавив еще больше классных историй, практик и всего, что поможет тебе изменить свою жизнь к лучшему. Но, если честно, я не встречала еще ни одну книгу и ни одного человека, который мог бы изменить мою реальность. Повлиять на мое решение сделать это - да. А вот изменить - точно нет

Ведь каждый из нас единственный, кто является хозяином и вершителем своей жизни. И пока ты сидишь, думаешь, готовишься и переживаешь о чем-то, прямо сейчас проходят драгоценные минуты твоей жизни. Прямо сейчас ты выбираешь, сидеть тебе или действовать, остаться и терпеть, или уйти и стать счастливым, начать ценить или продолжать обесценивать

Все это ты делаешь прямо сейчас

Твоя жизнь - это не то, что случится с тобой когда-то потом. Так же, как кубики пресса не приходят сами по себе, так же и твоя успешная жизнь не создается из воздуха. Твои старые жизненные программы все еще управляют тобой и они не исчезли за время прочтения этой книги

К счастью!

К счастью потому, что я хочу, чтобы ты осознал - необходимо действовать и работать над собой. Перестань мечтать о скатерти-самобранке и ковре-самолете. Полюби влиять на свою жизнь. Полюби просыпаться утром и выполнять ментальные практики. Полюби сосредоточенно наблюдать за собой и размышлять. Полюби замечать изменения в себе и своей реальности

Полюби быть хозяином и отвечать за свои решения, действия, результаты!

Эта любовь расширит границы и откроет перед тобой новый мир, и кто знает, возможно, когда-то ты придешь ко мне на Рерайтер, а потом мы станем близкими друзьями, и ты пригласишь меня к себе в уютный дом с панорамной террасой, нальешь мне бокал вкусного шампанского и скажешь: Знаешь, а ты ведь изменила мою жизнь. Когда-то я просто скачал твою книгу и так, чисто из интереса, решил ее прочесть

А дальше - магия

Я засмеюсь, поставлю бокал и крепко обниму тебя

Ты не увидишь, что в этот момент я смахну слезинку. Потому что каждый человек, для которого я стала проводником - мой жизненный источник и ответ на вопрос, что ценного в этой жизни мне все-таки удалось сделать!

Если тебе понравилась моя книга – поделись с друзьями ссылкой на нее. Это будет для меня лучшей благодарностью

Скачать ее можно тут https://pro.olgaermilova.com/zhizn_knigu

Твоя Ольга Ермилова

<https://olgaermilova.com>

https://www.instagram.com/ermilova_olga

<https://www.youtube.com/c/olgaermilova>

