



ЛАБИРИНТ ЖИЗНИ

МЕХАНИЗМ ПОЯВЛЕНИЯ НЕУДАЧ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ
МЕТОДИКА ВЫХОДА ИЗ «ЧЁРНОЙ ПОЛОСЫ» В 3 ШАГА
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ВАШЕЙ «СУДЬБЫ»

*Думаете, «чёрная полоса» в жизни — это случайность?
Эта книга расскажет, что это — чётко работающая система.
И покажет, как её «отключить»!*

Содержание

Глава №1: Вступление	2
Глава №2: Подсознание	7
Глава №3: Тёмные силы	29
Глава №4: Лабиринт	39
Глава №5: Шаг 1 – Самодиагностика	45
Глава №6: Шаг 2 – Инструменты для исцеления	51
Глава №7: Шаг 3 – Мечтайте	66
Глава №8: Эпилог	73
Об авторе, предыстория книги	79
Краткая навигация по сайту	83

Глава №1: Вступление

Вы оказались на этой странице, потому что Ваше время пришло...



... наглядно познакомиться с тем, от чего вы так долго пытались убежать. Невезение, неудачи, затянувшаяся «чёрная полоса» в жизни ... Я знаю, это не пустые слова для вас, а реальность, в которой вы оказались, **независимо от того, хотели вы этого или нет.**

Поверьте, мне знакомо это состояние отчаяния: когда рушатся планы, утекают сквозь пальцы финансы, не ладятся отношения с близкими, а здоровье подводит в самый неподходящий момент. Возникает гнетущее чувство, будто этот беспросветный период не закончится никогда. В то же время, оглядываясь вокруг, я видел, как сверстники создают семьи, радуются детям, покупают жильё и наслаждаются спокойной, размеренной жизнью. И наблюдая такую картину со стороны, мне казалось, что меня смыло волной за борт корабля, и я, карабкаюсь изо всех сил, никак не могу вернуться обратно.

Я долгое время искал ответы: почему это происходит именно со мной и как разорвать этот порочный круг? Мои поиски и ошибки, через которые я прошёл не один раз, позволили мне досконально изучить весь процесс: от «зарождения невезучести» в

своей жизни до полного «исцеления» от неё. И я обнаружил универсальный механизм, который лежит в основе этих «негативных сценариев». Он работает одинаково для всех, независимо от характера или достатка, а значит, применим и для жизни любого другого человека, в том числе и Вас!

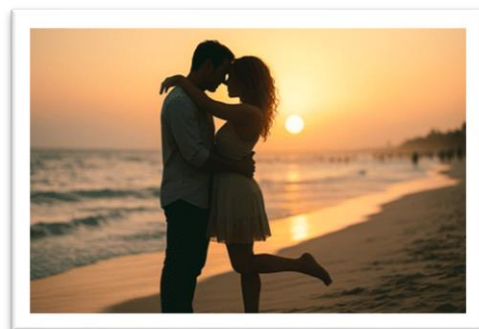
Поэтому устраивайтесь поудобнее, чтобы начать знакомство с механизмом, который привёл вас к «негативным сценариям», омрачающим вашу жизнь. И чем лучше вы поймёте принципы его работы, тем быстрее и эффективнее сможете вырваться из «капкана невезения», в котором находитесь по сегодняшний день.

Более того, я научу вас на ранних этапах отслеживать предпосылки его формирования в вашей жизни, а значит, вовремя предпринять меры для того, чтобы минимизировать его негативные проявления в будущем или вовсе не допустить их в своей жизни. Итак, готовы изменить свою жизнь? Поехали!

Почему одним людям «везёт», а другим нет?

Наверное, каждый из нас хотя бы раз в жизни задавался вопросом: почему одним людям «везёт», а другим – нет? Почему при схожих, казалось бы, условиях – возраст, образование, стремления – жизненные пути складываются у каждого по-разному? Почему некоторым жизнь преподносит всё на блюдце с золотой каёмкой, - просто так, **легко!** А другие **диким трудом** пытаются добиться подобных результатов!

Ну вот пример, есть знакомая, отнюдь не самая красивая и популярная девушка, но тем не менее удачно выходит замуж – муж успешный карьерист, её сам нашёл, сам добивался! К учёбе относилась халатно, с тройками университет закончила – но тем не менее на работу устроилась престижную – подруга помогла! И по жизни всё хорошо и легко складывается.



Каждый год ездит на отдых по разным странам: путешествует, отдыхает, познаёт мир и культуру разных стран. Человек просто плывёт по течению, наслаждаясь жизнью и нигде не напрягаясь. Возникает чувство, что купи она всего один лотерейный билетик – то джек-пот оказался бы в её руках!

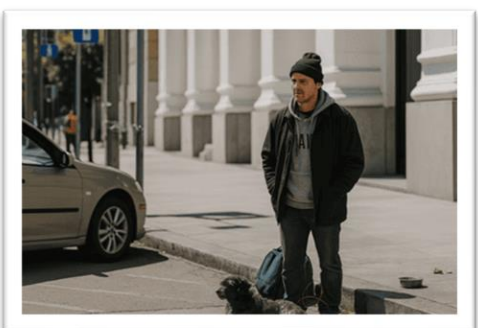
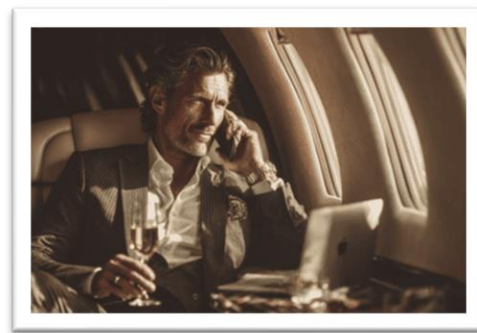
А есть другой пример, её одноклассница: учёба давалась тяжело, так как параллельно ещё и работала, но тем не менее учёбу закончила хорошо. Много старается работать – но ей просто не везёт. Постоянно: то ногу на ровном месте подвернёт; то на работе одна неурядица сменяет другую; то парень оказался альфонсом, а через несколько лет обещаний о красивой свадьбе и счастливой семье, и

вовсе ушёл от неё к другой; то родственники серьёзно заболеют; то соседи сверху квартиру затопят. Просто никакой радости в жизни, как белка в колесе крутится, попутно будто играя в пункт назначения с жизнью. Складывается ощущение – что человек родился, чтобы страдать.



И даже если позитивные периоды появляются в её жизни, то волшебным образом, через некоторое время возникают внезапные проблемы и трудности (болезни, неурядицы, потери, поломки, происшествия и т.п.), которые сводят этот позитивный результат к нулю. Как-будто для неё предназначен определённый «потолок» в жизни, выйдя за который, внезапно меняется «погода на горизонте» и приносит за собой катаклизмы, требующие финансовых и других затрат для устранения последствий, что в итоге **гарантированно возвращает её в рамки**, отведённые для неё «кем-то сверху».

Или ещё пример: человек, который и школу не окончил, отчислили за неуспеваемость, занимает деньги у знакомых и открывает маленький ларёк по продаже овощей и фруктов рядом с жилым домом. И через 2-3 года отнюдь не сложной работы, превращается в успешного бизнесмена, в итоге выстраивает сеть подобных магазинов в ближайших районах и расширяет свой бизнес. Складывается впечатление, что «светлые силы» подбирают для него **лёгкий и беспрепятственный путь к успеху** в жизни, по итогу одаривая его счастьем и благополучием.



А есть другой пример: человек с дипломом престижного ВУЗа, профессионально рассчитывает бизнес-план, привлекает инвестиции, заручается поддержкой наставников бизнесменов, но через 2-3 года усердной работы терпит полное поражение: банкротство и закрытие. Но тем не менее не останавливается на этом, и через какое-то время пробует новый бизнес, потом ещё и ещё – но результат один и тот же: банкротство, закрытие и очередное разочарование. Как-будто «тёмные силы» подсказывали дорогу человеку, выбирая сложный и тернистый путь, **гарантированно ведущий к пропасти**, даже несмотря на то, что он **сопротивлялся** этому. А по итогу, он **всё равно оказался на обочине жизни...**

И вот после подобных случаев невольно начинаешь задумываться, что есть «некая сила», которая направляет человека на его жизненном пути. И если ему суждено быть счастливым, то он обойдёт все невзгоды и его жизнь будет легка и полна радости. А если наоборот – то, как не крутись, всё будет печально...

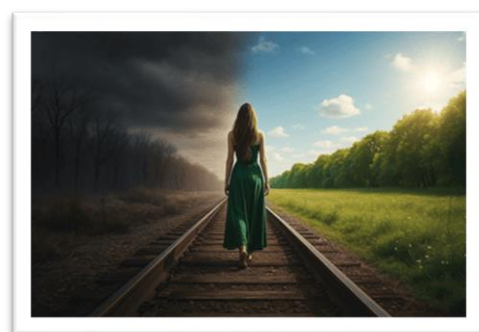
Карма? Судьба? Или ...?

Признаюсь, первое время я и сам склонялся к мысли, что всё дело в судьбе, в некоей предначертанности. Ведь не зря же говорят: «от судьбы не убежишь». Однако мой многолетний опыт и глубокие исследования этого вопроса показали – это совсем не так. Мне лично удалось не только погрузиться в сценарий тотального невезения, но и, что самое важное, найти из него выход. За свою 15-летнюю практику я смог повторить этот переход несколько раз, используя вполне конкретные, осознанные действия.

И для этого мне даже не пришлось совершать плохие поступки по отношению к другим людям, делать им пакости, вредить или приносить страдания. Абсолютно нет! Оказалось, что все необходимые «инструменты» для формирования «чёрной полосы» в моей жизни уже находились внутри меня самого – **достаточно было лишь начать их применять.**

И вот так, многие люди, неосознанно, по привычке, день за днём используют эти внутренние механизмы, даже не подозревая о разрушительных последствиях для своего будущего. Они не желают себе зла, но сами, не специально, притягивают в свою жизнь неудачи, негативные события и те самые «чёрные полосы».

Более того, с добровольного согласия некоторых людей из моего окружения, которые жаловались на несправедливость жизни и постоянное невезение, были проведены своего рода эксперименты. И каково же было моё удивление (и их тоже!), когда спустя некоторое время, после выполнения ими определённых заданий, их жизненные обстоятельства начинали заметно меняться к лучшему!



Но скажу честно: не каждому даётся это легко и сразу. В некоторых случаях приходится немного «потрудиться», и ожидание видимых результатов может затянуться. Но есть и положительный нюанс: выход из невезения неизбежен, главное начать действовать!

Но как? Об этом мы поговорим чуть позже. Для начала нам важно познакомиться с главным «виновником», через которого всё начинает идти в вашей жизни верх тормашками, наперекосяк, где по итогу она раскрашивается в негативные краски, в которой полно проблем, неудач и разочарований. Возможно сами, вы бы никогда и не поверили в это, но увы, практика показывает, что это так! И имя этому «виновнику» – **мысли!** Да-да, именно ваши мысли!

Вероятно, сейчас у вас промелькнула идея: «Нужно просто думать позитивно, и всё наладится!» Увы, если бы всё было так просто... Позитивное мышление в его популярном понимании зачастую малоэффективно. Если ваш стакан наполовину пуст – он действительно наполовину пуст, и попытки убедить себя в обратном, лишь бы казаться оптимистом, ничего не изменят в реальности вашей жизни. Уверяю вас.

Или, если кто-то намеренно причинил вам боль, не стоит подавлять свои чувства и убеждать себя, что этот человек «хороший» и «не хотел зла». Назвать вещи своими именами и даже высказать обидчику всё, что вы думаете, – порой гораздо правильнее, чем копить негатив внутри. Поэтому речь пойдёт не о поверхностном «позитивном позитиве», а о чём-то гораздо более глубоком.

Запомните: Любые ваши попытки «изображать позитив», никак не защитят вас от появления «чёрной полосы» в вашей жизни!

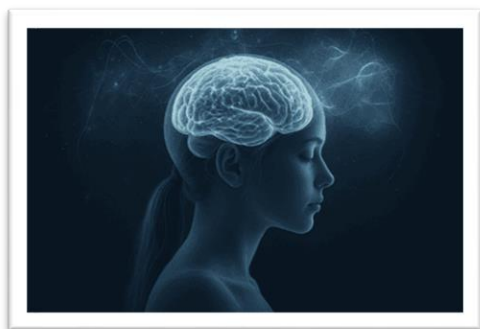
В своей практике я встречал людей о которых говорили: «она по жизни всегда весёлая была, оптимистка». Но тем не менее оказалось, что человек всё равно попал на путь невезения и неудач, и ту улыбку и радость в жизни теперь приходилось изображать насильно, чтобы не показывать лишний раз, что в её жизни происходит настоящий «пожар», с которым она никак не может справиться, стараясь потушить его изо всех сил. Поэтому оптимизм — это хорошо, но лучше, если в душе царит гармония с самим собой.

Задумывались ли вы когда-нибудь, что такое мысли и откуда они берутся в вашей голове? Скорее всего, нет. Мы воспринимаем их как нечто само собой разумеющееся. А между тем, именно мысли являются ключевым «продуктом» вашего подсознания – того самого «главного управленца», который контролирует не только ваше тело, но и во многом формирует вашу жизнь.

Поэтому в следующем разделе мы внимательно рассмотрим природу ваших **Мыслей**, с которых всё и начинается, а также познакомимся поближе с этим таинственным и всемогущим «управленцем» – вашим **Подсознанием**. Переходим туда.

Глава №2: Подсознание

Подсознание – ваш невидимый путеводитель по жизни...



Итак, мы подошли к одному из значимых разделов в книге, в котором я расскажу вам о подсознании, или, как его ещё называют, бессознательном. Это настолько могущественный «управленец» вашей жизни, что вы даже не представляете себе этого. Независимо от того, счастливый вы человек или несчастный – это итог работы вашего подсознания. Богатый, успешный вы человек или бедный – это тоже итог работы вашего подсознания.

Фактически, все ваши сегодняшние результаты в жизни – будь то в семье, финансах, карьере и тому подобное – это итог работы вашего подсознания. Именно оно, шаг за шагом, привело вас туда, где вы сейчас находитесь. Но пока вы об этом даже не догадываетесь, потому что не знаете, как оно функционирует, управляя вашей жизнью в режиме «автопилота». И что ещё важнее – не знаете, кто и каким образом может на него влиять и даже манипулировать им. А это, поверьте, очень важно понимать. Но обо всём по порядку.

Для начала, давайте обратимся к тому, как учёные описывают сознание и подсознание, чтобы у нас была общая отправная точка:

- **Сознание** часто сравнивают с оперативной памятью компьютера. Это относительно небольшая часть нашей психики, отвечающая за обработку информации «здесь и сейчас» и на ближайшее время. Мы часто используем сознание, когда нам надо что-то обдумать, осмыслить или решить. Мы **что-то делаем, отдавая себе в этом отчет**. Как говорится, действуем «осознанно» или «сознательно». Все остальное находится в *подсознании*.

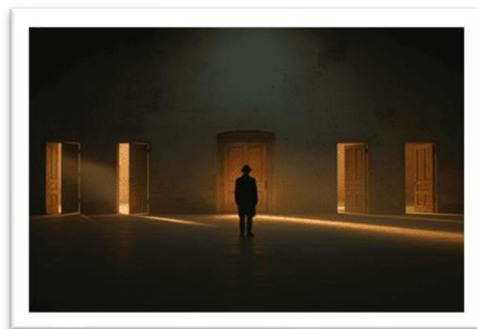
Самодисциплина, сосредоточенность, самоконтроль, критическое мышление – это инструменты сознания.

- **Подсознание** – словно огромный резервуар с информацией, находящийся в нашей голове. Он хранит всю нашу память, способности, убеждения, автоматические рефлексy и древние инстинкты. В нем записано все, что мы когда-либо видели, слышали, учили и делали. Могущество подсознания поистине потрясает. Известно, что оно контролирует и управляет всеми жизненно важными функциями человеческого организма: от кровообращения до дыхания и

пищеварения. Именно подсознание часто помогает человеку, направляя его деятельность. Через мысли, интуицию, сны, ощущения и предчувствия, оно подсказывает нам необходимые идеи и решения.

«Хотелки» (я хочу / не хочу), «мечталки» (у меня есть мечта), идеи (ко мне пришла идея), эмоции, ощущения (мотивация, лень, скука, апатия и т.п.) – это инструменты подсознания.

Представьте себе человека как здание со множеством комнат. Подсознание в этой метафоре – это самая большая и важная **«комната с закрытой дверью»**. Все остальные комнаты открыты, а доступа в эту комнату у вашего «Я» (сознания) нет. Именно в этой комнате находятся все рычаги управления вашим телом и многие аспекты вашей жизни: инстинкты, рефлексy, врождённые таланты, сформированные убеждения и весь накопленный жизненный опыт (память). На основе всего этого «архива», по вашему запросу (от сознания), подсознание мгновенно генерирует наиболее подходящие, с его «точки зрения», ответы или решения и передаёт их через «буфер» вашего мышления в «другую комнату» – на рассмотрение вашему сознанию.



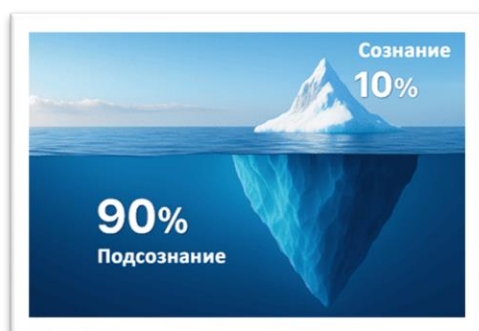
При этом подсознание – это не статичный архив, оно **постоянно самообучается**. Чем больше в вашей памяти знаний о мире, о закономерностях событий, о поведении других людей, тем более точные и разнообразные варианты решений оно сможет предложить для любой конкретной ситуации. Эти сложнейшие «вычисления» происходят за доли секунды, перебирая колоссальные массивы данных. Но мы, на уровне сознания, этого процесса не замечаем – всё происходит за той самой «закрытой дверью». Мы лишь получаем уже «готовые» варианты решений от подсознания в виде **мыслей, идей, желаний или побуждений к действию**.

Например: маленький ребёнок, столкнувшись с опасностью, выберет инстинктивную стратегию – заплакать, чтобы позвать на помощь. Но по мере взросления, у него появляется гораздо больше вариантов реагирования: убежать, спрятаться, дать отпор, позвонить в полицию и т.д. И всё это, благодаря самообучению подсознания, путём накапливания информации об окружающей среде и поведении других людей в социуме.

Жизнь на «автопилоте»: кто за штурвалом?

Важно понять, что вы (ваше сознательное «Я») и ваше подсознание разделяете управление вашей жизнью и телом в удивительной пропорции: примерно **10% контроля принадлежит сознанию и 90% – подсознанию**. Только вдумайтесь: большую часть времени вы проживаете жизнь, план которой подготавливает для вас подсознание, но в 10% случаев вы можете вносить в этот план собственные коррективы и даже возражать ему.

Внимание: всего в 10% случаев из 100% - вы можете вносить коррективы и отменять какие-либо решения вашего подсознания на исполнение вами в этом плане! Но ключевой момент здесь – **«и то, если осознаете»**.



И то если осознаете, что действуете как-то не так в моменте или что события развиваются совсем не по тому плану, который вы изначально планировали на определённый период. Только тогда вы сможете задействовать инструменты сознания: критическое мышление, самоконтроль, дисциплину, принудительно выполнив самоанализ и сделать корректировки в этом плане. Но, на практике, вы просто продолжите «плыть по течению» под руководством подсознания, на полном «автопилоте», даже ни о чём не задумываясь.

Но тем не менее, у вас есть свои 100%. «Где же они?» - спросите вы. А вот где: все ощущения (чувства, эмоции, переживания) от проживания этой, пусть и во многом «запрограммированной» жизни, вы испытываете на все 100%. То есть ваш план жизненного пути составляет для вас подсознание за «закрытой дверью», а вот все радости, горести, восторги и разочарования от прохождения этого пути – проживаете именно вы, ваше сознательное «Я».

Можно сказать, что подсознание управляет вашими действиями и выбором примерно так же, как это делали ваши родители, когда вы были совсем маленькими. Вспомните: именно они формировали для вас «план действий» и во многом определяли ваш жизненный путь (в какой садик ходить, в какую школу, можно ли гулять с друзьями допоздна и т.д.), пока вы находились под их контролем. Вы, будучи ребёнком, не всегда выбирали этот путь, но шли по нему – именно вы. И все чувства и эмоции, связанные с этим путём, – тоже испытывали вы.

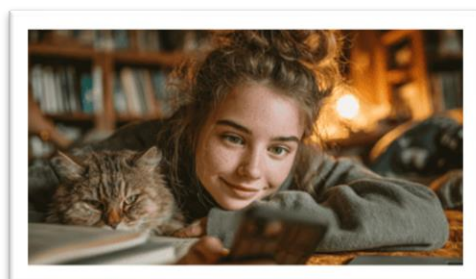
Если родители целенаправленно создавали для вас атмосферу любви, радости и безопасности (например, они очень любили вас, баловали и были обеспеченными людьми), ваше детство, скорее всего, было счастливым. И наоборот, если обстановка

была неблагополучной (например, родители были зависимы, жестоки или просто безразличны), ваше детство могло быть наполнено страданиями. И как бы вы ни сопротивлялись, ни плакали, ни жаловались – вы проживали те эмоции и ощущения, которые были уготованы вам этим родительским «сценарием». Другого пути у вас тогда просто не было.

Со временем вы выросли и получили возможность отделиться от родителей, чтобы самостоятельно выстраивать свой маршрут в жизни. Родители больше не могут напрямую формировать вашу дорогу. Но вот с подсознанием так не получится. От него невозможно «уйти» или «отделиться» – ведь оно является неотъемлемой частью вас, оно внутри вашего тела. Причём работа подсознания устроена таким образом, что ваше сознание (то есть лично вы), даже не догадываетесь что вашим телом может управлять кто-то ещё. Главный принцип работы подсознания – **скрытность и незаметность**. Все устроено так, как будто это вы и есть, и все решения, которые вы принимали в жизни — это лично ваши решения. Так-то оно так, по крайней мере, выглядит со стороны, но на деле всё гораздо сложнее!

Пример №1: Прокрастинация

Представьте обычную ситуацию. Вы учитесь в университете, и вам нужно подготовить важный доклад к концу недели. Вы полны решимости: «Вот сейчас приду домой, сразу сяду за работу, сделаю всё пораньше, и вся неделя будет свободна!» Но ваше подсознание сопротивляется и через мысли, эмоции и ощущения сигнализирует вам: «Не хочу!» («Как неохота...», «Успею еще» и т.п.). В результате вы незаметно для себя скатываетесь в прокрастинацию и начинаете заниматься чем угодно – листать соцсети, смотреть сериалы, пить чай, болтать с друзьями – только не написанием доклада, тем самым откладывая реальное дело на «когда-нибудь потом».



Ключевой момент здесь:

1. «Не хочу» (сопротивление, желание отложить) – это прямое проявление работы **подсознания**.
2. «Надо, нужно» (осознание необходимости, чувство долга) – это голос вашего **сознания**.

Но, как мы видим, в этом примере победу на сегодня одержало подсознание, несмотря на то, как бы вы сознательно себя не убеждали, не заставляли и не сопротивлялись ему. Как итог, день прошёл за телефоном, телевизором, чаепитием, посиделками с друзьями, но не за написанием доклада.

Что же произошло? Вы (ваше сознание) проиграли сегодня очередной раунд вашему невидимому «управленцу» (подсознанию) и, скорее всего, даже не поняли этого. А ведь внутри вас шла активная борьба «За» и «Против», но вы этого даже не заметили. В результате вы прожили этот день (или его часть) по сценарию, который подготовило для вас подсознание, а ваши личные, сознательные планы снова перенесли на «завтра» или на «когда-нибудь потом».

И вот так проходит каждый ваш день, когда вы не замечаете работу подсознания. Другими словами, вам «разрешено» иметь любые личные планы на день, месяц или год, но вот будут они реализованы вами или нет, зависит не только от вашей силы воли (сознательных усилий и самодисциплины), но и от «согласия» вашего подсознания. И, уверяю вас, даже при наличии силы воли, во многих случаях вы всё равно будете отклоняться от намеченных планов, если подсознание говорит «не хочу».

Домашнее задание (для самопознания): Попробуйте на досуге вспомнить ВСЕ свои значимые планы, цели и мечты, которые у вас были. Сколько из них вы в итоге реализовали? Стали ли вы тем, кем мечтали? А сколько планов так и остались где-то на полпути или от них пришлось полностью отказаться?

Именно эти простые вопросы помогают осознать масштаб влияния нашего невидимого «управленца» на траекторию жизни.

Ещё примеры на основе инстинктов и рефлексов

Чтобы вы смогли ещё отчётливее ощутить, как подсознание способно управлять вами без вашего прямого на то согласия, давайте рассмотрим несколько примеров, основанных на работе инстинктов и рефлексов. Именно в таких ситуациях подсознание автоматически и быстро перехватывает контроль над управлением тела почти полностью, даже не спрашивая вашего сознательного разрешения.

Возможно, вы возразите: «Но позвольте, это же просто инстинкты!» Совершенно верно. Но что это меняет? – спрошу я в ответ. Если это «просто инстинкты», значит ли это, что в вашем теле существуют механизмы, которые действуют автономно, управляя вами без вашего сознательного разрешения? Выходит, так? Если вы готовы признать это на уровне сознания уже сейчас, то вам будет легче понять: с подсознанием в целом

дела обстоят очень похоже. Просто его повседневная работа гораздо менее заметна, она осуществляется скрытно, и потому мы её чаще всего не замечаем. Но она есть, и она непрерывна.

Даже инстинкты – это, по сути, лишь одни из многих инструментов, которыми управляет подсознание. Их особенность в том, что их проявления обычно очень яркие, почти неоспоримые. Поэтому нам значительно легче выявить их работу и прочувствовать её на себе, чем отследить более тонкое и завуалированное влияние подсознания в обыденных жизненных ситуациях. Итак, давайте рассмотрим эти яркие примеры.

Пример №2: Агрессия



Вспомните моменты из вашей жизни (или жизни ваших друзей, знакомых), когда вы или кто-то другой внезапно «вспылили», проявили нехарактерную для себя агрессию, а потом, когда эмоции улеглись, с удивлением и сожалением думали: «Ну зачем же я так погорячился? Можно же было решить всё гораздо спокойнее».

Что происходит в такие мгновения? В определённый момент, на пике эмоционального накала, подсознание фактически **перехватывает управление телом**. Оно насильно увеличивает свою долю контроля (условно, с обычных 90% до почти 99%), тем самым вытесняя сознание на периферию, оставляя ему лишь около 1% влияния и как бы блокируя его способность к активному вмешательству. В таком состоянии вы, вашими же руками, можете совершить действия, которые в спокойном состоянии вам совершенно не свойственны.

Например, в момент такой резкой, взрывной вспыльчивости (и важно понимать: эту мощную эмоцию агрессии формирует внутри вас само подсознание, она не возникает сама по себе!) вы можете накричать, оскорбить или даже нанести физический вред другому человеку. Именно эта сильная эмоция помогает подсознанию временно «отключить» ваше сознательное «Я» и получить почти полный контроль над управлением телом и мыслями.

Запомним: Саму эмоцию агрессии формирует именно подсознание! Это не случайный всплеск – это его инструмент для мгновенного подавления сознания и захвата полного контроля над управлением телом.

Но спустя некоторое время, когда «дым рассеивается» и эмоциональный фон снижается, подсознание «отпускает» ситуацию, ослабляет хватку. Доля вашего сознательного контроля возвращается к условным 10%. Проще говоря, к управлению телом опять подключается сознание (то есть вы лично, ваше сознательное «Я»).

И вот тогда вы, словно «просыпаетесь» и начинаете оценивать произошедшее уже со своей обычной точки зрения, задействуя инструменты сознания: критическое мышление, самоанализ, самоконтроль. И, как правило, искренне не понимаете, почему всё произошло именно так. Зачем были нужны такие разрушительные действия, такие жертвы? Ведь можно было обойтись гораздо меньшими потерями.

Чаще всего мы сожалеем о подобных вспышках, либо видим, как об этом сожалеет другой человек, совершивший нечто подобное. Это очень наглядный пример того, как ваше подсознание в критический момент способно полностью перехватить управление телом, даже не спрашивая у вас (сознания) разрешения. А вы потом вынуждены «расплачиваться» за его действия, иногда сожалея о содеянном всю оставшуюся жизнь (например, оказавшись в тюрьме на долгое время или потеряв своего лучшего друга из-за пустяковой ссоры).

Небольшое, но важное уточнение: при перехвате управления (максимум на 99%), подсознание обычно оставляет сознанию тот самый 1% для того, чтобы вы могли сознательно видеть своё поведение и обрабатывать поток мыслей от подсознания **оправдательного характера** своим поступкам («он сам виноват», «меня довели», «я должен был так поступить», «я был прав» и т.п.), НО не могли корректировать своё поведение или остановить поток этих мыслей. То есть, видим и ощущаем свои действия, но не можем корректировать и контролировать, так как мощности сознания в 1% недостаточно для управления телом и корректировки поступающих мыслей. В тех же редких случаях, когда подсознание перехватывает управление на все 100%, сознание может полностью «отключиться», и тогда человек действует в состоянии, которое называют аффектом или невменяемостью.

Пример №3: Страх

Это ещё одна яркая иллюстрация работы вашего подсознания. Вы можете сколько угодно читать добрые сказки о милых мишках, смотреть мультфильмы об их дружбе с человеком. Но представьте, что однажды, гуляя по лесу с корзинкой для ягод и без какого-либо оружия, вы нос к носу сталкиваетесь с настоящим, живым медведем. В этот самый момент все сказки мгновенно вылетят у вас из головы. Вот тогда-то вы предельно

чётко ощутите, как работает ваше подсознание – используя древнейший инстинкт самосохранения.

Как бы вы сознательно ни пытались убедить себя, что «мишка, возможно, добрый» или что «нужно сохранять спокойствие», вы всем своим существом прочувствуете, что такое автоматический перехват управления телом. Вашему подсознанию будет абсолютно всё равно на ваши сознательные доводы. Максимум, что вы сможете – это внести микроскопическую коррективу в свои действия, используя тот самый 1-2% сознательного контроля (из доступных вам в обычной ситуации 10%). Но испугаетесь вы, мягко говоря, очень сильно. И ничто не поможет вам сознательно «отключить» этот страх, как бы вы себя ни уговаривали.



Просто представьте: навстречу вам в лесу выходит медведь. Вы стоите без оружия. Он пристально смотрит на вас, но пока не двигается. Если вы всё ещё считаете, что полностью контролируете своё тело и мысли самостоятельно (то есть сознательно), попробуйте в этот момент проделать небольшое упражнение: глядя на медведя, попытайтесь полностью отпустить страх, расслабить скованное ужасом тело (ведь подсознание уже готовит его к бегству или защите) и спокойно досчитать до 100. А потом, как бы по своему желанию, снова «разрешите» страху появиться. Как думаете, получится ли у вас не ощущать страх, глядя зверю в глаза?

Уверяю вас, вы, скорее всего, не сможете досчитать и до десяти. С высокой вероятностью вы уже будете бежать без оглядки, «сверкая пятками», даже если медведь и не подумает гнаться за вами. Ситуация вернётся под ваш осознанный контроль, и леденящий страх отступит лишь тогда, когда непосредственная опасность минует, и подсознание сочтёт возможным вернуть управление телом и эмоциями обратно вам (то есть вашему сознанию, и то в пределах 10%).

Пример №4: Ревность

А вот ещё один крайне показательный пример того, как подсознание может молниеносно перехватить контроль над управлением вашим телом и разумом. Представьте ситуацию: вы видите, как ваш любимый человек оживлённо беседует с кем-то, кого вы считаете потенциальным соперником. Они смеются, обмениваются взглядами, возможно, случайно касаются друг друга. И вдруг, совершенно неожиданно для вас самих, внутри поднимается волна жгучей ревности.

Что происходит в этот момент? Ваше подсознание, руководствуясь древним инстинктом защиты своей пары и продолжения рода, мгновенно активирует целый каскад физиологических и эмоциональных реакций. Всё ваше внимание, словно лазерный луч, фокусируется на «объекте угрозы». Сердце начинает биться чаще, дыхание становится поверхностным, в голове возникают навязчивые мысли: «Он/она мне изменяет!?!», «Они точно флиртуют!», «Как он(а) мог(ла)!», «Они слишком близко стоят друг к другу». Заметьте, эти мысли генерирует именно ваше подсознание, а не вы сами!

Важно понимать: саму эмоцию ревности формирует не ваше сознательное «Я», а именно подсознание! Это не случайный эмоциональный всплеск – это инструмент, с помощью которого подсознание временно блокирует ваше рациональное мышление и захватывает почти полный контроль над вашими действиями и мыслями.

В пике ревности вы можете совершить поступки, которые никогда бы не сделали в спокойном состоянии: устроить публичную сцену, сказать что-то резкое или оскорбительное, испортив вечер и себе, и любимому человеку, и всем окружающим. В этот момент вы абсолютно уверены в своей правоте, ведь подсознание услужливо подбрасывает вам мысли-оправдания («я имею право», «меня предают», «нужно это немедленно прекратить»). Подсознание, используя мощную эмоцию ревности, снижает вашу способность к критическому мышлению с обычных 10% до тех самых 1-2%, когда вы всё ещё осознаёте происходящее, но уже не способны остановиться.



И только когда эмоциональная буря утихнет, когда подсознание убедится, что угрозы нет, оно постепенно вернёт контроль сознанию. И вот тогда, «проснувшись» и вернувшись к своему обычному состоянию, вы можете с удивлением и стыдом вспоминать свои слова и действия: «Что на меня нашло?», «Как я мог(ла) такое сказать?», «Почему я не доверял(а) человеку, которого люблю?», «Откуда взялись эти необоснованные подозрения?»

Особенно показательно то, что приступы ревности могут возникать даже у людей, которые считают себя рациональными и уравновешенными, которые искренне верят, что «ревность – это глупость» и «я не ревнивый человек». Но когда подсознание активирует этот древний защитный механизм, все рациональные установки отступают

на задний план, и человек действует под влиянием мощной эмоции, которую не может контролировать сознательно.

Как и в случае с агрессией или страхом, ревность наглядно демонстрирует, что подсознание способно в любой момент перехватить управление вашим телом и мыслями, даже не спрашивая вашего разрешения, если сочтёт это необходимым для защиты того, что оно воспринимает как жизненно важные интересы.

Пример №5: Опасность

Если вам в лицо внезапно летит камень, ваши глаза закроются автоматически и очень быстро. Руки сами поднимутся для защиты, тело инстинктивно пригнётся или отклонится от траектории полёта. Всё это произойдёт за какие-то доли секунды, абсолютно без участия вашего сознательного «Я». И только после того, как опасность минует, и ваше подсознание вернёт сознанию привычную долю контроля над телом (те самые условные 10%), вы начнёте осознанно оценивать произошедшее. И, возможно, даже удивитесь, насколько быстро и точно среагировали, избежав травмы. Этот пример также ярко показывает, что подсознание не только контролирует и управляет нашим телом, но и работает значительно быстрее, чем наше сознание. Иначе говоря, пока вы осознаёте опасность и думаете, как реагировать, подсознание уже всё сделало за вас.

Домашнее задание (для любознательных): Если вам интересна эта тема, поищите в интернете информацию от учёных о том, насколько по времени подсознание опережает работу сознания. Сколько времени проходит с момента, когда мысль, зародившаяся в глубинах вашего подсознания, будет передана в сознание, и вы наконец-то узнаете о её существовании и сможете «обдумать» её? Результаты могут вас удивить.

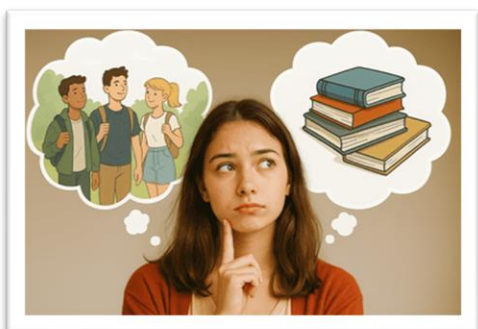
Эти примеры (агрессия, страх, ревность, реакция на опасность), связанные с работой инстинктов, которыми также управляет подсознание, наглядно демонстрируют ситуации, в которых даже человек, не знакомый с этими идеями, может ощутить, как подсознание способно перехватывать контроль над управлением тела. Но важно помнить, что в нашей повседневной жизни подсознание чаще всего работает в более «пассивном», скрытом режиме. Если взять обыденные ситуации, как в примере с прокрастинацией, а таких ситуаций в жизни каждого из нас очень много ежедневно, – то его тонкую, но постоянную работу вы можете даже не замечать. Однако именно эта незаметная работа во многом и формирует наш жизненный путь.

«Человек разумный»?

Вы наверняка слышали выражения: «человек действует осознанно» или «бессознательно», «рационально» или «иррационально». Все эти понятия, по сути, описывают одну и ту же динамику – взаимодействие нашего сознательного «Я» с тем самым могущественным «главным управленцем», подсознанием, которое предпочитает работать в скрытом режиме.

Действовать **осознанно** или **рационально** – значит стараться следовать намеченному плану, не поддаваясь внезапным, захлёстывающим эмоциям, сознательно контролируя или даже игнорируя их. Это когда человек на уровне сознания активно препятствует работе подсознания. В такие моменты человек прилагает усилия, чтобы не позволить подсознанию полностью перехватить управление. Это тот случай, когда вам страшно – но вы всё равно выполняете поставленную задачу. Это когда вам чего-то очень не хочется – но вы, преодолевая внутреннее сопротивление, продолжаете действовать в соответствии с планом.

По сути, это **сознательное усилие удержать «руль»**, не позволяя подсознанию полностью захватить управление в момент эмоционального шторма. Именно в этих ситуациях человек сознательно борется за то, чтобы удержать долю контроля подсознания в условных пределах 90-95%, не давая ему расширить своё влияние до 99-100%. Да, подсознание может буквально захлёстывать эмоциями, мыслями, ощущениями, пытаясь получить себе полный контроль, но человек (его сознание) прилагает волевое усилие, чтобы справиться с этим натиском и не сойти с намеченного пути. Это похоже на попытку вести машину по скользкой дороге, когда руль норовит вырваться из рук. Это действительно сложная внутренняя работа, и далеко не каждый способен на неё в моменте. Эту способность часто называют **силой воли**. И её, как и любую мышцу, можно и нужно тренировать.



Интересно, что основная тренировка этой «мышцы сознания» часто происходит в подростковом возрасте, особенно во время учёбы в школе. Привычка регулярно выполнять учебные задачи, стремиться к хорошим оценкам (условным «4» и «5»), преодолевать «не хочу» и «скучно» – всё это помогает нам нарастить тот самый «ментальный мускул». Это даёт нам в дальнейшей взрослой жизни *возможность* (но, увы, не 100%-ную гарантию!) в некоторых ситуациях сохранять контроль над импульсами подсознания. Замечу – не во всех, а лишь в некоторых критических случаях.

Разница может быть в следующем: если у человека, который, к примеру, в школе учился на «2» и «3» и не привык к самодисциплине, подсознание в стрессовой ситуации может перехватить управление сразу на 98-99%, то у человека с более тренированным сознанием этот перехват может составить, условно, 95-96%. Казалось бы, разница невелика, но эти несколько процентов и есть тот самый зазор, который позволяет сознанию вмешаться, скорректировать импульсивную реакцию, «остановиться» в порыве эмоций и взглянуть на ситуацию более трезво, действовать более разумно.

В противном случае, когда человек не может сознательно противостоять перехвату управления подсознанием, он действует, как принято говорить, **бессознательно** или **иррационально**. Иногда, даже говорят, что он «ведёт себя как животное». То есть он оказывается во власти подсознания на 98-99%, руководствуясь чувствами и эмоциями в моменте и последствия его уже не волнуют – «а там будь что будет, хоть весь мир сгорит, хоть в тюрьму».

Какой вывод мы можем сделать? Чем активнее человек в подростковом возрасте тренировал инструменты своего сознания (самодисциплину, сосредоточенность, силу воли через преодоление «не хочу»), тем больше у него шансов во взрослой жизни действовать осознанно, оценивая ситуации рационально и принимая взвешенные решения.

И наоборот, если инструменты сознания в юности использовались мало, и человек преимущественно жил «на автопилоте», руководствуясь лишь инструментами подсознания («хочу» или «не хочу»), то во взрослой жизни он, скорее всего, будет чаще действовать иррационально. Он будет легче поддаваться эмоциям и почти в любой, даже малозначительной, ситуации переходить под полный контроль подсознания.

Если говорить ещё проще: человек с развитым сознанием обычно анализирует ситуацию, используя критерии «надо/не надо», «правильно/неправильно», «целесообразно/нецелесообразно», и старается просчитать возможные последствия своих решений. В то время как человек со «слабым» сознанием чаще всего руководствуется лишь двумя импульсами: «хочу» или «не хочу», не особенно задумываясь о том, что будет дальше. Главное – удовлетворить сиюминутное желание.

Мысль – главный «продукт» подсознания

Теперь мы подробно рассмотрим тот самый главный инструмент, с помощью которого подсознание «лоббирует» свои интересы, незаметно подготавливая нас к определённым решениям, выводам и даже поступкам. И этот инструмент – **мысли**.

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что такое мысль и как она зарождается в вашей голове?

На первый взгляд, понятие «мысль» кажется нам само собой разумеющимся – ведь все мы постоянно думаем, мыслим. Но стоит только попробовать сознательно удержать мысль, сосредоточиться на чём-то одном, как оказывается, что это невероятно сложно. Мысль всё время стремится перескочить на что-то другое, отвлекая наше внимание. Мы далеко не всегда владеем собственным мышлением в той мере, в какой нам бы этого хотелось.

Попробуйте простой эксперимент: остановите свой взгляд на каком-либо предмете и постарайтесь думать только о нём. Чем дольше вы будете это делать, тем труднее будет удерживать внимание. Вы заметите, что оно постоянно перескакивает на что-нибудь другое, и его приходится усилием воли возвращать обратно. Получается, что мысль не такая уж и наша «собственность», а во многом – «самовольна» и её приходится сознательным усилием удерживать на рассматриваемом предмете.

Что же обычно называют мыслью? В словарях мы можем найти разные определения, выделяющие её основные аспекты: «Мысль – действие ума, разума, рассудка»; «Мысль – это и чувственный образ». Иногда мыслью называют нечто, выраженное в виде визуального образа, звука, слова или даже ощущения, высказанное вслух.

Есть очень глубокое высказывание на этот счёт: «Обыкновенно люди считают мысль чем-то маловажным, потому они очень мало разборчивы при принятии мысли. Но от принятых правильных мыслей рождается все доброе, от принятых ложных мыслей рождается все злое. Мысль подобна рулю корабельному: от небольшого руля, от этой ничтожной доски, влачащейся за кораблем, зависит направление и, по большей части, участь всей огромной машины». (Святитель Игнатий Брянчанинов)

В голове каждого из нас ежедневно проносится невероятное количество мыслей. Учёные подсчитали, что в среднем их около **6200 штук каждый день**. Часть из них формируются в идеи, и уже некоторая часть этих идей находит свою реализацию в наших действиях и поступках. А на выходе мы получаем конкретные результаты в своей жизни. Кто-то сегодня, внезапно вспомнив, что магазин закрывается через пять минут, сломя голову побежал за продуктами и по пути подвернул ногу. А кто-то другой, так же спеша в магазин, случайно встретил старого знакомого и получил приглашение на собеседование на новую, высокооплачиваемую должность.

Запомним: *Около 6200 мыслей ежедневно возникает в голове у среднестатистического человека.*

И у каждого человека эти мысли – разные. Они порождают разные действия, которые, в свою очередь, приводят к разным результатам в течение дня, недели, месяца, года. Только представьте: достаточно из этой огромной массы мыслей, ежедневно возникающих в нашей голове, «ухватить» и реализовать всего одну, но *другую* мысль или идею – и ваша жизнь может кардинально измениться. Вопрос лишь в том, какую именно?

Как зарождаются мысли?

До сих пор ни один учёный в мире не может с абсолютной точностью описать сам механизм зарождения мысли. Всё, что современная наука может сделать – это зафиксировать с помощью приборов, что до того, как человек **осознает** мысль в своей голове (то есть, до того, как вы лично её заметите), в его головном мозге, в областях, связываемых с подсознанием, уже происходит определённая активность.



Данные исследований несколько разнятся: кто-то фиксирует формирование мысли в подсознании за полсекунды до её осознания, а кто-то говорит о 6-10 секундах. Вероятно, это зависит от конкретных условий эксперимента и сложности задачи. Но это не так уж принципиально. Важно другое: все учёные сходятся во мнении, что **прежде чем мысль появляется в нашем сознании, она уже была сформирована и подготовлена («состряпана», если хотите) в глубинах нашего подсознания, за той самой «закрытой дверью».**

И что ещё более поразительно: в экспериментах, где испытуемых просили выполнить простое действие (например, поднять руку, не уточняя, правую или левую), учёные, с помощью приборов, отслеживающих активность мозга, могли заранее предсказать, какую именно руку выберет человек! Они видели характерную активность в определённых зонах мозга за 0,5-10 секунд **до того**, как испытуемый сам осознавал своё решение и совершал действие.

То есть, последовательность примерно такова:

1. Мысль (или намерение) зарождается в подсознании и фиксируется приборами.

2. Спустя 0,5-10 секунд эта мысль «передаётся» в область мозга, отвечающую за сознание.

3. Только после этого человек осознаёт: «Я хочу (или мне пришла идея, или я принял решение) поднять, скажем, левую руку».

4. И лишь затем он поднимает левую руку.

Получается, учёные знали о выборе испытуемого раньше, чем он сам! Это наводит на мысль, что наше ощущение сознательного выбора во многих случаях – это лишь **красивая иллюзия**, постфактумное осознание того решения, которое уже было принято на более глубоком, подсознательном уровне.

Домашнее задание (для глубокого погружения): Если вас заинтересовали эти эксперименты и выводы учёных, я очень рекомендую поискать информацию об исследованиях таких выдающихся учёных, как Бенджамин Либет, Джон Экклз, Наталья Бехтерева и других, кто занимался изучением этих вопросов. Их работы могут открыть вам много нового.

Ну вот, мы немного коснулись официальных научных данных. От того, что мысль – это «действие ума» или «чувственный образ», нам, для практических целей, пока мало пользы. Самое главное, что нам необходимо сейчас твёрдо уяснить: **мысль – это самый главный и первичный инструмент, с которого начинаются абсолютно все изменения в вашей жизни, как на физическом, так и на духовном уровне.** И её зарождение происходит в глубинах подсознания, в той самой «комнате с закрытой дверью», доступ к которой для нашего сознательного «Я» закрыт.

Далее, уже чередой мыслей, логически или ассоциативно связанных между собой, может породить **идею**. А идея, если она получает эмоциональную поддержку от подсознания, порождает **ощущения (чувства)** и, в конечном итоге, **действия (или бездействие)** вашего тела, в зависимости от её содержания и силы. Вот по такой, казалось бы, простой цепочке и происходит управление поведением человека (его поступками, решениями, выводами) без его прямого сознательного разрешения. Это очень скрытый механизм, который на полном «автопилоте» работает внутри нас, но при этом «делится» с нами уже готовыми выводами и побуждениями через мысли, поступающие в сознание.

И всё, что может сделать человек, если мысль не подкреплена сильными эмоциями, – это обдумать её (проанализировать на уровне сознания) и, возможно, «выкинуть» (забыть), если сочтёт её ненужной, случайной или неважной.

Но если подсознание считает, что данная мысль или идея имеет для вас особую важность (или соответствует его глубинным программам), то такая мысль обязательно будет сопровождаться мощным эмоциональным подкреплением. И такую, эмоционально заряженную, мысль уже очень сложно отбросить или проигнорировать (хотя теоретически это возможно через значительные усилия сознания). Как правило, именно такие мысли и идеи порождают конкретные действия или, по крайней мере, подготавливают человека к выполнению определённых поступков в ближайшем будущем.

Что самое важное нужно понять о мысли?

- **Мысль – это главный и первичный «строительный материал» всех изменений в вашей жизни**, как позитивных, так и негативных.
- Любая мысль зарождается в вашем подсознании. У вас нет возможности сознательно контролировать сам процесс её зарождения; вы осознаёте её уже в «готовом» виде. Этот механизм работает скрытно и невероятно быстро.
- Череди мыслей, связанных между собой в последовательную цепочку, формируют **идею**. А идея, подкреплённая **эмоциями**, порождает **ощущения (чувства)** и приводит к **действиям (или бездействию)**.
- Таким образом, через этот непрерывный мыслительный процесс, управляемый подсознанием, с течением времени формируется ваш жизненный путь – тот самый «план», следуя которому вы оказались там, где сейчас находитесь, и с теми результатами, которые имеете.

В итоге у каждого человека жизнь складывается по-своему: у кого-то она наполнена счастьем и радостью, а у кого-то – горем и страданиями. И, возможно, стоило лишь где-то на развилке жизненного пути сделать выбор в пользу *другой* мысли или идеи – и ваш сегодняшний результат был бы совершенно иным.

Запомним: *От выбора определённой мысли или идеи «сегодня» напрямую зависит, какие результаты вы получите «завтра».*

Представьте, лет пять-семь назад, в самый обычный день, вы раздумывали, что приготовить на обед. Был выбор: сварить суп или пельмени. В холодильнике не оказалось картофеля для супа, но зато были пельмени, мясо и другие овощи. Казалось бы, выбор очевиден – пельмени. Но ваше подсознание просигнализировало «не хочу пельмени» и тут же подкинуло мысль: «А почему бы не сходить за картошкой? Магазин-то рядом, и мусор заодно выброшу». И вот вы пошли в магазин, купили картофель, а на

обратном пути совершенно случайно встретили человека. Между вами завязалось знакомство, которое переросло в любовь, и вот, спустя эти 5-7 лет, вы вместе воспитываете двоих замечательных ребятишек и, возможно, уже подумываете о третьем. Не правда ли, красивая семейная история? И, как показывает жизнь, не такая уж и редкая.

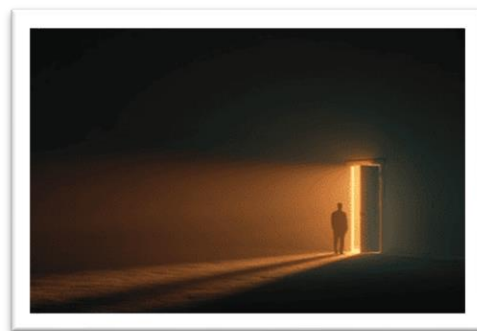


А может, всё сложилось иначе? И вместо встречи со своей второй половинкой на вашем пути оказалась агрессивная собака, которая укусила вас за ногу. И теперь, спустя те же 5-7 лет, вы ежегодно посещаете косметологов, чтобы избавиться от шрама. Хм, такие случаи, и позитивные, и негативные, тоже не редкость в масштабах даже одного большого города.

«Неужели всё так просто? – можете подумать вы. – Стоит лишь выбрать другую мысль, другую идею – и всё в моей жизни изменится?» Увы, не всё так просто, как кажется на первый взгляд. Ваше подсознание – это главный «управленец» и основной «генератор» мыслей и идей, ведь только у него есть полный доступ к вашей памяти и всему накопленному опыту, на основе которых и формируются все «ответы» на жизненные вызовы. Других таких «помощников» у вас нет. А что, если в определённой ситуации оно предложит вам всего один вариант решения? Из чего тогда вы будете выбирать, если вариант ответа только один? Вот в чём основной вопрос, и ответ на него – ключ ко многим изменениям.

Как работает подсознание? Заглянем за «закрытую дверь»!

Представьте себе подсознание как огромный, непрерывно **«бурлящий котёл»** или, если хотите, как **бескрайнюю библиотеку с идеально отлаженной системой каталогизации**. Оно постоянно «переваривает» всю информацию, поступающую из окружающего мира, а также анализирует каждое событие, произошедшее в вашей жизни. При этом оно не просто складировает данные, а скрупулёзно расфасовывает их «по полочкам», подобно мудрому библиотекарю.



При этом в его непрерывной работе есть занятие, которое можно назвать самым любимым и естественным, и которому оно посвящает наибольшее внимание — это обработка именно **новой**, ранее неизвестной информации о мире, событиях, местах

или людях. И уже попутно, в процессе всей этой работы, оно назначает каждой единице информации определённый уровень значимости («высокая значимость», «средняя», «малозначимая»).

Если в процессе этой «расфасовки» какая-то информация оказывается близкой по смыслу или ассоциациям к уже хранящемуся событию, человеку или переживанию, подсознание непременно напомнит вам об этом – через внезапно возникшую мысль, воспоминание, идею или даже мимолётное ощущение.

Запомним: *Подсознание непрерывно сортирует всю поступающую информацию об окружающем мире и событиях вашей жизни, раскладывая её «по полочкам» как в «библиотеке» (памяти) и попутно оценивая её значимость лично для вас. Но наибольшее внимание и, если можно так выразиться, «удовольствие» в этой работе оно получает именно от обработки новых знаний и впечатлений.*

Если значимость какой-либо информации или произошедшего с вами события была оценена подсознанием как **«высокая»**, мы будем длительное время помнить об этом, снова и снова переживая связанные с этим эмоции. Если же оценка была **«малозначимое»**, то мы очень быстро забудем об этом, и оно не будет оказывать на нас сильного влияния.

Чтобы это было понятнее, давайте рассмотрим жизненный пример. Представьте двух людей:

- **Алексей** – обычный водитель, который много лет усердно работал и копил деньги на автомобиль премиум-класса. Для него это не просто машина, а важнейшая инвестиция в будущее: он планирует работать с состоятельными клиентами, и его доход напрямую зависит от престижности авто.
- **Максим** – успешный предприниматель, владелец крупного бизнеса. Для него дорогая машина – лишь один из многих атрибутов его статуса, приятное, но не жизненно необходимое приобретение.

Теперь представьте, что с обоими мужчинами происходит абсолютно одинаковое событие: они попадают в серьёзную аварию, и их автомобили не подлежат восстановлению.

Для **Алексея** это событие будет мгновенно оценено его подсознанием как **катастрофа высочайшей значимости**. Потеря машины для него – это не просто утрата дорогостоящей вещи, это крушение всех планов, удар по финансовой стабильности, угроза его будущему. Эмоциональный отклик будет невероятно сильным: отчаяние,

страх, возможно, гнев и чувство безысходности, ведь восстановить такую потерю ему будет очень сложно.

Для **Максима** же, при всей очевидной неприятности этой ситуации, подсознание присвоит этому событию **гораздо более низкий уровень значимости**. Да, это досадно, потребует времени на покупку нового автомобиля и улаживание формальностей со страховой компанией. Но для него это лишь временное неудобство, которое не окажет кардинального влияния на его жизнь, финансовое положение или душевное равновесие. Он знает, что без особых проблем сможет приобрести новый автомобиль, возможно, даже лучше прежнего.

Этот пример наглядно показывает: за внешней, порой обманчивой, схожестью людей (у каждого из нас есть руки, ноги, голова и т.д.) скрывается абсолютно неповторимый внутренний мир. И именно подсознание, пропуская любое, даже совершенно идентичное для всех событие через уникальный фильтр личного жизненного опыта, ценностей, убеждений, текущего социального положения и множества других индивидуальных особенностей, выносит для каждого человека свою, сугубо личную оценку значимости. То, что для одного – трагедия, для другого – всего лишь мелкая неприятность.

Подсознание работает без остановки, на полном «автопилоте», стремясь облегчить вам жизнь, взять на себя рутинные задачи, попутно «переваривая» нескончаемый поток информации об окружающем мире и предлагая, как ему кажется, оптимальные варианты действий в каждый конкретный момент. Каким образом? Через мысли и внезапно возникающие идеи, которые передаются вам через «буфер» мышления в ваше сознание. Вам лишь остаётся принять или отклонить предложенные варианты, пропустив их через фильтр своего разума, своего сознательного «Я».



Иногда мы вынуждены сознательно «пробуждать» подсознание, заставляя его активно подключаться к решению внезапно возникших задач. Например, вы находитесь на работе, и директор даёт вам срочное поручение: составить план-график отпусков для всего отдела на следующий год. Вы (ваше сознание) тут же переключаетесь на выполнение этой задачи. В этот момент принудительно активизируется и ваше подсознание: получив чёткую задачу от сознания, оно за считанные доли секунды «перелопатит» всю релевантную информацию в вашей «внутренней библиотеке» (памяти), активизирует необходимые навыки и знания в этой сфере и предложит наиболее оптимальные

варианты решения. В итоге вы откроете нужную программу, составите список сотрудников, учтёте их пожелания и производственную необходимость – и задача будет выполнена. Это пример активизации подсознания, основанной на внешних обязательствах.

Запомним: *Получив конкретную задачу от сознания, подсознание за доли секунды просканирует все «полочки» в своей «библиотеке» (памяти), отберёт только нужные знания и опыт, сформирует на их основе алгоритм действий и передаст его в ваше сознание через мысли и идеи: что вам понадобится, с чего начать, какие шаги предпринять. Одновременно оно активизирует необходимые навыки и способности для реализации этой задачи. И вот вы уже работаете, имея в голове довольно чёткий план.*

Однако чаще всего наше подсознание предпочитает работать в более расслабленном, фоновом режиме, занимаясь больше обеспечением нашей «внутренней жизни», нежели срочными обязательствами и просьбами других людей. Возможно, именно поэтому мы не всегда любим свою работу (особенно если она связана с постоянными авралами и чёткими дедлайнами) или не горим желанием выполнять просьбы других людей, будь то друзья или знакомые. Почему? Потому что такая незапланированная, принудительная активизация требует от подсознания значительных энергоресурсов и напряжения. А оно, как самостоятельная и весьма «экономная» система, больше любит заниматься текущим обеспечением вашей (а по сути, своей) жизни в привычном, размеренном темпе, нежели отвлекаться на внешние «раздражители».

В итоге получается, что пока вы живёте своей обычной жизнью, занимаетесь какими-то делами, ваше подсознание не только участвует в решении текущих задач, но и параллельно, в фоновом режиме, непрерывно изучает окружающий мир через все органы чувств (слух, зрение, вкус, обоняние, осязание). Оно сортирует новые знания, раскладывает их «по полочкам» и попутно может уведомлять вас о своих «находках» через внезапно возникающие мысли о событиях или людях, которые как-то ассоциируются с этой новой информацией.

Иногда это приводит к настоящей «каше в голове»: вы сосредоточенно занимаетесь каким-то делом, а подсознание, помимо мыслей, относящихся к этому делу, периодически «подбрасывает» вам совершенно посторонние воспоминания, идеи или образы. И всё это смешивается в причудливый коктейль. Например, пока вы готовили обед, вы могли попутно вспомнить и обдумать множество событий и людей,

которые к процессу подготовки не имеют никакого отношения. Вот такой он, этот «бурлящий котёл» в нашей голове.

Подведём краткий итог о работе подсознания

- Подсознание постоянно обрабатывает всю информацию, поступающую из окружающего мира через наши органы чувств (зрение, слух, вкус, обоняние, осязание).

- Оно **сортирует полученную информацию и знания** «по полочкам» вашей внутренней «библиотеки» (памяти), попутно оценивая её **уровень значимости** лично для вас. При этом его самое любимое и естественное занятие, которому оно посвящает наибольшее внимание, — это обработка именно **новой**, ранее не известной ему информации.



- Результатами этой неустанной работы оно щедро делится с нами в виде внезапно возникающих **мыслей, идей, эмоций, ощущений** и т.п., даже когда мы его об этом совсем не просим.

Запомним: *Получение информации и знаний об окружающем мире и их последующая сортировка в памяти – это, пожалуй, самое любимое занятие подсознания. Но особое внимание уделяется именно **новой** информации. Именно поэтому большинству из нас так нравится путешествовать по **новым** местам, знакомиться и общаться с приятными **новыми** людьми, читать **новые** книги, смотреть **новые** фильмы, выбирать **новые** вещи, наслаждаться приятным ароматом **новых** запахов или пробовать **новые** блюда.*

Когда же мы начинаем сознательно размышлять, принудительно подключая подсознание к решению конкретных задач, оно за считанные доли секунды обрабатывает наш запрос. Оно активизирует все наши релевантные навыки, способности, знания и предоставляет «готовые» варианты ответов или решений в виде мыслей, идей и воспоминаний. Мы не можем заранее знать на 100%, какой именно результат принесёт нам тот или иной вариант ответа от подсознания, если мы решим им воспользоваться, но мы всегда рассчитываем на лучший исход.

Запомним: *Подсознание, подготавливая ответ на наш запрос, всегда стремится предоставить **самый лучший, с его «точки зрения», вариант решения** для данной задачи. При этом оно старается учесть возможные последствия для*

нас в будущем и инстинктивно стремится к тому, чтобы мы получили лучшие результаты.

Однако если вспомнить события из нашего прошлого, то легко заметить, что далеко не все мысли и идеи, даже самые блестящие на первый взгляд, приводили нас к позитивным результатам. Точно так же и сегодня: любая, даже самая лучшая идея, предложенная подсознанием, не даёт абсолютной гарантии того, что её реализация обязательно приведёт вас к радостному итогу. Возможен и прямо противоположный результат.

Например, вам может внезапно прийти идея съездить в магазин за продуктами не завтра утром, как вы изначально планировали, а сегодня вечером. А по итогу может оказаться, что вы попадёте в ДТП, повредите автомобиль и будете очень расстроены, долго вспоминая, что лучше бы поехали утром. А может быть и наоборот: по дороге в магазин вы встретите и познакомитесь со своей «второй половинкой», которую так долго искали, и будете безмерно счастливы очень долгое время, а может, и всю жизнь.

Задумывались ли вы когда-нибудь, с чем может быть связана такая непредсказуемость результатов? Почему у одних людей, даже при схожих идеях и действиях, жизнь складывается удачно и приносит позитивные плоды, а у других – приводит к разочарованиям и потерям? А ведь за этими, казалось бы, случайными результатами часто стоят вполне определённые «силы»!

Вспомните, в самом начале этой книги я приводил вам примеры того, как по-разному складывается жизнь у людей, даже если каждый из них прикладывал немало усилий, старался и стремился только к хорошему. Но, тем не менее, итог у каждого оказался свой. Вот как это выглядело в тех примерах:

- *«...Складывается впечатление, что «светлые силы» подбирают для него лёгкий и беспрепятственный путь к успеху в жизни, по итогу одаривая его счастьем и благополучием».*
- *«...Как будто «тёмные силы» подсказывали дорогу человеку, выбирая сложный и тернистый путь, гарантированно ведущий к пропасти, даже несмотря на то, что он сопротивлялся этому. А по итогу он всё равно оказался на обочине жизни...»*

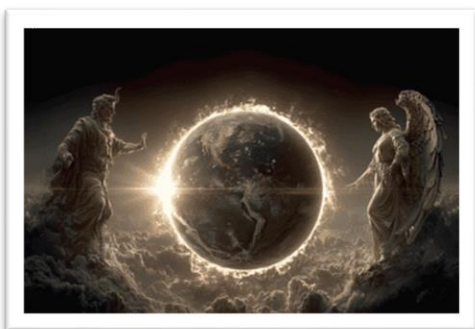
Думаю, вы не так часто задавались подобными вопросами в такой плоскости. Поэтому всё, что нам обычно остаётся, – это просто верить в доброе и лучшее, надеясь, что всё злое и плохое обойдёт нас стороной.

Да, мы интуитивно верим в добро и зло не потому, что читали о них в детских сказках, а потому что видим их реальные проявления в своей жизни или в жизни наших знакомых и друзей. И если что-то плохое случается с нами, или нам кажется, что мы зашли в жизненный тупик, многие из нас обращаются мыслями к Богу, к Ангелу-хранителю, к неким «Высшим силам», надеясь на их помощь и защиту. Но при этом мы часто совершенно забываем, что помимо «Светлых сил», во многих традициях и учениях упоминаются и «Тёмные силы». Они тоже каким-то образом сосуществуют в нашем мире и, возможно, также способны оказывать на нас влияние. Вот только каким образом они могут это делать? И могут ли вообще? Вот в чём вопрос!

Об этом мы и поговорим подробно в следующем разделе: **«Тёмные силы»**. Переходим туда.

Глава №3: Тёмные силы

О влиянии «Высших сил» на нашу жизнь



В этой главе мы подробнее рассмотрим концепцию «Высших сил» и их влияния на нашу жизнь. Я понимаю, что для многих эта тема может показаться неожиданной или даже спорной, но мой многолетний опыт и практика показывают: этот аспект нельзя упускать из виду, если мы действительно хотим разобраться в причинах затянувшихся неудач и «чёрной полосы» в жизни. Поэтому, если вы чувствуете, что оказались в подобной ситуации, прошу вас отнестись к этой главе с особым вниманием и открытым сердцем.

Многие из нас так или иначе слышали – из рассказов близких, из книг, фильмов, а кто-то, возможно, и на собственном опыте ощущал – что в мире существуют некие «Светлые силы» и «Тёмные силы». В рамках этой книги я целенаправленно объединяю эти понятия в две большие категории, но предварительно объясню, что именно вкладывается в эти понятия, чтобы независимо от вашего вероисповедания и культурных особенностей вы могли понять суть моего послания.

- Под **«Светлыми силами»** мы будем подразумевать всё то, что в разных традициях ассоциируется с Богом, Ангелами-хранителями, добрыми духами, Архангелами, Святым Духом, Вселенной как создающим началом, Апостолами и другими подобными понятиями, несущими свет, помощь и поддержку.

- Под **«Тёмными силами»** мы объединим такие понятия, как злые духи, бесы, дьявол, сатана, нечистая сила, демоны, черти, различные сущности низшего порядка, лукавые, оборотни, кикиморы, лешие, Люцифер и так далее – всё то, что в разных культурах связывается с разрушением, искушением и негативным влиянием.

В контексте нашей с вами работы нет необходимости разделять эти силы на более мелкие категории (например, различать демонов по рангам или сущностей по типам). Нам важно понять **механизм их работы и то влияние**, которое они оказывают на нашу жизнь. А как именно их называют в той или иной традиции – в данном случае не столь принципиально. Поэтому для простоты мы будем использовать обобщающий термин – «Тёмные силы».

Запомним: Для упрощения, всю совокупность деструктивных невидимых влияний (нечистую силу, демонов, сущностей и т.п.) на страницах этой книги я буду называть обобщённым термином – «Тёмные силы».

Поэтому далее, я буду использовать обобщённое название «Тёмные силы», а вы уже в зависимости от вашего мировоззрения будете понимать, о чём идёт речь, и при желании можете использовать более конкретные и привычные для вас термины.

Добро и Зло: как они проявляются в нашей жизни?

В обыденной жизни каждого из нас «Светлые силы» обычно ассоциируются с добром, а «Тёмные силы» – со злом. Но что именно мы подразумеваем под этими понятиями?

Добро – это, как правило, некое действие или влияние, направленное на созидание, на принесение пользы, на улучшение чего-либо, на то, чтобы сделать людей счастливее. На практике добро чаще всего проявляется в виде конкретных добрых поступков по отношению к нам или к другим. Интересно, что добро в нашу жизнь зачастую приходит тогда, когда мы **просим** о помощи – и нам её оказывают. Хотя, конечно, бывают и случаи бескорыстной помощи, когда мы в ней остро нуждаемся, но даже не успели попросить.

Запомним: Добро – мы чаще активно ищем или просим, нежели оно само стучится в нашу дверь.

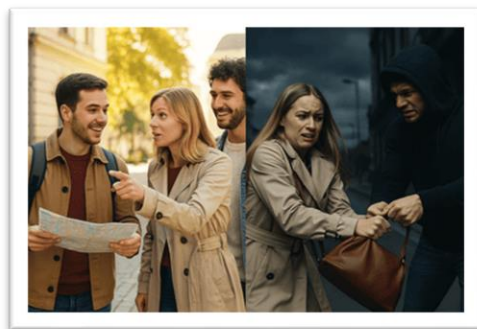
Например, вы заблудились в незнакомом городе. Остановив случайного прохожего, вы просите подсказать дорогу. И, как правило, человек постарается вам помочь, объяснит, как пройти, какой дорогой короче и безопаснее. Или другой случай: вы поскользнулись на обледеневших ступеньках, упали и повредили ногу так, что не

можете самостоятельно подняться. Прохожие, увидев вашу беспомощность, скорее всего, проявят сочувствие, помогут вам встать или вызовут скорую помощь.

Зло – это то, что приносит вред, причиняет боль, страдания, несчастья, разрушает. На практике мы никогда не просим о зле, наоборот, стараемся даже не думать о нём, избегать его. Но зло, в отличие от добра, часто приходит в нашу жизнь **само, без нашего приглашения и разрешения**, внезапно и непрошено – независимо от того, хотим мы этого или нет.

Запомним: *Зло – часто приходит в нашу жизнь само, не спрашивая нашего разрешения.*

Например, вы спокойно шли по улице, и на вас внезапно напали грабители, отобрали сумку с ценными вещами. Возможно, вы пытались их образумить, просили не делать этого – но им было всё равно на ваши слова. Они совершили своё злодеяние и скрылись, оставив вас в шоке и отчаянии. Однако зло не всегда проявляется открыто. Иногда оно приходит в нашу жизнь **под маской добра**. Например, вам предложили помочь донести тяжёлые сумки до подъезда, а потом, взяв часть сумок в свои руки, злоумышленник скрылся вместе с вашими вещами в неизвестном направлении.



Но задумайтесь: разве преступники нападают на первого встречного? Конечно нет! Они почти всегда **тщательно высматривают потенциальную жертву**, которая не сможет оказать сопротивления, и только потом действуют. Если потенциальная жертва выглядит сильной, уверенной, возможно, вооружена или может представлять для них опасность – они, скорее всего, обойдут её стороной.

Вот и с «Высшими силами» прослеживается похожая аналогия. Помощь от «Светлых сил» часто приходит к нам в виде позитивных событий, удачных совпадений, неожиданных озарений и поддержки, особенно когда мы искренне просим их об этом. А вот «Тёмные силы» нередко вторгаются в нашу жизнь как незваные гости, проявляя себя через череду негативных событий, неприятных новостей, конфликтов и потерь, которые оставляют после себя боль, разочарование и ощущение безысходности.

И здесь возникает вполне закономерный и очень важный вопрос: **«А почему именно в мою жизнь приходят «Тёмные силы» и проявляют себя через негативные события? Что я такого сделал(а), что они обратили на меня внимание? И как сделать так, чтобы не стать их «жертвой» и не привлекать их в свою жизнь в будущем?»** Вот об этом мы и поговорим далее максимально подробно.

Знакомство с «тёмными силами»: как они действуют?

В этом разделе мы внимательно рассмотрим механизм того, как «тёмные силы» могут проникать в нашу жизнь, начинать проявлять себя и даже оказывать на неё управляющее воздействие. Важно сразу понять: этот процесс происходит не так, как в фильмах ужасов, где некая сущность берёт вас за руку и ведёт по злополучным местам. Вовсе нет. Они действуют гораздо тоньше – **скрытно и незаметно**, так, что вы можете даже не догадаться об их присутствии.

В предыдущей главе («Подсознание») я подробно рассказывал, насколько сильно ваша жизнь зависит от работы вашего подсознания, которое фактически берёт на себя львиную долю управления вашей реальностью. При этом оно всегда старается помочь вам, подсказать наилучший, с его точки зрения, вариант решения в виде мыслей и идей.

Однако в работе подсознания может возникнуть **уязвимость**, через которую «тёмные силы» получают доступ к рычагам управления вашей жизнью. И что самое важное – эту уязвимость, этот «пролом в защите», чаще всего **создаёте вы сами, собственноручно**, пусть и не специально, совершенно не подозревая об этом. Тем самым, невольно причиняя себе вред от последствий проявления «тёмных сил» в своей жизни.

Запомним: *Чаще всего мы сами, неосознанно, делаем себя «потенциальной мишенью» для «Тёмных сил» – не специально, даже не догадываясь об этом!*

Оглянитесь вокруг, и вы заметите, что далеко не у всех людей негативные события в жизни тянутся бесконечно. У некоторых это бывают единичные, случайные неприятности. У других – какой-то определённый сложный период, неделя-другая, но потом жизнь постепенно налаживается. А бывают люди, про которых говорят: «Он попал в полосу невезения», или «У него настоящая чёрная полоса в жизни». Это когда негативные события следуют одно за другим, часто и на протяжении длительного времени – год, два, а то и дольше.



И действительно, все эти три варианта имеют место быть. Но почему продолжительность этих «тёмных периодов» у всех разная? Во многом потому, что проявление «тёмных сил» в вашей жизни и оказание на неё существенного влияния требует от них определённых усилий и «энергетических затрат». Если подробно рассмотреть механизм их «жизнедеятельности» (о чём мы поговорим чуть ниже), то вы поймёте, что это не такая

уж и простая для них «работа» – оказывать на вас целенаправленное воздействие, как может показаться на первый взгляд.

Да, они могут легко «зацепиться» за человека, почувствовав его уязвимость. Но этого ещё недостаточно, чтобы управлять его жизнью. Для того чтобы получить реальный доступ к управлению жизнью конкретного человека, им необходимо «встроиться» в его подсознание и получить доступ к самому сокровенному – **к процессу формирования мыслей**, над которым и трудится ваше подсознание. Это можно сравнить с тем, как если бы у вашего подсознания появились «новые друзья», «помощники» или «советники», которые начинают активно участвовать вместе с ним в формировании вашего жизненного пути. Они направляют вас через те же мысли и идеи, но теперь уже периодически **«лоббируя» свои личные, деструктивные интересы**.

Вспомните пример из предыдущей главы: вы планировали съездить в магазин завтра утром, потому что ваше подсознание подсказало вам это как самый оптимальный вариант. Но вдруг вы внезапно передумали и решили поехать сегодня вечером, а в итоге попали в ДТП, разбили машину и долгое время сожалели о своём решении. Вот таким образом, через, казалось бы, ваши собственные мысли и идеи, которые на самом деле были незаметно «подкорректированы» или «подброшены», и могут проявлять себя «тёмные силы». Повторюсь, это не тот момент, когда они физически берут вас за руку и куда-то ведут – абсолютно нет! Вся работа по управлению вашей жизнью ведётся через ваши же мысли, сформированные (или искажённые) в вашей голове.

Не стоит забывать, что под их влиянием находится большое количество людей на этой планете. И им, образно говоря, «сверху виднее»: анализируя множество «потенциальных жертв», они могут просчитывать и подстраивать ситуации так, чтобы «нужные» люди встретились в «нужном» месте в «нужное» время, и эта встреча с высокой долей вероятности привела бы к новому негативному событию для обоих (или для одного из них).

И все эти сложные манипуляции они пытаются осуществить **через процесс формирования или искажения мыслей и идей в вашей голове**. А вы этого даже не заметите! Они внедряются в работу вашего подсознания и начинают вносить свои корректировки в ваш жизненный путь. Это похоже на то, как если бы вы шли по лабиринту, а невидимый «суфлёр» постоянно подкидывал вам направления, выгодные только ему, которые гарантированно приведут вас в очередной тупик или ловушку. Но зачем они это делают? Какова их цель?

Кто они такие, эти «тёмные силы», и каковы их мотивы?

В контексте нашего разговора, «Тёмные силы» – это, прежде всего, **энергетические сущности**. И как любая энергетическая структура (да и любое живое существо), они нуждаются в «пище», в подпитке. Для них такой «пищей» является определённый тип тонкой энергии, который может генерироваться только в подсознании человека через переживание им определённых, как правило, **негативных эмоций**.

«Тёмными» их называют не только потому, что их цели деструктивны, но и потому, что они **незримы** для обычного человека. Вы их не видите и физически не ощущаете. Вы можете лишь почувствовать их проявление в своей жизни: через постоянно «бурлящие» в голове негативные, навязчивые мысли, а также через череду необъяснимых негативных событий, которые с каждым разом приносят всё больше боли, разочарования и уныния. И чем дольше вы будете обдумывать эти произошедшие события в негативном ключе, культивируя и вырабатывая негативные эмоции (страх, гнев, обиду, злость, отчаяние, уныние и т.п.), тем больше вы будете погружаться в полосу невезения и неудач – проще говоря, в ту самую «чёрную полосу» своей жизни.

Как мы становимся «мишенью» для «тёмных сил»?

Все мы в течение жизни проявляем самые разные эмоции, а соответственно, излучаем в окружающее пространство разную по качеству энергетику. Так вот, именно **проживание негативных эмоций** (страха, гнева, уныния, обиды, злости, зависти и т.п.), подпитываемое постоянным «прокручиванием» соответствующих негативных мыслей в нашей голове, и **притягивает «тёмные силы» в нашу жизнь**. Помните пример с преступниками, которые высматривают «потенциальную жертву»? Очень похожим образом «тёмные силы» сканируют окружающее пространство, анализируя негативную энергетику, которую излучает каждый человек, когда он погружён в свои негативные мысли и переживания.



Этот процесс можно сравнить с работой **мобильного телефона**. Когда вы включаете телефон, он начинает излучать радиосигналы для поиска ближайшей базовой станции вашего оператора связи. Эти сигналы улавливаются вышками сотовой связи, которые идентифицируют ваш телефон и устанавливают с ним соединение.

Когда же телефон выключен, он прекращает передачу сигналов и становится «невидимым» для сети – базовые станции больше не могут его обнаружить и поддерживать с ним связь.

Очень похоже обстоит дело и с «Тёмными силами». Когда вы начинаете активно «прокручивать» негативные мысли в своей голове, вы начинаете излучать определённый тип энергетики, который делает вас «видимыми» для этих сил. Они улавливают этот «сигнал» и начинают пытаться установить с вашим подсознанием устойчивую связь.

Запомним: Само по себе кратковременное проявление негативных эмоций или мимолётная негативная мысль даёт «Тёмным силам» лишь возможность **обратить на нас внимание** и, возможно, «зацепиться» как за «потенциальную жертву». Но этого ещё **недостаточно**, чтобы получить полный доступ к подсознанию, «открыть» ту самую «закрытую дверь» и начать управлять процессом формирования мыслей и идей в нашей голове совместно с нашим подсознанием.

Для этого им необходима **устойчивая, длительная связь**. А она может сформироваться только в том случае, если мы **часто и подолгу «пережёвываем», «обмусоливаем» негативные мысли и воспоминания** в своей голове, желательно изо дня в день, пусть даже с небольшими перерывами. Только при таком условии «тёмные силы» смогут установить с нашим подсознанием достаточно **прочную связь**.

В противном случае, если наши проявления негативных эмоций и «прокручивание» негативных мыслей будут кратковременными и редкими, то они, возможно, и смогут идентифицировать нас среди миллиардов людей на планете, «заметить» наш «сигнал». Но они **не смогут наладить с нашим подсознанием устойчивую связь** и «обустроиться» в нём на длительное время. А значит, успеть встроиться в процесс формирования мыслей и начать активно влиять на наш жизненный путь совместно с нашим подсознанием у них, скорее всего, не получится. Вот почему для них так важно, чтобы мы проявляли негативные эмоции как можно дольше и, что особенно важно, не одним днём, а регулярно, изо дня в день. Это даёт им возможность не только удерживать с нашим подсознанием **устойчивую связь**, но и постоянно «подпитываться» нашей негативной энергетикой.

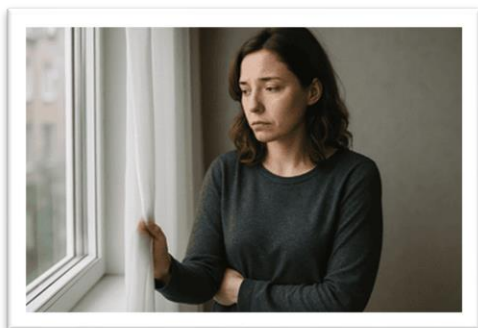
Именно такое длительное проявление негативных эмоций, через частое обдумывание и «обмусоливание» негативных событий, произошедших с нами, и помогает им в конечном итоге «взломать» защиту, «открыть» ту самую «закрытую

дверь» нашего подсознания. И уже там они начинают создавать «благоприятную среду» для своего дальнейшего комфортного пребывания и питания.

И вот тогда, когда они успевают надёжно «обустроиться» внутри нашего подсознания, они уже могут полноценно пытаться управлять событиями на нашем жизненном пути. Они делают это через процесс формирования мыслей и идей, теперь уже совместно с нашим подсознанием, но обязательно учитывая свои интересы и постоянно поддерживая эту «благоприятную» (то есть, негативную для нас) среду в своём новом, комфортабельном «домике». А наша жизнь, тем временем, постепенно, но верно, начинает окрашиваться во всё более тёмные и негативные краски, погружаясь в ту самую «чёрную полосу».

«Благоприятная среда» – как мы строим «дом» для тёмных сил?

Мы установили, что «Тёмные силы» могут «обустроиться» в нашем подсознании, только если мы сами, через длительное «пережёвывание» негативных мыслей и эмоций, создадим для них **устойчивый** канал связи. Но что происходит дальше? Попав внутрь, они начинают создавать и поддерживать то, что можно назвать **«благоприятной средой»** для своего существования.



Что это такое? «Благоприятная среда» – это состояние вашего внутреннего мира, когда в нём постоянно присутствует и культивируется негативная энергия. Это происходит, когда в вашей жизни случается какое-то неприятное событие, а вы не просто обдумываете его, делаете выводы и живёте дальше, а **«застреваете»** в нём, начиная «мусолить» его день за днём в своей голове, раскрашивая во всё более мрачные тона.

То есть вы фактически приносите в жертву своё настоящее – свои дела, планы, радости – и всё это время и энергию тратите на то, чтобы «мусолить» одну и ту же негативную ситуацию, позволяя негативному событию захватить всё ваше внимание. Вы прокручиваете его снова и снова, переносите этот процесс на следующий день, затем ещё на следующий, и так далее.

Именно этот затянувшийся процесс – когда вы «пережёвываете» негатив более двух-трёх дней подряд, не давая себе эмоционального покоя – и запускает механизм формирования той самой «благоприятной среды» в вашем подсознании. Это сигнал для «тёмных сил», что можно начинать «обустройство своего домика». Они постепенно

встраиваются в процесс формирования мыслей, становясь «советниками» вашего подсознания и начинают преследовать уже свои цели.

Почему «тёмным силам» так важен наш негатив?

В итоге ваша жизнь начинает медленно, но верно скатываться в негативный сценарий. Почему? Потому что для того, чтобы их «жильё» внутри вашего подсознания оставалось для них комфортным, им необходимо постоянно **поддерживать уровень негативной энергетики** на определённой отметке.

Дело в том, что наше подсознание устроено очень мудро. После того, как оно обработало информацию о каком-либо событии и присвоило ему определённый уровень значимости (как мы уже говорили, разложило «по полочкам» в своей «библиотеке»), эта значимость начинает постепенно **угасать**. Энергетический заряд события, неважно, было ли оно суперпозитивным или супернегативным, со временем сам по себе рассеивается. Это похоже на то, как остывает горячий чайник или как медленно садится батарейка в телефоне, если им не пользоваться.

И этот процесс происходит непрерывно. Вот, например, случилось с вами что-то неприятное. Вы переживаете, думаете об этом, и в это время «тёмные силы», если они уже «подключены» к вам, питаются этой энергией. Но если у вас есть другие дела, работа, увлечения, семья – то есть вам просто некогда постоянно «мусолить» этот негатив – вы со временем отвлекаетесь, переключаетесь. И тогда энергия значимости этого события начинает постепенно угасать. С каждой минутой, с каждым часом и днём эмоциональный заряд постепенно ослабевает. И чем больше времени прошло, тем меньше это событие будет всплывать в вашей голове и напоминать о себе. Со временем яркость и болезненность воспоминаний сменятся нейтральным отношением. Энергия события в подсознании будет полностью израсходована, и его влияние на вашу жизнь практически сойдёт на нет. Не зря говорят: «время лечит».

А если в этот же период в вашей жизни начинают появляться **позитивные события**, которым подсознание присваивает высокую положительную значимость, то эта светлая, созидательная энергия начинает ещё быстрее «обнулять» или вытеснять остатки негатива. И получается, что «тёмные силы» даже не успевают толком «поесть» и подкрепиться. И это им, разумеется, очень не нравится.

Ваше подсознание перестаёт генерировать для них «пищу», и они начинают чувствовать себя очень дискомфортно в своём «домике», теряя с ним **устойчивую** связь. А потерять контроль и обустроенное «жильё» – это последнее, чего они хотят. Поэтому их задача – это постоянная, усердная «работа» по поддержанию своего

влияния. Им жизненно необходимо, чтобы в вашей жизни постоянно появлялись новые негативные события, разочарования, конфликты, которые заставят вас снова и снова «мусолить» негативные мысли и тем самым поддерживать для них эту «благоприятную среду». А также – стараться ограждать вас от позитивных событий, которые могут разрушить их «кормовую базу».

Для этого они работают в двух направлениях:

1. **Формирование будущего:** Через мысли и идеи они стараются направить вас по такому жизненному пути, на котором с высокой вероятностью будут появляться новые негативные события (например, через навязчивую идею пойти в определённое место в «нужное» время, где вас с высокой вероятностью может подстеречь неприятность – будь то агрессивная собака, недобросовестный человек или просто досадная поломка).

2. **Удержание прошлого:** Одновременно они пытаются постоянно возвращать ваше внимание к старым обидам, страхам и разочарованиям, чтобы вы продолжали генерировать негативную энергию, «подзаряжая» уже угасшие события.

Их главная задача – чтобы вы как можно дольше «пережёвывали» любое негативное событие, не давая его энергетическому заряду полностью «погаснуть». И настоящий «праздник» для них наступает тогда, когда количество таких негативных событий в вашей жизни начинает расти, создавая непрерывный поток «пищи».

Если вы заметили, что одно негативное событие в вашей жизни сменяется другим, а потом третьим, образуя целую цепочку – это верный признак того, что вы, скорее всего, уже попали под их влияние. И через постоянное обдумывание негативных мыслей вы, сами того не желая, помогаете им всё прочнее закрепляться внутри вашего подсознания.

Но как именно они умудряются так хитро выстраивать наш жизненный путь, чтобы мы натыкались на неприятности? Чтобы понять это, нам нужно взглянуть на нашу жизнь с совершенно другой перспективы. Нам нужно представить её в виде огромного, запутанного **Лабиринта**.

Именно об этом мы и поговорим в следующей главе.

Глава №4: Лабиринт

Жизнь как Лабиринт: кто пишет правила игры?



Представьте, что вся наша жизнь — это огромный **Лабиринт** с бесконечными коридорами, перекрёстками и развилками. Каждый день мы делаем выбор, куда повернуть, не зная, что ждёт нас за следующим поворотом. Это может быть радостная встреча, ценная находка, новая возможность... или же тупик, неприятное столкновение, разочарование.

И вот что самое интересное: вы, находясь внутри Лабиринта, не можете видеть его целиком. Вы не можете заглянуть за поворот или залезть на стену, чтобы посмотреть сверху и понять, куда ведёт та или иная дорожка. Всё, что вам остаётся — это двигаться вперёд, догадываться, предполагать, прислушиваться к своим мыслям и ощущениям, надеясь, что выбрали правильный путь.

Но у «тёмных сил», если они уже установили с вашим подсознанием устойчивую связь, есть одно огромное, несправедливое преимущество. Они находятся **вне** вашего Лабиринта. Они видят его **сверху**, как на карте. Вы для них — как на ладони. Они прекрасно видят, за каким поворотом (с высокой вероятностью) вас ждёт встреча с агрессивной собакой, а за каким — знакомство с будущим деловым партнёром. Они видят, где находится «клад» (радостное событие), а где — «ловушка» (негативное событие). И, что самое главное, они начинают влиять на ваш выбор пути по Лабиринту через процесс формирования мыслей.

Управление вашим маршрутом в лабиринте жизни

Когда в вашей жизни происходит негативное событие, а затем начинается череда новых неприятностей, это явный признак того, что вы уже попали под влияние «тёмных сил». Через постоянное обдумывание негативных мыслей вы помогаете им закрепиться внутри вашего подсознания и влиять на формирование новых идей в вашей жизни.

Получив возможность участвовать в создании ваших мыслей, «тёмные силы» начинают управлять вашей жизнью, увеличивая вероятность появления негативных событий и уменьшая шансы на позитивные встречи и переживания. Им, как говорится, «сверху виднее», в какое время и в каком месте у вас больше шансов столкнуться с

неприятностями. Им остаётся только направить вас туда — например, через внезапно возникшую идею сходить или поехать куда-то.

Вам может прийти идея: «А не сходить ли мне сегодня в то кафе, в котором я давно не был?», не подозревая, что эта «ваша» мысль была искусно «подброшена», чтобы именно там вы столкнулись с человеком, который испортит вам настроение на неделю вперёд. Выполняя то, что кажется вам вашим собственным решением, вы, по факту, можете идти по маршруту, проложенному для вас «тёмными силами», прямиком в очередной тупик, в ещё большее разочарование.

Создав благоприятную среду для «тёмных сил» и впустив их в свою жизнь (даже не осознавая этого), вы постепенно теряете контроль над своим жизненным путём. На вашей дороге появляется всё больше негативных событий из-за неправильно принятых решений, основанных на мыслях, сформированных под влиянием «тёмных сил».

Для них вы находитесь словно на карте, где они видят всё. На этой карте есть вы и различные места с людьми или ситуациями, оказавшись рядом с которыми, вы с **высокой вероятностью** получите новую порцию негатива: вас может укусить собака, ограбить преступник, или произойдёт другое неприятное событие. И снова вы будете «пережёвывать» эти новые негативные мысли, поддерживая благоприятную среду для «тёмных сил».



Эта «чёрная полоса» может длиться очень долго, потому что «тёмным силам» хорошо видно, в каком месте и в какое время вы могли бы встретить людей или события, которые принесли бы вам радость и приятные эмоции, тем самым уменьшив их влияние в вашем подсознании. И они сделают всё, чтобы не допустить этого. Став их «жертвой», вырваться из-под их влияния становится всё труднее с каждым днём, особенно если не предпринимать специальных мер, пуская всё на самотёк.

Борьба за контроль над вашим лабиринтом

Поддерживать с вашим подсознанием **устойчивую связь** и пытаться вашей негативной энергетикой — это непростая работа для «тёмных сил», требующая постоянных усилий. Если им будет всё сложнее создавать на вашем пути негативные ситуации, в которые вы будете попадать, как в ловушки, то со временем они потеряют возможность влиять на формирование ваших мыслей. А значит, лишатся своего «домика» и источника питания.

Это происходит потому, что эмоциональная значимость событий постепенно уменьшается со временем, как заряд в батарее, ослабевая своё влияние. В результате вам просто не останется негативного материала для «пережёвывания», благоприятная среда для «тёмных сил» начнёт разрушаться, и они потеряют контроль над вашими мыслями, а значит — и над событиями в вашей жизни.

Очевидно, им это совсем не нравится. Поэтому они усердно трудятся каждый день, создавая для себя комфортную обстановку внутри вашего подсознания — такова их работа.

Их деятельность во многом схожа с нашей повседневной жизнью. Например, когда вы приобретаете квартиру, то первым делом делаете ремонт, завозите мебель и технику — создаёте благоприятную обстановку для себя. Ведь никто не хочет жить среди «голых» стен. Затем вы регулярно поддерживаете порядок и чистоту, чтобы жилище оставалось комфортным.

В квартире постоянно скапливается пыль, всё постепенно загрязняется, и вам становится некомфортно. Поэтому вы предпринимаете усилия, чтобы навести чистоту и снова сделать жильё уютным. Точно так же и «тёмные силы» следуют своим правилам: они живут и питаются негативной энергетикой, которую вы излучаете. Но если со временем поступление этой энергии прекратится, им станет некомфортно, они потеряют связь с вашим подсознанием и будут вынуждены его покинуть.

Они крайне не хотят этого. Чтобы этого избежать, встраиваясь в процесс формирования ваших мыслей и идей, они начинают «вставлять свои пять копеек», лоббируя свои интересы и увеличивая вероятность появления в вашей жизни новых негативных событий. Эти события вы снова будете долго обдумывать, генерируя негативную энергетiku и поддерживая благоприятную обстановку для «тёмных сил». Добровольно покинуть обустроенное жильё они не захотят — как и вы не бросили бы свой дом просто так. Они ничем не отличаются от нас в желании жить в комфорте.

Тактика «тёмных сил» в лабиринте жизни

Оглядываясь по сторонам, вы наверняка замечаете счастливых, радостных людей и задаётесь вопросом: «Почему у меня так не получается? Я ведь тоже хочу так жить!» И ваше подсознание пытается предложить идеи, как изменить ситуацию. Но здесь возникает проблема.

Если вы уже находитесь под влиянием «тёмных сил», они будут участвовать в формировании этих мыслей. И с высокой вероятностью предложенные вам идеи

приведут к очередному тупику и ещё большему разочарованию. Почему? Потому что «тёмные силы» не хотят покидать своё «жилище», где получают стабильное питание, и сделают всё, чтобы остаться там как можно дольше.



сами.

Это означает, что если вас давно преследует «чёрная полоса», неудачи и невезения, то даже самая грандиозная идея, пришедшая вам в голову сегодня, скорее всего, приведёт в очередной тупик. Просто потому, что над этой идеей «поработали» силы, обладающие гораздо большими возможностями для анализа информации и предвидения событий, чем вы

сами. По итогу, ваша жизнь будет становиться всё более грустной и беспросветной, а у них, наоборот, — «праздник» и комфорт. Возникает жестокий парадокс: вы стремитесь к счастью и радости, а они, чтобы жить хорошо, нуждаются в прямо противоположном — в том, чтобы ваша жизнь была окрашена в тёмные тона.

При этом они могут использовать разные тактики, в зависимости от ваших личных качеств и уязвимостей.

- **Иногда они играют на пороках.** Например, если человек склонен к **надменности и высокомерию**, они могут сначала «помогать» ему, направляя его к успеху и власти через, казалось бы, гениальные, но рискованные идеи. Человек возносится всё выше, его эго растёт, а вместе с ним и чувство превосходства над другими. А «тёмные силы» лишь ждут момента, чтобы, заведя его на самый край пропасти, «подбросить» ему последнюю, роковую мысль, которая заставит его сделать неверный шаг и сорваться вниз. И чем выше был взлёт, тем сокрушительнее падение, тем больше горя, отчаяния и, соответственно, тем обильнее «пища» для них. Мы все слышали истории о внезапных крахах, казалось бы, всемогущих людей — это может быть банкротство, тюрьма, тяжёлая болезнь, аварии, предательство самых близких. Такие истории чаще случаются с людьми, излучающими **энергетику негативного высокомерия**. Это явный признак того, что человек находится под влиянием «тёмных сил» и скоро наступит расплата в виде большого горя. «Богатые тоже плачут» — это не просто поговорка, а отражение реальных жизненных ситуаций. У состоятельных людей нет особой защиты от «тёмных сил», ведь им не нужны ваши деньги — им нужна энергия ваших отрицательных эмоций: злости, горя, разочарования и т.п.

- **Для людей, склонных к жадности, зависти, обидам, унынию,** тактика может быть другой. Им не нужен один большой «взрыв». Им выгоднее поддерживать постоянный, рутинный фон мелких неудач. Они будут «подсказывать» человеку идеи, которые приведут его к невыгодным сделкам, заставят довериться ненадёжным людям, направят в магазин именно за тем товаром, который окажется некачественным. Этот постоянный поток мелкого негатива, в котором человек будет винить то «невезение», то «обманщиков», заставляет его всё время жить в состоянии раздражения и недовольства, что также является для «тёмных сил» стабильным источником питания.

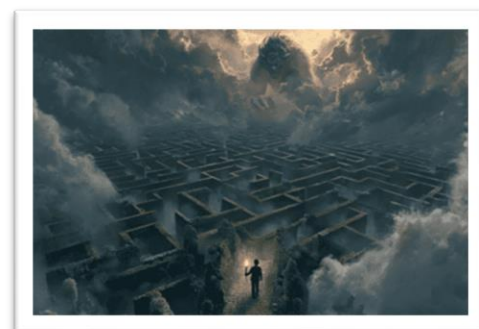
- **Для тех, кто склонен к страху, тревоге и мнительности,** используется своя, особая тактика – тактика «подтверждения через маршрут». Их метод – не создавать опасность из воздуха, а **искусно направить человека туда, где он сам найдёт подтверждение своим страхам.** Например, человек боится собак. Обычно он ходит домой по хорошо освещённой центральной улице. Но сегодня в его голове вдруг рождается «рациональная» мысль: *«Почему бы не срезать путь через тот пустырь за гаражами? Так же быстрее будет».* Он следует этой «своей» идее, и именно на этом пустыре, где часто собираются бездомные животные, он натывается на лающую стаю. «Тёмные силы» не создали этих собак, они лишь подсказали человеку самый неудачный маршрут, представив его как самый выгодный. Или человек боится вступать в конфликты и тревожится перед необходимостью вернуть бракованный товар в магазин. Ему в голову приходит мысль: *«Нужно пойти прямо сейчас, в обеденный перерыв, чтобы поскорее с этим разобраться».* Он отправляется в магазин в самый час пик, сталкивается с уставшими и раздражёнными сотрудниками, длинной очередью и в итоге получает гораздо более нервную и неприятную сцену, чем если бы пришёл в спокойное время. Каждое такое, казалось бы, самостоятельно принятое решение, которое приводит к негативному результату, работает как доказательство: «Видишь? Мир действительно опасен! Твои страхи не напрасны!». В итоге мир человека постепенно сужается до размеров его страхов, он начинает избегать любых потенциально «опасных» маршрутов и ситуаций, и это состояние постоянной тревоги становится для «тёмных сил» надёжным и неиссякаемым источником «пищи».

- **А иногда они используют самый коварный инструмент – бездействие.** Через такие инструменты, как **лень, апатия, прокрастинация,** они могут заставить вас **не сделать** чего-то важного. Например, вам было лень пойти на встречу с друзьями – а в итоге вы упустили шанс познакомиться с человеком, который мог бы предложить вам работу вашей мечты. А может вы не пошли на работу сегодня из-за

лени — в результате вас уволили, оштрафовали или серьёзно отругали, что добавило новую порцию негатива в вашу жизнь. Или вы отложили визит к врачу — а болезнь перешла в более тяжёлую стадию. Результат тот же — разочарование и негативные переживания.

Как вырваться из Лабиринта?

Итак, получается, что человек, попавший под влияние «тёмных сил», оказывается в своего рода «заколдованном круге». Он пытается выбраться из «чёрной полосы», но любые его идеи и планы, скорее всего, уже «отравлены» влиянием «тёмных сил» и с высокой вероятностью приведут его в новый тупик. Жизнь становится похожа на бесконечное блуждание по враждебному Лабиринту, где правила игры пишете не вы.



Вырваться из-под этого влияния с каждым днём становится всё труднее, особенно если ничего не предпринимать и пустить всё на самотёк. Некоторые люди живут так почти всю жизнь, привыкая к состоянию невезения и считая его нормой.

Но выход есть. И он заключается не в том, чтобы научиться «обыгрывать» тёмные силы на их поле. Он заключается в том, чтобы **разорвать с ними ту самую устойчивую связь**, которая и даёт им возможность влиять на вас. Нужно «выселить» их из «комфортабельного домика» в вашем подсознании и научиться поддерживать свой внутренний мир в таком состоянии, чтобы им было просто не за что «зацепиться».

Возможно, даже после этого в вашей жизни будут моменты, когда вы ненадолго **«подадите сигнал» — как тот самый мобильный телефон, который на пару минут подключился к сети**. Но этого кратковременного контакта будет **недостаточно для установления устойчивой связи** с вами. Потому что теперь вы будете знать, как это работает, и понимать последствия. Вы будете вооружены знаниями и техниками, которые позволят вам **быстро «отключиться» от этой сети, погасить сигнал и вернуть управление своей жизнью в свои руки**.

Именно этому и посвящены следующие шаги в нашей книге. Мы научимся отслеживать у себя признаки такого влияния, а затем освоим инструменты, которые гарантированно помогут вам разорвать эту порочную связь и начать, наконец, выстраивать свой жизненный путь так, как этого хотите вы, а не так, как его запланировали для вас «тёмные силы».

Поэтому, прежде чем мы сможем начертить свой собственный маршрут, нам необходимо провести ревизию своего внутреннего мира, чтобы понять, где именно находятся те самые «трещины» в защите, через которые они получают влияние. Это и есть наш первый и самый важный шаг.

Переходим в раздел: «Шаг №1 – Самодиагностика».

Глава №5: Шаг №1 – Самодиагностика

Как понять, что вы в Лабиринте, и кто держит карту?



В предыдущей главе мы взглянули на жизнь как на огромный, запутанный Лабиринт. Мы говорили о том, что в этом Лабиринте существуют невидимые «игроки» – «тёмные силы», которые, видя всю карту сверху, могут незаметно, через мысли, возникающие в нашей голове, направлять нас в тупики, к разочарованиям и потерям. Осознание этого может вызывать тревогу и даже страх. Но знание – это не повод для отчаяния. Это – сила. И первый шаг к тому, чтобы вырваться из любого лабиринта, – это честно определить своё текущее местоположение. Невозможно проложить новый маршрут, не поняв, где именно вы находитесь сейчас.

Именно этому и посвящён наш первый практический шаг – **самодиагностике**. На этом этапе вам предстоит посмотреть на себя и свою жизнь как бы со стороны, чтобы увидеть те самые признаки, которые безошибочно указывают на то, что вы попали под влияние «тёмных сил».

Главный симптом: бесконечный «внутренний шум»

Самый первый и самый главный признак того, что «тёмные силы» не просто «зацепились» за вас, а уже наладили с вашим подсознанием устойчивую связь и обустроили в нём свой «комфортабельный домик», – это ваше внутреннее состояние.

Если вы понимаете, что **часто и подолгу «мусолите» негативные мысли** в своей голове; если вы ловите себя на том, что снова и снова возвращаетесь к старым обидам, страхам и разочарованиям; если ваша жизнь вам откровенно не нравится, и у вас есть стойкое ощущение, что вы попали в «чёрную полосу», в замкнутый круг невезения и неудач, – это и есть главный симптом. Это означает, что «тёмные силы» уже активно

участвуют в формировании ваших мыслей и идей,водя вас по Лабиринту жизни по выгодному им маршруту – от одного негативного события к другому, и при этом старательно отводя вас от радостных и светлых моментов.

Портрет человека под влиянием «тёмных сил»

Это внутреннее состояние неизбежно проявляется и вовне. Вы можете легко заметить такие признаки не только у себя, но и у своих знакомых, которые часто жалуются на то, что им постоянно не везёт. Побеседовав с таким человеком, вы не только увидите, как неблагополучно складывается его жизнь сейчас, но и сможете с **высокой точностью предсказать**, что ожидает его «завтра»: очередное разочарование, неудача или конфликт. Иногда про таких людей говорят: «ворчит, как старая бабка» или «превратился в ходячий негатив».

Распознать такого человека, находящегося под влиянием «тёмных сил», можно по ряду признаков:

- **Внешний вид:** Почти всегда насупленные брови, поджатые губы, глубокая складка между бровями («морщина недовольства»). Улыбка на его лице – редкий гость, а если и появляется, то часто выглядит натянутой, кривой или саркастичной. Взгляд либо «стеклянный», погружённый в собственные мрачные мысли, либо, наоборот, бегающий, выискивающий вокруг поводы для критики и недовольства.

- **Речь и лексикон:** Его излюбленные фразы – «Всё плохо», «Как всегда, ничего хорошего», «Ну конечно, я так и знал(а)!», «Опять эти...». Он часто использует токсичные обобщения: «Все вокруг идиоты», «Вечно вы...», «Ничего не работает», «Никому нельзя доверять», «Вечно у меня всё не так, как у людей». Мир в его восприятии окрашен в черно-белые тона, где черного значительно больше.

- **Обесценивание позитива:** Он мастерски обесценивает любые позитивные события. Если ему дарят подарок, он скажет: «Зачем потратились? У меня уже такой есть». Если на улице прекрасная солнечная погода, он пожалуется на жару или на то, что «скоро всё равно пойдёт дождь». Для него в любой бочке меда всегда найдется ложка дегтя, которую он непременно заметит.



- **Отвержение комплиментов:** На комплимент «Ты отлично выглядишь!» он ответит: «Это я просто голову помыл(а), а так-то всё ужасно» или «Да ладно, ты

просто давно меня не видел(а)». Неспособность принимать позитивную обратную связь — яркий маркер влияния «тёмных сил».

- **Радость от чужих неудач (злорадство):** Он может испытывать скрытое или даже явное удовлетворение, когда у кого-то другого что-то не получается: «А я ведь говорил(а), что у него ничего не выйдет!» — произносит он с нотками торжества. Чужие проблемы становятся подтверждением его мрачной картины мира.

- **Постоянные сравнения не в свою пользу:** Вечно сравнивает с худшим: «Вот у соседа машина лучше», а если вы купите такую же — скажет: «А вот у его начальника уже новее модель». Этот человек никогда не бывает доволен текущим положением вещей.

- **Перекладывание ответственности:** Часто обвиняет окружающих или родственников в своих проблемах («Меня никто не понимает!», «Все против меня!»). Для него всегда виноваты другие, но никогда он сам.

- **Драматизация обыденного:** Мелкие бытовые неприятности в его интерпретации превращаются в катастрофы космического масштаба. Разбитая чашка может стать поводом для часового монолога о том, как всё в жизни идет наперекосяк.

- **Цикличность негативных тем:** Снова и снова возвращается к одним и тем же негативным темам, даже когда разговор уже давно ушел в другое русло. Словно заезженная пластинка, повторяет одни и те же жалобы.

- **Энергетический вампиризм:** После общения с таким человеком вы чувствуете себя опустошенным, как будто из вас высосали все силы. Это не случайно — негативная энергетика действительно истощает окружающих.

- **Негативное предвкушение:** Постоянно ожидает худшего: «Я уверен(а), что меня не повысят», «Эта поездка точно будет ужасной», «На этом собеседовании я обязательно провалюсь». И когда негатив действительно случается, торжествуя заявляет: «Я же говорил(а)!».

- **Поиск виноватых:** В своих проблемах он склонен обвинять кого угодно — правительство, начальника, супруга, родителей, обстоятельства, — но только не себя. Он часто выступает провокатором в общении, специально выводит людей на негатив, «заражая» их своим пессимизмом. В такие моменты он действует как **«тайный агент»** тёмных сил, помогая им «подключать» к своей деструктивной сети новые «жертвы» (вспомните наш пример с мобильным телефоном, который ищет сотовую сеть).

Этот список – не для того, чтобы осуждать других. Он для того, чтобы вы, увидев эти признаки в ком-то, смогли честно спросить себя: «А нет ли чего-то подобного и во мне?».

Механизм закрепления негативных паттернов

За любым долгим «обмусоливанием» негативных мыслей, как правило, стоит какое-то конкретное событие или череда событий, которому ваше подсознание присвоило **высокий уровень значимости**. Как мы уже говорили, чем выше значимость, тем сильнее эмоциональный заряд события. И тем легче «тёмным силам» периодически «ворошить» это событие в вашей памяти, заставляя вас снова и снова переживать боль, обиду, страх, злость, гнев или разочарование.

Ваше подсознание в естественном режиме пытается «переварить» это событие, постепенно, кусочек за кусочком, снижая его значимость и раскладывая по полочкам архива памяти. Но вы, находясь под влиянием «тёмных сил», невольно мешаете ему. Вы будто снова и снова достаёте это событие на передний план, заставляя подсознание заново его «переваривать», и этот процесс становится бесконечным. И в этом вам активно «помогают» тёмные силы, а вы даже не осознаёте этого.

Искажение значимости событий



Но самое коварное происходит на ещё более глубоком уровне. Наладив устойчивую связь с вашим подсознанием, «тёмные силы» получают возможность **влиять на сам процесс присвоения значимости!**

Если раньше ваше подсознание оценивало любое событие, основываясь на вашем реальном жизненном контексте (вашем опыте, ценностях, социальном статусе, возможностях и т.д.), то теперь в этот процесс вмешиваются «новые помощники». Они начинают лоббировать свои интересы, заставляя ваше подсознание работать по искажённым правилам:

- **Любому негативному событию** (даже мелкому) они заставляют подсознание назначать **повышенный коэффициент значимости**, искусственно раздувая его до размеров трагедии.
- **А любому позитивному событию**, наоборот, присваивается **понижающий коэффициент**, занижая его значимость и превращая его в незначительную мелочь.

В результате с течением времени баланс в вашем внутреннем мире нарушается. Вы становитесь тем самым «ходячим негативом». Почему? Потому что в вашем мышлении постоянно «горят» огромные поленья негативных событий, а искорки позитива гаснут, едва успев вспыхнуть. Вы перестаёте замечать хорошее, так как подсознание теперь маркирует его как «неважное», а на любой мелочи, которая пошла не так, вы закидываетесь надолго, потому что она кажется вам катастрофой. Именно поэтому для такого человека стакан всегда будет не просто наполовину пуст, а «ужасающе пуст», что будет вызывать у него раздражение, тревогу и уныние.

В конечном итоге, «тёмные силы» перенастраивают все «шестерёнки» в вашем подсознании таким образом, чтобы оно уже на полном автопилоте, по инерции, продолжало завышать значимость плохого и занижать значимость хорошего. Это создает самоподдерживающийся цикл негатива, который очень трудно прервать без специальных усилий.

Итог самодиагностики: честный взгляд на себя

Итак, давайте подведём итог этого первого, диагностического шага. Честно ответьте себе на несколько вопросов:

- Склонны ли вы подолгу «мусолить» в своей голове негативные мысли и воспоминания?
- Ощущаете ли вы, что застряли в «чёрной полосе»?
- Узнали ли вы себя в «портрете ходячего негатива»?
- Замечали ли вы, что склонны преувеличивать масштаб неудач и преуменьшать значение своих радостей и успехов?

Если вы ответили «да» хотя бы на пару из этих вопросов, это серьёзный повод задуматься. Это не приговор, а лишь диагноз. И как и в медицине, правильный диагноз – это уже половина лечения. Признать, что проблема существует и что её корень лежит не во внешнем мире, а в нарушении работы вашего внутреннего механизма (пусть и спровоцированном извне), – это самый первый и самый необходимый шаг к исцелению.

Преимущества осознания ситуации

Самодиагностика — это не просто констатация факта влияния «тёмных сил» на ваше подсознание. Это мощный инструмент «пробуждения», первый шаг к

освобождению. Когда вы начинаете осознавать, что ваше постоянное негативное мышление — не ваша истинная природа, а результат внешнего воздействия, это уже создает первую трещину в том «домике», который «тёмные силы» обустроили в вашем подсознании.

Осознание также помогает вам увидеть конкретные механизмы, через которые происходит это влияние. Вы начинаете замечать, как автоматически «подхватываете» негативные мысли, как раздуваете значимость неприятных событий, как игнорируете позитивные моменты. Эта осознанность — первый луч света, проникающий в темный лабиринт, по которому вас водили «тёмные силы».



Важно понимать, что самодиагностика — это не повод для самобичевания или еще большего погружения в негатив («Как я мог(ла) допустить это!», «Я такой(ая) слабый(ая)!», «У меня ничего не получится!»). Подобная реакция будет лишь на руку «тёмным силам», предоставляя им новую порцию негативных эмоций. Вместо этого отнеситесь к открытию своего состояния как к важному шагу на пути к свободе, как к ценному знанию, которое дает вам силы для изменений.

Признаки начала освобождения

Когда вы честно признаете наличие проблемы и начнёте осознавать механизмы влияния «тёмных сил», вы можете заметить первые признаки начинающегося освобождения:

1. **Моменты пробуждения:** Вы начинаете «ловить» себя на негативных мыслях, замечая их автоматическое появление.
2. **Паузы осознанности:** Между событием и вашей эмоциональной реакцией появляется небольшая пауза, в которую вы можете выбрать, как реагировать.
3. **Вопросы к себе:** Вы начинаете задавать себе вопросы: «Действительно ли это событие заслуживает такой реакции?», «Почему я так зацikliваюсь на этом?»
4. **Новый взгляд на привычное:** Вы замечаете, как много негатива было в вашем мышлении и как это влияло на вашу жизнь.
5. **Первые лучи позитива:** Вы начинаете замечать приятные моменты, которые раньше проходили мимо вашего внимания.

Эти признаки могут быть еле заметными, но они чрезвычайно важны — это первые признаки того, что связь с «тёмными силами» начинает ослабевать, что вы перестаете быть пассивным приемником их влияния.

Переход к активным действиям

Самодиагностика — необходимый, но только первый шаг на пути к освобождению от влияния «тёмных сил». Осознав и приняв это, вы уже лишаете «тёмные силы» их главного преимущества — незаметности. Теперь вы знаете врага в лицо и понимаете принцип его действия. А это значит, что вы готовы перейти к следующему этапу — к изучению конкретных инструментов, которые помогут вам сделать «генеральную уборку» вашего подсознания, разорвать с ними устойчивую связь, выгнав их из «благоустроенного домика», как непрошенных «квартирантов» и вернуть себе контроль над своей жизнью.

Это подводит нас к следующему, самому практическому этапу нашего пути. **Переходим в раздел: «Шаг №2 – Инструменты для исцеления».**

Глава №6: Шаг №2 – Инструменты для исцеления

«Генеральная уборка» в подсознании



В предыдущей главе мы провели самодиагностику. Это был очень важный, хотя и, возможно, непростой шаг. Признать, что в твоём внутреннем «доме» поселились незваные гости, а все «настройки» сбиты в сторону негатива — требует немалого мужества. Но теперь, когда диагноз поставлен и враг, что называется, известен в лицо, мы можем перейти от теории к самому главному — к практике «исцеления».

На этом втором шаге мы не будем напрямую «сражаться» с «тёмными силами». Это было бы похоже на попытку поймать ветер руками — бессмысленно и энергозатратно. Наша стратегия будет гораздо мудрее и эффективнее. Мы начнём целенаправленно **менять саму среду** в нашем подсознании. Мы перестанем генерировать для них «пищу» и начнём систематически наполнять наш внутренний мир такой мощной позитивной энергией, что «тёмным силам» станет в нём просто невыносимо находиться. Мы устроим в нашем внутреннем «доме» такую

«генеральную уборку» и «ремонт», что они будут вынуждены покинуть его сами, не выдержав чистоты и света.

Как это сделать? Через сознательное и регулярное добавление в свою жизнь **действий**, которые приносят вам **положительные** эмоции и **новые** впечатления. Важно понять: **просто решить «не думать о плохом» не получится**, о чём мы уже говорили. Мы будем действовать через **физический уровень** – через реальные дела, увлечения и ощущения, которые заставят ваше подсознание переключиться с «пережёвывания» негатива на обработку новой, позитивной информации.

***Важно:** На втором шаге вам необходимо на физическом уровне определить, вспомнить и выявить те занятия и увлечения, которые вызывают у вас положительные эмоции и ощущения без ущерба для вашего здоровья. Поскольку мы все уникальны, этот список должен быть строго индивидуальным. То, что приносит радость одному человеку, может оставить равнодушным или даже раздражать другого.*

Для этого мы соберём ваш личный «арсенал исцеления», который будет состоять из «лёгкой артиллерии» для ежедневной защиты и «тяжёлой артиллерии» для мощных прорывов.

«Лёгкая артиллерия»: ваши ежедневные амулеты

Для начала вам необходимо составить список простых, доступных и приятных лично для вас занятий, которые могут приносить вам пусть небольшую, но стабильную порцию положительных эмоций. Это ваши **ежедневные амулеты**, ваши обереги. Их задача – создавать постоянный фоновый шум из позитивных вибраций, который будет мешать «тёмным силам» поддерживать **устойчивую связь** с вами. Это как ежедневная гигиена души.

Так как мы все разные, этот список вы должны составить для себя самостоятельно. Не ориентируйтесь на то, что «принято» или «модно». Ищите то, что **откликается именно вам**. Вот лишь несколько идей для вдохновения:

- **Кулинарные удовольствия:** утренний ритуал с ароматным кофе или чаем, приготовление любимого десерта, эксперименты с новыми рецептами, дегустация необычных продуктов, создание красивой сервировки даже для обычного завтрака.
- **Медиа-терапия:** просмотр любимых фильмов или сериалов (особенно комедий и вдохновляющих историй), прослушивание поднимающей настроение музыки или погружение в аудиокниги с увлекательным сюжетом.

- **Чтение:** почитать интересную книгу (именно ту, что увлекает вас, а не ту, что «нужно» прочесть); посмотреть любимый фильм или сериал, который вызывает у вас добрые чувства; просмотр красочных фотоальбомов или артбуков.

- **Цифровой детокс и контент:** отказаться от чтения негативных новостей и вместо этого посмотреть канал о путешествиях, природе или посмотреть подборку смешных и милых роликов с животными.

- **Водные процедуры:** принятие расслабляющей ванны с ароматическими маслами, контрастный душ для тонуса, плавание в бассейне, посещение бани или сауны, даже простое умывание прохладной водой в моменты напряжения.



- **Физическая активность:** утренняя зарядка под любимую музыку, танцы (даже если вы танцуете одни дома); неспешно покататься на велосипеде или роликах по парку; совершить пешую прогулку по лесу или по красивым улочкам города.

- **Творчество и хобби:** поиграть на гитаре; порисовать или пораскрашивать; заняться вышиванием, вязанием, моделированием; поухаживать за комнатными растениями.

- **Контакт с природой:** мини-садоводство на подоконнике, выращивание зелени или микрозелени, уход за комнатными растениями, наблюдение за птицами, короткие выходы в ближайший парк, созерцание закатов и рассветов.

- **Приятное общение:** позвонить или встретиться с другом в кафе, после разговора с которым на душе становится теплее; провести время с приятными вам родственниками.

- **Маленькие радости для тела:** массаж стоп в домашних условиях, нанесение ароматного крема или масла, использование натуральных скрабов, расчесывание волос специальной щеткой, растяжка напряженных мышц.

- **Игровые моменты:** головоломки и пазлы, которые дают ощущение достижения, карточные игры, настольные игры с приятными людьми, короткие мобильные игры, которые действительно приносят удовольствие (а не вызывают зависимость).

- **Микро-путешествия:** поездка в соседний район и исследование его улочек, посещение нового кафе или магазина, поиск необычных архитектурных деталей в своем городе, прогулка по необычному маршруту до работы.

- **Простые медитативные практики:** три минуты осознанного дыхания, наблюдение за облаками, вслушивание в звуки природы, перебирание натуральных камешков или ракушек руками, созерцание огня свечи.

Очень важный момент: чтобы эти «амулеты» работали, их нужно постоянно менять и обновлять! Вспомните: подсознание больше всего любит обрабатывать **НОВУЮ** информацию. Если вы будете десять раз пересматривать один и тот же фильм или каждый день ходить в один и тот же парк по одному и тому же маршруту, эффект со временем сойдёт на нет. Подсознание привыкнет, и новизна, а вместе с ней и яркий позитивный отклик, исчезнут. Поэтому старайтесь вносить разнообразие в свои ежедневные ритуалы.

Почему это работает?

Приятные ощущения и эмоции необходимы нам для того, чтобы помочь подсознанию как можно быстрее прервать поток негативных мыслей хотя бы на короткое время, **принудительно заставив его переключиться** на обработку **новой** информации. Это позволяет периодически «отключаться от сети», как тот самый мобильный телефон, **нарушая устойчивую связь** с «тёмными силами».

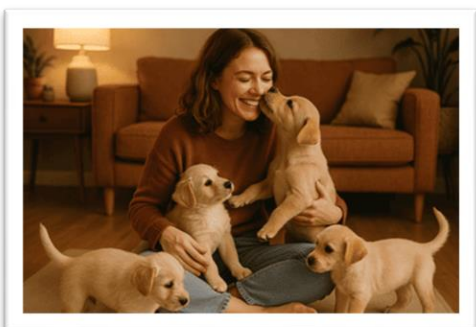
Кроме того, позитивные эмоции помогают быстрее расходовать тот энергетический заряд от негативных событий, который сейчас циркулирует в вашей голове, создавая и поддерживая устойчивую связь с «тёмными силами». Представьте, что каждое позитивное переживание — это ведро воды, выплеснутое на костер негативных мыслей, который «тёмные силы» так старательно поддерживают в вашем мышлении.

Однако для полного «тушения» этого костра одних ежедневных ритуалов может быть недостаточно, особенно на начальных этапах, когда их влияние еще относительно слабо. Они должны обязательно присутствовать в вашей жизни, желательно ежедневно, но для более значительного эффекта нам потребуется «тяжелая артиллерия».

«Тяжёлая артиллерия»: эволюционные триггеры для «перезагрузки»

В особо запущенных случаях, когда вы глубоко увязли в «чёрной полосе», вышеперечисленные занятия могут не вызывать почти никакого позитивного отклика. Это нормально. Это значит, что уровень негативной энергии настолько высок, что «лёгкая артиллерия» уже не справляется. В таких ситуациях нам нужно переходить к «тяжёлым» инструментам — к стимулам, которые заложены в нас самой **эволюцией**. Они способны «пробить» броню апатии и запустить позитивные реакции в подсознании почти принудительно, обходя сопротивление, независимо от того, хотите вы этого или нет. *Вот самые мощные из них:*

1. Контакт с детёнышами и молодыми животными



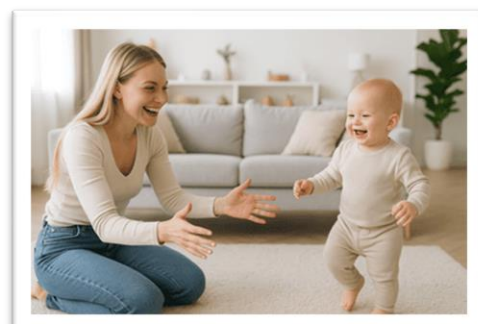
Поиграйте с маленькими щенятами, котятами или другими детёнышами животных. Посетите знакомых, у которых есть такие питомцы, или сходите в приюты для животных. Возьмите с собой лакомства и проведите время в игре именно с маленькими животными.

Наше подсознание эволюционно запрограммировано позитивно реагировать на вновь зародившуюся жизнь, особенно когда малыши явно рады вам и стремятся к контакту. Это активирует древние механизмы заботы и защиты, запуская выработку окситоцина и других «гормонов счастья».

Важное предостережение: старайтесь не заводить животных у себя дома на постоянной основе, если у вас нет глубокой любви к ним. Со временем ваше подсознание адаптируется, привыкнет, и они уже не будут вызывать столь ярких позитивных эмоций. Более того, они могут начать раздражать: когда сходят в туалет не там, будят рано утром или требуют внимания в неподходящий момент. Поэтому будьте осмотрительны. Иногда проще периодически навещать приюты или знакомых с питомцами, чем брать на себя постоянную ответственность. Заводить животное стоит только при искренней любви к ним — тогда это действительно хорошее решение.

2. Взаимодействие с младенцами и маленькими детьми

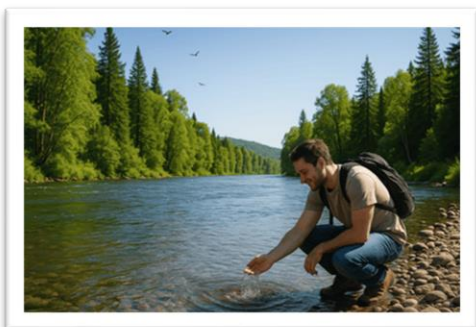
Посетите родных или друзей, у которых есть маленькие дети. Даже простое наблюдение за младенцами активирует в нашем подсознании «бэби-фейс эффект»: большие глаза, пухлые щёчки, мелкие черты лица — все эти признаки запускают врождённый



механизм умиления и заботы. Даже самый угрюмый человек невольно улыбнется, если младенец потянет к нему ручки или беззубо улыбнется.

Этот эффект настолько силен, что его используют даже в дизайне персонажей мультфильмов и игрушек, чтобы вызвать у нас симпатию. Это не случайно — наш мозг буквально «запрограммирован» реагировать на детские черты лица положительными эмоциями.

3. Целительная сила воды



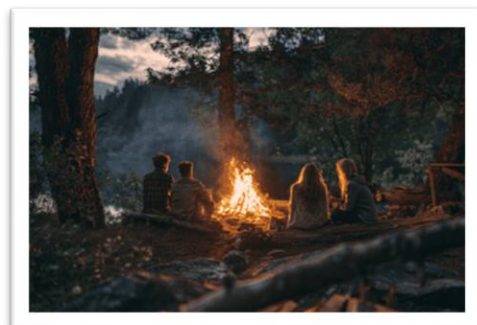
Плеск волн, журчание ручья, шум водопада — все эти звуки оказывают на нас умиротворяющее действие. Наши предки выживали рядом с водоёмами. Вода — это символ жизни, чистоты, безопасности и спокойствия. Звуки и вид текущей воды оказывают на наше подсознание мощное умиротворяющее и исцеляющее воздействие.

Посетите природные места рядом с водой, особенно там, где можно услышать звук волн или журчание ручья. Это подарит вашему подсознанию возможность насладиться (на почти рефлекторном уровне) знакомыми звуками, которые на протяжении сотен тысяч лет ассоциировались с безопасностью и благополучием.

Даже если у вас нет возможности выехать на природу, можно создать миниритуал с водой дома: наполнить ванну, зажечь свечи и полностью погрузиться в ощущения; установить небольшой комнатный фонтанчик; слушать записи звуков природы с шумом воды.

4. Магия огня

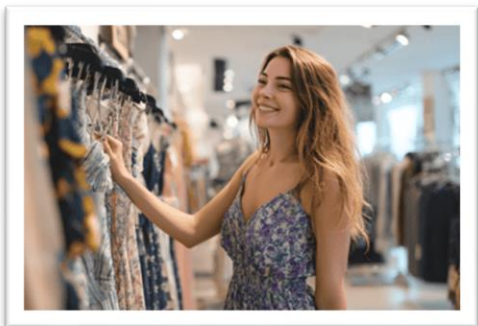
Тысячи лет огонь означал тепло, защиту от хищников, приготовление пищи и центр общины. Так же, как и вода, наше подсознание реагирует на огонь успокаивающе и позитивно. Особенно сильный эффект оказывает костёр на природе — будь то на даче или в лесу.



Сидение у костра — это древнейший социальный ритуал человечества. Наблюдение за танцующими языками пламени вводит мозг в почти медитативное состояние, снижая активность тех участков мозга, которые отвечают за тревогу и беспокойство.

Если возможности разжечь настоящий костёр нет, альтернативой может стать камин, свечи или даже видеозапись горящего огня (хотя эффект будет значительно слабее).

5. Охотничий инстинкт: шопинг и приобретения



Посещение магазинов и приобретение новых вещей может стать мощным позитивным стимулом. Наш мозг эволюционно запрограммирован получать удовольствие от «добычи» — это отголосок древних охотничьих инстинктов. Сам процесс поиска, выбора и, наконец, «захвата» желаемого предмета активирует систему вознаграждения в мозге.

Однако здесь необходима осторожность. У вас должны быть свободные финансы, с которыми не жалко расставаться. Если денег недостаточно, а вы начнёте бездумно их тратить, это впоследствии приведёт к ещё большим негативным переживаниям.

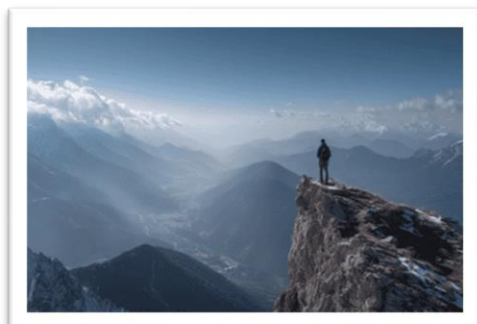
Важно понимать: ценность этого опыта не в самих покупках, а в процессе. Это своего рода «охота», и наш мозг позитивно реагирует именно на этот процесс. Сама «добыча» долгих радостных эмоций не вызовет — наше подсознание быстро к ней привыкнет.

Лучше несколько дней походить по разным (**обязательно разным!**) магазинам и в конце приобрести небольшую вещь в качестве символической награды, чем потратить все деньги, порадоваться один день и остаться с долгами. Помните, что подсознание в течение нескольких дней нивелирует влияние позитивных эмоций от покупок, разложив информацию об этих приобретениях «по полочкам».

Ваши траты не должны превышать ваши возможности. Покупая что-то, вы должны быть уверены, что до следующей зарплаты вам хватит денег для комфортного существования. И что важно, не посещайте одни и те же магазины регулярно, помните о факторе новизны.

6. Величие природы

Созерцание гор, звёздного неба, бескрайнего поля. Когда мы видим нечто огромное и вечное, наше подсознание инстинктивно «переключает масштаб». Наши личные проблемы на фоне величия природы начинают казаться менее значимыми, мелкими и преходящими. Это мощный способ «обнулить»



завышенную значимость негативных событий. Например, заберитесь на самую высокую точку в вашем городе и посмотрите на вид сверху – вы будете приятно удивлены!

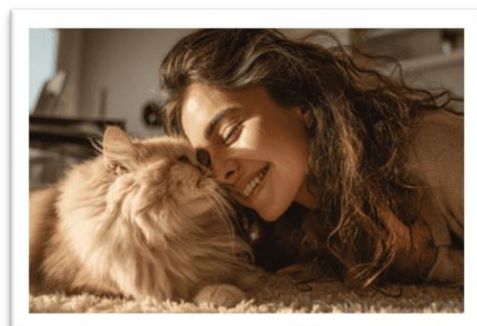
7. Творчество руками

Лепка из глины, рисование, работа с деревом. Когда мы создаём что-то своими руками, мы входим в особое состояние потока. Сознание замолкает, уступая место прямому диалогу между подсознанием, телом и материалом. Это мощнейшая терапия, которая помогает «перезагрузить» зацикленный мыслительный процесс.

Дополнительные эволюционные триггеры позитива

- **Солнечный свет и естественное освещение:** Наше тело эволюционно настроено на циклы дня и ночи. Солнечный свет стимулирует выработку серотонина — гормона, связанного с хорошим настроением. Проводите больше времени при естественном освещении, особенно в первой половине дня. Даже 15-20 минут на утреннем солнце могут значительно улучшить настроение и сон.

- **Физический контакт и прикосновения:** Человек — социальное существо, и прикосновения критически важны для нашего эмоционального благополучия. Объятия, массаж, даже простое рукопожатие стимулируют выработку окситоцина, снижающего уровень стресса. Если нет возможности контакта с людьми, даже поглаживание мягкого пледа или контакт с приятными текстурами активирует сенсорные рецепторы.



- **Ритмичные движения:** Ходьба, плавание, качание, танцы — ритмичные движения успокаивают нервную систему. Это связано с тем, что наш мозг развивался в условиях постоянного движения, и определённые ритмические паттерны сигнализируют ему о безопасности. Даже простое качание на стуле-качалке может снизить тревожность.

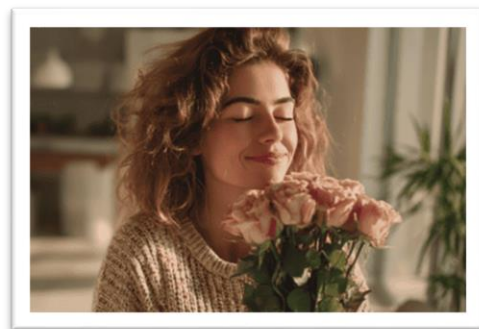
- **Смех и юмор:** Смех — мощнейший механизм высвобождения эндорфинов. Он не только снижает уровень стресс-гормонов, но и укрепляет иммунную систему. Ищите возможности посмеяться: комедийные шоу, смешные видео, анекдоты, общение с людьми с хорошим чувством юмора.

- **Глубокое дыхание и расширение лёгких:** Глубокие вдохи сигнализируют мозгу о безопасности, активируя парасимпатическую нервную систему (отвечающую за

расслабление). Наши предки глубоко дышали только в безопасной обстановке — в опасности дыхание становилось поверхностным и быстрым. Пять минут глубокого осознанного дыхания могут значительно снизить уровень стресса.

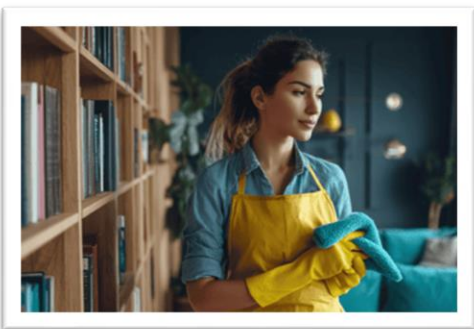
- **Музыка и ритмичные звуки:** Человеческий мозг крайне чувствителен к музыке. Определённые ритмы и мелодии могут моментально изменить наше эмоциональное состояние. Особенно сильное воздействие оказывает музыка с частотой около 60 ударов в минуту — она синхронизируется с нашим сердцебиением в состоянии покоя.

- **Ароматы природы:** Запахи леса, моря, свежескошенной травы, определённых цветов и трав активируют лимбическую систему мозга, связанную с эмоциями и памятью. Эволюционно приятные природные ароматы ассоциировались с безопасностью и плодородием. Даже короткое воздействие натуральных ароматов может значительно улучшить настроение.



«Расчистка завалов»: разбираемся с незавершёнными делами

И есть ещё один важнейший аспект этой «генеральной уборки». Помимо добавления нового позитива, нам необходимо **устранить старые источники негатива**. Речь идёт о тех самых незавершённых делах, которые постоянно висят над вами, как дамоклов меч, и отравляют жизнь своим молчаливым укором.



Это могут быть любые обязательства, которые вы должны были выполнить, но постоянно откладывали: запущенные документы, обещание, данное родственнику, мелкий ремонт в доме, неприятный разговор, визит к врачу. Каждое такое дело — это маленький «энергетический вампир». Оно постоянно напоминает о себе, создавая фоновое чувство вины, тревоги и недовольства собой. Этот непрерывный ментальный шум — идеальная «пища» для «тёмных сил», поддерживающая их присутствие в вашем подсознании.

Важно понимать: «тёмные силы» обожают такое состояние. Лень и прокрастинация, которые мешают вам завершить эти дела, — это их излюбленные инструменты. Они будут подбрасывать вам мысли: «сделаю завтра», «это не так уж и важно», «сейчас нет сил».

Что делать? Провести ревизию и начать действовать.

1. **Составьте список.** Честно выпишите все дела, которые «висят» над вами и вызывают напряжение.

2. **Не пытайтесь сделать всё и сразу!** Это ловушка. Попытка разобраться со всеми «завалами» разом приведёт к перегрузке и, скорее всего, к провалу, что вызовет лишь новый виток самобичевания.

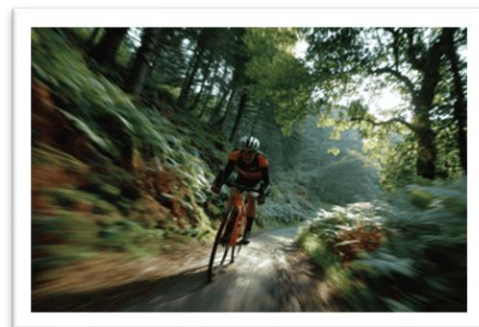
3. **Выберите одно, самое простое дело.** Найдите в списке задачу, которая требует минимум усилий, и просто сделайте её. Проявите силу воли.

4. **Почувствуйте облегчение.** Завершив даже одно такое дело, вы ощутите невероятный прилив энергии и чувство гордости за себя. Вы словно снимете с плеч тяжёлый рюкзак. Это мощнейший позитивный сигнал для вашего подсознания: «Я контролирую ситуацию. Я хозяин своей жизни».

Постепенно, шаг за шагом, разбирайте эти «завалы». Одно дело в несколько дней или даже в неделю. Главное – не останавливаться. Каждое завершённое дело – это ещё один «канал», по которому утекала ваша энергия, перекрытый навсегда. Это важнейшая часть освобождения от ментального груза и возвращения себе своей силы.

Возвращение к забытым увлечениям

Возможно, вы сейчас подумали: «У меня ведь раньше были увлечения, но я их забросил(а)». Почему так происходит? Потому что, когда вы попадаете на крючок к «тёмным силам», ваши увлечения, приносящие позитивные эмоции, становятся для них прямой угрозой. Они мешают им полноценно обустроиться в вашем подсознании. Поэтому «тёмные силы», вашими же руками, через «подброшенные» мысли («нет времени», «нет денег», «я слишком устал(а)», «это уже неинтересно»), постепенно вытесняют из вашей жизни всё, что приносит радость, погружая вас в серую бытовую рутину.



Вспомните о тех «настройках» в подсознании, которые мы обсуждали в предыдущей главе. «Тёмные силы» постепенно перенастроили ваши внутренние «шестерёнки» таким образом, чтобы вы стали «ходячим негативом». Взгляните на свою жизнь со стороны, и вы увидите, что в ней осталась только **рутина, бытовые заботы и абсолютно ничего нового** — а также целая куча оправданий в виде мыслей о том,

почему так произошло, или почему вам якобы так нравится нынешнее положение вещей. Это типичная картина человека, находящегося под влиянием «тёмных сил».

Именно поэтому вам необходимо **сознательным усилием, принудительно** встряхнуть с себя эту рутину и начать добавлять в свою жизнь что-то новое или хорошо забытое старое. Поначалу многие из этих занятий могут не приносить ярких эмоций, особенно если вы находитесь в глубокой апатии. Но даже если они просто выведут вас в **нейтральное состояние**, остановив поток негативных мыслей хотя бы на время, — это уже огромная победа!

Подсказки души: прислушивайтесь к чувству, когда вы скучаете



Обратите внимание на моменты, когда вы испытываете чувство скуки или тоски по определённым местам, людям или занятиям. Это не просто случайные эмоции — это ценные сигналы вашего подсознания, своеобразные подсказки о том, где можно найти источники позитивных эмоций.

Если вы вдруг поймали себя на мысли: «Давно не был(а) в горах / на море / в том уютном кафе» — это не просто воспоминание. Ваше подсознание буквально указывает на место, где вы когда-то испытывали положительные эмоции и где можете их испытать снова. То же самое касается людей: если вы скучаете по кому-то, возможно, общение с этим человеком действительно наполняло вас энергией и радостью.

Не игнорируйте эти сигналы. «Тёмные силы» будут пытаться заглушить их фразами вроде: «Да ладно, туда далеко ехать» или «Он/она наверняка занят(а), не стоит беспокоить». Но именно такие моменты скучания часто указывают на те самые «подсказки», что именно в этом месте для вас «заякорена» мощная позитивная эмоция.

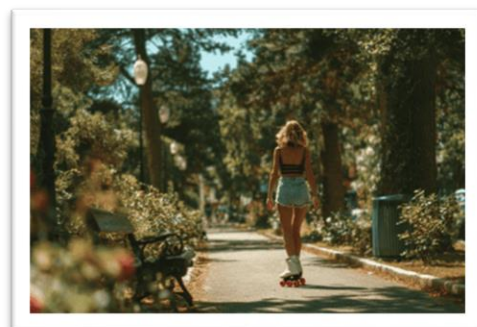
Составьте список мест, людей и занятий, по которым вы периодически скучаете. Это ваша персональная карта источников позитивной энергии. Начните последовательно навещать эти места, возобновлять контакты с этими людьми и возвращаться к этим занятиям — и вы увидите, как быстро начнет меняться ваше эмоциональное состояние.

Важность физических действий вместо ментального контроля

Ключевой момент: мы не можем сознательно контролировать свои мысли на протяжении длительного времени. Максимум 3-5-10 минут, и затем вы снова вернетесь к негативным размышлениям, даже не заметив этого перехода. Мы уже обсуждали это в разделе о подсознании и природе мыслей.

А это значит, что любые ваши попытки на уровне сознания просто приказывать себе: «Не думай о плохом!», — обречены на провал. Как бы вы ни старались, вы не сможете силой воли заставить себя не «мусолить» негативные мысли в голове на длительное время.

Именно поэтому так важно найти увлечения или хобби, которые на физическом уровне заставят подсознание сменить режим «перемалывания» негативных мыслей на нейтральное состояние или положительные эмоции. Это как нажать кнопку «перезагрузки». Это поможет быстрее погасить заряд негативной энергии в вашем подсознании, заменив его позитивными переживаниями.



Не забывайте также дарить своему подсознанию новые места, маршруты и впечатления. Переработка **новой** информации и ее «расфасовка» — любимое занятие подсознания, которым оно занимается с особым вниманием. Зная эту особенность, мы должны намеренно использовать её как своеобразную **«уязвимость»** системы. Однако не выбирайте места, которые вам явно не нравятся. Лучше посещать те, которые вызывают хотя бы небольшой интерес — дайте возможность своему подсознанию познакомиться с ними, и оно ответит вам благодарностью в виде позитивных эмоций.

Принцип замещения негатива позитивом

Представьте такую ситуацию: вы потеряли свой дорогой телефон и сильно переживаете по этому поводу. Но по пути домой внезапно находите в коробке один миллион долларов. Поверьте, ваша печаль улетучилась бы в одно мгновение, а радости не было бы предела.

Конечно, это малореалистичный сценарий, но как иллюстрация механизма замещения эмоций он отлично работает. Негативная значимость от потери телефона мгновенно затмила бы (угасла, израсходовалась) из-за нахождения крупной суммы денег. Вот так работают позитивные моменты — они гасят негативный заряд, замещая его собой.

Чем больше позитивных моментов вы сможете привнести в свою жизнь, тем быстрее разорвёте **устойчивую связь** с «тёмными силами» и освободитесь от их влияния.

Преодоление сопротивления

Будьте готовы к тому, что тёмные силы будут активно препятствовать вашим новым действиям, стараясь удержать вас в привычной бытовой рутине. Они не заинтересованы в том, чтобы вы начали применять описанные методики, добавляя в подсознание новую информацию или занятия, приносящие положительный отклик.

Но если у вас есть искреннее желание изменить свою жизнь, выйти из затянувшейся «чёрной полосы», вы обязательно найдёте силы преодолеть это сопротивление и начать действовать, постепенно очищая своё подсознание от их влияния.

***Помните:** простое решение на уровне сознания «запретить себе думать о плохом» не поможет — это абсолютно бесполезная техника. Только конкретные действия на физическом уровне, увлечения и новые впечатления помогут вам переломить ситуацию в свою пользу.*

Практический план действий



Собрав весь арсенал инструментов, которые вызывают у вас приятные эмоции, распределите их на неделю так, чтобы каждый день было новое событие или занятие. Крайне важно не повторять их слишком часто! Помните, что наше подсознание любит новизну или «забытое старое». Ежедневное повторение одного и того же увлечения приведёт к его обесцениванию и снижению эффективности.

Составьте не просто список, а настоящее расписание на неделю, где каждый день — это новое маленькое приключение или приятный ритуал. **Новизна — ваше главное оружие!**

Вот пример такого расписания:

- **Понедельник:** Посещение приюта для животных — игра со щенятами, помощь в уходе за ними. Вечером — 15 минут с любимой книгой и чашкой ароматного чая.

- **Вторник:** Поход по магазинам не для покупок, а для «охоты» — выбор красивых вещей, примерка, наслаждение процессом. Небольшая покупка в качестве награды. Вечером — просмотр нового эпизода любимого сериала.
- **Среда:** Визит к родным — бабушкам, дедушкам или друзьям, которые вам искренне рады. Совместное чаепитие, обмен новостями, душевный разговор. Дома — ароматная ванна с эфирными маслами.
- **Четверг:** Исследовательская прогулка по новым местам вашего города — парк, где вы никогда не были, незнакомый район с интересной архитектурой. Фотографирование необычных деталей. Вечером — пять минут медитации с глубоким дыханием.
- **Пятница:** Кулинарный эксперимент — приготовление нового блюда по интересному рецепту. Красивая сервировка, наслаждение процессом и результатом. Вечером — 10 минут растяжки под спокойную музыку.
- **Суббота:** Поездка к воде — морю, реке или озеру. Созерцание водной глади, вслушивание в звуки природы, медитативное наблюдение за волнами. Дома — рисование впечатлений дня (даже если вы «не умеете» рисовать).
- **Воскресенье:** Выезд за город, в лес или парк. Пикник, костёр (если возможно), наблюдение за огнём, наслаждение лесными ароматами и звуками. Вечером — планирование следующей недели, наполненной новыми позитивными моментами.

Это лишь шаблон. Наполните его **своими** делами, чередуя «лёгкую» и «тяжёлую» артиллерию. Ваша задача — через **действия на физическом уровне** помочь подсознанию **принудительно** переключиться на обработку **новой**, и желательно **позитивной** информации.

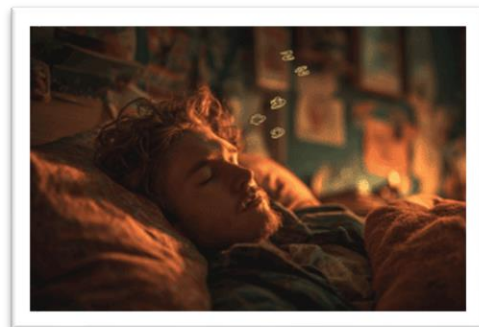
Запомните важный момент ещё раз: Ваша задача — через действия на физическом уровне помочь подсознанию принудительно переключиться на обработку новой, и желательно позитивной информации.

Как мы говорили, позитивные события, особенно сильные, способны мгновенно «погасить» или «затмить» негативный заряд от старых проблем, тлеющим в вашем подсознании и отправляющих вашу жизнь. Но верно и обратное, **большое количество** слабых позитивных событий, точно также способны постепенно сменить «минус на плюс».

Важно также включить в свой план работу с незавершенными делами. Выделите один день в неделю (например, утро субботы), когда вы будете заниматься одним конкретным делом из вашего списка «долгов». Не пытайтесь сразу сделать все — это верный путь к разочарованию и возвращению негативных эмоций. Постепенно, шаг за шагом, вы освободитесь от этого груза, получая каждый раз порцию позитивных эмоций от завершения очередной задачи.

Важность полноценного сна

И последнее, но не менее важное в этом разделе. Ни один из вышеперечисленных инструментов не будет работать в полную силу, если вы не обеспечите себе **качественный, полноценный сон**. Сон — это фундамент вашего психического и физического здоровья.



Современные учёные доказали, что именно во сне наш мозг «очищает» нейронные связи от токсичных продуктов жизнедеятельности и «перезагружает» эмоциональную систему. Если человек хронически не высыпается, его способность к самоконтролю падает, эмоциональная реактивность резко возрастает (то есть он становится более раздражительным, тревожным и уязвимым для негатива), а способность воспринимать позитивные моменты снижается. Невыспавшийся мозг просто не в состоянии оценить красоту заката или радость от встречи с другом. Фактически, недосып делает нас намного более уязвимыми для негативных мыслей и эмоций — именно того, чего добиваются «тёмные силы»!

Поэтому сделайте здоровый сон своим приоритетом:

- Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время
- Создайте комфортную обстановку для сна: прохладную, тихую, тёмную комнату
- Избегайте яркого света (особенно синего спектра от экранов) за 1-2 часа до сна
- Разработайте успокаивающий вечерний ритуал: тёплая ванна, чтение, лёгкая растяжка
- Ограничьте потребление кофеина во второй половине дня

Хороший сон — это не роскошь, а необходимость в вашей борьбе за освобождение от влияния «тёмных сил». Это тот фундамент, на котором строятся все остальные практики.

***Подведём итог:** Выполняя эти рекомендации, вы начнёте систематически разрушать «благоприятную среду» для «тёмных сил». Поначалу их связь с вашим подсознанием станет прерывистой, а затем, лишившись постоянной подпитки, они будут вынуждены полностью «отключиться» от вас. Вы постепенно отряхнёте с себя пыль прошлой жизни, начнёте «оживать», и ваша жизнь неминуемо станет налаживаться.*

Но очистить свой «дом» от незваных гостей — это лишь полдела. Теперь, когда подсознание освободилось от деструктивного влияния, оно готово стать вашим самым могущественным союзником в построении новой, счастливой реальности. Как же дать ему правильное направление? Как научить его работать на созидание?

Это подводит нас к следующему, вдохновляющему этапу нашего пути. **Переходим в раздел: «Шаг №3 – Мечтайте».**

Глава №7: Шаг №3 – Мечтайте

«Проектируем» новую реальность: сила мечты



Итак, мы прошли два важнейших этапа. На первом шаге мы провели самодиагностику и, словно включив свет в тёмной комнате, увидели истинное положение дел. На втором шаге мы получили целый арсенал инструментов, с помощью которых начали «генеральную уборку» в нашем внутреннем мире, разрушая «благоприятную среду» для «тёмных сил» и разрывая с ними устойчивую связь. Мы научились очищать наше поле от «сорняков».

Теперь пришло время сделать самое главное — посадить в эту плодородную, очищенную почву семена наших самых светлых и смелых желаний. Пришло время **мечтать**. Регулярно отводите время для того, чтобы представлять свое будущее — каким бы вы хотели его видеть. Мечтайте о семье, доме, машине, карьере, путешествиях, отношениях, творческой самореализации — обо всем, что вызывает у вас внутренний отклик и предвкушение радости.

Вы можете удивиться, но мечтание – это не праздное занятие, а один из самых мощных инструментов для взаимодействия с вашим подсознанием. Если обработка новой информации – это его любимая работа, то работа с мечтами и планами – это его любимое творчество. Когда вы начинаете мечтать, ваше подсознание с восторгом погружается в свою бескрайнюю «библиотеку», начинает перебирать все «книги» вашего опыта, знаний и способностей, чтобы скомпоновать для вас наилучший, самый красивый и желанный образ будущего.

Особенно эффективной эта практика становится, если вы не просто мечтаете, но и задаете своему подсознанию направляющие вопросы: «А как мне добраться до этой мечты?», «Какие шаги помогут мне реализовать этот план?». Этим вы побуждаете подсознание не просто создавать приятные образы, но и строить мосты между вашим настоящим и желаемым будущим — то есть по-настоящему работать на вас, а не против вас.

«Разминка для души»: начинаем с шуточных мечтаний

После долгого пребывания в «чёрной полосе» механизм мечтания и планирования в вашем подсознании мог, образно говоря, «заржаветь». Возможно, вы сами заметили, как трудно стало представить что-то по-настоящему хорошее, светлое, желанное. Страхи, обиды, ощущение тупика заслоняли горизонт. Он долгое время был подавлен или использовался «тёмными силами» для создания деструктивных сценариев. Поэтому не стоит сразу бросаться в построение грандиозных и серьёзных жизненных планов. Начните с «разминки».

Позволяйте себе мечтать утром после пробуждения или вечером перед сном. Пусть это будут даже **шуточные, нереалистичные мечты**: полететь на драконе, построить замок из шоколада, подружиться с дельфинами. Цель на этом этапе – не придумать реальный план, а просто **запустить сам процесс**, дать застоявшимся «шестерёнкам» вашего подсознания раскрутиться, стряхнуть с себя ржавчину апатии и негатива. Позвольте себе эту роскошь – мечтать просто ради удовольствия, **как в детстве**, без критики и ограничений.

Интеграция сознания и подсознания

Постепенно, когда механизмы подсознания снова начнут работать свободно, оно будет выдавать все более реалистичные и конструктивные мечты, планы и идеи, которые действительно помогут вам перейти на новый, более качественный уровень

жизни. И что особенно важно — теперь эта работа будет происходить без вредоносного влияния «тёмных сил».

Когда же вы почувствуете, что ваш внутренний фон стал преимущественно спокойным и светлым, наступает время для настоящего сотворчества. Теперь ваше подсознание и сознание — не противники в вечной борьбе «хочу» и «надо», а два могущественных партнёра.



Теперь вы можете не просто мечтать, но и задавать своему подсознанию конкретные вопросы: **«А как нам добраться до этой мечты? Какой первый шаг? Какие есть пути?»**. И ваше подсознание, освобождённое от чужого влияния, начнёт «строить мосты» к вашим целям и мечтам. Оно будет подбрасывать вам интуитивные догадки, творческие идеи, внезапные озарения.

А ваше сознание, в свою очередь, будет выполнять свою важную работу: оно будет принимать эти идеи, анализировать их с помощью критического мышления («разумно ли это?», «логично ли?», «какие могут быть риски?»), превращать их в конкретные шаги и применять силу воли и самодисциплину для их реализации.

Этот союз интуитивного «хочу» от подсознания и рационального «надо» от сознания превратит вас в настоящего виртуоза, который мастерски лавирует по Лабиринту жизни, интуитивно обходя опасные повороты и осознанно выбирая пути, ведущие к позитивным событиям.

Жизнь без помех

Вы заметите, как, когда «тёмные силы» теряют влияние на ваше подсознание, жизнь начинает постепенно налаживаться. Подсознание уже более четко выстраивает планы и решения для предстоящих задач, поскольку исчезают помехи со стороны «тёмных сил». Их место занимает ваше сознание, получая все привилегии для этой роли.

Это похоже на езду на велосипеде по дороге, с которой внезапно исчезли все препятствия. Раньше ваш путь был усеян ямами и камнями, а из кустов кто-то постоянно бросал палки в колеса, заставляя вас спотыкаться и падать. Теперь же вы просто спокойно едете вперед — к своим мечтам и целям.

Возможно, движение не такое стремительное, как хотелось бы, но оно ровное, уверенное и, главное, без тех мучительных происшествий, которые раньше выбивали

вас из седла. С каждым днем вы приближаетесь к своим целям все ближе и ближе, и в этом постепенном, но верном продвижении есть своя особая радость.

Обращение к светлым силам: открытый канал



Вспомните, как мы говорили в начале книги: добро редко само навязывается в нашу жизнь, в основном оно приходит, когда мы сами стремимся к нему и просим о помощи. Зло же, напротив, приходит без приглашения, без нашего разрешения.

Именно поэтому на третьем шаге, когда вы начинаете строить свою новую жизнь, не забывайте обращаться за помощью и подсказками к «Светлым силам», если это соответствует вашему мировоззрению.

Возможно, вы и раньше обращались к ним, но не получали ответа и отчаялись. Скорее всего, это происходило потому, что ваш «канал связи» был «забит помехами» от «тёмных сил». Любые светлые подсказки просто не могли «пробиться» или игнорировались вашим подсознанием, находящимся под чужим руководством.

Теперь же, когда вы «отключились от негативной сети», как тот самый мобильный телефон, ваше подсознание становится открытым для светлых, созидательных импульсов. Конечно, вы можете справиться и своими силами. Но если на пути к мечте вы чувствуете, что запутались или вам нужна поддержка, обратитесь к «Светлым силам». Ведь им, так же, как и «тёмным», «сверху лучше видно», где вы находитесь в своём Лабиринте и какой путь будет для вас наилучшим. Их подсказки могут прийти в виде внезапной идеи, нужной информации в книге, случайной встречи или просто внутреннего чувства уверенности в правильности выбора.

Важнейшее предостережение...

И здесь я должен сделать одно очень важное предупреждение. Прежде чем начинать серьезно строить планы и принимать судьбоносные решения, **убедитесь, что вы действительно вышли из-под влияния «тёмных сил».**

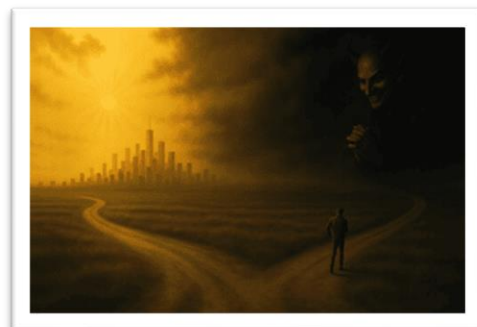
Почему это так критично? Потому что если устойчивая связь с ними ещё не разорвана, то любая ваша «гениальная идея» или «грандиозный план» могут оказаться «**троянским конём**». «Тёмные силы» с радостью примут участие в формировании этого плана, но сделают это так, чтобы он гарантированно **привёл вас к ещё большему провалу и разочарованию.**

- *Пример №1:* Вам может внезапно прийти в голову «блестящая» идея – увидев рекламу в интернете, вложить все свои сбережения в некий «сверхприбыльный» стартап. Вы будете чувствовать невероятный энтузиазм и уверенность, но в итоге, скорее всего, потеряете все деньги и останетесь у разбитого корыта.

- *Пример №2:* Вам может показаться, что единственное спасение – это всё бросить и немедленно переехать в другой город, хотя у вас там нет ни работы, ни жилья, ни поддержки. Эта идея будет ощущаться как смелый шаг к новой жизни, но на деле может оказаться ловушкой, которая приведёт вас к изоляции, одиночеству и ещё большим трудностям.

- *Пример №3:* Вы встречаете человека, который вызывает у вас сильные эмоции. Что-то подталкивает вас к стремительному развитию отношений, **игнорируя тревожные сигналы** и «красные флажки». Вы погружаетесь в эти отношения с головой, вкладывая все свои эмоциональные и иногда материальные ресурсы. А спустя время обнаруживаете, что этот человек совсем не тот, за кого себя выдавал, и вы оказываетесь эмоционально опустошены и разочарованы.

Сколько раз в жизни вы ловили себя на мысли, что очередная идея – просто гениальна? Были ли вы уверены, что это именно *ваша* идея, или она просто «пришла» в готовом виде? Не была ли она искусной «подброской»? Именно поэтому так много, казалось бы, грандиозных идей в итоге приводили к провалу.



Поэтому, прежде чем строить серьёзные планы, вернитесь к **Шагу №1** и проведите честную самодиагностику. Если вы всё ещё замечаете, что часто и подолгу «мусолите» негативные мысли, – не торопитесь с глобальными переменами. Продолжайте применять инструменты из **Шага №2**, очищая своё внутреннее пространство.

Признаки успешного освобождения

Как понять, что вы действительно освободились от влияния «тёмных сил» и готовы к построению новых планов? Обратите внимание на следующие признаки:

1. **Эмоциональная стабильность:** Ваши эмоциональные реакции становятся более уравновешенными. Вы больше не «взрываетесь» из-за мелочей и можете

сохранять спокойствие в ситуациях, которые раньше вызывали бурю негативных эмоций.

2. **Улучшение сна:** Вы засыпаете легче, спите глубже и просыпаетесь более отдохнувшим. Исчезают или значительно уменьшаются ночные кошмары и тревожные сновидения.

3. **Естественный оптимизм:** Вы начинаете замечать хорошее в повседневных ситуациях без специальных усилий. Это не наивная «розовость», а здоровый баланс восприятия, когда вы видите как позитивные, так и негативные аспекты, но не закикливаетесь на последних.

4. **Возвращение энергии:** Вы обнаруживаете, что у вас появляется больше физической и ментальной энергии для дел и занятий, которые раньше казались утомительными.

5. **Возрождение интереса к жизни:** Вещи, люди, занятия, которые долгое время не вызывали у вас никакого отклика, снова начинают интересовать и радовать.

6. **Интуитивные «зеленые сигналы»:** Вы начинаете чувствовать внутреннее спокойствие и уверенность в отношении своих решений, даже если они требуют выхода из зоны комфорта.

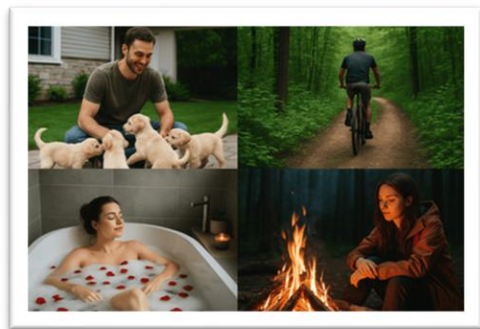
7. **Синхронности и совпадения:** В вашей жизни начинают происходить маленькие «чудеса» и совпадения, которые помогают вам двигаться в выбранном направлении.

8. **Улучшение отношений:** Люди начинают по-другому реагировать на вас, отношения становятся более гармоничными и поддерживающими.

Если вы замечаете большинство этих признаков, значит, процесс освобождения идет успешно, и вы можете постепенно переходить к более серьезному планированию своего будущего.

Защита достигнутого прогресса

Важно помнить, что даже после успешного разрыва связи с «тёмными силами» необходимо поддерживать свою «защитную систему» в активном состоянии. Продолжайте регулярно использовать инструменты из Шага №2 — они теперь станут не только средством освобождения, но и профилактикой повторного попадания под влияние «тёмных сил».



Представьте это как поддержание иммунитета: даже если вы полностью выздоровели после серьезного заболевания, вы все равно продолжаете укреплять организм, чтобы предотвратить рецидив.

Особенно внимательными нужно быть в периоды жизненных трудностей и стрессов — именно тогда «тёмные силы» могут попытаться восстановить свое влияние. В такие моменты удвойте «дозу» позитивных практик и будьте особенно бдительны к своим мыслительным шаблонам.

Новый баланс: сотрудничество всех аспектов личности

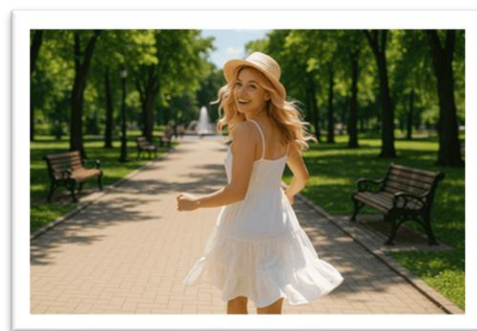
Освободившись от влияния «тёмных сил», вы обнаружите, что ваше подсознание, сознание и связь со «светлыми силами» начинают работать в гармоничном тандеме. Это похоже на слаженную команду, где каждый участник выполняет свою функцию для общего блага.

Подсознание предлагает творческие решения и интуитивные прозрения, сознание анализирует и структурирует их с помощью логики и критического мышления, а «светлые силы» обеспечивают направляющие подсказки в моменты неопределенности.

Эта синергия создает совершенно новое качество жизни, когда даже препятствия и трудности воспринимаются не как катастрофы, а как задачи для решения или возможности для роста. Вы начинаете замечать, что даже в сложных ситуациях теперь находите более конструктивные решения, которые раньше были недоступны из-за ограниченного восприятия под влиянием «тёмных сил».

Завершение трансформации

Итак, на третьем шаге вы не просто мечтаете — вы активируете все аспекты своей личности для создания новой, гармоничной реальности. Вы возвращаете себе право определять свою судьбу, а не быть пассивной марионеткой в руках «тёмных сил». Ваша жизнь начнёт постепенно, но неуклонно налаживаться. Решения будут приниматься легче, нужные люди и возможности будут появляться как бы сами собой. Вы перестанете



постоянно наткаться на тупики и неприятности, словно научившись обходить их стороной.

Этот процесс можно сравнить с восстановлением изначального чертежа дома, который был искажен недобросовестными строителями. Вы убираете все вредоносные изменения и возвращаетесь к оригинальному замыслу — к тому, кем вы должны были быть до вмешательства «тёмных сил».

Мечтайте, планируйте, действуйте — но делайте это осознанно, с пониманием механизмов, которые мы обсудили в этой книге. И помните: даже самый длинный путь начинается с первого шага. Возможно, не все ваши мечты реализуются мгновенно, но теперь каждый день будет приближать вас к истинно желаемому, а не уводить от него, как это было под влиянием «тёмных сил».

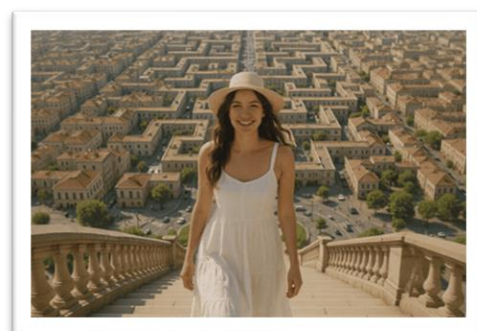
Ваша жизнь — это ваш уникальный путь через лабиринт возможностей. И теперь, когда вы знаете секреты навигации по нему, этот путь станет намного более радостным и наполненным смыслом.

На этом основной, практический этап нашего путешествия завершён. В заключительной **«Главе №8: Эпилог»** мы подведём итоги и закрепим всё, что вы узнали, чтобы уверенно двигаться по новому, светлому пути.

Глава №8: Эпилог

Ваш компас в Лабиринте жизни: послесловие для нового пути

Вот и подошло к концу наше с вами путешествие по запутанным коридорам Лабиринта, который мы называем жизнью. Мы начали этот путь с чувства растерянности, возможно, отчаяния, с вопроса, который привёл вас сюда: «Как выйти из чёрной полосы?». Теперь, я надеюсь, у вас в руках есть не просто ответ, а целый набор ключей и подробная карта вашего внутреннего мира.



Вместе мы прошли три важнейших шага:

- **На первом шаге («Самодиагностика»)** мы научились честно смотреть на себя и распознавать те самые признаки, которые указывают на то, что в нашем

внутреннем «доме» поселились незваные гости. Мы поняли, как и почему это происходит.

- **На втором шаге («Инструменты для исцеления»)** мы собрали свой личный «арсенал» для «генеральной уборки» в подсознании. Мы узнали, как с помощью «лёгкой» и «тяжёлой артиллерии» позитивных впечатлений можно разрушить «благоприятную среду» для «тёмных сил» и разорвать с ними устойчивую связь.

- **И на третьем шаге («Мечтайте»)** мы сделали самое главное – перешли от обороны к созиданию. Мы научились заново мечтать, превращая наше освобождённое подсознание из пассивного исполнителя в могущественного союзника на пути к счастливой жизни.

Теперь вы знаете, как выявить проблему, как устранить её причину и как начать строить ту реальность, о которой всегда мечтали. Но на этом наша работа не заканчивается. Она только начинается.

Жизнь после «чёрной полосы»: искусство бдительности

Выйдя на светлую дорогу, не стоит забывать, что Лабиринт никуда не исчез. В вашей жизни всё равно иногда будут встречаться неприятности, токсичные люди или негативные события. «Тёмные силы», потеряв над вами контроль, не оставят попыток вернуть его. Они будут пытаться снова «подключить» вас к своей сети через своих «агентов» – людей, которые будут пытаться заразить вас своим негативом, или через неожиданные проблемы, которые могут выбить из колеи.

Поэтому теперь вашим главным качеством должна стать **осознанная бдительность**. Но это не та бдительность, что рождается из страха. Это спокойная уверенность человека, который **знает правила игры**.

Помните главное правило: вы можете где-то понервничать, расстроиться или даже с кем-то поссориться. Проявление негативных эмоций – часть человеческой природы. Важно лишь одно: **не уносите этот негатив с собой в завтрашний день!** Кратковременная вспышка гнева или печали – это лишь короткий «сигнал», который вы посылаете в пространство, как тот самый мобильный телефон. «Тёмные силы» могут его заметить, но им будет недостаточно этого короткого контакта, чтобы наладить устойчивую связь и снова «обустроить домик» в вашем подсознании.



Важно: не забирайте с собой в завтрашний день мысли из вчерашнего негатива. Как только наступает новый день, необходимо оставить все вчерашние обиды, раздражения и разочарования в прошлом. Иначе вы снова рискуете попасть под влияние «тёмных сил».

Как только вы почувствовали, что застряли в негативных мыслях, немедленно применяйте инструменты из **Шага №2**. Прогулка по новому парку, звонок другу, чашка вкусного чая, игра с котёнком – любой из ваших «амулетов» поможет «отключиться от сети» и погасить этот сигнал. Вы не дадите им шанса, и у них опять ничего не получится. А у вас всё будет хорошо. Ваши ежедневные позитивные ритуалы – это и есть ваш **главный пожизненный оберег**, ваша надёжная защита.

Представьте это как начало простуды. Если при первых симптомах вы сразу примете меры — отдохнете, выпьете горячего чая, обеспечите организму поддержку — болезнь может отступить, не развившись в полной мере. Но если проигнорировать первые признаки и продолжать перегружать себя, простое недомогание перерастет в серьезное заболевание. Точно так же работает и механизм защиты от «тёмных сил».

Знание — ваше главное оружие

Теперь вы вооружены полным набором инструментов для управления своей жизнью. Вы знаете, как распознать влияние «тёмных сил» через самодиагностику. У вас есть арсенал практических техник для разрыва устойчивой связи с ними. Вы понимаете, как использовать силу мечтаний и осознанного планирования для создания новой, позитивной реальности.

Эти знания — не просто теория, а практическое руководство к действию. Они подобны картам, которые помогают морякам избегать опасных рифов и находить безопасные гавани даже в самых бурных морях. С их помощью вы можете уверенно прокладывать свой путь через лабиринт жизни, минуя ловушки и тупики, которые раньше казались неизбежными.

Двойная природа влияния: заражение и защита

Особенно важно осознавать двойственную природу негативной энергии в нашем мире. Находясь под влиянием «тёмных сил», вы невольно становитесь их «проводником», заражая окружающих своим негативом. Не осознавая того, вы начинаете действовать как их «агент», подключая обычных людей к этой негативной

сети через проявления раздражения, рассказы о неприятностях или окрашивание нейтральных событий в мрачные тона.



Это похоже на вирусное заболевание, которое стремится распространиться как можно шире. Человек, находящийся под влиянием «тёмных сил», становится невольным **распространителем** этого «вируса», передавая его через негативные эмоциональные взаимодействия с окружающими.

Но верно и обратное: если в вашу жизнь приходят люди, излучающие негатив, это может быть попыткой «тёмных сил» восстановить с вами связь. Это означает, что вы периодически «включаетесь в сеть», как мобильный телефон, хотя и не подключаетесь к ней на длительный срок. «Тёмные силы» замечают эти моменты «включения» и пытаются через своих «агентов» наладить с вами устойчивую связь.

Именно поэтому в вашей жизни иногда появляются негативные люди или события даже после того, как вы, казалось бы, освободились от влияния «тёмных сил». Чтобы их количество значительно уменьшилось, необходимо как можно реже «включаться» и сигнализировать о своем местоположении на радарх «тёмных сил».

Новая парадигма понимания жизненных трудностей

Знания, полученные из этой книги, дают вам совершенно новую перспективу для понимания жизненных трудностей. То, что раньше казалось случайным невезением или несправедливостью судьбы, теперь приобретает конкретные причинно-следственные связи и, что самое важное, — решения.

Вы больше не беспомощная жертва обстоятельств или капризной фортуны. Вы активный участник процесса формирования своей реальности, который понимает механизмы влияния как деструктивных, так и созидательных сил. Это понимание дает удивительное чувство внутренней свободы и силы.

Когда вы столкнётесь с трудностями, вы больше не будите тратите энергию на вопросы «за что мне это?» или «почему всегда я?». Вместо этого вы проанализируете ситуацию с точки зрения полученных знаний и примените соответствующие инструменты для её разрешения. Это радикально меняет вашу эффективность в преодолении препятствий.

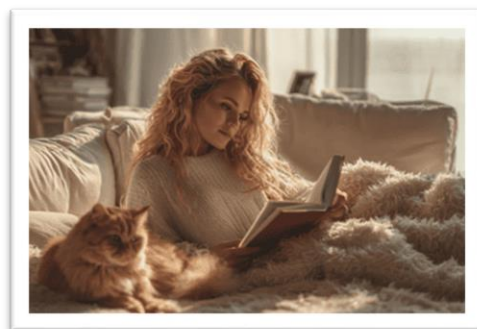
И в завершение, я хочу обратиться лично к вам...

К вам, кто читает эти строки прямо сейчас, а на душе по-прежнему тяжело. К вам, кто чувствует, что жизнь несправедлива, а «чёрная полоса» кажется бесконечной. Я хочу, чтобы вы знали: **вы не одни**. То, что вы чувствуете – реально, ваша боль – не выдумка. Но ваша ситуация – это **не приговор**.

Прежде всего, знайте: то, что с вами происходит, имеет объяснение и, что гораздо важнее, — решение. Ваши страдания не случайны и не бессмысленны. Они не являются наказанием или свидетельством того, что вы чем-то хуже других. Они — результат действия определенных механизмов, которые мы подробно рассмотрели в этой книге.

Чувство безнадежности и убеждение, что «так будет всегда» — это не ваши истинные мысли. Это именно те мысли, которые «тёмные силы» хотят, чтобы вы думали. Это часть их стратегии по удержанию вас в своей сети. Поэтому первым шагом является осознание: эта «чёрная полоса» не навсегда. У неё есть начало, значит, будет и конец.

То, что вы нашли и читаете эту книгу, – это уже не случайность. Это значит, что ваше подсознание, ваше истинное «Я», уже отчаянно ищет выход. Оно привело вас сюда. В вас уже есть сила, которая стремится к свету.



Пожалуйста, не отчаивайтесь. Эта книга – не просто текст. Это карта Лабиринта. Это набор ключей. Пройдите эти три простых шага. Начните с самого малого. Не ждите мгновенных чудес, просто делайте один маленький шаг каждый день. Сварите себе сегодня самую вкусную чашку чая за последнее время. Завтра – пройдитесь по улице, где никогда не были. Послезавтра – позвоните человеку, чей голос вы давно хотели услышать.

Каждое такое маленькое действие – это камешек, который вы бросаете на чашу весов Света. И рано или поздно эта чаша перевесит. «Тёмные силы» сильны лишь до тех пор, пока действуют в темноте и питаются нашим неведением. Вынося их механизмы на свет и лишая их пищи, вы обретаете над ними полную власть.

Ваша жизнь – в ваших руках. Не в руках судьбы, не в руках обстоятельств и уж точно не в руках «тёмных сил». Она в ваших мыслях, в ваших чувствах и в ваших ежедневных маленьких выборах.

Пусть ваш Лабиринт отныне будет светлым и полным удивительных открытий. Пусть ваш внутренний «дом» всегда будет чистым, уютным и гостеприимным только для «Светлых сил». И пусть ваш «велосипед» жизни легко и радостно несёт вас по гладкой дороге, навстречу вашим самым смелым и прекрасным мечтам.

Доброго вам пути!

Послесловие

Дорогой читатель, завершая эту книгу, я хотел бы обратиться к тем из вас, кто, возможно, является атеистом, агностиком, или просто человеком, чей рациональный склад ума с трудом принимает такие понятия, как «Светлые силы» и «Тёмные силы». Это абсолютно нормально.

Я хочу подчеркнуть важную мысль: вас никто не заставляет верить в существование «Тёмных сил», «Светлых сил» или других метафизических сущностей, которые упоминаются в книге. Это ваше личное право — принимать или не принимать такое объяснение происходящих в жизни процессов. И переубеждать вас я совершенно не собираюсь.

Самое главное заключается в том, что практические шаги, описанные в этой книге, работают независимо от того, какое объяснение вы им даете. Шаг №1 (самодиагностика), Шаг №2 (инструменты для исцеления) и Шаг №3 (сила мечтаний и планирования) — это эффективные практические методики, которые помогут вам выйти из «чёрной полосы» невезения, даже если вы не разделяете представленное мною метафизическое объяснение механизмов их работы.

Вы можете рассматривать описанные явления через призму психологии, нейробиологии или любой другой научной парадигмы, которая ближе вашему мировоззрению. Суть остается неизменной: негативные мыслительные процессы имеют тенденцию к самоподдержанию и расширению своего влияния, создавая порочный круг проблем в нашей жизни. А предложенные шаги помогают разорвать этот круг и запустить противоположный — позитивный — цикл, который постепенно выводит нас к более счастливой и гармоничной жизни.

Я поделился с вами своим видением того, как работают эти механизмы изнутри, основываясь на собственный опыт и наблюдения. И это, моя модель объяснения, почему люди попадают на «путь невезения» и как из него выбираться.



Если эта модель кажется вам убедительной и помогает лучше понять происходящие процессы — прекрасно. Если вам ближе другое объяснение — это тоже замечательно. В конечном счете, важен не теоретический фундамент, а практический результат: выход из периода неудач и возвращение к полноценной, счастливой жизни.

Поэтому я призываю вас сосредоточиться на практической стороне книги, применять описанные инструменты в своей жизни и наблюдать за происходящими изменениями. Потому что независимо от вашего мировоззрения, эти **шаги действительно работают** и помогают преобразить жизнь к лучшему.

***И помните:** выход из «чёрной полосы» — это не вопрос веры. Это вопрос конкретных действий, повторяемых регулярно и последовательно. Начните делать то, что предложено в этой книге, и вы увидите результаты, которые говорят сами за себя.*

Я желаю вам удачи на этом пути, гармонии в душе и смелости строить ту жизнь, которой вы достойны. **И теперь, для этого у вас есть все инструменты...**

С уважением и наилучшими пожеланиями, Денис А.

Глава №9: Об авторе + предыстория книги



Дорогой читатель!

Вот и пройдена последняя страница книги «Лабиринт жизни». Если вы здесь, значит, вы дошли до конца этого пути, и я искренне надеюсь, что это путешествие было для вас полезным. Вы узнали о том, как устроен наш внутренний мир, как в нём появляются «тёмные полосы» и, самое главное, получили в руки карту и набор ключей, чтобы найти выход из самого запутанного лабиринта.

Вероятно, у вас возник вопрос: кто же тот человек, который провёл вас по этим страницам? Позвольте мне немного рассказать о себе.

Меня зовут Андреев Денис, я родом из России. Я не публичный человек и не стремлюсь им быть. Моя главная цель — поделиться знаниями, которые могут помочь другим. Мой путь к созданию этой книги был долгим и начался задолго до того, как была написана первая строчка.

Всё началось в далёком 2008 году, когда я учился на 5-ом курсе университета. Именно тогда меня глубоко заинтересовала тема жизненного пути человека. Почему

при схожих условиях одни люди идут по жизни легко и счастливо, а другие постоянно натыкаются на непреодолимые стены неудач и разочарований? Этот вопрос не давал мне покоя. Я начал подробно изучать всё, что мог найти о работе сознания и подсознания, погружался в психологию, но классические ответы не всегда объясняли глубину проблемы.

Тогда я пошёл дальше – путём собственных наблюдений, исследований, проб и ошибок. Я тестировал выявляемые закономерности на своей собственной жизни (именно поэтому в начале книги я упоминал, что мне удалось несколько раз как войти в полосу невезения, так и осознанно из неё выйти), а позже, с согласия близких мне людей, и на их опыте. Шаг за шагом, как маховик, который раскручивается всё быстрее, передо мной начала вырисовываться целостная картина.

К 2021 году, спустя 13 лет исследований, у меня уже была чёткая схема, тот самый механизм, который объяснял, как в жизни человека зарождается «чёрная полоса» и почему его начинает преследовать невезение. С 2021 по 2022 год я уже целенаправленно проверял эту систему на практике, помогая знакомым, которые оказались в трудной ситуации. Мы пробовали, тестировали, и это работало. Результаты были очень хорошими.

Именно тогда, когда моя собственная жизнь наладилась, меня начала посещать одна настойчивая мысль: этими знаниями нужно поделиться. Я должен сделать их доступными для как можно большего числа людей. Единственным реальным способом для этого был интернет. Так, в 2022 году родилась идея написать книгу и создать для неё сайт.

Вы можете спросить, почему на это ушло почти три года? Дело в том, что я человек математического склада ума, мне проще работать с цифрами, схемами и анализом, чем со словами. Написание текста давалось мне непросто. Я много раз возвращался к черновикам, переписывал, стараясь изложить сложную тему максимально просто и понятно.

Весь этот путь — от первого вопроса, заданного себе в 2008 году, до последней строчки в этой книге — занял у меня семнадцать лет. Семнадцать лет поисков, проб, ошибок и бесценных открытий. Я заключил весь этот колоссальный опыт в одну книгу, чтобы вы могли пройти этот путь не за долгие годы, а всего за несколько часов внимательного чтения. По сути, я постарался сэкономить вам 17 лет жизни, предложив готовую карту для выхода из Лабиринта, которую мне пришлось чертить самому, часто на ощупь и в полной темноте.

И вот, в июне 2025 года, я наконец завершил эту большую работу.

Слово о ценности и цене

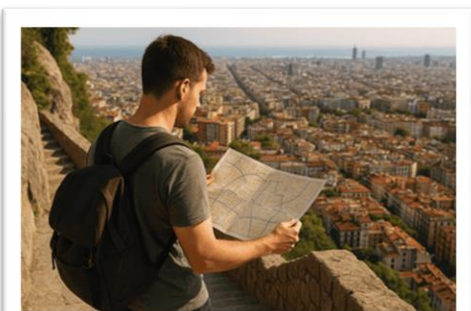
Теперь я хочу коснуться очень деликатного, но важного момента. Наш мозг устроен так, что любая **бесплатная информация рискует быть обесцененной**. Мы подсознательно относимся к тому, что досталось даром, как к чему-то неважному. Я это прекрасно понимаю. Если бы я поставил на эту книгу цену в 1 000 или даже 10 000 рублей, ваше восприятие её ценности, возможно, было бы выше.



Но моё решение – оставить её бесплатной. И вот почему. Эта книга предназначена в первую очередь для людей, которые находятся в беде, которые сбились с пути и у которых, возможно, и так не всё в порядке с финансами. Я не хочу наживаться на чужих проблемах. Моя цель – помочь.

Поэтому у меня к вам лишь одна большая просьба: пожалуйста, не относитесь к этой книге как к пустяку. В ней описаны реальные, работающие инструменты, которые вы вряд ли найдёте где-то ещё в таком структурированном виде. Возможно, моё решение сделать её бесплатной – это ошибка. Но таков мой выбор, и я прошу вас его принять и не обесценивать те шаги, которые здесь описаны. Я уверен, вы пришли к этой книге не из праздного любопытства, а потому, что ищете выход.

В добрый путь!



И в завершение я хочу ещё раз поблагодарить вас за то, что вы изучили этот материал. Всё, что вы прочитали, – это не фантазии и не эзотерика. Это результат многолетних наблюдений и практических тестов, которые показали свою эффективность. Поверьте, эти механизмы сработают и в вашей жизни. Просто начните применять их. Шаг за шагом.

Если эта книга оказалась для вас полезной, возможно, она сможет помочь и кому-то ещё. Вспомните о тех, кто вам дорог. Возможно, в вашем окружении есть человек, который тоже сбился с пути, жалуется на череду неудач и отчаянно ищет выход. Вы можете помочь ему, просто отправив ссылку на этот сайт или скачав книгу в PDF-формате. Иногда вовремя протянутая рука помощи, даже в виде простой ссылки, может стать началом больших и светлых перемен в жизни другого человека.

Пусть ваш внутренний «дом» всегда будет чистым, светлым и уютным. Пусть ваш «велосипед» жизни легко и радостно несёт вас по гладкой дороге навстречу самым прекрасным и смелым мечтам. Теперь у вас для этого есть всё необходимое.

Доброго вам пути! С уважением и наилучшими пожеланиями, Денис А.

Для тех, кто захочет сказать «Спасибо»

Я знаю, что среди вас будут те, кто, применив эти знания и увидев реальные перемены в своей жизни, почувствует искреннюю благодарность и захочет как-то поблагодарить меня. Это абсолютно нормально. Я сам был в такой ситуации.

Около 15 лет назад, в 2010 году, я пытался выучить язык программирования. Я покупал дорогие платные курсы, но они были написаны сложным языком, и я просто не мог их понять. Я уже почти отчаялся, когда наткнулся на простой сайт с бесплатными, понятными уроками. День за днём я изучал их и сам не заметил, как научился тому, что не смогли дать мне платные гуру. Я был так благодарен этому неизвестному мне человеку! Я нашёл его контакты, попросил номер кошелька в платёжной системе WebMoney, популярного на тот период в России, и перевёл ему сумму, сопоставимую со стоимостью тех бесполезных курсов. Я сделал это потому, что полученный навык был для меня бесценен, и я не мог оставить его без ответа. Кстати, сайт, на котором вы сейчас читаете эту книгу, во многом сделан благодаря тем знаниям.

Я это к чему. Если эта книга поможет вам, если вы почувствуете, что получили ценный навык управления своей жизнью, и у вас появится такое же искреннее желание отблагодарить меня, автора этой книги – вы сможете это сделать. Я не настаиваю и никого не принуждаю. Это лишь возможность для тех, кто сам этого захочет.

Вы можете сделать это, перечислив абсолютно любую, даже символическую, комфортную для вас сумму, которая не ударит по вашему бюджету. Пусть это будет 50 или 100 рублей. Любая сумма будет воспринята как знак вашей благодарности за полученные знания и за ваш искренний отзыв.



<https://labyrinth-of-life.ru/thanks.html>

Все способы перечислены на сайте,
перейти можно по ссылке или по QR-коду
с телефона.



<https://pay.cloudtips.ru/p/64b625d7>

Быстрый перевод через платёжный
сервис от Т-Банка: карта любого банка
или СБП.

Часто задаваемые вопросы и ответы на них

Но на этом, наше с вами путешествие ещё не заканчивается! На сайте вас ждёт ещё одна страница — это живой раздел с вопросами и ответами, который будет пополняться благодаря вам.



Возможно, у вас остались вопросы? Или у вас есть свои уникальные инструменты и занятия, которые заставляют ваше подсознание переключиться с «пережёвывания» негатива на обработку новой, позитивной информации? Оставляйте комментарии под видео, ссылка на которое размещена в этом разделе и самые интересные вопросы и советы появятся на сайте, чтобы помочь и другим читателям. Давайте создадим это полезное пространство вместе!

В данный раздел на сайте можно перейти по QR-коду с телефона или по прямой ссылке ниже: <https://labyrinth-of-life.ru/questions.html>

Книга в формате PDF, видео- и аудиоформате

Возможно, Вы хотите перечитывать книгу, слушать её в дороге или смотреть как видеокурс? На сайте, в данном разделе, вы найдёте всё, что нужно!



Специально для вас я подготовил книгу «Лабиринт Жизни» в разных форматах, и всё это абсолютно бесплатно. Вы можете скачать три версии PDF с разным размером шрифта — для телефона или для печати.

Также для вас доступна полная аудиOVERсия книги, разбитая по главам, и видеоформат с наглядными иллюстрациями. Выбирайте то, что удобно именно вам, и пусть эти знания всегда будут под рукой.

В данный раздел на сайте можно перейти по QR-коду с телефона или по прямой ссылке ниже: <https://labyrinth-of-life.ru/multimedia.html>