



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ – 5

ЧАСТЬ 1. КАК РАЗУМНЫЕ ЛЮДИ СОЗДАЮТ  
БЕЗУМНЫЙ МИР? – 9

КАК НАС РАЗДИРАЮТ ДВА МОЗГА? – 12

ПРОКАЗЫ РЕПТИЛЬНОГО МОЗГА – 30

КАК ЭМОЦИИ СОЗДАЮТ НАМ ПРОБЛЕМЫ? – 50

ЗА ЧТО ГЕРОИЧЕСКИ БОРЕТСЯ РЕПТИЛЬНЫЙ МОЗГ? – 76

КАК МЫ ТУПО ИСПОЛНЯЕМ ЗАЛОЖЕННЫЕ В НАС  
ПРОГРАММЫ – 99

ЖИЗНЬ ВО СНЕ С ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ – 118



## Часть 2. Как начать жить так, как хочется – 131

Как управлять своими мозгами – 134

Как унять проказы Рептильного мозга? – 145

Как управлять своими негативными  
эмоциями? – 164

Как избежать заботы Рептильного мозга – 194

Новый мозг – как отменить его разрушающее  
влияние? – 220

Как приспособить Разум и Инстинкты  
для достижения своих целей? – 258

Как облегчить себе жизнь? – 178

Заключение. Как теперь будете жить? – 296



# ВВЕДЕНИЕ

*Есть две бесконечные вещи — Вселенная и человеческая глупость. Впрочем, насчет Вселенной я не уверен.*  
*Альберт Эйнштейн*

Как вы оцениваете наш мир? Вроде бы все одеты, без разрешения на вас стараются не набрасываться, разговаривают словами. Ездят на машинах.

Вроде бы люди нормальные. Разумные. А теперь давайте включим телевизор и послушаем новости. Или прочитаем новости в Яндексe. Или пообщаемся со знакомыми. Какая у вас будет реакция после этих действий?

Их может быть немного. Одна — вы впадете в тупое оцепенение от того, что творят люди.

Другая — вы впадете в состояние тревоги или тихого бешенства по поводу происходящего.

Ну, и третья — вы уже устали от двух предыдущих реакций и просто ничего не слышите. Точнее, слышите, но никак не реагируете. Устали. И просто смотрите «Дом-2».

А что там, в новостях? Одно и то же последние несколько тысяч лет. Где-то кого-то убивают. Где-то умирают с голоду, а в другом месте тратят миллиарды рублей или долларов, чтобы потешить себя.

Ученые радостно создают все новые средства уничтожения людей, вся наука и промышленность в первую очередь работают на эту задачу. Утешая себя тем, что «мы должны защищаться», хотя никто на них не нападает.

Природа стонет от грабительского отношения к ней, и уже начала защищаться от людей путем изменения климата. Люди занимаются своими делами, совершенно не обращая внимания на потребности природы. Например, всем хочется ездить на огромных и мощных автомобилях. А то, что при этом активно отравляется атмосфера, мало кто думает. Нужно зарабатывать деньги, поэтому вырубим джунгли и посадим каучуковые деревья? Без проблем. И так далее.

Хотя разум у людей вроде бы есть, но вперед никто не заглядывает. Всем нужен быстрый результат, а потому пускай сами как-то выживают. Вот и получили парниковый эффект с его изменением климата, цунами и прочим развлечениями.

И так далее.

В общем, с виду все хорошо. А в реальности Часы Судного дня, которые показывают, сколько минут осталось до ядерного катаклизма, с конца 2017 года показывают, что осталось всего 2,5 минуты. Хотя еще в 1991 году они показывали 17 минут.



АФОРИЗМ В ТЕМУ

БОЖЕ, ДАЙ МНЕ ЛЮБВИ, СИЛЫ, ТЕРПЕНИЯ.  
И, НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ, 42 МИЛЛИОНА ДОЛЛАРОВ.

НЕИЗВЕСТНЫЙ АВТОР

То есть говорить, что человечество в целом ведет себя разумно, не приходится. По отдельности люди

ведут себя с виду прилично, а в толпе численностью семь миллиардов человек они резко глупеют. Есть такой «эффект толпы», вы явно ощущали его на себе.

Да и по отдельности люди лишь со стороны выглядят прилично. А что там происходит у них внутри или в семье, знают немногие. Чаще всего это психологи (и полицейские), автор знает это на практике.

Да и вы сами порой сталкиваетесь с неадекватностью своей и чужой.

Насчет своей неадекватности, наверное, перебор — вы ведь человек разумный. А вот все остальные — просто ужас! Как говорят психологи, нормальных нет, есть необследованные. И много!!!

Анекдот в тему  
— Вы собираетесь в Грецию? Теперь там сорок градусов в тени.  
— Но не обязательно же заходить в тень.



В общем, при явном наличии у людей способности мыслить рационально, предусматривать последствия своих поступков и вроде бы избегать негативных результатов они этой способностью совершенно не пользуются.

Или пользуются, но только чтобы запланировать, какую закуску и выпивку они возьмут с собой на предстоящий пикник.

А все остальное делается под влиянием непонятно чего.  
Из этой книги вы как раз узнаете, почему люди ведут себя так дико, невзирая на возможность поступать более осознанно.

« И ПОЛУЧИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ,  
ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ХОТЯ БЫ СВОЮ  
ЖИЗНЬ ЧУТЬ БОЛЕЕ ОСОЗНАННОЙ  
И ПРЕДСКАЗУЕМОЙ. »

Если вам это зачем-то надо.

Итак, вперед, к чтению и приложению к себе полученных знаний.

# { ЧАСТЬ 1 }

## КАК РАЗУМНЫЕ ЛЮДИ СОЗДАЮТ БЕЗУМНЫЙ МИР?

*То, что мы живем безумной, вполне безумной,  
сумасшедшей жизнью, это не слова,  
не сравнение, не преувеличение,  
а самое простое утверждение того, что есть.*  
Л.Н. Толстой

Как следует из афоризма выше, уже полторы сотни лет назад вполне серьезный человек оценил наш мир как безумный. С тех пор ситуация только ухудшилась, сами понимаете.

Автор настоящей книги уже порядка 20 лет создает методику, которая называется «Разумный путь». Одни от нее в восторге, другие плюются, третьи потихоньку тащат материалы и выдают их за свои — жизнь разнообразна в своих проявлениях.

В этой книге в максимально доступной форме изложены основные идеи методики Разумный путь. Почитайте, приложите их к себе. Не понравится — выбросьте. Только не нервничайте, пожалуйста, от этого возникают разные проблемы — об этом будет глава 1.3.

Здесь лишь замечу, что мои книги постоянно переиздаются уже почти 20 лет — это говорит, что в них есть



Ту реальность,

в которой вы сейчас  
находитесь,

**СОТВОРИЛИ**  
только

**ВЫ** САМИ.



какой-то смысл. И польза, поскольку это не детективы и не романы.

# « ПЕРВАЯ ЧАСТЬ КНИГИ БУДЕТ ПОСВЯЩЕНА ТОМУ, КАКИМ ОБРАЗОМ МЫ СОЗДАЕМ СЕБЕ РАЗНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ ИЛИ ПРОБЛЕМЫ. »

Какие-то материалы покажутся вам известными или банальными, какие-то — совсем новыми, третьи — просто выдумкой.

Читайте, пробуйте, примеряйте на себя полученную информацию. Если она не совпадет с тем, что имеет место у вас — то меняйте свою реальность с помощью инструментов из второй части книги. И у вас все обязательно сложится нужным вам образом. Поскольку ту реальность, в которой вы сейчас находитесь, сотворили только вы сами, и никто больше.

Только вы не знаете, как именно вы все это сотворили. Почитайте, узнаете много интересного про себя.

## {1}.1. КАК НАС РАЗДИРАЮТ ДВА МОЗГА?

*Вчера казалось, что наконец-то набралась ума-разума... Сегодня проснулась — ан нет: просто набралась.  
Неизвестный автор*

Итак, вы дочитали до этого места. То есть вы допускаете, что с нашим миром не все в порядке. Конечно, с вами-то все в порядке, но вот многих других явно нужно было бы полечить.

Причем вы понимаете, что они про вас думают то же самое.

Почему так получается? Давайте разбираться.

Как вы думаете, сколько у вас мозгов?

Скорее всего, вы сразу скажете, что один. В голове, под черепной коробкой.

Если подумаете еще секунд десять, то можете сказать, что есть еще спинной мозг — в позвоночнике. Получается уже два — этому вас учили в школе.

На деле все обстоит гораздо хуже. Некоторые авторы нашли у человека даже «брюшной мозг» — наверное, при наличии большого живота может появиться и такой.

Если серьезно, то есть такое научное направление — нейрофизиология. Это такое направление общей физиологии человека, где изучают нашу нервную систему.

Так вот,

# « НЕЙРОФИЗИОЛОГИ УЖЕ ДАВНО ВЫЯСНИЛИ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА ПОД ЧЕРЕПНОЙ КОРОБКЕЙ РАСПОЛОЖЕНЫ СРАЗУ ДВА РАЗНЫХ МОЗГА. »

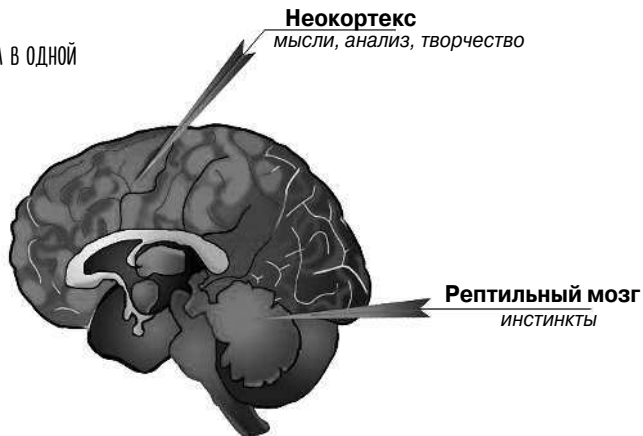
Первый, древний мозг — это **Reptilian brain**, то есть **Рептильный мозг**. Считается, что он появился у животных 40 миллионов лет назад. И он обеспечивает выживание живого существа в опасных условиях. Это древний, пещерный мозг, отвечающий за животную сторону нашей жизни.

Второй мозг — это **Neocortex**, или **Новый мозг**. Его возраст оценивают всего в 40 тысяч лет. Именно им мы думаем, он отвечает за наши интеллект, логику, творчество, язык. Именно он отличает нас от животных, которые управляются только Рептильным мозгом. Это наши Разум, ум, логика, рациональность и т.п.

Новый мозг делится на два специализированных полушария — правое и левое, вы об этом явно слышали.

Похоже, 40 тысяч лет назад какие-то неизвестные нам экспериментаторы подсадили обезьянам зачатки Нового мозга, и сегодня мы имеем то, что имеем. Живое существо под названием «человек», которое управляется сразу двумя самостоятельными мозгами.

Рис. 1 Два мозга в одной  
Черепной коробке



Правда, некоторые специалисты утверждают, что у нас есть еще и Лимбический мозг, который управляет нашими эмоциями. Но дальше вы поймете, что это не отдельный самостоятельный мозг, а просто система обеспечения наших эмоций, которая кем-то управляется.

**То есть тело у нас одно, а управляют им сразу два независимых мозга, каждый из которых решает свои задачи.**

**Или, выражаясь по иному, внутри каждого из нас есть два независимых центра принятия решений о том, что нам делать и как нам поступать.**

Отсюда весь тот бардак, который мы имеем в нашей жизни.

## [ ПОЧЕМУ ОБ ЭТОМ НИКТО НЕ ЗНАЕТ ]

Действительно, про Рептильный мозг многие слышали. А вот про его влияние на поведение человека никто не знает. Как такое получилось?

Так исторически сложилось.

**За поведение человека отвечает такая наука, как психология.** А она изучает высшую нервную деятельность человека. Его верования, убеждения, переживания. Психические отклонения.

А про инстинкты психология ничего знать не хочет, это сфера такой науки, как этология. Хотя основатель психологии З. Фрейд в свое время написал: *«Я открыл, что человек — это животное»*, но это его открытие не получило поддержки и понимания у его последователей.

**Инстинкты изучает наука этология, но она в изучение человека не залезает, обходится птичками и собачками.** Поэтому в любой поликлинике вы найдете психолога и психотерапевта, но нигде не найдете специалиста-этолога. Разве что в ветеринарной клинике.

**А человек есть совокупность животного и разумного начала.** Причем в разных людях это проявлено в разных соотношениях.

## [ ЗА ЧТО ОТВЕЧАЕТ НАШ РАЗУМ? ]

Итак, у нас есть два мозга, каждый из которых решает свои задачи.

Что делает наш Новый мозг, или наш Разум? Или наш Первый центр принятия решений (хотя правильнее считать его вторым центром принятия решений, поскольку он более молод).

**Разум отвечает за нашу речь.** Когда ребенок рождается, он разговаривает на своем личном языке, который не понимают окружающие его люди. Поэто-