

СОДЕРЖАНИЕ

Зачем вам нужна эта книга	5
О жизни нашей непростой, или Второе вступительное слово для тех, кто все же остался	9
Так что же такое нейропрограммирование?	16
Как работают наши нейропрограммы	29
Как нейропрограммы влияют на состояние нашего здоровья	39
Как создается наша реальность?	50
Психологический иммунитет, или Почему мы чаще находимся в негативном состоянии	61
Почему тренинги не работают	68
Как работают нейропрограммисты, и для чего нужно тестирование	82
Почему наши мечты не сбываются	100
Как строится наша психика и личность	108
Генетические программы	119
Программы в зачатии	126
Программы во внутриутробном периоде	141
Программы в родах	149
Программы в процессе взросления и воспитания	157

Как мы выживаем	170
Защитные механизмы психики	186
Жизненные уроки	197
Позитивное мышление, которое убивает	207
Ресурсы.....	214
Как слышать и понимать подсказки подсознания	229
Как переключаться между программами.....	238
И еще немного о манипуляциях с мозгом	259
Заключение	267

ЗАЧЕМ ВАМ НУЖНА ЭТА КНИГА

Сейчас я стал более уравновешенным. Но чтобы достичь этого, я сожрал миллион таблеток.

Дэвид Боуи

Если вы держите в руках мою книгу, значит, очевидно, давно пытаетесь изменить свою судьбу к лучшему. Заработать миллион, найти любовь всей жизни, похудеть, стать успешным, здоровым и счастливым, обрести гармонию, превратиться в лучшую версию себя.

Я поздравляю вас, потому что перед вами та самая книга, которую вы до сих пор не находили. Она написана для тех, кто уже прочитал сотни других изданий, но не решил свои проблемы. Для тех, кто прошел всевозможные доступные тренинги, марафоны желаний, психологов, расстановки. Для тех, кто соблюдает посты, молится, регулярно чистит карму, медитирует, умеет правильно загадывать желания, кто досконально изучил мышление миллионеров и уже сам давно мыслит, как



миллионер... Однако вы все еще не на вершине успеха, и даже не у подножия горы, на которой успех обитает. Да, что там у подножия, хоть бы кто подсказал, где эта волшебная гора!

Полезной находкой книга будет и для тех, кто ищет свое предназначение, пытается понять смысл жизни, бесконечно акцентирует внимание и извлекает уроки из происходящего, старается добраться до самой сути своего бытия. Ах, эти пресловутые уроки, которые все никак не закончатся, и непонятно, когда же уже получишь пятерку в аттестат.

В общем, эта книга для всех тех, кто устал прикладывать усилия, но так ничего не понял и не достиг. Эта книга для всех нас, мои дорогие.

Я написала ее, чтобы, наконец, все встало на свои места и на все вопросы нашлись ответы. Здесь не будет непонятной информации. Я постараюсь изложить максимально доступно и просто все, что знаю и умею. Моя книга для людей обычных, не обладающих глубинными знаниями в области психологии, биологии, физиологии, медицины. Я расскажу на понятном вам языке, почему жизнь складывается именно так, а не иначе. А еще мы коснемся темы нейропрограммирования. Я объясню, зачем вам необходимо знать об этом, а главное, что делать, если ваша «база данных» вас не радует и ваше подсознание работает против вас.

А для начала у меня для вас две новости, хорошая и по традиции плохая.

Начну с плохой. Моя книга вас расстроит, уж простите. Вам придется попрощаться с иллюзиями и надеждами на то, что «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете», вывалит на вас мешок денег, забросает таблетками радости, рядом посадит любовь всей жизни и сверху сыпанет конфетти для антуража. Я буду настаивать на том, что шарики с желаниями, запущенные в небо, не работают. А если вы — тот самый человек,



который попробовал и получил исполнение задуманного, я буду вам ненавязчиво, но все же объяснять, что случилось сие чудо не оттого, что вы отправили вверх кусок нейлона с запиской, а по совершенно иным причинам. Та же история, кстати, и со страхами, которые вы старательно переписали на бумагу и сожгли в ночь перед новолунием, проживая внутри себя чувства счастья и гармонии. Силой самовнушения вы, возможно, убедили себя, что очистились и освободились от всего негативного, но эффект этот, к сожалению, только на время.

Конечно, как и вы, я слышала от кого-то про постоянно повышающиеся вибрации Вселенной. Остановитесь, пожалуйста, и перестаньте ждать, что благодаря сомнительным, с точки зрения науки, высоким вибрациям вас настигнет просветление, проблемы растворятся в воздухе и наступит мир во всем мире. Если бы это было возможным, «какая жизнь тогда бы началась»!

Вы надеетесь здесь прочитать очередной список манипуляций для исполнения мечты? Не тратьте время, закрывайте книгу и вперед к тем, кто наживаете на людских бедах. Кстати, большая часть из них прекрасно понимают, что обманывают людей, но их это не тревожит.

Всем остальным открою тайну — само собой в этом мире ничего не происходит. Каждое, абсолютно каждое событие создаете лично вы, и никто больше на это повлиять не может. Вы несете ответственность за любую ситуацию, совпадение, несчастье или великое счастье, удачу, везение, происходящие в вашей жизни, даже при условии, что в этом участвуют другие люди.

Сейчас и навсегда запомните — после черной полосы автоматически не наступает белая. Это все фольклор. Аффирмации, карты желаний, метафорические картинки, тренинги, марафоны — отличный способ жить в иллюзиях. И, самое грустное, Деда Мороза и волшебных таблеток НЕ СУЩЕСТВУЕТ!



Вы все еще здесь? Тогда хорошая новость, как и обещала. Книга, которую вы сейчас держите в руках, подарит вам принципиально новую надежду на будущее, даст понимание происходящего и перевернет вашу жизнь. И это не просто громкие слова. Вы узнаете, что можно внезапно стать богатым, успешным и счастливым. Откроете глаза, проснетесь и поймете, как исполняются загаданные желания. В этом мире все происходит само собой, а степень ваших усилий и настойчивость — отнюдь не гарантия успеха. Да, вы за все несете ответственность на 100% — и это тоже часть хорошей новости.

Вы спросите, как возможно одновременно убить и подарить надежду? Рассеять и создать иллюзии? Взять ответственность за каждое происходящее с вами событие и при этом знать, что вы абсолютно ни на что не влияете? Осознать необходимость что-то делать, чтобы быть успешным, но при этом понимать бессмысленность усилий, направленных на успех? Резонные вопросы. Вы все узнаете, дочитав эту книгу до конца.

Добро пожаловать в ваш внутренний необъятный космос!
Добро пожаловать в тайны ваших нейронных связей, тайны вашего подсознания!

О ЖИЗНИ НАШЕЙ НЕПРОСТОЙ, ИЛИ ВТОРОЕ ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСЕ ЖЕ ОСТАЛСЯ

Бог терпел и нам велел.

Русская народная поговорка

Друзья, безусловно, мы все молодцы. Ведь еще лет двадцать назад такой всеобщей активности в области саморазвития невозможно было представить. Мы мало интересовались эзотерикой, психологией, возможностями нашего мозга. Правда, сегодняшние попытки человечества как-то адаптироваться к текущей жизненной ситуации по большому счету основаны на том, чтобы изменить свое восприятие событий и научиться принимать то, что происходит. Эта убогая позиция строится на абсолютной безысходности. Мы не можем повлиять на реальность. Просто не умеем, не знаем как, считаем, что это непостижимо, и постоянно учимся ломать себя, любить то, что



не нравится, жить в том, что не устраивает. Практически из каждого «утюга» звучат высокопарные призывы о любви к себе и всему окружающему. И довольно странно наблюдать, как блогер, имеющий виллу на Мальдивах и восемь квартир в Москве, учит полуголодных людей перестать беспокоиться, полюбить себя и наконец понять, что счастье не в деньгах. Но люди все равно учатся, стараются подавить свое недовольство, и в итоге их жизнь превращается в историю про двух психиатров, помните?

Два психиатра жили в одном доме. Каждый вечер они возвращались с работы и поднимались в свои квартиры вместе на одном лифте. Лифтер с любопытством ежедневно наблюдал одну и ту же картину. Первый психиатр, выходя из лифта, неизменно поворачивался и плевал в сторону второго. Тот улыбался, спокойно доставал свой платок из кармана, вытирал лицо, галстук или пальто.

Однажды лифтер не смог удержаться. Закрывая дверь за первым психиатром, он спросил:

— Ради Бога, доктор, расскажите мне, почему ваш коллега постоянно поступает так свами?

Второй психиатр рассмеялся и сказал:

— О, я не знаю. Почему это должно меня беспокоить? Это его проблема.

Так и мы, получаем плевки и пинки от жизни, гордимся, что искусно умеем на это не реагировать, закрывать глаза. Я не собираюсь больше вас учить приятно. Вы не прочтете здесь фразы типа: «Полюби все, что имеешь, и придет к тебе еще



больше». Я хочу, чтобы вы научились делать так, чтобы мир прогибался под вас, чтобы вы поняли, поверили и убедились — вы и только вы влияете на все, что с вами происходит. Вам по плечу все, что вы можете себе представить и вообразить.

Вы никогда не задумывались над такой вещью? Кто-то окончил институт в двадцать два года и сразу нашел работу своей мечты, а кто-то так и не смог устроиться по специальности, и ему пришлось пару лет, имея высшее образование, кричать: «Свободная касса!» Кто-то уже в двадцать пять был успешным директором, но умер в пятьдесят. А кто-то стал директором в пятьдесят лет и умер в девяносто. А кто-то путем упорного труда воплотил свою мечту в жизнь и умер на следующий день. Кому-то сорок, и он до сих пор одинок, а у кого-то в двадцать шесть уже семья и трое детей. Кто-то развелся через год после свадьбы, а кто-то прожил всю жизнь в любви и верности и отпраздновал золотую свадьбу.

Эммануэль Макрон, например, стал президентом в тридцать девять лет, а Роберт Мугабе только в шестьдесят три. Шумахер в двадцать три года дебютировал в своей первой гонке и одержал победу, а в двадцать пять лет уже завоевал свой первый чемпионский титул. А Нино Фарина одержал первую большую победу только в тридцать четыре года, а чемпионский титул получил лишь в сорок четыре. Уоррен Баффет стал миллиардером в пятьдесят шесть лет, а Цукерберг в двадцать три. Кайли Дженнер же в возрасте всего двадцати одного года стала самым молодым миллиардером в истории, побив рекорд Марка Цукерберга. У известного ирландского пивовара Артура Гиннеса к пятидесяти шести годам был, сложно представить, двадцать один ребенок, а Джордж Клуни впервые стал отцом в пятьдесят пять лет.

Такие разные люди, такие разные судьбы. Почему одни получают все и сразу, а другим приходится преодолевать долгий



и трудный путь для достижения успеха? Третьи же, несмотря на все усилия, так никогда и не получают желаемого.

Что же делать?

Безусловно, есть практики и тренинги, которые дают положительный эффект. После них появляется вера в себя, повышается мотивация. Однако состояния этого хватает ненадолго. Более того, в итоге не происходит существенных и серьезных изменений в судьбе и личности человека. Я это сравниваю с приемом алкоголя. Пока действует спиртное, кажется, вы круче всех, вам море по колено, вы шикарно танцуете и можете свернуть горы. А потом приходит отрезвление и вместе с ним понимание, что, несмотря на мотивацию, веру в себя и даже любовь, в вашей жизни ничего не изменилось от слова «СОВСЕМ». Я это сама прошла, и не один раз.

Своим саморазвитием я занимаюсь с четырнадцати лет. Так уж изначально сложилось, что все в жизни мне давалось нелегко. Обстоятельства всегда были против меня. Достижение даже самой незначительной цели требовало огромных усилий. Я не понимала, почему Вселенная, Бог или кто-то там еще так меня не любят и постоянно возят «фэйсом об тэйбл». Я усиленно вникала в тайны мироздания, соблюдала его законы, чтобы жизнь благоволила мне. А когда прилетало в очередной раз, считала это уроком, который пыталась постигнуть в надежде, что он не повторится. Но он повторялся из раза в раз. В погоне за счастьем я посетила бесконечное множество курсов и программ по личностному росту, все они были очень интересными и прямо-таки волшебными, но... не эффективными. Моя ситуация не менялась, и я никак не могла понять, почему жизнь складывается именно так, а не иначе. Работа над собой растянулась на годы. Пока, наконец, я не пришла к простым нейроформулам, которые действи-



тельно влияют на реальность и создают благоприятные для меня обстоятельства. Я нашла свой собственный метод решения проблем, о котором и расскажу в этой книге.

Кинезио-нейропрограммирование. Это удивительный метод! Именно с него началась моя новая жизнь. Именно он точно, ясно и понятно раскрыл мне все причинно-следственные связи событий и обстоятельств, которые происходили в жизни. Для меня стало потрясением осознание того, что все события, даже самые отвратительные, создаю я сама, то есть своим «глубоким бессознательным» творю весь тот беспредел, который мне приходится проживать.

Нейропрограммирование позволило мне реально изменить свою судьбу и судьбу моих клиентов и учеников. Я уже около двадцати лет работаю с людьми, помогая им решать их жизненные проблемы, и именно этот опыт дал мне возможность начать разрабатывать свое направление в области подсознания, который я назвала **кинезио-нейропрограммированием**. Этот метод позволяет более глубоко и основательно разобраться в жизненных проблемах человека, в его психоэмоциональном состоянии и во всех взаимосвязях его подсознательных установок с событиями, которые происходят в его реальной жизни.

Я рассказываю в этой книге, на чем строится этот метод, его основу, суть его работы и результаты, которые получают люди при его использовании.

Сейчас я провожу занятия, делюсь своим огромным, почти двадцатилетним опытом и обучаю людей правильной работе над собой. Мои клиенты по всему миру, глобально изменившие свою судьбу, являются живым доказательством полезности моей деятельности. Этот метод для обычных людей и для тех, кто уже владеет какими-то практиками для работы над собой. Если вы уже занимаетесь эзотерическими практи-



ками или классической психологией и психотерапией, то *знание нейропрограммирования в сочетании с другими методами — просто бомба, которая позволит вам повысить эффективность вашей работы в десятки раз.*

Прежде чем вы погрузитесь в мир нейронных связей и нейропрограммирования, мне бы хотелось несколько слов сказать о мозге, самом загадочном органе человеческого тела. Вы должны понимать, что он не поддается прямому силовому воздействию. Просто невозможно заставить мозг функционировать таким образом, чтобы вам было удобно.

Именно поэтому «правильные» советы вроде «прекрати беспокоиться и радуйся жизни» будут работать только в том случае, если вы в принципе спокойный и расслабленный человек и у вас нет проблем. Вы и так пребываете в состоянии равновесия, а значит, вам не нужно себя заставлять.

И наоборот, эти советы абсолютно бессмысленны, если у вас есть повышенная тревожность, вы не можете расслабиться и отпустить ситуацию. Данные проявления являются просто особенностью работы вашего мозга. Вы тут не командир. Узнав, как устроен наш мозг, что и как управляет нами, нашими поведением, чувствами и обстоятельствами жизни, вы сможете создавать такие условия, в которых мозг будет функционировать, как нужно вам или, во всяком случае, лучше, чем прежде.

Первое, что мы должны понимать, это то, что, с одной стороны, мозг — самостоятельный запрограммированный механизм, существующий и функционирующий независимо от нашего сознания. С другой стороны, он способен постоянно обучаться и меняться. Его уникальная возможность трансформироваться, приобретая тот или иной опыт, сохранять изменения, называется «нейропластичностью». При этом приобре-



тение каких-то навыков не решает проблему. Изменения должны проходить на уровне нейронных связей, а не принудительным вмешательством и самоговорами.

В свое время я несколько лет потратила на то, чтобы научить себя поведению успешного человека. Не скажу, что это было абсолютно бесполезно. И бегемота можно научить ходить на двух ногах. Но другой вопрос — станет ли он от этого эффективнее? С вашим мозгом примерно такая же история. Если, по природе своей, он ближе к бегемоту, а вам нужно, чтобы он танцевал летку-енку, то этот сложный танец должен быть ему не просто по силам, но еще и даваться легко. Кроме всего прочего, ваш мозг должен получать удовольствие. «Зачем удовольствие?» — спросите вы. Вот это очень важный момент. Человеку не хватит мотивации для того, чтобы всю жизнь заставлять себя что-то делать. Не будет бегемот постоянно ходить на двух ногах, так как ему это тяжело дается и наслаждения от этого он не получает. А вот свинью в грязи валяться мотивировать не нужно, ей это нравится, как и птицам летать, и лягушкам прыгать. Вы должны переживать все абсолютно естественно, а не из-под палки. Дрессировать свой мозг, принуждая его, например, радоваться жизни — заведомо обреченный провальный путь. А вот испытывать это состояние незаметно для себя, не контролируя процесс — высший пилотаж. Именно поэтому необходимо работать в первую очередь с нейронными связями.