

ВВЕДЕНИЕ

Добрый день, друзья!

С вами я, Николай Смирнов, семейный психолог, лайф-коуч...

...Так обычно начинаются мои вебинары, видео- и онлайн-тренинги. Так же мне хотелось бы начать свою книгу.

Сегодня на прилавках магазинов можно найти великое множество разных наук быть счастливым. Только глухой не слышал модные сейчас выражения типа «мысли материальны», «улыбнись — и будет тебе счастье» и прочее. Однако, общаясь с клиентами на консультациях, получая письма или проводя тренинг, я понимаю, что со счастьем у нас не все так позитивно, как хотелось бы.

«Почему же ваша книга, именно ваша, очередная в списке трудов про счастье, сможет помочь мне измениться самому и достичь желаемых целей?» — спросите вы.

Дорогой читатель, вопрос вполне резонный. Я тоже, приобретая что-либо, всегда первым делом ищу ответы на два вопроса:

- 1) кто написал книгу?
- 2) как советы автора помогут именно мне?

Подробный ответ на первый вопрос читайте на странице «Моя история Успеха» на моем сайте в Интернете: <https://smirnovnikolay.ru/about-us/> и на страницах в соцсетях:

- Facebook;
- ВКонтакте;
- Instagram;
- Youtube.

А чтобы ответить на второй вопрос, я предлагаю рассмотреть работу моих методов на красочном примере из жизни. Пример заключается в решении конкретной задачи — женщина хочет выйти замуж.

Вот так, дорогие друзья, вроде и эпоха домогостроя миновала, женщины и в космос летают, и предприятиями управляют, такие карьеры делают, что — ух! — не всякий мужчина способен угнаться. Но как и в стародавние вре-

мена, дамы мечтают о личном счастье, а оно у большинства связано с удачным замужеством и детьми — ну крепки архетипы, ничего с этим не поделать!

В решении любой задачи всегда есть то, что нам мешает (препятствия), и то, что нам помогает.

Что мешает женщине выйти замуж?

Главным препятствием является *разум* — логический аппарат, который постоянно все анализирует и делает выводы. Наш «цензор — внутренний контролер», который каждый день нам говорит: «Да зачем тебе этот замуж, да мужиков настоящих не осталось...» и так далее. Девушка может трудиться в женском коллективе и целыми днями выслушивать тысячу и одну историю о том, как Галину Ивановну муж-подлец бросил беременную, а Наталье Сергеевне ненаглядный изменял, невзирая на троих детей, а зять Ирины Анатольевны вообще тиран и деспот. И это не считая бесконечных рассказов с яркими примерами лени, нечистоплотности, инфантильности всего мужского племени.

Еще одним мощным барьером является наша *самооценка*. В данном случае это самооценка в сфере отношений. Чем выше самооценка женщины, тем более высокого уровня человека она может притянуть. И кого же может привлечь де-

вушка, которой, например, мама с папой все юные годы давали понять, что она малоинтересная, бездарная беспомощная особа, за которой нужен глаз да глаз?..

Следующий барьер — наши *страхи*. Монстры в наших головах. Это могут быть страхи прошлого (если есть отрицательный опыт замужества) или будущего («Не хочу, чтобы было как у мамы»).

Есть еще в нас *эмоциональные блоки*. Это эмоции, оставляющие след в нашем теле, любая наша негативная реакция или несогласие с этим миром. Как правило, такое случается, когда происходит что-то неприятное, рождается эмоция как реакция на происшедшее, но человек ее задавил, не выразил в полной мере. Например, хочет девочка новое платье, пришла она с мамой в магазин, увидела свою мечту, обрадовалась, а мама и наряд не купила, и плакать (чтобы выразить эмоцию) не позволила. Эмоция задушена — возник эмоциональный блок.

Или получила отличница четверку, расстроилась, а мама поругала, в угол поставила и опять-таки плакать не давала. Результат тот же — эмоциональный блок.

И наконец, *усталость*. У нас нет сил даже телевизор вечером смотреть. Какой уж тут замуж?.. То есть еще один барьер — это наша *энергетика*.

6 Я уже не говорю про сексуальную энергетику, ко-

торая совсем задавлена сидячей работой и отношением к себе.

Набор препятствий, мешающий в достижении цели, как видите, довольно внушительный. Но есть и хорошие новости: в исполнении наших желаний есть помощники. Приведу и их.

Это, например, *визуализации*. Мощнейший инструмент для работы с мыслеобразами помогает значительно приблизить наступление желаемого. Наш мозг мыслит картинками, и если немного поработать с тем, что хочется, то можно загружать в него все, что нам необходимо. Написали, добавили картинку, потом еще помечтали — и дело пошло.

Нам помогает наша *энергия*, в том числе сексуальная.

Нам помогает наша *вера в успех*: все-таки мы верим в то, что у нас все получится.

Нам помогают *привычки успешного человека* — маленькие ритуалы, действия, которые повышают самооценку, организуют нас, облегчают процесс общения и мотивирования окружающих, создают денежный поток.

Словом, не все так плохо. На страже счастья и душевного благополучия человека стоят довольно действенные и мощные механизмы, нужно только признаться себе, что у вас есть проблема, и захотеть избавиться от нее.

Мой «Пульт управления реальностью», который вы держите в руках, включает программы по работе с каким-либо препятствием или по развитию «помощника». В результате, нажимая нужные нам «кнопочки», мы убираем барьеры, расчищая путь к цели, и возвращаем наших сподвижников. Таким образом, работая с одной программой или несколькими сразу, мы становимся успешнее, богаче, эффективнее, мы можем поправить здоровье, стать более энергичными, достичь любой цели.

В чем главная особенность этих «кнопочек-программ»?

Их легкость и универсальность. Я постарался сделать так, чтобы выполнять все упражнения или задания было легко. Чтобы не нужно было никуда ехать, сидеть часами в позе лотоса или «буквы зю», прилагать какие-то титанические усилия.

Книга состоит из нескольких частей, в которых рассмотрены основные темы, касающиеся жизни обычного человека:

- отношения с собой любимой(ым) и с окружающими;
- желания («хотелки»);
- успешность и эффективность (как желания-хотелки становятся реальностью);
- грамотная коммуникация с людьми для легкого получения желаемого.

Читать ее можно, начиная с любой понравившейся части — с той, что для вас сейчас актуальнее всего. Все приемы и задания снабжены примерами из консультаций, а также картинками. Я постарался сделать мою книгу максимально живой, чтобы у вас создалось ощущение пребывания на тренинге.

В конце каждой главы я привожу краткие выводы, в которых тезисно излагаю содержание главы, подвожу итоги и рассказываю о бонусах, которые ждут тех, кто будет не просто читать книгу, а выполнять простые задания, предложенные в ней.

В общем, в данной книге я постарался дать вам *пульт управления собственной жизнью*, для того чтобы сделать ее такой, о которой вы мечтаете. Пусть на этой планете станет больше счастливых улыбок.

P. S.: ищите в тексте кнопки для вашего пульта управления реальностью. Используйте. Нажимайте.

ЧАСТЬ 1

ПУЛЬТ
УПРАВЛЕНИЯ
СОБОЙ

Глава 1

ЛОВИ ВОЛНУ ЭМОЦИЙ

Из опыта моей консультационной деятельности могу смело утверждать, что все мы жаждем власти и контроля. Многим из нас важно контролировать ребенка, свою половинку, окружающих... Некоторые всерьез считают, что вправе управлять погодой, правительством или курсом иностранной валюты. Предавшись этим, безусловно, интересным и увлекательным играм, мы забываем о том, что лучше бы начать с себя.

Да, сейчас я немного банален и повторяю «наше все», но! «Учитесь властвовать собою...» — А.С. Пушкин устами своего Евгения Онегина произнес фразу, которая стала поистине универсальной формулой.

Давайте вместе подумаем, зачем же нам нужнее всех на свете пультов управления пульт от себя самих?

Чтобы ответить на этот вопрос, расскажу одну поучительную историю.

«Жила-была девочка — золотистые косы...» — да, да, мой дорогой читатель, все, как в песне. Только вот жизнь ее на песню мало была похожа. А все потому, что в свои пятнадцать она мечтала блистать на сцене, всех очаровывать и радовать, быть настоящей дивой... Ну, в общем, стандартный подростковый набор мечтаний. И честно говоря, почему бы и нет?

Только вот ей с детства говорили, что она так себе танцовщица, да и килограммов лишних два или пять... И вроде шел человек к цели, но как-то спотыкаясь, головы не поднимая... Больше из упрямства, что ли...

Посмотрела жизнь на бедняжку и послала ей еще больше испытаний... Или помощи? Кто бы знал... Появилась возможность уйти из девчачьей танцевальной группы в балльные танцы. Уже через год появились у нее партнер — красавец и умница, тренер молодой, да ранний, амбициозный... Со стороны посмотришь — вроде бы жизнь наладилась. Но мы-то как обычно реагируем? «Не-е, что-то тут не то...» или «И это

все мне?!» Тут еще и конкурс на носу — через месяц ровно, а пара перспективная, но без программы, а десять танцев за ночь не выучишь!

И вот сидит девочка горюет, слезы льет...

А почему?

Вот мечта, рядом. Есть возможность и поблистать, и победить (ну ладно, призовое место занять). Как так-то?..

Есть несколько причин такого поведения. Во-первых, *страх*, точнее, страхи, потому что их тут достаточно много: девочка боится и плохо станцевать, и тренера расстроить, и партнера подвести, и за месяц десять танцев не выучить, и платья не успеть сшить... А-а-а-а! Караул! Платье! Я ж толстая!!! Да кто ж на меня платье-то шить будет???

Во-вторых, *ЖОП*.

Кто этот страшный зверь?

Это сокращение от страшного словосочетания «жизненный опыт».

Какой у девочки был этот ЖОП? Что она слышала с детства? «У тебя не получится», «Встань во вторую линию... Нет, вообще уйди в запас», «Худеть надо — ты в коллектив не вписываешься!». В общем, аргументов «за», мягко говоря, маловато.

В-третьих, *обиды и печальки печальные*.

Ведь приди сейчас к ней и скажи, что она классно выступит, и начнется: «Как?», «Почему?» и «Не может быть!» — ноль конструктива, одним словом.

Прежде чем я продолжу историю, задумайтесь: узнаете ли вы себя?

Как часто мы о чем-то мечтаем, чего-то хотим, и жизнь даже идет нам навстречу. Но все эти «каки» и «почемуки» — заборы на нашем пути. И что самое обидное, мы их сами воздвигли! Тогда как на самом деле, научившись управлять своими страхами, отодвигать ЖОП, печальки, обидки и прогонять грустинки, мы горы сможем свернуть!

Вот зачем нам пульт управления собой!

Почему все-таки пульт?

Да потому, что решения я предлагаю быстрые и не требующие длительной и изнурительной работы над собой. Все мои методы легко встраиваются в повседневную жизнь, а эффективность их проверена не раз и не два. То есть как с пультом: пришла печаль — нажали кнопку — исчезла печаль.

Удобно?

Пользуйтесь! С огромным удовольствием я познакомлю вас, уважаемые читатели, с арсеналом замечательных средств по уборке всякогохлама, что живет в наших головах.

ОСТАНОВИТЕ ЗЕМЛЮ, Я СОЙДУ!

Кнопка «Печалька»

Когда нажимать?

Если нам кажется, что жизнь дала трещину; если мы чувствуем себя самыми несчастными на этом свете; если нам кажется, что улыбка уже больше никогда не озарит наше лицо... В любых не радующих нас ситуациях. Таких, как те, о которых поведали мне мои клиенты. Послушайте их голоса.

Каждое утро я ненавижу будильник... Мне хочется разбить его об стену! Кто придумал рано вставать на работу?? А это лицо в зеркале?! Прыщи сменили морщины... Три мешка с картошкой под глазами... Бр-р!.. Горячей воды опять нет... Да что за жизнь-то?!!

Колготки... Интересно, вообще возможно придумать такие, которые, даже если какой-нибудь идиот в автобусе зацепит, не порвались бы, а? Эй, народ, который собрался Луну колонизировать! Может, вы сначала колготки нормальные изобретете?!

— Ребенок не хочет учиться... Это просто ужас какой-то! По поведению вечно двойки. Каждый день есть повод краснеть. Школу прогуливает, уроки не делает...

— Да не переживай — все миллионеры двоечниками были в школе... Два года, а она до сих пор на горшок не научилась ходить — вот за что реально стыдно!..

Не звонит... А если я его чем-то обидела? А может, сказала не то? Или не так?? А может, зря секс был? Может, надо было подождать еще пару недель?? О-ой! А вдруг ему просто не понравилось? Самой написать?..

Ну вот, не надо было самой писать... Теперь точно не позвонит... Опять меня бросили, почему я такая невезучая?!

У друга рак, знакомая на прошлой неделе разбилась в автокатастрофе с ребенком, как давит это все!.. Сколько несправедливости в жизни! Войны, самолеты падают — страшно из дома выйти! Спать не могу. До утра ворочаюсь, ворочаюсь...

В моменты, когда вам просто надо выговориться, выплакаться, а рядом никого нет...

- Находим в Интернете портрет вашей печальки (достаточно вбить в поисковик слово «печалька», и вам будут предложены разные варианты). Распечатываем понравившийся или зарисовываем свою печальку на листе бумаги.
- Помещаем ее перед собой и рассказываем ей все, что произошло, и почему мы такие грустные, и как же нам тяжело, и так далее и тому подобное.
- Повторяем два раза, пять, восемь — пока легче не станет. Потом берем «печальку» и рвем или сжигаем.

Это отличный вариант снять внутреннюю тревогу, перестать грустить, возможно, понять, что ситуация не такая уж безвыходная или жизнь не такая уж серая...

Почему это работает?

Хоть раз в жизни мы все наблюдали, как протекает кран. Старшее поколение обычно тут же бежит за тазиком (кастрюлькой). Капля за каплей емкость наполняется... и... в один прекрасный момент... вода начинает течь через край.

А в сложных жизненных ситуациях мы обычно что говорим? «Чаша терпения переполнена» или «Это была последняя капля».

Как это объяснить?

В случае с краном происходит маленькое наводнение. В случае каких бы то ни было неурядиц могут быть срыв, истерика, депрессия и прочее.

Зачем доводить себя до такого? Зачем держать и копить негатив в себе? Зачем ждать, когда же последняя капля опустится на водную гладь нашего терпения, превратив ее в бурлящий поток эмоций?

Давайте прямо сейчас перестанем доводить себя до крайней точки. Начнем потихоньку или одним махом сливать из своей эмоциональной емкости все, что мы копим, используя кнопку «Печалька». Это ваш немой собеседник, поговорив с которым, вы обязательно почувствуете облегчение.

Станет совсем грустно — плачьте! Не ждите, когда буря начнется самопроизвольно вслед за последней каплей. Устройте ее сами в нужном месте и в нужное время. Попробуйте взять под такой контроль все, что творится внутри.

Особенно рекомендую этот прием для мужчин. Мужчины редко могут себе позволить признаться себе, а тем более кому-то в своих проблемах, эмоциях или страхах. Мужчина должен быть всегда «Айм окей», что обычно заканчивается инсультами или инфарктами. С помощью приема «Печалька» вы легко сможете без вреда для своего положения и общественного мнения убирать, выводить из себя все то, что вам мешает.

Какие вам от этого бонусы?

Во-первых, вы научитесь избавляться от отрицательных эмоций, которые со временем накапливаются и забирают силы.

Во-вторых, теперь вы и только вы будете значить день и час, когда будет случаться буря (если она нужна), взяв, таким образом, эмоции под контроль (будем учиться в первую очередь контролировать СЕБЯ любимых).

Как следствие первых двух очень важных пунктов у вас будет хорошее настроение, улучшится самочувствие — ведь все наши невыраженные эмоции «оседают» в организме и становятся источниками болезней.

КОГДА КРУГОМ ВСЕ... РЕДИСКИ

**Кнопка номер раз:
«Все, что я думаю о редисках!»**

В нашем цивилизованном обществе обижать других... ну как-то не особо принято. Зато вот себя обижать мы большие мастера! Да-да!

Если обида приходит в гости — это наших рук дело! Мы ее сами позвали. Вдумайтесь толь-

ко: «одетьСЯ», «причесатьСЯ»... «обидетьСЯ». Это СЯ не что иное, как дошедшее до нас в таком виде слово СЕБЯ. Вот он, великий и могучий родной наш язык, — все расставил на свои места.

И сидим мы, такие обиженные, все кругом редиски... Какой выход? Ну как всегда — страдать-печалиться и сетовать на свою горькую судьбу.

Эта отвратительная начальница так похожа... на мою маму! Та с самого детства меня критиковала, все время говорила, что у меня руки не оттуда растут. И вот теперь еще эта несносная мадам. Ну почему мне так везет? Ка-ак бы я сейчас сказа-ала... Но нет, нельзя, без работы останусь... Аж ком в горле... Кстати, про ком: с щитовидкой что-то, анализы плохие...

Когда же наконец муж перестанет врать? Я на сто процентов уверена, что у него кто-то есть. Ну нельзя таким странно довольным приходить с работы, тем более что он там задерживается... Нельзя! И ведь никак не поймать его. Телефон девственно чистый... Помада, по ходу, у нее стойкая.

Откуда растут руки у этих рабочих, которые мне ванную ремонтировали?! Дочка еще спросила: «Пап, а кафель падает, потому что

осень пришла, как листики с деревьев?» Ну-ну... И кто это все переделывать будет?

Ненавижу трамваи, особенно летом! Как жутко накаляется это железо! Народу много, все потные, трутся об тебя... А кондукторши? У них там кастинг, что ли? Голос такой противный: «Ищем без сдачи!» Туфли хоть вообще не надевай, все ноги сегодня оттоптали!..

Подруга заколебала! Еще подруга называется! «Когда ты замуж выйдешь, когда? Или не зовут?» Да зовут, зовут! Сама не хочу. Хочу, конечно, но какие-то придурки все время попадают. Да нет нормальных мужиков вообще...

Хочется вам так?

Пожалуйста! Но можно и по-другому.

Берем листок бумаги и пишем все, что мы об обидчике думаем. Мы с вами культурные люди, конечно, но тут разрешается не стесняться в выражениях. Пишите от души! Потом этот листок рвем в мелкие куски (можно предварительно помять), сжигаем. В общем, от души над ним издеваемся. Стопроцентная гарантия того, что после такого вот приема вам станет намного легче. Обида исчезнет.

А не исчезнет — можем повторить...

Этот прием называется «Принятие ситуации». В конечном счете все есть как есть, и в прошлое не вернешься, ничего не изменишь. А вот отношение — то, что касается непосредственно нас, мы можем изменить.

Техническая сторона упражнения проста: вы можете носить с собой листочки и ручку и записывать негативную информацию по факту, чтобы выпустить пар. Можете вечером делать записи и сжигать, можете устраивать ритуальное сжигание в определенный день — как вам будет удобнее.

Почему это работает?

В принципе, этот прием похож на «Печальку», но он отличается тем, что здесь все наши перлы адресованы конкретному человеку и они выражены в письменном виде. Так как большинство из нас привыкли думать с бумагой и ручкой, то этот прием очень эффективен.

А теперь маленькое лирическое отступление.

Отвлечитесь от этой книги, потрите ладошки одну о другую. Заметили, что они сразу стали теплее?

Почему так произошло?

На самом деле с точки зрения физики понадобилось бы много времени таким образом нагреть руки. Это тепло вашей энергии. Наукой доказано, что мы являемся источниками энергии. И не толь-

ко тепловой. Мы связаны друг с другом невидимыми энергетическими ниточками. Хорошим примером могут быть влюбленные: «Ой, я только про него подумала — он смайлик прислал!»

В эту же копилку примеров фраза из сказок: «Чует сердце — жив Иван Царевич!»

Это говорит о том, что связь подобная замечена с давних времен. Мы связаны не только с теми, кого мы любим или к кому испытываем симпатию. Но и с теми, кто нам неприятен. Наша энергия не имеет знака и идет ко всем, о ком мы думаем долгое время, за кого мы переживаем или кого боимся. Они тоже с нами делятся.

Например, замечали ли вы, как поднимается настроение, когда мы смотрим на радующихся детей? Или в толпе, когда болельщики в эйфории горланят «речевки»? Как быстро передается возбуждение от одного человека к другому.

К чему я все это?

Да к тому, что «эмоционируя» по поводу кого-либо конкретного из вашего окружения, мы отдаем ему солидную порцию своей энергии, кормим его. И чем больших размеров «редиска», тем больше мы ей отдаем своих жизненных сил и энергии. При этом ходим-шатаемся и жалуемся на то, что ой встать стало тяжело, ой работать сил нет, ой телевизор вечером смотреть глаза не открываются.

Чтобы избавиться от всех энергетических вампиров, которые присосались к вам и лишают вас жизненных сил, сделайте следующее.

Составьте список «редисок».

Посмотрите на него: скольким людям абсолютно безвозмездно, то есть даром, вы отдаете свою энергию? Впечатляет? Хотите продолжать? Вряд ли. Такая корова, как говорится, нужна самому!

И самому и тем, кого мы любим, — нашим детям и родным... Так что берем список «редисок» и по редиске в день прорабатываем: пишем все, что думаем об этой редиске, и сжигаем!

Какие вам от этого бонусы?

Во-первых, вы сразу почувствуете прилив жизненных сил и энергии, которую вы уже не раздаете!

Во-вторых, «отвалятся» все ненужные на самом деле вам люди. Они были рядом с вами потому, что питались за счет вас. Когда вы выведете всю ненужную эмоцию, им больше нечего будет «кушать» в энергетическом плане. Они уйдут.

В-третьих, все те же бонусы, которые я уже обозначил в кнопке «Печалька».

Главное, что данный прием — еще один шаг на пути повышения эффективности.

Если все-таки после предыдущего приема все редиски?

Предлагаю экспресс-приемы!

Кнопка номер два: «Приятно познакомиться!»

Если даже после предыдущего приема кто-то остался редиской, а вам, например, совершенно некогда нажимать на кнопку два, а надо как-то успокоиться, делаем вдо-ох и задаем себе один простой вопрос: а меня как зовут?

То есть предположим, если муж — поросенок, то я кто? Жена поросенка! Если начальник — идиот, то я кто? Подчиненный идиота!

Неприятно, да? Быть причастным... Так-то, конечно, обозвали поросенком — и ладно. А тут вроде бы получается, что ваша хата совсем не с краю! Полезная привычка спрашивать, как в этом случае зовут вас. Позволяет значительно охладить пыл.

Кнопка номер три: «Любовь»

Этот универсальный прием можно использовать для погашения любого недовольства — по поводу хоть кого и хоть чего. Слово «любовь» имеет мощнейшую энергетику, оно заряжает позитивом, наполняет покоем, позволяет настроиться на положительную волну.

Если вы чувствуете, что начинаете выходить из себя, нервничать, переживать, в общем, слишком «эмоционировать» со знаком минус, мысленно произносите про себя слово «любовь». Как просто, казалось бы, но это действительно работает.

Работает это и в случаях, если вам от человека что-то нужно, а он упрямится. Или назревает конфликт.

Хорошо гасит этот прием детские капризы — малыши, как никто другой, чувствуют наши вибрации.

Кнопка номер четыре: «Для богов»

Есть еще один полезный экспресс-прием, с которым мне хотелось бы в этой главе вас познакомить, этот прием называется «Тест на бога».

Иногда мы умудряемся обидеться на себя. Это, как я уже говорил, одно из любимейших наших занятий. На одном тренинге я попросил участников проследить и посчитать, сколько раз за день мы критикуем себя, сколько раз в день мы сами для себя «редиска».

Иногда мы сами себе редиска чаще других. То есть если плохое поведение окружающих мы еще как-то принимаем, прощаем, закрываем глаза, то к себе частенько мы излишне строги. Себе мы не позволяем «дать маху». Кого-то в детстве родители держали в ежовых рукавицах, кто-то стал «жертвой» нашей системы образования, в которой все, кто ошибается, — практически враги человечества и четверка за одну малю-юсенькую ошибочку иногда приравнивается к высшей мере наказания.

Так и живем мы, не позволяя себе хотя бы чуть-чуть быть неидеальными, предъявляя к себе слишком много всяких разных требований. В результате сидим там, где сидим, никуда не двигаемся (все равно не получится), ни с кем не знакомимся (да все равно не понравлюсь) и так далее.

То есть вроде бы чего-то хотим, но наши претензии к себе не дают нам даже начать лежать в сторону цели, не говоря уже о том, чтобы оторвать от сиденья свою попу и сделать хотя бы шаг.

Раз уж мы тут говорим о том, что наши претензии к другим мешают нашей эффективности, то в этот же список включаем и себя любимых.

В чем заключается несложное упражнение под названием «Тест на Бога»?

Найдите несколько свободных минут. Налейте в ванну (или в таз) воды. Встаньте туда. Если ноги над водой не зависли, ходить по воде вы не умеете, значит, вы... человек.

Напрашивается вывод: вы не бог.

О чем это говорит?

Что у нас нет права бесконечно себя во всех грехах обвинять.

Какие же бонусы перепадут нам от использования вышеперечисленных приемов?

Самое главное, что отмечают те, кто уже пробовал, — внутреннее спокойствие. Мы перестаем осуждать других, позволяем им быть собой. В результате окружающие сами даже как-то меняются...

Одна из участниц моей девятимесячной программы «Клуб успешных женщин» отмечала, что у нее исчезла одна конкретная проблема со здоровьем именно тогда, когда она перестала вешать ярлыки и осуждать. Видимо там, в этой области, копилась ненужная энергия, от которой удалось избавиться, и здоровье восстановилось.

Предложенные выше экспресс-приемы по выведению из себя ненужных эмоций, контролю над эмоциями работают практически

в любых проблемных ситуациях. Самое главное — вспомнить о них, когда мы попадаем в эмоциональную ситуацию. Обычно мы полностью погружаемся в эмоцию, в негатив, и только тогда вспоминаем, что нужно было сделать, когда эмоции схлынули, или что чаще бывает, не вспоминаем совсем.

Для того чтобы нам не думать, какой прием по работе с эмоциями применить, вспомнить о том, что эмоции и переживания можно и нужно сразу убирать, я создал *волшебную таблетку*, которая поможет вам сохранить голову холодной практически в любой стрессовой ситуации и решить ее так, как вам нужно. Эта волшебная таблетка называется «12 ключей к любому стрессу».

Единственное, что вам нужно сделать, — скачать в свой телефон или планшет курс, состоящий из двенадцати простых и эффективных аудиоприемов, которые вам позволят справиться с любым стрессом, и поставить эту папку в режим случайного воспроизведения Random.

Что делать дальше?

В любой стрессовой ситуации нажать кнопку «Воспроизведение» на вашем смартфоне, планшете или плеере, и вы услышите тот прием, который будет наиболее эффекти-

вен в данной ситуации. Не нужно думать, не нужно выбирать, просто нажать кнопку «Воспроизведение» и решить свою проблему. Не нужно создавать специальных условий, уединяться, глубоко дышать, закрывать глаза, медитировать, нужно только нажать кнопку «Воспроизведение» и запустить озвученный мной прием, который можно сразу же применить, где бы вы ни находились.

Волшебную таблетку — аудиокурс «Двенадцать ключей к любому стрессу» вы можете найти на моем обучающем сайте в разделе «Электронный товар»: www.smirnovnikolay.ru.

ТЯЖЕЛАЯ АРТИЛЛЕРИЯ

Если мы поняли, что причина наших переживаний кроется не в редисках, а в конкретной ситуации из прошлого или настоящего, но не знаем, что делать с этой проблемой, я предлагаю использовать уникальный психологический прием под названием «Письменная трансформация (изменение) ситуации».

Рассмотрим подробнее.

Рисуем табличку из двух столбцов. В графе «Описание ситуации» пишем все, что думаем,

применяя лексику, которая просится: кто что сделал или не сделал либо я что сделал или не сделал. В графе «Оценка» описываем наше отношение к ситуации в цифрах. От 1 до 10.

Итак...

Описание ситуации	Оценка
<p>Арендную зал в фитнес-клубе, клиентов и раньше было немного, но сейчас вообще два-три человека на занятии. Мне дали время позднее. Народ боится так поздно с работы возвращаться, да и автобусы не ходят. Да еще параллельно девчонка ДО меня нечто похожее преподает. Короче кругом печаль (<i>тут вы можете использовать ненормативную лексику — не возбраняется</i>)</p>	<p>Если ситуация вас очень сильно не радует, если хочется плакать или, наоборот, вы в гневе, в общем, если эмоции достаточно сильны, то ставьте где-то от 7 до 10. Если же не особенно напрягает — от 0 до 5. Как правило, на первом этапе ниже 6 ситуации не получают.</p> <p>Приведенная ситуация оценивается в 9 баллов</p>

Следующий шаг. Описываем еще раз эту же ситуацию, но немного меняем ее сюжет к лучшему.

Описание ситуации	Оценка
Арендую зал в фитнес-клубе, и раньше клиентов было много, сейчас не очень много, но есть, а еще стали звонить, интересоваться, чему я учу, как ко мне попасть	Здесь эмоция немного ослабевает, и по баллам мы обычно в середине — оценка 5 баллов

Следующий шаг. Описываем еще раз эту же ситуацию, но опять немного меняем к лучшему или (как в этом случае) завершаем хеппи-эндом.

Описание ситуации	Оценка
Арендую зал в фитнес-клубе, потихоньку набралась группа. Сейчас набирается вторая. Освободились более ранние часы	Класс! У меня прибыль! Все наладилось!

Почему это работает?

Во-первых, мы вытаскиваем из нашей головы проблему. Она уже не сидит там и не киснет.

Во-вторых, мы пишем о том, что нам нужно получить в результате. Таким образом, мы оформляем четко и доступно результат, который нам не-

обходимо получить. Это помогает лучше увидеть цель. Часто, когда я спрашиваю: «А что ты хочешь получить вместо своей проблемы?», получаю в ответ: «Тык, мык, как получится...» Записывая хеппи-энд, мы как бы даем подсознанию команду, рисуем нужную картинку.

Теперь самое интересное: почему нужно несколько раз описывать ситуацию, почему нельзя сразу — бац! — и хеппи-энд?

Отвечаю: постепенная «трансформация» ситуации — прием комфортный и действенный, только в постепенное улучшение сможет поверить наш мозг.

Вспомните, как в часы печали бесит это «Да все наладится, да все будет хорошо...». У-ух-х, как бы я сказал сейчас этому оптимисту!!! Когда изменения происходят резко, мы не готовы в них поверить. Постепенная трансформация ситуации видится нам более вероятной.

Кроме всего прочего, вы можете заметить еще один плюс: мы выводим отрицательную эмоцию из ситуации. Таким образом, получается, что она больше энергию у нас не забирает. Мы не тратим свои энергетические запасы на то, что нас так раздражало, и очень часто ситуация сама разрешается, не получая полноценного питания.

Метод хорош еще и тем, что так можно работать с ситуациями, которые были в прошлом: кто-то не вернул долг, обидел, с родителями было недопонимание — со всем этим можно и нужно работать. Начать рекомендую с чего-то не особенно масштабного и уж точно не с родителей. Метод помогает отпустить ситуацию, не носить ее больше с собой. «Не кормить», высвобождая место для нового и позитивного.

Что делать после того, как мы все написали?

Все, что было написано печального, — сжечь с применением техники безопасности! Все, что было написано радующего, — сохранить и периодически перечитывать. Если ситуация была в прошлом и мы ее переписали — сжечь все!

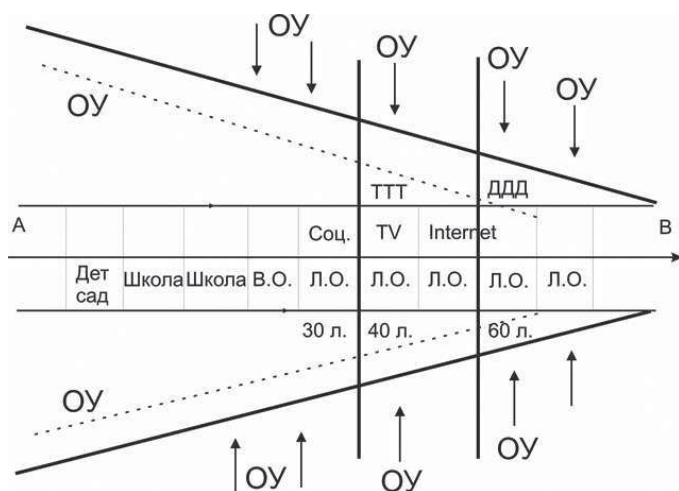
МАЛЕНЬКОЕ ЛИРИЧЕСКОЕ ГЕОМЕТРИЧЕСКОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Мне очень хочется, чтобы вы запомнили и применяли данный прием. Поэтому я хочу усилить мотивацию, насколько это возможно.

На своих тренингах я предлагаю участникам рассмотреть графическое изображение нашего

жизненного пути. Это геометрическая фигура, похожая на усеченный конус.

Через центр фигуры проходит ось, которая символизирует наш жизненный путь от рождения и до смерти. Рассмотрим его более детально. Основание конуса у нас приходится на день нашего рождения и постепенно сужается. Что бы это могло значить?



А то, что, когда ребенок рождается, он абсолютно не в курсе, что у него что-то может не получиться, он кем-то может не стать в силу тех или иных, конечно же, объективных причин. Поэтому здесь самое широкое место, которое со временем имеет свойство сужаться под воздействием

тех или иных убеждений, навязанных извне или придуманных самостоятельно на основании фактов окружающей действительности.

Например, играет ребенок дома, пришел папа, малыш, радостный, бежит к нему, хочет провести с ним время. А ему говорят: «Папа устал на работе, денежки зарабатывал». Все, первая программа готова: деньги добываются тяжелым трудом.

Если человек в детстве будет слышать такое довольно часто, в его голове возникнет стереотип, что деньги можно заработать, только усиленно работая. Даже если он создаст бизнес, это все равно будет свое дело, требующее максимум сил и внимания.

Идем дальше. Детские площадки — места, где детям запрещают лезть туда, трогать это, залазить высоко и так далее, таким образом, ограничивая их в познании мира, прописывая программу о том, что мир небезопасен, и о том, что чистые штаны важнее первого опыта.

В детском саду, конечно, попадают не плохие воспитатели, но есть и те, которые «строят» детей, авторитарные и всегда правые...

Продолжает сужать наш конус и школа. В школе мы приобретаем комплекс отличника, боязнь оценок и ошибок.