

Оглавление

Отзывы о книге	7
Посвящение	11
Глава 1. Почему ты не можешь взять себя в руки?	12
Глава 2. Сознание против подсознания	19
Наше сознание	19
Что же это значит?	20
Подсознание	22
Генеральный план	24
Если говорить о подсознании проще	25
И кто же главный?	27
Реальность существует только в твоём сознании	27
Центр определения значимости	30
Твой личный помощник, о котором ты пока не догадываешься	33
Что общего у Google и твоего мозга?	37
Глава 3. Система убеждений	46
Как появляются убеждения	47
Значимое эмоциональное событие	51

Оглавление

Повторяющиеся ситуации	53
Как укореняются убеждения	54
Поиск подтверждений	56
Как изменить убеждение	58
Глава 4. Протокол «Неизвестное — опасно»	63
Корень зла	68
Как приручить подсознание	71
Коротко о главном	78
Глава 5. Я недостаточно хорош	83
Глава 6. Я недостоин	113
Глава 7. Меня не любят	130
Глава 8. Я в опасности	164
Об авторе	182
Благодарности	190

ГЛАВА 3

Система убеждений

Убеждение — это:

- ✓ принятие какого-то утверждения как безоговорочно истинного;
- ✓ что-то, что человек признает правдивым и реальным; устойчивое мнение или вера в какую-то мысль.

Знаешь ли ты, что бóльшая часть твоих убеждений сформировалась в детстве, до семи лет? А то, что бóльшая часть твоей системы ценностей была определена не тобой, а кем-то другим?

Я хочу, чтобы ты остановился и позволил себе это осмыслить. Бóльшая часть того, во что ты веришь, как себя видишь, как воспринимаешь мир вокруг, сформировалась в период от твоего рождения до семи лет. Как тебе это?

Почему именно в этот период? Потому что тогда полностью сформировалось и включилось в работу твое подсознание. А вот твое сознание, логическая часть разума, только начинало складываться и работало еще не в полную силу. Поэтому маленькие дети верят во все, что видят и слышат. Пасхальный кролик, Санта-Клаус, Зубная фея реальны для малышей на все сто, ведь их сознание еще не сформировалось настолько, чтобы понять, что это выдумки.

Как появляются убеждения

Есть пять способов возникновения убеждения.

- ✓ **Факты.** Убеждение на основе фактов — рациональное решение, основанное на причине и следствии. Например, каждый раз, когда ты слишком поздно возвращаешься домой, тебя ругают. И у тебя складывается убеждение, что нарушение комендантского часа, установленного родителями, всегда приводит к наказанию.
- ✓ **Традиции.** Такие убеждения основаны на ценностях, которые царят в семье или национальной культуре. Например, если ты вырос в католиче-

ской семье, то твоя система убеждений будет иметь много общего с католичеством.

- ✓ **Авторитет.** В жизни каждого человека есть люди, у которых мы готовы учиться и которых готовы слушать. Например, если врач сказал, что у тебя депрессия, то ты будешь убежден в том, что так оно и есть.
- ✓ **Ассоциации.** Эти убеждения зависят от людей, с которыми ты общаешься. Например, если тебя приняли в клуб «Менса»¹ и ты оказался в окружении высокообразованных лиц, ты будешь убежден, что развитый интеллект — высшая ценность.
- ✓ **Откровение.** Такие убеждения основаны на внутреннем чутье, на озарениях и интуиции. Например, у тебя появляется стойкое ощущение: «я не доверяю этому человеку», хотя нет никаких реальных причин для такого суждения.

Напоминаю: твое подсознание записывает всю информацию, которая поступает извне и изнутри. Это

¹ «Менса» — крупнейшая, старейшая и самая известная организация для людей с высоким коэффициентом интеллекта. Это некоммерческая организация, открытая для всех, кто сдал стандартизованные тесты IQ лучше, чем 98 % населения. — *Примеч. пер.*

не значит, что она войдет в твою систему убеждений целиком. В самом начале, когда у тебя еще не сложился Генплан, у подсознания еще нет ярлычков для каждого события, нет способа сортировать и классифицировать записи.

Все, что подсознание записывает в этот период, хранится в папке «Общее». Потом оно будет рассортировано и разложено по другим папкам, соответствующим разным типам убеждений. Эти типы можно сравнить, например, с понятием жанра в кино. Вот четыре основных «жанра» твоих фильмов.

- ✓ **Инструкции.** Это то, чему ты научился: например, ездить на велосипеде или играть на гитаре.
- ✓ **Факты.** Это то, что ты узнал и считаешь истинным, например, как выглядят разные цвета или дата твоего рождения.
- ✓ **Эмоции.** Это твой личный опыт и то, что он означает конкретно для тебя, твои переживания.
- ✓ **Общее.** Сюда отправляется все остальное.

Давай посмотрим, как создаются фильмы-инструкции. Представь, что тебе восемь месяцев и ты только-только научился держать ложку. Если ты когда-нибудь видел, как ребенок учится есть, то можешь

себе представить, насколько этот процесс далек от понятия «чистота». Малыш попадает ложкой в подбородок или щеку, роняет с нее еду на себя или на пол. А все потому, что в подсознании малыша еще нет записи-инструкции о том, как есть ложкой.

Когда ты впервые пробуешь есть сам, твое подсознание делает об этом запись и кладет ее в папку «Общее». Вторую попытку самостоятельно справиться с ложкой подсознание заносит туда же. Когда ты в третий раз пробуешь донести еду до рта с помощью ложки, твое сознание уже начинает узнавать происходящее и дает команду подсознанию отсортировать эти записи и поместить в одну папку.

Когда наконец ты научился есть ложкой достаточно хорошо, в фильмотеке появляется видеоинструкция «Как пользоваться ложкой». В следующий раз, когда перед тобой встанет эта задача, подсознание включит эту инструкцию в фоновом режиме — и ты прекрасно справишься с ложкой, даже не задумываясь о том, что делаешь.

В процессе обучения, скорее всего, бывали моменты, которые ты воспринимал осознанно. Они помогали подсознанию сортировать и складывать в нужную папку те записи, которые оно делало. Например, твоя

мама говорила: «Сейчас мы будем учиться кушать ложечкой» или что-то в этом духе, а затем давала тебе предмет. Ты понимал, что этот предмет называется «ложечка» и его используют, чтобы поместить кашу в рот. Эта информация помогала в создании внутренней инструкции.

Большая часть системы убеждений создается подобным образом. Но есть один важный момент, который нужно знать: часто на формирование убеждений влияют значимые эмоциональные события или часто повторяющиеся ситуации (эмоционально они могут быть окрашены слабо).

Значимое эмоциональное событие

Представь, что тебе три года, ты играешь в своей комнате. Как и большинство детей этого возраста, ты устраиваешь беспорядок, разбрасываешь игрушки и отлично проводишь время. Вдруг в комнату входит мама, видит разгром и начинает злиться. Может быть, она заставляет тебя прекратить игру и велит прибраться в комнате. Может быть, она кричит на тебя или, если в семье допустимы телесные наказания, даже дает подзатыльник.

Для трехлетнего ребенка это очень значимое эмоциональное событие. Только что ты наслаждался игрой, но вот пришла мама, схватила игрушки, дала подзатыльник и заорала: «Свинья, а не ребенок! Немедленно все убери!» А ты даже не понимаешь, что произошло. Знаешь только, что веселью конец, мама злится, а тебе больно. Из-за того, что произошло что-то причиняющее тебе боль, сознание немедленно принимает случившееся за факт и создает одно или несколько убеждений.

Вот какие убеждения могут возникнуть у трехлетки после такого случая:

- ✓ «Веселье — это плохо. Когда я веселюсь, меня наказывают»;
- ✓ «Я — плохой (плохая). Мама на меня злится»;
- ✓ «Я беспомощен. Я не могу исправить ситуацию»;
- ✓ «Меня не любят».

Эти и другие потенциальные убеждения тут же становятся частью твоего Генплана вместе с инструкциями и стратегиями, которые помогут избежать такой боли в будущем.

Подсознание записало это событие, обозначило его и подшило ко всем вышеперечисленным убеждениям.

Как только в Генплане появились новые инструкции, в Центре определения значимости они выходят на первый план. Подсознание получает команду искать подтверждение новым выводам и будет стараться доводить до сознания каждый случай, который им соответствует.

Повторяющиеся ситуации

Снова представь, что тебе три года, ты играешь и устраиваешь беспорядок. Мама входит в твою комнату, но не кричит, а говорит строго: «Ну что за бардак. Очень плохо». Может быть, она также забирает игрушки и велит прибраться. В любом случае веселье испорчено.

Эмоции, возникшие по поводу происшедшего, не слишком сильны. Ты, конечно, расстроен, но не более того. В этом случае подсознание, как обычно, все записало и положило файл в папку «Общее».

Если такая ситуация будет происходить снова и снова, то кое-что изменится. Представим, что история повторилась через три дня. Подсознание сделало идентичную запись и разместило ее рядом с первой. Пока еще ничего страшного не произошло. Но вот

если история повторится еще два или три раза, сознание может прийти к какому-то из выводов:

- ✓ «Веселье — это плохо. Когда я веселюсь, меня наказывают»;
- ✓ «Я — плохой (плохая). Я делаю маму несчастной»;
- ✓ «Я беспомощен. Я хочу играть, но мама мне не разрешает».

Как и в случае с эмоционально значимым событием, если такой, хоть и неяркий в эмоциональном плане, эпизод повторяется снова и снова, сознание включает данные в Генеральный план, тем самым давая подсознанию команду отыскивать подтверждения. Запомни: убеждение формируется, когда ты пережил значимое, эмоционально яркое, запоминающееся событие или постоянно сталкивался с одной и той же неприятной ситуацией.

Как укореняются убеждения

Помнишь, я говорила, что большей частью наших убеждений мы обязаны другим людям? Как это воз-

можно и почему это так? Вспомни, что с рождения до семи лет наше сознание формируется и еще не работает в полную силу. А если тебе постоянно что-то повторяет человек, которого ты любишь и который является для тебя авторитетом, начинаешь верить в его слова безусловно.

Например, если мальчик рос в не очень обеспеченной семье и часто слышал, как родители ссорятся из-за денег и повторяют: «Как тяжело достаются деньги!», «Все богачи — жадюги», то в его системе убеждений, скорее всего, появятся такие пункты:

- ✓ «Из-за денег близкие люди ссорятся»;
- ✓ «Зарабатывать деньги очень сложно»;
- ✓ «Богатые люди — жадные».

Что-то похожее может случиться, если девочка все время слышала от матери, которая ненавидит мужчин: «Мужчинам нельзя верить», «Все мужики — сволочи», «Мужчины вечно командуют!» Рано или поздно дочь начнет верить, что эти заявления действительно имеют отношение ко всем мужчинам.

Еще раз подчеркну: убеждение создается, когда происходит яркое эмоциональное событие, или неприятная ситуация повторяется снова и снова, или ты слышишь какое-то утверждение от важного для тебя человека.

Поиск подтверждений

Представим на минуту, что тот случай с трехлетним ребенком, о котором мы говорили чуть выше, произошел с тобой и у тебя сформировалось убеждение «я плохой». Как только оно появляется в Центре определения значимости, мозг начинает искать ему подтверждения и будет это делать до конца твоей жизни.

Представь: куда бы ни вел твой путь, убеждение будет следовать за тобой. Это можно сравнить с чемоданом, который ты всю жизнь таскаешь с собой, складывая туда доказательства того, что ты недостаточно хорош. Если вдруг приятель, тетя, дядя или просто знакомый скажет: «Ты ужасный человек!» — ты немедленно

затолкаешь эти слова в свой чемодан, ведь они подтверждают то, во что ты веришь. И так будет с любым суждением любого человека, если оно соответствует хранящемуся в твоём чемодане убеждению.

И вот ты тащишь этот груз по жизни, неподъемный чемодан с наклейкой на нем «я — плохой человек». Тебе тяжело, трудно и неприятно, ведь всегда и всюду приходится брать с собой эту поклажу. У тебя нет ни энергии, ни желания делать то, что тебе на самом деле интересно.

Из-за того что у тебя есть убеждение «я плохой», подсознание все время подкидывает сознанию только те данные, которые соответствуют этому словосочетанию. А если кто-то скажет: «Ты — потрясающий человек», ты либо пропустишь это мимо ушей, либо не поверишь. Или даже начнешь доказывать собеседнику, что он не прав.

Вот пример. Вспомни случай, когда кто-то сказал тебе что-то приятное и тебе вдруг стало от этого не по себе. Как ты отреагировал? Ничего не сказал, потому что не знал, что ответить, ведь ты не поверил в слова, которые услышал? Или отклонил комплимент, переводя заслугу на третье лицо, потому что тебе стало

неуютно? А возможно, ты даже принял хорошие слова в твой адрес за сарказм или лесть.

Как изменить убеждение

Хотя большая часть убеждений у человека складывается, как я уже говорила, в промежутке между рождением и семью годами, новые убеждения продолжают формироваться и позже, но ты уже можешь создавать их сознательно.

Если ты хочешь что-то изменить в жизни, то подумай, какое новое убеждение будет помогать тебе в этом. Но сначала надо обнаружить и убрать старое убеждение.

Некоторые убеждения уходят, когда ты их осознаешь, назовешь и поймешь, что они вредят тебе. Когда ты отдаешь себе в чем-то отчет, то можешь сам решать, что с этим делать. А вот снести убеждение, которое лежит глубоко в подсознании, гораздо сложнее. Но даже в этом случае изменения возможны. Иногда

может потребоваться помощь специалиста, обладающего необходимыми знаниями и навыками для того, чтобы помочь тебе докопаться до такого глубинного убеждения, осознать его — и поменять.

Коротко о главном

- ✓ Большая часть твоих убеждений сложилась до семи лет.
 - ◆ Твое сознание — логическая часть разума, которая в этот период формировалась и еще не работала на сто процентов.
 - ◆ Именно поэтому маленькие дети верят всему, что видят и слышат.
- ✓ Убеждения возникают, если:
 - ◆ Ты переживаешь значимое и яркое по эмоциональному отклику событие.
 - ◆ Ситуация повторяется много раз.
- ✓ Как только у тебя складывается какое-то убеждение, оно поступает в Центр определения значимости. Сразу после этого твое подсознание получает команду искать подтверждения новому убеждению.

- ✓ Несмотря на то, что бóльшая часть твоих убеждений сложилась до семи лет, ты можешь сознательно формировать новые убеждения в любом возрасте.
 - ◆ Ты можешь изменить убеждение, когда осознаёшь его и поймешь, что оно тебе не件лезно.
 - ◆ Докопаться до глубинного убеждения, которое ты не замечаешь, поможет специалист.

Личные заметки

Что было самым важным для тебя в этой главе?
