

# Оглавление

<b>Отзывы о книге</b> .....	<b>7</b>
<b>Посвящение</b> .....	<b>11</b>
<b>Глава 1. Почему ты не можешь взять себя в руки?</b> .....	<b>12</b>
<b>Глава 2. Сознание против подсознания</b> .....	<b>19</b>
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
<b>Глава 3. Система убеждений</b> .....	<b>46</b>
Как появляются убеждения .....	47
Значимое эмоциональное событие .....	51

## Оглавление

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

## 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»<sup>1</sup> 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

---

<sup>1</sup> «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, перенеся 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?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---