



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

От автора .....	6
Предисловие .....	17
<b>Глава первая</b>	
<b>ПРИРОДА БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО .....</b>	<b>21</b>
Путь самопознания .....	25
Баланс сознательного и бессознательного .....	32
Как познать себя .....	35
Чувствительные люди .....	37
Сам себе режиссер .....	40
Как найти свой смысл жизни .....	45
Власть инстинктов .....	51
Внутренний источник энергии .....	56
Почему важно уединение .....	59
Как связаться с подсознанием: универсальная инструкция .....	63
Не теряй детский азарт .....	69
Комплекс неполноценности .....	74
<b>Глава вторая</b>	
<b>В ПОИСКАХ СЧАСТЬЯ .....</b>	<b>77</b>
Я буду счастлив, если... ..	82
Как перестать раздражаться .....	88

Ложная самооценка .....	96
Самообман как образ жизни .....	99
Сила трезвости .....	109
Естественный отбор .....	119
Как повысить свою продуктивность .....	123
Спрос на потребление .....	126
Сказки про жизнь .....	129

### Глава третья

#### **ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА** .....

Как найти свой путь в жизни .....	138
Долгосрочное намерение .....	142
Ловушки мозга на пути к счастью .....	149
Как ощутить мотивацию .....	152
Информационная зависимость .....	156
Как перестать быть одиноким .....	162

### Глава четвертая

#### **РОК-Н-РОЛЛ КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ** .....

Незаслуженное удовольствие .....	171
Страх — твой союзник .....	180
Новый опыт не обязан нас развлекать .....	185
Что будет, когда ты преодолеешь отчаяние .....	192
Инверсия отношения к трудностям .....	196
Никогда не поздно изменить свою жизнь .....	201
Как выйти за рамки сознания .....	206

### Глава пятая

#### **ЦЕННОСТЬ СТРАХА** .....

Над облаками всегда солнце .....	220
Кто не пытался — тот не жил .....	225
Страх смерти придает жизни смысл .....	227
Почему нельзя бояться чужого мнения .....	231

## Оглавление

---

Универсальная стратегия движения сквозь страх .....	234
Как преодолеть страх: личный опыт.....	242
<b>Глава шестая</b>	
<b>БЕЗ ГОРЕЧИ СЛАДОСТЬ ПРЕСНА .....</b>	<b>252</b>
Ресурс или проклятие — твой выбор.....	257
Самореализация и жизненная энергия .....	260
Шесть правил позитивного настроения .....	264
Как побороть лень, апатию и одиночество.....	272
Счастливые люди рядом.....	279
Близкие друзья.....	283
<b>Послесловие .....</b>	<b>285</b>

# ОТ АВТОРА

---

*То, что меня не убивает, делает меня сильнее.*

**Фридрих Ницше**

Привет, меня зовут Леонид. Мне 34 года. Я пишу книги по саморазвитию. Уже 14 лет я изучаю психологию, социологию и нейробиологию, науку о мозге человека. Главная причина, почему стоит доверять моим рекомендациям, состоит в том, что я «сапожник с сапогами». Польза информации, описанной в этой книге, подтверждена личным опытом, а все универсальные правила основаны на научно доказанных фактах.

Я проштудировал множество исследований об особенностях работы человеческого мозга, чтобы справиться с состояниями, которые испытывали меня на прочность. В книге я намеренно указываю имена ученых и точные даты исследований, на которые ссылаюсь, чтобы каждый при желании прочитал о них самостоятельно.

Я не буду писать убедительные речи, чтобы донести до вас ценность этой книги, а изложу факты. Я был вынужден найти информацию, которая помогла мне обрести себя и свой смысл жизни. Толчком к переменам и внутренней трансформации стала внезапная депрессия, которая разделила мою жизнь на «до» и «после». Промежуточный период был мучительным. Никто не помогал мне справиться с этим испытанием.

Меня спас внутренний импульс — естественное проявление подсознательной силы человеческой природы, когда мы сталкиваемся со смертельной угрозой для жизни. Импульс активизирует скрытые внутренние ресурсы для борьбы за выживание, вне зависимости от того, что ты сознательно думаешь о способностях и возможностях своего организма.

Импульс демонстрирует то, насколько сильна человеческая природа, но произойдет это только в том случае, если ты ощутишь сильнейший страх за свою жизнь. Импульс проявляется, когда человек испытывает состояние полной безысходности, потому что никто не может помочь ему справиться с опасной ситуацией.

Внутренняя сила стимулировала меня искать выход из жизненного тупика, в котором я оказался. Мое испытание продолжалось до тех пор, пока я не познал себя и свои индивидуальные потребности. После этого началась новая глава моей жизни, а опыт и знания сделали меня в разы сильнее и позволили испытать прежде недоступные счастье и внутреннюю гармонию.

Импульс дремлет в каждом человеке, но современные условия жизни глушат наши истинные способности к выживанию, и как следствие, у людей оказывается заблокирована энергия, способная подвигнуть их к переменам. Кроме тех случаев, когда в жизни человека происходит что-либо чрезвычайное.

Даже если понять, как искусственно пробудить в себе столь сильный источник энергии, — никто не захочет этого делать по собственной воле. Мы ощущаем крайне неприятное состояние в опасных ситуациях, потому что в организме начинает вырабатываться «гормон стресса» — кортизол. Он провоцирует нас совершать действия, чтобы преодолеть жизненные трудности.

Стресс свидетельствует о том, что запущен эволюционный механизм выживания.

Впервые я ощутил силу этого явления в 29 лет. Тогда я жил в Испании и столкнулся с эмоциональным выгоранием, а затем и с депрессией. После этого два года я испытывал сильнейший внутренний дискомфорт. Мысли были негативными, будущее не вселяло надежды, жизнь казалась бессмысленной. В тот период я еще не понимал, что со мной происходит.

Моя депрессия никак не была связана с адаптацией к жизни в новой стране. Несмотря на то что для мозга человека переезд в другой город или страну — сильнейший фактор стресса, такие перемены мне даются относительно легко.

Также ухудшение самочувствия не было связано с финансовым аспектом, который был продуман и рассчитан мною — еще на стадии подготовки к эмиграции. Я имел запас денег, чтобы два года поддерживать комфортную жизнь без постоянного дохода.

Первое время я ощущал одни удовольствия от новых впечатлений, пока не столкнулся с неизбежным крахом иллюзий. Как бы далеко ты ни улетал и каким бы красивым ни было это место — от себя не убежишь!

Предшественником депрессии стало эмоциональное выгорание, которое случилось, потому что я пренебрег ресурсами своего организма и четыре года испытывал себя на прочность. Оттого и было много перемен в моей жизни. Я менял города и страны. Путешествовал по миру. Регулярно знакомился и общался с новыми людьми. Обучался новым языкам и навыкам. Запускал проекты в сфере недвижимости и информационных технологий.

При этом мне казалось, что я делаю недостаточно. Я испытывал неутолимый голод к новым ощущениям и впечатлениям. И я не задумывался о том, как накапливаются и игнорируются энергетические пробоины в виде внутренних конфликтов: комплексы, страхи, обиды.

В итоге этот снежный ком набрал критическую массу и рухнул на меня всем своим психологическим весом. Находясь за границей, я ощутил выгорание, а затем и депрессию. Я был напуган тем, что происходило со мной. Тем самым я только усугублял свое состояние, и мой организм испытывал сильнейший стресс.

Тогда и пробудился внутренний импульс, который мобилизовал мои энергетические резервы. И, испытывая сильнейший страх за свою жизнь, я постепенно исправлял накопленные ошибки. Шаг за шагом.

Столкнувшись с депрессией, я поневоле был озадачен. Почему некогда жизнерадостный и целеустремленный человек угодил в эмоциональную трясиину? И почему предыдущие годы меня преследовали внутренние беспокойства и страхи?

Психологические блоки, как выяснилось впоследствии, мешали выстраивать приятные и надежные отношения с другими людьми и являлись моими ограничителями в том, чтобы полноценно и радостно жить. Я чувствовал себя одиноким, находясь в веселых компаниях, в кругу знакомых и друзей.

Чувство одиночества и внутренняя неудовлетворенность сопровождали меня с молодости. Эту ощутимую нехватку я пытался компенсировать достижениями в делах и покупкой вещей, но это не улучшало мое душевное состояние. Я улетел жить в другую страну, в надежде ощутить то, чего мне так не хватало.



Кроме того, я подавлял свое стремление выделяться на фоне других людей, принимая свою подсознательную потребность за слабость. Я беспокоился, что желание ощущать себя не похожим на других противоречит общепринятым стандартам и шаблонному образу «успешного» мужчины. С годами мои внутренние конфликты разгорались все сильнее, пока я не столкнулся с болезненными последствиями невежественного отношения к себе.

В тот депрессивный период меня накрывало волнами страха за свое будущее. И я не понимал, что со мной происходит. А когда ты не знаешь, по каким причинам проявляются те или иные состояния, то выдумываешь себе объяснения, которые усугубляют самочувствие.

Импульс самосохранения заставлял меня искать ответы и не позволял опускать рук, чтобы во всем разобраться и распутать этот психологический клубок. У меня не было другого выхода, кроме как понять, откуда берут начало мои комплексы, как рождаются страхи и почему они постоянно меня сопровождают.

В решении всех вопросов мне помогла нейробиология. Я изучаю ее много лет и останавливаться в исследованиях не намерен. Я продвинулся гораздо дальше, чем это требовалось, чтобы выйти из депрессии и улучшить самочувствие. Я определил и исправил уязвимые места в мысленных установках, которые мешали мне быть счастливым.

Также я разобрался и в более глобальных вопросах, которые посещали меня в тот сложный период. Какой смысл в жизни? Как понять свое предназначение? Куда и как мне двигаться дальше? Мой разум требовал ответов на эти вопросы, как будто я искал для себя вескую

причину, чтобы жить, находясь под напором болезненных ощущений, пока длилась депрессия.

Прежде чем осознать ответы на беспокоящие меня вопросы, пришлось высвободиться из плена собственных иллюзий. За рамки внутренних ограничений не получится выйти в обыденных и комфортных условиях, потому что эти рамки невозможно ощутить самостоятельно. Иллюзии становятся очевидными только в те моменты, когда они болезненно разбиваются о скалы реальности.

Загвоздка состоит в том, что неприятно признавать свои ошибки. Люди предпочитают оправдывать себя или вовсе не замечать даже очевидных просчетов. Это не единственная причина, из-за которой мы постоянно наступаем на одни и те же грабли. Расплата за такой самообман — несчастная жизнь.

Мы наивно полагаем, что понимаем происходящие с нами и другими людьми события. Каждый человек воспринимает мир через субъективную призму, через модель реальности, которую сформировал в сознании на основании личного опыта, воспитания и знаний.

Эта база интеллектуальных данных отдельного человека, составляющая цельное представление о жизни, очень ограничена. Мы не учитываем и не понимаем скрытых процессов, происходящих в жизни, которые мы не способны обозначить и объяснить. Звучит размыто, но в других главах этой книги я постарался подробно разъяснить это утверждение, приводя факты из науки и примеры из своей жизни.

До 29 лет я находился на неосознанном и опасном уровне развития сознания, но мне удалось значительно расширить рамки восприятия окружающей реальности

благодаря импульсу. Когда я упирался в мыслях в очередное препятствие и не понимал, почему самочувствие не улучшается, несмотря на предпринятые шаги, — импульс пробуждался из недр подсознания. Стрессовое состояние рушило ложные убеждения, которые не соответствовали действительности, чтобы на месте этих развалин я был вынужден выстроить убеждения истинные.

Когда меня накрывал очередной приступ страха, в сознании всплывала информация из научных исследований, изученных мною за предыдущие годы, которую я тут же сопоставлял с личным опытом — с тем, что происходило со мной раньше и в моменте. Это состояние было подобно озарению, но только подкрепленному внутренним дискомфортом. В такой момент мой разум выстраивал причинно-следственные связи, осознавая суть того, что происходит со мной на самом деле. Так я постепенно рушил иллюзии, в которых жил.

Это продолжалось до тех пор, пока я не ощутил улучшения самочувствия. Импульс страха выстреливал из глубин недовольного подсознания, вынуждая мой мозг выживать и искать решение, подбирать алгоритм действий на основе обновленных представлений о жизни. Срабатывал инстинкт самосохранения, который изо дня в день генерировал много психической энергии, ускорявшей мои интеллектуальные и мыслительные способности.

В естественной среде по задумке природы импульс срабатывает в опасных ситуациях, чтобы организм человека моментально активировал свои ресурсы и действовал на пределе возможностей, игнорируя усталость, пока не окажется в безопасности. В такой ситуации фокус внимания становится максимально

сконцентрированным, чтобы мозг эффективно обрабатывал окружающую информацию и ориентировался на местности, принимая быстрые решения, от которых зависит выживание организма.

Состояние сильнейшего стресса было моим «медведем гризли». Он то догонял меня, то отдалялся на время, но всегда шел по пятам и вызывал сильный страх. Эти обстоятельства спровоцировали мой инстинкт самосохранения, который задействовал потенциал моего мышления, благодаря чему я методично ломал рамки, внутри которых мыслил.

В те моменты моя дефолт-система мозга (рис. 1) — так ученые называют сеть пассивного режима работы мозга, ответственную за мышление, — принималась вычислять, искать и исправлять множественные ошибки в представлениях о жизни, из-за которых я мог сам себя погубить.

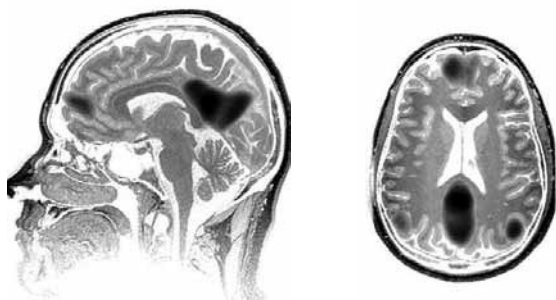


Рис. 1. Сеть пассивного режима работы мозга

Дефолт-система мозга (*default mode network*) была открыта командой нейрофизиологов под руководством Маркуса Рейчела (*Marcus Raichle*). Исследование опубликовано 16 января 2001 года в авторитетном интернет-источнике *Proceedings of the National Academy*

*of Sciences (PNAS* — американский журнал для публикации оригинальных научных исследований).

В состав сети включаются несколько анатомически разнесенных, но функционально связанных между собой областей головного мозга. На рисунке они выделены темным цветом.

Сейчас я могу подробно расписать, что скрывалось за теми состояниями и процессами, но тогда я думал, что со мной происходят дикие вещи. Каждый день я боялся, что импульс вновь повторится. Пока со временем, благодаря кардинальным трансформациям моих мысленных установок, не понял одного: что импульс и страх — мои союзники.

Страх корректировал мое внутреннее намерение, вынуждал постоянно бороться и искать нужные ответы, которыми я делюсь в этой книге. Эти знания изменили мою жизнь. Свершилось перерождение феникса, который сначала должен был сгореть дотла.

Большинство людей живут на автомате и думают, что мыслят правильно, а по факту бегут вслепую по лабиринту жизни, руководствуясь ограниченными, иллюзорными и опасными убеждениями. До 30 лет я упирался то в один тупик, то в другой, как бы старательно ни работал локтями.

В моем распоряжении не было подробной и достоверной «карты жизни», которая объясняет, как эффективно и целенаправленно действовать, чтобы точно удовлетворять истинные потребности подсознания и, как следствие, достигать желанных состояний.

Люди, которые не понимают себя, не познали свою сущность и не слышат внутренний голос или по ошибке

принимают ложные мысли за этот голос, — бегают от одного тупика к другому. Некоторым хватает и одного раза заблудиться, совершив череду неправильных поступков, чтобы уже никогда не найти выхода.

Ключ в том, что нужно накапливать личный опыт, руководствуясь правильной «картой», чтобы не наломать дров, не заблудиться, не отчаяться и не сдаться. По мере накопления опыта будет неизбежно совершено много ошибок, которые либо сломают человека, либо сделают сильнее.

Личный опыт вкупе с научными знаниями о мозге человека будет подсказывать вам, из чего и как извлекать желанные состояния. Достоверная «карта жизни» поможет выстраивать свой жизненный маршрут по безопасной оптимальной траектории и не совершать критичных ошибок, которые нельзя исправить.

Также правильная «карта» подскажет, как мотивировать себя и поддерживать высокий уровень энергии и жизненных сил. Они контролируются подсознанием и будут генерироваться в большом количестве, только если вы живете в соответствии со своим предназначением и раскрываете свою сущность.

Или, как мы выяснили, если активировать импульс. Могу с уверенностью заявить, что сценарий самопознания гораздо приятнее сценария, в котором ты попадаешь в состояние отчаяния и сильнейшего страха.

Перед тем как мы отправимся за кулисы наших жизней и в глубины человеческого подсознания, я расскажу о миссии этой книги. Мир стремительно меняется. Меняется культура и ее ценности. Мы стремительно движемся вперед в неизведанное будущее.

Пропасть между богатыми и бедными будет только расти. Как и пропасть между теми, кто чувствует себя удовлетворенным, и теми, кто каждый день борется с неврозом и депрессией, не понимая причин их возникновения, не понимая себя и своих индивидуальных потребностей.

На земле восемь миллиардов людей, и все хотят заполучить обещанное с рождения счастье. Познать правду о самом себе и человеческой природе удастся отнюдь не многим. Задача, которую я ставил перед собой, когда писал эту книгу, — уберечь своих читателей от апатии, депрессии, критичных ошибок и разочарования в себе. Помочь сделать ваши жизни безопаснее и счастливее!

Настоящий свет рождается во тьме. Так была создана наша вселенная. По теории большого взрыва из пустоты появился космос и вся материя. Так же сформировалось и мое намерение и новое мировосприятие, но до этого я побывал на дне в крошечной тьме.

Теперь могу уверенно сказать, что пройденные обстоятельства стали отправной точкой в новую жизнь. Я не сдался, не впал в отчаяние, не стал убегать от проблем и глушить себя алкоголем и таблетками. Я начал упорно и терпеливо искать ответы, которыми делюсь с вами. Изучи информацию, которую я собрал в этой книге, и начни управлять собой и своей жизнью!

*С уважением, Леонид Руденок*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

*Все, что неожиданно изменяет нашу жизнь, — не случайность. Оно — в нас самих и ждет лишь внешнего повода для выражения действием.*

**Александр Грин**

Ты читаешь внимательно? Мы нашли друг друга. Это не случайность. Это закономерность. Что-то привлекло твое внимание и вызвало интерес. Возможно, пока этот интерес подкреплён не сознательным выбором, а скорее внутренними ощущениями и любопытством. Это верный признак того, что мы птицы одной стаи.

Мне нужен твой выбор, сделанный не умом, но подсознанием. Интуитивный выбор. Твоя внутренняя природа притянулась ко мне. Вскоре я расскажу тебе о ней. Мы похожи — как бы сильно ни отличались внешне.

Ничего не стану навязывать. Я предлагаю вам прочитать то, чему обучился в ходе преодоления сложных обстоятельств. То, что искал изначально для себя. Теперь сформированное внутреннее намерение требует реализации, и я не могу сдерживать внутренний зов — помочь тебе. Я передам тебе информацию, которая спасла мою душу от тяжких состояний и помогла понять свое предназначение.