

ДМИТРИЙ КАЛИНСКИЙ

# ЖИЗНЬ — КАК ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ

И КАК ИЗ ЛИМОНА  
СДЕЛАТЬ ЛИМОНАД



Настольная книга  
для тех, кто хочет  
превращать  
препятствия  
в победу, врагов —  
в помощников,  
а жизнь —  
в череду успеха

Дмитрий Калинин

**Жизнь как исполнение желаний  
и как из лимона сделать лимонад**

«Автор»

**Калинский Д.**

Жизнь как исполнение желаний и как из лимона сделать лимонад /  
Д. Калинский — «Автор»,

ISBN 978-5-17-048815-5

Эта книга написана человеком, который научился превращать любые препятствия в ступени к победе, врагов – в помощников, а жизнь – в увлекательное приключение. Автор книги разработал уникальную методику, которая позволяет: поднять самооценку, обрести уверенность и покой, решить семейные проблемы, укрепить здоровье, стать сексуальней, разбогатеть. Изменить жизнь можно, но сделать это способны только вы сами. Хотите жить в мире, где все мечты сбываются? Читайте: формула успеха – у вас в руках!

ISBN 978-5-17-048815-5

© Калинский Д.

© Автор

## Содержание

Роман с жизнью: формула взаимности	5
Генокод судьбы	6
Анатомия проблемы	10
Творцы своего несчастья	13
Сколько «у.е.» нужно для жизни?	17
Ошибки, которые мы выбираем	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Дмитрий Калинин**

## **Жизнь как исполнение желаний и как из лимона сделать лимонад**

### **Роман с жизнью: формула взаимности**

Читатель, друг! Если, открыв эту книгу, вы надеетесь найти готовые рецепты на все случаи жизни и из разряда середнячков перейти в лигу любимчиков фортуны, вынужден вас разочаровать. Я не обещаю, что, прочитав сей труд, вы избавитесь от страхов, сомнений, комплексов, перестанете совершать ошибки, найдете свою половинку и получите повышение по службе. В общем, тем, кто любит брошюры вроде «Десять гарантированных способов завоевать мужчину своей мечты» (стать миллионером, превратиться в топ-модель – и так далее), лучше всего сразу отложить эту книжку подальше.

Нет на свете простых решений и готовых рецептов. Ни одна книга, даже написанная самым выдающимся специалистом, не поможет читателю в одночасье измениться и изменить свою жизнь. Ведь все мы разные, каждый – со своим жизненным опытом, с собственным багажом ошибок, заблуждений, воспоминаний. И решение даже одинаковой проблемы для каждого должно быть свое, индивидуальное.

Что же может дать книга, прежде всего – та, которую вы держите в руках? Не готовые решения – а ключ к решению важнейших жизненных задач. Моя цель – помочь вам разобраться, как с точки зрения современной психологии устроена жизнь, какие законы в ней действуют, как реальность связана со всем строем наших мыслей. И следовательно, как, меняя собственное отношение к себе, свои убеждения, можно изменить судьбу.

Законный вопрос: а кто вы такой, господин доктор, чтобы знать механизм устройства жизни? С чего вы взяли, что именно ваша точка зрения соответствует действительности? Что ж, давайте объяснимся.

Позвольте представиться: Калинин Дмитрий Александрович. Доктор психологических наук, президент Международной академии генной психологии. На заре туманной юности получил психологическое образование в России, потом «доучивался» еще лет десять: в Америке, во Франции, в Канаде – всюду, где открывались интересные для меня мастер-классы, где разрабатывали принципиально новые психологические методики.

Сегодня за плечами – двадцать лет практики в России, Америке, Израиле, Европе. Тысячи неудачников, превратившихся в успешных, уверенных в себе людей. Участие в научных исследованиях, создание собственных разработок в области генной психологии – самого современного и перспективного направления психологии.

Стоп: мало кто знает, что это такое. И я убежден: именно потому среди нас такое количество людей, недовольных жизнью. Значит, настало время перевернуть страницу – и узнать, чем вам способна помочь генная психология.

## Генокод судьбы

Помните, Король из пьесы Евгения Шварца «Обыкновенное чудо» объяснял все свои пороки и недостатки дурной наследственностью: «Я страшный человек! Тиран! Деспот. Коварен, злопамятен, капризен. И самое обидное, что не я в этом виноват – предки. Прадеды, прабабки, внучатные дяди, тёти разные. Они вели себя при жизни как свиньи, а мне приходится отвечать. Я по натуре добряк, умница, – и вдруг такого натворю, что хоть плачь. Представляете удовольствие? Вместе с фамильными драгоценностями унаследовал все подлые фамильные черты. Сделаешь гадость – все ворчат, и никто не хочет понять: тётя виновата!» Вот ведь человек – валит всё на предков без зазрения совести! И... правильно делает. Во всяком случае, с позиций генной психологии.

Генная психология – новое направление в науке – доказала, что помимо внешности, черт характера и склонности к ряду заболеваний мы получаем по наследству еще и судьбу.

Нам на долю выпадают проблемы, нерешенные двоюродной бабушкой. Приходится сталкиваться с ситуациями, в которых сплеховал некогда прапрадедущка. И так далее.

И это вовсе не предположение, не «рабочая модель»! За доказательства этой теории еще в 1963 году группа американских исследователей получила Нобелевскую премию. Точнее, премия была присуждена за открытие молекулы ДНК и за работу о различных возможностях воздействия на геном человека. Как оказалось, существует три способа изменить геном: химическое воздействие, лучевое и... психологическое. То есть после воздействия на подсознание человека в его геноме отмечали явные изменения. Которые, как выяснилось, передаются по наследству.

Все началось, как водится, с Фрейда. Еще в 1919 году он опубликовал работу, где говорилось, что в тревогах, приступах «смертельного холода» и ужаса современных людей проявляются ощущения их предков, переживших войны, катастрофы и прочие трагедии. Его любимый ученик Юнг развил идею наставника, обнаружив синхронность: все эти ощущения наступают потомков именно в том возрасте, в каком предок оказывался участником трагических событий.

Сегодня уже обнаружены и доказаны закономерности передачи родовых программ и их реализации в жизни каждого человека. Вот тут-то и начинаются «чудеса»: выяснилось, что в течение жизни мы то и дело исправляем ошибки предыдущих поколений, решаем проблемы, с которыми им в свое время не удалось справиться. Собственно говоря, генетики неожиданно... научно доказали существование законов судьбы. Судьба, родовой долг – это и есть те программы, которые нам приходится отрабатывать (за дядю, за тетю и прочих родственников).

Я понимаю, что это звучит по меньшей мере странно и спорно. В самом деле, сколько лет люди руководствовались принципом: «Все мы родом из детства», означая, что большинство наших проблем «гнездятся» в младенчестве, в детстве. Нас неправильно воспитывали, внушали неверные жизненные установки, пугали, к чему-то принуждали, заставляли с чем-то мириться – и в результате корежили психику. Следовательно, стоит только докопаться до истоков проблемы, вспомнить и проанализировать тот самый момент, когда на человека было оказано негативное воздействие, укоренившееся в подсознании, – и все волшебным образом изменится.

Иногда так и случается (правда, до той счастливой минуты, когда удастся нащупать исток проблемы, порой проходят годы, а то и десятилетия). Но нередко самый глубокий психоанализ не дает никаких результатов. Ну не было в жизни человека ни единого события, которое могло бы стать причиной возникновения проблемы! Не было – хоть прокопай его подсознание

насквозь! Откуда же проблема взялась? Из жизни предков – доказывает генная психология. Он ее унаследовал.

Именно – доказывает. С цифрами и фактами. Потому что созданы математические методики, которые позволяют попросту рассчитать, от кого именно из предков человек унаследовал неверную подсознательную установку, как и когда она в его жизни аукнется. И главное, что делать, чтобы данную ситуацию решить или даже предотвратить. Вот так-то.

Посвятить вас, дорогие друзья, в тонкости этих расчетов я, к сожалению, не могу: для этого вам необходимы специальное образование и определенная подготовка. Но кое-какие карты приоткрыть, разумеется, можно.

Итак, давайте запомним: прежде всего родители – не носители, а «передатчики» генетической информации: наследование идет через одно-два поколения. То есть внуки получают как нерешенные проблемы бабушки с дедушкой, так и реализацию их стремлений. Схематически все это выглядит так. Бабушка мечтала стать актрисой – внучка окажется на сцене, пусть даже на ролях «кушать подано». Дед пережил развод – и внуку придется пройти через семейную драму.

Вот для примера – история из моей практики. Мужчина обратился за помощью: никак не может справиться с собой, более того – не в силах разобраться в собственных поступках. Он состоит в браке, обожает жену и тем не менее постоянно ей изменяет. Причем сам того не желая и даже не получая особого удовольствия от мимолетных романов. Каждый раз после такого «зигзага» мучается, сам себе клянется, что больше это не повторится, – и через какое-то время вновь оказывается в объятиях очередной прелестницы. «Будто кто-то меня подталкивает», – жаловался он в отчаянии. Стали разбираться в причинах: в его собственной жизни и во внутренних убеждениях не было ничего, что способствовало бы такому донжуанству. Пришлось провести расчеты, выяснить, чью родовую программу он наследует, и проанализировать жизненный опыт деда, который и передал ему свои нерешенные проблемы. Что же выяснилось? Оказывается, дедушка моего клиента в юности был большим любителем амурных авантур, однако женившись на весьма строгой и суровой даме, «гулять» зарекся: после первой же измены супруга пригрозила ему разводом и доносом в партийную организацию, что в те времена (тридцатые годы) могло плачевно закончиться для его карьеры, а то и жизни. Дед испугался и утих, но, видимо, в душе оставался тем же «гусаром» – и передал свою не нашедшую выхода страсть внуку. Ну, а докопавшись до истоков, мы смогли в два счета «перепрограммировать» подсознание «дон жуана поневоле» и избавить его от дедушкиного наследства.

Думаете, это – единичный, исключительный случай? Как бы не так! По статистике, лишь тридцать процентов проблем коренятся в наших собственных неверных убеждениях, объясняются нашим негативным опытом. Остальные семьдесят мы получаем «по наследству». Вот почему львиную долю времени в моей работе с клиентами занимает не традиционная психотерапия, а психогенетическая коррекция: обнаружение и решение проблем, «переданных» кем-то из предков. И вот еще что стоит иметь в виду: те проблемы, которые нам не удастся решить, непременно достанутся нашим внукам... Словом, есть полный смысл разобраться с ними как можно скорее.

В общем, если ваша жизнь идет как-то наперекосяк, покопайтесь в биографиях предков второго колена – наверняка что-то обнаружите.

И если нащупаете «виновника», как следует подумайте, какую проблему он не сумел решить, – тогда и с вашим затруднением сможете справиться. Ведь тот же развод может иметь разные причины: кто-то не научился находить общий язык с членами семьи, то есть его проблема – неумение строить отношения, а кто-то слишком идеализировал свою вторую половину и не сумел простить минутной слабости – и это уже совсем иная проблема... Очень важно, когда именно у предка случилось несчастье, с которым он не сумел справиться. Наиболее «опасен» возраст до 35 лет: все дедушкины-бабушкины шишки внук получит со стопроцентной

гарантией. Внешне это может выглядеть совершенно дико, нелогично: у человека внезапно, как бы беспричинно, круто меняется жизнь. Например, несчастье случилось с дедом, когда ему было 28 лет. До 28 внушек живет и в ус не дует, а строго в этот год у него все рушится: бизнес, личная жизнь, здоровье.

Конечно, речь не о том, что его судьба полностью повторит судьбу предка. Суть в том, что перед ним встанет проблема, которую не сумел решить предок, а уж «условия задачи» могут быть совершенно иными. Например, дед в этом возрасте спился – то есть не смог решить проблему алкогольной зависимости. У внука также возникает зависимость – от игры, от человека (роковая любовь), от наркотиков, алкогольная... То есть происходит перекодировка судьбы: его жизнь как бы перескакивает на другие рельсы – на путь, который должен был пройти дед. И пока он не решит в собственной жизни дедушкину задачу, он на свою дорогу не вернется. Если же и ему не удастся «победить дракона», задачка достанется его потомкам.

Проблема, с которой предок не справился в возрасте от 35 до 55 лет, проявится в судьбе внуков в несколько ослабленном виде, а те невзгоды, с которыми мы безуспешно боремся после 55 годков, отзовутся в жизни наследников депрессиями, но жизнь кардинально не изменят. Зато будут повторяться из поколения в поколение. Сколько? Существует закон: родовая задача должна быть решена в рамках двенадцати поколений. Если за это время с ней так и не удалось разобраться, род прерывается. Любым способом: представители последнего поколения «исповедают» нетрадиционную сексуальную ориентацию, остаются бездетными, гибнут в раннем возрасте. В общем, у судьбы немало способов уничтожить не оправдавший доверия род людской...

Но не будем о грустном: как мы уже сказали, генная психология способна предотвратить печальный исход, дает реальный шанс переписать жизненный сценарий.

Какие проблемы можно решить с помощью этого метода? Любые. Потому что нет отдельно проблем с начальством, а отдельно – с родителями или любовниками. Все они корнями уходят в ошибочные внутренние убеждения, а уж как это проявится – зависит от конкретных условий. Ко мне приходят люди с самыми разными бедами – тут и личная неустроенность, и неудачи в бизнесе или карьере, и неполадки со здоровьем. Впрочем, неполадки – мягко сказано: генная психология позволяет побеждать такие заболевания, как астма, нарушения обмена веществ, даже рак. Ведь любые недуги, как известно, возникают не на пустом месте, а именно благодаря подавленным эмоциям. Это своего рода реакция тела на отказ души и разума решать жизненную задачу.

Медицина доказала: истинные причины любых болезней, в том числе инфекционных, кроются в психике. Согласно статистическим исследованиям, 97 процентов заболеваний имеют психосоматический характер, то есть возникают в недрах подсознания, и лишь потом «проявляются» на уровне физическом в виде тех или иных сбоев в работе организма.

Иными словами, любая болезнь – своего рода предохранительный клапан. Когда сознание отказывается воспринимать сигналы «изнутри», у подсознания остается единственный способ «докричаться»: послать болевой сигнал, «вызвать» недомогание. А уж степень недуга напрямую зависит от проблемы.

Если вы просто заработались, подцепите какую-нибудь простуду – и организм получит возможность пару дней отлежаться. Если же вам остро недостает заботы и внимания, подсознание «организует» что-нибудь покруче – сломанную ногу, а то и инфаркт: создаст ситуацию, в которой вы будете окружены всеобщей лаской.

В общем, удивляться тому, что генная психология решает чисто медицинские задачи, не приходится. Другой вопрос, что это не «традиционное» лечение: генный психолог не прописывает таблетки, а выявляет причину заболевания и устраняет ее.



Разумеется, с помощью геной психологии можно не только распрощаться с имеющимися недугами и предотвратить возникновение новых. Можно помочь человеку получить желанную работу, поднять на определенный уровень свой бизнес, создать благоприятную атмосферу в коллективе. Можно избавиться от трудностей личного плана: забыть о конфликтах в семье, укрепить брак или, напротив, разорвать изжившие себя отношения. Очень часто приходится устранять такие внутренние проблемы как устойчивое подавленное состояние, хроническая усталость, депрессия, заниженная самооценка, неудовлетворенность собой.

С такими задачами традиционная психотерапия тоже работает, и довольно успешно, но годами. А вот ее «наследница» геной психология позволяет решить «вечные вопросы» за несколько сеансов.

Мы начинаем с того, что строим так называемую генограмму – своего рода генеалогическое древо. Только нас интересуют не фамильные гербы, а те или иные аспекты судеб ближайших предков: родителей, бабушек-дедушек с обеих сторон.

Что зашифровано в такой генограмме – а значит, и в вашем генетическом коде? Все – от личных драм до болезней и несчастных случаев, причем с точными датами. Потому что и тяжелые болезни, и бедность, и патологическое невезение – все это можно просчитать, а следовательно, скорректировать. То есть предотвратить или остановить уже запущенный процесс: зафиксированы даже случаи излечения рака последней стадии!

Как это получается? Проблемы и задачи, встающие перед нами, – не проклятие небес и не злокозненность неких высших сил. Это – шанс проработать нашу родовую программу. Самообман, отказ решать назревшую проблему (и болезнь, и несчастный случай, и разорение – тоже ведь варианты отступления!) – не выход. Жизнь будет подсовывать вам подобные ситуации, ведя по замкнутому кругу. Как же разорвать его?

Геной психология предоставляет уникальный шанс «сдать жизненный экзамен» задолго до того, как проблема появилась в реальности, встала перед вами во всей своей неотвратимости и потребовала немедленных серьезных шагов. Скажем, генограмма свидетельствует, что через пять лет у вас возникнет критическая ситуация в семейной жизни, которая грозит разводом. Можно ли это предотвратить? Безусловно. Специалист вычислит истоки проблемы, обнаружит те негативные подсознательные программы, которые провоцируют ее появление, – и изменит их. Тем самым скорректирует ваше будущее: ведь если нет условий возникновения проблемы – она и не возникнет.

Как уже говорилось, жизненные сложности мы получаем не только по наследству. Мы еще и приобретаем их по ходу дела – и едва ли не на каждом шагу. Об этом мы побеседуем отдельно, а пока давайте усвоим главное: если проблема возникла – она имеет решение. И если она встала перед вами, у вас хватит сил найти выход. Это – закон. Более того, как мы помним, проблемы, с которыми мы сталкиваемся в жизни, – это пути решения наших родовых задач. То есть «разрулив», наконец-то, ситуацию, человек освобождается от внутренних пут, которые мешают ему подняться на следующую ступень, сделать очередной шаг к успеху. Таким образом, любая преграда – шанс приобрести бесценный опыт, необходимый для достижения наших собственных жизненных целей!

И еще раз, помните: решая родовые задачи, вы не только корректируете собственную судьбу – вы избавляете от этой тяжелой ноши своих детей и внуков. Им ведь уже не придется отдуваться за бабушек, дедушек и за вас самих. А это лучшее наследство, которое вы можете им оставить.

## Анатомия проблемы

Вы, наверное, обратили внимание, друзья, что я все время повторяю на разные лады: проблема, с проблемой, о проблеме... А что это, собственно, такое? Генная психология – наука точная, тут не годятся расплывчатые определения вроде сакраментального «что такое счастье, каждый понимал по-своему». Так что прежде чем идти дальше, надо выяснить, что же такое «проблема» и из чего она состоит.

Наверное, точнее всего сказать, что проблема – это задача, которую ставит перед нами жизнь, и пока мы не найдем решение – не сможем двинуться дальше, чтобы реализовывать свои цели. Проблема может выглядеть как внешняя преграда: зловредный начальник, мешающий вашему карьерному росту, бедность, из-за которой вы не можете начать свой бизнес, болезнь, не позволяющая заниматься любимым делом, невзрачное лицо или скверная фигура, из-за которых вам так и не удалось наладить личную жизнь.

Может проблема оказаться внутренним комплексом: страх, неуверенность в себе и прочее.

Так вот, независимо от того, как проблема выглядит и как проявляется, ее «анатомия» всегда одна и та же. Хотите ознакомиться? О'кей!

Итак, проблема имеет три составляющих, три основных блока: **защитная функция, вторичная выгода и позитивное намерение**. Не пугайтесь сложных слов, сейчас разберемся.

Что такое **защитная функция**? Посредством ее подсознание защищает нас: пусть лучше будет эта проблема, чем что-то более серьезное. Например, человек любил, расстался с возлюбленной, испытал боль. В подсознании записывается, что любовь неотделима от боли. И эта эмоция... блокируется. Скорее всего, он никогда больше не полюбит, если же и полюбит, отношения довольно скоро прервутся.

Чтобы было понятнее, расскажу очень показательную историю одной моей клиентки. Молодая, умная, образованная и крайне привлекательная дама, назовем ее Татьяной, никак не могла устроить личную жизнь. Когда-то в ранней юности она, как и многие, пережила любовную драму: возлюбленный бросил ее, отношения, казавшиеся в тот момент главным содержанием жизни, прервались. Прошло немало лет, у нее был не один роман, но по-настоящему никто ей не нравился. И вот случилось чудо: появился человек, в которого она действительно влюбилась. Он хорош собой, состоятелен, он ее любит, предлагает руку и сердце, словом – все замечательно. Если бы не одно «но»: несмотря на всю свою увлеченность, Татьяна не может позволить ему дотронуться до себя! Умом все понимает, а вот тело противится объятиям! В чем дело? Отзывается усвоенная на уровне подсознания схема: если отношения серьезные, то после первых любовных прикосновений наступает крах, то есть они грозят страшной болью, пережить которую еще раз она ни за что не хочет. Как только нам удалось разорвать эту условную связь, все наладилось: роман, который грозил вот-вот рухнуть, стремительно развивается, и скоро, кажется, меня пригласят на свадьбу...

Понимаете, друзья мои, дело в том, что подсознание – это и есть наш ангел-хранитель. Оно, собственно, и существует для того, чтобы всеми силами оберегать нас от неприятностей.

Но это особый ангел. Он... слепой. И к тому же не понимает человеческого языка. То есть самостоятельно разобраться, надо ли в каждом конкретном случае защищать хозяина в типовой ситуации, которая некогда оказалась травмирующей, он не может. Условные связи образуются моментально и на всю жизнь: полюбил хозяин, не добился взаимности, страдал от этого? Что ж, так и запишем: в эту историю мы больше не суемся, ничего, кроме горя, нас там не ждет. И доступ к эмоциональной сфере в области интимных отношений перекрывается: можете дружить, можете флиртовать, но полюбить вы не сможете. Ангел обеспечил полную и абсолютную гарантию от мучений безответной любви. Правда, и от счастья любви взаимной

тоже – но это уже не его епархия. Он тут не для того, чтобы вам радости доставлять, а чтобы от неприятностей оберегать. Порой даже посредством более мелких невзгод...

Можно как-то договориться с ангелом? Разумеется, хотя это и не просто. Ведь, как вы помните, он нашего языка не понимает. Зато мы можем выучить его язык, но об этом давайте поговорим чуть позже, а пока вернемся к изучению анатомии проблемы.

Напоминаю: следующая составляющая, второй блок – это *вторичная выгода*. Тут речь вот о чем: благодаря данной проблеме человек неосознанно получает некие дивиденды. Например, заболел – можешь не ходить на работу, отдохнуть или снять с себя какую-то ответственность. К тому же тебя немедленно окружают заботой и вниманием, станут говорить приятные слова, приносить что-то вкусненькое.

В связи с этим мне вспоминается история, случившаяся в самом начале моей практики. Приятельница попросила помочь: ее матушка вечно чем-то болела, из-за чего была вынуждена постоянно находиться рядом. Разумеется, ни о каких романах ей, бедняжке, в таких условиях и мечтать не приходилось. Часа полтора мы с пожилой дамой беседовали, после чего она, сама все поняв, сказала: «Пожалуйста, не обижайтесь, но давайте прекратим этот разговор. Вот подумайте сами: что будет, если я выздоровею? Во-первых, кто в этом случае станет обо мне заботиться, выполнять мои желания и даже капризы? Мне придется самой себя обслуживать, ходить по магазинам, готовить, а по вечерам сидеть в одиночестве, глядя в телевизор! Оно мне надо? Во-вторых, если дочери больше не надо будет за мной ухаживать и вообще неотлучно находиться при мне, она закрутит роман, непременно попадет на удочку какому-нибудь негодяю и испортит свою судьбу. Нет уж, лучше я и дальше буду болеть». Моя собеседница настолько точно разложила все по полочкам, что мне нечего было добавить. Ну, а что касается ее выбора, который кому-то может показаться не слишком нравственным, – что ж, каждый имеет право поступать так, как считает нужным. С тем я в тот раз и откланялся. Кстати, любопытно продолжение истории. Я уехал, и довольно долго мы с приятельницей не общались, когда же вновь встретились, я, разумеется, спросил, как поживает матушка. «Все так же, болеет, – невозмутимо ответила моя подруга. – Но меня это уже не касается: я живу так, как считаю нужным, а она может болеть сколько заблагорассудится». Как видите, друзья, за свой выбор каждому приходится отвечать: мама нашей героини осталась и без здоровья, и без поддержки дочери...

Но вернемся к нашему ангелу-хранителю из подсознания. Как вы убедились, порой ради того, чтобы оказать хозяину помощь и поддержку, он готов чем-то пожертвовать, доставить некие неприятности – порой весьма существенные. Не желаете болеть? Ищите способы иначе получить то, что получаете только на больничной койке. Например, учитеесь так строить отношения, чтобы вам и здоровому оказывали внимание. И тогда вашему ангелу не придется идти на крайние меры.

И наконец, третий блок – *позитивное намерение проблемы*. Это то, для чего она существует, то, чему должна научить нас.

И тут уже подсознание выступает не просто в роли ангела-хранителя, оно в некотором смысле расширяет свои функции.

Помните, мы говорили, что каждая сложная ситуация, в которую мы попадаем, – не наказание, не кара свыше за те или иные прегрешения, а урок: шанс научиться решать более сложные задачки, чем те, что вставляли перед нами раньше. Чем сложнее задачи, тем совершеннее человек: тем он успешнее, благополучнее, счастливее в истинном смысле слова. Так что ангел-хранитель всеми силами толкает нас вперед – к счастью, к удаче, к новому уровню, на котором возможны победы, ранее казавшиеся недостижимыми. Это и есть *позитивное намерение проблемы*.

Простенький пример. Человек страдает от ревности. Каково позитивное намерение этой проблемы? Чему она должна его научить? Разумеется, строить отношения на основе взаимного

доверия: ведь ревность – такая зверушка, которой ничего не объяснишь логически, каждый раз она будет требовать все новых доказательств, аргументов и фактов – и разрушать отношения. Сумел человек избавиться от ревности – отлично, теперь никакие отлучки возлюбленной не заставят его страдать, мучаться, нервничать, сомневаться в себе и в своей половинке. Не сумел – даже Святая Дева будет у него под подозрением, так что ни с кем и никогда он не сможет быть по-настоящему счастлив.

Ну, а теперь давайте подумаем, откуда же в нашей жизни берутся проблемы и почему их так много?

## Творцы своего несчастья

То обстоятельство, что в ряде наших жизненных неудач «виноваты» предки, не сумевшие вовремя справиться с задачами, которые ставила перед ними судьба, вовсе не означает, что сами мы – белые и пушистые и не наживаем никаких бед. Еще как наживаем! Да, наука доказала, что семьдесят процентов проблем мы получаем в наследство. Это, конечно, совсем немало. Но остается ведь еще тридцать процентов невзгод – и их мы приобретаем совершенно самостоятельно, без «помощи» предков.

Что ж, давайте во всех подробностях разберемся, каком образом мы «притягиваем» беды и проблемы, какими путями они проникают в нашу жизнь.

Для начала ответьте, пожалуйста, на несколько провокационных вопросов. Ну, а поскольку диалог у нас с вами, друзья, виртуальный, придется мне предполагать ваши ответы – тем более что я множество раз слышал их от своих клиентов. Итак...

1. Сколько раз вы оплачиваете покупку? Один раз, не так ли? Отлично, пошли дальше.

2. Логично ли платить за один и тот же товар, скажем, за коробку конфет, несколько раз? Думаю, ответ будет отрицательным. Ну, вот, зашли вы в супермаркет, купили конфеты, подошли к кассе, отдали деньги, взяли чек – и... Все, не правда ли? С этого момента лакомство переходит в вашу полную и безраздельную собственность, следовательно, вам не приходит в голову всякий раз, как только вы достали из коробки конфету, вновь отправляться в магазин и раскошелиться. Итак, платить за одно и то же много раз нелогично. В таком случае следующий вопрос:

3. Допустим, конфеты вы купили в кредит. Ну, не конфеты, а, например, холодильник. Или, положим, поговорили в кредит по телефону. И вот курьер приносит счет. Большой, не спорю, но правильный: вы проверили – все сходится. Никакой радости в связи с необходимостью расстаться с энной сумой вы не испытываете, но приходит ли вам в голову обидеться... на курьера? Надеюсь, нет: ведь не он виноват в том, что вы выбрали такой дорогой холодильник или наговорили на такую сумму! Так что к курьеру – никаких претензий. Пока согласны? Очень хорошо, продолжим.

4. Как вы считаете, должен ли курьер огорчиться из-за того, что принес вам счет и тем самым вынудил вас отдавать свои кровные? Разумеется, нет: это в принципе его не касается! Его задача – доставить счет, взять деньги и отвезти их на фирму. Логично? Логично.

Ну, а теперь давайте отвлечемся от магазинных историй (они нам пригодятся чуть-чуть позже) и представим себе иную бытовую картинку. Положим, вас кто-то обидел. Вы сидели, никого не трогали, книжку читали. И вдруг позвонил вам знакомый и, слово за слово, наговорил кучу гадостей, обвинил в чем-то, к чему вы и отношения-то не имеете. Классический русский вопрос: кто виноват? Приятель, ни с того ни с сего обрушивший на вашу голову лавину безосновательных обвинений? Да? Стоп-стоп, а если подумать?

Ну, если подумать и порассуждать, начинают обычно мои клиенты, видимо, дело и во мне тоже. Наверное, чем-то я, сам того не ведая, спровоцировал это безобразие. И с благородством Дон Кихота берут на себя долю ответственности за ситуацию. Кто-то процентов двадцать-тридцать, а кто-то и все пятьдесят: дескать, мы люди интеллигентные, всегда готовы взять на себя чью-то вину. И напрасно, граждане! Никому от этого не легче, а уж вам-то и вовсе только хуже.

Почему? Это самый важный вопрос! Ответственность – не наказание и не расплата. Это краеугольный камень, на котором зиждется вся система наших взаимоотношений с жизнью, с миром, с окружающими и с самими собой. Иногда мы берем на себя ответственность за то, что нам в принципе неподвластно – например, за счастье своего ребенка, за исход какого-то дела, но отказываемся отвечать за последствия собственного выбора, ссылаясь на неблагоприятные

обстоятельства, людскую злобу или скверную погоду... Как только нечто подобное происходит, человек теряет контроль над собственной жизнью и превращается в марионетку.

Давайте запомним! Мы отвечаем:

1. За свое отношение к себе.

2. За те чувства и эмоции, которые испытываем после того, как совершили какой-то поступок.

3. За те чувства и эмоции, которые заставляют нас совершать те или иные действия.

А вот за сами поступки мы не отвечаем! Точно так же, как мы не несем ответственности за те чувства, которые вызываем у окружающих, даже у самых близких.

Почему я уверен, что все устроено именно так? Давайте рассуждать вместе. Отвечать можно только за то, что ты в силах контролировать, не так ли? А что вы лично можете контролировать? Только собственные эмоции: ваше дело отреагировать на ситуацию так или иначе. Что уж говорить о свойственной многим вине, связанной с эмоциями, которые мы вызываем у людей: за свои чувства они отвечают сами – ведь каждый реагирует на ситуацию по-своему, в зависимости от собственного опыта, убеждений, настроения, самочувствия, в конце концов! И уж это контролировать со стороны совсем не представляется возможным.

Подробнее мы поговорим об этом в главе «В королевстве кривых зеркал», так что если пока моя логика кажется вам спорной, не волнуйтесь: скоро все встанет на свои места. А пока вернемся к ситуации, в которой вас не по делу обругали и вы же оказались целиком ответственны за это. Что произошло? А ничего особенного: к вам явился курьер и предъявил счет к оплате. Где-то когда-то вы «проштрафились»: кого-то обидели, кому-то позавидовали и так далее. (О том, что именно может оказаться проступком и за что судьба предъявит счет, мы поговорим отдельно: тут вас, друзья мои, также ждут самые удивительные открытия!) В общем, позволили себе испытать негативную, разрушительную эмоцию, которая должна каким-то образом отозваться в вашей жизни. Этот отзыв и есть та самая «расплата». Но судьба – не директор банка, курьеров со счетами не высылают, в ее распоряжении – люди из вашего окружения. Знакомый, решивший на вас сорвать свое скверное настроение, случайный прохожий, обхамивший на улице... Курьеры, друзья мои, курьеры – с вашими счетами...

Что делать с обычным счетом, все знают: доставать бумажник и отсчитывать деньги. А как реагировать на «курьера судьбы»? Прежде всего принять его именно как курьера и взять на себя ответственность за ситуацию. Второй шаг: осознать, что некий счет вами оплачен. Я вам даже подскажу, когда именно вы совершили то, за что в данный момент расплачиваетесь: самое большее семь месяцев назад. Это следует из законов квантовой физики: такова максимальная длительность существования импульса в пространстве. Все в нашем мире имеет импульсную природу, поэтому каждая наша мысль и любое действие тоже могут рассматриваться как импульс. Так вот, «импульсный след» проступка длится не более семи месяцев, по истечении которых мы и получаем «счет».

Итак, повторяю: второй шаг – понять, что данная ситуация и есть оплата по счету. Третий шаг – коррекция. Ваша задача на данном этапе – правильным образом отреагировать на случившееся.

Давайте вспомним, как обычно мы в подобных случаях поступаем. Есть два самых распространенных способа поведения. Первый: выслушав несправедливые упрёки и бросив трубку, мы принимаемся мысленно высказывать хаму все, что о нем думаем. Как он посмел, да какой он негодяй, да что он себе позволяет, мерзавец! Наши гневные инвективы могут быть тысячу раз справедливы, однако они не достигают цели: ведь все это мы высказываем не обидчику, а в пространство. То есть впустую сотрясаем воздух, в то же время накапливая груз негативных эмоций. И все они, эти эмоции гнева, злости, обиды, раздражения, опускаются на дно нашего подсознания, увеличивая и без того нелегкий груз недовольства собой и жизнью...

Есть второй путь: наябедничать на хама приятелю. Эдакая «кухонная психотерапия». Вы звоните другу или заываете его на чашку чая и изливаете перед ним душу. Долго, смакуя подробности, рассказываете, как вас обидели, унизили и оскорбили. Внешне все это может выглядеть своего рода анализом ситуации, на самом же деле вы просто-напросто снова и снова переживаете неприятную ситуацию. Да еще и друга в нее втягиваете! Ведь он, сопереживая вам, мысленно ставит себя в аналогичное положение, примеряет историю на себя – и, следовательно, получает долю негативных эмоций, которые, в свою очередь, утяжелят его жизнь.

Что ж, подведем итог. Всякий раз, когда вы вспоминаете, как на вас кричали, когда вы вновь огорчаетесь, хоть на минуту эмоционально погружаетесь в эту ситуацию, – вы в глазах судьбы вновь совершаете проступок, за который придется отвечать. И вновь она выписывает вам счет. А если, получив этот счет, вы опять огорчитесь, вы тем самым вновь окажетесь в должниках.

Давайте рассмотрим это на простеньком примере. 1 января вместо поздравлений вы выслушали от знакомого ядовитые подковырки. Мысленно обругали его, негодая, за то, что испортил вам праздник, пообижались – в общем, заработали от судьбы «штрафное очко». В течение семи месяцев, то есть до 1 июля, вы получите счет: какую-то неприятность. Если в первый новогодний день вы, попереживав, напрочь забыли о неприятном разговоре, этим все и ограничится. А если вы и на следующий день, 2 января, с раздражением вспомнили о нем? Значит, вы вновь мысленно пережили эту ситуацию, снова живо на нее прореагировали – следовательно, опять оказались у судьбы «в долгу», а значит, снова появится «курьер». Сколько раз вы будете мысленно «впадать» в ту ситуацию, столько раз в течение семи месяцев будете получать «счета»! А вы еще спрашиваете, откуда неприятности берутся!..

Что же делать, как же быть? Скажите, вы когда-нибудь варили суп? Ну, хоть самый простенький? Пара картофеля, морковка, капуста покрошить, зелень, луковку – и посолить. Предположим, случилась оплошность: пересолили. Что вы делаете? Доливаете воды или бульона, чтобы нейтрализовать пересол, в крайнем случае – выливаете неудавшийся «деликатес» и варите новый. То есть осознали свою ошибку, пытаетесь ее скорректировать и, разумеется, вспоминаете, сколько ложек соли требуется, чтобы суп был съедобен. А ведь это – превосходный алгоритм отношения к собственным ошибкам! Да-да, чего бы они ни касались: финансовых операций, отношений с возлюбленным или взаимодействий с начальством... Осознали свою ошибку, провели коррекцию, учли опыт – закрыли тему. Все: никаких терзаний и душевных мук, никаких тягостных раздумий о бесславно погибшем супе и бессмысленно потраченных овощах!

Итак, вспомним все, что мы знаем про счета, которые выставляет судьба. Мы говорили, что всякий раз, когда мы заново эмоционально переживаем неприятную ситуацию, мы вновь «попадаем на штраф». Так что же мы делаем, мысленно прокручивая историю с нанесенной несправедливо обидой? Правильно, зарабатываем очередные «штрафные очки».

Значит, пора учиться адекватно реагировать. То есть не уходить в свои переживания, а, выключив эмоции (чего переживать, коли происходит оплата по счетам), защитить свои интересы. Человек поступил с вами некрасиво: нахамил, сорвал на вас свое плохое настроение? Выразите ему свое «фэ» в любой удобной форме: вы можете твердо сказать, что не позволите так с собой обходиться, можете принять решение вообще с этим человеком больше не общаться и так далее. Что это дает? Главное: вы защитили свои интересы и при этом не впали в агрессию – чувство негативное, разрушительное, за которое после придется отвечать, расплачиваться. Далее требуется... простить себя. Да-да, именно себя: за то, что в этой ситуации вы были собой недовольны, за то, что позволили человеку так с собой обойтись. Таким образом недовольство другим человеком – чувство неконструктивное – мы перевели в недовольство собой. В чем тут конструктивность? Очень просто: ситуацию с самим собой вы стопроцентно контролируете, во всяком случае, вы вполне способны это делать. Вы осознали, что заплатили

по некоему счету, вы защитили свои интересы, простили себя. Можно ставить точку. И судьба, что приятно, никаких счетов вам через семь месяцев не предъявит, курьеров не пришлет.



## Сколько «у.е.» нужно для жизни?

Есть еще одно важнейшее обстоятельство, которое нельзя не учитывать. Порой кажется: ну, подумаешь, попереживал, поогорчился из-за ерунды, жаль, конечно, но не криминально. И это пройдет, как говаривал мудрейший царь Соломон. И от прошлых переживаний останется пепел...

Отношение красивое, я бы даже сказал элегантно, но... очень вредное. И вот почему. Дело в том, что от рождения каждому из нас «отпущен» некий эмоциональный запас, который в течение жизни не меняется. Как этот запас измерить, никто не знает, а потому скажем, что он составляет 100 условных единиц. В эту сумму входит все: радости и горести, огорчения от проигрышей и счастье побед. Следовательно, важно соотношение: чем больше положительных эмоций вы испытываете, тем меньше остается «места» для отрицательных. Следовательно, необходимо освобождаться от негативных переживаний – чтобы пополнялся запас позитивных. Такая вот замкнутая система из двух сообщающихся сосудов: если в одном прибыло, в другом непременно убудет.

Этот объем положительных «у.е.» и есть запас наших жизненных сил. В самом буквальном смысле – сил, которые потребны человеку для жизни: чтобы функционировал организм, чтобы билась мысль, чтобы работали душа и тело. Положительные эмоции – топливо, на котором работает наш моторчик. А вот отрицательные...

До определенной степени они подталкивают вперед, заставляют устранять причины недовольства, неудач. Но как только некий предел перейден, они становятся тормозом. Если негатив превалирует над позитивом, если сосуд, помеченный значком «минус», существенно полней, чем сосуд со знаком «плюс», жить уже не на что, «бензина» не хватает.

А дальше все начинает двигаться по замкнутому кругу:

чем меньше сил для жизни, тем тяжелее на душе, следовательно, пополняется запас негативных эмоций, а сосуд с позитивными – пустеет. В какой-то момент это начинает отражаться на здоровье: просто организму не хватает запаса сил на нормальное функционирование – и начинаются болезни.

Но и это еще не вся схема! Мы говорили о двух сосудах, однако хитрая судьба устроила все чуть сложнее: она соорудила еще один небольшой сосуд – свой собственный неприкосновенный запас. Что это такое? Своего рода «фонд развития». Точно так же, как грамотный бизнесмен не тратит все доходы, а вкладывает некую часть в развитие дела, так и судьба заранее откладывает немного (по моему опыту, процентов 30 тех самых положительных условных единиц) – для того, чтобы у человека были силы развиваться, двигаться вперед. Но чем больше у нас в запасе негатива и чем меньше позитива, тем меньше становится этот самый «процент судьбы». А потому она загоняет нас во все более жесткие рамки: сложные ситуации, которые должны научить справляться с проблемами, возникают все чаще, причем с каждым разом оказываются сложнее и сложнее. Судьба как бы торопит: решай, времени осталось совсем мало! И в то же время решать – нет сил: все ушли в «негатив», наполнили сосуд, который тянет вниз...

Что, нерадостная картинка получилась у нас с вами? Печальная, согласен. Но – не безнадёжная! И это главное. Выход есть.

В чем он? В избавлении от накопившегося негатива. Не зря же я так настойчиво повторял: сосуды сообщаются между собой, они представляют замкнутую систему, если в одном прибывает – в другом убывает. А значит, если мы научимся избавляться от негатива – станет наполняться резервуар позитивной энергии!

Можно ли это сделать? Разумеется, иначе не о чем было бы говорить. Другой вопрос, что в каждом конкретном случае способы опустошения резервуара с накопленным негативом

– свои, так что самостоятельность тут недопустима: необходимо работать со специалистом. И все же вы можете попробовать хотя бы начать это полезное дело.

Вспоминайте все случаи, когда вы лелеяли неосуществленные планы мести, когда подолгу переживали обиды, мысленно общаясь с обидчиком, высказывая свои претензии ему, судьбе, мироустройству, Господу Богу – но никак не тому, кто вас на самом деле оскорбил. Вспоминайте – и в каждой ситуации простите себя. Вы поступили так, как могли. Вы расплатились по очередному счету. Все: ставьте точку.

## Ошибки, которые мы выбираем

Уж что-что, а ошибаться мы умеем! Во всевозможные неприятности влипаем с завидным постоянством. Кстати, а вы, случайно, не обратили внимания: неприятности у нас обычно какие-то очень однообразные. Например, не повезло девочке с родителями: и папа, и мама были чересчур строгими, давящими. Выросла, вышла замуж – опять облом: супруг оказался настоящим тираном. Начальство на работе тоже либерализмом не отличается. В чем дело? В подсознании нашей гипотетической героини: именно оно целенаправленно подбирает в ее окружение «давящие» фигуры. Чтобы разобраться в этом непростом вопросе, надо знать, как устроено подсознание, каковы его цели и задачи.

Очень упрощенная схема выглядит следующим образом.

Подсознание состоит из четырех блоков: визуального, эмоционального, логического и программного. В последнем, программном, блоке «записаны» наши жизненные программы – как унаследованные от предков, то есть запечатленные в ДНК, так и приобретенные «по ходу дела». Это и есть задачи, которые мы обязаны решить, чтобы подняться на новый уровень.

Но просто для удовольствия задачки (особенно жизненные) никто не решает. Если человеку и так хорошо, приятно и выгодно – для чего он станет самосовершенствоваться? Вот и приходится подсознанию толкать своего «подопечного» в сложные ситуации, где он волею неволей начнет меняться.

Вспомним о нашей девочке, на нелегком жизненном пути которой то и дело возникают «давящие» и «контролирующие» фигуры. Спрашивается, с чего бы это? «Для твоей же пользы, дорогая, – отвечает подсознание. – В программной части записано, что ты не научилась сопротивляться давлению извне, не умеешь строить отношения на равных: ты стремишься к жертвоприношению. А значит, не способна жить полноценно, целиком отвечая за свои слова, мысли и поступки, не сваливая вину на тех, кто тебя, якобы, заставил. Вот и приходится привлекать в твое окружение «давящих» и «контролирующих»: учись!»

Как подсознание прodelывает этот фокус, как оно отсеивает «неподходящих», с его точки зрения, людей, то есть тех, кто бесполезен для усвоения жизненного урока, и притягивает «подходящих»? Для этого существует система фильтров. Хотите увидеть, как эта система работает? Сейчас увидите!

Ну-ка, дорогой читатель, внимательно оглядите комнату, в которой в данный момент находитесь, и запомните, сколько в ней предметов белого цвета. Готово? Отлично. А теперь закройте, пожалуйста, глаза и назовите предметы... нет-нет, не белые, а синие. Ну?

Рискну предположить, что вам удастся припомнить в лучшем случае пару-тройку таких предметов. А теперь снова оглядите комнату – и убедитесь, что синих элементов куда больше. Отчего же вы их не вспомнили? Очень просто: попросив вас обратить внимание на белые предметы, я «поставил фильтр».

Точно такие же фильтры ставит подсознание: если для того, чтобы научиться справляться с внешним давлением, вам требуются давящие персонажи, ваш внутренний фильтр настроен именно на них: все остальные просто не попадают в поле зрения, отсекаются на подходе.

А ведь как это печально: вы могли бы дружить с легкими, милыми, симпатичными людьми – но вечно окружены какими-то монстрами! Не огорчайтесь: как только внутренняя задача будет решена, как только урок окажется усвоен – «оковы тяжкие падут», старые фильтры исчезнут. И ваше окружение волшебным образом изменится.

Кстати, об окружении. Оглянитесь вокруг себя, присмотритесь внимательнее к людям, составляющим ваш круг общения. Нет ли чего-то общего?

Я, конечно, не имею в виду приблизительно равный уровень образованности, близкий социальный статус: само собой разумеется, что академик, как правило, не дружит с дворником, а банкир редко распивает чай со слесарем. Давайте проанализируем другое: общие проблемы, которые есть у всех, с кем вас сводит судьба.

Допустим, вы обнаружили, что все ваши знакомые, сотрудники, друзья-приятели не слишком довольны своим материальным положением.

При этом обстоятельства у всех самые разные, да и реагируют они на проблему каждый по-своему. Кто-то землю носом роет, ища подработки, кто-то пытается заключить выгодный брак и таким образом разбогатеть, кто-то ждет наследства, кто-то тоскливо смиряется с обстоятельствами, кто-то на каждом углу провозглашает, что богатство – великий грех, а бедность – признак благородства... Но если отбросить шелуху, на поверхности окажется одно: люди не удовлетворены уровнем своих доходов. Если именно это вы обнаружили, любезный читатель, скажите, положив руку на сердце: вы-то своими доходами довольны? Ой, сомневаюсь!

И знаете, почему? Потому что

наше окружение – это система зеркал, выставленная заботливой судьбой с единственной благой целью: во всех ракурсах указать нам на нашу проблему, осветить ее со всех возможных сторон, словом, сделать все, чтобы мы не смогли ее не заметить. А заметив – начали наконец решать.

...В связи с этим мне вспоминается один случай. Я вел семинар, шло занятие, на котором мы как раз обсуждали «систему зеркал». Один из учеников вдруг возмутился: «Я категорически не согласен! Я месяц назад женился, мы с женой безумно любим друг друга, у нас замечательная семья, а между тем все наши друзья и знакомые – люди с неустроенной личной жизнью. И мои, и ее друзья, и родственники – все. Кто разводится, кто уже разошелся, кто изменяет своей половинке... Но как видите, ни на мне, ни на супруге это не отразилось».

Что я мог ему ответить? Только одно: «Поживем – увидим». Через полгода молодой человек позвонил в совершенной истерике: кричал, что он накаркал, семья находится на грани развода...

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.