

# Жизнь и Я

## Секрет взаимности

Дмитрий Калинин



ВЕСЬ

Дмитрий Калинин

**Жизнь и Я. Секрет взаимности**

ИГ "Весь"

2018

УДК 159.9  
ББК 88.6

**Калинский Д.**

Жизнь и Я. Секрет взаимности / Д. Калинский — ИГ "Весь",  
2018

ISBN 978-5-9573-3381-4

Когда случаются неприятности, мы часто склонны сетовать на несправедливость судьбы. Однако, по мнению психолога Дмитрия Калинского, рок не так уж слеп, как нам кажется, и проблемы не появляются из ниоткуда. Семьдесят процентов из них мы получаем по наследству, а остальные тридцать – дело наших собственных рук. И зачастую нам недостаточно ошибиться один раз, мы склонны повторять ошибку вновь и вновь. Алгоритм привлечения проблем один и тот же – и в личной жизни, и в построении карьеры, и в отношениях с друзьями. Потому что механизм запускается у нас в голове. Именно с мысленными установками, раз за разом заставляющими нас наступать на одни и те же грабли, автор и предлагает поработать. Следуя советам Дмитрия Калинского, вы выйдете из круга одних и тех же ошибок и полосы невезения, а также повысите самооценку, структурируете свою жизнь, научитесь превращать абстрактные «цели» в решаемые задачи, освоите основы самопрограммирования и наладите отношения с близкими. А также вы узнаете, как не передать проблемы по наследству. Ведь решая личные и родовые задачи, вы не только корректируете собственную судьбу, вы избавляете от этой тяжелой ноши своих детей и внуков.

УДК 159.9  
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-3381-4

© Калининский Д., 2018

© ИГ "Весь", 2018

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 8  |
| Генокод судьбы                    | 9  |
| Анатомия... проблемы              | 13 |
| Творцы своего несчастья           | 15 |
| Сколько «у. е.» нужно для жизни?  | 18 |
| Ошибки, которые мы выбираем       | 20 |
| В королевстве кривых зеркал       | 22 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 23 |

## Дмитрий Калинин Жизнь и Я. Секрет взаимности



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте

его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

## Предисловие

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 свои внутренние установки и 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. Кандидат психологических наук, президент Международной академии психогенетики. 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 психогенетика.



## 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, тети 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: тетя виновата!».

Вот ведь человек – валит все на предков без зазрения совести! И... правильно делает. Во всяком случае, с позиций генной психологии.

Генная психология – новое направление в науке, доказавшее, 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 прапрадедушка. И так далее.

И это вовсе не предположение, не «рабочая модель»!

Все не просто доказано – за эти доказательства еще в 1992 году группа американских исследователей получила Нобелевскую премию. Точнее, премия была присуждена за работу, посвященную исследованию различных возможностей 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 достигают потомков именно в том возрасте, в каком предок оказывался участником трагических событий.

Сегодня уже обнаружены и доказаны закономерности передачи родовых программ, их осуществление в жизни каждого человека. Вот тут-то и начинаются «чудеса»: выяснилось, что в течение жизни мы не столько реализуем себя, сколько 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 как-то корежили психику. Следовательно, стоит только докопаться до истоков проблемы, вспомнить и проанализировать тот самый момент, когда на человека было оказано негативное воздействие, – и все волшебным образом изменится.

Иногда так и случается (правда, до той счастливой минуты, когда удастся нащупать исток проблемы, иногда 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.

Именно – доказывает.

С цифрами и фактами. Потому что созданы математические методики, позволяющие попросту рассчитать, от кого именно из предков человек унаследовал проблему, как и когда она в его жизни аукнется – и что делать, чтобы ее решить или даже предотвратить. Вот так-то.

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

Прежде всего, родители – не носители, а «передатчики» генетической информации: наследование идет через поколение. То есть внуки получают и нерешенные проблемы бабушки с дедушкой, и реализацию их мечтаний.

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. 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 ваше затруднение получит решение. 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 шишки внук получит со сто-процентной гарантией. Внешне это может выглядеть совершенно дико, нелогично: у человека внезапно, как бы беспричинно круто меняется жизнь. К худшему, разумеется. Например, несчастье случилось с дедом, когда ему было 28 лет. До 28 внучек 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 деда. Но 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... То есть происходит перекодировка судьбы: его жизнь как бы пере-скакивает на другие рельсы – на путь, который должен был пройти дед. И пока он не решит в собственной жизни дедушкину проблему, 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 45 лет, проявится в судьбе внуков в несколько ослабленном виде, а те невзгоды, с которыми мы безуспешно боремся после 45 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 «исповедуют» нетрадиционную сексуальную ориентацию, остаются бездетны, 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, дать 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 неправильные внутренние установки, а уж как эти установки проявляются – зависит от конкретных условий. Ко мне приходят люди с самыми разными проблемами – 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 психологическим комплексам. Это своего рода реакция тела на отказ души и разума работать над проблемой.

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, то подцепите какую-нибудь простуду – и организм получит возможность пару дней отлежаться. Если же вам остро недостает заботы и внимания, то 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.

Разумеется, с помощью генной 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, депрессия, заниженная самооценка, неудовлетворенность собой.

С такими задачами традиционная психотерапия тоже работает, и довольно успешно, но годами. А вот генная 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 – когда вас накроет волна. Потому что и тяжелые болезни, и бедность, и патологическое невезение – все это можно просчитать, а следовательно, и 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 родовую программу. Бегство от проблемы (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?

Генная психология предоставляет уникальный шанс решить проблему задолго до того, как она появилась в реальной жизни. Скажем, ваша генограмма свидетельствует, что через пять лет у вас возникнет критическая ситуация в семейной жизни, которая грозит разводом. Можно ли это предотвратить? Безусловно. Специалист нащупает истоки проблемы, обнаружит те негативные установки, которые провоцируют ее появление – и изменит их. Тем самым скорректировав ваше будущее: ведь если нет условий возникновения проблемы – она и не возникнет.

Разумеется, проблемы мы получаем не только по наследству. Мы еще и приобретаем их по ходу дела – и едва ли не на каждом шагу. Об этом мы поговорим 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.

**И еще: 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: злобный начальник, мешающий вашему карьерному росту, бедность, из-за которой вы не можете начать свой бизнес, болезнь, не позволяющая работать с утра до ночи, невзрачное лицо или скверная фигура, из-за которых вам так и не удалось вступить в брак.

Проблема может 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 возлюбленным, 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.

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

Как видите, снова на помощь спешит ангел-хранитель из подсознания. Не зря мы говорили, что порой ради того, чтобы оказать хозяину помощь и поддержку, он готов чем-то пожертвовать, доставить вам некие неприятности – за которые вам воздастся сторицей. Не

желаете болеть? Ищите способы иначе получить то, что получаете только на больничной койке. Учитесь так строить отношения, чтобы вам и здоровому оказывали внимание. И тогда вашему ангелу не понадобится 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, тем те, что вставали перед нами раньше. Чем сложнее эти 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 нам 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, мучиться, 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 всякой помощи предков.

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

Но для начала ответьте, пожалуйста, на несколько провокационных вопросов. Ну, а поскольку диалог у нас с вами, друзья, витруальный, 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 спору, 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 огорчаться 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.

Итак, кто отвечает за эту ситуацию? Вы – и только вы: на все сто процентов. Парадокс? Ничуть не бывало: научный факт. Хотя, конечно, примириться с ним поначалу трудно. Что ж, поначалу младенцу тоже нелегко примириться с тем обстоятельством, что симпатичная сияю-

щая лампочка может здорово обжечь – и ничего, пару раз дотронувшись, принимает как данность. Иначе хуже будет.

Итак, 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»: поступили неправильно, 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, совершили некий поступок, за который должны понести расплату. 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, походя обхамивший... 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. Поскольку все в нашем мире имеет импульсную природу, каждая наша мысль и любое действие могут рассматриваться как импульс. Так вот, «энергетический 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 упреки, мы принимаем мысленно высказывать хаму все, что о нем думаем. Как он смел, да какой он негодяй и 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 судьбой...

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 незаслуженных негативных эмоций, которые, в свою очередь, утяжелят его судьбу.

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

Давайте рассмотрим это на простеньком примере. Первого января вместо поздравлений вы выслушали от приятеля ядовитые подковырки. Мысленно обругали его, негодяя, за то, что испортил вам праздник, пообижались – в общем, заработали от судьбы «штрафное очко». Через семь месяцев, то есть 1 июля, вы получите счет: какую-то бяку. Если вы к тому моменту напрочь забыли о состоявшемся 1 января 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, снова оказались у судьбы в долгу. Так что, и 2 июля вам будет предъявлен «счет». В общем, сколько раз вы будете мысленно «впадать» в ту ситуацию, столько раз, семь месяцев спустя, и 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 картофелин, 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 осознаете свою ошибку, пытаетесь ее скорректировать и, разумеется, запоминаете, 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 несправедливо нанесенной 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? Выскажете ему свое «фэ» в любой удобной форме. 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 полностью 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 одной важнейшее обстоятельство, которое нельзя не учитывать. Порой кажется – ну, подумаешь, попереживал, поогорчился из-за ерунды, жаль, конечно, но не криминально. Все пройдет, как говаривал мудрейший царь Соломон. И от прошлых переживаний останется пепел...

Отношение красивое, я бы даже сказал, элегантное, но очень вредное. И вот почему. Дело в том, что от рождения и на всю жизнь 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 сил на отрицательные. И наоборот: если превалируют эмоции негативные, истощается запас позитивных. Такая вот замкнутая система из двух сообщающихся сосудов: если в одном прибыло, в другом непременно убудет.

Этот объем «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 нас устранять причины недовольства, неудач. Но лишь до определенной. 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 и пополняется запас негативных эмоций, а сосуд с позитивными – пустеет. В определенный момент это начинает отражаться на здоровье: просто организму уже тоже 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 пятнадцать тех самых 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 ставит нас во все более жесткие рамки: сложные ситуации, которые должны научить нас справляться с проблемами, возникают все чаще, причем с каждым разом становятся 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 самодеятельность 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 – 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 упрощенно схема выглядит следующим образом. Подсознание состоит из четырех блоков: визуального, эмоционального, кинестетического и программного. В последнем, программном, блоке, «записаны» наши жизненные программы: задачи, которые мы обязаны решить, чтобы подняться на новый уровень. Но просто так, для удовольствия, задачки никто не решает (особенно жизненные). Если человеку и так жить хорошо, приятно и вольготно – чего он станет самосовершенствоваться?

Вот и приходится подсознанию толкать своего «подопечного» в сложные ситуации, где он волей-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. 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 продлевает 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 предметов 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, разумеется, не имею в виду прилизительный 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, высветить ее со всех возможных сторон**, словом, сделать все, чтобы мы не смогли ее не заметить. А заметив – начали, наконец, решать.

## В королевстве кривых зеркал

А откуда, собственно, берутся все эти «зеркала»? Чтобы разобраться в этом, давайте снова обратимся к квантовой физике, утверждающей, что все в мире имеет импульсную природу, в том числе, как мы уже говорили, наши мысли и эмоции.

В таком случае подсознание предстает своего рода радиопередатчиком, транслирующим в мир волны наших чувств и переживаний. А коли есть передатчик, найдется и приемник: чье-то чужое подсознание, настроенное на ту же волну, уловит наши импульсы – и вынудит своего хозяина как-то на них ответить. Вернее, не «как-то», а совершенно определенным образом: заставит реализовать ваш конкретный запрос. Например, вы чувствуете себя обиженным? Следовательно, транслируете в мир импульс: меня обижают, меня можно обидеть. Ну, а раз можно, раз вы готовы к тому, что вас обижают, – появится человек, способный совершить нечто, что вас обидит.

Я понимаю, звучит все это несколько странно. Ведь мы привыкли к совсем иной, прямо противоположной логике событий. Если я совершил что-то, именно я за это отвечаю, не так ли? Скажем, если я ни с того, ни с сего обидел Васю, то ответственность лежит на мне. На самом деле за это целиком и полностью отвечает наш гипотетический Вася. Ведь именно он послал в пространство импульс своей готовности принять обиду! И тем самым вынудил вас, белого и пушистого, откликнуться на запрос, реализовать его. Кстати, думаю, что, порывшись в памяти, вы вспомните не один случай, когда действовали будто против собственной воли: например, резко отказывали кому-то в просьбе, хотя вполне могли ее выполнить; сами того не желая, повышали голос на безобидную «овечку», хотя вроде бы «овечка» ничем вам не насолила... В этих и множестве других подобных случаев вы действовали строго по наводке вашего подсознания, уловившего чей-то запрос и заставившего вас его реализовать. Кто-то был уверен, что в трудную минуту останется без помощи, – и вы отказались ему помочь. Человек ждал, что на него прикрикнут, – и вы послушно прикрикнули. «Овечка» живет в вечном ожидании унижений – вы откликнулись на ожидание и унизили.

Ну что, логика уже не кажется столь парадоксальной? В таком случае давайте запомним: мы отвечаем не за те действия, которые совершили по отношению к другим людям, а только за эмоции, которые испытали, совершая эти действия.

А эмоции как раз могут быть самыми противоречивыми – и некоторые из них затягивают нас в ловушку!

Вот с этим надо разобраться поподробнее, тут не должно быть никаких неясностей. Итак, допустим, вы нахамили знакомому. Такое случается, согласитесь, даже с самым интеллигентным человеком. Кто отвечает за это хамство? Правильно, ваш знакомый: его подсознание транслировало в мир соответствующие ожидания. Но вы-то не бездушная машина! Если вы, даже против собственной воли, сказали человеку нечто резкое, обидное, неприятное, вы испытываете некие эмоции. Какие? Если вы в данный момент отстаивали свои интересы, то, скорее всего, вас переполняет чувство глубокого удовлетворения: агрессор получил достойный отпор! Что ж, отлично, такая эмоция вам зачтется исключительно «в плюс». А если, помимо удовлетворения, вы испытали мимолетное удовольствие от унижения противника? Дело хуже: ваш импульс считывается окружающими как разрешение на унижение. В ваш адрес, разумеется. Так что довольно скоро из пространства придет «ответ»: вы окажетесь среди «униженных и оскорбленных» (привет Достоевскому: не случайно среди его героев нет ни одного счастливого, удовлетворенного жизнью!)

## **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.