

Ольга Цой

ЦЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТ

КНИГА+
тренинг
В ПОДАРОК



Книга-тренинг

Ольга Цой

Цель. Достижение. Результат

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.92
ББК 88.52

Цой О.

Цель. Достижение. Результат / О. Цой — «Издательство АСТ»,
2019 — (Книга-тренинг)

ISBN 978-5-17-113275-0

Ольга Цой – специалист по психологии денег, практик эриксоновского гипноза, мастер третьего уровня в духовной целительской системе АКАША, предприниматель, собственник компании «Синергия Групп» (Крым) с 28-летним опытом успешной работы и стабильного роста. Прошла более 150 курсов и программ личностного развития: по коучингу, тренерству, фэн-шуй и психологии. В книге «Цель. Достижение. Результат» Ольга рассказывает, как достигать целей. Цель эта у каждого человека может быть разной: деньги, карьера, здоровье, семейное благополучие. В книге даются универсальные практики и упражнения, которые автор много лет успешно применяет в своей практике.

УДК 159.92

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-113275-0

© Цой О., 2019

© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение	5
Формирование своей реальности	6
Защитные механизмы	6
Такие важные «откаты»	8
Как наши эмоции формируют реальность	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ольга Цой

Цель. Достижение. Результат

Введение

Я рада, что вы выбрали эту книгу-тренинг. Нам предстоит увлекательная и продуктивная работа с подсознанием. Меняет нашу реальность такая цепочка:

- изменение мышления меняют действия;
- более эффективные и направленные действия дают желаемый результат.

Именно поэтому мы начинаем с перемен в мышлении. Особенно тщательно мы будем работать со своими убеждениями и бессознательными программами.

Каждый хочет, чтобы все его желания и мечты исполнялись. И интуитивно мы знаем, что это возможно – программа исполнения желаний записана в каждом из нас. Вспомните маленьких детей – они совершенно точно знают, что возможно все, даже волшебство... Но под влиянием родителей, воспитателей и учителей с возрастом теряем способность желать так, чтобы желания исполнялись. Притом представления ребенка себя как волшебника/фею – метафоричны и показывают важное, интуитивное понимание, что в человеке есть все способности и ресурсы самому воплощать в жизнь свои мечты.

Сейчас нам доступны проверенные методы психологии, нейролингвистического программирования и интегрального нейролингвистического программирования, которые позволяют снять влияние всему ограничивающему, что пришло к нам извне и расстроило этот механизм, который называется исполнение желаний.

В этой книге-тренинге вы пройдете весь путь перепрограммирования своего подсознания, чтобы вернуть себе изначальное мышление Изобильного человека, который воплощает свои мечты в жизнь.

Важно понять, что там, где фокус нашего внимания, там и энергия. Поэтому, удерживая этот фокус внимания на своей цели, действия будут направлять к реализации цели.

Для работы с этой книгой я рекомендую выбрать себе большую толстую тетрадь, чтобы тщательно проработать все задания. Здесь, прямо в книге, писать можно и нужно, но для качественной работы над некоторыми упражнениями понадобится много места, а выводы можно как раз записать в книге, чтобы зафиксировать итог.

Обратите внимание, что вам придется много писать от руки. Во-первых, это важно, потому что наши мысли имеют свойство стремительно приходить и так же молниеносно уходить. Поэтому, когда мы хотим что-то запомнить и держим это только в голове, много энергии уходит просто на удержание информации. Когда мы записываем свои мысли, наш мозг освобождается для генерации чего-то нового.

Во-вторых, письмо от руки обладает доказанным терапевтическим действием. Во время письма активизируется сложный мозговой процесс и включается в работу часть мозга под названием РСА (Регуляторная Система Активации), которая выполняет функцию фильтра, помогая нам сосредоточиться на текущем задании. Если сравнить наш мозг с огородом, то мысли – это растения. Одни из них полезные и важные, а другие – вредные сорняки. Письменные практики – это прополка огорода, во время которой нужное структурируется, переходит в статус осознанного и остается на бумаге. А лишнее уходит.

В-третьих, в процессе письма мы одновременно задействуем различные зоны мозга, связанные с мышлением, языком и рабочей памятью. То есть, если периодически писать от руки, то наш мозг будет получать полезную дополнительную тренировку.

Формирование своей реальности

Защитные механизмы

Очень многие при такой работе над собой могут столкнуться с психологической защитой: сопротивлением и саботажем. Например, некоторые начнут говорить, что у них нет времени, и будут бесконечно откладывать выполнение упражнений – это называется прокрастинация – сопротивление изменениям. Это может быть связано с разными страхами, например страхом будущего, страхом успеха. А другие могут начать критиковать и винить себя, так как у них якобы не получается.

Так происходит, потому что у нас есть механизм обработки значимой информации, который подкрепляет деструктивные представления человека о реальности: о себе, других, обучении и так далее. Он называется «искажение реальности» и проявляется в игнорировании реальных фактов, обесценивании, преувеличении или преуменьшении их значимости.

Игнорирование – это когда кто-то или что-то умышленно остается без внимания. В обучении игнорирование проявляется в позициях: «Этого я делать не хочу», «Это мне не нравится», «Эти задания я буду делать, а эти – нет». Так же происходит игнорирование результата, человек как будто его не замечает. В его жизни происходят изменения, но он предпочитает их не замечать, искажая свою реальность.

Обесценивание – это когда человек преуменьшает результат или нарочно преувеличивает несущественные отрицательные качества, каким-то процессам, качествам, а порой и знаниям. Часто он говорит: «Я лучше знаю», «Нет, это упражнение точно не сработает у меня», «Я обучался у другого человека, и там говорили другое». Все это проявление обесценивания знаний автора и результата, который человек мог бы получить в результате обучения или выполнения упражнений.

Преувеличение и преуменьшение. Это равнозначные процессы, ведь когда мы преувеличиваем одну часть, то автоматически уменьшаем другую. И наоборот. Порой мы настолько преувеличиваем что-то одно, что абсолютно не замечаем другое. Этот неосознанный способ искажения приводит к тому, что мы необъективно смотрим на свою реальность и самостоятельно лишаем себя чего-то важного. Например, я часто слышу: «Я логик и не буду делать упражнения, которые связаны с образным мышлением». Или наоборот: «Я творческий человек, все логические упражнения не для меня». Часто люди выбирают те упражнения, которые им нравятся и повторяют их ежедневно, а выполнять другие отказываются, хотя программа всегда подобрана таким образом, что для результата нужно прорабатывать все по предложенной схеме. Так человек, преувеличивая значимость одного упражнения, сводит на нет пользу других.

Искажение реальности всегда нужно для подтверждения своих верований и убеждений. Часто, кстати, это служит для оправдания собственной пассивности в решении проблем и задач, в том числе при работе над собой.

А теперь небольшая хитрость. Вы только что прочитали об этом, поэтому включился принцип «кто предупрежден, тот вооружен». Теперь, когда вы знаете, что существуют такие искажения реальности, если столкнетесь с сопротивлением и саботажем, сможете настоять на своем и продолжить работу над этой книгой-тренингом. Далее я еще подробнее остановлюсь на теме сопротивляющихся частей.

Но сейчас запомните, что если произойдет искажение реальности – не стоит ему поддаваться. Лучше всего по-взрослому обратиться к себе и предложить просто попробовать, чтобы объективно оценить результат. В среднем качественная проработка всех упражнений и заданий этой книги занимает один-два месяца. Так и договоритесь с собой, что вы в течение этого времени, в рамках эксперимента, практикуете все, что здесь предложено, а уже после решаете, что берете дальше в свою жизнь, а что вам все-таки не подходит.

Я всегда напоминаю участникам своих курсов и вебинаров о том, как важно включать режим ученика. Это когда ты не в образе “всезнайка, учитель”, а в состоянии “любопытный ребенок”, которому действительно интересно все, и он может впитывать новое и важное. Я сама стараюсь находиться в таком режиме ученика для того, чтобы всегда иметь возможность взять что-то важное и полезное для себя.

Если принимать информацию, читать книги или проходить обучение в режиме учителя, тогда вы будете наполненным сосудом, в который не зальется ничего нового. Если же вы приступаете к работе с принципом ученика, внимательно слушаете и принимаете важные для вас знания, то, вероятнее всего, найдете ответы на свои вопросы. А уже по окончании учебы вы анализируете и оцениваете по результатам, что из опробованных методов возьмете на вооружение. Но для результата важно сделать абсолютно все предложенные упражнения.

Я желаю вам удачи! И даже если вы столкнетесь с сопротивлением в стиле «не хочу делать и не буду», то теперь, когда вы знаете о том, как хитро работает психологическая защита, которая не хочет выпускать из своей привычной зоны условного комфорта, вы точно сумеете договориться с собой.

Такие важные «откаты»

Люди занимаются саморазвитием с так называемыми «откатами» – это когда состояние внезапно становится хуже уже достигнутых результатов. Обычно это происходит сразу после подъема, как правило, после самой высокой точки этого подъема.

Например, вы работали над тем, чтобы простить близкого человека и вам это удалось. Отношения улучшились, самооценка поднялась, выросла уверенность в себе, появилось ощущение, что все получится изменить. Но в один прекрасный день вы внезапно просыпаетесь в депрессии. Делать ничего не хочется, вера в себя куда-то пропала, а отношения с человеком скатились на тот уровень, где и были в начале вашей работы. Появляется ощущение, что чем больше работаешь над этой проблемой, тем напряженнее и острее становятся отношения, кажется, что весь мир становится агрессивнее.

Самое важное понять, что это абсолютно нормально, и вам точно не стоит отчаиваться. Это естественный процесс развития, «откаты» неизбежны, просто у всех они проявляются в разной степени. Происходят они из-за того, что какая-то часть нас всеми силами противится переменам.

Внутренний рост – процесс непростой и небыстрый. Личностный рост – это ремонт или даже перестройка своей жизни. Можно сравнить это с обновлением дома: приходится сначала вынести старую мебель, снять старые обои, на какое-то время наступает полнейший хаос. Порой мы даже не ожидаем, что все будет так, и расстраиваемся. Было бы, конечно, классно перестраивать дом незаметно, по кирпичику в день, чтобы никто ничего не заметил, но так не бывает. Чем активнее мы беремся за работу, тем сильнее проявляются сопротивляющиеся части. Наверняка окружающие примутся отговаривать вас от этой затеи. И только от силы вашего намерения зависит, останетесь ли вы жить в старом доме, или, желая прийти к отличному результату, все-таки продолжите строить дом своей жизни.

Столкновение с сопротивлением – важная часть для того, чтобы увидеть свою жизнь именно такой, какой вы хотите ее видеть. Только новые мысли и действия приведут к новым результатам. Если вы ничего не будете делать, ничего и не произойдет. Но не забывайте о том, что нужно время и для перестройки вашего сознания, и для создания желаемой реальности.

Лучший шаг к преодолению «откатов» – это отнестись к ним спокойно и принять происходящее как данность.

Самые распространенные причины эмоциональных откатов:

Причина № 1. Сопротивление переменам. В этом случае нужно понять, нужны ли вам эти перемены, что стоит за этим сопротивлением, какое убеждение, а затем проработать его.

Каждый человек сам по себе система и является частью таких систем, как семья, коллектив, страна. Закон такой, что всякая система стремится к балансу и равновесию. Перемены для нее то, что приносит дисбаланс, стресс, ведь система всегда стремится к стабильности, а новшества требуют пересмотра устоявшихся догм.

Например, если вы начали худеть, то у вашего тела (а это, разумеется, тоже система) возникает стресс. Поэтому неизбежно начнут проявляться какие-то части, сопротивляющиеся вашей стройности.

Семья, отношения с близкими людьми – это тоже хорошо сбалансированная система. Например, если человек десять лет постоянно ругался с супругом – это хоть и не самое приятное, но привычное состояние. Если вдруг, прорабатывая себя, человек прекратит ссориться, у его супруга появится подсознательное ощущение «что-то не так», и может быть стресс. Он, не осознавая в чем проблема, может возвращать этого человека к тому, что было привычным.

Очень часто бывает, что что-то новое (вибрации, невербальные проявления) настораживают окружение, и оно начинает бунтовать, стараясь вернуть все, как было. Ведь иначе им придется тоже меняться, знакомится заново с «вами новым», который еще и воспринимается как угроза для устоявшейся системы.

Например, если жена вдруг стала спокойной и гармоничной, то не сразу понятно, как теперь себя вести. Раньше нужно было бунтовать, противостоять и ссориться, а как быть теперь?

Только от силы вашего намерения изменить свою жизнь зависит, пойдете ли вы дальше, или система вернет вас на начальный уровень жизни. Если намерение действительно сильное, то близкие начнут подстраиваться под вас все по той же причине – каждой системе нужен баланс. Когда они бессознательно почувствуют, что вы решительны и не вернетесь к прежнему уровню, то им придется меняться, чтобы подтянуться до вас.

Иногда система предпочитает отойти от вас, например, так бывает с мужьями-алкоголиками, ревнивыми женами, токсичным окружением. Они просто перестают быть рядом с вами, и этого не надо бояться.

Причина № 2. Необходимость отдыха. Если вы слишком увлеклись и применяете много практик одновременно, например обучаетесь на нескольких курсах, то сопротивление указывает вам на необходимость отдохнуть. В этом случае просто возьмите тайм-аут и освободитесь от практик на 3–5 дней. Иногда может потребоваться месяц, но пусть это вас не пугает. Позвольте себе этот отдых.

В книге-тренинге я специально соединила техники и методики, которые работают на разных уровнях и поддерживают баланс, чтобы не провоцировать сопротивление и «откаты».

Обязательно давайте время на то, чтобы все проработки успели внедриться в вашу жизнь. Ни в коем случае не ругайте себя и не вините, пусть все перемены происходят не спеша. Дайте себе право быть «плохой», наблюдайте за своими эмоциями и позволяйте им просто быть. Вы имеете право на проявление всей гаммы чувств.

Причина № 3. Время для интеграции изменений. Все наше развитие можно представить, как два шага вперед и один назад. Шаг назад нужен, чтобы изменения успели интегрироваться, а мы осознали их, внедрили и закрепили, повторяя еще раз пройденный путь.

Возможно, вы слышали истории о том, как люди стремительно взлетали, а потом падали вниз. Причина в том, что они не укрепили свои изменения во всех четырех разумах: телесном, эмоциональном, ментальном и полевом (об этом я расскажу позже). Самое важное то, что человек, который достиг вершин, даже падая, знает, как быстро пройти этот путь. И только от его решения зависит, повторит ли он результат, чтобы закрепить его, или выберет иной вектор с новыми программами, которые придется проходить заново.

На пути к цели важны «откаты» для повторения, которое, как говорится, мать учения. И если мы, столкнувшись с «откатом», отчаиваемся и бросаем путь, то нам придется идти новой дорогой, на которой неизбежны такие же явления.

Причина № 4. Снижается уровень энергии. Это приводит к перемене общего эмоционального фона. Есть мудрое выражение: «Что внутри, то и снаружи». Только важно уточнение: между внутренним состоянием и сформированной им реальностью существует временной отрезок. Все, что нас сейчас окружает и происходит с нами – это проявление наших эмоций и состояний в прошлом. У разных людей этот временной отрезок разный: кто-то едва почувствовал, подумал и получил это в реальности, а у кого-то это занимает недели, а то и месяцы.

Эта тема очень важная, я подробно раскрою ее в следующей главе.

Пока запомните, что для того, чтобы дойти до цели, нужен запас энергии. Каждый день мы инвестируем свою энергию, например работаем, чтобы потом получить заработную плату, или прикладываем усилия в тренажерном зале, чтобы получить красивое тело и крепкое здоровье. Во время работы над собой и работы над этой книгой-тренингом, вы инвестируете энергию в создание своей желаемой жизни. Поэтому запасы энергии важно пополнять. Если она не восполняется, то происходят энергетические спады в эмоциях. В глубокой личностной работе перестраивается энергетика, мы будто отключаемся от одних полей и подключаемся к другим, а вместе с этим перестраивается физическое тело. Поэтому, кстати, порой обостряются какие-то старые болезни. Система реагирует на перемены в привычной (хотя и не самой идеальной) жизни. Очень важно поддерживать свой эмоциональный и энергетический фон на как можно более высоком уровне – это позволит легко справляться с любыми «откатами».

Как наши эмоции формируют реальность

Наша реальность и все события, происходящие с нами, напрямую связаны с нашими эмоциями, сознанием, состоянием и энергией.

Дэвид Хокинс – психиатр, исследователь, доктор медицинских наук, тридцать лет посвятил изучению уровней сознания и их связей с нашим телом и реальностью. В итоге он вывел систему, которая прекрасно пересекается с процессами развития мира, стран и каждого конкретного человека в частности. Она дает структурированное понимание, как движение по уровням нашего сознания влияет на эмоции, которые характеризуют эти уровни, и наоборот.

Человеческое сознание можно поделить на уровни, каждому из которых соответствует доминирующая эмоция – определенные психические состояния и восприятие жизни, а также доступно свое количество энергии. Переход выше по уровням позволяет открывать совершенно новые горизонты и реальности. Каждый человек излучает определенную частоту вибраций. Наверняка вы замечали, что возле одного человека комфортно находится, даже если с ним незнаком, возникает ощущение безопасности. А рядом с другим человеком возникает внутреннее беспокойство. Дискомфорт часто свидетельствует о том, что частота вибраций этого человека не совпадает с вашей. Каждая эмоция имеет свою вибрацию, и чем выше у человека уровень вибраций по шкале Хокинса, тем комфортнее находиться рядом с ним.

Чем выше уровень вибраций, а следовательно сознания, тем меньше на нем людей. Никто не находится постоянно на одном только уровне: мы все время путешествуем по этой шкале, но одновременно с этим у каждого человека есть так называемый основной уровень – это постоянная частота, на которой функционирует его сознание, на которой он находится 80 % своего времени.

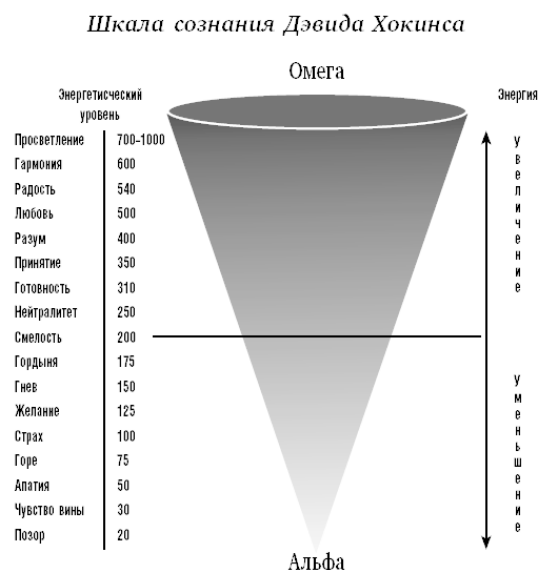
Разные сферы жизни могут располагаться на разных уровнях. Одни наши действия и привычки повышают вибрации сознания, а другие – снижают. На нас влияет буквально все: люди, с которыми мы общаемся, места, где бываем, фильмы, которые смотрим, книги, которые читаем, тренеры, к которым ходим на обучение, работа, еда. Все явления, события и объекты излучают вибрации определенных уровней, потому что все, что нас окружает – это энергия с определенной частотой вибрации.

Так какие-то события и явления помогают нам подняться по шкале, а какие-то, наоборот, тормозят и опускают вниз. Точно так же и мы сами влияем на мир вокруг своими вибрациями и улучшаем свою реальность по мере того, как меняем частоту своей энергии.

Повышение уровня сознания даже на одну ступень может в корне поменять всю жизнь, и это самая важная работа, которую мы можем выполнить в своей жизни – поднимать свой личный уровень сознания.

Я не зря даю вам эту информацию сейчас, до того, как вы приступили к работе над тренингом. Знать свои уровни сознания – это все равно, что определить свое текущее местоположение. Как в навигаторе: прежде чем построить маршрут и взглянуть на путь, очень важно понять, где ты стоишь. Уровень сознания – это не константа или приговор, а первый этап для того, чтобы определить вектор движения.

Коротко расскажу про каждый уровень этой шкалы.



Уровень 20. Стыд, позор, униженность, отчаяние

Если человек находится в подобных состояниях 80 % своего времени, то он с каждым днем все больше ненавидит себя и приближает к смерти. На этом уровне могут находиться люди, склонные к суициду. Тут проявляется ненависть, направленная на себя, низкая самооценка, желание стать невидимым. Постоянно ощущение, что нет сил что-то менять. Этот уровень с низкой энергией, потому что подобные эмоции забирают ее.

Это самый опасный уровень, особенно, если находиться на этом уровне большую часть своего времени. Многие люди склонны к тому, чтобы временно проваливаться на этот уровень, и он сжигает у них всю энергию. Чтобы перейти на уровень выше, важно осознать эту ненависть, направленную на себя, и проработать стыд.

Уровень 30. Вина, упреки, самонаказания, мазохизм, обвинения

Человек думает о себе как о грешнике, не может простить себе и другим прошлые поступки и ошибки. Чувство вины вызывает ненависть. Переход на следующий уровень станет возможен тогда, когда человек понимает, что грех – это ошибка, опыт. Они неизбежны и нужны, чтобы на них учиться, развиваться и идти дальше.

Уровень 50. Апатия, печаль, беспомощность, отчаяние

Здесь ощущается безнадежность, равнодушие ко всему. Человек мучает себя, полностью убежден в своей беспомощности и потерял всякую надежду и интерес к жизни. Например, многие бездомные застряли на этом уровне. Бедность, безысходность, не хватает сил сделать хоть что-то – отсюда позиция жертвы и созависимые отношения.

Переход с этого уровня возможен, если начать обращаться за помощью к другим людям, или, возможно, к Высшим Силам, так как своей силы пока не хватает.

Уровень 75. Горе, грусть, потеря, тоска, сожаление, уныние, отчаяние

Уровень бесконечной грусти. Сюда можно попасть, например, после потери близкого человека. В этом случае очень важно отогреть, но не застревать в этом состоянии надолго. Горе связано с ощущениями обладания кем-то и чем-то, если произошел перенос личного внутреннего ощущения счастья и любви на другого человека. Я наблюдала подобный перенос на другие объекты привязанности: машину, дом. И если эти объекты терялись или их просто не было, то человек застревал на текущем уровне.

Если мы застреваем в этих эмоциях, то появляется депрессия. Человек видит горе и печаль во всем и переносит эти чувства буквально на все сферы своей жизни. Этот уровень уже выше, чем апатия, так как человек начинает избавляться от оцепенения. Но если задержаться на этом этапе, может быть потеря денег и отношений.

Переход на следующий уровень кроется в осознании и проживании своих эмоций. Это очень важно: не прожив свои чувства, вы будете возвращаться на этот уровень снова и снова. Отрицание, избегание, подавление этих эмоций – плохое решение. Лучше проработать и выйти из этих чувств самостоятельно или с помощью специалиста.

Уровень 100. Страх, тревога, беспокойство

На этом уровне уже больше энергии, так как страх мотивирует человека действовать. Но мир кажется опасным, ненадежным, а человек чувствует себя незащищенным. Важно не путать страх как эмоцию и страх как стиль жизни. Эмоция страха неизбежна и полезна для выживания, именно она предупреждает нас о реальной опасности. Отрицание этого страха приводит к рискованным действиям, теряется безопасность. А вот если бояться всего и всегда, то вся жизнь превращается в избегание реальности.

Страх побуждает действовать, например перемены могут возникнуть из страха остаться без денег или отношений.

Для перехода на следующий уровень нужно принять свой страх и осознать его причины, для чего этот страх был нужен. А после принять решение, куда именно хочется идти.

Уровень 125. Желание как жажда, зависть

На этом уровне страсти нами руководят желания, ощущается ожидание, вожделение чего-то или кого-то, например отношений, материальных благ, одобрения, славы, власти и так далее. Это уровень вредных привычек: курения, алкоголя, наркотиков. Люди, которые живут только на этом уровне, пытаются внутреннюю пустоту заполнить внешними вещами. Это приводит к дисбалансу.

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.