



Книга-тренажер

# ТРЕНИНГ МОЗГА



УЛУЧШЕНИЕ  
САМОЧУВСТВИЯ

ОБРЕТЕНИЕ  
БОГАТСТВА

УСПЕХ В ЛИЧНОЙ  
ЖИЗНИ

ПРОГРАММИРОВАНИЕ  
СЕБЯ НА СЧАСТЬЕ

ИСПОЛНЕНИЕ  
МЕЧТ

**Татьяна Георгиевна Трофименко**  
**Тренинг мозга**  
Серия «Книга-тренажер  
для вашего мозга»

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=28723232](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28723232)*

*Тренинг мозга: Издательство АСТ; М.; 2017*

*ISBN 978-5-17-104021-5*

### **Аннотация**

Данная уникальная книга несет за собой информационное воздействие, обеспечивающее вам продвижение в социуме за счет расширения функциональных возможностей вашего мозга. Благодаря конкретным практикам развития сознания вас ждет достижение таких целей, как: – Повышение материального благосостояния, – Получение нужных связей, – Устройство личной жизни, – Улучшение самочувствия. В издании используются научно обоснованные технологии по использованию свойств информационного воздействия. Это не сложно, это просто. Потому что это истинно.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	9
Глава 2	13
Глава 3	14
Глава 4	18
Глава 5	22
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Татьяна Георгиевна  
Трофименко  
Тренинг мозга**

© Трофименко Т.Г., текст, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Введение

Вы чего-то сильно хотите, но не знаете, как получить? Никак не достигаются поставленные цели? Может, вам не хватает денег или успеха у противоположного пола или вы не можете получить желаемую творческую самореализацию? Эти проблемы вам предлагают решить на каждом шагу. Не спешите обращаться по первому попавшемуся объявлению на столбе, в газете или Интернете. Такую рекламу зачастую дают люди, не обладающие ни знаниями ни талантом ни каким-либо соответствующим объявлению умением. Зачастую решить все ваши проблемы предлагают те, кто хочет по-легкому срубить денег. Обратите внимание: зачастую неизвестно ничего о степени компетентности тех, к кому люди в панике от возникших сложных проблем готовы обратиться за помощью. Обычно вы имеете возможность прочитать рекламу, но не имеете доступа ни к статьям, ни к книгам этих рекламодателей. Их попросту нет. И вы не можете ознакомиться с их *мировоззрением* и понять, есть ли научное обоснование их методов и каково оно, если есть. Предложение «решить проблемы», как правило, основано на том, что если у человека возникла сильно стрессовая ситуация, он начинает искать того, кто его поддержит и предложит *хоть что-то*, что можно назвать *помощью*. Хотя бы просто *назвать*. Паника бывает так сильна, что даже и не смотришь, что же там те-

бе предлагают, а цепляешься за любое обещание «наладить ситуацию». Очень много предлагают каких-то непонятных вам, ничем не обоснованных ритуалов. Видимо, их авторы предполагают, что если принцип работы ритуала потребителю неясен, то он произведет на него большее впечатление. Если бы все это работало, то, наверное, уже все решили бы все свои проблемы. К сожалению, в стрессовой ситуации человек хватается за любую соломинку и тратит время, не говоря уже о деньгах. Вместо каких-то непонятных и загадочных ритуалов, которые сочинил неизвестно кто, я предлагаю *сугубо научный подход и обоснование* своих методик воздействия на реальность. Да, даже со ссылками на известных ученых. Все совершенно прозрачно и доказуемо. И я, автор этой книги, вполне открытый публичный человек, информацию о котором можно получить в издательствах, где изданы мои книги, на моем сайте и страницах в соцсетях. Эта книга уже далеко не первая моя книга. Я автор многих уже изданных известными издательствами книг и давно как доцент вуза занимаюсь изучением *свойств информации и способов достижения целей при помощи информационного воздействия*. Публичный человек, автор многих книг, открыто публикующий свое мировоззрение, я беру на себя ответственность за свои слова, за свои методики, за результативность своего способа интерпретации реальности.

Пока вы искали средства улучшения жизни у неизвестно

кого, **наука** далеко ушла вперед и предлагает вам действенные и полностью обоснованные методы улучшения жизни. **Методы, эффективность которых доказана.** Вот только об этих методах мало кто знает (они же новейшие). И для использования их нужно ПОНИМАНИЕ. Эта книга рассчитана на думающего читателя, готового к пониманию и освоению научно обоснованных методов влияния. На что влияния? А на то, что вам требуется.

Современная наука дает нам на вооружение **новейшие и сильнейшие методы воздействия на окружающую среду, в том числе людей, для реализации наших целей.** С помощью новейших технологий воздействия мы можем не только привлекать к себе интересующих нас персон и провоцировать их на нужные нам поступки, но даже влиять на такие факторы окружающей среды, которые ранее представлялись человечеству лишь прерогативой высших, божественных, сил. Я имею в виду, что теперь каждый из нас способен привлечь к себе такое загадочное явление, как **удача**, и изменить свою судьбу по своему собственному сценарию. Причем сделать это можно *чисто на научной основе*, методами, доступными каждому. Что это за методы, каково их научное обоснование и как их использовать?

Основа этих методов – одна: **расширение возможностей вашего мозга**, управляющего всеми вашими действиями. Да, ему еще есть, куда развиваться и есть не освоенные вами возможности. Наш мозг – это *носитель информации*,

*определенных алгоритмов ее обработки и принятия решений.* Вы принимаете решения своим мозгом на основе поступившей в него информации от внешней среды и от внутренних процессов в организме. И управляет нашими действиями мозг при помощи информационного воздействия. Нервные импульсы – не что иное, как *информация, сигналы.* **Вся складывающаяся в нашем мозгу картина мира – это именно информационные процессы.** И в наших силах их поменять так, чтобы они удовлетворяли нашим целям. На это работает и сам текст книги как корректирующее ваше состояние информационное воздействие и предлагаемые здесь техники по избавлению вас от ненужных и вредных информационных вирусов, внедрению полезных установок и развитию способностей вашего мозга.

Сразу перейдем к практикам.

# Глава 1

## Как психотравмирующие воспоминания мешают нам достигать цели

Ну, во-первых, воспоминания о плохом просто причиняют нам страдания, и уже от этого мы чувствуем себя несчастными. А состояние несчастного человека не подходит для достижений значимых целей. Ничего нельзя достичь, ощущая себя несчастным.

А во-вторых, если мы помним свои неудачи и критику в наш адрес, то это *мешает нам ощущать право на достижение* желаемой цели и *уверенность* в себе. К сожалению, информация о психотравмирующих событиях имеет свойство навязчиво нас преследовать. Как только вы себе ставите задачу достичь, например, определенного профессионального уровня, получить престижное место работы или, допустим, грант на новый проект, вам в голову лезут мысли: «Стоп! А ты помнишь, как уже ты пытался, и вроде даже дело было на мази, и вдруг все накрылось медным тазом? А не будет ли так же и сейчас?» или: «А тебе же говорили, что ты недостаточно хороший специалист, не очень высокого уровня, у

тебя ничего не получится». И вот эти *события прошлого*, когда вам что-то не удалось, когда кто-то сказал про вас что-то *нелицеприятное*, являются *информационными* препятствиями к вашей цели, к вашему подъему в социуме, например. Событий этих уже нет, они в прошлом, но есть информация о них – ваши воспоминания. И эта *информация* привносит в вашу жизнь, в *физический мир* вполне реальные отрицательные события. Таким образом, события прошлого фактически никуда из вашей жизни не делись, а продолжают свое воздействие на вас до сих пор: у вас такое состояние, как будто и сейчас вас точно так же отвергают, критикуют, лишают чего-то для вас значимого. Кошмар никуда не ушел, а длится до сих пор. Только потому, что у вас есть информация об этом кошмаре, – ваши воспоминания. Они снижают вашу *уверенность в своих силах и в своем праве на получение успеха*. А для любых достижений они так **необходимы – неколебимая уверенность в том, что вы все сможете и в вашем праве на Победу!** Если вы не чувствуете себя *вправе* занять какую-то должность, стать известным актером, лучшим стилистом или кем там вы хотите стать, вы будете себя вести так, чтобы остаться там, где вы сейчас находитесь, – без всего этого. Если вы не уверены, что у вас *достаточно* квалификации, таланта, харизмы и прочих *полезных качеств* для достижения поставленной цели, она тоже не будет достигнута. **Кем вы себя ощущаете, тем вы и являетесь для окружающего мира.** Поэтому, если в силу

пережитых психотравмирующих событий вы ощущаете себя неудачником, то вы транслируете это ощущение вовне и по обратной связи получаете от реальности отклик именно как неудачник, то есть ваши планы терпят крах.

Намного легче достигать цель *без наличия негативного опыта*. Вы можете себе **внушать элементарным повторением установки под каждый шаг** во время прогулки, что вы самый лучший, ну, допустим, артист, и идти и устраиваться на работу. И вы эту работу получите, если у вас реально есть талант. Совсем другое дело, когда вы *уже пытались* получить рабочее место, а вам, к примеру, известный режиссер говорил, что вы бесталанны и плохо играете. В такой ситуации **одного только внушения, что вы супер-пупер может оказаться недостаточно**. Воспоминания о неудачах и психотравмирующей критике так и лезут в голову и сбивают вас с нужной установки. Ну, *сбивают!* Ну, что тут поделать? Ведь в вашей жизни *были* эти события – такие вот, снижающие вашу самооценку. А может, и еще что пострашнее было. Всякое бывает. Людям чего только не приходится переживать! И вот это все пережитое страшное тянет вас назад, съедает вашу энергию, перечеркивает ваши цели, убеждает вас, что вы несчастный неудачник. Факты есть факты. Неудачи были? Были. Потери были? Были. С вами плохо обходились? Обходились. Ну, вот... Вот вы уже и чувствуете себя затюканным лузером. И это же все накапливается за всю

жизнь! Ведь, как говорится, путь розами ни у кого не усыпан. Вот почему чем старше человек, тем ему сложнее, как правило, достигать новых целей. А *накопилось* у него в жизни психотравм! Так что же, сложить руки и сдаться? Нет!!!!

Конечно, первое, что приходит в голову, так это не вспоминать о пережитых неудачах, а сосредотачивать внимание только на своих победах. Совет прекрасный. Так, безусловно, и надо поступать. Однако, если о победах думать, в принципе, не сложно, то избавиться от навязчивых образов неприятного прошлого удастся очень немногим. Как назло в голову лезет то, что пугает и расстраивает нас, сбивает с пути к цели.

Что же делать?

Вот **очень простая техника повышения уверенности в себе**, которую можно выполнить даже без очистки воспоминаний о плохих событиях. Ведь вы же сможете хотя бы пару минут не вспоминать о своих неудачах, правда?

## Глава 2

# Прием «Маска Победителя»

Даже если у вас ощущение, что дела идут плохо, *создайте образ Победителя*, который снисходительно смотрит на того, кем вы себя чувствуете сейчас. Вы – Победитель! Представляйте, что *вы справились* с неприятностями, врагами и преодолели все трудности. Входите в образ Победителя. Да, сначала вы его создаете в воображении, но потом эта маска прирастает к вашему телу, и ваши действия становятся действиями Победителя.

Можно хотя бы пару минут в день позаниматься таким аутотренингом: представить себя сильным, мощным, достигшим желаемого результата. Вы создаете такой образ себя и мысленно в него входите. Вот этот Победитель – это **ВЫ!** Все это проделываете с закрытыми глазами. Потом открываете глаза, сохраняя в себе это ощущение, что вы и есть тот Победитель из вашего видения. Хотелось бы, конечно, ощущать им себя постоянно. Чтобы это случилось быстрее, используйте также физическую нагрузку.

# Глава 3

## Использование физической тренировки для вхождения в образ Победителя

Чтобы и почувствовать себя и реально стать сильнее, я вам советую использовать прием, который основан на том, что психологические установки легче проникают в организм человека, если они сопровождаются *физической нагрузкой и эмоционально окрашены*. Он будет тем более полезен, если вы прямо сейчас находитесь в стрессовом состоянии, если вам что-то угрожает, вы чего-то боитесь, переживаете из-за чего-то, испытываете душевную боль и т. п. Просто возьмите и займитесь физкультурой. А лучше вообще регулярно выполнять физические упражнения.

Начните тренировку с танцевальных движений для разогрева мышц под приятную для вас быструю и ритмичную музыку. И вот на этом начальном этапе *заводите себя* психологически: вспоминайте свои реальные достижения и мысленно или даже вслух их проговаривайте. *Накручивайте себя* в том плане, что вы великолепны, сильны, успешны и удачливы, а также нравитесь лицам противоположного пола. Все это как психологические установки прекрасно внедрится в

ваш организм.

Знаете, у нас бывает такая тяжелая жизнь, что мы как-то забываем о своих достижениях и иной раз не видим и просвета в неприятностях. Бывает такое ощущение, что «все плохо». Нет настроения, думаешь, что жизнь уже окончена... И в таких ситуациях мы сосредоточены ведь на плохом. Мы вокруг себя и в себе видим только плохое. Поэтому-то нам так и плохо. Ну, а как может быть хорошо-то, если и вокруг и в самом себе все мрачно? А подумать о хорошем и не хочется, и сил нет. Но нас уговаривают или авторы статей и книг, или друзья – *подумать о хорошем*. Ну, подумали. И что? Просто так, *просто подумать* – это ничего не даст. Мысль мимолетна. На то это и мысли, что они, как правило, свободно пролетают в нашей голове. Чтобы какая-то мысль стала *убеждением, установкой, программой* для действий, «просто подумать» ее недостаточно. Иначе мы уже давно были бы тем, что мы думаем, и жизнь таки управлялась бы нашими мыслями. Многие в это верят, но очень мало кто такой результат реально получает. Наша жизнь нашими мыслями не управляется. По той причине, что просто *мысль – это еще не прочная установка на действия*.

Когда вы выполняете физические упражнения, **вы уже в состоянии Победителя**. Потому что вы уже победили свою лень, свою депрессию, а то и физическое недомогание. Выполнением упражнений вы подтверждаете самим себе, что у вас есть *сила воли*. И не важно, что у вас плохое настроение.

Во-первых, при физической нагрузке выделяется серотонин, и он вам настроение поднимет. Во-вторых, состояние Победителя все равно вашим подсознанием ловится. **Победитель не становится побежденным только от того, что у него плохое настроение. Победитель есть Победитель.** И в-третьих, вы, начиная тренировку под красивую музыку, сами себя *эмоционально разгоняете* до нужного вам подъема настроения. Наденьте улыбку. Просто сыграйте роль, что у вас все хорошо. И повторяйте со всей доступной вам экспрессией *все то хорошее, что вы можете о себе сказать.* **Вложите эмоционально** в эти утверждения. Представьте, что у вас выступление на сцене, что вы артист и в любом своем настроении и состоянии должны нести публике позитив. *И на каждое положительное о себе утверждение – взмах ногой или рукой! Поворот! Приседание! Еще какое-то танцевальное движение! И так много раз! Пока не заведется.* Пока мурашки не пойдут по коже от осознания, какой вы классный человек.

Именно *физические упражнения являются проводником нужных установок в организм.* Ощущение владения своим телом как бы подтверждает, что вы *супер* и у вас все всегда получается, как вы хотите.

Нить не может войти в ткань без иголки. Так и установка не может войти в тело и подсознание и сознание без физической нагрузки. Кстати, она способствует активизации мыслительного процесса. **Если вам надо решить сложную**

**задачу, то попробуйте решать ее не сидя и не лежа, а во время прогулки или физической тренировки.**

## Глава 4

# Как мозг усваивает информацию

Вы сделали вывод из вышеизложенного, что для получения успеха в физическом мире надо сначала *ощутить* себя Победителем, имеющим право на этот успех и силы для реализации задуманного? То есть нужно сначала стать *Победителем на информационном плане – войти в соответствующий образ*. На это и направлены изложенные техники. Ситуации, на победу в которых вы хотите запрограммировать себя, можно *конкретизировать*. Например, вы хотите улучшить свое материальное положение, повысить сексуальную привлекательность, оздоровиться. Для этого надо, прежде всего, вложить соответствующую *программу* в свое сознание. Общая программа «*Я – Победитель*» – это хорошо и правильно, но **для более эффективной работы с ситуацией сознанию надо давать пищу**. Человеческий мозг так устроен, что **из большого объема информации он всегда усваивает только часть**. Но чтобы человек эту часть усвоил, ему нужно давать не только ее, а гораздо больший массив информации. Обратите внимание: как эффективно усваиваются установки, заложенные в художественные произведения! Мы читаем о приключениях героев и невольно входим в их образы, примеряем на себя их черты, усваиваем

их модели поведения. А ведь *художественное произведение* – это не сборник советов, как поступать в той или иной ситуации. Вот эту информацию, как поступать, наш мозг еще должен выудить из всего информационного массива книги или фильма. Но тем она для мозга ценнее и тем она лучше усваивается – именно в том ее ценность, что мозг ее получил сам, в результате обработки информационного массива. Это называется семантический аспект информации – затраты на обработку данных. Если нет семантического аспекта, если все дается готовое, то, как это ни странно, информация усваивается хуже. Почему? Да потому что это чужая информация. Это кто-то подготовил вам советы, как жить. А почему такие советы? Как этот гражданин пришел к таким выводам? Вот у него в сознании и подсознании такие-то алгоритмы обработки информации, а у вас же – другие. Разные люди из одного и того же художественного произведения делают разные выводы. Но зато эти выводы полезны именно им.

Сколько есть книг с хорошими советами, как жить! И кто по этим советам реально живет? Сколько есть справочников, например по математике! Там полно формул. Но никто по справочнику не запоминает формулы. Чтобы хорошо усвоить формулы, надо выполнить массу упражнений – вот он, семантический аспект – затраты на обработку информации. А еще может быть и такой способ усвоения формулы. Допустим, вы читаете захватывающий детектив или фантастический роман, и там есть какой-то загадочный код, кото-

рый надо расшифровать. И вот он – в виде формулы. Так вы ее усвоите вообще без каких-либо сложностей! Потому что эта информация будет для вас эмоционально окрашена и преподнесена в красивой информационной обертке – в окружении всяких интересных приключений героев. Кажется бы, прагматически оправданная информация – это только данная формула. Ну допустим, вам надо ее усвоить к экзамену. А всякие там приключения и любовные истории в романе – *прагматически избыточны*. Но! Именно они и обеспечивают *легкость усвоения* нужной вам формулы. Вы читаете что-то приятное и *интересное*, фактически *развлекаетесь*, и заодно, как бы между прочим, усваиваете что-то такое полезное для вашей профессиональной деятельности, например. А просто так зубрить формулу – ну, неприятно было бы, да и долго зубрить и результат непрочный.

Этот принцип информационной избыточности можно использовать для усвоения любой нужной вам установки – для программирования своего сознания на достижение любой цели. Давайте же подробнее разберем, как это делать. Да, эта книга и есть реализация принципа информационной избыточности: нужные практические приемы излагаются эмоционально, подробно, с различными примерами – так, чтобы суть была усвоена уже наверняка. Ведь, собственно говоря, суть любого учения о достижении целей можно было бы выразить в нескольких словах – «верь в себя, действуй, и все получится». Но кто, прочитав всего лишь эти слова, нач-

нет-таки достигать нужные ему цели? Нет, наш мозг, который и управляет нашими действиями, так не работает. В него надо *вложить программу*. А это делается по-другому – на принципе информационной избыточности. И именно **программированием вашего мозга на Победы и занимается данная книга**. Вы читайте, читайте, а когда прочтете, вы заметите существенные изменения в себе – своих взглядах, своем поведении, в степени своей активности и, самое главное, в обстоятельствах своей жизни: начнет получаться то, что не получалось раньше.

## Глава 5

# Программирование себя на получение того, что вам нужно

Наш мир – информация. То, о чем вы имеете информацию, есть в вашей жизни. Того, о чем вы не имеете информации, нет в вашей жизни. Мало ли что там происходит в далекой Австралии! Если информация о тех событиях никак на вас не воздействует, то вы таки свободны от них и в вашем мире, в котором живете вы, этой Австралии с ее событиями нет.

Если в вашем сознании нет *информации* об образе жизни богатых людей (именно подробной информации, а не просто сведений о том, что есть, мол, богачи, которые живут роскошно), вы не сможете стать богатым и в физическом мире. В вашем сознании отсутствует «*дорожная карта*» богатства, не прописано подробно, что же это означает – *быть богатым*, чем живут богатые люди, какие у них проблемы, интересы, радости и т. п. Ну, и что, что вы знаете, что есть долларовые миллиардеры и у них все хорошо с деньгами? А как конкретно они живут? Вот вы можете точно войти в образ такого богача, чтобы вам, как говорил Станиславский, *поверили*? Нет, не *изображать* что-то, как в детском театре, а именно *стать таким, вести себя так*, как будто вы роди-

лись в богатой семье и всю жизнь не знаете никаких материальных проблем?

Недаром говорят: «деньги к деньгам». Тот, кто уже *знает*, как живут богатые люди, тот *уже находится* в том информационном пространстве, в котором он богат, и эта информация, которая циркулирует в нем, управляет им так, чтобы он и дальше оставался богатым. Обратите внимание, что, как правило, выходцы из очень богатых семей так и остаются людьми материально обеспеченными всю жизнь. Даже если такой человек разорился, проигрался (а это вообще-то признак болезни – игровая зависимость, поэтому такой пример нездорового человека мы вообще рассматривать не будем), все равно он остается на плаву в том же кругу общения, в котором была его богатая семья: кто-то из влиятельных знакомых устроит на работу, причем в этом кругу предложить работу уборщицы или дворника никому и в голову не придет – ну, клерком каким-то устроят, и человек уже будет не нищим, а так, вполне обеспеченным, побогаче многих из нас. Богатый человек изначально даже не допускает мысли, как обходиться без каких-то атрибутов богатства. Ну как это – женщине без вечернего платья, без бриллиантов, без определенного набора одежды и обуви? Женщина, родившаяся в богатой семье, с детства *усваивает определенные нормы жизни* и не представляет, что можно жить иначе, донашивая одно пальто всю жизнь. У нее в голове такого нет! У нее есть программа – иметь платье на утро, на день

и на вечер и каждый день новый наряд, пойти и купить себе бриллиантовую безделушку под настроение, пообедать в дорогом ресторане и т. д. и т. п. У вас, читательница, есть такая программа? Или, может, вы отказываете себе в покупке сапог, если они стоят выше определенной, установленной вами суммы и вообще покупаете эти сапоги, когда предыдущие уже порвались? Мужчине из богатой семьи не придет в голову пойти на радиорынок и купить там бэушный телефон. Он купит самый лучший из понравившихся ему телефонов в красивом салоне с культурным обслуживанием. А вам не случалось покупать телефон или планшет или ноутбук подешевле, читатель? Ну зачем платить дороже, когда можно купить дешевле, не правда ли? Богатый человек, не нуждающийся в деньгах, так рассуждать не будет. Он оплачивает и качество товара (а дешевая техника, например, не может быть надежной, по умолчанию) и качество обслуживания. Он привык находиться в красивой обстановке с культурным персоналом и он не пойдет туда, где толпа и грязь и мат, хотя там можно что-то купить дешевле. Уровень жизни богатых людей обуславливает пользование ими теми магазинами, ресторанами, кафе и т. п., которые приняты в их кругу, где есть определенный уровень обслуживания и которые посещает публика их круга. Все остальные заведения даже не попадают в их поле зрения. А в ваше поле зрения попадают места, где тусуются богатые? Наверняка нет. Ваше внимание обращается к местам более демократичным, а то

и просто дешевым. Вот то, что попадает в ваше поле зрения, то и составляет ваш мир. То, на чем сосредотачивается ваше внимание, и есть информационная начинка вашего мира. И пока ваше инфополе наполнено дешевыми заведениями, вы и на физическом мире не войдете в магазин или ресторан для действительно богатых людей. Их в вашем информационном портрете пока нет! Ну нет у вас подробной информации, каково оно там, за стенами этих шикарных особняков для богатых! А что же надо, чтобы такая «дорожная карта» богатства у вас появилась? А надо-таки загрузить в ваше сознание подробности жизни богатых людей. Надо осуществить такую настройку мозга. А он уже проруководит вашим телом, направит вас на соответствующие поступки, чтобы вы оказались в желанном кругу, а не среди бомжей. Так а как же такую программу загрузить в ваш информационный портрет? Есть, товарищи, **простой и проверенный способ**, который основан на описанном выше принципе информационной избыточности.

Этим способом можно вообще настроиться практически на все, что вам нужно – не только на деньги. Можете – на здоровье, на оптимизацию личной жизни. Принцип один: нужно хорошо войти в образ человека, у которого то, что вам нужно, уже есть. А для этого надо загрузить в свое сознание эмоционально окрашенную и эффектными образами представленную информацию на востребованную вами тему.

Допустим, у вас недостаток денег. Вы, может, вообще из семьи, в которой с деньгами было не очень. Как вы можете знать, как живут реально богатые люди? Нет, вы можете знать, как живут те, кто *немного* богаче вас. Допустим, у вас машины нет, а у соседа есть. Вы можете с таким соседом подружиться, если он не сильно далеко отстоит от вас по социальной лестнице, и вникнуть в его образ жизни. Это будет очень полезно и позволит вам *подняться примерно до уровня* этого соседа по деньгам. Вообще надо стараться общаться с теми, кто успешнее вас. Но поймите, что подружиться и стать своим в кругу тех, кто существенно превосходит вас по достижениям, нереально из-за определенного устройства общества. Ну, так оно устроено, что принц и нищий не дружат.

Короче говоря, берете написанные талантливыми авторами художественные книги, в которых описывается жизнь богатых, и читаете. Не важно, в каком веке живут эти богатые. Вам важно, чтобы писатель был талантлив и передал психологию богатого человека, чтобы вы почувствовали стиль мышления богатого, прямо прониклись бы тем, как он воспринимает мир. Вы обратите внимание, как много в Интернете видео, программирующих на богатство, и содержание этих видео – всего лишь картинки денег. Как вам это ни покажется, странным, это работает. Смотря такие видео, вы приучаетесь воспринимать крупные суммы денег как само собой разумеющееся. А это же вам и надо для вхождения в

образ богатого человека! Однако такими видео сильно жизнь не изменить. Потому что в них недостает эмоциональной компоненты – вот той самой информационной избыточности, за которую нужно зацепиться вашему сознанию, чтобы усвоить необходимую информацию. Да и надоедает же постоянно смотреть одно и то же. Поэтому деньги так привлечь, конечно, можно, но небольшие суммы и не сам образ жизни богатого человека. Только лишь смотря на деньги, вы не измените свой стиль восприятия мира, вы так и останетесь по информационной начинке бедняком, которому просто подфартило с деньгами. Вам надо воспринимать гораздо больше, чем просто изображения денег! Вам надо запустить работу вашего сознания в направлении формирования виртуальной картины вашей богатой жизни. А это можно сделать только при помощи хорошей художественной литературы. Все методы формирования будущего при помощи работы сознания основаны на работе воображения. Хорошая художественная литература развивает воображение, ибо вы сами формируете информационный портрет желаемой реальности, а не получаете готовую картинку, которую вам обычно дает фильм, сделанный по книге. Фильм – это картинка режиссера, да еще и ограниченная финансовыми возможностями и мировоззрением продюсера. Фильм – тоже хорошо, если он снят в роскошных интерьерах и показывает вам красивых людей в красивой одежде. Но лучше еще и свои картины формировать в мозгу – развивать во-

ображение, не ограничивая себя финансовыми соображениями. Чтобы снять фильм, нужны деньги, и если сумма не позволяет снять такой-то дворец, его не снимут. А чтобы запустить воображение, денег не нужно. Навоображайте себе любую степень роскоши. Это же бесплатно! Воображайте с избыточностью, тогда в вашей жизни реализуется хоть что-то из этого. Если же вы даже *представить* себе богатство не можете, так как же оно придет в вашу реальность?

Я рекомендую книги Пэлема Грэнвила Вудхауза и Джейн Остин. Они прекрасно передают дух богатства. Высший свет – вот, что нам надо! Советую почитать книги Вудхауза про замок Бландингс и про Дживса и Вустера. Это такие сериалы книг, их там много. У Джейн Остин вообще мало романов – читайте все. Особенно для женщин полезна Джейн Остин. Это стиль жизни не только просто богатых, но и благородных людей. Я по себе знаю, как эти книги шикарно программируют на подъем по социальной лестнице: богатство любого уровня начинает восприниматься как само собой разумеющееся явление, а очень богатые люди воспринимаются как ваши обычные знакомые.

При этом прекратите читать и смотреть про тяготы жизни, про бедняков, про повышение цен и невыплаты зарплат. Просто прекратите травиться этой отрицательной информацией! В мире богатых таких проблем нет.

Аналогично, если вам нужно здоровье, то не следует читать и смотреть про больных и болезни. А также желательно

минимизировать общение с больными и полностью убрать из своей жизни разговоры о болезнях. Многие живут с детства с больными – в семьях, где больные бабушки, дедушки, родители. Живя в такой семье, где без конца говорят о болезнях, где ребенок с утра до ночи видит больных, этот ребенок воспринимает болезнь как норму и сам становится больным. Если вы узнали в этом образе себя, то вам надо заместить эту информацию о больных информацией о здоровых людях. Читайте о здоровых, смотрите фильмы о здоровых, смотрите спортивные соревнования, общайтесь с людьми, у которых нет проблем со здоровьем, сами займитесь физкультурой. А если вы уже достаточно взрослый, чтобы жить отдельно, то живите отдельно от больных. Если на вашем попечении больной, наймите ему сиделку, а сами примеряйте на себя образ жизни, интересы и даже, пускай, проблемы *здоровых*, а не больных людей. Вы не должны жить чужими интересами, если они мешают вам чувствовать себя счастливым. У вас одна-единственная жизнь и вам надо стать счастливым самому, а не жить за другого. Помочь можно, но не проникаться так, чтобы боль больного стала вашей болью. У него своя жизнь, своя карма, а у вас – своя. Дистанцируйтесь от информации о болезнях, насыщайтесь информацией о том, как живут здоровые люди.

# 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.