



Георг Маунт

ТРАССИРОВКА БУДУЩЕГО

СЕКРЕТЫ ТЕХНОЛОГИИ ВНЕДРЕНИЯ
ЖЕЛАЕМЫХ СЦЕНАРИЕВ СОБЫТИЙ

КНИГА О ТОМ, КАК СОЗДАТЬ БУДУЩЕЕ СЕБЕ НА ПОЛЬЗУ

Георг Маунт

Трассировка будущего.

Секреты технологии внедрения желаемых сценариев событий

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6255051

*Трассировка будущего. Секреты технологии внедрения желаемых
сценариев событий: Accent Graphics Communications; Монреаль; 2013
ISBN 978-1-927752-59-3*

Аннотация

Кто определяет Ваше будущее? Думаете, Вы сами? А разве мы не испытываем на себе влияние, а то и давление со стороны своего окружения, начальства и системы? Разве нас не понуждают соблюдать неписанные правила и делать то, чего мы не хотим? Да и сами привычки нашего мышления, которые зачастую служат нам не самым лучшим образом, «заботливо» сформированы с молчаливого одобрения других, вовсе не глупых людей – тех, кто знает, как влиять на альтернативы будущего так, чтобы в реальности воплощались их сценарии событий. Сценарии, в которых большинство из нас вынуждено играть в чужие игры с неясными для себя последствиями. Вот почему, как правило, мы сами не определяем своё будущее. За нашей спиной это делают другие люди. В результате чего,

мы в большей степени обеспечиваем перспективу кому-то другому, а не себе. Разве не так?.. Для того чтобы начать с максимальной отдачей обеспечивать будущее, прежде всего, себе и своим близким, нужно отважиться изменить собственные шаблоны мышления и поведения, продумать выигрышный для себя сценарий событий, определить продвигающие цели, научиться делать то, что давно практикуют наиболее успешные из нас – встраивать желаемые события в общую ткань реальности и безотлагательно продвигать их в жизнь своими действиями. По понятной причине, такого рода особые знания не являются общедоступными. В систематизированном виде они публикуются впервые. И уж точно эти знания представляют угрозу для тех, кто определял события Вашей жизни. Книга-тренинг «Трассировка будущего. Секреты технологии внедрения желаемых сценариев событий» содержит систему знаний и практических инструментов, применяя которые, Вы будете обладать скрытым преимуществом, станете могущественнее и сильнее и проживёте свою жизнь так, как Вы того хотите. Ведь то, чего от Вас хотят другие, в Вашей жизни уже есть. А то, что у Вас есть сейчас, Вас устраивает? Эффективные методы воплощения желаемого будущего представлены здесь.

Содержание

Эффективная система влияния на реальность.	5
Книга о том, как создать будущее себе на пользу	
Как Вы думаете, что Вас ждёт в будущем?	9
Введение	11
Первая часть: информационная	22
1. Схема работы сознания	22
2. Последствия наложения смыслов	41
3. Главные направления мышления	55
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Георг Маунт

Трассировка будущего. Секреты технологии внедрения желаемых сценариев событий

**Эффективная система влияния
на реальность. Книга о том, как
создать будущее себе на пользу**

Книга «Трассировка будущего. Секреты технологии внедрения желаемых сценариев событий» – содержит систему знаний и практических инструментов, позволяющих эффективно влиять на будущие события. Но само влияние на предстоящие события ограничено шаблонами нашего мышления. Как мы мыслим, так и действуем, такое влияние на будущее и оказываем. В свою очередь, шаблоны мышления зачастую привиты нам другими людьми и формируют ожидания от будущего. А ожидания, особенно негативные, как правило, подтверждаются, становясь самоисполняющимися пророче-

ствами. В результате, наша жизнь – это вовсе не то, чего мы хотели.

Попытки изменить последствия такой ситуации обычно терпят неудачу. Всю вину за несостоявшиеся надежды, нереализованные мечты и не сложившуюся жизнь, мы склонны сваливать на судьбу, «злые силы», систему или других людей. Редко кому из нас удаётся сменить предначертанный кем-то сценарий, в котором нам отведена роль жертвы созданных не нами обстоятельств. И тогда в ущерб самому себе мы вынуждены обеспечивать будущее кому-то другому. Согласитесь, так и происходит. Пока мы молоды, мы ещё можем тешить себя иллюзиями, пытаясь убедить себя в том, что у нас всё ещё впереди. Но когда мы становимся старше, то начинаем всё понимать. Только изменить уже мало что можем.

Сколько бы Вам ни было лет, задумайтесь: что Вас ждёт дальше?

Что Вы можете сделать уже сегодня, чтобы Ваше будущее стало иным?

Вы можете изучить шаблоны своего мышления и поведения и откорректировать их, выяснить текущий сценарий жизни и изменить его, определить свои цели и сформировать продвигающую поведенческую задачу, разработать нужную Вам версию реальности и создать поддерживающую систему. Это позволит Вам внести принципиальные изменения в своё будущее.

Для выполнения этого в книге представлены особые про-

цедуры – проективные процессы. Эти уникальные инструменты помогут Вам создать желаемый сценарий событий будущего и имплантировать его в реальность. Это даст Вам возможность также управлять событиями будущего. Ранее проективные процессы были доступны только для избранных, практиковались узким кругом специалистов и в открытой печати представлены впервые. После исполнения проективных процессов, у Вас не будет никаких шансов оставаться прежним. Изменения, которые произойдут с Вами, будут необратимыми.

ТРАССИРОВКА БУДУЩЕГО™ – это технология влияния на реальность нового поколения, и она позволит Вам совершить прорыв за рамки того, что Вы считали для себя возможным. Нацеленность на получение практических результатов, длящихся во времени, – этим эта книга-тренинг отличается от остальной литературы по духовному и личностному росту и является отличной инвестицией в себя. Ничего подобного ранее не публиковалось. Пришло время и Вам приобрести редкое преимущество, недоступное другим.

Безусловно, навыки и способности, наработанные Вами в ходе применения эффективных методов проектирования будущего, представляют серьёзную опасность для людей, которые пытались Вами управлять и определять события Вашей жизни. Вследствие эффективности трансформационных техник, Вы станете осознаннее и сильнее, и сможете измениться навсегда. А значит, навсегда изменить свою жизнь.

Вы к этому готовы?

Как Вы думаете, что Вас ждёт в будущем?

Может быть, Вас там ждут с распростёртыми объятиями?

Отбросьте иллюзии.

Делайте для себя то, что считаете важным.

Иначе Ваше будущее будет определять кто-то другой.

Эффективные методы воплощения желаемого будущего представлены здесь.

Как противостоять манипуляциям?

Как выйти из-под контроля паразитических систем?

Как прервать нежелательный сценарий развития событий?

Как снять самоограничения и расширить границы дозволенного?

Как использовать прошлое в качестве ресурсов на будущее?

Как осознать миссию и ценности?

Как определить продвигающую цель?

Как эффективно задействовать свои скрытые возможности?

Как форсировать результативность?

Как быть хозяином положения и оставаться им в любой ситуации?

Как быть на шаг впереди конкурентов?

Как разработать желаемый сценарий событий?

Как создать целевое пространство?

Как совершить трассировку будущего?

Как наполнить жизнь счастливыми событиями?

В книге Вы найдёте ответы на все эти вопросы.

Вы станете обладать скрытым преимуществом.

Вы станете могущественнее.

Вы воплотите желаемый сценарий событий будущего.

Вы проживёте свою жизнь так, как Вы того хотите.

www.trassir.org

Введение

Всё, что написано в книге «Трассировка будущего. Секреты технологии внедрения желаемых сценариев событий» – касается Вашего будущего.

Не удивляйтесь, но, по большому счёту, Ваше будущее ни для кого не является тайной. В определённом смысле, оно уже предначертано. И не столько тем, что называют судьбой, сколько теми людьми, которые умеют проектировать и воплощать нужные им события. Именно такие просвещённые люди определяют социальную реальность. Предопределяют с помощью правил и порядков, «принятых» в обществе на уровне мнений, традиций или законов.

Поэтому большинство людей вынуждено жить в «мире», в социальной реальности, созданной другими и до них. Всё бы ничего, но когда в угоду некоторым социальным группам, установленные правила игры меняются к худшему, «обычные» люди испытывают беспомощность перед фактом необходимости что-либо изменить. Поскольку от них буквально ничего не зависит. Никакими акциями протеста они не могут ничего добиться, так как не только не способны влиять на ход событий в общей для всех реальности, но и в своей собственной.

Так происходит потому, что неспособность «обычных» людей быть значимыми и влиятельными обусловлена шаб-

лонами их мышления и поведения. Но привычки мышления большинства людей, обедняющие их стратегии поведения настолько, что они приводят к неуспеху, неудачам, невезению, к никчемности в социальном плане, «заботливо» сформированы с молчаливого одобрения других, вовсе не глупых людей. Обратите внимание, людей обучают многим полезным вещам: читать, писать, работать за станком или компьютером, управлять автомобилем. Но людей не обучают тому, как управлять собственной головой. Люди порой совершают глупые поступки, действуя самим себе во вред, и всё из-за своих ограничивающих убеждений и неспособности контролировать свои состояния.

А ещё мы испытываем на себе влияние, давление со стороны своего окружения, начальства и Системы. Нас понуждают делать то, чего мы не хотим. Мы вынуждены вести себя «подобающим» образом, разделять общепринятые взгляды, подчиняться общественному мнению, соблюдать неписанные правила и порядки. Мы делаем то, что нам «положено». Мы зависимы от социального одобрения и поощрения. А «наши» представления о границах допустимого осуществляют ежедневный контроль над нашим поведением, накладывают цензуру на наши мысли и поступки.

Ограничивающие предубеждения, неумение управлять собой и своими состояниями, подчинение социальному давлению, зависимость от общественного поощрения, неспособность проектировать и воплощать желаемые события, —

всеми этими «качествами» обладает большинство из нас. Вот почему мы сами не определяем своё будущее. За нас это делают другие люди. Как следствие, нашу «траекторию» движения по жизни несложно просчитать. И для тех, кто формирует повестку дня будущего, любой из нас – невзрачный статистический элемент, лишённый персональных признаков. Наши потуги и амбиции что-либо изменить, добиться лучшей участи, стать кем-то, также являются частью глобального сценария, который создан не нами, и в котором наша роль и наше будущее заранее предопределены.

Это же касается и Вас. Извините, но это правда.

Вас можно понять. Никому не может это понравиться.

У Вас есть два выбора.

Первый выбор. Ничего не меняя в себе, продолжать придерживаться иллюзии, что Вы не массовка в чужой пьесе, что Вы какой-то особенный. Не важно, как Вы затем себя поведёте. Сдадитесь и будете «как все», без особых притязаний, или попробуете «выбиться в люди». Вы даже можете стать президентом чего-либо, оставаясь при этом второстепенным актёром, марионеткой в чужих руках. Попытки спрятаться в on-line, социальных сетях или пополнить ряды борцов с Системой – также не меняют изначальный контекст, заданный по отношению к Вам кем-то другим.

Второй выбор. Изменения и честность по отношению к себе.

Кто Вы и чего по-настоящему хотите? Где Вы находитесь

и куда собираетесь? Что определяет Вашу жизнь сейчас и как самому ею распоряжаться? Как создать свой сценарий желаемого будущего и воплотить его в реальности? Что для этого нужно сделать?

Начать с себя.

Для этого нужно решить четыре задачи личностного роста.

Первая задача личностного роста. Изменить собственные шаблоны мышления и поведения.

Для решения этой задачи в книге приведена модель работы сознания, приводящая к формированию шаблонов мышления и закреплению привычек поведения. Только понимая, как работает разум, и как он увековечивает реальность в своём отображении, можно изменить шаблоны его работы. Изменив шаблоны мышления, Вы перестанете быть рабом собственной системы восприятия, Вы сможете ею управлять. Для этого приводится информация о том, как создаётся смысл и формируются предубеждения. Как необученный разум, работая в неуправляемых режимах, загоняет Вас в ловушки сознания, и как это в итоге порождает неосознаваемое Вами самоисполняющееся пророчество о Вашем будущем, формирует сценарий неудач и разочарований.

Этот нежелательный сценарий жизни, приводящий человека в не желаемое им будущее, как правило, не возникает сам по себе. В книге приводится информация о том, каким образом осуществляется скрытое управление, направленное

на то, чтобы люди продолжали существовать как винтики в глобальной Системе и оставались там, где они есть, или шли туда, куда их пошлют. Делается это с помощью определяющих концептов, которые программируют людей на совершение поступков помимо их воли.

Определяющий концепт представляет собой иницилирующую идею, которая завладев сознанием человека, запускает внутри него процесс, определяющий характер последующих действий человека. Хорошо, если это идея свободы, которая приводит к освобождению человека от зависимостей, делает его сильнее, вдохновляет на действия, позволяющие совершить и поддержать перемены к лучшему.

Но, как правило, всё, к чему нас призывают, это к негативным ожиданиям будущего: «затягиванию поясов», терпению, экономии, усердию, к тому, чтобы мы заняли своё место, не высовывались, поддерживали власть и не роптали. А то ещё хуже будет. Целью такого вредоносного программно-обеспечения является внедрение глобальной системы навязанных ограничений – правил и порядков, которым Вы будете подчиняться без дополнительного контроля извне. Но если такое скрытое влияние Вы сможете выявить, то Вы сможете и освободиться от навязанных Вам поведенческих задач. А это приведёт Вас на распутье, где Вы уже сможете выбирать. Вы поймёте также, как Вас иницилируют на выполнение ложной миссии, чтобы получить в своё распоряжение всю Вашу энергию, силы и ресурсы и направить Вас по за-

ранее просчитанному пути, превратив, в конечном итоге, в жертву созданных не Вами обстоятельств.

Приведенная в книге практика в форме проективных процессов позволит Вам всё это изменить. Проективные процессы позволяют Вам освободиться от власти неявного протокола поведения и расширить границы дозволенного, помогут выявить завуалированные смысловые контексты и манипуляции, научат преобразовать свой или чужой смысл. Вы переведёте свои ограничивающие убеждения – в продвигающие и поймёте конечный исход, к которому «вели» Вас манипуляторы. Вы пересмотрите эмоционально заряженные воспоминания прошлого и извлечёте из них ресурсы на будущее, осознаете свою миссию и предназначение, выстроите внутреннюю иерархию и приведёте в гармонию свои многочисленные «Я» для того, чтобы Ваши будущие цели были поддержаны всеми частями Вашей личности, и Вы прекратили саботировать себя и свои устремления.

Изменение шаблонов работы сознания приведёт к расширению выбора и использованию недоступных ранее ресурсов, которые окажутся в Вашем распоряжении. Это подготовит Вас к решению второй задачи личностного роста.

Вторая задача личностного роста: выяснить текущий сценарий своей жизни и изменить его.

Для решения этой задачи в книге приводится информация о том, что существует два глобальных сценария развития – инволюция и эволюция. Эти глобальные сценарии за-

дают версии реальности, в которых люди живут. В каждой версии реальности люди испытывают своё внутреннее состояние. Внутреннее состояние определяет энергетическую настройку человека. Энергетическая настройка напоминает настройку радиоприёмника на ту или иную волну. Поэтому в жизни люди видят, «слышат», ощущают страх или смелость, бесцельность или целеустремлённость, безысходность или оптимистичность, неудачу или везение, поражение или успех, бедность или богатство, печаль или счастье. А на что человек настроен, то и приходит в его жизнь. Это объясняет, почему одни люди вынуждены выживать, едва сводя концы с концами, а другие озабочены эффективным вложением своих средств.

Вам будет представлена полная карта доступных человеку энергетических состояний, и Вы осознанно сможете выбрать маршрут своего дальнейшего движения от состояния к состоянию, от не желаемой версии реальности – к желаемой. Вначале Вы осознаете текущий сценарий Вашей жизни, в который Вы вовлечены и в котором Вы вынуждены играть не Вами предписанные роли. Далее, поставив под контроль свои внутренние силы, Вы научитесь управлять внутренними состояниями. Это позволит Вам прервать нежелательный сценарий Вашей жизни и отключиться от паразитических Систем, отбирающих у Вас силы и энергию, необходимые Вам для того, чтобы Вы смогли создать и воплотить нужный Вам сценарий будущего. Затем Вы продумаете же-

лаемый сценарий будущих событий. Это подготовит Вас к решению третьей задачи личностного роста.

Третья задача личностного роста: определить текущие цели и сформировать продвигающую поведенческую задачу в рамках желаемого сценария событий будущего.

Для решения этой задачи, прежде всего, необходимо осознать свои глубинные ценности. То, что Вами «движет». То, что Вас по-настоящему «заводит». То, от чего Вы испытываете кайф, кураж, драйв, азарт. Ценности наполняют человека особой энергией. Эта энергия Вам нужна по нескольким причинам. Во-первых, человеком, соединённым со своими ценностями, невозможно манипулировать, его невозможно заставить плясать под чужую дудку. А во-вторых, ценности определяют цели, результатом воплощения которых будут важные для Вас события.

Приведенные в книге проективные процессы позволяют Вам грамотно поставить перед собой именно Ваши цели. Вы сможете также разработать действенный план их достижения. Используя интуицию и задействовав подсознание, Вы доработаете этот план, рассмотрев его с различных позиций восприятия. Более того, Вы осуществите пошаговое во времени проектирование желаемых событий, образующих целостный сценарий будущего, то есть совершите трассировку событий своего будущего. Прделав всё это, Вы создадите вектор дальнейших событий – «пропишете» траекторию своего дальнейшего движения. Это подготовит Вас к реше-

нию четвёртой задачи личностного роста.

Четвёртая задача личностного роста: научиться тому же, что и те, кто способен имплантировать желаемые события в общую ткань реальности и предопределять для всех остальных людей будущее.

Окружающая нас реальность – это пространство событий, происходящих в настоящем, или тех, что произойдут в будущем. С тем, что происходит сейчас, мы уже мало что можем сделать. Гораздо больше возможностей у нас появляется, когда мы проектируем события будущего. Но действуем мы не одни. Пространство событий будущего – это результат наложения различных вариантов ожидаемых событий большого количества людей. И, тем не менее, из множества ожидаемых событий происходят, воплощаются в настоящем, в реальности, только некоторые события. С точки зрения теории вероятности, абсолютно все, сколь-нибудь значимые события, являются несовместными. В реальности происходит только одно событие, а противоположное ему в то же самое время произойти не может. Вот здесь, за рамками теории вероятности возникает вопрос. Почему одни события происходят, а другие – нет? Почему одни люди «заправляют» событиями, а другие – нет? Почему одни люди вечно живут в иллюзорном будущем, которое никогда не наступает, а другие хладнокровно воплощают задуманное? В чём здесь секрет?

Секрет в том, что одни люди являются Операторами в пространстве событий, а другие даже не подозревают, что та-

кое управление событиями будущего возможно. И вот почему: пространство событий может быть общим, а может быть целевым. В общем пространстве люди вынуждены конкурировать и сражаться за события, в целевом – нет. Как создать целевое пространство событий? Как грамотно имплантировать в него нужный Вам сценарий событий? Как создать поддерживающую Систему из материальных ресурсов и людей, содействующую Вашим начинаниям? Как синхронизировать целевое пространство с общим пространством, и как внедрить желаемый сценарий событий будущего в общую для всех реальность? И самое важное, как создать правила игры для всех остальных, чтобы нужный Вам сценарий будущего состоялся?

Ответы на эти вопросы Вы найдёте в практике применения проективных процессов. Выполнив их, Вы научитесь вещам, до недавно казавшимися Вам невыполнимыми. Физически столкнувшись с изменениями, которые Вы породили своими намерениями и действиями, Вы не останетесь прежним. Вы станете на порядок сильнее, мудрее и влиятельнее, чем были до того. И это не преувеличение. Вы также усилите приверженность самому себе и свои целям и будете безупречно делать то, что Вам необходимо, чтобы воплотить на практике желаемый Вами сценарий событий.

Почему безупречно? Ещё в самом начале своего пути Вам предстоит понять, как задуманное и сделанное Вам скажется не только на Вас, но и на других – знакомых и незнако-

мых Вам людях на много поколений вперёд. И, собрав всю эту значимость, Вы поймёте всю полноту своей ответственности за вмешательство в настоящее в события будущего. Вам станет ясно, чего делать не стоит. Вы выработаете свои правила техники безопасности будущего и будете им следовать, поскольку нарушение этих правил неизбежно отзовется на Вас самих.

А ещё, выполнение представленных в книге проективных процессов позволит Вам развить в себе такое качество как осознанность. Именно это вместе с эффективными инструментами самоуправления позволит Вам усилить своё могущество и воплотить в реальности желаемый Вами сценарий событий.

Вот обо всём этом книга «Трассировка будущего. Секреты технологии внедрения желаемых сценариев событий».

И пусть в Вашей жизни всё будет так, как Вы того хотите. Потому что то, чего хотят от Вас другие – в Вашей жизни уже есть.

А то, что у Вас есть сейчас Вас устраивает?

Первая часть: информационная

1. Схема работы сознания

Как Вы думаете, что Вас ждёт в будущем?

То, что Вас ждёт в будущем, во многом зависит от того, в чём Вы убеждены в настоящем.

Если Вы думаете: «Я делаю всё, что могу, но от меня мало что зависит», – то от Вас мало что будет зависеть и в дальнейшем.

Если Вы думаете: «На всё воля божья – что будет, то будет, от судьбы не уйдёшь», – то Вам только и останется, что жаловаться на судьбу, и это не сделает Вашу жизнь счастливой.

Если Вы думаете: «Это всё очень плохо закончится», – то Вам предстоит убедиться в том, что так оно и будет.

«Для меня ничего невозможного нет», – и в Вашей жизни произойдут удивительные события.

«Мне всё по силам», – и для Вас не будет преград.

«Я добьюсь всего, чего хочу», – и Вы действительно добьётесь всего, чего хотите.

«О будущем нужно заботиться сейчас», – что Вы буквально и делаете, читая эти строки.

Итак, Ваше будущее во многом предопределено Вашими нынешними убеждениями. А они становятся самоисполня-

ющимися пророчествами.

Как это происходит? Что заставляет Вас думать тем или иным образом? Как Ваше сознание истолковывает реальность – настоящее, и как это влияет на Ваше будущее? Что лежит в самой основе Ваших мыслей и идей о Вашем будущем? Как научиться управлять своим сознанием так, чтобы оно создавало позитивные, продвигающие Вас к успеху, счастью и богатству пророчества?

Для того, чтобы управлять сознанием, нужно знать, как сознание устроено, как оно работает. Это Вам и предстоит выяснить.

Итак, что значимого в Вашей жизни произошло за последний месяц? За последнюю неделю? За вчера? Что Вы вспомнили из того, что с Вами происходило на самом деле?

Вокруг нас постоянно происходят какие-то события. Что-то нас цепляет, а что-то – нет. Слова, предметы, факты и обстоятельства, происходящие в нашей жизни, сами по себе не имеют смысла. Возможно, Вы удивитесь, но это так. Простые слова и факты реальности, не погружённые в определённый контекст, не значат для нас ничего конкретного. Если мы не понимаем, о чём это событие и к чему, мы просто пожимаем плечами и идём себе дальше. Событие становится для нас незначительным, неважным, несущественным, оно остаётся за порогом нашего внимания и со временем перестаёт для нас существовать.

Слова и события становятся для нас значимыми тогда и

только тогда, когда они вложены в некий контекст (смысловую рамку), предписывающий, как нам понимать сказанное или происходящее. Если предписание о произошедшем событии относит его к категории важных или значимых, то тогда мы обращаем внимание на событие и как-то реагируем на него. Другое дело, что контекст важности мы создаём сами, либо этот контекст о событии был кем-то создан с намеренной целью и был предложен нам в качестве «гарнира» к самому событию как безальтернативное мнение.

Например, тот факт, что чёрная кошка переходит нам дорогу, сам по себе не означает ничего до тех пор, пока мы не помещаем это обстоятельство в контекст неудачи (плохая примета). И тогда мы думаем: «Вот чёрт! Не повезёт!». Мы, программируем себя на неудачу, и расстраиваемся, ожидая возможные последствия. Внутри что-то опускается. А затем мы хватаемся за чёрную пуговицу, чтобы нейтрализовать воздействие такого «досадного» факта. Но кто-то, менее суеверный, может вовсе и не заметить этой чёрной кошки, попросту не обратив на неё своего внимания, поскольку его голова может быть занята чем-то другим.

Другой эпизод: когда с экрана телевизора нам преподносят некий разоблачающий «факт» о конкретном политике, показывая его как популиста, извращенца, обманщика, нечистого на руку или высокомерного по отношению к «простым людям», то мы воспринимаем такую «правду» в негативном контексте и думаем: «Таких надо гнать в шею (са-

жать в тюрьму и т. д.)». Мы думаем о том, что этот политик относится к нам с презрением, неуважением, что он просто использует нас. Мы внутренне протестуем против этого и испытываем возмущение (злость, гнев, негодование), мышцы лица и рук напрягаются, и нас посещает мысль: «Таких к власти подпускать нельзя даже на пушечный выстрел. Во всяком случае, я за него голосовать точно не буду!».

Но кто-то может подумать, что этот сюжет по телевизору – простой политический заказ, направленный на то, чтобы очернить этого хорошего политика, и ещё больше укрепляется во мнении, что власть боится оппонентов. А кто-то на этот сюжет не обратит никакого внимания, потому, что у него экзамен «на носу», плита «горит», он влюблён, а она не отвечает взаимностью и т. д.

Выходит так, что стоит только нам обратить внимание на событие, и придать ему некое значение, ценность или приоритет, как соответствующие смыслы начинают определять наше восприятие, мышление, эмоции, речь, поведение.

Схему того, что происходит в нашей голове можно представить так:

что-то произошло → мы обратили на это внимание (или проигнорировали) → как-то это истолковали (создали смысл произошедшего) → и внутренне отреагировали (на событие, приправленное смыслом) → что-то сделали реально с этим (или «махнули на это рукой») → это заметно повлия-

яло на происходящие события (или никак не повлияло) → и изменило ход событий (или всё осталось по-прежнему)

Или:

реальность (множество событий) → конкретное событие → внимание → смысл → внутренняя реакция → действие → событие → изменения в реальности

Важным моментом, определяющим, станет ли происходящее для нас частью реальности, и будем ли мы делать с этим что-либо дальше, является внимание. Всё ли из того, что происходит вокруг нас, попадает в сферу нашего внимания? Конечно же, нет.

Мы можем реагировать на ограниченное количество стимулов, поэтому далеко не все из множества происходящих событий попадают в сферу нашего внимания и становятся для нас значимыми. Иначе бы мы просто растерялись или сошли с ума. Прежде чем мы выделим то или иное событие, оно должно пробиться, прорваться сквозь некий фильтр, просеивающий частицы реальности. И уже то, что стало нам доступным после осмысления, способно вызвать у нас реакцию. И только затем мы действуем, и притом, самым лучшим образом, исходя из вариантов нам доступных на данный момент.

Итак, информация (в форме выделенного события) попа-

дает в наше внимание, пройдя сквозь некий фильтр восприятия. Какие бывают фильтры восприятия?

Ответ на этот вопрос зависит от того, что для нас, для нашего восприятия является критичным, важным, обеспечивающим наше выживание и развитие. Люди живут на земле тысячи лет, и их фильтры восприятия были сформированы и «вросли» в их нейробиологическую систему так, чтобы люди смогли выжить и развиваться в неблагоприятных условиях. Что это за базовые, фундаментальные, встроенные в кору головного мозга глобальные категории восприятия, определяющие фильтры нашего восприятия, доставшиеся нам от предков? И сколько их?

Таких глобальных категорий восприятия четыре: «Я», «Другие», «Будущее», «Система». Эти глобальные категории восприятия определяют фильтры восприятия.

Первый фильтр восприятия «Я» отсеивает частицы реальности, события, связанные с процессом того, как человек думает о себе и кем он себя считает. Согласитесь, «я» являюсь для себя самого самой важной, самой значимой фигурой, и мне не безразлично, что происходит с моим самоощущением себя, моей самооценкой себя.

Второй фильтр восприятия «Другие» отбирает из реальности то, что связывает нас с другими людьми. Это также очень важный фильтр. Другие – означает угрозу и уничтожение, или помощь и спасение.

Третий фильтр восприятия «Будущее» позволяет сорти-

ровать события на предмет соответствия их нашему ожиданию будущих событий.

«Я интересуюсь будущим потому, что собираюсь провести там всю свою оставшуюся жизнь», – говорил Чарльз Кеттеринг. Мы действуем ради будущего. В нашей голове уже есть предположения относительно того, как события будут развиваться дальше. Мы стараемся предвосхитить будущее, «приручить» его к себе, чтобы обрести устойчивость, стабильность и предсказуемость. Это всё делает нас как бы защищёнными перед непредсказуемым и потенциально опасным.

Четвёртый фильтр восприятия «Система» позволяет «работать» с «миром», событиями, связанными с правилами и порядками, «сверху» установленными в государстве, обществе, предприятии или другом социальном окружении человека. Система как обобщение включает в себя всю совокупность личных, семейных, групповых, производственных, экономических, политических, правовых, властных и других отношений, в которых мы являемся объектами или субъектами.

Как правило, любая Система носит иерархический и сложный характер. В Системе мы вынуждены позиционироваться и расти, или же мы можем создавать свои Системы и прописывать в них свои, выигрышные для нас правила игры. Подробная информация о Системах будет приведена в следующих разделах книги.

Каждый из четырёх фильтров восприятия «отвечает» за свои характерные процессы, которые происходят в жизни человека. Собственно, наша жизнь – это последовательно сменяющие друг друга во времени состояния, в рамках которых мы рационально или иррационально выбираем подходящие для нас альтернативы, осознанно или неосознанно принимаем соответствующие решения и действуем (или бездействуем). И так, выполняя действие за действием, получая результат за результатом, мы выстраиваем свою жизнь.

Например, по отношению к будущему, так называемые базовые процессы будут следующими:

(не)выбирать путь → (не)планировать действия → (неоперативно реагировать → (не)ориентироваться на результат → (не)предвосхищать будущее → (не)создавать перспективу → пожинать (последствия

В рамках каждого фильтра восприятия мы последовательно переходим от участия в одном базовом процессе – к другому.

Например, базовые процессы в рамках фильтра восприятия «Я», такие:

(не)определять цель → (не)искать возможности → (не)выявлять энтузиазм → (не)задействовать волю → (не)проявлять характер → (не)быть приверженным →

(не)инициировать изменения

Согласитесь, Вы не будете искать возможности достижения цели, если не определите саму цель. Вы не будете проявлять энтузиазм без того, чтобы не искать возможности. Вы не будете задействовать свою волю без того, чтобы не проявлять энтузиазм. Вы не будете проявлять характер, не задействовав свою волю. Вы не станете приверженным без того, чтобы проявлять характер. И уж точно, Вы не сможете инициировать изменения без того, чтобы быть приверженным своим намерениям и решениям. Так что переходить от одного базового процесса к другому в рамках конкретного фильтра восприятия человек может только последовательно.

Но сам базовый процесс представляет для человека вызов, на который люди реагируют диаметрально противоположным образом – (не) инволютивным или эволютивным, что приводит к постановке и решению таких же полярных поведенческих задач.

Например, инволютивным образом реагируя на ситуации, созданные базовыми процессами в рамках фильтра восприятия «Будущее», люди вынуждены так решать поведенческие задачи, в результате чего они:

испытывают неуверенность → проявляют недальновидность → выжидают неизвестно чего → создают другим и себе проблемы → ориентируются на негатив → загоняют

ситуацию в тупик → со страхом ожидают расплату

И, напротив, эволютивным образом решая поведенческие задачи в рамках фильтра восприятия «Будущее», люди:

являются уверенными → предусмотрительными → используют подходящий момент → достигают поставленной цели → ориентируются на позитив → выбирают варианты → принимают вознаграждение

То, что происходит с человеком, когда он инволютивным или эволютивным образом воплощает базовый процесс, выполняя, решая конкретную поведенческую задачу, обозначается «определяющим концептом» (подробнее о концептах в последующих разделах книги). Концепт в широком понимании представляет собой иницирующую идею, которая завладев сознанием человека, запускает внутри него процесс, определяющий характер его последующих действий. Определяющий концепт описывает текущую ситуацию, характеристики человека или его действия в рамках выполнения им поведенческой задачи.

Определяющий концепт может быть «оформлен» в виде визуального образа, метафорически передающего суть происходящего. Например, столкнувшись с таким базовым процессом как «выбор пути», человек не может ни на что решиться, и, не определившись в своих действиях, он испы-

тывает неуверенность. Но поскольку дальнейший путь человеком так и не выбран, его текущая ситуация может быть обозначена как неопределённость (это и есть определяющий концепт), а сам человек сидит у развилки трёх дорог (визуальный образ определяющего концепта), не решаясь выбрать какую-либо из них. При этом он думает: «Я не знаю, что мне выбрать, а вдруг я опять выберу что-нибудь не то?».

Поведенческая задача является важным элементом фильтра восприятия. Сформировав своё представление о событиях реальности, человек ведёт себя сообразно своим представлениям. И, кроме того, не зависимо от того, «правильно» или «неправильно» человек себя ведёт, он всегда придумывает обоснование, оправдание и объяснение любого своего поведения, любых своих действий.

Вербализация объяснения своего поведения осуществляется на языке предубеждений – коротких и расхожих мыслей, не нуждающихся в подтверждении своей истинности. Это для человека так, и всё. Предубеждение – это осознаваемая и вербализованная часть поведенческой задачи. В данном примере, предубеждением неуверенного человека было: «Я не знаю, что мне выбрать, а вдруг я опять выберу что-нибудь не то?». Так он оправдал свою оттяжку при выборе пути.

В целом, происходящее с человеком, можно представить следующим образом:

глобальные категории восприятия (Я, Другие, Будущее, Система) → конкретный фильтр восприятия → базовый процесс (всего их семь в каждой глобальной категории) → форма воплощения базового процесса – инволютивная или эволютивная поведенческая задача → суть происходящего – определяющий концепт → образ представления определяющего концепта – визуальный образ → предубеждение (обоснование поведения)

Проиллюстрируем это подробно на примере первых базовых процессов, в которых человек принимает участие.

Фильтр восприятия – «Система».

Первый базовый процесс – (не)принимать вызов.

Инволютивная поведенческая задача – приспособливаться.

Определяющий концепт – неволя.

Образ представления – человек является марионеткой на ниточках.

Предубеждение: «я делаю всё, что могу, но от меня мало что зависит».

Эволютивная поведенческая задача – освободиться.

Определяющий концепт – освобождение.

*Образ представления – марионетка на ниточках обреза-
ет ножом путы.*

Предубеждение: «я хочу стать свободным от этого».

Фильтр восприятия – «Я».

Первый базовый процесс – (не)определять цель.

*Инволютивная поведенческая задача – быть растеря-
нным.*

Определяющий концепт – бесцельность.

Образ представления – человек ходит по кругу.

Предубеждение: «я не знаю, чего я хочу».

*Эволютивная поведенческая задача – быть целеустрем-
лённым. Определяющий концепт – прицельность.*

*Образ представления – человек выпустил в мишень стре-
лу из лука.*

Предубеждение: «я знаю, чего хочу».

Фильтр восприятия – «Будущее».

Первый базовый процесс – (не)выбирать путь.

Инволютивная поведенческая задача – испытывать

неуверенность.

Определяющий концепт – неопределённость.

Образ представления – человек сидит у развилки трёх дорог.

Предубеждение: «я не знаю, что мне выбрать, а вдруг я опять выберу что-нибудь не то?».

Эволютивная поведенческая задача – быть уверенным.

Определяющий концепт – определённость.

Образ представления – человек на развилке трёх дорог выбрал правую тропу и пошёл по ней.

Предубеждение: «я делаю выбор, который определит всю мою дальнейшую жизнь».

Фильтр восприятия – «Другие».

Первый базовый процесс – (не)учиться у других.

Инволютивная поведенческая задача – проявлять настойчивость.

Определяющий концепт – недоверие.

Образ представления – человека предупреждают о граблях, но он всё равно на них наступает.

Предубеждение: «каждый преследует свои интересы, поэтому никому нельзя доверять».

Эволютивная поведенческая задача – быть открытым.

Определяющий концепт – доверие.

Образ представления – человек идёт с завязанными глазами, касаясь рукой плеча поводыря.

Предубеждение: «некоторым людям стоит доверять, и тогда можно научиться новому».

Вернёмся к предубеждениям. Предубеждения – это обоснование поведения (отношения) человека. Поскольку человек существо стабильное, он не придумывает каждый раз обоснование своего поведения (отношения). Он это определил для себя и всё. И дальше человек упорно придерживается собственным предопределениям, собственным установкам. Так что предубеждения – это «долгосрочные мысли», которых человек придерживается длительное время.

Предубеждения – это штампы, стереотипы, шаблоны мышления. Это протоптанные тропинки разума, со временем, от постоянного использования, превратившиеся в проторённые дороги, магистрали, проспекты мышления. Как уже говорилось, это то, что человек считает истинным, не требующим доказательств. Всё, что происходит вокруг, тестируется на соответствие предубеждениям, а сознание стремится подогнать происходящее под предустановленный взгляд на то, что происходит или будет происходить.

«Думаешь ли ты, что ты можешь, или думаешь, что не можешь – в обоих случаях ты прав», – говорил Генри Форд.

Укоренившиеся предубеждения – это как плодоносящие деревья в Вашем саду. Вы пожинаете плоды своих предубеждений. Если эти плоды хороши – Ваши предубеждения ресурсны и полезны, продвигают Вас в успешное будущее.

Но если это не так? Что, если Ваши предубеждения ведут Вас в нищету и одиночество? Это что получается, что Вы сами себе враг? Но ведь это абсурд. Если Вы психически здоровы, то Вы не будете делать себе плохо.

Приготовьтесь узнать правду. Дело в том, что большую часть «деревьев» (предубеждений о себе и о Вашем будущем) в своём саду (своём сознании) высадили не Вы. Другие люди за Вас сделали это, и Вы себе на погибель пожираете отравленные плоды. Как это произошло, Вы узнаете дальше.

Итак, предубеждения – это то, что человек думает о себе, других, будущем, Системе. Предубеждения становятся частью внутреннего диалога человека. И, «думая» так или иначе, человек погружается в состояние, соответствующее его мыслям, и легко реагирует на так называемые чувствительные точки внимания – особые концепты – слова, образы и идеи, подтверждающие предубеждения человека, на которые люди реагируют особенно легко, предсказуемо и практически одинаково.

Например, если человек старается приспособиться к Системе, поскольку других вариантов выживания он не видит, то он напоминает марионетку на ниточках. Конечно, человек не думает о себе, как о марионетке. Он вынужден думать:

«я делаю всё, что могу, но от меня мало что зависит». Это означает, что очень многое (если не всё) в его жизни зависит от других людей, «сильных мира сего». А что они задумали сделать, одному богу известно.

Это заставляет такого человека инстинктивно реагировать на происходящие обстоятельства, которые он оформляет в такие контексты, как *угроза и опасность*. Эти контексты порождают *страх*. Человек живёт в страхе, хоть и гонит его всячески от себя. Он становится озабоченным *выживанием и самосохранением*. Человек нуждается в *безопасности*.

Кто может ему это обеспечить? *Власть*. Что создаёт власть? *Порядок*. Что должен по отношению к спасительной власти продемонстрировать человек? *Подчинение, лояльность, покорность*. Человек проявляет *осторожность*. Он *приспосабливается* к ситуации. Старается «*быть как все*», *не лезет на рожон*, чтобы не попасть под жернова Системы и оказаться крайним. Считает, что «*каждый за себя*». Поэтому он делает вид, что он в порядке, *соблюдает* принятые в обществе *правила приличия и традиции*, в меру *суетен*, в меру *религиозен*, *страхуется* на всякий случай.

Слова, выделенные выше курсивом – это чувствительные для такого человека точки сбора его внимания. Если ему говорить о разного рода *угрозах и опасностях*, которые его подстерегают, о *власти*, которая способна о нём *позаботиться*, спасти в трудную минуту, *защитить*, навести *порядок*, обеспечить *безопасность*, что способствовало бы его

выживанию и самосохранению, то такой человек будет *терпеть* лишения и тяготы. Будет проявлять *подчинение*, *лояльность* и *покорность*, будет делать то, что *должен*, будет стараться *приспособиться* к ситуации. Будет проявлять *осторожность*, *соблюдать законы, правила и традиции*, будет проявлять одновременно и *религиозность*, и *суеверия*, *подстраховываться*. Он *не будет перечить власти* или поддерживать *бунтарей*, при необходимости он их выдаст. Чтобы быть неразличимым в толпе, он постарается *быть как все*.

Но если эти же слова Вы будете говорить тому, кто вознамерился освободиться от пут марионетки в руках сильных мира сего, то слова эти трусливые скорее вызовут в нём насмешку или презрение, во всяком случае, они не будут им услышаны и восприняты. И точно также эти слова не услышит тот, кто ставит цель за целью и достигает её. Или тот, кто отчаялся и стал бороться с Системой.

Подытоживая, следует отметить, что фильтры восприятия, пропускающая сквозь себя происходящие факты, события или обстоятельства, регулируют доступ последних к нашему вниманию и формируют особенный, уникальный для каждого из нас тип реальности или версию реальности. Версия реальности – это взгляд конкретного человека на текущие события собственной жизни. В такой самостоятельно «отфильтрованной» версии реальности каждый из нас и живёт.

Но как получается так, что один человек мучается, словно в кошмарном сне, с трудом справляясь с множеством бед и

несчастий («мне так плохо, и хоть бы кто посочувствовал»), а другой – озабочен воплощением перспектив («будущее – это безграничное поле возможностей»), эффективным вложением своих средств и выбором подходящего места для отдыха?

Почему «чёрная полоса» всё никак не заканчивается? Почему мучительно долго длятся невезения и неприятности? Кто забрал наши юношеские «розовые очки»? Куда девалась свежесть этого мира, восхитительные и волнующие перспективы? Почему ожидания счастья сменились переживаниями тревоги? Почему с нами всё это происходит? И почему всё это никак не проходит?

Потому, что сознание человека, как правило, работает в режиме «автопилота», реагируя не только на внешний мир, но и на внутренний, то есть само на себя. Процесс отражения сознанием самого себя называется «авторerefлексия». Именно она увековечивает текущую версию реальности. Именно авторerefлексия продлевает наши мучения, страдания, одиночество, отчуждённость и боль. Или обеспечивает нам зелёную волну светофоров.

2. Последствия наложения смыслов

Схема отражения реальности сознанием в упрощённом виде выглядит так:

реальность (множество событий) → конкретное событие → фильтр восприятия → внимание → контекст, смысл (рефлексия) → реакция (состояние) → действие → результат (последствия) → реальность

Из этой схемы следует, что результат наших действий (последствия) напрямую зависит от того, как наше сознание рефлексировало – создавало само (или принимало от других уже готовый смысл), и как оно затем реагировало на «происходящее».

Создав или приняв готовый смысл о событии, сознание его фиксирует и далее «работает» не с самим событием, а с интерпретацией этого события.

«Факты не существуют – есть только интерпретации», – говорил Вильгельм Ницше.

Конкретная интерпретация события приводит к «тяжёлым» последствиям. Люди начинают чувствовать событие в самом себе, переживать его всем своим нутром и действовать под влиянием своих переживаний. Так происходит телесная фиксация смысла.

Это происходит потому, что появившись, мысль в форме слов или визуальных образов далее «запускает» все остальные реакции человека: его эмоции, чувства и ощущения в теле. Возникнув, эмоции и ощущения, в свою очередь, также не «живут» отдельно от мыслей, они создают мысли. Мы – целостные существа.

Вот такая связь внутренних процессов: мысль → эмоции → ощущения, – порождает то, что называется внутренним состоянием.

Общая схема того, что происходит с нами, такова:

реальность → инициирующий объект (что-либо слова, представленные «факты», аргументы, выводы, предположения, умозаключения; окружающие предметы; случившиеся явления, события или обстоятельства) → пройдя сквозь фильтр восприятия → попадает в сферу внимания и становится заметным → становится для нас событием → далее мы придаём смысл инициирующему объекту, формируем сами исходный контекст или принимаем мнение других людей о том, что произошло (что это значит для нас?) → затем мы испытываем первичное внутреннее состояние по поводу этого инициирующего объекта (реакция) → и это меняет нас изнутри (это создаёт вторичное внутреннее состояние и меняет настройки нашего «Я») → далее мы действу-

ем (или бездействуем) → получаем какой-то результат своих действий (бездействия) → пожинаем последствия своих действий (бездействия) → и это всё влияет на реальность, в которой мы живём, трансформирует, преобразует её, делает её другой или же сохраняет её прежней, и мы «убеждаемся» в том, что ничего не изменилось

Итак, рассмотрим вначале, как рефлексия сознания порождает первичное внутреннее состояние. Первичное внутреннее состояние является вызванным иницирующим объектом, прошедшим сквозь фильтр восприятия, оказавшимся в сфере нашего внимания и понимаемым нами в определённом исходном контексте. Первичное внутреннее состояние мы чувствуем физически, испытывая определённые, характерные ощущения в теле.

Прислушайтесь, когда кто-то или что-то угрожает Вам или Вашей семье, о чём Вы думаете, что Вы чувствуете? Где в теле локализованы эти ощущения? Это тяжесть в груди, это боль в солнечном сплетении? Это напряжение мышц лица, рук?

Когда Вы заключили удачный договор, что Вы себе говорите, что Вы чувствуете? Спина прямая или сгорбленная? Подбородок приподнят или опущен? Лицо расслабленное или напряжён лоб?

Когда Вы сосредоточены, каков Ваш фокус внимания? Приходят ли посторонние мысли? Вы замечаете происходя-

щее вокруг? Какие ощущения в руках, шее, затылке?

Когда Вы влюблены, о чём Вы думаете, что в теле Вы чувствуете? Где внутри Вас всё бурлит? Что значит «душа поёт», как это ощущается?

Всего выделяют 12 первичных внутренних состояний. страх, злость, печаль, удовлетворение, любовь (притягательность, привлечение), ненависть (отвращение, отвержение, избегание), фокусировка, отвлечённость (расфокусировка), стресс, расслабленность, усталость, энергичность.

Но, создав первичное внутреннее состояние вследствие рефлексии, наш разум не останавливается. Кроме первичных внутренних состояний, у людей возникают также вторичные внутренние состояния. А они вызываются авторефлексией, источником которой является внутренний диалог.

Как это происходит на практике? Мы можем испытывать состояния страха, злости или радости по поводу чего-то, находящегося вовне (рефлексия). Это наше первичное внутреннее состояние. Но, поднявшись на более высокий логический уровень, мы можем иначе отнестись к собственному страху, создав новый контекст восприятия собственного страха: чтобы он не усугублялся дальше и не привёл к худшим последствиям (неконтролируемой нами панике), мы можем «взять себя в руки» и усмирить собственный страх (усмирить – страх). И точно так же, чтобы наша злость не переросла в ярость, и мы не наделали глупостей, мы можем смягчить свою злость (контроль – злость) или устыдиться

собственной радости (стыд – радость), если это радость от того, что у соседа издохла свинья.

При этом мы авторефлексируем, то есть создаём новые мысли по поводу предшествующих мыслей и испытываем новые чувства (производные состояния) по поводу предшествующих чувств (первичных состояний). Эти новые мысли и чувства уже не привязаны к конкретному внешнему событию, вызвавшему первоначальный страх, злость или радость. Они привязаны, собственно, к страху, злости или радости, то есть к мыслям и чувствам по поводу произошедшего внешнего события.

Затем мы можем подняться ещё на один логический уровень и испытать гордость за себя по поводу того, что мы быстро разделились с собственным страхом (гордость – усмирить – страх), или испытать великодушие и милость, перестав злиться на кого-то (великодушие – контроль – злость) или проявив рассудительность (рассудительность – стыд – радость).

И так мы можем двигаться «вверх» слой за слоем, уровень за уровнем. Мы накладываем производное состояние на первичное состояние, а затем новое производное состояние на предшествующее производное состояние. Мы думаем и чувствуем уже не в отношении событий во внешнем мире (они уже состоялись, исчерпались), но по поводу наших собственных предшествующих мыслей и чувств. Мы накладываем смысл поверх смысла, состояние поверх состояния.

И эти наши мысли о мыслях носят уже не конкретный, а абстрактный характер. И чем «дальше» мы мыслим, тем выше уровень абстракции мыслительных процессов. И, в конце концов, абстрактные мысли порождают такие же абстрактные правила мышления.

Процесс работы сознания приводит к тому, что производные состояния создают производные состояния более высокого порядка. Так сознание авторефлексирует – самоорганизует, поддерживает само себя. Происходит самоподкрепление производных состояний. И эта многоуровневая конструкция стабилизируется. При этом мы воспринимаем состояния низлежащих уровней сквозь состояния более высокого порядка. Это «высшее» состояние затем руководит всем тем, что человек делает.

Производные состояния высшего порядка управляют, контролируют и организуют производные состояния низшего порядка. Первичные состояния (низшего порядка) приходят и уходят, они постоянно меняются, а производные состояния (высшего порядка) более стабильны, более основательны. Это означает, что, как это ни парадоксально, быстро меняющиеся внутренние состояния не играют самой важной роли в нашей жизни – это прерогатива производных состояний высшего порядка или метасостояний.

Как уже говорилось, источником авторефлексии, порождающей метасостояния и предубеждения, является внутренний диалог. Внутренний диалог – это мысли в форме обра-

зов, слов и ощущений, и он является продуктом «вторичной переработки» смысловых контекстов иницирующих объектов. Внутренний диалог, это образно говоря, похлёбка разума, которой он развлекает сам себя, это переваренное содержимое нашего «котелка», в котором годами варятся одни и те же мысли. Внутренний диалог приводит к тому, что наш мозг никогда не прекращает свою работу: он обрабатывает уже обработанную им информацию, углубляет собственные размышления, пытаясь найти всё новое и новое.

Неконтролируемый и неуправляемый мозг в отсутствии внешних стимулов, вследствие авторефлексии, сам создаёт вторичные иницирующие объекты – воображаемые внутренние образы, диалоги и ощущения от этих же образов и диалогов с воображаемыми собеседниками или воображаемыми картинками прошлого, настоящего или будущего.

Образно говоря, наш мозг, в отсутствие осознанного им руководства, постоянно пережёвывает пережёванное, подобно тому, как коровы отрывают съеденную ими траву и жуют эту жвачку заново. Таково свойство нашего «центрального процессора»: быть постоянно занятым, загруженным и притом, по возможности, до предела.

Это заставляет нас смотреть телевизор, всовывать наушники в уши, бродить в интернете, зависать в социальных сетях, чатиться, звонить знакомым, общаться вживую, обсуждать и покупать всё новые и более «продвинутые» гаджеты, учиться, путешествовать, экспериментировать, риско-

вать, исследовать новое и получать самыми разными способами всё новые и новые впечатления. Если этого не делать, нам становится скучно и неинтересно, а это то, чего мы стремимся избегать.

Это приводит к тому, что исходный контекст событий никогда не остаётся неизменным, он постоянно меняется, трансформируется. К исходному контексту мы добавляем оттенки, нюансы, детали, и он меняется, превращаясь, порой, в свою противоположность.

Например, когда человек не знает, чего на самом деле он хочет, он растерян, и такое состояние как дезориентированность становится способом его существования. Но проявляется всё это вследствие ограниченности его сознания. Но сознание человека ограничено тогда, когда человек начинает считать, что у него по большому счёту ничего не получится, что это невозможно. А всё потому, что сам человек думает, что он не в силах ничего изменить, что неизбежного не миновать, как ни старайся, да и сил у человека нет противостоять этому, он испытывает бессилие, истощение, слабость.

А слабым себя человек делает тогда, когда он смирился с тем, что происходит в его жизни. Когда человек перестаёт бороться и говорит сам себе, что ему это не по силам, а раз так, то и нечего «дёргаться». И тогда человек смиряется. Так что смиренность – причина слабости.

Смиряется же человек в результате «коррозии души» – жалости к себе. Когда человек начинает себя жалеть, рас-

сказывать себе, что ему хуже, чем всем остальным, когда он привыкает к собственным мучениям и страданиям, он смиряется. Так что смиренным человека делает жалость к себе.

Ну, а жалеть себя человек начинает тогда, когда начинает самооправдываться. Попробовав разок-другой что-то сделать, и столкнувшись с тем, что человек называет «неудачей», он говорит себе: «Я ничего не могу с этим поделать потому, что...». И всё. Человек сдаётся под властью обстоятельств. Он беспомощный и неспособный. Но поскольку человек сам себе в этом никогда не признается, он начинает заниматься самооправданием. И как тут себя не пожалеть?

А заранее самооправдываться человек начинает из-за страха того, что он не справится с выполнением внушённых ему завышенных ожиданий, и потому «его» миссия (а на самом деле навязанная ему паразитическая цель, возвышенная в ранг миссии) будет проваленной, невыполненной, и всё будет зря, он будет никому не нужным и имя его будет забыто, а сам он предан забвению.

Страх перед осознанием собственной никчемности понуждает человека заниматься самовозвеличиванием. «Я заставляю их преклоняться перед собой», – эта мысль преследует человека дальше и понуждает его действовать так, чтобы доказать себе противоположное, что он всё-таки чего-то добился в этой жизни, что он не никчемен. Поэтому он собирает вокруг себя почитателей, старается прославиться, войти в историю и не стать забытым. А всё это от того, что че-

человек боится собственной никчемности (которой на самом деле нет, но которая привита ему внушением завышенных ожиданий).

Так что схема влияния производных состояний в данном примере выглядит так:

*дезориентированность ← ограниченность ← слабость
← смиренность ← жалость ← беспомощность ← никчемность*

Авторerefлексия сознания, если она не осознаётся как таковая и не управляется сознательно самим человеком, сама по себе приводит последнего к грустному финалу. Мозг сам «наворачивает» контексты на контексты, накладывает смысл поверх смысла, генерирует состояния на состояния, и эти контексты высокой абстракции и производные состояния высокого порядка творят с человеком злую шутку: он верит в то, что сам и придумал (или верит в какую-то чушь, в которую ему «помогли» поверить).

Свою веру человек облачает в форму предубеждений и действует в соответствии с ними.

Авторerefлексия, как способность сознания шаблонно обрабатывать поступающую в него информацию и создавать устоявшийся внутренний диалог, поддерживает работу самого сознания в обыденном режиме функционирования (по-

дробнее о режимах работы сознания в следующем разделе книги).

Так человек незаметно для себя становится рабом собственной системы восприятия.

Но и это ещё не всё. Как бы странно это ни прозвучало, но люди не всегда сами придают смысл чему-либо. Казалось бы, что может быть сокровеннее мысли? Осмысление – это интимный процесс, таинство, происходящее в голове человека. И, тем не менее, мы часто отказываемся от того, чтобы самому составить своё мнение о происходящем.

Мы передоверяем жизненно важный для нас процесс определения контекста происходящего в «чужие руки», не отдавая себе отчёта в том, к чему это может привести. Мало того, подобно мелким воришкам мы присваиваем себе чужие мысли. Мы каждый день нарушаем авторское право, с риском для себя копируя и присваивая себе не только полезный, но и вредоносный контент. Это как если бы мы переливали себе заражённую кровь. Но, что хуже всего, мы принимаем готовый смысл, созданный кем-то другим, за свой собственный. Украденное становится нашим.

Так что мысли людей, к сожалению, далеко не всегда их собственное произведение. Мы часто пользуемся чужими рецептами при приготовлении тех или иных блюд, копируем манеру поведения других людей, которые кажутся нам более успешными, чем мы. Мы стремимся быть одетыми по моде. Рассказываем те или иные истории, слухи, анекдоты.

Просим мудрого совета и следуем рекомендациям родителей, друзей, врачей, экспертов, политиков.

Во всех этих случаях мы пользуемся не своими мыслями. Почему люди используют чужие мысли? Мысль – это сложный в приготовлении продукт. Поэтому мы используем полуфабрикаты мыслей. Добавляем что-то своё и советуем, предлагаем (а то и навязываем) это другим. И люди охотно пользуются чужими мыслями и передают их дальше по цепочке своего общения.

Мысли человека составляют его внутреннее программное обеспечение. Под воздействием мысли человек испытывает ощущения в теле и совершает поступки. Так что, присваивая себе чужую мысль, мы рискуем совершить плохой поступок или преступно бездействовать.

Но вернёмся к состояниям. Следует заметить, что между первичными внутренними состояниями и производными состояниями есть одно важное отличие. Почему Вы испытываете такие первичные внутренние состояния, как страх, злость, печаль, удовлетворение, любовь (привлечение), ненависть (отвержение), фокусировку, отвлечённость, стресс, расслабленность, усталость, энергичность?

Потому, что боитесь чего-либо или кого-либо. Потому, что злитесь на кого-то за что-то. Потому, что довольны, удовлетворены или просто любите. Или ненавидите. Вы собраны или отвлечены, испытываете стресс или расслаблены, чувствуете усталость или прилив сил. Тут всё понятно: Вы

заметно реагируете на внешние иницирующие объекты.

При этом Вы испытываете в теле яркие, конкретные, ощутимые, сильные физиологические реакции: повышение сердцебиения, давления, прилив крови к рукам, лицу, напряжение, тонус мышц и т. д.

И затем под влиянием этих эмоциональных, чувственных состояний Вы совершаете поступки (вынужденные действия): убегаете, дерётесь, мстите, наказываете, льстите, грустите, тоскуете, наслаждаетесь, презираете, уничтожаете, воюете, концентрируетесь, собираетесь, размышляете, отвлекаетесь, напрягаетесь, нежитесь, отдыхаете, командуете, работаете и т. д.).

Но какие ощущения Вы испытываете в теле, когда Вы смиренны, безвольны, беспомощны, растеряны, пессимистичны? На что похожи эти сложные ощущения? Какие первичные внутренние состояния за ними «стоят»? Страх, злость, стресс, ненависть?

То есть, чем «выше», абстрактнее, производное состояние, тем сложнее физиологические реакции в теле человека, и тем сложнее зафиксировать и идентифицировать конкретное производное состояние – оно ускользает от Вас, Вы привыкаете к нему и не замечаете его.

Коварство производных состояний в том, что они приучают к себе, выпадая из сферы нашего осознанного контроля и внимания. Это приводит к тому, что, как правило, состояния управляют людьми. Люди оказываются жертвами состояний.

На людей что-то «находит». Так ими объясняются неразумные и неблагоприятные действия, так они пытаются оправдать собственную глупость.

Но наша «обычная» глупость не является спонтанным или врождённым безумием. Нашу глупость что-то провоцирует. И далеко не всегда это делают другие люди, находящиеся вне нас. Нашу глупость что-то провоцирует внутри нас самих. И самое ужасное то, что это «что-то» – наше собственное сознание, «работающее» в неуправляемых нами режимах.

3. Главные направления мышления

О чём Вы обычно думаете?

О себе – неординарном, великом, но недооценённом, заслуживающем большего? О прошлом, которое так хочется изменить? О том, что происходит сейчас? О том, что Вам хотелось бы видеть в будущем? Вы думаете о других людях? Вы думаете о «мире», Системе отношений, в которую включены?

Как Вам уже известно, сознание человека способно рефлексировать на происходящее и авторефлексировать по поводу происходящего. Но режимы авторефлексии могут быть различными. Какими?

Первый режим Вам хорошо известен – это авторефлексия по поводу внешних иницилирующих объектов.

Но кроме авторефлексии, когда сознание человека вначале реагирует на события «внешнего» мира – окружающей реальности, а затем на собственные продукты переработки своих реакций, сознание также способно реагировать исключительно на события «внутреннего» мира.

Второй режим работы сознания – это размышления человека о самом себе (саморефлексия).

Третий режим работы сознания – размышления об отношениях с другими людьми (рефлексия отношений).

Четвёртый режим работы сознания – воспоминания о

прошлом (ретрофлексия).

Пятый режим работы сознания – отклик на настоящее (рефлексия «в чистом виде»).

Шестой режим работы сознания – представления о будущем (проективная рефлексия).

В целом, ретрофлексия, рефлексия и проективная рефлексия – это рефлексия времени.

Седьмой режим работы сознания – обдумывание своего положения, своего места в какой-либо иерархии: в семье, на работе, в кругу друзей и знакомых, то есть в «мире», в Системе (рефлексия позиционирования).

Итак, сознание человека способно обращаться к внутренним образам и внутренним диалогам, мысленно уходить во внутреннюю «реальность», «двигаясь» в одном из шести направлений (внутри себя, на других людей, в прошлое, в настоящее, в будущее, в «мир»).

Если эта внутренняя реальность касается самого человека как такового, то сознание работает в режиме саморефлексии (второй режим работы сознания).

Энергетическим источником саморефлексии являются привычные метасостояния и связанные с ними рамки восприятия человеком самого себя. Человек «решает», кто он таков, вешая при этом на себя ярлык идентичности. Саморефлексия приводит к фиксации рамок идентичности, загоняя человека в ту или иную роль, которую он проигрывает, воплощает её своими мыслями и поступками, и это запускает

механизм самоповторяющейся личности.

С другой стороны, управляемая саморефлексия позволяет перепрограммировать рамки идентичности.

Всякий раз, когда Вы испытываете такие состояния, как: дезориентированность ← ограниченность ← слабость ← смиренность ← жалость ← беспомощность ← никчемность, – это означает, что Ваше сознание пребывает в режиме неуправляемой Вами саморефлексии (но управляемой кем-то другим).

И напротив, если Вы испытываете такие состояния, как: устремлённость ← неординарность ← сила ← решительность ← безжалостность ← безупречность ← влиятельность, – это значит, что Ваша саморефлексия носит управляемый характер и такой режим работы Вашего сознания служит Вам хорошую службу.

Третий режим работы сознания – рефлексия отношений. Отношение человека к другим людям важно с точки зрения выживания. Только стратегии выживания различны. Один человек считает, что другие люди что-то замышляют против него и поэтому он подозрителен по отношению к ним. Другой же человек полагает, что люди нуждаются в его помощи и поэтому он постарается стать наставником для других, он постарается дать им не рыбу, а удочку.

Энергетическим источником рефлексии отношений является прямая передача знаний, энергии и состояний от человека к человеку. Поэтому люди бывают донорами и реципи-

ентами (знаний, энергии и состояний).

Люди, которые по отношению к другим людям испытывают такие состояния, как: *недоверчивость* ← *предвзятость* ← *враждебность* ← *пренебрежительность* ← *высокомерность* ← *лживость* ← *подозрительность*, – являются реципиентами (получателями) и стараются использовать других людей в своих интересах.

Люди, которые по отношению к другим людям испытывают такие состояния, как: *восприимчивость* ← *объективность* ← *доброжелательность* ← *уважительность* ← *ответственность* ← *мудрость* ← *наставничество*, – являются донорами (отдающими), и они строят свои отношения с другими людьми по принципу «выигрывают все».

Что бы Вы ни думали о своих взаимоотношениях с другими людьми, Ваше сознание работает в режиме рефлексии отношений, запуская механизм фиксации отношений.

Рассмотрим далее рефлексию времени.

Каждому из нас жизнь даёт одинаковые шансы на то, чтобы быть любимым, счастливым, успешным и благополучным. Некоторые люди такую возможность используют сполна, проявляя весь свой творческий потенциал, всю свою волю, ступая на территорию неизвестного, принимая вызов будущего, брошенный самой жизнью. Другие люди игнорируют это, бездействуют и жалуются затем на «плохую судьбу». А на самом деле то, как складывается жизнь человека, во многом зависит от него самого. Почему так происходит? По-

чему далеко не каждый человек способен принять вызов будущего? Потому, что обычно пребывает в плену у прошлого.

Во-первых, сознание способно осуществлять ретрофлексию (четвёртый режим работы сознания), обращаясь к событиям прошлого. Энергетическим источником ретрофлексии являются эмоционально заряженные воспоминания, как позитивного, так и негативного плана, и соответствующий этим воспоминаниям внутренний диалог.

Поэтому фокус внимания «простого человека», как правило, обращён в сторону прошлых событий. И это неудивительно, ведь опыт прошлого – это то, что доступно для нашей памяти. Он опирается на «железобетонные сваи фактов» (или псевдофактов) прошедших событий. Но, используя таким образом свой опыт, человек каждый раз запускает механизм повторяющегося прошлого. Прошрое воспроизводится, повторяется в реальности снова и снова, поскольку то внимание и значение которое люди придают прошлым событиям, придаёт им «вес», так что инерция, казалось бы, прошедшего событийного ряда приводит к его воспроизводству и в будущем. В «Дне сурка» живёт большинство из нас, но только этого не замечает.

Складывающиеся обстоятельства каждый раз по-новому повторяют то, что уже было. Привычный автоматизм и шаблонность реакций, возникающих помимо осознанного контроля человека, тот образ возможных событий, который люди генерируют, не задумываясь, – повторяет их предыдущий

опыт и создаёт привычную рутину их жизни, обстоятельства, которые они не выбирают.

Поначалу это всё людям не нравится, они протестуют, дергаются в паутине отношений и обстоятельств. Но всё рано или поздно возвращается на круги своя. Жизнь, как говорится, диктует свои правила. Затаив недовольство, люди смиряются. Затем начинают оправдывать то колесо, в котором они крутятся, как белки, считая его самым лучшим.

Так проходит жизнь, в которой людям не удалось сделать то, чего они хотели. Они так и не стали тем, кем хотели, так и не оставили после себя то, что могли. Всё это произошло из-за того, что их сознание пребывало в режиме неуправляемой ретрофлексии.

Но сама по себе ретрофлексия полезна тем, что помимо эмоционально заряженных воспоминаний и ограничивающего опыта содержит в себе источник знаний, мудрости и ресурсов. Важно уметь «оттуда» всё это извлечь (для этого в книге представлен особый проективный процесс).

Во-вторых, сознание человека ежедневно осуществляет рефлексию (отклик на настоящее – пятый режим работы сознания) по принципу кнопочно-ответного механизма. Энергетическим источником рефлексии является внешний стимул – инициирующий объект. Что-то произошло, и человек затем на это автоматически (для него) реагирует. А потом произошло что-то ещё, и это порождает очередную его реакцию в виде индуцированных внутренних состояний и вы-

нужденных действий. И далее также происходит нечто, что управляет реакциями человека.

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.