

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников.

От автора

из самых различных направлений. Поэтому не удивляйтесь, если Лев Толстой будет соседствовать с Буддой, а Зороастр с Арнольдом Шварценеггером.

Основываясь на личном опыте проведения консультаций, я постарался, чтобы эта книга максимально соответствовала двум требованиям:

- * максимум практического применения: две трети книги составляют практики и упражнения. В каждой практике указана ее цель и четкая последовательность выполнения;
- * логичное и доступное теоретическое обоснование:
я старался избегать тяжелого "профессорского" языка, понятного только психологам. Идеи, требующие более пристального внимания, я старался проиллюстрировать примерами из жизни своих клиентов.

Книга построена так, чтобы вы могли последовательно работать с ней. Каждая глава является продолжением предыдущих глав. В первой главе вы найдете ответы на следующие вопросы:

- * в чем заключается искусство управления собой?
- * как управляют собой известные люди?
- * на чем основывается управление собой?

4 какую пользу приносит умение управлять собой?

Это теоретическая глава, она небольшая, но требует внимательного прочтения. Базовые принципы, излагаемые в этой главе, будут применяться далее во всей книге.

В следующих главах будет максимум практики и необходимый минимум теории. В третьей главе я предлагаю вам научиться управлять своим внешним "Я". В этой главе я собрал практики и упражнения, предназначенные для управления действием и общением.

Искусство управления собой

Четвертая глава, наиболее интересная, посвящена вашему внутреннему "Я". Эти практики помогут вам воспитать в себе силу воли, научиться управлять своими мыслями и эмоциями, раскрывать скрытые ресурсы - в общем, управлять своим психическим состоянием.

Возможно, вам придется иногда останавливаться и заново перечитывать одну или две страницы. Чтобы уменьшить количество этих досадных "происшествий", старайтесь не просто осознать, но и пережить идеи книги всем своим существом, прочувствовать на эмоциональном и даже физиологическом уровне. Именно всестороннее переживание есть реальное знание. Иначе полученная информация не принесет вам пользы. Впрочем, как и вреда. Учитесь управлять собой, и в вашей жизни всегда будет место счастью, успеху и празднику. Вам нужно только захотеть.

Предисловие

Человек - это канат, натянутый между животным и человеком, - канат над пропастью. В человеке важно то, что он мост, а не цель.

Ф. Ницше

Каждый человек - это клетка одного огромного организма. Кто-то называет этот организм природой, кто-то Богом, кто-то всеобщим разумом... Этот организм обладает неисчерпаемыми ресурсами и вы можете научиться их использовать. Посмотрите вокруг: каждый день нам сообщают о новых рекордах, сенсационных открытиях. С каждым днем растут физические и умственные способности человека - эволюция продолжается.

Ученые наконец-то доказали существование энергетического тела человека и приступили к изучению его свойств. Современная психологическая наука признала, что восточные "нетрадиционные" методы медицины действительно работают. Оказалось, что работа по усилению способности управлять собой открывает перед человеком невероятные горизонты: более полно используются скрытые ресурсы, улучшается память, способность к концентрации и общее состояние здоровья...

Многие современные психологи признают, что психологические проблемы - это явления, аналогичные обычным болезням. Как оказалось, болезни физического и психического тела достаточно тесно связаны между собой. Почти каждый человек знает, что язва желудка довольно часто является последствием нервного перенапряжения. Но не многие знают, что устранение психологической проблемы, связанный с воз-

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org

Искусство управления собой

никновением язвы, позволяет вылечиться в десятки раз быстрее. Также дело обстоит и с любой другой болезнью. Именно по этим причинам я назвал свою психологическую школу "Исцеляющая психология".

Наука управления собой - это одна из важнейших составляющих исцеляющей психологии. Именно управление собой позволяет человеку поверить в собственные силы и начать их использовать. Науку управления собой также можно назвать ресурсной психологией. Внутри каждого из нас существует лекарство от любой болезни - этих лекарств миллиарды. Управление собой позволяет в зависимости от ситуации выбрать нужную "пилюлю" или, иными словами, подключить тот или иной внутренний ресурс. Ресурсы - это образы и мысли, которые помогают избавиться от внутренних конфликтов. Ресурсом может оказаться любое хорошее воспоминание, правильное убеждение. У человека, управляющего собой, со временем начинают проявляться и паранормальные ресурсы - так называемые сидхи.

Сидхи и обычные ресурсы есть у любого человека. Нужно только подобрать к ним ключ. Универсальной отмычки не существует. На консультациях, тренингах и семинарах я помогаю клиентам найти их индивидуальный ключ. Эта книга поможет вам самим без непосредственного общения со специалистом найти вход в глубины собственной психики. Вас ждут удивительные открытия.

Глава 1 В чем заключается искусство управления собой?

Самое главное - все это так просто, что уместится на грани изумруда.

Пауло Коэльо

В этой главе будет много теоретического материала и почти совсем не будет практики. Я не рискнул обучать вас методам погружения в глубины психики без предварительной теоретической подготовки. Поэтому первую главу я построил следующим образом. В первой части главы, которая называется "Зачем нужно управлять собой?", я расскажу о том, для чего предназначено это искусство. Также я отвечу на вопрос о том, какие преимущества можно получить, овладев им. Далее я возьму на себя смелость поднять вопрос о смысле жизни. В этой части не будет скучных нравоучений и универсальных ответов. Я просто предлагаю вам некоторые идеи, о которых полезно знать каждому. Последняя часть главы "Как мы устроены?", посвящена механизмам управления собой. В ней я подробно расскажу о том, кто управляет нашим организмом и нашей жизнью, на что можно повлиять, а на что - нет.

Зачем нужно управлять собой?

Решение проблем

Чтобы обеспечить себе приличный уровень жизни, современному человеку необходимо постоянно обновлять свой багаж знаний. Окружающий мир переполнен

Искусство управления собой

информацией, которая устаревает с бешеной скоростью. Какая информация нам нужна, а какая нет? В середине двадцатого века произошла научно-техническая революция. С невероятной скоростью стали появляться все более сложные механизмы. Как известно, механизмы нужны для того, чтобы облегчить человеку труд, именно для этого он изобрел колесо и рычаг. Однако на сегодняшний день создалась прямо противоположная ситуация. Человек вынужден проводить жизнь в погоне за знаниями. Побеждает тот, кто первым освоил новую технологию. Со всех сторон нам твердят: если вы не купите этот товар (эти знания, эти возможности) у нас, вы останетесь во вчерашнем дне. Такая обстановка привела к ужасающим результатам: резкому росту количества психических заболеваний, самых разнообразных неврозов, стрессов и хронической усталости. Приведем следующий пример.

Ежедневно тысячи людей записываются на курсы вождения. Управлять автомобилем в наш век скорости - это очень важное умение. С каждым годом нам предлагают все более совершенные автомобили, которыми гораздо проще управлять, чем предыдущими моделями. Почему же тогда количество аварий не становится меньше? Ответ прост: водитель не способен правильно управлять автомобилем, потому что не управляет собой. Он отвлекся, напился или просто устал. У него плохое настроение и он чрезмерно агрессивно ведет себя на дороге, "подрезает" и едет на желтый свет. Он опаздывает, потому что проспал или неправильно спланировал свои дела. Так можно продолжать до бесконечности. Что в результате? В результате вы тратите огромную часть времени и денег на то, чтобы отремонтировать разбитый автомобиль или купить новый. Вы тратите еще больше времени на то, чтобы залатать дыру в финансах, образовавшуюся из-за того, что вам пришлось потратиться на автомобиль и на лечение после аварии. Вы не

Глава 1. В чем заключается управление собой

доводите лечение до конца, потому что надо срочно искать на все это деньги.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
Садитесь за руль нового автомобиля. Боль в недолеченных органах отвлекает вас, вы опять попадаете в аварию. Все повторяется.

Современный человек ежедневно крутится в подобных замкнутых циклах. Он не умеет управлять собой, им управляют обстоятельства. "Я проспал... я устал... я был пьян..." - это не причины, это отговорки, потому что в ваших силах этого избежать. Для этого нужно уметь управлять собой.

Чего у современного человека более чем достаточно? Ответ один: проблем. Следовательно, современному человеку не хватает умения решать проблемы. По роду деятельности я регулярно сталкиваюсь с людьми, которые не знают, как им решить ту или иную проблему. Со временем я окончательно убедился в том, что основные проблемы можно выстроить в следующую логическую цепочку:

- 1) окружающий мир перегружен информацией;
- 2) чтобы выжить, современный человек вынужден уметь ее обрабатывать;
- 3) современному человеку катастрофически не хватает времени, способностей и здоровья.

Получается, что у нас слишком много информации об окружающем (внешнем) мире и катастрофический дефицит информации о мире внутреннем. Все это подводит нас к парадоксальному, на первый взгляд, выводу: чтобы правильно реагировать на информацию мира внешнего, нужно познать мир внутренний. Когда на семинаре я произношу эту фразу, в девяти случаях из десяти я слышу следующее возражение: "Вы предлагаете человеку, перегруженному информацией, получить еще информацию". Да, и это единственный выход. У человека, который не знает, как

Искусство управления собой

решить проблему, есть единственный выход: изучить эту проблему.

Способность к адаптации

На вопрос: "В чем причина создавшейся ситуации?" обычно можно услышать два противоположных ответа: "я сам" либо "стечение обстоятельств". Это ошибка. Если следовать подобной логике, можно прийти к выводу, что решение любой проблемы возможно только в случае радикальных изменений либо внешнего, либо внутреннего мира. Обычно за таким ответом следует: "... но мир не изменить" или "... но что поделаешь, раз я такой". Действительно, мир не изменить и даже не стоит пробовать, но самому измениться не так уж сложно. Надо просто научиться адаптироваться к нему.

Современный человек не успевает перестроиться. Мы способны за краткий промежуток времени переместиться из Заполярья в тропики. Из спокойной домашней обстановки мы "в мгновение ока" перемещаемся в грохочущий мир улицы, а еще через мгновение мы в шумном офисе. Природные механизмы адаптации, заложенные в нас от рождения, не рассчитаны на столь быстро меняющиеся обстоятельства. Не успев отработать одну эмоцию, организм вынужден перескакивать на другую, телефонный звонок сбивает с мысли, грохот отбойных молотков под окном не дает сосредоточиться... Все эти процессы накладываются друг на друга. Отсюда возникает ощущение постоянной психической и физической усталости/человеку кажется, что он что-то не сделал, что он ничего не успевает...

Всего этого можно избежать, если научиться управлять собой. У всех природных механизмов есть скрытые ресурсы. Более того, доказано, что во многом их

Глава 1. В чем заключается управление собой
работа зависит от нашего сознания. Это значит, что мы сами можем повысить нашу способность к адаптации, то есть к умению изменяться в соответствии с требованиями ситуации. Повышение способности к адаптации - один из главных аргументов в пользу того, чтобы научиться управлять собой.
Быть "здесь и сейчас"

Любая проблема, любое незаконченное дело, любое препятствие мешает сосредоточиться на других делаах. Семейные проблемы будут лезть в вашу голову на работе, а ссора с начальником обязательно "всплынет" в отношениях с близкими. Это приводит к крайней суеверности и рассеянности. Образуется замкнутый круг, в своих мыслях человек каждую секунду перескакивает из одного места в другое, в то время как ему надо находиться там, где он есть сейчас. Перед уходом из дома вы проверяете, выключены ли газ и электроприборы? А знаете, почему вас все время призывают к этому? Потому что вы включаете и выключаете газ и электроприборы механически, совершенно не обращая внимания на то, что вы делаете. А потом вы не можете вспомнить, солили ли вы суп и слышите в ответ на свой вопрос: "Ты меня уже об этом спрашивал".

Показательная история произошла с моей клиенткой Катей в то время, когда она делала только первые шаги к управлению собой. Катя - молодая и красивая

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org девушка. Как-то она гуляла по парку и размышляла, о том, какой должен быть взгляд у привлекательной девушки, И тут ей пришли на ум слова Софи Лорен: "Взгляд настоящей женщины никогда не должен опускаться ниже третьего этажа. Катя решила последовать и совету и... через два шага споткнулась и упала. Она не подумала о том, что идет не по сцене, а по лесной тропинке. Колготки были порваны, коленки разбиты, настроение испорчено. Теперь вместо того чтобы отдыхать дальше, ей пришлось идти в аптеку за лекарствами. В тот момент, когда Катя споткнулась, она не находилась "здесь и сейчас".

Искусство управления собой

Если вы хотите быть счастливыми, научитесь находиться "здесь и сейчас". Тогда вас не обвесят в магазине, вы не поедете на красный свет и не "пропустите мимо ушей" выгодное предложение. Умение быть "здесь и сейчас" - это одно из умений, которое дает нам управление собой. Любая психологическая и эзотерическая практика прямо или косвенно направлена на то, чтобы помочь нам находиться там, где мы находимся.

В тот момент, когда вы в полной мере осознаете свои действия (что для обычного человека, к сожалению, исключение, а не правило), вы увидите, что у вас появились время и силы на то, что раньше вы считали недосягаемым. Умение управлять собой даст вам возможность более полно использовать ваши способности. Вы сможете заняться всем, чем захотите. Это звучит невероятно, но это действительно так. Вы спросите: "Каким образом?" Время появится, потому что вы сможете более грамотно распланировать свою деятельность, избавиться от занятий-паразитов, вредных привычек (это не только пристрастие к алкоголю и никотину). У вас появятся силы, потому что вы перестанете нервничать по любому поводу, вы научитесь избавляться от неуверенности в любой ситуации. Вы научитесь правильно отдыхать и овладеете искусством релаксации.

Голографическое восприятие

Любой человек, работающий над собой, обязательно в какой-то момент с удивлением обнаружит, что он знает, умеет, помнит гораздо больше, чем когда-либо

Глава 1. В чем заключается управление собой
мог себе представить - заработают скрытые ресурсы. Это явление связано с так называемой интеграцией сознания.

Суть его заключается в восстановлении голографического восприятия мира. "Голографическое восприятие" названо так по аналогии с голографией - нанесением объемного изображения на плоский объект. В данном случае имеется в виду то, что человек начинает более полно ощущать мир. Как только это произойдет, вы перестанете быть экстравертом или интровертом, кинестетиком или визуалом, холериком или сангвиником. Вы станете гармоничной полноценной личностью. Многие психологи называют это явление "восприятием ребенка". Причина в том, что восприятие мира становится похожим на воспоминания из счастливого детства, с несравнимо большим, чем у взрослого человека набором красок, звуков, запахов...

Один мой клиент сказал, что после этого он уже точно не станет учиться управлять собой: "Я не успеваю переработать то, что и так вижу и слышу, а если будет еще больше, я с ума сойду". Но это только кажущаяся опасность. В обычном восприятии вы недополучаете информации. Поэтому вашему разуму приходится буквально придумывать недостающие детали, которые, будь вы более восприимчивыми, могли бы заметить.

Обратная связь

Приведем такой пример. Допустим, вы идете через реку по льду. У вас есть два варианта: идти вперед без тени сомнения или внимательно прислушиваться, не слышно ли треска. И в том и в другом случае вы провалитесь. Но есть третий вариант - шестое чувство или обратная связь. Обратная связь проявляет себя в об-

Искусство управления собой

щении с людьми в тот момент, когда вы вдруг понимаете, что вам говорят неправду. В решениях, когда вы осознаете, что они были неправильными или наоборот правильными. Искусство управлять собой дает вам шанс значительно развить это свойство человеческой психики.

Вы будете знать о степени правильности вашего решения, еще не сделав ни шага к его реализации. Вы будете знать, что хочет вам сказать человек, еще до того, как он раскроет рот. Вы никогда не ступите на "тонкий лед", потому что заранее будете знать, где находится мост.

Здоровье

Все знают поговорку: "В здоровом теле здоровый дух". Она означает, что

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org здоровый человек всегда жизнерадостен и активен. Также она означает, что любая болезнь тела связана с какой-то болезнью психики. Любое, даже незначительное изменение на уровне психики неизбежно ведет к изменениям на физическом уровне. Известно, что в ситуации опасности выделяется адреналин, учащается пульс, сокращаются мышцы, но мало кому известно, что кроме этого опасность является причиной еще более чем 1400 химических реакций. Подобные явления сопровождают любую эмоцию. Работе с физическим здоровьем посвящено много труда, существует огромное количество различных школ боевых искусств, лечебных гимнастик, йоги. Но все они также уделяют огромное внимание психологическому состоянию человека.

Управление собой – путь к счастью

Миллионы людей изо дня в день живут по навязанному им графику, ходят на нелюбимую работу, смотрят по телевизору нелюбимые фильмы... Зачем они это

Глава 1. В чем заключается управление собой
делают? Почему они не могут устроить свою жизнь на собственный лад? Ответ прост: они не верят, что это возможно. Часто мне приходится слышать: "Я бы хотел заниматься фотографией (танцами, сниматься в кино), но я не уверен, что это мое".

Ирина сначала посетила несколько моих семинаров. Потом попросила назначить ей консультацию. Я догадывался о причинах ее проблем. Она всегда была слишком застенчива, на вопросы отвечала неуверенно, не участвовала в спорах между участниками семинара. Но в некоторых вопросах она вдруг становилась высокомерной и даже грубой. На консультации она заявила: "Вы не подумайте, что я псих какой-то, просто у меня возникла проблема выбора". После этого она замолчала и стала выжидающе на меня смотреть. Ирина не хотела работать по специальности, но не могла решиться ее сменить. "Я все же не девочка давно", – сказала Ирина. Задав ей несколько вопросов о причинах, я получил расплывчатые, неясные ответы. Стало очевидно, что ее желание сдерживают совершенно ей неподвластные внутренние установки. С Ириной я встречался не один раз. Интересно, что ее сдерживающие факторы выражались следующими формулами: "папа не поймет, если я не стану адвокатом"; "это престижно и выгодно"; "я не смогу переучиться"; "а вдруг у меня не получится".

Случай с Ириной показателен тем, что все перечисленные препятствия – это воспитание, общественное мнение, неуверенность в собственных силах и недоверие к собственному "я" – вымышленные, сгенерированные неверными установками препятствия, не имеющие никакого отношения к реальности. Если вам знакомы подобные сомнения, знайте: вы сами не позволяете себе заняться любимым, приносящим вам удовольствие и счастье, делом. В течение долгих лет вы жили, руководствуясь своими убеждениями. Вы к ним привыкли, но ответьте: приносят ли они вам сча-

Искусство управления собой

стье? Если нет, то почему вы продолжаете следовать им? Все, что вам мешает – это ошибочные убеждения и сомнения, но никак нереальные факты.

Не так уж просто исправить ошибки, совершенные вами и обществом, вас воспитавшим. Чуть сложнее создать собственные цели. У вас есть выбор. Вы можете жить в постоянной депрессии, испытывать негативные эмоции, а можете стать счастливым.

Итоги

1. Умение управлять собой позволяет нам комфортно существовать в неестественном ритме современной цивилизации.
2. Человек, умеющий управлять собой, умеет решать проблемы.
3. Человек, умеющий управлять собой, в любой ситуации ведет себя так, чтобы избежать нежелательных последствий.
4. Человек, умеющий управлять собой, никогда не оказывается в невыгодных для него обстоятельствах. Не обстоятельства управляют им, а он управляет обстоятельствами.
5. Управление собой дает возможность быть "здесь и сейчас".
6. Управление собой приводит к интеграции сознания, более полному восприятию мира.
7. Человек, умеющий управлять собой, никогда не ступит на "тонкий лед", он заранее предупрежден механизмами обратной связи.
8. Правильное управление собой создает базу для здоровой и долгой жизни.
9. Управление собой помогает избавиться от ошибочных убеждений и необоснованных сомнений в собственном "я".

1.

Глава 1. В чем заключается управление собой

В чем смысл жизни?

Каждый человек уникален

К сожалению, на семинарах я порой слышу произнесенный усталым голосом вопрос: "А зачем вообще все это нужно?" Многие люди впадают в депрессию, бросают дела и замыкаются на себе, потому что не видят смысла в своей деятельности. Часто люди утверждают: "Управляй собой, не управляем - ничего не изменишь. В жизни человека нет никакого смысла". Вопросом смысла жизни задавались миллиарды людей на протяжении всей истории человечества.

Великие мыслители Запада и Востока давали свои определения, однако никто еще не нашел формулы, подходящей всем без исключения. Это наводит на мысль, что универсальной формулы не существует, также как и универсального лекарства, также как и двух одинаковых людей.

Одному программисту дали заказ: написать программу, позволяющую выигрывать на скачках. Когда через некоторое время к нему обратились за результатами, он сказал: "Извините, программа работает, но только для идеально круглого коня в вакууме".

Вы не идеально круглые и живете не в вакууме. Законы, выведенные кем-то другим, вряд ли вам подойдут, потому что каждый человек уникален. У вас есть два выхода: либо принять чужое и убедить себя в том, что это ваше, либо создать свое. Если вы считаете, что чужие идеи близки вам, то вы сможете без особого дискомфорта следовать им. А если нет? Вам грозит внутренняя война. Ваше тело, ваш разум, весь набор ваших личных качеств рано или поздно потребует самореализации, выражая свое недовольство доступными ему средствами, то есть негативными эмоциями,

Искусство управления собой

стрессами и болезнями. За кажущейся простотой первого варианта поведения, как видите, скрываются достаточно серьезные проблемы.

Другой вариант - творчество, активное созидание. Как-то на семинаре мне сказали по этому поводу: "Не всем же быть гениями!" А почему бы и нет? Используйте уже имеющийся материал для создания собственной системы взглядов, собственных целей, для поиска собственного смысла жизни. Не принимайте, но и не отказывайтесь от информации без причин.

Часто в трудной ситуации мы подсознательно начинаем искать универсальный рецепт. Я нередко сталкиваюсь с подобным явлением на семинарах. Например, неправильный вопрос: "Для чего человек создан?"; "Что человеку нужно для счастья?" Правильный вопрос: "Для чего я создан?"; "Что мне нужно для счастья?" Все мы совершенно разные люди, а, следовательно, и смысл жизни, предназначение у всех разное. Именно поэтому нет в мире единой религии, единого учения, которое устраивало бы всех без исключения. Можно утверждать с полной уверенностью только следующее:

* бесцельная, бессмысленная жизнь делает человека несчастным;

* каждый из нас рождается со своим, уникальным на бором способностями, каждый к чему-то предрасположен.

Умение ставить цели

Знакома ли вам такая ситуация? Надо срочно сделать какое-нибудь неприятное дело, а заставить себя думать о нем не удается. В голове вертится какая-нибудь песня или мысли о домашних делах - в общем, что угодно, но только не то, что надо. Чтобы заставить

Глава 1. В чем заключается управление собой
себя, приходится затрачивать колоссальное усилия. К этому можно добавить
мощнейшее нервное перенапряжение, возникающее из-за подавления
отрицательных эмоций, а также напряжение мышечное, вызываемое этими
отрицательными эмоциями. В результате дело практически не продвигается, а
силы уже на исходе. Ваш организм протестует. Вы не можете сосредоточиться.
Любая мелочь способна вывести из себя.

И это все из-за того, что вы не осознаете цель. Ученые отметили
следующий факт: целенаправленное размышление увеличивает количество
нейронных связей в головном мозге. Это значит, что любое целенаправленное
размышление повышает способность мыслить. Эзотерические источники говорят о
ментальном поле планеты, к которому человек способен подключиться. Так или
иначе, но факты говорят о том, что человек, который действует
целенаправленно, значительно быстрее найдет решение проблемы, чем тот, кто
хаотично, бесцельно мечется из стороны в сторону.

Ко мне на консультацию пришел молодой человек Владимир, 26 лет. Он
сформулировал свою проблему следующим образом: "За что я не берусь, у меня
всегда возникает тысяча проблем". Я попросил его рассказать подробней. И

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org вот что я узнал. Владимир работает дизайнером в одной небольшой рекламной фирме, эта работа ему не очень интересна. Как он сам выразился: "Просто так получилось". Каждый раз, когда он берется за работу, у него все валится из рук: ломается компьютер, пропадают данные, теряются важные бумаги. Владимир сделал вывод: "Я - неудачник". Я уже сталкивался с похожими проблемами. Владимир едет на работу с отвращением, поэтому он забывает прогреть двигатель, невнимателен на дороге... Собираясь на работу, он думает о том, как хорошо бы сейчас рвануть на рыбалку, и кладет дискету вместо кармана в пепельницу. Приехав на работу, он

Искусство управления собой никак не может найти эту дискету. Все это происходит потому, что подсознательно Владимир руководствуется одной целью: избавиться от ненавистной и неинтересной работы. И подсознание всеми доступными ему средствами (поломки и пропажи) пытается донести до него необходимость перемен.

Все очень просто: либо вы ставите цели и преодолеваете препятствия, либо жизнь создает проблему, и вы вынуждены ее решать. Так или иначе, вам придется затрачивать усилия: в первом случае с удовольствием для достижения поставленной цели, во втором случае без удовольствия, выкручиваясь из жизненных переделок. Умение ставить цели - одна из важнейших составляющих управления собой. Этому будет посвящена значительная часть третьей главы. Но не спешите в погоне за счастьем сразу ставить себе цели. Кроме обычных, бытовых, целей для счастья нам необходима сверхцель.

Каждый человек выполняет свою миссию

Какой бы род деятельности и стиль жизни вы ни избрали, вы все равно рано или поздно начнете делать то, что у вас лучше всего получается. Лучше рано, чем поздно! Даже если ваша работа приносит вам стабильный, высокий доход, но, что называется, "не по нутру", жизнь даст вам почувствовать это.

Начнется конфликт с начальством или обострится старая болезнь. Причина этого - в вас самих. Вы занимаетесь не своим делом. Ваше дело - это то, к чему вы наиболее всего предрасположены, то, к чему наиболее способны.

Весьма подробно этот принцип развит в великом учении Востока - даосизме. В нем одним из главных понятий является "дао". Одно из его значений - это "путь, по которому человек должен следовать". Если человек в согласии с самим собой, если его внешние

Глава 1. В чем заключается управление собой
действия соответствуют его внутреннему устройству, то он без проблем следует по своему пути. В противном случае человек тоже следует по нему, но очень медленно, мечется из стороны в сторону. Проделайте следующее упражнение, и вы получите интересные результаты и полезную информацию.

Упражнение "путь". Возьмите лист бумаги и разделите его вертикальной чертой на две колонки. В одну из них выпишите все свои удачи и успешные предприятия, в другую - все события вашей жизни, которые вы считаете крупными неудачами.

Теперь, приняв разделительную линию за константу, нарисуйте свою линию жизни. Чем больше удача или неудача, тем больше будет отклонение вправо или влево от константы. Как правило, полученная кривая напоминает синусоиду. У любой синусоиды есть ось. Есть она и у вашей кривой. Константа - тот самый путь, с которого вы время от времени сбиваетесь.

Проанализировав еще раз расположение линии жизни на этом графике, вы можете сделать еще несколько интересных выводов. Если вас сильно "штурмит", если ваша линия жизни очень кривая, то вам как никому другому надо учиться управлению собой. Ведь это именно неуправляемые части вашего "Я" заставляют вас метаться из стороны в сторону.

Итоги

1. Каждый человек уникален. Следовательно, смысл жизни вы должны найти сами. Поиск личного смысла жизни - это личное дело каждого.
2. Бесцельная, бессмысленная жизнь делает человека несчастным.
3. Если вы не ставите перед собой целей, вы создаете себе проблемы. Если вы не двигаетесь осознанно, вами двигают обстоятельства.

1.

Искусство управления собой

4. Четкая оценка своих желаний и возможностей позволяет нам формулировать цели.

5. Каждый человек выполняет свою миссию. Ваша миссия - это занятие, к которому вы наиболее все

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
го предрасположены, то, к чему наиболее способны.

6. Наличие цели само по себе дает человеку счастье
и силы двигаться дальше.

7. Все, что вам мешает достичь цели - это убеждения
и сомнения, но никак не реальные факты. В ваших
силах перестать сомневаться и переубедить себя.

8. Осознание своих желаний и создание собственных
целей - путь к счастью.

Как мы устроены?

Если составить список различных вариантов ответа на вопрос: "Как мы устроены?", то можно написать целую энциклопедию: модели, принятые классической психологией, биоэнергетикой, различные религиозные модели - это лишь некоторые наиболее распространенные. При ближайшем рассмотрении оказывается, что все они очень похожи, но в каждой из них есть один недостаток: они ограничены. В науке - это материализм, учёные не учитывают того, для чего не могут "вывести формулу". Религиозные теории, как правило, ограничены собственными доктринами, и часто совершенным пренебрежением к логике, ставя "во главу угла" вопрос веры. Но самое удивительное то, что и научные, и религиозные методики прекрасно работают. Последователь любой теории, которая применима на практике, вполне справедливо считает ее верной. В результате, современная психология разделилась на теоретическую и прикладную. Первая располагает железной логикой и теоретическими доказательствами. Вторая же обладает обширной статисти-

Глава 1. В чем заключается управление собой
кой. Так же практическая психология обладает одним несомненным преимуществом. В то время как теоретики создают теории, чтобы объяснить, как и что работает, практики используют все, что работает.

Мнение учёных

Нервная и эндокринная системы. Доказано, что основными управляющими системами являются нервная и эндокринная системы. Нервная система - самая быстродействующая в человеке. Скорость передачи нервных импульсов достигает ста двадцати метров в секунду. Она управляет всеми без исключения процессами, происходящими в организме. Работой нервной системы управлять практически невозможно, да и не нужно. Представьте себя осознанно руководящим обменом веществ в клетках, выделением соляной кислоты во время приема пищи. Вам бы пришлось над всем этим думать. Например: "Ага, на меня напали, я в опасности. Чтобы мобилизовать свои силы, я должен выделить адреналин, для этого я сейчас пошлю сигнал в надпочечники и увеличу его выработку. Так, теперь я направлю его в мышцы руки, чтобы ударить. Или может в мышцы ног, чтобы убежать?" Если бы все было именно так, то наших первобытных предков всех бы съели.

Эндокринная система, подчиняясь нервной системе, управляет внутренней секрецией: надпочечниками, гипофизом, половыми железами и т. д. Эндокринная система работает медленнее нервной, но управлять ей сознательно также практически невозможно. Всем этим занимается подсознание. Следующий вопрос: кто управляет подсознанием?

Подсознание - это часть разума, которая работает незаметно для нас. Оно проявляется себя во снах, в привычках, в непонятных иррациональных страхах. Имен-

Искусство управления собой

но оно подсказывает нам, что человек говорит неправду, именно его так часто называют внутренним голосом. В нем хранятся наши убеждения, наше воспитание, наша необъяснимая тяга к каким-либо занятиям. В подсознании хранятся условные рефлексы. Те самые действия, которые мы совершаем, не задумываясь. Но не все условные рефлексы полезны. Многие из них основываются на неправильных убеждениях и предпосылках.

Вот наглядный пример: человек, которому с детства внушали: "Бей первым", в любой конфликтной ситуации будет бить. Это может быть как физический, так и психологический удар. Он уверен в своей правоте, хотя возможно у него просто хотели узнать, как пройти в библиотеку. Потом он может пожалеть, но дело сделано. Условия диктовала неуправляемая часть его личности. В тот момент, когда он поймет, что так действовать нельзя, ему станет еще хуже. Не зная, чего от себя ожидать, человек живет в постоянном напряжении. Боясь что-нибудь "учудить" на людях, он замыкается, начинает вести себя скованно. Он постоянно боится, что его недостаток кто-нибудь заметит. Общаясь с людьми, он уже не слушает их. Он вглядывается в их лица, стараясь понять, не заметили ли они в нем какой-нибудь странности. Если он будет продолжать в том же духе, его сочтут сумасшедшим и отправят в "загородный санаторий". Другой вариант: он учится управлять собой, обнаруживает свой недостаток и

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org находит пути избавления от него. Со временем он преодолевает свой порок, и окружающие с радостью замечают, что он стал еще более приятным и интересным человеком. Они начинают налаживать с ним деловые контакты, а очаровательная соседка просит зайти вечером посмотреть, что у нее случилось с водопроводным краном...

Глава 1. В чем заключается управление собой

Но самое важное, что 90 процентов информации, хранящейся в подсознании, когда-то прошло через наше сознание. Мы сами создали себя такими, какие мы есть. Но это означает и то, что мы можем себя сделать такими, какими захотим. Продвинутые йоги, духовные мастера, посвященные полностью переживают свои подсознательные установки, какие-то исправляя, а какие-то совершенствуя.

Сознание. Сознание позволяет нам собраться с мыслями, проявить силу воли, подавить страх и даже боль... Для этого нам нужно научиться распознавать подсознательные механизмы. Мы не можем постоянно контролировать их, но мы можем их изменить, переписать, перепрограммировать. С вопроса "как это сделать?" и начинается основное разногласие между теоретиками и практиками.

Теоретики-физиологи говорят о нейронах, дендритах, аксонах, химических реакциях. Практические психологи приводят множество моделей того, как мы воспринимаем себя и окружающий мир. Есть классическая фрейдистская модель, есть новейшие теории сознания. Большинство из них подходит для академических диспутов, но едва ли вы сможете применить их на практике.

Дальнейшее углубление в теорию приводит к однозначному выводу: современная психологическая наука пока не способна дать удовлетворительные ответы на большинство задаваемых ей вопросов. Она находится на стадии первичной систематизации и обработки материала. Очень много полезной и проверенной информации современная наука не в силах теоретически обосновать. Часто в трудах по психологии можно встретить такую формулировку: "Об этом мы знаем пока еще слишком мало". Огромное количество методов, признанных действенными на сегодняшний

Искусство управления собой

день, не приняты учеными из-за отсутствия теоретической базы. Практика ушла вперед от теории на несколько тысяч лет. Пока теоретики дискутируют о существовании Бога и души, сомневаются в реальности ауры и чакр, оспаривают материальную природу мысли, практики с успехом используют методы, подразумевающие их наличие. Именно практическая психология доказала очень важную идею: мысль может стать как причиной болезни, так и причиной исцеления от нее. У психологии есть еще один несомненный плюс - сугубо научный подход, свободный от религиозных ограничений, предрассудков и суеверий, который помог понять многие ранее неясные процессы. То, что сделано на сегодняшний день, заслуживает внимания. Изучение деятельности мозга, влияния мыслительных процессов на организм помогло понять такие процессы, как влияние образов на психическое состояние человека, раскрыло новые горизонты в вопросах самовнушения и использования измененных состояний сознания. Но, несмотря ни на что, надо признать: современная психология находится всего лишь на пороге объяснения многих психических процессов. На сегодняшний день она еще не способна создать стройную систему саморегуляции.

Методы разработаны достаточно давно в различных духовных и эзотерических практиках. Я предлагаю вам использовать модель человека проверенную веками, а не приборами, методами, использующиеся различными духовными и эзотерическими практиками. Это наиболее удобно для понимания и включает в себя все необходимое для успешной работы над собой.

Йогическая модель

Человека можно сравнить с экипажем: в нем есть и кучер, и лошадь, и вожжи, и карета, и хозяин (тот, кто

Глава 1. В чем заключается управление собой
сидит в салоне и задает направление движения). Эта модель на первый взгляд может показаться чересчур простой (в ней нет научной терминологии), но именно этим она и хороша. Доступные образы наглядно иллюстрируют взаимосвязь различных субъектов и объектов управления в человеке.

Тело - это повозка или телега. Если вы хорошо относитесь к повозке, то вы обязательно ее смажете, колеса у нее скрипеть не будут и уж тем более не отвалятся. То есть управление телом - это своевременное лечение плюс обязательный "профилактический ремонт": зарядка, йога, гимнастика.

Эмоции, желания - это лошадь. Чтобы лошадью можно было управлять, нужно ее узнать. Вы должны узнать свой характер. Где ваши эмоции "взбрыкивают", а

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org где, наоборот, "спят". Человек способен обуздить свои эмоции, научиться, когда надо, их сдерживать или наоборот "пришпоривать". Чтобы лошадь хорошо себя чувствовала, нужно ее хорошо и правильно кормить. Эмоции, как известно, "питаются" впечатлениями. У вас должно быть достаточное количество впечатлений, как положительных, так и отрицательных. Нужно научиться подчинять свои эмоции разуму, сознательно получать удовольствие и быть счастливым. Это необходимо для того, чтобы добиться гармонии между эмоциональной и интеллектуальной сторонами сознания.

Интеллект, разум - кучер. Кучер регулирует скорость движения, он следит, чтобы лошадь не устала, чтобы экипаж не угодил в канаву. Кучер должен быть квалифицированным, он должен знать правила дорожного движения. Чтобы управлять каретой, ему необходимо знать и цель, и направление движения. Нельзя подавлять свои эмоции, следя только велени- ям разума. Это все равно, что держать здоровую ло-

Искусство управления собой

шадь в хлеву - она зачахнет. Но всегда идти на поводу у эмоций тоже нельзя, в этом случае, ваш экипаж очень скоро окажется далеко от места, к которому вы направлялись.

Воля - вожжи. Вожжи - это связь между кучером и лошадью. Нельзя их все время держать натянутыми, но и отпускать совсем тоже опасно. Человек, который все делает волевым решением, не интересуясь состоянием эмоций, разума и тела движется не к своей цели, а к саморазрушению. Уставший кучер, измощденная лошадь и разбитая повозка сделают свое дело - либо лошадь падет, либо кучер упадет с козел, либо отлетит колесо, а в худшем случае повозка совсем развалится. Нужно уметь натягивать и отпускать вожжи именно в тот момент, когда это действительно необходимо.

Дух, душа - хозяин. Дух - основное управляющее звено. Именно он решает, когда и куда надо поехать. Обычно он проявляет себя в экстремальных ситуациях, именно он дает команду в случае необходимости открыться "второму дыханию" или подсказывает решение. Его можно ощутить в тот момент, когда ваш экипаж стоит на месте, когда вы останавливаете хаотический поток мыслей, когда вы спокойны и расслаблены, дух ощущается как присутствие Бога. Голос духа становится слышен в безмолвии. На уровне эмоций дух - это любовь, на уровне сознания - интуиция и озарение, на уровне воли - Высшая воля, заставляющая поступить правильно.

Модель "человек-экипаж" позволяет понять, чем отличается человек, идущий на поводу у подсознания, от человека, активно использующего в управлении собой сознание.

В первом случае повозка будет двигаться хаотично, кучер не знает, куда ехать. Лошадь не понимает команд, а колеса почему-то квадратные и разного разме-

Глава 1. В чем заключается управление собой
ра. В таком экипаже хозяина швыряет из стороны в сторону, он не знает, за что схватиться, чтоб не набить себе "шишек". Такой человек решает с вечера встать пораньше, а утром выбрасывает будильник в окно. Он решает пойти к врачу, но слышит по радио плохие новости, у него портится настроение и он напивается. Такой человек не управляет собой, им управляют обстоятельства.

Во втором случае кучер помнит о цели и направлении. Он следит за тем, чтобы лошадь не уставала и слушалась вожжей, чтобы экипаж был отремонтирован и не скакал по ухабам. Кучер всегда готов выполнить указания хозяина. Такой человек обладает огромным запасом энергии. У него лучше память, он меньше устает и лучше спит, потому что он слушает голос того, кто сидит в повозке и поэтому едет, ни в чем не сомневаясь, по прямой дороге.

Человек-государство

Чтобы ответить на вопрос, как должны взаимодействовать в человеке те или иные сознательные структуры, удобно сравнить его с государством. Модели управления собой невероятно схожи с наиболее распространенными моделями управления государством, такими как демократия, тоталитаризм, теократия и авторитаризм.

Демократия. Любая развитая страна считает своим долгом следовать демократическим принципам. Но представьте себе демократию внутри вас: правая рука отказывается подчиняться и провозглашает себя ногой. Этого, конечно, произойти не может, но с психикой человека такое, к сожалению, случается. В христианстве подобное устройство психики имеет специальное название: одержимость бесами. Психология видит в таком человеке множество противоречящих

Искусство управления собой

друг другу мелких личностей, которые постоянно конфликтуют между собой. Человек, "одержимый" внутренними диалогами, неуверен в себе, часто подолгу не может принять решение. Он спорит сам с собой. Он полагается только на собственную логику. Постоянное внутреннее про-говаривание, обсуждение, споры с самим собой замыкают человека на самом себе. У каждой из спорящих сторон есть свои неопровергимые аргументы: одна уговаривает рискнуть, другая поступить, как учили, третья сдаться... Человек, разрываемый противоречиями мыслями, устает-, не сделав ни шага. Усталость приводит за собой раздражение. Человек начинает ненавидеть одну часть своего "я" и в то же время неуверен, что надо любить другую. Личность с демократическим типом саморегуляции не обладает достаточной силой воли, чтобы принять решение. Такой тип управления собой приведет к полному крушению всех жизненных планов.

Тоталитаризм. Основной признак - подавление. Ярким примером может служить недавнее прошлое нашего государства. Все, идущее в разрез с выбранным направлением, отсекается "без суда и следствия". Такая политика ведет к саморазрушению и ограниченности. Такой человек работает, стиснув зубы, не обращая внимания на свои эмоции, сомнения, потребность в отдыхе и сне. Все его поступки пронизаны жестким волевым решением. Он может быть неуверен в правильности принятого решения, ему может не нравиться его дело, он часто испытывает усталость и боль, но он все равно не остановится, потому что он должен дойти до поставленной цели. Основной мотив - чувство долга (перед семьей, родителями, партнерами по бизнесу...). Его формула: "Я сделаю это несмотря ни на что, потому что таков мой долг".

Глава 1. В чем заключается управление собой

Жесткое волевое управление приемлемо лишь в исключительных, экстремальных ситуациях. Именно такой тип управления собой помог выжить многим людям, оказавшимся в блокадном Ленинграде. Но в обычных нормальных условиях это путь к быстрому и полному истощению. Человек, идущий против себя, устает вдвойне: он борется с внешними обстоятельствами и с внутренним сопротивлением. В тот момент, когда ему действительно понадобится быть жестким, у него не окажется сил. Вожжи натянуты до предела. Чуть что, и они лопнут.

Авторитаризм. Такой тип широко распространен среди военных и российских бизнесменов первого поколения - людей, прошедших "коммунистическую закалку". Они требовательны и к людям, и к себе. Они не спят на гвоздях и не трудятся до потери сознания, они просто выполняют свою работу. Они готовы к усилиям и любят преодолевать трудности, но без самоистязания. Такой человек строг к себе, если надо, он берет себя в руки и делает то, что нужно. Его проблема в том, что он не умеет правильно отдыхать. Такой человек работает, как все, и отдыхает, как принято. Такой человек едет на рыбалку, идет на футбол за компанию. Он работает стандартный рабочий день, стандартную рабочую неделю, не больше и не меньше, чем все, но рано или поздно он столкнется со стрессами. Этот тип менее разрушительный, чем предыдущие, но все же он неправильный. Правильно: работать и отдыхать так, как удобно лично вам.

Теократия. Теократическим государством управляет духовный лидер. Все его указания освящены сенью Высшего разума. Государства такого типа сегодня существуют только в мусульманском мире. В древнем мире по такому принципу были устроены такие великие государства как Китай, Египет и некоторые

Искусство управления собой

другие. Человек с теократическим типом саморегуляции - это человек верующий. Теократия в человеке может быть двух видов: низшая и высшая. Низшая теократия более всего сходна с тоталитаризмом.

В этом случае имеет место то же самое волевое решение, но в данном случае долг выполняется перед Богом. В древнем Египте огромное войско останавливалось, чтобы уступить дорогу священным жукам скарабеям. Во имя Бога миллионы людей погибли в "священных" войнах. Яркий пример: лжепророки со спокойной душой, призывающие людей к самоубийству; исламские самоубийцы, во имя Аллаха взрывающие сами себя.

В портовом городе был потоп. Все спасались, кроме одного очень набожного человека. На вопрос: "Почему ты не бежишь?", он отвечал: "Мне поможет Бог" и продолжал молиться. Когда вода затопила первый этаж его дома, к нему приплыли люди на лодке и предложили свою помощь, но он ответил им то же самое и продолжил молиться. Когда вода затопила второй этаж, за ним прилетел вертолет, но он ответил то же. Потом он утонул, встретился с Богом и спросил у него: "Почему же ты мне не помог?" Бог сказал: "Я же присыпал

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
тебе лодку и вертолет".

Если вы решили себя уничтожить, то низшая теократия вам подойдет. Но я предлагаю вам жить. Высшая теократия значит не только принятие, но и понимание. Именно для этого и существуют такие книги, как Библия, Коран, Веды... Высшая теократия подразумевает не только слепое следование догматам, но и активное восприятие окружающего. В древней буддистской притче повествуется, как один буддист скег деревянную статую Будды, чтобы не умереть ночью от холода. Эта притча о настоящем буддисте, который верит не только в Высший, но и в свой разум.

Глава 1. В чем заключается управление собой

Теократический тип управления собой приемлем для религиозных деятелей и монахов. Он способен многое вам открыть, но в современном мире вам так не выжить. Наш мир несовершенен. Нельзя забывать о том, что нам дал Бог: разум, эмоции, интуицию. Очень часто люди принимают за веления Высшего разума команды, отдаваемые "запущенным" подсознанием. Монархия существовала на протяжении всей истории человечества и до недавнего времени была самой распространенной формой правления. На сегодняшний день в большинстве стран мира от нее отказались. Не являясь поклонником монархии как модели государственного устройства, я утверждаю, что в психологическом плане монархический тип саморегуляции лучше всего подходит для человека, желающего научиться управлять собой. В русской народной традиции есть название для этого типа управления - "царь в голове".

"Царь в голове" - это координирующий и управляющий центр. "Царь в голове", как истинный просвещенный монарх, должен следить за удовлетворением всех, как материальных, так и духовных потребностей. Иначе он может оказаться склонным к излишней демократичности, авторитарности и тирании. "Царь", склонный к демократичности, не доверяет сознанию, он будет слушать противоречивое подсознание, не особо доверяя и ему. Авторитарный и тоталитарный тип "царя" обращает слишком мало внимания на свои ощущения, отдавая все во власть логики и воли - сознания. "Царь" с теократическими взглядами, прекрасно взаимодействует с духовной составляющей, совершенно беспомощен в прикладных, бытовых вопросах.

Настоящий просвещенный "царь" держит власть в своих руках, он обладает информацией, он способен

Искусство управления собой

принять решение и он знает, зачем он совершает те или иные действия. У людей с таким типом управления собой, действительно, есть чему поучиться. В их личности гармонично взаимодействуют природные ресурсы (подсознание), приобретенные ресурсы (сознание), духовные ресурсы (сверхсознание).

Объекты управления. Разовьем модель "человек-государство" и посмотрим, какие же структуры должны быть в человеке, чтобы его внутреннее государство процветало.

1. "Председатель Совета министров" - центр принятия решений. В нем сосредоточены волевые и интеллектуальные ресурсы. Он является посредником между царем и остальными структурами.
2. "Силовые организации" - волевые качества человека. Насколько эти структуры управляют? На сколько действенны меры, ими предпринимаемые?
3. "Министерство иностранных дел" - внимание, умение слушать и воспринимать информацию. Сюда входят ваши коммуникативные способности, имидж, ролевое поведение.

4. "Министерство юстиции" - система ценностей. Ваше внутреннее законодательство, в соответствии с которым вы оцениваете себя и окружающих.
5. "Министерство образования" - "век живи - век учись". Это познающая часть вашего "Я", внутренний ученик, постоянно извлекающий из жизни уроки, получающий и обрабатывающий новую информацию.
6. "Министерство культуры" - заведует вашим духовным развитием. Человек без внутренней культуры не сможет управлять собой. Всегда будет кто-то, кто воспользуется этим и станет им манипулировать. К сожалению, убедить современного человека

1.

Глава 1. В чем заключается управление собой
в необходимости духовного развития очень сложно. Но стоит вам только попробовать, и вы увидите все плюсы.

7. "Минздрав" - без этой структуры никак не обойтись. Поддержание и улучшение собственного здоровья должны стать естественными составляющими вашей жизни.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
8. "ФСБ" - служба безопасности, то есть иммунитет.

Силовая структура, которая предотвращает возникновение болезни в зачаточной стадии.

9. "Минсельхоз" - связь психики с физическим телом. Если она нарушена, то начинается истощение либо физического тела, либо психики.

10. "Минторг" и "МПС" - распределение и доставка необходимых ресурсов по организму.

11. "Минэнерго" - управляет распределением энергии в организме. У всех нас есть энергетические центры (чакры). Их работу тоже можно корректировать.

Можно добавить еще несколько "организаций". Но для того чтобы сделать некоторые выводы достаточно перечисленных одиннадцати. Обратите внимание, что из всего списка только "МИД" и отчасти "Минторг" в большей степени ориентирован на внешний мир, и то для блага внутреннего. Остальные организации занимаются процессами, происходящими внутри государства. Опять возникает вопрос: почему же мы уделяем гораздо больше внимания миру внешнему, а не внутреннему? Все эти организации нужны для того, чтобы направлять и координировать ваши действия. Они присутствуют в любом человеке, но работают с разной эффективностью. У некоторых людей нет четкого распределения обязанностей между внутренними министерствами. У кого-то процветает внут-

Искусство управления собой

ренняя бюрократия и взяточничество. чтобы этого не происходило и нужен главный координирующий центр - "царь в голове". В начале он создает четкую систему взаимоотношений, а потом лишь наблюдает и корректирует их работу. Самое сложное - создать и заставить работать эту систему. Именно поэтому начинать работу по управлению собой так сложно. Со временем вам останется только изредка корректировать работу системы и время от времени проводить "ревизии".

Сигнальные системы

Итак, вы знаете уже достаточно, чтобы начинать целенаправленно действовать. Но все же я предлагаю вам ознакомиться еще с одной моделью человека. Эту модель разработал великий русский ученый И. П. Павлов. Он утверждал, что в нас существуют две информационные системы, где каналом обратной связи являются рефлексы.

1-я сигнальная система - включает в себя первый I (чисто биологический) уровень управления. Это управление, осуществляющее нервной системой. Я уже I говорил, что мозг работает с ней автоматически. Са- I мой простой пример работы первой сигнальной системы - это рефлекторное отдергивание руки от горя- I чего предмета. Сбои в первой сигнальной системе часто приводят к летальному исходу.

2-я сигнальная система - работа высших участков головного мозга. Здесь появляются такие понятия как I интеллект, сознание, слово. Этой системой можно управлять посредством логики, волевого приказа, само- | внушения. Вы можете заставить себя держать руку на горячем предмете. Вторая сигнальная система свойственна только человеку. Животный мир останавливается на первой. Человек может пойти против приро-

Глава 1. В чем заключается управление собой

ды, но вскоре станет слишком больно и он все равно отдернет руку.

3-я сигнальная система. Официальная наука здесь переживает раскол. Огромный пласт экспериментальных данных, свидетельствующих о ее наличии, пока не нашел теоретического объяснения. Это так называемая полевая система. В связи с ней говорят о чакрах, ауре, энергетических меридианах - тонких структурах человека. Именно с ней имеет дело общепризнанная медицинская практика акупунктуры. Работая с этой системой, люди достигают "сверхъестественных" качеств: ходят по углам, произвольно останавливают сердце и задерживают дыхание на несколько часов.

У обычного современного человека контакт с полевой системой не развит.

Однако для гармоничного собой недостаточно первых двух систем.

Жить рефлексами можно, ?о, как вы могли убедиться в предыдущих главах, это, мягко говоря, КС лу'чшии путь. Управлять собой посредством голой логики и волевых приказов можно, но любая незначительная ошибка сознания будет еще долго мешать вам, оставшись в виде конфликта на подсознательном уровне. Что же такое эта полевая структура? Поле - это энергетическая оболочка, окружающая человека и пронизывающая все его органы, также как нервная и кровеносная системы. В восточной традиции она называется аура. Аура - это место, где "живут" наши мысли и эмоции. У психически и физически здорового

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org человека аура выступает за пределы физического тела примерно на полтора метра и имеет симметричную шарообразную форму. Любая болезнь вызывает дефекты в ее форме. Существует огромное количество практик, позволяющих работать с аурой. Создавая те или иные мысли, образы, вызывая эмоции, вы способны заряжаться энергией. Более того, умение правиль-

Искусство управления собой

но направить их в большой орган позволяет значительно ускорить избавление от болезни, а легкие заболевания вообще излечить без использования медикаментозных средств. Работа с полевой структурой позволяет напрямую воздействовать на подсознание, причем не подавляя его, а активно с ним сотрудничая. Умение работать с полевыми структурами поможет избежать неправильных решений, подскажет вам, что вы ошиблись, раньше, чем вы "упретесь лбом в стену". Работая с аурой, вы облегчите себе создание обратной связи между интеллектом, эмоциями, душой, волей и телом. Все ваши решения и поступки станут правильными, вы перестанете ошибаться.

Свойства, состояния, процессы

В этой книге будет приведено мнпг~ " ~ актик> в кото. рых вам прилр-гогг раотать с энергией. Конечно, вы сразу не станете ходить по углям и спать на гвоздях. Это работа, требующая терпения и последовательности. В человеческой психике можно выделить три вида образований: процессы, свойства и состояния. Сначала надо научиться управлять процессами.

Состояниями и свойствами управлять сложней. Состояния - это общий эмоциональный фон человека, например, апатия, заинтересованность. Он, как правило, достаточно устойчив, так как закрепился в подсознании. Еще более устойчивы свойства - стиль поведения, мышления, то есть свойства характера человека, составляющие глубинную природу личности.

Процессы - это то, что часто изменяется, они неустойчивы, и потому на них легче всего повлиять, это ежедневные мысли и эмоции, воспоминания, ощущения, переживания. Безусловно, они неразрывно связаны их; состояниями и со свойствами вашей личности. И это огромный плюс. Начиная управлять своими

Глава 1. В чем заключается управление собой

мыслями и эмоциями, вы постепенно начнете понимать механизмы их работы. Понемногу ваше сознание будет совершенствовать их работу и здесь не обойдется без того, чтобы зацепить состояние. А это уже работа с подсознанием или, иными словами, расширение сознания. Вы сможете создать новый собственный эмоциональный фон. И, поверьте, он будет подходить вам больше, чем тот, который сформировался под действием заложенных в детстве программ, общественного мнения и неуверенности в себе. Изменение состояний приведет к полной трансформации личности.

Игорь посетил несколько моих семинаров, посвященных управлению собой. И на одном из них спросил: "А будет ли эта моя новая личность лучше? А не приведет ли переоценка всех моих ценностей к полному разочарованию?" Это очень часто встречающееся заблуждение. Я предложил ему попробовать взять бразды правления в свои руки и, если что, остановиться. Через некоторое время Игорь с улыбкой вспоминал свои сомнения. Он не только не стал разочаровавшимся циником, а, наоборот еще больше полюбил жизнь. Он понял, что переосмысление системы ценностей только помогает понять и усовершенствовать ее.

Вы сможете отказаться от мешающих вам свойств личности (я уверен, что у каждого они имеются). Вы сможете развить уже имеющиеся в вас положительные качества и выработать новые. Конечно, все не так уж и гладко. В какой-то момент вас начнет сильно "штормить". Это произойдет, когда вы начнете выходить из привычной "скорлупы" состояний и свойств. Возможно, в вашей жизни начнутся радикальные перемены. Если вы почувствовали, что в вашу жизнь вошли изменения, значит вы, наконец, начали жить по-своему. Вы, как ребенок, учащийся ходить, на первых порах будете то и дело падать. Но, "научившись

Искусство управления собой

ходить", вы уже сможете пойти сами, куда захотите, а не туда, куда вас повезут в "коляске" стереотипов и подсознательных конфликтов.

Итоги

1. В человеке есть несколько управляющих систем.

Работа некоторых из них практически не поддается сознательному управлению. Работа других не

только управляема, но и нуждается в управлении.

2. Очень часто мы сами не можем объяснить собственные поступки. Причина в том, что нами часто руководят неправильные подсознательные установки.

3. Человек способен, используя сознание, исправить

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
свои внутренние ошибки.

4. Управление собой подразумевает гармоничную работу всех систем. Нельзя пренебрегать ни одной из составляющих "экипажа".

5. От того, как вы управляете своим внутренним государством, зависит качество вашей жизни, ваше

психологическое и физическое здоровье.

6. Освоение искусства управления собой приведет к полному перерождению вашей личности. Вы без условно шагнете на новую, более качественную, ступень развития.

Конец первой главы

Итак, если вы читаете эти строчки, значит, закончилась первая глава. "Конец скучной теории! Вперед к интеграции сознания, лошадиному здоровью, непреклонной интуиции и бесконечному счастью!" - так сказал один из моих клиентов после окончания теоретической части семинара.

Действительно, в следующих главах будет значительно меньше теории, и к концу книги практика

Глава 1. В чем заключается управление собой

совершенно вытеснит ее. Не стоит торопиться и перелистывать страницы. Многие упражнения и практики просто невозможно правильно, применить без наличия теоретических знаний о принципах их работы. По этой причине следующую главу я посвятил подробному описанию методов, которые применяются при наведении порядка во внутреннем государстве. В ней вам пригодятся знания, полученные в этой главе, поэтому, прежде чем приступить ко второй главе, я напомню вам некоторые основополагающие идеи.

1. До тех пор, пока вы не управляете собой, вами управляют обстоятельства. Человек, не умеющий управлять собой, напоминает лодку, попавшую в шторм: рыбак сложил весла и подчинился воле судьбы.

2. Каждый человек уникален. Это значит, что у каждого из нас свое предназначение, свой путь к счастью, психологическому и физическому здоровью.

3. Человек, следующий по своему пути, знающий свою цель, счастлив. Человек, идущий туда, куда его направляют обстоятельства, наоборот, несчастен.

Именно об этом ему и стремятся "сказать" стрессы, неудачи и болезни.

4. Умение управлять собой пригодится вам, если вы хотите значительно улучшить свою жизнь и в материальном, и в личном, и в духовном планах. Умение управлять собой - это не развлечение для тех, кому нечем заняться.

5. Для того, чтобы управлять собой, в человеке пред усмотрены как управляющие, так и управляемые системы. Вам надо только помочь им правильно за работать.

6. Умение управлять собой позволит вам воспитать в себе любое качество. Вы будете буквально притягивать удачу и успех.

1.

Глава 2 Методы управления собой

Знание некоторых принципов легко возмещает незнание некоторых фактов.

А. Гельвеций

Вы уже убедились, что в человеке (а, следовательно, и в вас) есть все для того, чтобы успешно управлять собой. Не пора ли приступить к освоению навыков? Эту главу я начал с обзора истоков искусства управления собой.

Знание о происхождении методов поможет вам в дальнейшем более грамотно выбрать специалиста и не попасться на удочку "сенсационно новых" методов.

Затем я научу вас некоторым методам, которыми успешно пользуются специалисты и признанные мастера управления собой для того, чтобы подготовить себя к контакту со своим глубинным "Я". Это умение поможет вам в освоении практик, описываемых далее. Освоив практический материал, изложенный в этой главе, вы будете полностью готовы к борьбе с негативными факторами внутреннего и внешнего мира. Вам останется только научиться правильно использовать предложенное мной "оружие".

От магии к психологии

Если вам кто-нибудь предложит усовершенствовать свою личность, узнайте, на чем основываются его методики. Любая серьезная школа уходит корнями в глубины веков. На протяжении тысяч лет люди совершенствовали методы работы со своим внутренним миром. Искусству управления собой посвящали тру-

Глава 2. Методы управления собой

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
ды древнегреческие мудрецы, египетские жрецы и вавилонские маги. В Китае
трактаты Конфуция были
признаны документом государственного значения и
изучались во всех учебных заведениях. В разных куль-
турах искусство управлять собой развивалось по-разному. В течение всей
истории человечества они перемешивались, расходились и скрещивались. Эти
процессы не прекратились и сегодня. Многое из того, что
применялось в древности, сегодня получает вторую
жизнь. Наука управления собой развивается непрерывно.

В древнем мире была создана магия. Маг – это человек, который, обладая
эзотерическими знаниями, пытался воздействовать на окружающую среду,
общество и обстоятельства. Его методики – это работа с образом, усиление
образа посредством создания двойника предмета и использования зеркала. Маг
знал заклинания, вводящие в транс. В то же время зародился шаманизм,
важнейшей целью которого являлась защита от злых сил. Шаман помогал
больному человеку войти в мир злых сил и отобрать у них похищенную частичку
души. После этого человек выздоравливал. Шаманизм сохранился в наше время у
северных и некоторых африканских народов. Шаманы используют горловое пение
и камлание, чтобы вводить человека в измененное состояние сознания. Магия и
шаманизм – это первые шаги человека к своему внутреннему миру. В этих
школах глубокие знания о тонких структурах, методах воздействия на психику
еще не были серьезно связаны с управлением собой. Именно поэтому сегодня
шаманские ритуалы кажутся нам дикими и страшными.

Первый шаг вперед сделал Восток. В таких древних государствах, как Китай
и Индия, стали зарождаться отличные от магии и шаманизма концепции управле-

Искусство управления собой
ния собой. Люди отказались от попыток воздействия на природу с целью
вымолить дождь или изгнать болезнь. Основное место заняла идея гармонии с
природой. Эта идея дала человечеству настолько мощный и действенный пласт
методик, который трудно переоценить. Все мы видели мастеров боевых
искусств. Они применяют методы управления собой, чтобы войти в боевой транс
и состояние гармонии с собой и окружающим миром.
Морихир Уэсиба, основатель известной во всем мире системы айкидо, к
сожалению, ушедший из жизни несколько лет назад, обладал удивительными
способностями управления собой. Широко известен такой факт из его
биографии. Его лучшие ученики решили попробовать застать его врасплох
ночью. Но, как бы тихо они ни подбирались к его дому, все равно, у самой
двери они слышали голос учителя: "Кто там?" Ученики всю ночь потратили
впустую и с утра выглядели очень уставшими. А их учитель, напротив, казался
отлично выспавшимся и отдохнувшим. Также рассказывают, что однажды, когда
на него напали, он просто исчез, а через несколько секунд появился в пяти
метрах от места нападения.

Во всем мире сейчас очень популярны различные направления йоги. Йогин
использует специальные позы (асаны), поет мантры, концентрирует внимание на
специально разработанных образах с целью освободить свое сознание.
Приверженцы йоги считают, что тело и сознание не могут развиваться отдельно
друг от друга. Продвинутые йоги способны останавливать сердце и
задерживать дыхание на несколько часов. Это управление на уровне нервной и
эндокринной систем – то, что практически невозможно.

Буддизм – это самая распространенная религия в сегодняшнем мире. Цель
буддиста достичь состояния Будды, великого Учителя, первого человека, ра-

Глава 2. Методы управления собой
зорвавшего вечный круг страданий. Его цель внешне схожа с целью йогина, но
освобождение (пробуждение) достигается несколькими методами. Буддист
входит в резонанс с вибрациями мира. Он осознает свое место в мире, он
совершенствует свое сознание с целью божественного просветления (сатори,
самадхи) и достижения состояния нирваны. Многое полезного для управления
собой можно вынести из такого учения, как даосизм. О нем я уже упоминал,
когда говорил о смысле жизни. На этом не исчерпывается опыт восточных
мастеров, существует множество различных школ, таких как ушу и цигун или
суфизм, использующий практику зикр – многократное повторение имени Бога.
Искусство саморегуляции постоянно совершенствуется, так же, как и
совершенствуется человек.

Теперь перенесемся на Запад. Несмотря на устоявшееся мнение о
просвещенной западной культуре, она имеет гораздо более короткую историю,
чем большинство восточных школ. Конечно, самая распространенная система
управления собой – это христианская система. Монах ставит перед собой цель
очиститься от земной скверны, слиться с Христом. Он ведет праведную жизнь
на земле, и в награду получает счастливую жизнь после смерти в царствии

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org Божьем. Методы, которые он использует – это пост, молитва и покаяние. Интересным явлением в западной культуре является алхимия. Алхимией занимались не только отдельные философы, но и члены многих тайных орденов, например тамплиеры и розенкрейцеры. Их целью было достижение бессмертия. Бессмертие, следуя их убеждениям, дается человеку, достигшему совершенства. Философский камень, способный превращать свинец в золото – это символ перехода человеческого сознания на новый уровень. Их методы предполагали

Искусство управления собой

Высокую моральную дисциплину и волевое усилие. Чтобы выплавить философский камень, алхимик должен годами следить за ретортами, колбами и горелками. Его сознание должно быть свободно от негативных переживаний. Безусловно, такие условия создавали серьезные предпосылки для создания школы управления собой.

Так как наука всегда конфликтовала с христианской церковью, все новое подвергалось жесточайшей критике. Сжигали труды ученых и самих ученых. Все это привело к категорическому материализму, который имеет место и сегодня.

Тем не менее, в XIX веке официально было признано, что врач способен воздействовать на пациента, не прикасаясь к нему. Эта заслуга принадлежит французскому исследователю де Пюисегору. В различных странах Европы шло активное освоение гипноза. В Португалии открывает платные курсы гипноза аббат Ж. Фареа. Его можно назвать "отцом" современных эстрадных гипнотизеров. Впервые термин гипноз ввел Д. Брэд. Увлечение античностью навело его на мысль назвать этот метод в честь греческого бога сна – Гипноса. Ж. Шарко усовершенствовал его методики и ввел в медицинскую практику. В конце XIX века появилась идея о самовнушении, развивающая Э. Куз. В России над самовнушением работали такие выдающиеся люди, как И. П. Павлов, И. М. Сеченов, В. М. Бехтерев. Они доказали, что самовнушение – это инструмент управления собой, который человек бессознательно использует всю свою жизнь. Также были разработаны методы, позволяющие использовать самовнушение в качестве орудия самосовершенствования. Примерно в том же направлении работал немецкий ученый М. Шульц. Он создал революционный метод управления собой, названный им "аутогенная тренировка",

Глава 2. Методы управления собой

который широко применяется и сегодня. Шульц был одним из первых, кто удачно синтезировал западный материализм с восточным опытом.,

В это же время активно начал развиваться психоанализ. З. Фрейд создает собственную модель устройства психики человека. Его исследования положили начало целому ряду направлений в современной психологии. Наиболее известные его ученики К. Г. Юнг и Э. Фромм в XX веке развиваются и совершенствуют его идеи. Юнг создает теорию архетипов – глубинных структур психики, живущих в коллективном бессознательном человечества. Фромм создает собственную школу гуманистического психоанализа. Осознавая необходимость изучения опыта восточных мастеров, он организует конференцию, посвященную буддизму и психоанализу, в ней участвовало более 150 передовых психологов Востока и Запада.

Вторая половина XX века прошла под знаком активного обмена знаниями и опытом между западными и восточными школами. Оказалось, что методики, ранее высокомерно называемые ненаучными, являются передовыми. С. Гроф создает школу трансперсональной психологии и разрабатывает холотропное дыхание. Его смелые идеи до сих пор вызывают споры в научных кругах. В Америке появляется совершенно непохожее на другие психологические школы нейролингвистическое программирование (НЛП), заслуженно получившее название психоанализа новой волны. Все современные системы, посвященные управлению собой, являются своеобразным восточно-западным коктейлем. Классические психоаналитические методики смешались с медитативными практиками. Йога, ушу и боевые искусства прочно переплелись со школами лечебного массажа и гимнастики. Налицо серьезный прогресс. Наука управления собой

Искусство управления собой

становится все более доступной для каждого человека. Но у происходящего в современной психологической науке есть и отрицательная сторона. Многие современные психологи слепо копируют чужие методики. Многое из того, что предлагается, еще недостаточно проверено, но в погоне за сенсацией рекламируется как панацея от всех бед.

На волне роста интереса к вопросам, связанным с внутренним миром человека, появился определенный слой людей, которые просто делают на этом деньги. Стремясь выкачать из клиента как можно большую сумму, такие люди не останавливаются ни перед чем. Подобное отношение недопустимо. Человеческая

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
психика - слишком тонкий инструмент, чтобы относится к нему как к
"средству для зарабатывания денег" В своей практике я не раз сталкивался с
людьми, которые потратили немало времени и сил, наполняя кошельки
шарлатанов. Прежде, чем обратиться к услугам специалиста, не стесняйтесь
узнать о нем как можно больше. Поинтересуйтесь его образованием и опытом
работы. От вашей внимательности зависит ваше здоровье.

Итак, как вы могли убедиться, разные школы предлагают разные методики.
Классический психоанализ предлагает вспоминать прошлое, постепенно расчищая
подсознание. Шаманские и многие сектантские практики вводят человека в
транс посредством психотропных веществ, звуковых и визуальных
эффектов/Восточные источники говорят о медитативном состоянии, ведущем к
сатори. Все они помогают включить в свое восприятие не только внешний, но и
внутренний мир. Однако ими достаточно трудно воспользоваться на практике
без консультаций специалиста (врача, наставника, шамана, священника). Ниже
я приведу методы, которые не требуют прямого контакта со специалистом.

Глава 2. Методы управления собой

Итоги

1. Все современные методы работы с внутренним миром человека уходят корнями в глубины веков.
Возраст многих из них исчисляется тысячелетиями.
2. Одними из первых школ были магия и шаманизм.
Они дали человечеству огромный практический опыт влияния на психику человека.
3. Колossalный вклад в науку управления собой
внесли такие восточные учения как Буддизм, Йога,
все восточные единоборства, ушу, цигун и некоторые другие.
4. В западной культуре одним из мощнейших двигателей науки управления собой
стало христианство.
Позже огромный вклад внесло учение алхимиков,
а также работа выдающихся ученых всего мира.
5. В современном мире идет активный синтез восточного и западного опыта
работы по управлению собой, что приводит к активному созданию новых
более совершенных методов.
6. Некоторые "исследователи" в погоне за деньгами
и новизной используют непроверенные и недоработанные методы. Поэтому при
выборе специалиста следует быть предельно внимательным.

Время, место, настроение

Время и место

Истинному мастеру управления собой совершенно безразлично, где и в какое
время суток работать над собой, будь то девственный лес в Гималаях или
ночной клуб в Москве. Он не зависит от внешних условий и владеет собой
везде и всегда. При желании вы тоже сможете достичь такого уровня, а пока я
предлагаю вам следовать моим рекомендациям. Для начала

Искусство управления собой

Хочется развеять миф об особых требованиях, предъявляемых месту проведения
упражнений. Желательно, чтобы место, в котором вы будете обучаться
управлению собой, отвечало лишь нескольким требованиям:

* свежий, чистый воздух. Этого можно добиться, проветрив помещение.

Помещение не должно сообщаться с комнатами, в которых курят;

* отсутствие сквозняков. Во время некоторых практик на один-два градуса
понижается температура тела. На сквозняке вы можете простудиться. Перед
началом упражнений оденьтесь чуть теплее, чем обычно;

* вы должны быть уверены, что во время практик вас

никто не побеспокоит. Пока вы еще только учитесь

управлять собой, вам нужно полное уединение,

если только присутствующие не осваивают те же

практики, что и вы.

Как видите, никаких особых требований не предъявляется, такие условия вы
можете создать и дома, и на работе. Некоторые школы уделяют отдельное
внимание расположению тела относительно сторон света, однако я считаю эти
идеи не столь существенными, особенно на первых этапах обучения. В общем,
главное требование, предъявляемое к месту для проведения работы над собой -
здоровая и спокойная атмосфера. Второй миф, который хочется развеять,
звучит так: "у меня и так мало времени, а с этими практиками его вообще не
будет ни на что хватать". Знакомо ли вам выражение: "соотношение цены и
качества"? Так вот, если под ценой понимать время, а под качеством -
результаты выполнения предлагаемых упражнений, то, будьте уверены, такого

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org выгодного предложения вам еще не делали. Для выполнения упражнений по-

Глава 2. Методы управления собой

надобится всего лишь 4-5 десятиминутных перерыва в день. Постепенно и это время будет сокращаться, поскольку вы научитесь использовать каждую свободную минуту. Также время освободится за счет избавления от бесполезных и вредных занятий, о которых речь пойдет ниже. Более того, Научившись правильный отдыхать и распределить свои психические и физические ресурсы, вы увидите, что времени у вас ровно столько, сколько вам необходимо, не больше и не меньше.

Далее я расскажу о том, в каком состоянии рекомендуется управлять собой. Очевидно, что работа с таким тонким инструментом, как Психика не должна сопровождаться алкогольным или наркотическим опьянением. Я рекомендую вам овладеть методами, созданными специально для работы с психикой.

Правильное дыхание

Многие системы управления собой называют третьей управляющей системой (после нервной и эндокринной) – дыхательную систему. Все мы замечали, что люди под воздействием стресса дышат аритмично и неглубоко. Многие знают: чтобы избавиться от раздражения, достаточно сделать несколько медленных глубоких вдохов. Ни одна современная психологическая школа не обходится без дыхательных практик. Научившисьциальному дыханию, вы сможете сознательно направлять свои эмоции в то или иное русло. Более того, правильное дыхание, используемое совместно с методами, которые будут описаны ниже, позволяет значительно изменять состояние полевой структуры человека, а значит и общее состояние здоровья.

В зависимости от того, как вы дышите, вас можно отнести к одной из трех групп.

Искусство управления собой

* Брюшная группа – люди, которые дышат нижней частью легких. Внешне это проявляется как легкое вздутие верхней части живота при вдохе.

4 Межреберная группа – дыхание в основном средней части легких. Внешне – увеличение грудной клетки при вдохе.

* Грудная группа – верхняя часть легких. При таком типе дыхания на вдохе поднимаются вверх плечи.

Наиболее распространены второй и третий типы, Межреберное и грудное дыхание оставляет без работы нижнюю часть легких, что приводит к застою в них воздуха и недостаточному объему поступающего воздуха при вдохе.

Правильное дыхание сочетает в себе все три типа, его также называют полным или йогическим дыханием.

Полное дыхание чрезвычайно полезно. Брюшная фаза обеспечивает естественный массаж внутренних органов. В следующих двух фазах выпрямляется позвоночник, расправляются грудная клетка и плечи. Такая осанка способствует здоровому функционированию практически всех жизненно важных органов. Доказано, что люди, дышащие правильно, намного позитивней смотрят на мир. Неправильное дыхание, наоборот, приводит к сколиозам, болезням дыхательных путей, язвам и нарушениям функций органов брюшной полости. Многие люди дышат через рот. Это неправильно, рот лишь вспомогательный дыхательный орган.

Существует много теорий правильного дыхания. Однако большинство из них имеют серьезные недостатки. Можно спорить о том, насколько полезно холотропное дыхание, предложенное С. Грофом, но очевидно, что оно совершенно неприемлемо для повседневного использования. Я предлагаю использовать

Глава 2. Методы управления собой

йоговскую систему – пранаяму. В ней существует множество различных видов упражнений. Для начала научитесь повседневному дыханию, которое поможет вам поддерживать хороший тонус в течение всего дня.

1. Вдох. Вдыхайте медленно через нос. Рот закрыт.

Сначала наполняйте воздухом нижнюю часть легких, потом среднюю и верхнюю.

Вдох длится при

мерно 6 секунд. Страйтесь не форсировать и не замедлять дыхание искусственно. Ваш организм

Сам выберет удобный для него ритм.

2. Пауза. Задержите дыхание на 2-3 секунды. Не затягивайте паузу.

3. Выдох. Выдыхайте также через нос. В том же по

рядке: снизу вверх. Длительность выдоха должна

быть в полтора-два раза больше вдоха.

4. Пауза. После выдоха пауза должна составлять 2-4 секунды. Потом

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org начинается следующий дыхательный цикл с пункта один.

Первое время я советую делать по 4-5 дыхательных циклов 2-3 раза в день. Постепенно такое дыхание станет для вас естественным и вам уже не надо будет его контролировать. далее работе с дыханием будет уделяться много внимания, поэтому отнеситесь серьезно к этой практике.

Правильная поза

Работать над собой можно в любой позе. Но пока вы еще только начинаете, лучше делать это в удобной расслабляющей позе. В зависимости от обстановки и уровня вашей подготовленности, вы можете использовать две различные позы.

Шавасана. Это одна из основных релаксирующих поз в Хатха-йоге. В европейской традиции она имеет название "поза трупа". Эта поза удобна в домашних

Искусство управления собой

условиях. Там где вы можете переодеться в удобную одежду.

1. Первое, что нужно сделать – лечь на спину. Поверхность, на которой вы лежите, не должна быть слишком мягкой. Лучше всего лечь на коврик.

2. Раскиньте в стороны руки и ноги таким образом, чтобы не испытывать дискомфорта. Пяtkи немного разведены, руки отведены от тела на удобный угол. Ладони поверните так, как вам удобнее – вверх

Полежите в таком положении 5 минут. Ваша цель – научиться просто лежать. Шавасана сама по себе является прекрасным инструментом управления собой. Для того чтобы вам стало удобно, вы должны полностью расслабиться.

Лотос. Эта поза считается наиболее продуктивной и является основной в восточных практиках. Чтобы использовать эту позу, требуется изрядная гибкость. Овладевать ей нужно постепенно, чтобы не растянуть связки.

Сядьте на коврик. Положите левую стопу на правое бедро, а затем правую стопу на левое бедро. Руки должны лежать на коленях, ладонями вверх или вниз. Если вы приняли правильную позу, то спина у вас естественно расправляется, разворачивается грудная клетка. Голову надо держать прямо, не сгибая шею и не откидываясь чрезмерно назад.

Перечисленные позы – это не восточная "экзотика". Все они имеют самостоятельное терапевтическое значение. Освоение позы Лотоса и ее регулярное использование само по себе способствует нормализации органов, локализующихся в нижней части живота, ведет к ликвидации жира на бедрах и животе, полезна для ног. Шавасана незаменима для того, чтобы снять

Глава 2. Методы управления собой

следы стрессов, полученных на работе и дома. Обе позы предназначены для того, чтобы помочь вам отдохнуть после трудного рабочего дня и переключить внимание на решение внутренних проблем.

Также в западной психологической традиции широко применяется еще одна поза. В ней человек сидит, выпрямившись на стуле. Стул не должен быть слишком мягким и слишком жестким, у него должна быть прямая спинка. Желательно, чтобы не было подлокотников. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни полностью стоят на полу. Руки лежат на коленях.

Начинающие часто засыпают во время упражнений, что может привести к серьезным травмам. Если вы опасаетесь, что можете заснуть, облокотитесь на спинку стула.

Релаксация

Следующее, чему надо научиться – это расслабление. Существует много различных практик, обеспечивающих различную степень расслабления. Релаксация сама по себе – мощное орудие оздоровления. Расслабляясь, человек перестает затрачивать психическую энергию на напряжение тех или иных групп мышц, что во многом облегчает переключение внимания с внешнего на внутреннее. Как только вы расслабляетесь, ваш организм начинает управлять физиологическими процессами в оптимальном для него режиме: Для расслабленного человека характерно спокойствие и невозмутимость. Связь эмоционального и интеллектуального настроя человека с его физиологическим тонусом я подробно описал в своей предыдущей книге "Держи стресс в кулаке". Здесь я приведу лишь негативные факторы, вызванные неумением человека правильно расслабляться.

Искусство управления собой

Любая негативная эмоция вызывает сокращение определенной группы мышц. Немецкий психолог К. Райх назвал это явление мышечным панцирем. Он утверждал, что по уровню напряжения тех или иных групп мышц человека, можно

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org судить о состоянии его психики. Часто повторяющаяся эмоция способствует закреплению напряжения и приводит к образованию мышечного зажима. Например, человек уверен, что в жизни все дается силой, настроенный, что называется, "пробить все стены лбом". С изрядной долей уверенности можно предположить, что голова у него вжата в плечи, а плечи, в свою очередь, приподняты - он как бы готов к очередному столкновению со стеной. Но результаты его ждут прямо противоположные. Постоянное напряжение в мышцах шеи, поднятые плечи приводят к неправильному дыханию, нарушению обмена веществ. Все это способно привести к остеохондрозу, болезням легких, а также нарушению функций органов зрения и слуха. Мышечные зажимы в области груди приводят к болезням дыхательной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, а также угнетают работу позвоночного нерва. Зажимы в области поясницы и пресса также негативно влияют на пищеварительную и спинномозговую деятельность. Таз и бедра непосредственно влияют на работу мочеполовой системы. Зажимы в области голеней и ступней могут закончиться потерей способности к передвижению.

Мышечные зажимы сигнализируют о том, что в вашу психику закралась ошибка. Их бесполезно игнорировать, рано или поздно они заявят о себе болью, спазмами, а потом болезнями. Искусство управлять собой подразумевает избавление от мышечных зажимов и, как следствие, исправление ошибок, их вызвавших. Для этого я предлагаю вам несколько не-

Глава 2. Методы управления собой сложных упражнений, освоив которые, вы забудете об усталости.

* Парение. Потренировавшись, вы сможете выполнять это упражнение за 1-2 минуты.

1. Проветрите помещение, в котором вы находитесь.

Во время упражнения температура тела понижается, поэтому проследите, чтобы в комнате было тепло и не было сквозняков.

2. Примите позу Шавасана. Если вы чувствуете себя удобно в позе Лотос, то сядьте в эту позу. Глаза могут быть открыты или закрыты, как вам удобнее.

3. Сделайте столько циклов полного дыхания, сколько понадобится, чтобы оно стало естественным.

4. Представьте, что вы летите в невесомости по бескрайнему чистому небу. Постарайтесь создать отчетливый яркий образ. Почувствуйте легкость и парение.

5. Представьте, как вы растворяетесь в пространстве, как стирается грань между вами и небом, по которому вы летите.

6. В какой-то момент вам захочется "вернуться на землю". Сделайте несколько циклов полного дыхания. После этого упражнение будет завершено..

Маятник релаксации. На первых этапах не удается так просто расслабить все мышцы тела. Часто управлению не поддаются те или иные группы. Причина в том, что некоторые отрицательные эмоции закрепились настолько, что не покидают вас никогда. Память о том, что эти группы мышц могут находиться в совершенно другом состоянии, погребена очень глубоко. Их состояние очень давно не изменялось. Такие "запущенные" зажимы крайне вредны и даже опасны. Если им не уделять внимания, они очень быстро становятся причинами болезней.

Искусство управления собой

1. В проветренном помещении примите релаксирующую позу.

2. Расслабьтесь, используя метод "Парение".

3. Определите область, в которой мышцы расслабить не удалось. Постарайтесь четко определить границу между расслабленными и напряженными группами мышц.

4. Представьте, что вы очерчиваете напряженные мышцы мысленным карандашом.

5. Делая вдох, напрягите еще немного напряженные мышцы.

6. На выдохе попробуйте их расслабить.

7. Повторите последние два пункта столько раз, сколько потребуется, чтобы "раскачать" мышцы.

Научившись заново управлять "окаменевшими" мышцами, вы научитесь чувствовать новые оттенки напряжения и расслабления. Вкус жизни станет еще более насыщенным. Освоив методы релаксации, вы научитесь полноценно отдыхать и снимать стресс в любое время суток и в любой обстановке. Итак, вы научились расслабляться. Теперь вы готовы к погружению во внутренний

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
мир. Вы готовы к тому, чтобы войти в медитативное состояние.

Медитация

Термин "медитация" происходит от латинского "meditatio", что значит "размышляю, обдумываю". В западной практике существует схожее понятие – транс. Под медитацией подразумевается длительное размышление о каком-либо предмете, явлении или процессе. Качественное отличие медитативного состояния от обычного сосредоточения – это необычная ясность сознания. На Востоке говорят, что разум имеет природу обезьяны. Действительно, наши мысли время

Глава 2. Методы управления собой

от времени рассеиваются и перескакивают с одного объекта внимания на другой. Вам нужно сосредоточиться, а мысли "скачут с ветки на ветку". Приходится возвращаться к объекту, прилагая значительные умственные и волевые усилия. Находясь в медитативном состоянии, человек способен контролировать все без исключения процессы, происходящие в организме. Опытные йоги способны влиять даже на собственный обмен веществ.

Медитативное состояние имеет для нас универсальное практическое значение. Оно незаменимо в ситуации, когда нужно всесторонне обдумать какой-нибудь вопрос, когда надо отсеять все лишнее и в то же время не упустить ничего нужного. Умение размышлять в медитативном состоянии – это новый, более высокий уровень мышления. В процессе медитации человек напрямую сталкивается со своим глубинным "Я". В работу активно включаются все планы подсознания, вступают в действие механизмы интуиции, человек способен извлечь из памяти то, что он видел один раз в жизни "краем глаза" и очень давно.

В широком понимании медитация – это инструмент, данный вам в помощь на пути к самовыражению, самосовершенствованию, помогающий раскрыть ваши возможности. Существуют тысячи видов медитаций, одни из них направлены на улучшение умственных способностей, другие на осознание своего места и своей цели в жизни, третьи на самоизлечение... Все мы хоть раз в жизни испытывали ощущение, которое невозможно описать словами. Этому есть отдельное название – "автомедитация", спонтанный выход за рамки обычного сознания. В такие моменты нас посещают озарения, хочется крикнуть: "Эврика!" Я предлагаю вам научиться входить в медитативное состояние по собственному желанию.

Искусство управления собой

С этой книгой вы сделаете лишь первые шаги к использованию измененных состояний сознания. Медитация или транс – это искусство, которому обучаются всю жизнь. Йога утверждает, что тот, кто достиг совершенства в этом искусстве, способен влиять не только на собственную судьбу, но и на судьбу всей планеты. Йоги считают, что, медитируя, человек сливается с Богом и, более того, сам становится одним из богов. Предлагаемые методики не сделают вас богом и не научат вас управлять судьбами народов, но изменить свою судьбу вы сможете научиться.

Итоги

1. Управление собой не требует специально отведенного места и времени.

Некоторые ограничения име-

ют смысл лишь на начальных стадиях обучения. Со временем вы научитесь работать со своим внутрен-
ним миром в любой обстановке, будь то девственный лес или переполненный автобус.

2. Правильное (полное) дыхание, используемое совместно с другими методами управления собой, позволяет значительно изменять состояние полевой структуры человека, а, значит, и общее состояние здоровья. Люди, дышащие правильно, намного позитивней смотрят на мир.

3. В зависимости от обстановки и уровня вашей под-
готовки, вы можете использовать две различные позы: либо Шавасану, либо Лотос.

4. Мышечные зажимы – это сигналы о том, что в вашу психику закралась ошибка. Их бесполезно игнорировать, рано или поздно они заявят о себе болью, спазмами, а потом и хроническими болезнями. Искусство управлять собой подразумевает избавление от мышечных зажимов и, как следствие, ис-
правление ошибок, их вызвавших.

1.

Глава 2. Методы управления собой

5. Освоив методы релаксации, вы научитесь полно-
ценно отдохать и снимать стресс в любое время
суток и в любой обстановке. Расслабившись, вы
готовы к погружению во внутренний мир.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
6. В медитативном состоянии, человек способен контролировать все без исключения процессы, происходящие в организме. Опытные йоги способны влиять даже на собственный обмен веществ. Это объясняется тем, что в работу активно включаются все планы подсознания, вступают в действие

механизмы интуиции, человек способен извлечь из памяти то, что он видел один раз в жизни "краем глаза" и очень давно.

Первые шаги

Самонаблюдение

Самонаблюдение - метод, с которого начинается искусство управления собой. Управление собой - это, в первую очередь, знание о себе и своем поведении, своих мыслях, эмоциях, мотивах. У каждого человека есть навыки управления процессами (мыслями и эмоциями), но развиты они у всех в разной степени. Сейчас ваши попытки управлять своей личностью скорее похожи на движения пьяного человека. Он не понимает, как это он упал и почему одна нога идет, а другая бежит. Как он ни старается, все равно ничего не выйдет, пока он хоть немного не пропроецт. Обычные, всем известные методы управления мыслями, - попытаться сосредоточиться на нужной мысли или наоборот отогнать мешающую мысль - это попытки "немного пропроецт". Эффективность этих методов ничтожна по сравнению с предлагаемыми в этой книге методиками. Я предлагаю вам "пропроецт" окончательно.

Искусство управления собой

Чтобы управлять процессами, надо научиться входить в свой внутренний мир. Многие люди боятся этого, так как всю свою сознательную жизнь использовали подсознание как свалку негативных мыслей и эмоций. Но именно им и нужно учиться в первую очередь. Иначе в их внутреннем государстве будет царить хаос и анархия. Самонаблюдение - это не разовое всматривание, не "самокопание" и не самолюбование. Это изучение себя, охват сознанием всей своей личности во внешних и внутренних ее проявлениях одновременно. В тот момент когда, вы наблюдаете за собой, вы видите свою позу, походку, жесты, мимику, слышите тембр своего голоса и собственную речь. Одновременно вы ощущаете и свой внутренний мир: эмоции, переживания, мысли, энергетический тонус организма. Самонаблюдение - это психологический рентген, с помощью которого вы насквозь сможете увидеть самого себя. Научившись самонаблюдению, вы сделаете первый шаг к управлению собой и возвращению вам "детского" восприятия мира. Чем глубже вы сможете в себя заглянуть, тем легче вам будет "поставить себе диагноз". Один из величайших практиков современности Г. Гурджиев писал о самонаблюдении так: "Вы не можете управлять собой, пока не научитесь видеть себя. Только тогда вы поймете, как можно управлять собой". Самонаблюдение позволяет в полной мере понять, насколько хаотичен ваш внутренний мир, насколько он нуждается в сознательном упорядочении его работы.

Все знают слова гениального классика В. Шекспира: "Весь мир - театр, а люди в нем - актеры". Ваша цель - научиться по собственному желанию "выходить из игры", становиться на время не актером, а зрителем. Это первый шаг к интеграции сознания. Дело в том, что сознание взрослого человека, как правило, не

Глава 2. Методы управления собой

интегрировано, то есть не целостно. В нас присутствуют сотни противоречивых личностей, каждая из которых "тянет одеяло на себя". В книге "Держи стресс в кулаке" я подробно описал суть этого явления. Здесь я остановлюсь только на основных моментах.

Как ни странно это будет звучать, основным врагом целостности является жизненный опыт. Он поконится в вашем подсознании и заставляет вас действовать по уже сложившимся стереотипам. Если дело касается стандартных ситуаций, таких как профессиональные навыки, в этом нет ничего плохого, здесь автоматизм идет вам на пользу. Но в новой для вас ситуации, такой подход неприемлем. Сотни нюансов вызывают в памяти тысячи вариантов. Каждый из них чем-то хорош и чем-то плох. Начинается внутренний диалог, в спор включаются эмоции, страхи, убеждения, принципы и заканчивается все стрессом.

Так будет продолжаться, пока вы будете отождествлять себя со всеми этими противоречивыми внутренними личностями. Вам нужно увидеть, как какая-то идея захватывает ваше сознание и начинает руководить вами. Вы осознаете, как, следуя за эмоцией, вы делаете то, что никогда бы не сделали, если бы были спокойны. Часто вы сами отказываетесь от нужных вам идей только

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org потому, что они идут вразрез с вашими убеждениями. Вместо этого вы идете "проверенным" путем, даже не догадываясь, что в данной ситуации он неприменим. Вам надо увидеть механизм отождествления, увидеть как вы, не задумываясь, отсекаете от себя тысячи возможностей и делаете то, что вам не нужно. Это можно сделать, создавая мысленные фотографии своего поведения. Но для начала вам нужно создать своего внутреннего наблюдателя.

Внутренний наблюдатель – это часть вашей личности, которая не участвует в спорах и не реагирует на

т

Искусство управления собой

возникающие эмоции. Умение находить позицию внутреннего наблюдателя поможет вам легко увидеть истинную ценность той или иной идеи в независимости от ее связи с каким-то событием в вашей жизни и ее эмоциональной нагрузкой. Идея в том, чтобы не вступать во внутренний спор, не выносить оценок, не осуждать и не оправдывать, не злиться и не приходить в восторг. Как только вы сможете сделать это, вы сразу почувствуете, насколько проще вам стало принимать решения в трудный момент. В любой ситуации вы сможете понять мотивы, которые побуждают вас к тому или иному действию, отсечь все неверные варианты и выбрать единственный правильный.

1. Проделайте релаксационное упражнение. Дышите полным дыханием.

2. Представьте, что ваше сознание перенеслось вверх на несколько метров. Понаблюдайте за мыслями, образами и эмоциями, которые протекают в вашей голове. Это могут быть воспоминания, мысли о насущных проблемах, планы на будущее. Страйтесь не "цепляться" за эти мысли и за ощущения, которые они вызывают. Позвольте им течь свободно, бесконтрольно.

Эта практика может показаться чересчур простой, но есть одна тонкость. На первых порах очень сложно соблюдать нейтралитет. Вы привыкли следовать за своими мыслями и эмоциями, вы привыкли быть "актерами". Как только вы почувствуете, что какая-то мысль или эмоция захватила вас, переключайте внимание на дыхание. Сделайте 2-3 цикла полного дыхания и опять возвращайтесь к выполнению упражнения. Если у вас возникают сложности, попробуйте подключить образное мышление. Создайте следующий образ: представьте, что вы находитесь в киноте-

Глава 2. Методы управления собой

атре. События, происходящие на экране – это ваши мысли и эмоции. Вы можете сами выбрать себе место в зале. Вы сами выбираете – сопереживать героям фильма или спокойно, отвлеченно рассматривать. Следующий шаг – это составление психологического фотоальбома.

Психологический фотоальбом. Этот метод самонаблюдения достаточно прост. Ваша цель – составить альбом своих состояний. Он будет состоять из психологических фотографий. Как сделать такую фотографию, я подробно объясню на примере такого качества, как уверенность.

1. Примите одну из релаксирующих поз, сделайте не сколько циклов полного дыхания, расслабьтесь.

2. Вспомните, когда в сложной ситуации вы чувствовали себя на сто процентов уверенно.

3. Пострайтесь войти в нее, заново пережить эту ситуацию. Важно вспомнить эмоции, которые вы испытывали, ваши мысли, жесты и мимику, общее состояние.

4. Теперь переместитесь в позицию внутреннего наблюдателя. Со стороны посмотрите на себя в этой же ситуации. Зафиксируйте свои ощущения. Это будет мысленная фотография, которая называется: "Я чувствую себя уверенно".

5. Следующий шаг – фотография противоположности. Вспомните ситуацию, в которой вы, наоборот, без видимых причин чувствовали себя очень неуверенно. Сделайте фотографию этого состояния.

6. Постепенно создавайте такие фотографии, фиксируйте их в своей памяти. давайте им названия, на пример: "Я разговариваю с начальником", "Я опаздываю", "Я не могу заставить себя проснуться", "У меня нет сил, чтобы завершить это дело".

1.

Искусство управления собой

7. В дальнейшем создавайте фотографии не на основе образов, существующих в вашей памяти, а сразу же фиксируйте свои телесные ощущения, позы, эмоции, мысли, действия. Не ждите, пока у вас появится время для релаксации.

Важно уметь увидеть себя не только в положительных ситуациях, но и в негативных. Загляните в свой обычный, не психологический фотоальбом. Большинство фотографий в нем отражают минуты вашего счастья. А где остальные, неудачные фотографии? Лежат в папке, в которую даже заглядывать не хочется? При работе с собственной психикой такая политика ошибочна. Отказываясь от изнаночной стороны собственной личности, вы потакаете собственным иллюзиям.. Цель самонаблюдения - узнать себя до конца и избавиться от иллюзий по поводу достоинств и недостатков собственного "я". Часто люди, увидев свою неприглядную сторону, опускают руки и начинают себя ненавидеть. Это неизбежно на первой стадии работы над собой. Вы увидите, что часто вы совершенно не управляете собой. Радуйтесь: вы получаете бесплатный урок, из которого вы можете сделать вывод, а, следовательно, извлечь пользу. Если человек идет по болоту, то ему лучше смотреть под ноги, а не на небо, хоть оно и больше радует глаз. Иначе, вы всю жизнь будете спотыкаться. Совершенствуясь в самонаблюдении, в какой-то момент вы осознаете необходимость измениться, но вам будет чего-то не хватать. Делайте следующий шаг.

Самовспоминание, самоосознание. Пытаясь наблюдать за собой, вы лицом к лицу столкнетесь с неумением быть "здесь и сейчас". Это именно то, чего вам не хватает. Привычка делать одно дело, а думать о чем-нибудь другом, мешает вам заниматься тем, чем вы занимаетесь. Самовспоминание - это усовершен-

Глава 2. Методы управления собой

ствованное самонаблюдение. Вы должны научиться полностью направлять сознание в избранное русло. Наши органы чувств независимо от нашей воли постоянно фиксируют изменения в окружающем нас мире, вся наша жизнь записана в нашей памяти вплоть до малейшего штриха. Проблема в том, что мы не осознаем и не помним себя в момент восприятия. Мы не запоминаем то, что поступило на наши "сенсоры". Именно поэтому важно научиться помнить себя в каждый момент времени, в каждый момент, который происходит "здесь и сейчас".

Самовспоминанию лучше учиться на каких-нибудь ритмических действиях. Они повторяются, поэтому легче заметить изменения в самом себе: отвлеклись вы или нет, и в какой момент это произошло. Попробуйте несколько усложнить практику "психологический фотоальбом". Полное дыхание, которому вы уделяете время в начале упражнения, сделайте более осознанным. Для этого наблюдайте за тем, как вы делаете вдох и выдох. Сосредоточьтесь на четком соблюдении ритма, на физических ощущениях, таких как изменение объема живота и груди, на том, в каком положении находятся плечи. Также вы можете учиться самоосознанию во время прогулки, когда вы идете естественным, размеренным шагом.

В какой-то момент вы увидите тот недостаток, который мешает вам сосредоточиться. Это может быть какая-то насущная проблема или негативное свойство характера. Взяв под контроль сознания механическую часть вашего "я", вы освобождаете ее от ограничивающих программ, в рамках которых она вынуждена действовать. Каждое такое открытие дает вам доступ к новым источникам внутренней энергии. Даже если вы сталкиваетесь со своим недостатком, ваше истинное "я", ваш дух, испытывает радость. Это ощущение

Искусство управления собой

можно сравнить с радостью от разрешения давно мучившего сомнения.

Постепенно мысленный фотоальбом превращается в фильм, непрерывную последовательность кадров. Вы, сами того не замечая, начнете все чаще наблюдать за собой. Верх самоосознания был отражен неизвестным дзен буддистским мастером. В ответ на вопрос о смысле дзен-буддизма, он ответил: "Когда я иду - я иду, когда я ем - я ем, когда я сплю - я сплю". Это не значит, что вам постоянно придется думать о том, что вы сейчас делаете. Делайте это время от времени. Гуляя по парку, регулярно напоминайте себе о том, что вы гуляете, работая - о том, что работаете... Со временем в вашем внутреннем государстве образуется структура, которую нужно будет лишь изредка стимулировать.

Энергетические ресурсы

Овладев практикой самонаблюдения в совершенстве, вы увидите все свои неправильные действия, их мотивы и способы их не совершать. У вас появится желание и воля к работе над собой. На этом этапе вашему организму понадобится большое количество энергии. Знайте: энергии у вас хватит на

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org все, что вы пожелаете. Продвинутые йоги при отрицательной температуре усилием сознания разогревают свое тело до такой температуры, что на них высыхает мокрая одежда. Такого уровня достичь, конечно, очень сложно, но научиться более полно использовать внутренние ресурсы способен каждый- Внутренние энергетические ресурсы - это второе дыхание, открывающееся у уставшего спортсмена, это невероятные физические и умственные способности, появляющиеся в безвыходном положении. В общем, те свойства организма, которые проявляются в экстремальных ситуациях. Заду-

Глава 2. Методы управления собой
майтесь, откуда они берутся? почему к ним закрыт доступ в обычной жизни?
Что стоит между вами и этими ресурсами?

Обычно основной преградой на пути к сверхспособностям оказывается ваш разум. Вы выросли в обществе, отрицающем нерациональное знание. Ваш интеллект утверждает, что все вокруг состоит из твердых предметов, которые "можно потрогать". Безоговорочно принимая материалистическую точку зрения, вы отсекаете от себя целый океан возможностей. На своих семинарах я многократно убеждался, что основной проблемой является неверие в их существование. Самое трудное - перешагнуть этот порог. Ваше сознание будет расставлять вам ловушки и твердить что-нибудь вроде: "Чем ты занимаешься, ты же взрослый и рассудительный человек. Какие энергии могут быть, например, в этом стуле?" Однако стоит вам хотя бы на минуту шагнуть за пределы этих рассуждений, как вам откроются бесконечные возможности, неисчерпаемый источник энергии. Вы увидите, что все вокруг: каждый человек, каждое живое существо, каждый предмет - это бескрайний океан энергии. На семинарах я предлагаю людям следующее упражнение. Оно поможет вам поверить в существование внутренних энергий и войти в контакт с ними.

Океан энергии. Для выполнения этого упражнения вам потребуется использовать свое образное мышление. Вся накопленная информация в нашей памяти хранится в виде образов. Сравнивая образ с мыслью, можно провести следующую аналогию: мысль - это двухмерная картинка, а образ - трехмерная. Умение мыслить на уровне образов открывает нам новые возможности восприятия. Именно образное мышление открывает доступ к энергии и позволяет войти с ней в контакт.

Искусство управления собой

1. Расслабьтесь, сделайте несколько дыхательных циклов. Подумайте о том, как выглядит ваша внутренняя энергия.
2. Представьте себе эту энергию. Представьте, что все вокруг вас - это сгустки энергии.
3. Теперь представьте, что все предметы, вся атмосфера - это океан энергий, который где-то более густой, а где-то - разреженный. Важно создать как можно более яркий образ, дополняйте его подробностями.
4. Попробуйте ощутить "дыхание" этого океана. Почувствуйте, как вы качаетесь на его волнах.
5. Следующий шаг: представьте, что границы вашего тела становятся тонкими и прозрачными, что энергия свободно проникает внутрь, как бы проходит сквозь вас. Ощутите себя частью вселенского океана энергии.

Ваш разум будет препятствовать вам, рассуждая о том, что невозможно представить то, чего вы никогда не видели, то, чего, возможно, и не существует. Чтобы полностью погрузиться в созданный вами образ, вам надо научиться останавливать этот внутренний спор.

Остановка внутреннего диалога. Внутренний диалог - это естественное состояние разума, это инструмент, данный человеку природой. Но как вы уже могли убедиться, он может создавать неожиданные проблемы. "Техника в руках варвара превращается в кусок металла." Вы уже научились наблюдать за внутренним диалогом, не участвуя в нем (упражнение "Внутренний наблюдатель"). Теперь нужно научиться управлять им. Суть этой практики в том, чтобы научиться направлять свое внимание на выбранный вами объект. Вы уже могли увидеть, освоив практику "Внутренний наблюдатель", как ваши мысли скачут с одного на другое. На-

Глава 2. Методы управления собой
учившись останавливать внутренний диалог, вы сможете со временем практически мгновенно концентрироваться на требуемой мысли или проблеме. Чтобы достичь внутренней тишины, применяйте следующую последовательность действий.

1. Расслабьтесь, вам необходимо достичь состояния релаксации. Не забывайте использовать правильное дыхание. Войдите в

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
состоиние внутреннего наблюдателя.

2. Понаблюдайте за потоками мыслей, что текут в вашем сознании.
3. Представьте, что они - громкие голоса, мешающие вам сосредоточиться.
4. Представьте, что они становятся все тише и тише.
5. Остановите поток мыслей, скажите себе: "я останавливаю поток мыслей".
Остановите все беспокоящие вас мысли.
6. Замрите, возьмите так называемую ментальную паузу, голова должна быть ясной, свободной от мыслей, сознание пустым, но в тоже время максимально бодрствующим.
7. Слушайте тишину. Представьте, что вас окружает океан, и вы слышите безмолвное дыхание океана.
8. Побудьте в этом пространстве тишины, напитываясь могучей энергией безмолвия. Если возникнут мысли, мягко убирайте их. Возвращайтесь к активному слушанию тишины.

Это упражнение открывает дверь ко многим скрытым возможностям. Умение добиться такой ясности сознания и духа - это медитативная практика, существующая в том или ином виде во всех мировых религиях и духовно-психологических школах. Как только останавливается внутренний диалог, наступает внутренняя тишина. Вы остаетесь наедине со своим насто-

Искусство управления собой

ящим глубинным "Я". Вы в полной мере ощущаете свое состояние. Вспомните: "Карета останавливается, колеса перестают скрипеть, кучер молчит, и лошадь не бьет копытами" - это и есть интеграция сознания, цельное восприятие мира, момент, в который вы ощутите присутствие Высшего разума внутри вас, вы услышите голос духа. Вы услышите ответ на мучающий вас вопрос - заработает интуиция. Встреча со своим истинным глубинным "Я" поможет вам определить ваши жизненные цели и обрести уверенность и волю к их достижению. Конечно, сразу вы не получите столь впечатляющих результатов, но первые результаты не заставят себя ждать.

Иногда бывает, что первый опыт по остановке внутреннего диалога оставляет неприятные впечатления. Некоторые люди испытывают неподдельный ужас. Причина в том, что, остановив внутренний диалог, человек сталкивается лицом к лицу со всеми своими страхами, ошибочными убеждениями и внутренними конфликтами. Ваше глубинное "Я", ваш дух таким способом подталкивает вас к исправлению ошибок. Если у вас возникнут похожие проблемы, не бросайте начатое. Просто вам нужно останавливать внутренний диалог постепенно. Используйте несколько измененную практику: останавливайте все мысли, кроме одной. Концентрируйтесь на ней, отгоняя все остальные. Этот же вариант я советую использовать тем, у кого не получается остановить поток мыслей. Это поможет вам более полно ощутить энергетическую составляющую вашего "Я".

Вдыхание энергии. Это еще одна из практик, представляющих собой разновидность пранаямы. В ней применяется образное мышление. Для этого каждой фазе дыхания вам надо сопоставить определенные образы.

Глава 2. Методы управления собой

1. Вдох. Представьте, как вы наполняетесь лучистой энергией жизни. В отличие от воздуха, вы можете вдыхать (и выдыхать) энергию не только через нос или рот, но и через каждую пору вашей кожи.
2. Пауза. Эта энергия растекается по вашему организму, напитывая собой все ваше существо, каждую клеточку вашего тела, каждую мысль в вашем разуме, наполняя их силой.
3. Выдох. Вы отдаете океану его энергию, но в уже переработанном виде. Как растения, которые поглощают углекислый газ и отдают природе кислород, так и вы выдыхаете в океан новую энергию.
4. Пауза. Вы чувствуете, как ваш организм очищается и готовится к новой порции энергии.

Эту практику можно применять во время релаксации. Направляя вдыхаемую энергию в те группы мышц, которые вы расслабляете. Мастера управления собой свидетельствуют, что вдыхание энергии значительно увеличивает степень расслабления, а также повышает общий тонус.

Волевые ресурсы

Используя волю, мы способны сделать что-либо, несмотря на сильнейшее внутреннее сопротивление - мы можем преодолеть страх, боль, ненависть... Г. Гурджиев говорил о способности делать не только усилие, но и сверхусилие: "На пути к совершенству обычное усилие не в счет". Все мы способны на сверхусилие, но для этого нужна сверхволя. Путь к сверхволе лежит через волю обычную, а точнее через овладение двумя ее составляющими: взрывной

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
волей и мягкой волей.

Взрывная воля. Она необходима, если вам предстоит противостояние воле другого человека. В ситуации,

Искусство управления собой

когда вам приходится отстаивать свою точку зрения, защищаться от давления и попыток вами манипулировать. Также взрывная воля необходима в случае, если вам надо подчинить себе волю группы людей, чтобы направить их действия в нужное русло. Использование взрывной воли подразумевает умение отвлечься от долговременных целей и сосредоточиться на происходящем "здесь и сейчас". Это позволит вам в нужный момент сделать мощное волевое усилие.

1. Войдите в состояние ментальной паузы.
2. Представьте, что ваша энергия собирается в точку.
3. Представьте, что ваша воля - это стрела.
4. Представьте, что предстоящее общение - это стена.
5. Представьте, что стрела проходит сквозь стену и вы уже у цели.

На семинарах я не раз убеждался, что многим трудно представить стену, люди сразу представляют себе последствия возможных ударов об нее и в результате получают только шишки и синяки вместо того, чтобы преодолеть препятствие.

Мягкая воля - это воля в делах, требующая от человека упорства и целеустремленности в достижении поставленных целей. Она необходима нам в нашей повседневной жизни. Когда до цели далеко, когда приходится делать тысячу вещей, не связанных напрямую с выбранным направлением, нужна мягкая воля. Например, многие мужчины не любят бриться, но каждое утро заставляют себя усилием воли делать это, чтобы выглядеть хорошо на работе.

1. Представьте желаемый образ будущего.
2. Почувствуйте, как вы стремитесь к нему.
3. Осознайте препятствия.
4. Настройтесь на преодоление препятствий.

1.

Глава 2. Методы управления собой

Мягкая воля помогает вам связать настоящее с будущим. Перед каждым делом полезно настроиться энергетически. Вы можете определить для себя желаемое будущее и приблизить его исполнение.

Волевое усилие - это обьюдоострый инструмент. Его использование должно гармонично сочетаться с активной работой над собой. Сила воли помогает нам начать действовать, но она не дает энергии, а наоборот является причиной затрат. Это еще одна причина, по которой умение раскрывать и более полно использовать внутренние ресурсы является жизненно необходимым. Слабая воля не требует затрат энергии, но в этом случае вы не сможете заставить себя раскрыть хотя бы часть внутренних ресурсов.

Сверхволя. Ее отличие от волевого усилия заключается в том, что она не требует затрат энергии. Сверхволя включает в себя умение быть сильнее обстоятельств, правильно реагировать на препятствия, быть жизнестойким и выносливым, не взирая на жизненные удары и неизбежные поражения. Вам нужно просто выполнять любую работу немного лучше, чем вы собирались. Конечно, не стоит слишком увлекаться, просто делайте чуть лучше и останавливайтесь. Действуя таким образом, вы заметите удивительный процесс: чем больше энергии затрачивается на сверхусилие, тем больше энергии вы получаете. Эзотерические источники объясняют этот эффект тем, что человеку, совершающему усилие, помогает весь окружающий мир, сам Бог. Сверхволя - это выход за пределы второй сигнальной системы и подключение энергетических ресурсов.

Итоги

1. Управление собой - это, в первую очередь, знание о себе и своем поведении, своих мыслях, эмоциях,

Искусство управления собой

мотивах. Обрести это знание помогает практика самонаблюдения, а также энергетические и волевые ресурсы.

2. Самонаблюдение - это не разовое всматривание, не "самокопание" и не самолюбование. Это изучение себя, охват сознанием всей своей личности во внешних и внутренних ее проявлениях одновременно. Самонаблюдение позволяет в полной мере

понять, насколько хаотичен ваш внутренний мир, насколько он нуждается в сознательном вмешательстве в его работу.

3. Важно научиться по собственному желанию "выходить из игры", становиться на время не актером,

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
а зрителем. Для этого вам нужно создать своего внутреннего наблюдателя. Идея заключается в том, чтобы не вступать во внутренний спор, не выносить оценок, не осуждать и не оправдывать, не злиться и не приходить в восторг.

4. Наши органы чувств, независимо от нашей воли, постоянно фиксируют изменения в окружающем нас мире, вся наша жизнь записана в нашей памяти вплоть до малейшего штриха.

5. Вам хватит энергии на все, что вы захотите. Стоит вам хотя бы на минуту шагнуть за предел материалистического мировоззрения, как вы убедитесь в этом. Вам откроются бесконечные возможности, неисчерпаемый источник энергии. Вы увидите, что все, что вас окружает: каждый человек, каждое живое существо, каждый предмет – это бескрайний океан энергии.

6. Если у вас недостаточно сильный характер, вам по требуется воспитать в себе внутреннюю силу, разить мощную волю. В противном случае вам придется потерпеть жестокое поражение, либо существенно снизить уровень притязаний.

2.

Глава 2. Методы управления собой

7. Сила воли помогает нам начать действовать, но она не дает энергии, а, наоборот, является причиной энергозатрат. Это еще одна причина, по которой умение раскрывать и более полно использовать внутренние ресурсы является жизненно необходимым.

Инструменты самосовершенствования

Возрастная регрессия

Возрастная регрессия – это возврат к событиям прошлого с целью увидеть момент, в котором в вас сформировался тот или иной стереотип, механизм поведения. В вашем "психологическом фотоальбоме" наверняка найдется пара кадров, в которых вы увидите себя не с самой лучшей стороны. Часто на ваше поведение влияют давно забытые события. Но они все равно живут в вашем подсознании, всплывая каждый раз, когда вы попадаете в похожие обстоятельства. Они могут проявить себя совершенно неожиданным способом. Они мешают нам управлять собой.

Олег, 30 лет. На семинарах поразил меня своей образованностью – он закончил два института, много читает. По всему было видно, что он очень хорошо обеспечен материально. Однако, несмотря на серьезный интеллектуальный багаж, он был сильно несдержан и вспыльчив. В споры вступал, не дослушав собеседника. Даже располагая более вескими аргументами, он переходил на личности и оскорблял оппонента. Я пригласил его на семинар, посвященный влиянию нашего прошлого на настоящее. Описывая метод возрастной регрессии, я столкнулся с явным скептицизмом с его стороны. Олег согласился прямо на семинаре испытать его на себе. У меня возникло предположение, что Олег страдает глубочайшим комплексом неполноценности. Когда он вошел в транс, я предложил ему вспомнить случай из его био-

Искусство управления собой

графин, после которого он решил доказать всем, на что он способен. Самым ранним воспоминанием оказалось событие, произошедшее с Олегом, когда ему было десять лет. Он не смог решить задачку по математике. В ответ на просьбу помочь, он услышал от своего отца: "Ты ни на что не способен. Ты ничего собой не представляешь и ничего никогда не добьешься". Также Олег вспомнил несколько случаев из средней школы и института. Эта проблема оказалась достаточно простой. У Олега на подсознательном уровне закрепилось негативное отношение к себе: "Я ничего собой не представляю". Он буквально ощущает на себе чей-то презрительный взгляд. Он не помнит, почему он так стал к себе относиться, и не понимает, чей это взгляд, но всеми силами пытается доказать обратное. По словам Олега, после того как он увидел причины своего поведения, у него все переменилось. Он увидел, что многие люди, и его отец в том числе, уважают его и считают примером для подражания. Это прозрение помогло ему избавиться от проблем с противоположным полом, так как Олег перестал бояться, что жена будет тайно его презирать.

Большинство отрицательных программ закладывается в нас в детстве, очень много – в юности (в подростковый период). Возрастная регрессия дает нам возможность перенастроить подсознательные механизмы и направить их разрушительное действие в созидательное русло. В зависимости от проблемы, метод возрастной регрессии может иметь разные формы. Научитесь применять

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org его сейчас - в управлении собой он вам не раз пригодится. Здесь я приведу один из вариантов этого метода, цель которого - обучение работе с негативными программами прошлого. Перед началом упражнения обязательно выполните все рекомендации. Работа с образами прошлого требует полного покоя и сосредоточения. Вам нужно будет войти в медитативное состояние, ведь вы вспоминаете то, что давно забыли.

Глава 2. Методы управления собой

1. Выберите какой-нибудь негативный образ из вашего психологического альбома.
2. Подумайте, почему вы повели себя в этой ситуации именно таким образом. Попробуйте отыскать в прошлом схожую ситуацию, в которой вы повели себя точно так же.
3. Постарайтесь добраться до самой первой такой ситуации. То воспоминание, за которым уже ничего похожего не видно, является причиной вашего поведения в настоящем и причиной всех подобных ситуаций.
4. Задайте себе вопрос: являются ли сделанные тогда выводы актуальными и сегодня?

Марк Твен говорил: "Кошка, один раз севшая на горячую печку, уже не сядет на горячую печку - и хорошо сделает; но плохо то, что она никогда не сядет и на холодную". Работая с образами прошлого, вы увидите, что многие совершаемые вами ошибки сегодня коренятся в негативном опыте прошлого. Основная сложность заключается в том, что без помощи специалиста неопытному человеку сложно наблюдать события прошлых лет спокойно и отрешенно. Не расстраивайтесь, если вам придется несколько раз останавливаться, чтобы заново расслабиться и войти в позицию внутреннего наблюдателя. Эта практика связывает воедино ваши навыки в самонаблюдении и медитации. Количество неизменно перейдет в качество. Главное - вы увидели и осознали проблему. Вы знаете, с чем бороться, а скоро узнаете и как это делать.

Словесное программирование

Слово - это важный элемент человеческой культуры. Во всех религиях мира слову уделяется отдельное почетное место. Евангелие говорит о том, что изначаль-

Искусство управления собой

но "слово было у Бога, слово было Богом". Древнщ верили, что особая последовательность слогов может сама по себе обладать чудодейственной силой. Что же такое эти таинственные заклинания? О чем поют в своих мантрах йогины? Как "бабки" заговаривают зубы? Что правда, а что вымысел? Можно ли этому научиться?

В исключительном влиянии слов на психику человека сомневаться не приходится. Человек общается словами. Современный человек часто мыслит словами. Мысль порождает эмоции и образы, которые самым непосредственным образом вмешиваются в наше поведение. Влиянию слов на человека посвящена серьезная часть исследований в психологии. Некоторые психотехнологии, например, аутотренинг, полностью построены на работе со словом. Многие известные люди, сами того не осознавая, использовали словесное программирование, чтобы достичь какой-либо цели. Арнольд Шварценеггер в одном из интервью рассказывал, что в молодости он с утра до ночи повторял себе: "Я стану актером". Это помогло ему стать тем, кем он хотел, несмотря на то, что большинство окружающих его людей относились к его мечте скептически.

В чем же заключается механизм словесного программирования? Частое повторение какой-либо словесной формулы со временем приводит к ее прочному закреплению не только в сознании, но и в подсознании. Постепенно она занимает доминантное положение. Шварценеггер все время напоминал себе о своей мечте. Постепенно он поверил в свои актерские способности, что позволило ему мобилизовать все свои силы для освоения этой совершенно новой для него профессии. Представьте, что великий Арии повторял бы себе: "У меня ничего не получится". Скорее всего,

Глава 2. Методы управления собой

у него ничего бы и не получилось. В практической психологии такие словесные формулы называются аффирмациями.

Аффирмация - это словесная формула, помогающая нам поверить в себя и избавиться от проблем. Например, в случае из моей практики, иллюстрирующем метод возрастной регрессии, я дал Олегу следующую формулу: "Я способен на

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org все, что захочу". Она помогает ему, когда возвращается старая неуверенность.

Вы можете научиться создавать аффирмации. Это не сложно, надо только соблюдать два правила:

4 аффирмация должна быть короткой и приятной для слуха;

* в ней недопустима частица "не". Практика показывает, что при повторении она стирается, и вы можете получить результат совершенно противоположный ожидаемому.

В качестве иллюстрации я приведу некоторые аффирмации, которые я давал людям, посетившим мои семинары и тренинги. Человеку, который хотел сменить профессию, но был не уверен, что ему хватит на это смелости, я дал аффирмации: "Я сильный", "Я смогу преодолеть любое жизненное препятствие". Один мой клиент-бизнесмен подсознательно считал, что все, связанное с деньгами, бездуховно и грешно. Мы вскрыли это противоречие и наряду с другими методами я дал ему следующую аффирмацию: "Хороший заработок поможет мне достичь моих духовных целей".

Чтобы аффирмация "заработала", ее нужно повторить 300-400 раз, находясь в состоянии внутренней тишины и ни на что не отвлекаясь. Это нужно для того, чтобы она прочно закрепилась в подсознании.

Искусство управления собой

Вдумывайтесь в каждое слово, в его значение в этом предложении, пытайтесь проникнуть в глубинный смысл аффирмации, как единого целого, а не как совокупности слов. Совмещайте интеллектуальное мышление с образным. Полезно использовать правильное дыхание: совмещать ритм повторения с ритмом дыхания.

Создайте собственный ритм, интонационную окраску повторения аффирмации. Для начала можете попробовать молитвенные интонации. Вообще, принцип, которому стоит следовать, звучит так: "Бодрой надо говорить бодрее, а веселей - веселее". Работая с аффирмациями, используйте принцип маятника. Сначала, представляйте, как аффирмация наполняет вас своей энергией. Потом "выдохните" ее из себя, отпустите, расслабьтесь. Через некоторое время энергия аффирмации вернется к вам. Понаблюдайте: появится прилив сил, энергии, положительных эмоций.. Повторение аффирмации - это активное "делание", создание внутреннего ресурса, потом активное "неделание" - ожидание ответа, начала работы созданного ресурса. Окрашивайте аффирмацию в теплые цвета. Представьте, что она входит в ваше сознание и наполняет его светом. Смотрите, как тело вместе с аффирмацией начинает светиться.

Научитесь работать с аффирмациями, чувствовать их влияние на ваш внутренний мир, а потом можете приступить к созданию тех, которые вам больше всего подходят. Только не забывайте: надо быть предельно внимательным при создании новой словесной формулы. Создайте свой девиз в одно, два, три слова. Потом наделите его образами, окрашивайте в приятные цвета. Аффирмация - это заговор, магическая формула. Идеальная аффирмация - идеально ритмически и фонетически выстроенная фраза.

Глава 2. Методы управления собой

Аффирмации -- это метод работы над собой, доступный каждому. В отличие от заговоров и мантр, он официально признан современной наукой. Манtry - гораздо более мощное оружие, это сплав звуков и интонаций, воздействующих на подсознание. Для сознания манtra "ом" не имеет совершенно никакого значения, однако работа с ней приводит к серьезным изменениям в психике. Йогины считают, что вибрации, создающиеся в организме при повторении той или иной манtry, вызывают транс и настраивают ваш разум на работу в соответствующем направлении. В этой книге я не даю методов работы с мантрами, так как без непосредственного контакта достаточно сложно их описать. Заговоры тоже довольно мощное оружие, но они не учитывают всей сложности строения человека. Искусство заговора сродни гипнозу. Это и есть гипноз, только основанный не на научных знаниях, а на опыте и интуиции. Можно также сказать, что, работая с аффирмациями, вы "заговариваете" сами себя. Разница в том, что когда вас "заговаривает" кто-то другой, вы не управляете процессом.

Образы и мыслеобразы

Мощнейший инструмент управления собой - это образы. Образы - это язык, на котором бессознательное обращается к нашему сознанию. Все наши убеждения, действия, мысли, эмоции хранятся в нашем подсознании в виде образов. Образ лежит в основе механизма мышления. Образ рождается в подсознании. Сначала он расплывчатый и неясный, потом он становится более четким. После этого он поступает на обработку в сознательную часть разума, которая выносит этому образу оценку, критикует его или принимает, решает хорошо это или плохо. Некоторые образы сознание отвергает и старается подавить. Тогда они

Искусство управления собой

преследовать человека в виде снов, а в особо тяжелых случаях дело доходит до галлюцинаций. Также считается, что основная часть бессознательного (образного) мышления сосредоточена в правом полушарии головного мозга, а сознательные (аналитические) функции выполняет левое полушарие.

Умение работать на уровне образов позволяет взаимодействовать напрямую с источником мысли, с творческой стороной разума. Это совсем несложно, основным инструментом, которым вы владеете с детства, является воображение. Осталось только научиться его применять. Вам нужно научиться осознавать образы, которые вам посыпает ваша бессознательная часть, создавать нужные и растворять ненужные образы, а также манипулировать ими в своем психологическом пространстве. Работа с образами - это одна из важнейших составляющих в любой психотерапевтической практике.

Подключение образов к любому описанному выше упражнению значительно увеличивает его эффект. Например, в практиках, связанных с внутренними фотографиями, вы создаете свой собственный образ в виде фотографии. В других практиках вы представляете, что мир - это океан энергий, а мысли - это громкие голоса, звучащие в вашей голове. Таким образом, вы более полно используете ресурсы своего мозга.

Большое количество образов, существующих в нашем подсознании, не оправдывают своего существования. Часто они играют не самую лучшую роль в нашей жизни, ограничивая нас. Например, образ окружающего мира, состоящего из твердых материальных предметов, мешает вам взаимодействовать с собственной энергетикой. Образ злого начальника, закрепившийся в подсознании, будет мешать вам общаться с любым вышестоящим лицом. Пока вы не избавитесь от них,

Глава 2. Методы управления собой

они будут приходить к вам в страшных снах, вселять неуверенность и страх - в общем, отнимать огромное количество жизненных сил. А вот избавление от них высвободит для вас энергию, которые раньше уходили на подавление негативного влияния вредных образов. Вы сможете использовать освободившуюся энергию там, где это действительно необходимо. Вам надо научиться стирать и корректировать негативные образы. Научившись этому, вы сможете более качественно работать с образами, имеющимися в вашем психологическом фотоальбоме и с тем, что вы увидели в результате возрастной регрессии. В дальнейшей работе над собой вам пригодятся практики, которые я приведу ниже.

Ментальный ластик. Так как образ - это конструкция нашего ума, то и бороться с ней надо с помощью конструкций ума. Это очень простой и действенный метод.

1. Расслабьтесь, сделайте несколько циклов полного дыхания. Остановите внутренний диалог.
2. Как можно более ярко представьте образ, который вы хотите стереть.
3. Представьте, что вы берете в руки ластик и стираете негативный образ как рисунок в тетрадке.
4. Представьте, как он медленно тускнеет. Он постепенно исчезает. Сначала по краям, потом все ближе к центру, пока не исчезнет совсем.

После такой проработки негативный образ перестанет вам мешать. Он может еще попытаться вернуться, но вы уже знаете, как с ним бороться и в случае опасности окончательно с ним справитесь. Ментальный ластик можно использовать как продолжение возрастной регрессии. Проанализируйте еще раз картину вашего прошлого. После того как вы решили, что

Искусство управления собой

в этом образе из прошлого вам совершенно не нужно, вы просто стираете этот ментальный мусор.

Перспектива. Некоторые образы не во всем "неправильные". В этом случае у вас есть два выхода: первый - стереть этот образ совсем, а второй - скорректировать его, то есть сделать "правильным". К первому подходу часто прибегают люди неопытные. Но это не лучший выход из ситуации. Не стоит рубить плодоносящее дерево из-за одной подгнившей ветки. Я предлагаю вам научиться корректировать, "лечить" заболевший образ.

В прошлом году несколько моих консультаций посетила очень интересная клиентка. В свои 33 года Татьяна уже успела серьезно "обрасти" различными стрессами, мышечными зажимами, она была недостаточно уверена в себе... В общем, с ней было много хлопот. На одной из консультаций она задала мне

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org вопрос: "А является ли пьяный бугай, живущий по соседству, также психологической проблемой?" Я попросил ее рассказать об этом подробнее. Выяснилось следующее. Ее соседом по этажу был "одинокий, вечно небритый мужчина высокого роста и крепкого телосложения". Этот сосед обладал буйным характером, много пил и недостаточно хорошо зарабатывал, чтобы так много пить. Нехватка денег -единственный повод для общения с Татьяной. Два-три раза в неделю он приходил к Тане занять денег. не было случая, чтобы он их вернул. Занимал он небольшие суммы, десять-двадцать рублей, но чересчур регулярно. Тут начинается психологическая часть проблемы: она очень боялась своего соседа, а когда пыталась отказать, он начинал ей угрожать. Каждый раз он добивался своего. Я научил ее методике "перспектива" и через некоторое время сосед перестал ее терроризировать, а вскоре, как выразилась Таня, "вообще стал очень и очень вежливым". Да и сама она заметила, что не такой уж он большой и страшный. Если бы она полностью удалила образ этого человека как опасности, то начала бы слишком ему доверять, что неминуемо повлекло за собой нехоро-

Глава 2. Методы управления собой
шие последствия. Коррекция образа просто привела к тому, что она перестала его так сильно бояться.

Этот пример иллюстрирует следующую идею: часто мы видим окружающий мир не таким, каким он есть на самом деле, а таким, каким мы себе его однажды нарисовали. Раньше Татьяна была уверена, что этот сосед двухметровый великан, а когда она перестала его бояться, оказалось, что он практически одного с ней роста, даже немного ниже. Вот методика, которую я предложил Татьяне.

1. Перед началом упражнения вам надо расслабиться.
Дышите полным дыханием. Остановите внутренний диалог.
2. Вспомните ситуацию, повторения которой вы не желаете. Таня вспоминала события от звонка и до момента, когда сосед уходил с "одолженными" деньгами в кармане.
3. Ощутите себя внутри этих событий. Заново переживите их.
4. Теперь войдите в позицию наблюдателя. Смотри те на события как на фильм, в котором главный герой - ваш неправильный образ.
5. Остановите, зафиксируйте события на кульминационном моменте. Для Татьяны это был момент, когда ей было страшнее всего. Перед вами окажется фотография, которую вы можете изменять и переделывать по своему желанию.
6. Приблизьте тот элемент событий, который поможет вам приобрести качество, недостающее вам в данной ситуации. И наоборот, удалите от себя тот элемент событий, который вам доставляет дискомфорт. Татьяна, например, представила, что этот сосед - совсем маленький человечек, который пытается ей угрожать.

1. Искусство управления собой

Метод "перспектива" хорошо применим для выработки в себе таких качеств как уверенность, сила воли, вера в победу. далее вы узнаете, как и где конкретно его удобно применить.

Создание образа. Вы можете создавать образ своего поведения в конкретной ситуации, образ свойства характера, которое вы хотите приобрести. Например, если вас повысили на работе, то будет полезно, перед тем как вступать в должность, создать свой образ на новом месте. Если вам предстоит важная встреча, и вы чувствуете себя неуверенно, создайте свой образ в предполагаемых обстоятельствах. Главное условие: к выполнению данной работы необходимо подойти со всей ответственностью. Создавая образ, вы создаете себя, свое будущее и свое настоящее, иными словами, свою собственную жизнь. Образ, который вы будете представлять, должен быть "живым", то есть как можно более реальным. Знаменитая фраза Станиславского: "Не верю!" относилась к актерам, которые недостаточно вживались в свой образ. Вы должны создать его во всех подробностях.

1. Придумайте ситуацию, в которой вам как нельзя более пригодилось бы свойство характера, которое вы хотите в себе воспитать. Для бесстрашия это будет ситуация крайней опасности, для уверенности - крайняя неопределенность и неизвестность, для силы воли - долгое и скучное испытание...
2. Представьте, что это свойство в вас уже есть. Исходя из этого, в мельчайших деталях продумайте

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
и увидьте последовательность ваших действий в
этой ситуации. Попробуйте в себе это свойство.
Создайте образ себя, обладающего нужным вам
качеством.

3. Вспомните ситуацию, в которой вам не хватало
этого свойства характера, когда вы повели себя не
1.

Глава 2. Методы управления собой
так, как следовало бы. Для этого вы можете использовать свой
"психологический альбом".

4. Поместите во вспоминаемые обстоятельства себя
"нового, изменившегося". Переиграйте события,
посмотрите, как бы они развивались в этом случае.

5. Если воображаемые события развиваются недостаточно хорошо, опять
возвращайтесь и корректируйте созданный образ. Испытывая созданный об-
раз на реально пережитой ситуации, вы со временем обнаружите и исправите
все его недостатки.

6. После того, как образ будет закончен, как можно
точнее запомните все свои ощущения в этом новом
для себя качестве. В нужной ситуации вы сможете
использовать его.

Очень важно создать новый образ. Дело в том, что, стирая негативный
образ, вы освобождаете ментальную энергию, ранее затрачиваемую на борьбу с
ним. Если не использовать ее, то она быстро найдет себе нового хозяина,
подпитывая какую-нибудь другую психологическую ошибку. Чтобы этого не
произошло, старайтесь на месте стерты "некачественной" записи, сразу
сделать новую, "качественную". В этом случае вы не просто на время
избавитесь от энергетического болота, а создадите на его месте полезную
психологическую структуру.

Замена образа. Этот метод используют профессионалы. Он включает в себя и
стирание, и корректирование, и создание. Суть его заключается в том, чтобы
извлечь пользу из любого образа, имеющегося в подсознании. Если вы уже
владеете другими методами работы с образами, то этот метод не станет для
вас проблемой.

На семинаре я объясняю его работу на таком примере. Допустим, вы
работаете в министерстве. С рав-

Искусство управления собой
ными вам по рангу и подчиненными вы спокойны, благородны и рассудительны,
но как только секретарша сообщает, что звонит министр, с вами что-то
случается. Вы начинаете нервничать, путать слова, заикаться, голос
становится то неестественно высоким, то низким, не удается ничего
вспомнить... В общем, полностью теряете способность управлять собой. И все
это несмотря на то, что вы отлично знаете, что ваш министр - "мировой"
мужик. Ответим на вопрос: почему происходят такие разительные перемены?
Потому что вы этого министра, мягко говоря, побаиваетесь. Перед вами стоит
грозное начальство, способное в любой момент оштрафовать, понизить и
уволить.

Перепишем образ. Ваше знание о том, что министр хороший человек -
неполное. Нужно слова перевести в реально представляемый образ. Представьте
себе кабинет министра. А затем представьте, что он делает что-то, что никак
не вяжется с вашими представлениями о нем как об угрозе. Например, что у
него разного цвета носки, носовой платок в мелкий цветочек или что жена ему
принесла в термосе суп. Теперь звонок министра будет вызывать в вашем
сознании не громы и молнии, а спокойствие и улыбку.

Самопрограммирование

Самопрограммирование - это создание домашних заготовок, доведение
последовательности действий до автоматизма. Понаблюдайте за мастерами
боевых искусств. Вы удивитесь, с какой скоростью они отражают и наносят
целые серии ударов. В течение долгих тренировок они доводят свои движения
до автоматизма. Рабочий, изо дня в день повторяющий одни и те же операции,
совершает их не задумываясь. Также и вы можете создать в своей психике
механизмы, кото-

Глава 2. Методы управления собой
рые будут автоматически включаться в определенной ситуации.
Обычно, нас программируют обстоятельства. Сто раз увиденная реклама
приводит к тому, что вы, не задумываясь, покупаете внедренный в ваше
сознание товар. Установки и стереотипы поведения, заложенные в нас с
детства, автоматически подталкивают к тому или иному поступку. Управление
собой подразумевает создание собственных, подходящих именно вам, программ.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
Обойтись без этого никак нельзя. Мастер боевых искусств никогда бы не стал мастером, а рабочий - квалифицированным профессионалом, если бы каждый раз заново обдумывал свои действия. Например, вам предстоят переговоры. Вы знаете, что оппонент склонен к агрессивной манере общения. Запаситесь достаточным количеством шуток, метафор, чтобы снимать возникающее напряжение, подготовьте примерную речь по основным вопросам. Решите, как вы будете реагировать на агрессивное поведение оппонента. Такие заготовки можно делать в любой сфере жизни. Вы можете заранее решить, как вы будете вести себя в трамвае, когда вас толкнут; за рулем, когда вас остановит автоинспектор; на работе, когда возникает конфликт...

Виртуозный музыкант не задумывается о том, на какую клавишу надо нажать, чтобы услышать фа-диез. Он нажимает на клавишу автоматически - он преодолел порог между желанием услышать звук и процессом его извлечения. Самопрограммирование - это путь к импровизации. В какой-то момент количество программ передаст в качество. Используя собственноручно созданную базу, вы сможете использовать разные сочетания программ, дополнять их. Главное, что вам есть от чего отталкиваться. В новой ситуации у вас будет опора. Музыкант импровизирует, но сначала он долгие годы учится играть по нотам. Перед тем как

Искусство управления собой

выйти на сцену и начать работать с залом, эстрадный актер упорно отрабатывает стандартный набор действий. Автоматизм пригодится вам в ситуации, когда не будет времени думать. Он станет вашим ресурсом, к которому вы сможете обратиться в экстремальной ситуации. Таким образом вы преодолеете барьер между необходимостью действовать и самим действием.

Итоги

1. Возрастная регрессия - это возврат к событиям прошлого с целью увидеть момент, в котором в вас сформировался тот или иной стереотип, механизм поведения. Возрастная регрессия дает нам возможность перенастроить подсознательные механизмы и направить их разрушительное действие в созидаельное русло.
2. Аффирмация - это словесная формула, помогающая нам поверить в себя и избавиться от проблем. Частое повторение какой-либо формулы со временем приводит к ее прочному закреплению не только в сознании, но и в подсознании.
3. Образы - это язык, на котором бессознательное обращается к нашему сознанию. Все наши убеждения, действия, мысли, эмоции хранятся в нашем подсознании в виде образов. Образ лежит в основе механизма мышления. Умение работать на уровне образов позволяет взаимодействовать напрямую с источником мысли, с творческой стороной разума.
4. Вы можете создавать образ своего поведения в конкретной ситуации, образ свойства характера, которое вы хотите приобрести. Дело в том, что, стирая негативный образ, вы освобождаете ментальную энергию, ранее затрачиваемую на борьбу с ним. Если не использовать ее, то она быстро найдет себе нового хозяина, подпитывая какую-нибудь другую.

Глава 2. Методы управления собой

психологическую ошибку. Чтобы этого не произошло, старайтесь на месте стертой "некачественной" записи, сразу сделать новую, "качественную".
5. Управление собой подразумевает создание собственных, подходящих именно вам, программ. Вы можете заранее решить, как вы будете вести себя в трамвае, когда вас толкнут; за рулем, когда вас остановит автоинспектор; на работе, когда возникает конфликт.

Конец второй главы

В этой главе я описал несколько основных методик, которые помогут вам в освоении искусства управления собой. К сожалению, многим действительно мощным психотехнологиям, таким как, например, использование сна, мантр, невозможно научить без непосредственного контакта. О них можно рассказать, продемонстрировать их на примере, но научиться им по книге практически невозможно. К сожалению многие методы работы над собой не вошли в эту главу, так как требуют более высокого уровня подготовки - неопытный человек, используя их, может случайно причинить себе вред. Некоторые наиболее доступные и безопасные психотехнологии я все же буду описывать по ходу книги.

Итак, вы уже освоили базовые навыки, необходимые для постижения науки

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org управления собой. В следующей главе мы с вами начнем работу над изменением внешней, наиболее податливой, части вашего "Я". А сейчас, по традиции, я предлагаю подвести итоги.

1. Вопрос управления собой не теряет своей актуальности на протяжении всей истории человечества. Истоки применяемых сегодня методов уходят корнями в глубины веков.

Искусство управления собой

2. Первый шаг к управлению собой - умение правильно расслабляться и входить в медитативное состояние. Это необходимо для того, чтобы подготовиться к контакту со своим глубинным "Я".

3. Чтобы осознать пути управления собой, необходимо освоить метод самонаблюдения. Оно основывается на таких практиках, как "психологический фотоальбом" и "внутренний наблюдатель".

4. В ходе работы неизбежно начнут вскрываться ваши психологические ошибки, вы увидите свои ограничивающие убеждения и неправильные подсознательные установки. Для того чтобы исправить ситуацию, используйте "возрастную регрессию", работайте с аффирмациями, стирайте, создавайте заменяйте образы, создавайте программы.

На своих семинарах мне не раз задавали вопрос: "А нет ли какого-нибудь универсального метода на все случаи жизни?" К сожалению, нет. Искусство управления собой - это сплав большого количества разнообразных практик и упражнений. Как вы думаете, можно ли придумать автомобиль с одной универсальной кнопкой? Человек гораздо сложнее самого сложного автомобиля. Научившись жать на газ, вы не научитесь управлять автомобилем. Чтобы уверенно чувствовать себя за рулем, вам придется выучить все его рычаги и переключатели. В этом управление собой ничем не отличается от вождения автомобиля.

Если продолжить аналогию с вождением автомобиля, то можно сказать, что вы уже выучили правила дорожного движения. В следующих главах вам предстоит научиться ездить по улицам города, избегать пробок и конфликтов с автоинспекцией. Иными словами, мы приступаем к практическим занятиям.

Глава 3 Взаимодействие

с окружающим миром

Дайте мне точку опоры, и я переверну мир.

Архимед

Как можно применить науку управления собой в планировании своей деятельности? Как сделать свои поступки менее импульсивными и более сознательными? Что можно сделать, чтобы люди получали удовольствие от общения с вами? Ответам на эти и многие другие вопросы посвящена эта глава.

Вы узнаете, каким образом можно применить на практике теоретические знания, уже полученные вами. В первой части главы, посвященной искусству управления делами и поступками, будут даны методы, незаменимые, в случае если необходимо принять правильное решение. Вы научитесь извлекать выгоду из возникающих на вашем пути препятствий, узнаете о том, что помогает, а что мешает человеку в дела. Вторая часть главы будет посвящена искусству коммуникации. Управление речью, голосом, мимикой и жестами - это ключ к продуктивному и приятному общению. В последней части главы я дам некоторые советы по управлению собой в экстремальных ситуациях. Я уверен, что в нашем неспокойном государстве это умение незаменимо для всех без исключения. Овладев методиками, приведенными в этой главе, вы значительно упростите себе задачу продвижения в любой сфере жизни и сможете с кем угодно легко найти общий язык.

Искусство управления собой

Управление собой в действии

Наши действия являются результатом наших мыслей. Действие - это внешнее, физическое отражение процессов, происходящих в вашем внутреннем мире. Все мы обладаем разными характерами, у нас разные цели, разные способности и возможности. Поэтому так важно научиться правильно действовать, исходя из своих собственных предпосылок. Действие непродуманное, необоснованное, может свести "на нет" все предшествующие ему усилия и тем самым значительно усложнить достижение поставленной цели.

Вот наглядный пример: мой знакомый мечтал о шестисотом Мерседесе. Зарабатывал он, прямо скажу, немного. Он отказывал себе во всем: экономил на одежде и даже еде. У него не было друзей, так как любое мероприятие, связанное с любыми, даже незначительными, затратами денег он отвергал без всяких сомнений. Приходилось ему тужо. Над ним смеялись, его не любили коллеги и соседи. Но ему все было напочем. В результате он купил Мерседес.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org Можно подумать: "Молодец, добился-таки своего!" Но заодно с Мерседесом он заработал себе язву желудка и проблемы с почками. Даже когда ему стало совсем плохо, он поехал на авторынок за новой резиной. Оттуда его и забрали в реанимацию. Несколько дней он пролежал в коме, когда его выписывали, оказалось, что ему нужны дорогие лекарства. Денег у него не было даже на элементарный аспирин - он все потратил на покупку машины. Автомобиль продать у него "рука не поднялась". Он продал гараж, и вскоре Мерседес угнали.

Этот человек смог поставить перед собой цель, но не рассчитал свои силы. Его действие было непродуманным и потому привело к совершенно непредсказуемым последствиям. Существует множество вариантов ошибочных действий. Бывает, вы знаете, что делать, но что-то не позволяет начать действовать,

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
заставляет усомниться в правильности принятого решения. Бывает, что вы приняли решение и твердо знаете, что оно правильное, вам нравится такой вариант развития событий, но все равно не начинаете действовать. Причина в том, что вы не уверены, нужно ли вам совершать это действие, так как вы не верите в поставленную цель. Или вы не верите, что у вас хватит на это сил. Из своего опыта проведения семинаров и тренингов я сделал следующий вывод: зачастую нам сложно совершить удовлетворяющее нас действие, потому что при подготовке к нему мы не учитываем некоторых очень важных аспектов. Одни не учитывают эмоциональную сторону, другие создают чересчур идеальную картину, третьи не доверяют интуиции... На семинарах, посвященных разработке правильного плана действий, я обычно подсказываю людям, на каком этапе они совершают ошибку. В этой книге я приведу методы повышения эффективности на всех этапах. В этих методах нет ничего сложного, но пока вы только начинаете их осваивать, не стоит их применять в сложных ситуациях. Ребенок, только-только научившийся сложению, не сможет умножить даже два на два. Достаточно быстро вы научитесь не только "умножать два на два", но и решать сложнейшие задачи. А пока не торопитесь. Обучайтесь на чем-нибудь не слишком сложном. Все сложные действия строятся на более простых элементах. С точки зрения психологии управления собой, действия, которые мы совершаем, условно можно разделить на три вида.

Первый вид действий - это поступки. Поступки могут быть импульсивными и сознательными. Импульсивные поступки - это поступки, про которые говорят: "Нашло что-то". Как правило, они продиктованы эмоциями, необдуманны и о них часто приходится жалеть. Любой ваш поступок обязательно затра-

Искусство управления собой

гивает окружающих, поэтому я предлагаю вам научиться совершать сознательные, обдуманные поступки. Это не значит, что вам надо превратиться в робота без чувств и эмоций. Это значит только то, что вы научитесь контролировать свои действия, управлять ими. Не совершить поступок, диктуемый эмоциями - это тоже поступок. Это тоже наука, которую стоит познать. Есть еще один вид поступков: надо что-то сделать, но вы ничего не делаете. Неделание - такое же действие. Потакая своей лени и безволию, человек возвращает их в себе. Следовательно, его действия имеют вполне конкретный результат, то есть полностью укладываются в определение слова "поступок". Поступок отличается малой протяженностью во времени. Поступок - это действие, цель которого -резкое изменение сложившихся обстоятельств. Поступок - это ваша сила воли, благородие, свойства характера, которые вы демонстрируете окружающим, поэтому поступок более артистичен, в нем много внешнего.

Второй вид - прямая противоположность поступку - деятельность. Деятельность - это любое протяженное во времени действие. И, естественно, начало деятельности, как и любое действие, должно быть запланировано. Например, для молодого человека планирование деятельности - это выбор учебного заведения, в котором он проведет ближайшие годы, для выпускника вуза - выбор работы, для работника фирмы - выбор курсов повышения квалификации. Кто-то всерьез подумывает о переезде в другую страну, а кто-то - о создании семьи. В общем, это любое решение, которое призвано радикально изменить всю нашу дальнейшую жизнь. Рано или поздно всем нам приходится принимать подобные решения.

Третий вид действий можно условно обозначить словом "дело". Это промежуточный вид. Он не столь

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
протяжен во времени, как, например, деятельность, однако он менее импульсивен и категоричен, чем поступок. К этой группе мы отнесем такие

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org занятия как подготовка к сдаче экзамена или к деловой встрече, покупка автомобиля или ремонт квартиры. .

Очевидно, что в зависимости от вида действия методы управления собой несколько различаются. В этой книге я приведу лишь некоторые практики, которые подходят для всех трех видов действия.

Планирование действия

Задайте правильный вопрос. В первой главе много говорилось о том, что в каждом из нас есть глубинное "Я" - дух, основа человека. Часто, принимая решение, мы оставляем мнение своего внутреннего "Я" в стороне, хотя оно всегда знает правильный ответ. Умение правильно поставить вопрос - это искусство, подобное искусству фотографии. Для того, чтобы получить действительно качественный снимок, необходимо выстроить композицию, просчитать экспозицию, учесть свойства пленки, подобрать нужный фильтр, выбрать объектив... Правильно сформулированный вопрос - это уже на половину ответ. Если вам не удается ответить себе на какой-нибудь вопрос, попробуйте обратиться к своему подсознанию. В этом вам поможет следующее упражнение.

1. Работа с подсознанием - довольно трудное занятие, поэтому вы должны быть абсолютно готовы.

Перед началом упражнения вам необходимо полностью расслабиться, сделать несколько дыхательных упражнений, остановить внутренний диалог.

2. Сосредоточьтесь на вопросе, который вы хотите задать. Постарайтесь четко и недвусмысленно его

сформулировать. Произнесите его вслух, запишите на листе бумаги, повторите несколько раз про

1.

Искусство управления собой

себя. Если что-то в нем вам не нравится, переформулируйте его. В результате вы должны получить фразу, которая будет вас полностью устраивать. 3. Представьте, что вы задаете этот вопрос своему глубинному "Я". Важно увидеть своим внутренним взором его образ. Перед кем-то глубинное "Я" предстанет в образе мудрого предка, кто-то увидит его как ангела, кто-то предпочитет обратиться непосредственно к Богу... У каждого человека есть свой образ, найдите его в себе и задайте ему вопрос. Наполните вопрос эмоциями. Если тема вопроса вызывает в вас подавленность, не стоит пытаться задавать его с жизнерадостными интонациями. Будьте естественными.

Теперь вам надо просто быть внимательными и ждать ответа. Ответ может прийти в виде образа или сна. Вы можете получить его на улице или на кухне. Ньюton уснул под деревом, и на него упало яблоко - так он открыл всем известный "закон притяжения". От вас требуется спокойствие и расслабленность, тогда ответ не заставит долго ждать.

Возможно, вам придется задать серию вопросов, прежде чем получить нужный ответ. Причина может быть в неправильном понимании проблемы и, следовательно, неправильно поставленном вопросе. Часто бывает, что ошибка вскрывается совсем не там, где ее искали.

Например, на одном из моих семинаров был такой случай. Девушка Катя задала вопрос: "Почему у меня ничего не получается?", в него она вложила всю безысходность, на которую была способна. Катя считала, что у нее плохая карма, неправильное воспитание и много врагов. Вопрос был задан неверно, через некоторое время ответ пришел в такой форме: "Есть вещи, которые у меня

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
очень даже получаются!" Тогда она задала следующий вопрос: "Что у меня не получается?" Случай интересен тем, что таким образом была выяснена суть проблемы: оказывается, она просто не понимала, зачем она совершает те или иные действия. Последний вопрос, который она себе задала: "Зачем я поступала в этот вуз?" У нее не получилось окончить институт, выучить иностранный язык, потому что она не понимала, зачем ей это нужно. Катя пыталась поступить в вуз, потому что этого хотели ее родители, пошла на курсы иностранных языков за компанию, в то самое время, когда она ясно осознавала, что ей хочется учиться не на юриста, а на археолога, изучать не иностранный язык, а географию.

Осознайте цели. Моя пациентка Катя научилась правильно задавать вопрос, благодаря чему обнаружила следующую, не менее серьезную проблему. Оказалось, что она совершенно не умеет ставить перед собой цель. Вспомним: умение ставить цель - одна из важнейших составляющих искусства управления собой. Бесцельное действие не приносит удовлетворения. У человека создается впечатление, что он старается не для себя, а для кого-то другого. Задайте себе вопрос: вписывается ли это действие в общее направление движения или

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
оно отдаляет вас от намеченной цели?

Планируя действие, обязательно помните не только об общей цели, но и о конкретных результатах, к которым оно ведет. Иначе вы можете совершить серьезную ошибку. С вами может произойти история аналогичная той, что произошла с "любителем" Мерседесов, о котором я говорил выше. Погоня за выигрышем в одном направлении может привести к значительным потерям в другом. Причем потери могут быть так велики, что перевесят полученный выигрыш. Что бы не оказаться в такой ситуации, используйте метод "весы".

Искусство управления собой

1. Возьмите ручку и лист бумаги. Разделите вертикальной чертой лист на две половины. С одной стороны выпишите все возможные положительные по следствия запланированного поступка, с другой – все отрицательные. Внесите в список все возможные варианты развития событий, не закрывайте глаза ни на мелочи, ни на глобальные последствия. Слово, произнесенное шепотом, вызывает в горах лавину.

2. Теперь полностью расслабьтесь, вам надо отвлечься от окружающего мира и сконцентрироваться на поставленной проблеме.

3. Почувствуйте вес каждого из аргументов. Для этого представьте, что ваши руки – это чаши весов. В одну руку сложите отрицательные последствия, в другую – положительные. Важно, чтобы вы определяли вес, исходя из своих внутренних, "субъективных" ощущений. В этом процессе должно участвовать не только логическое, но и образное мышление. Не торопитесь, рассматривая каждый аргумент, задавайте вопрос: "Сколько это весит?"

Создайте образ действия. Часто такие препятствия, как неуверенность, лень возникают из-за того, что у вас нет четкого образа действия. Ваше подсознание сигнализирует вам о том, что вы еще не совсем понимаете, что надо делать. Не начинайте действовать, пока вы не увидите перед своим мысленным, взором ясную картину. Белые пятна и расплывчатые участки на вашей мысленной картине указывают на слабые места в вашем замысле. Эту историю я помню еще со студенческих лет. Два моих однокашника получили комнату в общежитии и решили полностью ее отремонтировать. Полгода они усердно трудились и, наконец, заработали нужное коли-

1

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
чество денег. Тут и начались проблемы. Оказывается, у них было совершенно разное представление о том, как должен выглядеть их обновленный дом. В результате они поругались и разъехались по разным комнатам.

Если вы не знаете, чего конкретно хотите, то вы не сможете ничего добиться. Чтобы создать полноценный образ, надо пережить планируемое действие в своем внутреннем мире. Помните, что образ должен быть воплощен не только в картинках, вы должны буквально почувствовать его, вы должны осознать эмоциональный, физический и интеллектуальный аспекты предстоящего действия. При создании образа действия используйте практику, которая называется "Видеозапись". Вам понадобится использовать своего внутреннего наблюдателя, чтобы посмотреть на свою жизнь как на фильм.

1. Представьте, что вы сидите перед телевизором. На экране последовательно разворачиваются события, сопровождающие планируемое вами действие. У вас в руках пульт, с помощью которого вы можете перематывать события вперед и назад, приближать или удалять картинку и, самое главное, по своему желанию изменять сценарий.

2. Просмотрите все действие от начала до конца. В местах, где вам не все ясно, останавливает запись.

Если вы увидите, что события развиваются не так, как задумано, перематывайте назад до кадра, в котором вы совершили ошибку. Учитывайте время, которое займет планируемое действие.

3. Эта практика поможет вам увидеть все сильные и слабые стороны вашего замысла. Вы сможете бо-

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
лее четко распланировать время, которое вам понадобится на его выполнение.
Создавайте образ, который вы и видите, и слышите, и чувствуете.

1.

Искусство управления собой

Визуализируйте время. Поместите запланированное дело на воображаемую временную прямую. Создайте образ, в котором все важные этапы будут иметь свою продолжительность. Неважно, получится ли все именно тогда, когда вы запланировали. Главное, что у вас есть база. Чтобы ваши прогнозы оказались более правдоподобными, используйте следующую последовательность действий:

- 1) войдите в состояние внутреннего покоя;
- 2) представьте, что ваша цель это точка, удаленная от вас на некоторое расстояние. Это расстояние есть время, которое вам нужно на то, чтобы достичь цели;
- 3) отметьте все этапы на прямой между вашей позицией, в которой вы находитесь сейчас, и вашей целью;
- 4) нарисуйте созданный образ в вашем дневнике и регулярно его корректируйте.

Избавьтесь от прошлых ошибок. Просматривая "видеозапись" и визуализируя время, вы можете увидеть, что некоторые решения вы приняли автоматически. Это решения, принятые на основе опыта, сложившихся у вас стереотипов и подсознательных программ. Часто такие решения оказываются неправильными. Вам нужно вспомнить все аналогичные ситуации и осознать, какие из принятых решений ошибочны. Я не предлагаю вам "копаться" в собственных неудачах. Я предлагаю найти причины ошибок, чтобы впредь не совершать их. Помните, что мы живем в каузальном мире. У любого действия есть причины и есть следствия. Если предыдущее действие было некачественным, то вам так или иначе придется, исправлять ошибки. Лучше это сделать сейчас, чтобы под ногами у вас была прочная основа, а не трясина. Пока вы не сдела-

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
Если этого, вы просто не сможете принять правильное решение. Может, вы недооценили потребность в силах, во времени, в деньгах? Может, вы неправильно оценили мотивы людей, с которыми вы работали? Может быть, в прошлый раз вы взвалили на себя слишком много обязанностей? Найдите причину прежних неудач и тогда вы сможете избежать их в новом деле. Вас перестанут мучить мысли о том, что "как всегда, ничего не получится". Часто мы не можем сделать что-то, потому что подсознательные страхи лишают нас сил. Если вы найдете корень этих страхов, то вы освободитесь от них.

1. Используйте методы самонаблюдения. Вам надо увидеть свою механичность, те стороны своего "Я", которые мешают приступить к делу. Используйте "метод возрастной регрессии" для обнаружения психологических ошибок, заложенных событиями прошлого.

2. Постарайтесь понять, что вам помешало в прошлом в такой же ситуации. Здесь вам поможет умение правильно формулировать вопросы.

3. Перепишите ситуации, в которых вы допустили ошибку с помощью метода работы с образами и словесного программирования.

Составьте свое мнение. Мы живем в мире людей. Наши родные, знакомые и малознакомые нам люди ежедневно оценивают нас. Вы надели новую вещь и коллеги выразили восторг: "Ты - наш секс-символ!" Вы заступились за слабого, и проходящая мимо женщина сказала вам: "Храни вас Господь". Вы уклонились от мордобоя, и бывший одноклассник сквозь зубы процедил: "Тряпка". Наши собственные суждения складываются под влиянием окружающих. В детстве - под влиянием родителей, "соратников" по пе-

Искусство управления собой

сочинице, потом - одноклассников, однокурсников, коллег, близких и любимых людей. Часто действовать нам мешают образы людей, которые высказывали сомнение в наших способностях, критиковали нашу деятельность.

Если мы хотим обсудить с кем-нибудь планы, то чаще всего выбираем людей, близких нам по взглядам. Это помогает нам увидеть сильные стороны и не обращать внимания на слабые. даже если мы просто обдумываем свои планы, никому о них не сообщая, мы все равно находимся под влиянием чужого мнения. Чтобы избежать возможной ошибки, воспользуйтесь методом, который предложил Э. Берн, американский психолог, внесший значительный вклад в науку управления собой.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org

Берн говорил о том, что в человеке живут три личности: ребенок, взрослый и родитель. Ребенок воплощает в себе ваши эмоциональные импульсы, желания, капризы; взрослый – это чувство долга и ответственности, сила воли, тот, кто действует; родитель – это ваша мировоззренческая система, ваши убеждения и принципы. Если ваше действие продиктовано капризом внутреннего ребенка, то вряд ли будут довольны родитель и взрослый. Если взрослый под давлением родителя взвалит на себя слишком много дел, то ваш ребенок не будет получать удовольствия. Сделайте так, чтобы ваше решение отвечало следующему принципу: делать (взрослый) то, что приносит радость (ребенок), но за что не будет стыдно (родитель).

Надеясь на лучшее... Конечно* предугадать все до мелочей под силу только единицам. Как правило, любой план оказывается нежизнеспособным, если в нем не учтены "превратности судьбы". Реальные события никогда не совпадут на сто процентов с воображаемыми. Об этом необходимо помнить при планировании

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром любого действия. В худшем варианте обстоятельства обернутся прямо противоположным образом. Если у вас есть основания опасаться такого поворота событий, то не стоит пренебрегать ими. Надеясь на лучшее, оставаясь оптимистом, будьте готовы к худшему: Сберите всю возможную информацию. Если такой возможности нет, планируйте любой поступок, исходя из худших предположений. У соседского хулигана, которому вы решили вправить мозги, может оказаться разряд по самбо или дрессированный ротвейлер-убийца. Девушка, которой вы решились сделать предложение, может оказаться замужем. Реализация действия

Будьте уверены в себе. Часто мы не можем совершить какой-нибудь поступок, потому что не уверены в том, что у нас получится. Даже если вы решились на поступок, но чувствуете себя неуверенно, окружающие почувствуют и воспользуются этим. Обрести уверенность не так уж и сложно. Вам надо только потренироваться. Вы должны научиться создавать впечатление уверенного человека как внешне, так и внутренне.

Внешняя уверенность. Если планируемый поступок связан с вербальным общением, то запомните такое правило: лишняя информация говорит о вашей неуверенности. Чрезмерное количество аргументов с вашей стороны приведет к тому, что окружающие решат, что вы пытаетесь перед ними оправдаться (чего не станет делать человек, уверенный в своей правоте). Следующий принцип: не проявляйте агрессии, наоборот, будьте вежливы и доброжелательны.

Внутренняя уверенность. Но одной внешней уверенностью не обойтись, вас быстро раскусят. Вам нужно создать уверенность внутреннюю. Для того, чтобы действительно чувствовать себя уверенно, а не только

Искусство управления собой

"делать вид", создайте в своем психологическом фотоальбоме образ уверенности. Он будет вашим внутренним ресурсом, к которому вы сможете обратиться в сложной ситуации.

1. Расслабьтесь, дышите правильно. Остановите внутренний диалог.
2. Внимательно рассмотрите психологическую фотографию с названием "Я уверен в себе".
3. Переживите все свои ощущения еще раз "здесь и сейчас", вне обстоятельств, с которыми она связана. Выпишите все эмоции и мысли, которые вы испытывали в этой ситуации.
4. Теперь вспомните ситуацию, в которой вам катастрофически не хватало уверенности. Она тоже должна иметься в вашем альбоме.
5. Выйдите из нее, наполнитесь ощущениями уверенности.
6. Войдите опять в это воспоминание.
7. Проанализируйте, как бы вы повели себя, если бы чувствовали себя уверенней.
8. Вызовите в себе позитивные эмоции и мысли, которые соответствуют уверенности.
9. Таким образом, перепишите все ситуации, в которых вам не хватило уверенности в себе. Проживайте их во всех подробностях: в движениях, словах, мыслях. Если вы начинаете нервничать, усиливаите в себе уверенность. Ваша цель – увидеть, что быть уверенным в себе не так уж и сложно.

Теперь вы можете перед поступком, для которого вам не хватает уверенности, вызвать в себе этот образ и войти в него. Это намного более эффективный способ, чем заставлять себя сделать что-то усилием воли.

Сдерживайте импульс. Девять из десяти поступков человек совершает или решает совер什ить под вли-

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

янием своих эмоций. Поэтому очень важно научиться воздерживаться от поступка. Я предлагаю вам метод, которым пользовался Лев Толстой. При всей его простоте он действует безотказно. Если вы чувствуете, что вами овладели эмоции, остановитесь и медленно сосчитайте до десяти. В тот момент, когда вы сосредоточены на счете, вы отвлекаете свое сознание, тем самым, давая время "перекипеть" подсознательным процессам. Таким образом, вы оставляете себе возможность для выбора: либо сделать так, как вам подсказывают эмоции, либо так, как подсказывает разум. Вами перестают управлять эмоции, и вы сами начинаете управлять собой.

Будьте артистичным. Человек, который решил дать отпор здоровенному хаму, не должен говорить дрожащим голосом и нервно теребить пуговицу своего пиджака. Также если вы решились попросить у грозного шефа прибавки к зарплате, вам не стоит разваливаться перед ним в кресле и закидывать ноги на его стол. Одни люди считают, что сознательное использование таких инструментов как жесты, мимика, интонации и громкость голоса - это нехорошо, другие чересчур эксплуатируют их, размахивая руками и срываясь на крик по поводу и без повода. Быть артистичным - это значит привести свои жесты, мимику и интонации в соответствие с совершающим поступок. О том, как научиться управлять языком тела, я расскажу чуть позже.

Войдите в образ мастера. Это практика, связанная с корректировкой образов и накоплением внутренних ресурсов. Она пригодится вам, если вы не уверены в наличии у вас достаточных навыков. Перед началом этого упражнения как следует расслабьтесь. Я надеюсь, вы уже хорошо освоили методы релаксации и у вас это не занимает много времени.

Искусство управления собой

1. Задайте себе вопрос: "Какое действие получается у меня лучше всего?" Оно необязательно должно быть связано с решаемой проблемой. Кто-то мастерски печет в блины, кто-то с детства умеет жонглировать пятью различными предметами, кто-то умеет спisyывать у соседа под неотрывным взглядом самого зоркого преподавателя. У каждого, без исключения, человека есть подобное умение.

2. Вспомните свои ощущения в этом действии. Ощутите радость, которую вы испытываете, когда у вас снова и снова все получается; уверенность, с которой вы совершаете движения, - почувствуйте, что значит быть мастером своего дела.

3. Перенесите свои ощущения на то занятие, в котором вы сомневаетесь. Представляйте, что вы мастер в этом деле.

Вы увидите, что вы умеете гораздо больше, чем думали. Одновременно с этим вы осознаете, чего вам не хватает. Теперь вы сможете работать над конкретной частью мастерства, а не начинать все с нуля. В тот момент, когда вам будет казаться, что у вас "уже нет больше сил", образ мастера станет вашим ресурсом, из которого вы сможете почерпнуть то, чего вам не хватает.

Усовершенствуйте автоматизм. Если вы чувствуете, что вам не хватит времени, то посмотрите, какие действия можно совершить автоматически. Например, если вам нужно не опоздать на встречу, то намного продуктивнее будет не смотреть все время на часы, а просто завести будильник. Если вам по роду деятельности надо регулярно улыбаться, создайте в себе механизм улыбки. Важно, чтобы автоматизм вы создавали сознательно. Тогда вы будете уверены, что вы улыбнулись тогда, когда надо.

Еще одна очень важная рекомендация: регулярно проводите ревизию того, на что вы себя запрограмми-

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

ровали. Автоматизм - это не только автоматическое действие, но и автоматическое мышление. На вопрос: "Сколько будет дважды два?" мы, не задумываясь, отвечаем: "Четыре". Такие готовые ответы имеются у нас на тысячи вопросов - это аксиомы, принципы, убеждения, на которых строятся все логические цепочки, - то, во что мы верим. Эйнштейн подверг сомнению классическую науку и открыл теорию относительности, Джордано Бруно сказал: "А все-таки она вертится!". В тот момент, когда мы подвергаем сомнению, то, что "само собой разумеется", мы создаем новое. Окружающая жизнь все время меняется. Так или иначе, вам тоже надо меняться. Периодически анализируйте

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org механизмы своих действий. Возможно, некоторые из них вам уже давно не нужны или требуют усовершенствования. Планируя и обдумывая действие, учитывайте автоматизм, которым вы владеете, совершенствуйте свои программы или, наоборот, исключайте их действие.

Помните и о цели, и о процессе. Это необходимо при управлении протяженным во времени действием, то есть деятельностью. Однажды принятное решение о начале той или иной деятельности означает, что вы собрались добиться каких-то результатов. Практика показывает, что цель со временем может несколько измениться. Ведь со временем может оказаться, что некоторые факторы были нами недооценены, а некоторые наоборот преувеличены. Ошибки, связанные с этим процессом бывают двух видов:

- 1) коррекция процесса без коррекции цели;
- 2) коррекция цели без коррекции процесса.

Причина обеих ошибок в том, что вы позволили обстоятельствам управлять вашими действиями. В первом случае человек не замечает того, что поставленная

Искусство управления собой

цель на самом деле не существует, во втором – что разработанные методы достижения цели уже не актуальны. И в том, и в другом случае ничего кроме трудностей добиться вам не удастся. Вы опять столкнулись со старой ошибкой: неумением быть "здесь и сейчас". Избежать этого достаточно просто: регулярно проверяйте, насколько соответствует действительности ваша цель и средства, выбранные для ее достижения. Если вы сделаете правильный выбор, то все вокруг будет помогать вам, если нет, то препятствия будут возникать на каждом шагу.

Мыслите системно. Если вы серьезно относитесь к выбранному роду деятельности, то вам придется завести дневник. Все мы знаем, что наша память сама выбирает, что и как запоминать. Дневник – это ключ к наиболее важной информации, связанной с вашей деятельностью. Иногда на семинарах при упоминании о дневнике я слышу скептические смешки. Однако я не раз имел возможность убедиться, что люди, приняв эту идею, делали большой шаг вперед. Как вы думаете, зачем ежедневно по всему миру выпускают ежедневники, органайзеры, блокноты? Да затем, что это удобно. Обычный дневник может содержать такие вещи как: памятка о встречах, сборник отчетов о прошедшем дне, ваши наблюдения о деловых партнерах, идеи об улучшении бизнеса, выводы о прогрессе вашей деятельности и его причинах, план всей деятельности, разбитый на этапы. У всех людей, в зависимости от вида деятельности, существуют свои специфические отделы в дневниках.

Откажитесь от ненужного. От тренинга к тренингу, от консультации к консультации я слышу от совершенно разных людей примерено такую жалобу: "через некоторое время я начинаю чувствовать себя автоматом, который только и знает что работать, ни на что

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
другое времени не остается. Даже удовольствие перестаешь получать". В таких случаях я учу людей видеть те их действия, которые являются причинами утечки энергии. В результате неполного управления собой мы совершаляем очень много ненужных движений, говорим слишком много слов, неправильно дышим, пьем и курим. Энергия тратится на недолеченные болезни, негативные эмоции, вызванные ими мышечные зажимы, нарушения сна и вредные привычки. Все эти факторы взаимосвязаны и влияют друг на друга. Например, вы не выспались. Из-за этого вы испытываете отрицательные эмоции, являющиеся причиной мышечных зажимов и обострений хронических заболеваний. В результате заболел живот, и вам полдня пришлось питаться ненавистной овсяной кашей. В итоге работу пришлось взять на дом и доделывать всю ночь. Вы снова не выспались и проснулись с болью в пояснице.

А вот еще один вариант развития событий. Все занятия-паразиты приводят к неоправданным потерям времени. Вы не замечаете этого, так как они прочно вошли в ваш жизненный уклад. Неоправданная негативная эмоция может привести к самым неожиданным последствиям. Вы переходили улицу и второпях случайно задели портфелем пожилую женщину. В свой адрес вы услышали много "лестного", разозлились и вступили в перебранку. За это время зеленый свет сменился красным, вам пришлось остановиться посередине дороги и ваши брюки забрызгало грязью. Пока вы, стоя на остановке, отряхивали грязь, в ваш автобус набилось столько народа, что вам не хватило места. В результате вы опоздали на работу и получили выговор.

Избавьтесь хотя бы от одной неоправданной траты энергии, и вы значительно облегчите себе жизнь. Пер-

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org вое, что надо сделать – долечить запущенную болезнь и избавиться от связанных с ней мышечных зажимов и негативных эмоций. Так вы высвободите энергию, нужную для избавления от других бесполезных энергозатрат. далее начинайте применять весь имеющийся опыт управления собой.

1. Используйте методы самонаблюдения: понаблюдайте за собой в тот момент, когда вы делаете что-то бесполезное. Делайте психологические фотографии занятий-паразитов, например: "Я грызу ногти", "Я курю", "Я нервно дергаю ногой".

2. Используйте свой дневник. Запишите в него все действия, которые вы собирались совершить за последний час и все, которые уже совершили. Окажется, что вы, незаметно для самих себя, играли лишние пятнадцать минут с компьютером в карты, пол часа смотрели в окно или чуть дольше задержались у телевизора.

3. С позиции внутреннего наблюдателя посмотрите на свое психологическое состояние в тот момент, когда вы делали не то, что собирались.. Постарайтесь выявить причины этих занятий-паразитов.

Например: "Я грызу ногти, потому что не подстриг их. Так, значит, я сейчас перестану их грызть и пойду подстригусь".

Многие проблемы решаются достаточно просто. От серьезных привычек, таких как курение и алкоголизм избавиться намного сложнее. Однако у вас все получится, если вы вспомните, сколько пользы вам принесет избавление от них.

Попросите благословения. Эта практика, широко распространенная в христианской традиции, к сожалению, часто остается за пределами нашего внимания. Люди просят благословения автоматически, говоря:

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

"ну, с Богом". Перед началом действия, когда вы уже все решили, когда вы четко знаете, что вам надо делать, а чего делать не стоит, попросите благословения. Если вы не верите в Бога, попросите благословения у своих родителей, у своего наставника, у судьбы, у не-предсказуемой "случайности", у своей звезды, - у того, кому или чему вы верите. Просьба о благословении – это обращение к самому сокровенному, что есть в вашем "Я", к самым глубинным его слоям. Таким образом, вы становитесь полностью готовым к действию. Вся ваша внутренняя энергия направлена на его выполнение.

Обязательно искренне, "от всей души", поблагодарите за помощь не только после того, как совершили действие, но и перед его началом всех, кто может вам помочь или помешать. Тем самым вы влияете на тонкие структуры, создавая благоприятное поле для деятельности, притягивая к себе нужных людей, а с ними и возможности.

Действия в экстремальной ситуации

Экстремальная ситуация характерна острым дефицитом времени. Вы не сможете взвесить все "за" и "против", потому что надо срочно действовать. Станете ли вы думать, если на вас падает дерево? Конечно, нет. А как вы поступите? Природный механизм заставит вас побежать, но это будет неправильно.

Правильно – отойти в сторону, чтобы оно упало рядом. Экстремальные ситуации бывают и другого рода. Например, вы бизнесмен и вам "на голову сваливается" налоговая полиция. Надо срочно, не раздумывая, действовать. В экстремальной ситуации главное – не терять способность управлять собой. Однако управление собой в данном случае имеет свои особенности. Вам надо научиться:

Искусство управления собой

* мгновенно переходить из обычного расслабленного состояния в состояние активное. Это можно сравнить с умением мгновенно просыпаться;

* сохранять хладнокровие. Некоторых людей начинает буквально трясти, и они впадают в панику, поддаваясь эмоциям;

* быстро получать доступ к энергии, к скрытым ресурсам. В экстремальной ситуации просто необходимо умение принимать интуитивные решения.

Боевой транс. Боевой транс – это состояние широко используется мастерами восточных единоборств. В данном случае вы открываете себя внутренним ресурсам. Люди, прошедшие обучение искусству погружения в боевой транс, описывают это состояние примерно так: "Я почувствовал, что все мое тело, мой разум действуют независимо от моей воли. Однако я знал, что все эти действия правильны". Я предлагаю вам научиться погружаться в состояние, в котором вас "ведут". Вы не занимаетесь обдумыванием каждого своего шага или движения, вы действуете на "автопилоте" с высокой точностью. Чтобы научиться пользоваться этим состоянием сознания, последовательно пройдите

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
два этапа.

Первый этап. Вам надо научиться входить в состояние транса. Это потребует от вас навыка работы с образами и внутренними ресурсами.

1. Представьте, что вас окружает поле мощнейшей энергии, наполняясь которой человек становится непобедимым.

2. Откройтесь этой энергии, позвольте ей наполнить ваше сознание. Почувствуйте себя сильным чело веком. Почувствуйте, что вам помогает не только сила ваших мышц, но и высшие силы (дух, природа, Бог).

1.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

3. Почувствуйте, как эта энергия, словно крылья, поднимает ваше сознание на новую высоту, с которой вам лучше видно окружающий вас мир.

4. Представьте, что эта энергия сама ведет вас к победе - над конкретным человеком или проблемной ситуацией.

Второй этап. Якорение - метод, с помощью которого вы научитесь входить в транс мгновенно. Вам надо создать якорь. В качестве якоря используется движение или звук, который мгновенно вызывает в вас нужное изменение. Это своеобразный автоматизм, назначение которого - вызвать переход из обычного состояния сознания в измененное. Воинственный взор глаша бойца во время соревнования больше предназначен именно для этой цели, а не для устрашения противника. Лучше всего работает комплексный якорь, в котором участвуют все три составляющие:

- * жест - определенная удобная для вас поза;
- * звук - короткое, звучное слово;
- * образ - что-нибудь яркое и динамичное.

Войдите в транс, приняв трансовую позу, произнеся звук, визуализировав образ. Когда у вас это получится, считайте, что вы "заякорили" измененное состояние. Потренировавшись, вы научитесь входить в транс за считанные доли секунды.

Неадекватное поведение. Часто мы сталкиваемся с экстремальной ситуацией в лице агрессивно настроенного человека. В этом случае и помогает неадекватное поведение. Этот метод основан на знании устройства психики человека. Вспомним: действию всегда предшествует образ. Это значит, что, направляя на вас агрессию, человек ожидает от вас вполне определенной реакции. Однако ваше поведение может не со-

Искусство управления собой

впасть с его ожиданиями. В психологической литературе часто, приводится следующий пример: при встрече с человеком вы в последний момент убираете руку, протянутую для рукопожатия. В этот момент человек, вместо руки ощущивший пустоту, на некоторое время буквально застывает. Психике требуется время, чтобы срочно найти замену стандартному, уже закрепившемуся, образу рукопожатия. В этот промежуток времени человек недоступен для информации извне. Именно этим свойством пользовался вор-карманник Ручников из кинофильма "Место встречи изменить нельзя". Он хлопал дружески совершенно незнакомого человека. Тот на время "отключался", пытаясь вызвать в памяти воспоминания, связанные с этим "другом", а в это время его карманы методично опустошались.

Описываемое состояние является одним из видов транса. Оно характеризуется замедленной, реакцией на внешние раздражители, а иногда и полным ее отсутствием. В это время вы можете взять в свои руки инициативу. Известен случай, произошедший еще в советские времена: девушка, оказавшаяся в лифте с насильником, вдруг запела гимн Советского Союза. После чего сказала грубым низким голосом: "Ну-ка быстро убрали свои причиндалы". Насилие не состоялось. В сознании преступника эта девушка никак не увязалась с образом испуганной и заплаканной жертвы. Теперь он оказался в экстремальной ситуации.

Список ожидаемых опасностей. Экстремальной ситуации можно дать еще и такое определение: ситуация, в которой мы не знаем, что делать. Получается, если мы подготовимся к этой ситуации, она перестанет для нас быть экстремальной. На семинарах, посвященных экстремальным ситуациям, я как-то услышал: "Волков бояться - в лес неходить". Это правильно, однако подготовиться к встрече с ними все же

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

стоит. Охотник берет с собой ружье, автолюбитель покупает себе машину со встроенной подушкой безопасности, парашютист прыгает с запасным парашютом.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
Если вы не умеете плавать, то глубокая река – безусловно, экстремальная
ситуация. Если вы плавать умеете, – это ни с чем не сравнимое удовольствие.
Чтобы не "утонуть":

- * составьте список возможных опасных ситуаций. Не стоит вносить туда конец света или падение метеорита на ваш дом. Внесите туда то, что может угрожать вам в реальности;
- * выпишите все, что вы можете предпринять в случае вашего столкновения с опасностью. Ищите необычные оригинальные решения, но и не пренебрегайте старыми, испытанными методами.

Пользуйтесь опытом других людей. Существует большое количество изданий по обеспечению личной безопасности в экстремальных ситуациях. Эта книга не является пособием по поведению в случае опасности. Этому посвящена значительная часть других моих книг: "Невидимая броня" и "Мастер жизни".

Обратитесь к Высшим силам. Есть особый вид экстремальных ситуаций – ситуации, когда вам нечего противопоставить надвигающейся опасности. Здесь вам поможет только одно – Бог. И это не метафора, и не шутка. На протяжении истории человечества было зафиксировано бесконечное количество случаев божественной помощи. Такие случаи происходят ежедневно. Эзотерические источники говорят о подключении к единому божественному разуму, который способен помочь, взывающему к нему человеку. Людей, в большей степени способных взаимодействовать с Высшими силами, называют пророками, святыми, просветленными. В экстремальной ситуации, из кото-

Искусство управления собой

рой нет выхода, вам надо собрать всего себя для обращения к Богу и тогда он вам поможет.

Итоги

1. Действие – это результат наших мыслей, это внешнее, физическое отражение процессов, происходящих в вашем внутреннем мире. Непродуманное, необоснованное действие может свести на нет все предшествующие ему усилия и, тем самым, значительно усложнить достижение поставленной цели.

2. Часто мы не можем решить проблему потому, что неправильно ее формулируем. Избежать этого можно с помощью правильно поставленного вопроса.

Принимая решение, найдите причину прежних неудач. Таким образом, вы сможете избежать их в будущем и избавиться от чувства неуверенности.

Сделайте так, чтобы ваше решение отвечало следующему принципу: делать то, что приносит радость, за что не будет стыдно.

3. Создайте образ уверенности. Он станет вашим скрытым ресурсом, который поможет в тот момент, когда вам будет не хватать этого свойства личности. Подвергайте сомнению свои стереотипы. Регулярно проверяйте, насколько соответствуют действительности ваша цель и средства, выбранные для ее достижения. Избавьтесь хотя бы от одной неоправданной траты энергии, и вы значительно облегчите себе жизнь.

4. Экстремальная ситуация – это ситуация, в которой у вас нет времени взвесить все "за" и "против", потому что надо срочно действовать. Научитесь входить в состояние боевого транса. Это умение поможет вам подключать свои внутренние ресурсы. Если вы сталкиваетесь с агрессивно настроенным человеком, используйте метод "Неадекватное 1.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
поведение". С его помощью вы сможете остановить наступление и выиграть время. Если ситуация безвыходная, просите помощи у Высших сил. Искренняя молитва способна вызвать их помощь.

Мастерство общения

Есть люди, которых просто приятно послушать. Анекдот, рассказанный таким человеком, смешней в два раза, его аргументы кажутся неопровергими, да и опровергать их как-то не хочется. Умение построить общение таким образом, чтобы к вам прислушивались – это искусство, которому можно научиться. Мы не всегда вольны выбирать себе партнера по общению, однако мы способны общаться так, чтобы нам это общение приносило удовольствие.

Люди воспринимают не только ваши слова, но и то, в какой форме вы их подаете. Американские психологи подсчитали, что словесное или вербальное общение составляет примерно 1/6 воспринимаемой информации. Остальные 5/6 мы передаем с помощью поз, интонаций, мимики, дыхания, ритма, то есть

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org невербальных каналов общения. Слова могут быть двусмысленными, но в сочетании с тем или иным жестом или интонацией они становятся однозначными. Невербальные каналы сообщают нам об эмоциональной стороне слов. Это значит, что мы можем судить об отношении к нам без "лишних разговоров". Когда у человека опущены плечи, нахмурены брови и поджаты губы, мы говорим, что он расстроен. А если кто-то сжал кулак, мы понимаем, что он агрессивно настроен. Эти знания можно использовать при общении. Опытный человек способен по желанию вызвать ваше расположение или, наоборот, разозлить вас. Например, я не раз видел, как незадачливый покупатель уходил

Искусство управления собой
от прилавка магазина совершенно не с тем, что он хотел купить. Искусством общения в совершенстве обладают многие профессиональные продавцы, известные политики, успешные бизнесмены, эстрадные гипнотизеры и практически все психологи. Умение управлять неверbalной стороной общения поможет вам вести разговор так, нужно именно вам. Это значит, что управлять процессом общения будете вы, а не ваш собеседник.

Личная зона. У человека есть три зоны общения. Первая зона, межличностная – расстояние от одного до двух метров вокруг вас. Это то расстояние, в пределах которого незнакомые люди не вызывают у нас дискомфорта. Вторая зона, личная – примерно полметра, на этом расстоянии мы общаемся с коллегами или малознакомыми людьми. Третья, интимная зона – 15 сантиметров и меньше. Вторжение незнакомого человека в эту зону обычно вызывает рефлекторную агрессию. В интимную зону мы пускаем только самых близких нам людей. А теперь ответьте на вопрос: почему в переполненном трамвае все такие злые?

Размеры этих зон могут варьироваться в зависимости от личных свойств человека. Например, у людей, живущих в большом городе личные зоны значительно меньше, чем у тех, кто живет за полярным кругом. Знание размеров своей личной зоны поможет вам правильно построить общение. Например, вы всю жизнь прожили в Москве, а ваш партнер приехал из небольшой деревни под Курском. Понаблюдайте за собой и партнером во время вашего общения, вы увидите очень интересную картину. Время от времени ваш собеседник совершенно неосознанно будет отступать от вас на полшага, а вы через некоторое время будете так же неосознанно делать эти полшага вперед. Потом он приедет домой и скажет: "Какой наглый москвич".

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

Как же правильно выбрать расстояние для общения с незнакомым человеком? Есть несколько методов, здесь я приведу один действительно удобный. При встрече обратите внимание на приветствие. Вы заметите, что одни люди при рукопожатии подходят очень близко. Другие слегка наклоняются вперед, чтобы не слишком приближаться. Третьи предпочитают вообще помахать издалека рукой. Естественное расстояние для приветствия, пожалуй, и будет удобным расстоянием для общения. Конечно, если вы столкнулись в узком коридоре или, наоборот, разделены пешеходным переходом, то с выводами не стоит торопиться.

Рукопожатие. Что вы почувствуете, если вместо руки при встрече вам сунут в руку мертвую рыбу? А если вашу руку захватят в тисках? Ощущения, мягко говоря, останутся неприятные. Именно поэтому очень важно освоить искусство рукопожатия. Некоторые люди сжимают руку так, что потом она долго болит, а некоторые, наоборот, протягивают для рукопожатия совершенно расслабленную кисть. И тот и другой вариант психологически некорректен, если только он не используется намеренно. Слишком сильное рукопожатие воспринимается как демонстрация превосходства, слабое считается признаком слабого характера и неуверенности в себе или презрения. В девяти случаях из десяти это действительно так. Исключение составляют люди, которые не способны сжать руку из-за болезни и те, кто по роду профессии бережет пальцы (например художники, музыканты).

Ощущения, которые испытывает человек при рукопожатии, сильно зависят от угла, под которым повернута ладонь. Если вы подаете руку ладонью вверх, то вы тем самым сообщаете: "Я к вашим услугам". Часто положение "ладонь вверх" используется как

Искусство управления собой

знак примирения и уважения. Рука, повернутая ладонью вниз, наоборот, говорит о том, что этот человек собирается вами руководить. А вот если рука подана вертикально, то есть ребром вниз, то это говорит: "Я готов с вами сотрудничать". Есть и промежуточные положения, например, вертикальное с небольшим наклоном ладони вверх.

Если вы подаете руку ладонью вниз, то вы вынуждаете давать вам в ответ

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org руку ладонью вверх. Тем самым, вы с первой минуты занимаете руководящее положение. Понаблюдайте, как здороваются два человека, привыкшие руководить. Вы будете свидетелями символической борьбы: они оба дают руки ладонью вниз. В таком положении пожать руку невозможно. Учтесь в зависимости от ситуации изменять свое рукопожатие, регулируйте силу пожатия и положение ладони.

Магический взгляд. Глаза могут быть добрыми, злыми, нежными, холодными, усталыми, веселыми, грустными... В них содержится больше информации, чем в самой длинной фразе. Взглядом можно "убить", а можно обнадежить, можно унизить и можно вселить уверенность. О чём же говорят глаза вашему собеседнику?

1. В нашем обществе не принято долго смотреть в глаза незнакомому человеку. Это считается неприличным. Причина в том, что таким взглядом вы как бы "лезете в душу", вторгаетесь в самую интимную зону человека. Таким взглядом вы сообщаете: "я рассматриваю тебя так же, как и животное в зоопарке". Долгий пристальный взгляд применим, если вы хотите показать человеку свое пренебрежение, презрение.

2. Если говорящий делает паузу и не смотрит на собеседника, он имеет в виду, что еще не закончил.

1.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

3. Если вы не смотрите на человека, который что-то вам говорит, это может быть воспринято следующим образом: "я не совсем довлетворен тем, что вы говорите. У меня есть некоторые возражения".

4. Если вы смотрите в сторону, когда говорите, это может означать: "я не уверен том, что я говорю".

5. Если вы смотрите на говорящего, пока слушаете, то даете сигнал: "я согласен с вами", или "Мне интересно то, что вы говорите".

6. Если вы говорите и смотрите на слушателя, это может означать: "Я уверен в том, что говорю".

7. Взгляд, направленный в середину лба сообщает о том, что вы ставите себя "выше" собеседника.

Взгляд на уровне переносицы - это деловой взгляд, уместный на работе. Взгляд в область шеи и ниже - это интимные взгляды, их обычно используют в общении с близкими людьми, иначе он может быть воспринят как оскорблениe.

Немалое значение имеет угол, под которым вы смотрите на человека, положение век и бровей. Было подсчитано, что существует сорок различных положений бровей и более тридцати положений век. Получается, что, используя веки и брови можно получить более тысячи различных взглядов. И это без учета угла, под которым вы смотрите и продолжительности взгляда!

Внутренняя улыбка. Человеку, который вам улыбается, хочется улыбнуться в ответ... если вы видите, что эта улыбка искренняя. Классическая "американская" улыбка, к сожалению, не отвечает этим требованиям. Улыбка человека, которому на самом деле невесело, напоминает оскал, гримасу - что угодно, но не улыбку. Когда человек улыбается неискренне, это бросается в глаза. Настоящая улыбка идет изнутри. Я предлагаю вам научиться улыбаться всем своим существом

Искусство управления собой

вом. Человек, обладающий таким умением, способен разрядить обстановку, лишь чуть-чуть приподняв уголки губ.

В этой практике вам понадобится зеркало, в котором вы сможете видеть себя во весь рост. Подойдет и любое другое, в котором вам будет видно свое лицо с расстояния 30-50 сантиметров.

1. Подойдите к зеркалу и всмотритесь в свое лицо, обратите внимание на свою осанку. Вспомните, что состояние наших мышц непосредственно связано с эмоциями. Что отражает выражение вашего лица и осанка?

2. Закройте глаза и расслабьтесь. Проделайте одну из релаксационных практик.

3. Когда вы почувствуете, что все мышцы расслаблены, мысленно выдохните всю тяжесть и усталость.

4. Представьте, что негативные элементы образа, который вы увидели в зеркале, растворяются один за

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
другим. Растворите их полностью.

5. Закройте глаза и представьте, что с каждой секундой восстанавливаются

ресурсы, рождается новый

образ: отдохнувший, посвежевший, спокойный...

Глаза закрыты, но вы улыбаетесь, излучаете бодрость.

6. Откройте глаза. Вы увидите полного энергии, лучезарного человека.

7. Вберите в себя энергию этого образа, мысленно вдохните ее.

8. Посмотрите, как вместе с вами энергией наполняется ваше отражение в зеркале. Обменивайтесь с

ним энергией. Представьте, что оно наполняет энергией вас, а вы его.

9. Сохраните этот образ в своем психологическом фотоальбоме и входите в него, когда вам будет нужно.

1.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

Открытые позы. Поза отражает ваш общий эмоциональный фон. Этим профессионально пользуются художники. Например, подчиненный часто изображается ссутуленным, прижавшим руки к телу, втянувшим голову в плечи, напряженным человеком. Из этого мы делаем вывод, что он боится начальника. Начальник же сидит в кресле, откинувшись и заложив руки за голову. Мы делаем вывод, что он спокоен и полностью уверен в своем превосходстве.

Однако ни та, ни другая поза не способствует продуктивному общению. Также как к сотрудничеству располагает только один вид рукопожатия. Если вы хотите расположить к себе человека, примите открытую позу. То есть такую позу, которая говорит о том, что вы человеку доверяете, что вы готовы выслушать его, но, в свою очередь, уверены, что он выслушает вас. Основные признаки открытой позы:

* тело полностью повернуто к собеседнику, немного

наклонено в его сторону;

* взгляд прямой, но не в глаза, а чуть ниже, в область между переносицей и ртом. Если вы общаетесь с

близким вам человеком, то он может чередоваться с взглядом прямо в глаза или взглядом ниже рта;

* плечи расправлены, спина выпрямлена и расслаблена;

* руки открыты, то есть на виду и ладонями вверх.

Профессиональные коммивояжеры во время делового контакта рекомендуют держать в руках лист

бумаги, папку или книгу;

* ноги не должны стоять слишком близко друг другу.

Также не рекомендуется, чтобы они были чересчур широко расставлены. Также нежелательны скрещенные ноги или вариант "нога на ногу", если вы сидите. Подсознательно скрещенные ноги и руки

*

Искусство управления собой

воспринимаются как признак неискренности и не уверенности.

Хорошие жесты. Американские психологи заметили, что уровень жестикуляции тем выше, чем ниже социальный статус человека. Это связано с тем, что высокого положения в обществе, как правило, достигают люди, в той или иной мере управляющие собой. Они знают, что невольный жест может свести на нет все, что вы говорили, поэтому стараются не особо жестикулировать. Уровень соответствия между жестами и словесной информацией называется конгруэнтностью. Вообще, конгруэнтность - это соответствие не только жестов и слов, но и всех верbalных и неверbalных сигналов, но об этом чуть позже. Люди больше склонны верить жестам, чем словам. Представьте себе политика, который говорит: "я - сторонник мирных переговоров" и одновременно несколько раз ударяет кулаком по столу. Чему вы поверите, словам или жестам?

Жест - это сочетание множества элементов. В жесте участвуют руки, ноги, корпус, глаза, мимика, - в общем, все тело. Поэтому жест практически невозможно подделать. Это усложняется тем, что неестественный или незаконченный жест оставляет у собеседника крайне неприятное впечатление. Произнесенная вами фраза покажется ему незаконченной или неискренней.

Замрите в процессе общения, и вы увидите себя в определенной позе, внимательно рассмотрев которую вы сможете многое узнать о том, как вы общаетесь с окружающими. Умению управлять жестикуляцией учат в актерских и балетных школах. Однако вам не обязательно достигать такого уровня мастерства. Вы можете научиться управлять жестами, наблюдая за профессиональными актерами:

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

- * посмотрите, как они "разминаются" перед работой;
- * используйте релаксационные практики для работы с мышцами лица и тела;
- * понаблюдайте, какие жесты соответствуют той или иной эмоции, ситуации;
- * для начала попробуйте просто повторить жесты.

Понаблюдайте за тем, что вам мешает их воспроизвести.

Конечно, вам будет намного легче освоить искусство управления жестами, если вы запишитесь на групповой тренинг или в актерскую школу.

Управление речью. Здесь мы поговорим о вербальной стороне общения – устной речи. 1/6 – это значительная часть общения и пренебрегать ей было бы, по крайней мере, легкомысленно. У человека, практикующегося в управлении речью, мысль переходит в слова практически мгновенно. Его речь отличается спонтанностью и плавностью, он говорит красиво. Существует много трудов, посвященных исследованию того, как строили устную речь наиболее выдающиеся ораторы. Оказывается, существует определенный набор правил, позволяющих значительно ее "украсить".

+ Есть такое понятие – бесспорная истинна, например: "Всем известно, что Земля круглая". Начните свою речь с подобной истины. Ваш собеседник будет больше доверять вашим словам. Психолог М. Гордеев отметил интересный факт: если человек соглашается подряд с четырьмя вашими утверждениями, то с пятым он соглашается автоматически.

* Помните, что в любом сообщении должно быть начало, середина и конец. Каждая ваша фраза должна нести определенную информационную нагрузку. Вы можете вызвать у собеседника информа-

Искусство управления собой
ционный стресс, перегрузив свою речь ненужной информацией.
Учтесь структурировать информацию: разбивайте общую идею на пункты, делайте промежуточные выводы, давайте заголовки при переходе от одного этапа к другому. Правильная последовательность подачи информации такова: личная (человеческая) часть, информационная часть (цифры, статистика), резюме с выводами. В таком виде информация воспринимается лучше всего. Избавляйтесь от слов-паразитов. Слова-паразиты – это слова, не несущие никакой информационной нагрузки, которые вы повторяете слишком часто. Например "короче", "так", "это". У каждого человека свой набор. Страйтесь использовать простые предложения. В устной речи роль знаков препинания играют паузы. Длинное предложение, так или иначе, вынудит вас остановиться и вдохнуть. Эта вынужденная пауза может быть неправильно воспринята собеседником. Злоупотребление причастными и деепричастными оборотами, сложноподчиненными структурами приведет к тому, что собеседник потеряет нить разговора. С другой стороны и вы сами можете запутаться в спряжениях, склонениях и падежах.
Не ждите от общения немедленного стопроцентного результата. Будьте готовы к тому, что многое может не получиться с первой попытки. Если вы хотите всего и сразу, то партнер автоматически уйдет в позицию защиты. Вы добьетесь прямо противоположного результата – теперь "достучаться" до него будет еще сложнее.
Учтесь останавливать идущий на вас поток эмоций и информации. Если с вами разговаривают че-

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
рассчур громко или тихо, если перегружают речь информацией, прервите на время вашего собеседника. Эмоциональная и информационная перегрузка резко снижает способность к сосредоточению. Это вызывает лишь раздражение и усталость.

Не перегружайте партнера. Если ваш партнер женщина, наполните общение эмоциями. Женщины все воспринимают через призму личного мировоззрения, субъективная оценка часто превалирует над объективной. Даже самая достоверная информация может быть отвергнута женщиной по субъективным причинам. Отдельного внимания заслуживает такой инструмент устной речи, как скрытое влияние. Он был разработан американским классиком гипноза М. Эрик-соном. Этот метод можно проиллюстрировать одной из самых известных его фраз: "Вы предпочитаете войти в мягкий или жесткий транс?" Суть метода в том, что за видимостью выбора вы фактически лишаете собеседника выбора. Клиент уже не решает, хочет он войти в транс или нет, он думает о том, в какой вид транса он "хочет" войти. Такая постановка вопроса автоматически снимает сопротивление клиента перед входом в транс. С другой стороны, зная о таком методе убеждения, вы можете заметить скрытый гипноз и не дать себя отвлечь. На вопрос Кролика: "Пух, тебе чего намазать - меду или сгущенного

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org молока?" Винни-Пух ответил: "И того и другого. И можно без хлеба". Вы также можете отказаться от навязанного вам ответа.

Искусство устной речи немыслимо без умения вести диалог. Этому невозможно научиться индивидуально. Используйте упражнение, которое я даю на семинарах и групповых тренингах.

Вы садитесь лицом к участникам. Участники сидят перед вами полукругом.

Искусство управления собой

1. Участники начинают по очереди задавать вам каверзные шутливые вопросы.

Например: "Для чего

соконожке столько ног?" Желательно, чтобы за даваемые вопросы затрагивали разные сферы.

2. Ваша цель как можно быстрее и остроумнее ответить.

3. За каждый ответ вам ставят оценки.

Суть данной практики заключается в том, чтобы вы научились мгновенно облекать мысль в слова. Скорость ответа нужна также и для того, чтобы в работу мозга включалось не только медленное рациональное сознание, но и ближайшие пласти подсознания, которые дают более широкие возможности для творчества и действуют быстрее. Так же участвуя в такой игре, вы сможете понаблюдать за другими людьми и возможно перенять у них наиболее удачные схемы мышления.

Управление голосом. Я уже говорил, что в устной речи место знаков препинания занимают паузы. Но как передать паузой восклицательный знак? Это невозможно. Для этого необходимо уметь насыщать свои слова нужными эмоциями. Как выразить доверие? Для этого существует сочетание интонации, тембра и ритма, имеющее специальное название - "доверительный тон". Разговорная речь намного богаче письменной, так как она дает возможность подчеркнуть мельчайшие оттенки смысла и настроения. Для этого существуют такие элементы как: тембр, интонация и ритм. От этих трех составляющих серьезно зависит отношение к вашим словам.

Послушайте наших политиков. Возьмем, например, Примакова: его речь размерена, он умело пользуется паузами, обладает глубоким, "успокаивающим" тембром голоса. Одним этим он призывает слушающего к разумному

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром
спокойному диалогу. В качестве примера противоположного стиля использования голосовых ресурсов послушайте речь известного мастера скандалов и речевых импровизаций В. Жириновского. Он разговаривает на повышенных тонах, на "границе срыва", его речь отрывиста, резка и агрессивна. Такой голос ассоциируется с беспорядками и нестабильностью. Он больше подходит для выступлений на баррикадах, а не в государственной думе.

Тембр – это высота и глубина голоса, это ваше спокойствие и уверенность в себе. Высота зависит от уровня напряжения голосовых связок. Глубина зависит от размера резонирующего объема. Получается, для того чтобы управлять высотой звука, достаточно научиться расслаблять мышцы голосовых связок. С глубиной звука все обстоит несколько сложнее. Считается, что основным резонатором является ротовая полость, но это только условность. На глубину голоса влияет все тело. В школах пения учат изменять голос за счет положения диафрагмы. В данном случае в процессе создания звука активно включается грудная клетка, это позволяет достичь очень глубокого голоса.

Интонация – это отражение эмоций. При помощи интонации можно выразить восторг, вопрос, разочарование, грусть. Настоящие мастера окрашивают каждое слово в свой интонационный оттенок. Интонации идут рука об руку с языком жестов (в то время как тембр можно сравнить с позой). Так же как и неестественный жест, неправильно выбранная интонация может стать фатальной ошибкой.

Ритм. Одни из нас разговаривают слишком медленно, другие так быстро, что сложно бывает разобрать слова. В одном ритме нам разговаривать комфортно, а в другом нет. Кто-то говорит монотонно, а кто-то чересчур короткими ритмическими промежутками. Интересно, что слишком быстрая речь ос-

Искусство управления собой

тавляет у людей неприятное ощущение вплоть до головокружения. Человек с замедленной речью оставляет ощущение не очень развитой личности. И в том, и в другом случае с человеком тяжело общаться. Почему одного преподавателя понимают девяносто процентов студентов, а другого не понимает никто?. Дело в том, что существует определенный ритм речи, который позволяет слушателю с наименьшим напряжением усваивать информацию. Не так уж сложно управлять своим голосом, у нас для этого есть все инструменты, надо только научиться правильно их использовать. Советы, которые можно дать для работы с голосом, достаточно просты.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org

- * Используйте полное дыхание. Поверхностное дыхание, как правило, сопутствует высокому и неглубокому голосу. Такой голос при долгом общении начинает утомлять собеседника. Полное дыхание способствует созданию приятного для слуха тембра голоса.
- * Если вы желаете скрыть свои эмоции, контролируйте интонации. Это полезно при деловых переговорах или в случае конфликта.
- * Если вы волнуетесь, возьмите паузу. Расслабьтесь, ваше напряжение играет против вас. Оно проявляет себя в неестественно высоком голосе, рваном и неестественно ускоренном ритме.
- 4 На досуге "поиграйте" со всеми тремя составляющими голоса. Найдите удобный и естественный голос, "свой голос". Для этого полезно попробовать свои силы в пародировании самых разных людей. Таким образом, вы не только научитесь управлять голосом, но и чувствовать, какие мысли, эмоции и настроения передает та или иная интонация, тембр, ритм.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

Подстройка. Подстройка - это заимствование элементов поведения другого человека. Суть этого метода заключается в установлении невербального взаимопонимания. Он основывается на следующем законе: человек с удовольствием общается с теми, кто на него похож. Переходя на невербальный язык вашего партнера, вы создаете у него положительное впечатление.

Понаблюдайте за окружающими людьми. Вы увидите, что люди, которые нравятся друг другу, делают схожие жесты, принимают схожие позы, разговаривают примерно с одинаковыми интонациями и тембрами голоса. И, наоборот, скрытый конфликт проявляет себя в закрытых агрессивных невербальных знаках. В качестве наглядного примера подстройки можно привести светское общение, которое начинается с ничего не значащего обмена репликами. Две-три минуты люди бессознательно тратят на то, чтобы войти в общий для них ритм, чтобы подстроиться друг под друга. Это называется - найти общий язык.

Существует несколько видов подстройки:

- * подстройка под позу;
- * подстройка под мимику;
- * подстройка под жестикуляцию;
- * подстройка под ритм речи;
- * подстройка под тембр голоса;
- * подстройка под дыхание.

Самым мощным инструментом подстройки считается дыхание. Причина в том, что одинаковое дыхание (глубина, ритм, используемые части легких) само по себе создает предпосылку для схожих поз, ритма, голоса, движений.

Подстройка может быть прямой (правое-правое) и зеркальной (правое-левое). Если вы стоите лицом к лицу с человеком, то предпочтительнее зеркальная подстройка, если сбоку - то прямая.

1

Искусство управления собой

Обучаться подстройке удобно в паре. Сначала надо научиться подстраиваться под каждый из элементов по отдельности, а потом можно перейти к полной подстройке. Полезно будет наличие третьего человека, выполняющего роль наблюдателя и подсказчика. Он будет сообщать вам о ваших ошибках и помогать их исправлять. Здесь я приведу упражнение, которое поможет вам научиться подстраиваться под позу собеседника.

1. Два человека садятся друг против друга. Третий сидит несколько в стороне, так чтобы видеть обоих участников.

2. Участники, которые сидят друг напротив друга, начинают обсуждать тему, по которой они расходятся во мнениях.

3. Задача участников - сохранять одинаковые позы.

Наблюдатель время от времени дает советы. Позы необязательно совпадать полностью. Критерий правильной подстройки: ощущение общего с партнером эмоционального фона.

4. Теперь поменяйтесь местами. Пусть каждый участник попробует себя в обеих ролях, он должен и подстроиться, и понаблюдать.

Таким же образом научитесь подстройке под другие невербальные элементы общения. В ходе тренингов я убедился в следующем: если вам удалось подстроиться, то вскоре вам либо удастся убедить своего собеседника, либо вы незаметно переходите на темы, приятные вам обоим. В противном случае люди испытывают дискомфорт, и любое мелкое разногласие, возникающее в

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
процессе общения, становится камнем преткновения. Полного взаимопонимания
достигали те пары, в которых хотя бы один человек использовал одновременно
несколько элементов подстройки.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

Если вы хорошо подстроились, вы становитесь "своим", то есть вызываете подсознательное доверие. Как только вы подстроились, вы получаете возможность вести разговор. Иными словами, вы можете направить разговор в нужное именно вам русло, и собеседник последует за вами, не оказывая никакого сопротивления. Стать мастером подстройки сложно без опытного руководителя, но и те первые шаги, которые вы сделаете вместе с этой книгой, ощутимо увеличат ваши возможности в общении.

Имидж. Психологи знают, что мнение, которое мы составляем о человеке, на 90% зависит от первого впечатления. Это значит, что если в первые десять минут знакомства вы неправильно зарекомендовали себя, то впоследствии вам придется приложить много усилий, чтобы сломать установившийся стереотип. Правильно выбранный имидж - это необходимое условие для того, чтобы произвести положительное первое впечатление.

* Одевайтесь соответственно ситуации. Если придете на пикник, в строгом костюме, то вас не поймут.

Также и деловая встреча исключает спортивные шорты и футболку. Пренебрежение к своему внешнему виду дает вашему партнеру знать: "Меня не интересует ваше мнение".

* Ваше рабочее пространство также является неотъемлемой частью вашего имиджа. Беспорядок и лишние предметы на рабочем столе - это сигнал опасности для человека, с которым вы общаетесь. Порядок вокруг вас - это отражение порядка внутри вас. Ваш гость должен чувствовать себя уютно.

* Не стоит также обходить вниманием такие элементы имиджа, как: прическа, состояние ногтей, кожи и зубов. Аккуратная прическа, чистая кожа и "ос-

Искусство управления собой

"лепительная" улыбка дадут вам дополнительное количество очков в глазах окружающих. Тем более, если вы общаетесь с особой противоположного пола.

Хороший имидж будет работать на вас даже в ваше отсутствие. Говорят, что чем известнее врач, тем выше процент вылеченных пациентов. Люди незнакомые будут заранее располагать положительной информацией о вашей персоне.

Получается, что первое впечатление у них будет складываться еще до встречи с вами. Потом им останется только согласиться с тем, что они о вас думали.

Итоги

1. Словесная или верbalная информация в общении составляет примерно 1/6. Остальные 5/6 мы передаем с помощью поз, интонаций, мимики, дыхания, ритма, то есть невербальных каналов общения.

2. У каждого из нас есть три зоны общения. Соблюдайте "суверенитет" вашего собеседника в процессе общения, не вторгайтесь бесцеремонно в пределы третьей (интимной) и не выходите далеко за пределы второй (личной) зоны.

3. Учитесь в зависимости от ситуации изменять свое рукопожатие, регулируйте силу пожатия и положение ладони.

4. Изучите язык взглядов. Взглядом можно "убить" или обнадежить, унизить или вселить уверенность.

5. В общении незаменима "внутренняя улыбка". Человек, обладающий искусством внутренней улыбки, способен разрядить обстановку, лишь чуть-чуть приподняв уголки губ.

6. Если вы хотите расположить к себе человека, примите открытую позу. То есть такую позу, которая

1.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром

говорит о том, что вы человеку доверяете, что вы готовы выслушать его, но, в свою очередь, уверены, что он выслушает вас.

7. Люди больше склонны верить жестам, чем словам.

Неправильный, неестественный жест может свести на нет все, что вы говорили.

8. В построении устной речи есть свои жесткие правила. Пользуйтесь ими, и к вам всегда будут прислушиваться.

9. Учитесь управлять основными составляющими голоса: тембром, интонацией и ритмом.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
10. Учтесь правильным формам отказа. Умение говорить "нет" позволит вам не брать на себя невыгодные обязательства и избежать конфликтов.

11. Переход на невербальный язык, свойственный вашему партнеру, создает у него положительное впечатление. Используя подстройку, вы сможете взять бразды правления в свои руки и направить разговор в нужное именно вам русло. Тогда ваш собеседник последует за вами, не оказывая никакого со противления.

12. Позаботьтесь о своем имидже. Мнения о человеке на 90 % складывается под воздействием первого впечатления. Хороший имидж будет работать на вас даже в ваше отсутствие.

Конец третьей главы

Это, конечно, далеко не все, что можно было бы сказать о внешнем управлении собой. Но, несмотря ни на что, я предлагаю вам перейти к работе с более глубокими пластами вашей личности. Тем более что дальнейшая работа по усовершенствованию окружающего вас мира невозможна без более глубоких знаний

Искусство управления собой
собственной психики. Невозможно достичь крупного успеха без изучения своей внутренней психологической вселенной. Окажется, что, владея внешними материальными благами, вы совершенно опустошены и обессилены. Во избежание такой неприятной ситуации внимательно изучите и постарайтесь по возможности применить все, что будет описано в следующей главе. А пока повторим некоторые основные моменты этой главы.

1. Овладев методиками, приведенными в этой главе, вы значительно упростите себе задачу продвижения в любой сфере и сможете найти общий язык с тем, с кем захотите.

2. Все мы обладаем разными характерами, у нас разные цели, разные способности и возможности. По этому так важно научиться правильно действовать, исходя из своих собственных предпосылок. Действие непродуманное, необоснованное, может свести на нет все предшествующие ему усилия и, тем самым, значительно усложнить достижение поставленной цели.

3. Методы управления собой позволяют человеку спланировать и реализовать идеальное действие вне зависимости от его сложности и протяженности во времени.

4. Умение построить общение таким образом, чтобы к вам прислушивались – это искусство которому можно научиться. Мы не всегда вольны выбирать себе партнера по общению, однако мы способны общаться так, чтобы нам это общение приносило удовольствие.

5. Умение вести разговор означает, что вы можете на править разговор в нужное вам русло, и ваш собеседник последует за вами, не оказывая никакого со-

1.

Глава 3. Взаимодействие с окружающим миром противления. С другой стороны это значит, что вас не сможет запутать никакой, даже самый хитроумный, собеседник.

6. Прогресс во внешнем управлении собой немыслим без прогресса в управлении внутреннем. Однако гармоничное развитие в обоих направлениях дает мощный толчок к достижению любой цели.

Глава 4 Взгляд в себя

Мир не просто удивительнее, чем мы себе представляем, – он удивительнее, чем мы можем себе представить.

Дж. Б. Холдейн

Каждый психолог знает: "Внешнее – это отражение внутреннего". Как влияет ваш внутренний мир на окружающих? Как вы связаны с окружающими людьми и предметами? Как управлять полевыми структурами? Что надо делать, чтобы стать обладателем уникальных возможностей? На все эти вопросы достаточно давно найдены ответы. В этой главе я предлагаю вам научиться управлять своим внутренним миром. Если вы продолжите работу над собой, то вы откроете в себе безграничный океан энергии. Вы сможете увеличить объем своей памяти, улучшить качество восприятия и мышления. Вы научитесь управлять своим энергетическим телом, что даст вам возможность влиять на события, в которых вы участвуете. В общем, эта глава посвящена созданию идеальной структуры вашей психики, что позволит вам найти выход из любой ситуации. Но, что самое интересное, вы перестанете попадать в жизненные "передряги". У вас

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org

буквально перестанут появляться проблемы.

человек энергетический

дальнейшая работа по управлению собой невозможна без умения входить в контакт с энергетической составляющей человека. Первые навыки вы уже получили. Работа, связанная с подключением к океану

Глава 4. Взгляд в себя

энергии, с образами, остановкой внутреннего диалога. Вообще, любая практика, созданная для управления собой, связана с энергетическим телом самым непосредственным образом. Однако уровень, на котором вы работали до этого, можно назвать ознакомительным. Это не значит, что все, о чем говорилось выше, можно забыть. Это значит, что с этого момента вы учитесь использовать освоенный материал в полную силу. Более полное знание о применяемых методах поможет вам более качественно использовать практический материал. А также оно станет серьезной базой для вашего дальнейшего развития.

Что такое энергетическое тело

Источники информации. Исследования энергетического тела с каждым годом набирают новые обороты. В последнее время активно развивается сравнительно новое направление практической психологии – биоэнергетика. В своей работе биоэнергетики отталкиваются от теории энергетической природы человека.

Основные положения можно сформулировать примерно таким образом:

человек – это единое целое. В нем неразрывно связаны психические и физиологические процессы;

* основным связующим звеном между ними является энергетическое тело;

* энергетическое тело работает, исходя из определенных законов, зная которые, можно влиять на любой процесс в человеческом организме.

Схожие идеи выдвигает А. Лоуэн, говоря о "психосоматическом человеке". Он успешно развивает теорию, по которой в человеке не может быть ни психических изменений, ни соматических (физиологических). В организме все взаимосвязано, следовательно,

Искусство управления собой

изменения могут быть только психосоматическими (психофизиологическими). Эти идеи ни в коем случае не являются оторванными от жизни гипотезами. На их основе разработаны мощные оздоровительные системы, которым можно дать общее название: телесно-двигательная терапия. Интересно, что все эти методы и теории тесно связаны с древними восточными учениями. Например, в йоге одним из основополагающих принципов является непосредственная взаимосвязь всех процессов в человеческом организме. Различные школы восточного массажа, акупунктура – это науки, также основанные на энергетическом подходе. В христианских источниках есть немало свидетельств наличия у человека энергетического тела. Оно описывается как свечение, которое наблюдалось вокруг тела святых и подвижников. В эзотерических учениях оно имеет специальное название – аура. Я также буду использовать этот термин по вполне простым причинам: он удобнее и не менее точен.

На что влияет уровень энергии? Прежде, чем приступить к изучению ауры, я предлагаю вам узнать, каким образом уровень вашей личной энергии влияет на вашу жизнь. Ранее в этой книге уже не раз упоминалось, что умение подключать к своим действиям мировую энергию значительно увеличивает ваши шансы на успех. Более того, оно делает успех неизбежным. Итак, что дает нам повышение уровня личной энергии?

* Улучшение способности концентрироваться и творчески мыслить.

* Способность видеть новые взаимосвязи между явлениями. Это значит – шагнуть за пределы известного.

* Желания, заряженные вашей личной энергией, сбываются в десяти случаях из десяти.

Глава 4. Взгляд в себя

> Обострение восприятия. Энергетическое восприятие – это видение мира таким, как он есть, а не таким, каким вы его себе представляете.

" Способность входить в контакт с Высшими силами. Иными словами, новый уровень получения знаний.

Улучшение ваших взаимоотношений с окружающими людьми.

* Основное же преимущество, которое вы получите, – это счастье.

Все перечисленное можно обобщить следующим образом: вы сможете более полно использовать свои ресурсы. Проще говоря, вы разовьете в себе экстрасенсорные способности. Экстрасенсорное восприятие мира не имеет ничего общего со сверхъестественными явлениями – это всего-навсего умение более полно использовать то, что у нас есть от рождения. В нашем языке есть

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
точное определение этому явлению - прозрение.

Строение энергетического тела

Виды энергии. Работа энергетического тела подчиняется общему закону физики: все энергии постоянно взаимодействуют и переходят из одного вида в другой. В ауре имеются все виды энергии, необходимые для управления организмом. Например, для управления мыслю используется ментальная энергия. Логическую задачу можно решить с помощью "мысленного проговаривания" - это и есть использование ментальной энергии. Однако мы можем использовать и другие виды энергии в этих же целях. Для решения сложной задачи продуктивнее будет привлечь более тонкие энергии - образное мышление и интуицию. От мышечного зажима можно избавиться при помо-

Искусство управления собой

щи физической нагрузки - это использование материи, самой грубой из всех видов энергии. А можно совместить нагрузки с использованием более тонких энергий, таких как мыслеобразы.

Организация энергетического тела. Энергетическое тело можно представить как систему каналов, пронизывающих нас подобно кровеносным сосудам. По каналам движется жизненная энергия. В восточных традициях есть специальные термины, означающие эту энергию, индузы называют ее "праной", китайцы - "ци", японцы - "ки". Акупунктура использует более семисот особых энергетических точек. Их роль заключается в обмене энергией с окружающим миром. Также подробно разработаны и методы работы с ними. Однако на первых этапах рекомендуется работать только с крупными энергетическими центрами организма - чакрами. О них я расскажу подробнее.

Чакры - это энергетические центры, обеспечивающие жизнеспособность всех тонких структур человека. Внешне они напоминают цветки лотоса. У разных людей чакры развиты в разной степени: они могут быть раскрыты, полуоткрыты или закрыты. У нетренированного и духовно неразвитого человека лепестки чакр свернуты. Они функционируют, но не в полную силу. Практика показывает, что открытые и гармонично развитые чакры способны значительно облегчить жизнь и увеличить личный потенциал. Постепенно лепестки чакр раскрываются подобно тому, как лепестки лотоса раскрываются на встречу солнцу.

Чакры находятся в области, близкой к позвоночному столбу человека, и расположены возле различных его участков, вблизи ряда желез и нервных узлов. Наибольшее влияние на человека оказывают семь основных чакр. Каждая чакра взаимодействует с физиологическими органами, находящимися в непосред-

Глава 4. Взгляд в себя

ственной близости от нее. Именно это взаимодействие лежит в основе чакральных практик.

1. Четырехлепестковый лотос - Муладхара. Локализация на физическом плане: основание позвоночника. Отвечает за устойчивость человека в материальном мире и за уровень его чисто материальных накоплений. Она излучает энергетику, которая притягивает материальные возможности и позволяет их удерживать.

2. Шестилепестковый лотос - Свадхистхана. Локализация на физическом плане: копчик и зона половых органов. Эффект от раскрытия: резкое повышение обаятельности, более светлое восприятие жизни, получение удовольствия на физическом плане, улучшение качества половой жизни.

3. Десятилепестковый лотос - Манипура. Локализация на физическом плане: область пупка и выше, солнечное сплетение. Эффект от раскрытия: повышение лидерских качеств и волевых характеристик. Так же в Манипуре накапливается жизненная сила, помогающая более эффективному достижению поставленных целей.

4. Двенадцатилепестковый лотос - Анахата. Локализация на физическом плане: середина груди, на уровне сердца. Эффект от раскрытия: возрастает ощущение единства с миром, чувство любви, радости и гармонии, в присутствии такого человека утихают конфликты. Улучшение способностей к преодолению препятствий. Повышается связь с духовным миром.

5. Шестнадцатилепестковый лотос - Вишудха. Локализация на физическом плане: область шеи под глоткой, щитовидная железа. Эффект от раскрытия: упрощение процесса перехода от мысли к делу,

2.

152 ||| Искусство управления собой
повышение способности адаптации к среде. Улучшается контроль над речью и умение ясно излагать свои мысли.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
6. Двухлепестковый лотос - Аджна. Локализация на физическом плане: центр головы, на уровне центра лба между бровями. Эффект от раскрытия: ясновидение, способность к глубинному пониманию сути вещей, логики событий. Способность к более ясному мышлению.

7. Тысячелепестковый лотос - Сахасрара. Локализация на физическом плане: область макушки. Эффект от раскрытия: связь с божественными энергиями. Если этой связи нет, вы отрезаны как минимум от половины самого себя.

Работа с чакрами не представляет никакой опасности, если следовать следующему правилу: развитие чакр должно идти гармонично. Неравномерное развитие чакр приведет к неустойчивости психических процессов, а также может отразиться на физиологическом уровне. Показательный случай произошел с одним начинающим йогином. Узнав о том, что раскрытие чакры Свадхистхана существенно повышает уровень сексуальной энергии, он начал активно с ней работать. Однако нельзя безнаказанно игнорировать принцип гармоничного развития. Результаты оказались печальными. Как только он начинал испытывать сексуальное желание, у него появлялось ощущение "обесточенности" и апатии, начинался упадок сил.

Любой внутренний конфликт - это дисгармония в развитии чакр. Гипертрофированное развитие одной чакры на фоне закрытых остальных сделает вас злым или неуравновешенным человеком. Вы не сможете управлять собой. Я приведу здесь лишь те практики, которые можно использовать, не причиняя себе вреда.

Глава 4. Взгляд в себя

Накопление энергии

Для раскрытия внутренних ресурсов вам понадобится начальный капитал - начальный запас энергии. Сила воли в этом случае вам поможет лишь отчасти. Воля - это усилие, то есть затрата энергии. Пытаясь раскрыть внутренние ресурсы излишним волевым давлением, вы рискуете лишь снизить свой потенциал. Однако если вы отнеслись серьезно к практике "Избавление от ненужного", то небольшой запас у вас уже есть. На первое время вам его хватит, как раз настолько, чтобы научиться накапливать энергию более эффективными способами. В работе с энергией вам потребуется все ваше образное мышление. Чем ярче будут созданные образы, тем эффективнее будет работа.

Ритм жизни. Эта практика, также как и избавление от ненужного, высвобождает энергию. Осознание того, что все вокруг нас живет в определенном ритме, дает нам представление о своей миссии в жизни. Следование миссии избавляет от внутренних конфликтов, являющихся одной из причин сильнейших утечек энергии.

1. Войдите в медитативное состояние. Тема, над которой вы будете медитировать: ритмы вселенной.

2. Постарайтесь почувствовать ритм планеты. Вспомнайте обо всех проявлениях ритмичности в окружающем мире. Например, о том, что зима сменяется весной, весна - летом, лето - осенью; солнце заходит вечером и снова входит утром.

3. Осознайте ритм своей жизни. Наблюдайте все ритмические процессы, происходящие в вашем организме.

4. Почувствуйте, что все ваши ритмы неразрывно связаны с ритмом окружающего мира. Все они подчиняются общим законам.

1.

154 I , Искусство управления собой

Эффект будет сильнее, если совмещать эту практику с дыханием через сердечную чакру Анахата, отвечающую за чувство единства с окружающим миром. Это достаточно просто. На вдохе представляйте, как через Анахату ваш организм наполняется праной (жизненной энергией).

Разрастание ауры. В этой практике используется образное мышление. Вам надо будет представлять, как выглядит ваше энергетическое тело. Вы можете выбрать один из двух вариантов:

1) аура повторяет форму тела;

2) аура имеет форму шара или овала.

И в том и в другом случае представляйте, что аура на десять-пятнадцать сантиметров выходит за пределы вашего тела. Практика показывает, что умение изменять размер ауры увеличивает способность к концентрации в экстремальной ситуации. Перед началом упражнения войдите в медитативное состояние.

1. Представьте, как аура растет вокруг вас: сначала она становится величиной с комнату, потом с дом, затем с Землю, потом она уже достает до Солнца и звезд, и становится бесконечной. После того, как

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
вы научились увеличивать размер своей ауры, при
ступайте к следующему этапу.

2. Почувствуйте, что внутри вашей увеличенной ауры
заключается вся энергия вселенной.

3. Начинайте постепенно сужать ауру до нормальных
размеров, представляя, что вся энергия остается
внутри нее.

Поток энергии. Человек – это посредник. Он перерабатывает энергию,
поступающую из окружающего мира. Мышечные зажимы и психические расстройства
– это препятствие для прохождения энергетиче-

Глава 4. Взгляд в себя

сих потоков. Вам надо научиться ощущать проходящий сквозь вас поток. И
тогда вы сможете из него "подзарядиться".

1. Представьте, что сквозь ваше тело проходит энергия. Она идет из космоса
и, пронизывая вас, уходит

в землю. Одновременно представляйте потоки, идущие снизу вверх.

2. Почувствуйте, как она несет с собой все, что вы за

хотите.

3. Отметьте участки вашей ауры, сквозь которые эта
энергия не проходит. Представьте их как темные
 пятна на вашем энергетическом теле.

4. Представьте, что они растворяются и их место заполняется светящейся
субстанцией.

5. Представьте, что вы можете направлять энергетические потоки в любой
участок своего организма,
вызывая в нем прилив бодрости и жизненных сил.

Трансформация энергии. Основатель двигательной терапии Фельденкрайц
говорил об осознавании движений. Схожие практики есть и в восточной
традиции. Тай Цзи Чюань учит осознаванию движений с целью пробуждения "ци".
Вы можете извлекать тонкую энергию из более грубой материальной энергии.
Основной метод – самонаблюдение. Практикуйте принцип ""здесь и сейчас"".
Например, осознанное пережевывание пищи значительно улучшает пищеварение.
Это высвобождает огромное количество энергии, ведь обычно пищеварение
поглощает более 40 % всей энергии организма.

Развитие ресурсов

Вспомним: скрытые ресурсы организма обычно проявляют себя в экстремальных
безвыходных ситуациях. Напрашивается вывод: значит и развивать их надо

Искусство управления собой

в экстремальных ситуациях. Это, конечно, не значит, что нужно выпрыгивать
из самолета в надежде на "неминуемое" раскрытие способности к левитации или
дразнить соседскую собаку, чтобы у вас не было иной возможности спасти свою
жизнь, кроме бега с нечеловеческой скоростью.

Существуют проверенные и безотказные методы – это различные виды
голодания:

- * физиологическое;
- * кислородное;
- * интеллектуальное;
- * эмоциональное.

Голодание – это экстремальная ситуация для работы организма. При
физиологическом голодании обмен веществ перестраивается в режим экономной
работы, начинается привлечение энергетических ресурсов. Кислородное
голодание вызывает привлечение механизмов дыхания праной. Опыт индийских
йоги-нов подтверждает, что дыхание праной способно заменять обычное
дыхание. Интеллектуальное голодание, которое заключается в остановке
мыслительной деятельности, приводит к раскрытию ментальных ресурсов. Разум
питается мышлением, поэтому сознательная остановка мыслей создает базу для
подключения подсознания. Эмоциональное голодание заключается в сдерживании
порыва к искусственным эмоциям. Например, многие люди убивают грусть и
скучку алкоголем, "пожирианием" газет и журналов. Отказ от подобного
времяпрепровождения открывает дверь к высоким чувствам. Ответьте на вопрос:
какова цель поста в религии? Все просто. Пост – это комплексное голодание.
Особая диета, молитвы, приводящие к остановке мыслительной деятельности,
успокаивающие эмоции и требующие особого ритма дыхания, приво-

Глава 4. Взгляд в себя

дат к прозрениям. Однако сразу хочу вас предостеречь от крайностей. Эти
методы имеют ограниченное применение. Они эффективны только в том случае,
если вы запаслись достаточным количеством энергии. Все виды голодания – это

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org переход на "энергетическую" диету, следовательно, они снижают общий уровень энергии. К тому же стоит ли от всего отказываться? Помните, что управление собой - это счастливая активная жизнь в мире людей, а не отречение от всего сущего с целью срочного достижения полного совершенства.

Во время голодания главное - самонаблюдение. Цель голодания - это осознание механизмов подключения деятельности внутренних ресурсов. Вам необходимо запомнить все ощущения, сопровождающие этот процесс. В вашем психологическом фотоальбоме должны остаться "качественные изображения" всех аспектов вашего переживания, связанного с ним: мысли, эмоции, мышечный тонус - все до мелочей.

Итоги

1. Человек - это единое целое. В нем неразрывно связаны психические и физиологические процессы.
Основным связующим звеном между ними является энергетическое тело.

Энергетическое тело работает, исходя из определенных законов, зная которые, можно влиять на любой процесс в человеческом организме.

2. Умение подключать к своим действиям мировую энергию значительно увеличивает ваши шансы на успех. Вы станете более полно использовать свои ресурсы.

3. Работа энергетического тела подчиняется общему закону физики: все виды энергии постоянно взаимодействуют и переходят из одного вида в другой.

1.

Искусство управления собой

В ауре имеются все виды энергии необходимые для управления организмом.

4. Энергетическое тело имеет свою довольно сложную организацию. Чакры - это энергетические центры, обеспечивающие жизнеспособность всех тонких структур человека.

5. Чакры находятся в области, близкой к позвоночному столбу человека и расположены возле различных его участков, вблизи ряда желез и нервных узлов. Наибольшее влияние на человека оказывают семь основных чакр.

6. В работе по управлению эмоциями, мыслями и ресурсами вам понадобится запастись энергией. Для этого используются следующие энергетические практики: "ритм жизни", "разрастание ауры", "поток энергии", "трансформация энергии".

Управление эмоциями

Желание научиться управлять эмоциями - это самый распространенный мотив к управлению собой. Слишком уж много неприятностей случается из-за нашего неумения держать себя в руках. Усмирить даже не очень сильную эмоцию достаточно сложно. Да и вообще излишняя эмоциональность всегда считалась скорее недостатком, чем достоинством. Такое отношение к эмоциям во многом правильно, а если говорить об отрицательных переживаниях, то оно правильно на все сто процентов.

Что такое эмоция?

Эмоция - это реакция человека на степень удовлетворенности его желаний. Если желание удовлетворено, мы испытываем приятные ощущения, такие как радость, веру в себя, желание активно действовать.

Глава 4. Взгляд в себя

Если желание остается не удовлетворенным, человек впадает в состояние фрустрации. Фрустрация - это комплекс негативных переживаний, включающих в себя отрицательные эмоции, например, тоску, гнев, презрение к собственной личности.

Некоторые люди находят простой выход - они предлагают в качестве избавления от негативных эмоций кажущуюся на первый взгляд удобной формулу: боясь разочарования - откажись от желаний. Это в корне неверная идея, поскольку избавиться от желаний невозможно, их можно только задавить, что неминуемо приведет к постоянной раздражительности и чувству неудовлетворенности. Получается, что попытка избавиться одним махом от всех эмоций приводит к ужасному результату: дефициту положительных и переизбытку отрицательных эмоций. Я предлагаю вам другой вариант: управление эмоциями в сочетании с полноценной эмоциональной жизнью.

Первым шагом к этому будет классификация эмоций. Обычно говорят о негативных и позитивных, то есть положительных и отрицательных эмоциях. В управлении собой такое разделение является явно недостаточным. Многие негативные эмоции мы ошибочно считаем позитивными, некоторых полезных эмоций, внешне негативно окрашенных, избегаем.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
Ниже я приведу два типа негативных эмоций.

* "Минус-минус". Агрессивные эмоции, направленные на окружающих, подталкивающие к разрушению и насилию, такие как ненависть. А также депрессивные эмоции, подталкивающие к саморазрушению. Эмоции, связанные с навязыванием чужой воли.

* "Минус-плюс". Отрицательные эмоции, связанные с переживанием трудностей. В них мы обычно черпаем "спортивную ярость", чтобы сделать воле-

Искусство управления собой

вое усилие и преодолеть трудности. Эмоции, связанные с очищающим страданием. Их мы испытываем добровольно. Например, отказ от нездоровой пищи на первых порах будет вызывать негативные эмоции. Однако они будут окрашены позитивными оттенками, поскольку подобного рода действия приводят к положительному результату.

Также существует и два типа позитивных эмоций.

* "Плюс-минус". Это получение удовольствие от чужих негативных переживаний. Это чувство радости от причиненного другим людям зла. Например, удовлетворение после удачной мести. В русском языке есть специальный термин, подчеркивающий негативный оттенок такой эмоции, - злорадство. Эти эмоции дают минутное удовлетворение. В целом же их влияние разрушительно для духовной части сознания и общего самочувствия.

* "Плюс-плюс". Это кристально чистые позитивные эмоции. Их мы испытываем после хорошо выполненного интересного дела. В тот момент, когда плотник, любящий свою профессию, заканчивает очередную табуретку, он смотрит на нее с удовольствием. Такие эмоции мы испытываем и от самого процесса интересного нам занятия. Чистые позитивные эмоции также мы получаем от помощи окружающим, если она не приобретает жертвенного характера (иначе вы приходите к навязыванию вам чужой воли). Одним из самых мощных источников позитивных переживаний являются духовные переживания, связанные с работой по самосовершенствованию. Этот вид эмоций дает человеку ощущение счастья и веры в будущее.

К этой классификации есть разные подходы. Одни исследователи утверждают, что надо снижать общий

Глава 4. Взгляд в себя

эмоциональный уровень, другие, исходя из собственного опыта, считают, что нужно пережить все негативные эмоции и убедиться в их разрушительности. В управлении собой вам предлагается комплексный подход. Ваша цель – как можно чаще и больше испытывать позитивные эмоции ("плюс-плюс") и в то же время овладеть негативными эмоциями ("минус-плюс"), что поможет вам переплавить страдания в радость. На это способен каждый. Управление эмоциями – это поэтапное освобождение от негативных эмоций и создание предпосылок для позитивных. Я советую вам ознакомиться со стратегией действий.

1. Изучение эмоций. Ваша цель – коротко и ясно сформулировать причины, по которым вы испытываете все эти эмоции. Ваша цель – увидеть, как связана та или иная эмоция с вашими действиями, мыслями, образом жизни. Вам необходимо осознать, как она связана с другими эмоциями и свойствами вашей личности.

2. Избавление от негативных эмоций. На этом этапе вы используете все известные методы для избавления от негативных эмоций

3. Культивация позитивных эмоций. Избавление от негативных эмоций приводит к высвобождению большого количества энергии. Она пока свободна и неуправляема, ваша цель – направить ее в созидательное русло. Начните культивировать в себе позитивные эмоции.

Изучение эмоций

Выпишите все эмоции, преобладающие в вашей жизни. Определитесь, к какому типу эмоций они относятся. Исходя из этого, решите, какие из них мешают вам быть счастливыми. В этом вам помогут приведенные ниже практики.

Искусство управления собой

"Туфли другого человека". Если негативная эмоция связана с каким-то конкретным человеком, вам нужно поставить себя на его место. Почувствуйте, какое зло вы причините ему, действуя под влиянием негативной эмоции. Этот метод все знают с детства и совершенно безосновательно пренебрегают им. Его применение поможет вам классифицировать эмоции.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org

Контакт с Высшим "Я". Это медитация, цель которой - ощутить, как негативные эмоции вредят нам самим. Она схожа с практикой накопления энергии. Здесь используется концентрация на сердечной чакре с целью ощущения единства с миром. Тема медитации: реакция окружающего мира на проявление какой-либо эмоции. Вам необходимо увидеть, что в ней вызовет ответный негатив, а что способно подарить вам еще больше позитивных эмоций. Избавление от негативных эмоций

Проживание эмоции. Цель проживания эмоции - увидеть механизм вашего отождествления с ней. чтобы избавиться от негативных переживаний, необходимо увидеть ее со стороны.

1. Найдите в вашем психологическом альбоме ситуацию, связанную с эмоцией, над которой вы работаете.

2. Войдите в состояние внутреннего наблюдателя.

3. Рассмотрите механизм эмоции от начала и до конца. Увидьте, как она рождается в вашей психике, как развивается и проявляет себя вовне. Увидьте остаточные явления от этой эмоции, такие как мышечные зажимы и изменение общего эмоционального фона и мышления.

Телесная терапия. Следующий этап - разотождествление с эмоцией на физическом уровне. Первым

Глава 4. Взгляд в себя

этапом будет глубокая релаксация. Вспомним, любая негативная эмоция является причиной мышечного зажима. Вам нужно "выжить" негативную эмоцию из своих мышц. Как только вы сделаете это, она уйдет с физического плана и останется только в энергетическом теле.

1. Работая с мышечными зажимами, вспомните, что каждый из них - это нереализованная эмоция, потребность.

2. Попробуйте вызвать в себе эмоцию, с которой вы работаете.

3. Из позиции внутреннего наблюдателя посмотрите, вызывает ли она сокращение каких-либо мышц.

4. Напрягите мышцы, в которых вы обнаружили мышечный зажим.

5. Расслабьте эти мышцы, не переставая наблюдать за эмоциями.

Самоубеждение. Работа на энергетическом уровне начинается с разотождествления сознательной части вашего "Я". Вы просто размышляете на заданную тему. чтобы размышление дало благотворные результаты, используйте медитативное состояние и следуйте рекомендациям, приведенным во второй главе. Логическую ошибку, связанную с неправильной эмоцией, сначала надо попробовать найти с помощью того же инструмента - логики. Ваша цель - найти сбой в логическом аппарате, который привел к негативным переживаниям.

Практикуя самоубеждение, вы столкнетесь с теми элементами эмоции, которые не имеют ничего общего с разумом. Это будет означать, что вы прошли первую ступень работы с эмоцией: вы увидели, какая ее часть поддается вашему логическому сознательному управлению, а какая неуправляема.

Искусство управления собой

Образ эмоции. В работе с образом негативной эмоции вы можете использовать несколько методик. Первая - это "ментальный ластик". Она описана во второй главе. Другая не менее действенная методика называется "диалог с эмоцией".

1. Представьте, что негативная эмоция - это человек, который сидит перед вами. Дайте ему имя, одежду, черты лица, особенный голос, - в общем, создайте как можно более подробный образ. Например, агрессию один мой клиент представлял как огромного небритого мужика с бейсбольной битой и изломанным носом. Мой клиент дал этой эмоции имя Тайсон (по аналогии с известным боксером, откусившим ухо своему противнику).

2. Начните с этим образом диалог. Выслушивайте внимательно все его аргументы, выдвигайте свои контраргументы.

3. Представляйте, что каждый ваш удачный контраргумент уменьшает его в размерах, его голос становится тише, а доводы все менее убедительны. В какой-то момент вы заметите, что он стал настолько маленьким, что его уже не видно.

Еще одна мощная психотехнология называется "удаление образа". С ее помощью вы также сможете избавиться от негативных эмоций. Последовательность ваших действий должна быть следующей.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org

1. Войдите в медитативное состояние.
 2. Представьте, что вы сидите в кресле прямо перед картиной, на которой изображена ваша эмоция.
- В данном случае образ эмоции может быть не таким как в предыдущей практике.
3. Теперь представьте, как вы встаете с кресла и отходите в дальний угол комнаты. Вы смотрите на нее с большего расстояния, и поэтому она не оказывает

1.

Глава 4. Взгляд в себя

на вас такого сильного влияния, как в непосредственной близости.

4. Представьте, что гасите в комнате свет и выходите за дверь с мыслью о том, что больше сюда никогда не вернетесь.

Культивация позитивных эмоций

Энергетическая релаксация. Работа с негативными эмоциями требует достаточно больших затрат личной энергии. Практика показывает, что затраты энергии сопровождаются общим физическим и психическим утомлением. Поэтому перед тем как приступить к работе с позитивными эмоциями вам надо еще раз расслабиться и подзарядиться.

1. Примите релаксирующую позу. Если это невозможно, сядьте на жесткий стул, выпрямите спину.

Войдите в медитативное состояние.

2. Сконцентрируйтесь на напряженной или утомленной группе мышц.

3. Представьте, что вдох вы делаете через напряженные мышцы. Представьте, что вместе с воздухом в них входит успокаивающая, расслабляющая лучи стая энергия. Почувствуйте, как расслабляющая энергия наполняет ваши мышцы.

4. Выдыхайте усталость и напряжение, скопившиеся в мышцах.

Светлый фон. Как растение, которое лучше всходит на подготовленной почве, эмоция требует позитивного эмоционального фона. Если вы привыкли испытывать эмоции на общем негативном фоне, то вам будет очень сложно получить настоящую позитивную эмоцию. Позитивный фон - это аккумулятор жизненной энергии. Изменение общего фона происходит с помощью образного мышления.

Искусство управления собой

1. Войдите в медитативное состояние.

2. Войдите в состояние внутреннего наблюдателя, представьте, что вся ваша сознательная и бессознательная деятельность происходит на фоне бесконечного холста.

3. Какого цвета этот холст? Какой он формы? Нарисуйте его. У некоторых людей он рваный и грязный, окрашен в серые цвета - это негативный эмоциональный фон.

4. Представьте, что вы берете краску своего любимого цвета, кисть и полностью перекраиваете холст. Можно раскрасить его в несколько цветов, можно нарисовать на нем цветок, птицу счастья или ясное голубое небо с белоснежными облаками - любой позитивный образ.

5. Представьте, что дырки на вашем холсте затягиваются, а потрепанные края выравниваются.

6. Мысленно включите приятную музыку и насладитесь своим творением. Почувствуйте, как оно наполняет вас радостью.

Создание противоположностей. Присутствие в вашей психике какой-либо негативной эмоции означает дефицит противоположной ей позитивной. Например, замечено, что люди злорадные практически не знают сострадания, мстительные не умеют прощать, также известно, что ревность отравляет любовь. Поэтому так важно на месте стерты отрицательной эмоции создать место для положительной. Я покажу, как это делается на примере борьбы со страхом. Противоположностью страха будет спокойствие.

1. Найдите в своем психологическом фотоальбоме карточку с названием "Я спокоен". Вспомните также различных людей, которых вы знали и которые обладали свойством оставаться спокойными в лю-

Глава 4. Взгляд в себя

бой ситуации, какие ощущения вызывают у вас люди, излучающие это свойство.:

2. Вспомните, какие ощущения возникали у вас, когда вы попадали в различные ситуации, требующие спокойствия, и вы были спокойны. Заново переживите ощущения связанные с

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
этими воспоминаниями, как можно более интенсивно и ярко.
3. Представьте, что существует особый вид энергии –
энергия спокойствия. Мысленно окрасьте энергию
этого качества в какой-нибудь приятный для вас
цвет. Представьте, что с каждым вдохом спокойствие входит в ваше сознание и
тело. Оно прочно занимает место, на котором недавно был страх.

Чувство прекрасного. А для чего, в конце концов, нужны выставки, галереи,
театры, консерватории, книги? Существует огромная статистика, подтверждающая
позитивное влияние всего перечисленного на общее эмоциональное состояние
человека. Поэтому я настоятельно советую:

- * посещать театры, выставки и картинные галереи;
- * регулярно выезжать на природу. Всем известно, что
это ни с чем не сравнимый психологический отдых;
- * общаться с нравящимися вам людьми. С годами,
проводя консультации, я заметил удивительный
факт. Люди часто отказывают себе в общении с
нравящимися им человеком из-за зависти или боязни обмануться.

Итоги

1. Излишняя эмоциональность всегда считалась скорее недостатком и
слабостью, чем достоинством. Такое отношение к эмоциям отчасти правильно, а
если говорить об отрицательных переживаниях, то оно правильно на все сто
процентов.

Искусство управления собой

2. Эмоция – это реакция человека на степень удовлетворенности его желаний.
Если желание удовлетворено, мы испытываем приятные ощущения,
такие как радость, веру в себя, желание активно
действовать. Если желание остается не удовлетворенным, мы испытываем
негативные эмоции.

3. В работе с эмоциями важно следовать определен
ной последовательности действий. Первый этап –
изучение негативной эмоции, второй – избавление
от нее, третий – создание позитивной эмоции и
культивация эмоции-антиспода с целью превращения ее в постоянный позитивный
фон.

Управление мыслями

Великий Платон сказал: "Идеи правят миром". Восточные мудрецы говорили:
"Мысль – королева бытия". Агни-Йога говорит, что "мысль пронизывает все в
этом мире, утверждая, что иначе человек не мог бы познавать мир". Все
учения, связанные с управлением собой отводили мысли одно из первых мест.
Не будем и мы пренебрегать этой действительно важной составляющей нашей
жизни.

Что есть мысль?

В качестве точки отсчета в разговоре о мысли примем определение, данное ей
одним из моих коллег. Мысль – это любое движение ума. Теперь давайте
посмотрим, какими она обладает свойствами и что нам это может дать.:

Мысль – инструмент познания. Человек видит мир и начинает его
осмысливать. Он создает теории и гипотезы. Одни из них жизнеспособны, и он
пользуется ими на практике, другие ошибочны, и об этом говорит их
бесполезность. Со временем человечество

Глава 4. Взгляд в себя

узнает все больше, и на смену старым идеям приходят новые. В древние
времена Земля была центром Вселенной, теперь она вращается вокруг звезды
под названием Солнце и движется с огромной скоростью в неизвестном нам
направлении. Сегодня Земля уже не плоская и, как оказалось, она еще и
вертится. Так обстоит дело не только с глобальными идеями, но и с каждой
без исключения мыслью.

Последователи НЛП говорят о том, что наши мысли – это карты, подобные
тем, что помогают ориентироваться путешественнику. Они не являются точным
отражением реальности. Карта – это схема, благодаря которой мы
ориентируемся в жизни. Каждый человек создает собственную карту, исходя из
объективных и субъективных оценок окружающей реальности. Например, модель
"человек-государство" – это карта, удобная для применения в управлении
собой. Идея энергетического тела – это карта, полезная для работы с
энергией.

Но у наших карт есть одно существенное отличие от карт географических:
мы сами решаем, что на нее нанести. Из фразы "пострадало 13 пассажиров"
каждый человек вынесет свою мысль. Кто-то отметит чрезвычайную опасность
путешествий на поезде, кто-то обратит внимание на "несчастливое число", а
кто-то подумает: "Это потому, что все диспетчеры – алкоголики". Так в своем

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
сознании мы создаем реальность.

Перед тем, как приступать к работе с мыслью, запомните одно правило: бытие первично, а мысль вторична. Вас не должно смущать, что некоторые идеи "не укладываются ни в какие рамки". Возможно, это ваши "рамки" уже не отвечают требованиям реальности. В начале XX века теории Эйнштейна считались прорывом, а сегодня оказывается, что они уже не отвечают всем требованиям физики. Современная наука

Искусство управления собой
уже не укладывается в эту карту. Из этого можно сделать следующий вывод: каждое мгновение вашей жизни вы познаете себя и окружающий мир.

Мысль - создатель. В "индийском ашраме Сатья-Лока", в котором я прошел курс обучения, ученикам объясняют роль мысли в очень красивой форме. Там говорят, что ум человека - это составляющая единого разума человечества. Единый разум можно сравнить с вуалью, которая вибрирует. Вуаль сама по себе мешает увидеть окружающий мир, а вибрирующая вуаль еще и искажает то немногое, что мы увидели.

Идея метафоры такова: мысль материализуется посредством искажения восприятия. Можно сказать, что карты, которые мы создаем с помощью мысли - это "заменители реальности". Следовательно, то, что мы видим через призму своего мировоззрения, - это искаженная реальность. И самый главный вывод, который надо сделать: чтобы увидеть действительность, надо выйти за пределы наших мыслей.

Мысль - живое существо. Пространство, в котором обитает мысль, - это океан энергии (а значит и аура), который наполняет весь окружающий мир. Мысль, однажды возникшая в вашей голове, влияет на вас всю оставшуюся жизнь. Человек живет в симбиозе с мыслью. Она дает нам возможность самосовершенствоваться, а мы даем ей возможность реализоваться. Мысль, также как и другие живые существа, может рождать себе подобных.

Каждый человек способен уловить мысль любого другого человека. Чем более развит мыслительный аппарат человека, тем более качественные мысли он ловит. Человек способен подключиться к океану мыслей, это одна из составляющих озарения. Чтобы увидеть, как рождаются мысли, надо изучать мыслительный процесс.

Глава 4. Взгляд в себя

Мысли можно классифицировать примерно таким же образом, как и эмоции. Также как и эмоции мысли могут быть негативными и позитивными, также мысли можно разделить на четыре группы.

* "Минус-минус". Это мысли, создающие депрессивное настроение, порождающие лень и апатию, неуважение к собственной личности, самоуничижение, неуверенность. Они заставляют человека отказываться от любого самого незначительного действия.

* "Минус-плюс". Минус - это разрушительность мысли. Речь идет о размышлениях, связанных с отрицательными эмоциями и желаниями, стремлении нанести вред себе или другому человеку. Плюс - это уверенность, с которой человек думает об этом. Такое сочетание способно свернуть горы, и это хорошо, но цель у них негативная, и это плохо.

* "Плюс-минус". Это мысли, направленные на добро, но не содержащие в себе действия.

* "Плюс-плюс". Увердительные, уверенные мысли, результатом которых является совершение доброго дела. Это мысли, направленные на самосовершенствование, помочь близким, исправление ошибок.

Изучение мысли

Наблюдение мысли. Основным вашим инструментом будет "внутренний наблюдатель". Немного понаблюдав за собой, вы увидите, как много хаоса в ваших мыслях.

1. Войдите в медитативное состояние. Остановите внутренний диалог.

2. Войдите в состояние внутреннего наблюдателя. В этой практике наиболее важна отстраненность от эмоциональной стороны мышления.

1.

Искусство управления собой

3. Теперь отпустите свои мысли. Позвольте им течь свободно. Просто наблюдайте. Обратите внимание, что некоторые мысли

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org регулярно повторяются. Всплывает то, о чем вы давно забыли.

4. Постарайтесь увидеть основные направления мысли. Обычно в нашем сознании присутствуют три-четыре циклически повторяющиеся мысли.

У многих людей после первых экспериментов по наблюдению за мыслю остаются неприятные ощущения. Так как при внимательном наблюдении всплывают проблемы, нереализованные желания, застарелые обиды и внутренние конфликты. Обычно, когда голова забита повседневными делами, такие негативные проявления уходят на второй план. Вы можете задаться вопросом: "А стоит ли тогда вообще лезть себе в голову?" Стоит, потому что те три-четыре мысли, которые регулярно повторяются, со временем превратятся в навязчивые идеи и тогда они уже будут не вашим внутренним помощником, а инициатором внутренних конфликтов.

Поток сознания. Гениальный Леонардо Да Винчи использовал схожую практику. Ее подробное описание можно найти в трактатах, которые он оставил человечеству. Попробуйте научиться записывать поток сознания. Это эффективный инструмент для того, чтобы проникнуть в глубины своей личности и сгенерировать необходимую идею.

1. Расслабьтесь.

2. Основной принцип: непрерывность движения ручки. Пишите все, что вам придет в голову, не отрывая ручку от бумаги и не останавливаясь. Потратьте для начала хотя бы 3 минуты. Вам может показаться, что вы пишете откровенную чепуху. Не обращайте на это внимание.

1.

Глава 4. Взгляд в себя

3. После того как вы закончили писать, отвлекитесь на некоторое время.

4. Затем прочитайте вслух все, что вы написали.

5. Подчеркните все слова и фразы, которые при чтении вызывают в вас эмоциональный отклик.

6. Выделите сквозные темы, повторяющиеся вопросы и мысли.

Цель этого метода состоит в извлечении информации из области бессознательного, минуя сознание с его привычкой критиковать и фильтровать информацию. Вы становитесь "проводником" вашего глубинного "Я". Вы сможете добиться большего эффекта, если будете использовать обе описанные выше практики.

Анализ мысли. Две предыдущие практики дадут вам обширный материал для размышления. Вы увидите, что многие ваши мысли совершенно противоречат друг другу, многие вообще противоречат какой-либо логике. Это "останки" мыслей от пережитых эмоций, обрывки фраз из рекламы подсолнечного масла, отрывок из заметки в газете, которую читал ваш сосед в метро.

1. Постарайтесь отделить действительно важные мысли

ли от откровенного мусора. Для этого представьте, что все ненужные мысли - это помехи, мешающие вам слушать любимую песню. Представляй

те, что вы настраиваете воображаемый радиоприемник, подкручивая ручку, и помехи постепенно затихают.

2. Следующий шаг - это размышление над выделенными из общего хаоса основными идеями. Ваша цель рассмотреть эти мысли со всех сторон. Для этого вам надо применять не только словесно-логическое мышление, но и образное и интуитивное.

1.

Искусство управления собой

Размышляйте последовательно: сначала логически, потом поработайте с образами, а потом с интуицией. Повторяйте этот цикл столько раз, сколько вам понадобится, чтобы все три составляющие пришли к единому выводу. Дисциплинирование мысли.

Остановка ума. Во второй главе я подробно описал практику под названием "Остановка внутреннего диалога". Здесь я опишу лишь некоторые приемы, которые помогут вам делать это эффективнее.

Использование дыхания. Остановку внутреннего диалога можно начинать с концентрации на элементах дыхания. Нервная деятельность человека устроена таким образом, что с концентрацией на внутренних ощущениях автоматически начинается переключение на внутренние процессы. Это явление связано с нашими природными механизмами. Обычно мы обращаем внимание на свое тело в случаях дискомфорта, когда возникают проблемы со здоровьем, боль. В этом случае работает обратный механизм.

Перенос ума. Начните размышлять о Боге. Мысленно перенеситесь в высокие энергетические области Вселенной. Ваш разум столкнется с необычной для него

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org ситуацией: он увидит, что в этом месте все его теории ничего не значат. Вы просто не сможете передать словами свои ощущения, а, следовательно, вам останется просто наблюдать. Похожую практику использовали монахи в древней Византии. Перед началом молитвы они представляли, что их разум находится в области сердца. Также как и восточные учителя, они отводили сердцу роль, отвечающую за единство с Вселенной и Богом.

Рябь на озере. Этот метод остановки внутреннего диалога связан с образным мышлением. Вам надо ясно

Глава 4. Взгляд в себя
представить себе озеро, по поверхности которого ходит мелкая рябь. Рябь на озере символизирует постоянную мыслительную деятельность. Теперь вам надо просто представить, как эта рябь постепенно уменьшается до тех пор, пока перед вами не предстанет ровная, как зеркало, водная гладь.

Мысленные посылки. Это медитативная практика, результатом выполнения которой будет повышение общего уровня энергии. Мысленные посылки помогают гармонизировать работу чакр, почувствовать энергетические потоки и их круговорот. Позитивные мысленные посылки притягивают ответные позитивные энергии, рассеивая, таким образом, облако неудач. Наряду с перечисленными основным назначением этой практики является перенаправление мыслительной деятельности. Мысленные посылки создают благотворную почву для анализа и планирования предстоящих дел. Выполняя это упражнение, задействуйте разум для создания положительных образов, потом помещайте их в сердечный центр (чакру Анахата) для придания им эмоциональной окраски, солнечное сплетение (чакра Манипура) для создания волевого импульса, чтобы послать эти образы.

1. Представьте, что мысли - это приятный и бодрящий свет и энергия.
2. Представьте, что энергии столько, что она переполняет вас и естественным образом изливается в окружающее пространство.
3. Подарите эту энергию удачи всем людям, пожелайте удачи и счастья всему миру. Представляйте как исходящая из вас энергия в виде искр, огненных протуберанцев, потоков света, цветов, воздушных шаров течет ко всем, кто в ней нуждается.
4. Сформулируйте как можно больше доброжелательных мыслей.

1.

Искусство управления собой

5. Представьте, как эти мысли доходят до людей. В этот момент они испытывают облегчение, находят решение мучившей их проблемы или просто улыбаются.

Мысленные посылки - это энергетический вклад, он поможет людям и вернется к вам неожиданной удачей. Можно посыпать мысленные посылки собственному будущему. Для этого дарите светящиеся субстанции предстоящим делам, напитывайте их энергией. Если вам понравится эта методика, можете применять ее каждый день, это очень полезно.

Позитивное мышление. Бог создал нас и окружающий мир, а мы с помощью мысли создаем свое видение мира. Позитивное мышление - это позитивное отношение и к жизни, и к окружающим людям, и к себе. Мысли - это часть нас, позитивная мысль - это позитивная часть, которая несет в себе созидание. Любая хорошая мысль приносит удовольствие. Негативное мышление приносит страдания, вызывает агрессию со стороны других людей и всего мира. Человек несет ответственность не только за свои поступки, но и за свои мысли. Это значит, что негативная мысль так или иначе обернется против вас. Негативное мышление проявляет себя следующим образом:

- * отсутствие веры в успех, подсознательная установка на неудачу;
- * стремление к успеху любой ценой, даже если придется "шагать по костям";
- 4 сухость, отсутствие эмоциональности в принятии решений;
- * внутренняя противоречивость, хаотичность мыслей.

Негативное мышление притягивает неудачи. Человек, мыслящий негативно, оценивая окружающий

Глава 4. Взгляд в себя
мир, избирает неверную стратегию действий. Причина заключается в неправильном однобоком восприятии информации. Для того чтобы измениться, начать мыслить позитивно, используйте следующие методы:

- * как только вы почувствуете, что ваши мысли вошли в негативное русло, отвлекитесь от дел. Расслабьтесь, рассмотрите эту мысль, но с позиции внутреннего наблюдателя;
- * если вы приняли какое-то решение, не сомневайтесь. Помните, что вы всегда можете изменить его,
- но если уж начали действовать, доведите дело до

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org конца. Не мешайте себе неуверенностью;

* найдите в себе исключительно эгоистические цели. Так ли уж они эгоистичны, какими кажутся изначально? Принесут ли они столько пользы, сколько кажется на первый взгляд? Помните, что наравне с эгоистическим решением проблемы, всегда есть более выгодный для вас и полезный для окружающих вариант;

* решая проблему, тщательно обдумывайте ее. Применяйте практики, предложенные для управления собой в повседневной жизни;

* тренируйтесь в искусстве упорядочивания потока мыслей. Останавливайте его. Наблюдайте за ним.

Отказывайтесь от взаимоисключающих мысленных установок;

\$ всегда будьте честными с собой. Это, пожалуй, самое важное и самое трудное в искусстве управления собой. Настойчивая работа над собой поможет вам добиться этого.

Итоги

1. Мысль пронизывает все в этом мире. Иначе человек не мог бы познавать мир.

Искусство управления собой

2. Наши мысли - это карты, подобные тем, что помогают ориентироваться путешественнику. Они не являются точным отражением реальности.

3. То, что мы видим сквозь свои убеждения и миро воззрения - это искаженная реальность. Чтобы увидеть действительность, надо выйти за пределы наших мыслей.

4. Мысли также как и эмоции могут быть позитивными и негативными. Искусство управлять собой - это искусство мыслить позитивно.

5. При внимательном наблюдении за мыслью, всплывают проблемы, нереализованные желания, застарелые обиды и внутренние конфликты. Если не обращать на них внимание, то со временем они превратятся в навязчивые идеи и тогда они уже будут

не помощником, а внутренним диверсантом.

6. Размышляйте последовательно: сначала логически, потом поработайте с образами, а потом с интуицией. Повторяйте такой цикл столько раз, сколько вам понадобится, чтобы все три составляющие

пришли к единому выводу.

7. В работе над культурой мышления важное место занимает умение управлять внутренним диалогом.

8. Делайте мысленные посылки. Это создаст благоприятную почву для анализа и планирования предстоящих дел.

9. Человек несет ответственность не за свои поступки, а за свои мысли. Учитесь мыслить позитивно, и вам не придется отвечать за свои мысли. Вы будете просто пожинать плоды.

Расширение сознания

Расширение сознания начинается с развития трех основных ресурсов: внимания, восприятия и памяти.

Глава 4. Взгляд в себя

Все без исключения практики, описанные в этой книге, достаточно сильно влияют на уровень работы внутренних ресурсов. Любая медитативная практика улучшает их. Однако методы, которые вы уже изучили, прямо не предназначены для этого. Можно сказать, что повышение работы ресурсов в результате их применения является побочным эффектом. Теперь я опишу методы работы, которые предназначены именно для развития способности управлять своими ресурсами.

Управление вниманием

Внимание - это эманация сознания, часть вашего "я", которая может быть по желанию направлена на внешний или на внутренний мир. По типу внимания людей можно разделить на экстравертов и интровертов. Экстраверты отлично уживаются в мире людей. Их внимание направлено на внешний мир. Экстраверт, даже не имея представления о языке тела, прекрасно им владеет. Интроверт же, наоборот, отлично ориентируется в мире мыслей, образов, эмоций, ощущений. Экстраверту невыносимо скучно, когда не с кем поболтать, интроверта же, наоборот, утомляет большое количество людей. Я предлагаю вам стать людьми с мегавертным вниманием. Мегавертное внимание - это внимание, которое направлено и на внешний, и на внутренний мир одновременно. Еще одна особенность мегавертного внимания - это выход на новый уровень. Обычно наше внимание привлекает что-то интересное. Обратите внимание на слова

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org "привлекает внимание". Когда что-то привлекает ваше внимание, то вы им не управляете, оно само "скачет" туда, куда ему захочется. Методы, описанные ниже, позволяют научиться "привлекать" свое внимание в нужную именно вам область, вне зависимости от того, интересно это или не очень.

Искусство управления собой

Концентрация внимания. Трудности в управлении вниманием возникают в первую очередь из-за неразвитой способности к его концентрации. По ходу книги я предлагал вам сконцентрироваться то на сердце, то на дыхании. Это было несложно, так как вызывало интерес. Следующий шаг - концентрация на безразличном вам объекте.

1. Концентрация на точке. Имеется в виду любой не подвижный предмет, с которым вас ничто не связывает. В восточной традиции широко применяется концентрация на черной точке посреди белого листа. Ваша цель - удержать внимание на долгое время, для начала на 3-4 минуты. Вы должны думать только о свойствах избранного предмета.

2. Концентрация на образе. Это сложнее и является следующим этапом овладения искусством концентрации. Ваша цель - "нарисовать" перед своим внутренним взором какой-нибудь образ. Для начала выберите простой предмет, например, свою любимую кружку. Страйтесь не отвлекаться, пока не образ не предстанет в вашем сознании во всех подробностях.

3. Концентрация на движениях. Этому вы уже учились, овладевая искусством самонаблюдения. Практикуйте концентрацию на движениях, действиях, мыслях, эмоциях.

Разделение внимания. Это умение необходимо, когда нужно уделить внимание одновременно нескольких факторам. Мастерами в разделении внимания являются опытные преподаватели, которые умеют одновременно следить за всей аудиторией. Овладев этим навыком, вы сможете подобно Юлию Цезарю делать несколько дел одновременно. Тренировать разделенное внимание можно следующим образом:

Глава 4. Взгляд в себя

- * концентрация на двух предметах одновременно;
- * концентрация на двух разных звуках. Например, сидя дома, попробуйте одновременно слушать музыку и шум машин за окном;
- * концентрация на двух действиях одновременно. Например, попробуйте считать вслух и в то же время записывать стихотворение.

Можете попробовать поставить себя в экстремальную ситуацию и устроиться на работу, которая по своей специфике требует занятия несколько разными делами одновременно.

Управление восприятием

Чем шире ваше восприятие, чем больше красок, звуков, мыслей, эмоций, впечатлений вы получаете, тем больше полезной информации вам дарит окружающий мир. Обычное восприятие отличается от расширенного, также как отличается восприятие человека спящего от бодрствующего. Восприятие сужается, потому что большинство информации, которую получают ваши органы зрения, слуха, обоняния и осязания, отфильтровывается в подсознании. Создано большое количество методов, позволяющих сделать восприятие более осознанным. Это дает вам возможность самим решать, какая информация должна быть отфильтрована. Работа, связанная с расширением восприятия, в результате обязательно приведет к переходу на более высокий качественный уровень. Вы придетете кциальному голографическому восприятию. Работа над расширением восприятия будет вестись на трех основных "фронтах": визуальном (зрение), аудиальном (слух) и кинестетическом (ощущения). Вы уже продвинулись на этом пути, когда создавали образы и представляли океан энергии (визуальный канал восприятия);

Искусство управления собой

слушали одновременно несколько звуков (аудиальный); практиковали дыхание через сердце (кинестетический). Следующий этапом развития восприятия будет синестезия - синтез всех трех каналов восприятия.

1. Начнем с аудиального канала. Для этого прислушайтесь к какому-нибудь звуку или включите приятную для слуха музыку.
2. Теперь почувствуйте этот звук. Задайте себе вопрос: какие ощущения он у меня вызывает? Как он отражается на мышечном тонусе?
3. Подключите зрение. Попробуйте увидеть этот звук.

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org
Найдите цвет, с которым он у вас ассоциируется.

Время от времени меняйте последовательность работы. Например, начните с какого-нибудь ощущения, а потом окрасьте его и сопоставьте звук. Результатом будет усиление эффективности любой практики по управлению собой. Ведь практически все они непосредственно связаны с использованием каналов восприятия. Работу с образами можно дополнять звуками. Возрастная регрессия станет для вас более простой. Совершенствуясь в расширении восприятия, вы начнете более полно проживать каждый момент вашей жизни.

Управление памятью

Задумайтесь над следующим фактом: современный человек забывает 80% полученной им информации. Это значит, что мы помним только одну пятую услышанного, увиденного и почувствованного. А что же происходит с остальной частью информации? Она не пропадает и, владея соответствующей психотехнологией, мы можем вспомнить все, что угодно, вплоть до своего появления на свет. Некоторые исследователи

Глава 4. Взгляд в себя
утверждают, что человек способен вспомнить даже свое внутриутробное существование.

Вспоминание прошедшего дня. Эту практику использовали последователи Пифагора. Каждый вечер, перед сном, они уделяли время просматриванию про- 'житого дня. Этот метод значительно увеличивает ресурсы памяти. Практика сама по себе достаточно проста. Вам надо сесть и вспомнить во всех подробностях, по минутам прожитый день. Если вы хотите еще больше развить свою память, то усложняете практику. Анализируйте события, ищите их связи с ситуациями из более глубокого прошлого.

Визуализация информации. Эта практика подкупает своей простотой. Методика невероятно проста: вам нужно создать воображаемый шкаф с документами, разложенными по полочкам и рубрикам. Подобно тем, что используются в библиотеках. Этот метод широко распространен среди тибетских монахов. Пусть все будет рассортировано в полном порядке. Создайте себе хранилище информации с удобной системой поиска и ящиком для оперативных идей.

Итоги

1. Одними из наиболее важных внутренних ресурсов являются ресурсы внимания, восприятия и памяти.
2. Внимание - это эманация сознания, часть вашего "я", которая может быть по желанию направлена на внешний или на внутренний мир. Методы, описанные в этой книге, позволяют научиться "привлекать" свое внимание в нужную именно вам область, вне зависимости от того, интересно это или не очень.
3. Чем шире ваше восприятие, чем больше красок, звуков, мыслей, эмоций, впечатлений вы получаете, тем больше полезной информации вам дарит

1.

Искусство управления собой

мир. Совершенствуясь в расширении восприятия, вы начнете более полно проживать каждый момент вашей жизни.

4. Современный человек забывает 80 % полученной информации. Но, владея соответствующей психотехнологией, мы можем вспомнить все, что угодно, вплоть до своего появления на свет.

Конец четвертой главы

В конце последней в этой книге главы хочется сказать только одно: все мы можем быть гениями. Это, пожалуй, будет и общим заключительным итогом к этой главе, и кратким рассказом о главах, которые вы прочитаете уже в следующей книге. Если вы еще сомневаетесь в своих неограниченных возможностях, то вы совершаете ошибку. Все, что было сказано в этой главе, может успешно применять на практике девяносто девять человек из ста.

Поверьте, вы - не исключение. Вы - потенциальный гений. Развивая ресурсы своего организма, вы каждое мгновение приближаетесь к своей мечте, какой бы недосягаемой она вам не казалась. А это значит, что вы двигаетесь в правильном направлении.

Послесловие

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок. "что еще слепить тебе?" - спросил Бог. "Слепи мне счастье", - попросил человек. Ничего не ответил Бог, только положил человеку в ладонь кусочек глины.

Притча

Прочитав эту книгу, вы сделали первый шаг к управлению собой. Овладев методиками, приведенными в этой книге, вы сделали второй шаг. Теперь вам

Искусство управления собой. Сергей Юрьевич Ключников filosoff.org остался самый важный шаг, без которого все сказанное здесь ничего не стоит, – активное использование полученных знаний в вашей повседневной жизни. Совершенствуясь, вы осознаете, что эта книга является лишь отправным пунктом в путешествии под названием "Искусство управления собой".

Управление собой только начинается. Дальнейшее самосовершенствование даст вам ключ к управлению событиями, собственной судьбой и карьерой. В какой-то момент вам понадобится больше информации о том, как этого добиться. Вы сможете получить ее в моих книгах "Держи стресс в кулаке" и "Психоэнергетика финансового успеха".

Перед тем как поставить последнюю точку, я хочу еще раз пожелать вам счастья и успеха. Ведь именно счастье и успех всех людей – цель этой книги. С уважением, Сергей Ключников.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!