

ПЕРЕВЕРНУТЫЙ МИР



Михаил Шапкин & Татьяна Самило

Вопросы: Татьяна Самило <http://fb.me/tanya.samilo/>

Ответы: Михаил Шапкин <http://fb.me/MichaelShapkin1/>

Метод Шапкина <http://fb.me/metodshapkina/>

1. Как ты понял, чего хочешь в жизни?

Я разгребал завалы в голове, практиковал концентрацию внимания и погружался в свои жизненные ситуации. Постепенно начал видеть, какие автоматизмы и программы у меня есть, начал осознавать их, наблюдать за ними и переставать следовать им. Они рассыпались и вместе с ними уходили телесные зажимы, которые были связаны с определенными программами в моей голове. Происходила деинсталляция программ. Начал понимать процессы, видеть свои стратегии и глубинную мотивацию моих поступков и навязанных программ извне. Все эти навязанные ценности разваливались, иллюзии очень болезненно уходили, были депрессии жуткие и страшные открытия-осознания. Познание себя шло полным ходом.

Открылось очень много тех граней меня, которые с самого детства были подавлены и глубоко запечатаны. Ушел лишний вес, болезни, я стал выглядеть моложе своих лет, появилось много энергии, позитива и радость жизни без каких-либо причин. В какой-то момент ко мне пришло озарение. Я лежал на море и я «перестал» существовать в моем привычном представлении о самом себе. Я был, но чем именно я был, понять было нельзя. Как будто тело не мое, имя, фамилия, пол, возраст, все это не мое. Нет времени, прошлого и будущего. А я есть, и я - повсюду. Вместе с природой и всем миром. В тот момент я ощутил бесконечную любовь, радость, тепло. Это было волшебно. Никогда таких ярких ощущений до этого момента у меня не было.

Я понял, что счастье - это мое нормальное внутреннее состояние и что собственно сами состояния я тоже могу регулировать при моем внимании и желании. Я начал очень тонко чувствовать и ощущать себя, свое тело, других людей. Стал спокойным и наблюдательным, перестал куда-либо бежать, исчезли все страхи и переживания. Остались мои навыки, умения, компетентность, опыт и огромный выбор. Каждый раз я слушаю себя, ко мне приходит желание, и я иду

его реализовывать. Полежать и ничего не делать - это точно такое же желание как все другие. Я очень любопытный. Всё всё интересно. Особенно знать - что внутри. Я начал видеть автоматизмы и стратегии других людей. Страдания и боль. Отсутствие понимания со стороны окружающих. Мне их понять очень легко, я просто наблюдаю, нахожусь рядом, смотрю и слушаю. Они сами все о себе рассказывают. А у меня уже внутри складывается образ и целый пазл причинно-следственных связей и жизненных стратегий.

Мне это нравится открывать. Каждый раз все новое. Не знаю, как это будет в этот раз. Вообще я могу заниматься всем, чем захочу. Абсолютно несвязными между собой делами, вне зависимости от наличия либо отсутствия денег при этом. Если я занимаюсь тем, что мне нравится, но что не приносит денег, то мне нужно просто выбрать некую модель, как я могу это реализовать. И действую сразу. Все по внутреннему желанию. Могу неделями читать и изучать информацию, а потом пойду и за пару дней применю ее на практике. Я прокачиваю себе новые навыки, повышаю свое мастерство при работе с людьми, занимаюсь поиском и исследованием интересующей меня информации.

Складываю огромный пазл интуитивно, и потом все эти знания применяю во взаимодействии с теми или иными людьми. Когда работаю с людьми, то у меня, как правило, есть ответы на очень много вопросов. Даже если я никогда не занимался каким-то делом, то, скорее всего, я буду знать то, чего не знает сам человек, занимаясь много лет каким-то определенным родом деятельности. Я собираю огромные массивы информации и потом применяю это, строю сети данных о самых разнообразных вещах. И мне это доставляет огромное удовольствие. При этом я всегда делаю только одно занятие за единицу времени. Я не занимаюсь двумя либо более делами одновременно. Я беру одно дело, концентрируюсь на нем и позже заканчиваю по желанию. И далее уже могу просто сесть на мотороллер, забыть обо всем и спокойно катиться по острову наслаждаясь жизнью и окружающими меня красотами.

2. Какие ощущения испытываешь, когда понимаешь, что нашел ответ?

Просто знаю и все. Это внутри. Объяснить, как это происходит и работает, я на данный момент не могу. Это просто есть. Ощущения уверенности и правильности пути. Что нужно идти именно туда. Иногда это ощущение и знание пропадает. И я не знаю, куда идти тогда и что делать. Тогда просто живу и наслаждаюсь. Читаю книги, отдыхаю. Путешествую. Потом опять все приходит и снова в путь.

3. Какие практики помогли тебе в том, чтобы стать осознанным?

Сначала я пробовал все подряд. Просто беру книгу, нахожу что-то интересное, сажусь и пробую. Концентрация внимания, фокусировка/расфокусировка зрения, расслабление, медитации, наблюдение за мыслями, трансовые состояния, наблюдение за положением моего тела в пространстве, позы, мышечные стереотипы. Например, общаешься и направляешь свое внимание внутрь тела. Ощущаешь все тело и получаешь ответ - расслаблено оно сейчас, либо есть зажимы где-то. Если обнаруживал их, то намеренно расслаблял те мышцы, которые не нужны были мне в данной позе.

Таким образом, переучился заново ходить и двигаться вообще. Всегда знаю и чувствую, что происходит с моим телом. После длительных тренировок эти навыки уже сами работали на меня, я их намеренно не включал. Они просто были уже и работали автономно. Новые привычки. Та же ситуация с внутренним диалогом, мыслями, состояниями, чувствами и эмоциями. Много, очень много часов тренировок. Я просто на какой-то момент этим жил. Это была моя работа, и я кайфовал от того, что дал себе такую возможность, не работать, а исследовать себя и окружающий мир.

Очень помогли различные аппараты. Они помогают получить объективную оценку. Например, в вопросах релаксации и работы мозга - мозговых волн. Я организовал дома мини-лабораторию и еще нанимал людей и арендовал аппаратуру, которую я не хотел покупать, и которая мне была необходима только для экспериментов. Я практиковал и после этого проходит тестирование на аппаратуре и

смотрел на практике что меняется, какие у меня показатели и по внутренним ощущениям начал понимать, как это все работает.

Вопросы, которые я изучал и практиковал по мере продвижения моего исследования и практической работы над самим собой: психология, психоанализ, гипноз, саморегуляция, аутотренинг, медитация, трансовые состояния, работа мозга, работа подсознания, работа с телесными зажимами, neurofeedback, biofeedback, транскраниальная электростимуляция, ЭЭГ, концентрация внимания, практики осознанности, здесь и сейчас.

Очень помогли записи всех моих ситуаций «не-в-кайф». Как только мне что-то не нравилось, бесило либо напрягало, либо я вообще не понимал, что со мной происходит, то я садился и записывал все то, что мне приходило в голову и по ощущениям. Далее уже такие списки с датами я анализировал и складывал как в финансовом анализе по полочкам, находил взаимосвязи и т.д. Я обнаружил, что в моей голове целая тонна старых пластинок, которые как по волшебству, включаются в определенных ситуациях. Далее уже я начинал их отслеживать в реальном времени, и начали всплывать в голове такие воспоминания из детства, где эти ситуации уже много раз повторялись и в которых я реагировал и действовал определенным образом. Если это все перенести на компьютерный язык, то процесс можно описать следующим образом: я взял весь свой жесткий диск и распечатал через принтер на бумагу. Все что мне не нравилось и что мне было необходимо устранить из него.

Далее сгруппировал все данные по схожести и датам. Начал анализировать и увидел четкие взаимосвязи и повторяющиеся события/ситуации, а, следовательно, мои реакции и их влияние на меня и мою жизнь. Далее еще анализировал всю эту информацию по самым разным параметрам и потом уже в текущей жизни начинал отлавливать мое поведение, мысли, ситуации и реакции и сходство в данной из распечаток. Как только мое внимание привлекал тот или иной момент, то я сразу прекращал действовать в рамках старой программы, автоматизм разваливался. На некоторые автоматизмы уходило очень много времени, плюс они всегда были связаны напрямую с моим телом, позами, мышечными зажимами и т.д. Бывало,

что я пару месяцев по много раз отслеживал у себя один и тот же паттерн и связанные с ним мышечные зажимы, расслаблял тело и переставал действовать по схеме, обретая спонтанность, и возможность каждый раз выбирать новые и новые модели поведения.

Через время я понимал, что снова скатился и опять повторяю старую модель, делал усилие, тренировался и через время замечал, что проблема полностью уходила и больше не возвращалась. И соответственно тело было расслаблено в схожих ситуациях и реакции уже не были автоматическими. И уже каждый раз у меня появилась возможность делать осознанный выбор в каждом отдельном случае. Что касается прошлого, то в моей памяти отблокировалось очень много таких пластов, которые я с самого детства уже не мог вспомнить. И, следовательно, я начал таким же образом все это вспоминать. Эти программы обрабатывались, из событий уходил эмоциональный заряд и событие, которое ранее было травматичным для меня и болезненным, и о котором я парился много лет, даже забыв, в чем там была суть, уже меня несколько не интересовали. Они превратились в сухую информацию архива.

Так я исследовал внутри своей головы огромные хитросплетения самых разных программ, подпрограмм, ситуационных паттернов, мышечных реакций и стереотипов, мыслеформ, внутренних диалогов и т.д. и т.п. Все это возвращало мне огромное количество энергии, я чувствовал себя все лучше и лучше. Уже стало перманентным состояние спокойствия и радости, улыбка на лице и желание познавать мир, путешествовать, посещать новые страны, города, места, знакомиться с интересными людьми и полностью отказаться от проживания на одном месте, занятия одной деятельностью и т.д.

Все приходит само, по желанию и в нужный момент. При этом есть четкое понятие направления и глобальной задачи, которую я выполняю. Только я не знаю, как

я туда приду, а иду и просто делаю то, чем мне интересно заниматься на данный момент. А так огромный пазл складывается именно так, как надо и со временем я начинаю понимать, какой он и куда я шел. Это как самая интересная игра на свете, в которую мы с удовольствием играем. И это для нас самое интересное занятие в мире.

4. Можно ли описать состояние осознанности? Каково это? Как это было у тебя?

Можно. Если только осторожно :) Просто живешь. Делаешь что хочешь. Нет лишних мыслей, каких-то проблем в голове, не крутится пластинка, радость и удовольствие от момента. Можно сколько угодно долго сидеть, не двигаясь в одной позе и кайфовать, а можно работать день и ночь и чувствовать себя полным сил, энергии и еще радоваться отдаче от работы, от самого процесса и результата в конце. Никакой спешки. Ни внешней не внутренней. Само слово спешка вообще ушла. Я никогда и никуда не спешу. Все идет так, как мне надо. Даже если я решил много работать и делать кучу дел. Просто я их делаю постепенно, одно за другим.

Состояние, когда все вокруг замечаешь, слышишь звуки, видишь окружающую местность и людей, все запоминаешь и в любой момент можешь вспомнить в таких деталях, что у людей глаза становятся большие от непонимания. Это кажется чем-то сверхъестественным. Так же как и умение чувствовать, ощущать и понимать, что происходит внутри самого себя и всех окружающих людей. Это происходит само по себе без малейших усилий. Нет бурного реагирования, так как изначально становится понятно кто, как и что может делать и как себя вести. Просто знаешь это.

Участвуешь в разговоре и вообще не думаешь. Мыслей ноль. Просто ведешь интересную беседу, и в результате которой каждый раз происходит обмен при взаимодействии с человеком. Ничего не надо скрывать, не о чем беспокоиться, не о чем думать, а просто быть и получать удовольствие от момента. Я не общаюсь с людьми, с которыми я не могу быть самим с собой. Если мне что-то не нравится

внутри, то я прямо беру и говорю собеседнику об этом, о своих чувствах в данный момент и предоставляю ему выбор: мы можем решить совместно этот вопрос, если его слова или поступки по отношению ко мне, являются неприемлемыми, то мы это обсуждаем и человек перестает себя вести таким образом, или же он не хочет меня слышать и гнет свое, пытается меня вовлечь в свою игру, которая мне не интересна, и я просто оставляю его с самим собой за этим занятием.

5. Что нужно делать каждый день, чтобы быть осознанным?

Для начала нужно провести над собой работу. Начать наблюдать, научиться чувствовать, ощущать и понимать, что происходит внутри у человека в каждый момент времени. Видеть свои реакции. Осознанно их менять. Стараться менять маршруты, направления, посещать незнакомые места, общаться с новыми людьми. Таким образом наблюдать за собой становится гораздо легче. В новых местах и с новыми людьми гораздо легче увидеть себя со стороны, чем в старых отношениях и привычных местах.

Задуматься вообще над таким вопросом: почему у Вас однообразная жизнь, как давно Вы уже ничего не меняли и как долго Вы живете так, как живете сейчас. Если у Вас за три последних года ничего не поменялось, то надо обратить внимание на то, как Вы себя чувствуете, что у Вас с весом, здоровьем, как обстоят вопросы с отношениями, в Вашей деятельности, куда Вы двигаетесь, какие у Вас мысли, сколько энергии, каково Ваше окружение, насколько Вы довольны собой и своей жизнью.

6. Можно ли быть счастливым постоянно?

Можно быть абсолютно счастливым даже позволяя себе находиться в полной депрессии. Просто само понятие депрессии становится не настоящим, так как понимаешь, что никто другой вот прямо сейчас в тебе со стороны не может включить то, или иное состояние, а это всего лишь плод нашего выбора, решения и действия.

Соответственно все становится на свои места и ничего не задевает глубоко, при наличии полной открытости, чувствительности и т.д. В самой глубине нас постоянно находится полный штиль, в независимости от того, что происходит на поверхности и во внешнем мире. Три минуты и любая «проблема» уже не может удерживаться в нашей голове, так как мы ее просто не продолжаем думать. Так как это наш выбор. Решение и действия.

7. Твои любимые фильмы и рекомендации к просмотру.

Мирный воин.

8. Твои любимые книги, и какие ты рекомендуешь.

Мне очень запомнилась книга «Шантарам».

9. Что мешает больше всего на пути к себе и как этого избежать? Можно ли этого избежать?

Иллюзии. Когда мы врем сами себе. Перенос ответственности. Желание получать, но ничего не делать. День сурка. Действовать лень, сил нет, в голове полный хаос и дальше все хуже и хуже пока жизнь не поставит в ситуацию, от которой уже невозможно будет отмахнуться. Такой механизм, чтобы мы тут не расслаблялись. Избежать, это перестать гоняться за всем что снаружи, пока не разобрался, а что собственно внутри.

Никакие поездки, места силы и т.д. не сделают за Вас то, что Вы должны сделать для себя сами. А тем более за деньги. Мне никто не платил за то, чтобы я работал над собой. Я просто брал и делал. У меня была мотивация. Больше не хотел жить так, как жил до этого. Все тренинги, занятия и т.д. не принесли мне реального результата. Только работа над самим собой. Исследования, эксперименты, практики, наблюдения за своими состояниями. Мы очень много врем сами себе. Нам так удобно. Тогда делать ничего не надо.

10. Что нужно делать или не делать, чтобы стать счастливее уже сегодня?

Перестать страдать. Принять ответственность за все происходящее на себя.

Начать решать свои задачи. Если не понятна задача: то можно брать и пробовать, тестировать, прощупывать, примерять на себя. Менять. Нарбатывать необходимые навыки. Понять, что прямо сейчас, в эту минуту, возможно, изменить свое состояние и чувствовать себя хорошо вне зависимости от внешних состояний. Просто мы это давно забыли.

И придется восстанавливать эти навыки. Это просто практика. Как обучение езде на велосипеде.

11. Что было самым трудным на твоём пути трансформации?

Понимание всего объема, что скопилось в моей голове. Иллюзии. Желание бросить. Выдумывание трудностей при очередной преграде на пути к свободе. Полное отсутствие понимания и поддержки окружающих. Меня реально гнобили. Приходилось много раз полностью менять окружение с каждым новым уровнем. И каждым новым инсайтом. Не знал, как это все будет протекать, полная неизвестность, когда уже нет сил, и не знаешь, сколько всего еще впереди. Потеря всех навязанных ценностей, цепляние за внешние ориентиры, желание сохранить хоть что-то из прошлой жизни. Страх сойти с ума, умереть, обезуметь. Страх не справиться. Страх от всего отказаться, чтобы найти истинное внутри себя. Страх больше никогда не быть таким как прежде. Потерять все известное и привычное.

А как я тогда буду жить? Где? С кем? Для чего и зачем? А чем я буду заниматься? Как буду зарабатывать? А если я останусь совсем один, и меня все покинут и не захотят со мной общаться? Что со мной будет? Зачем чего-то добиваться, если все и так уже есть внутри? Но все это иллюзии мозга, просто картинки, в которые мы верим, и которые нас пугают очень сильно. Со временем все это уходит и появляется полная свобода действий, выбор, желания, спонтанность, радость, энергия, желание жить и творить. Делать все, что только захочется, когда и с кем. В любое время дня и ночи. В любой стране. В любом месте нашей планеты.

12. Какое решение было самым тяжелым?

Пойти до конца, сколько бы это не заняло времени, как бы моя жизнь потом не сложилась и что бы там ни было в конце. Я был готов к тому, чтобы умереть, но больше никогда не возвращаться в старую жизнь.

13. Наш мир голограмма?

Не знаю.

14. Есть ли судьба или мы сами программируем будущее?

Трудно ответить. У меня нет единого ответа на этот вопрос. Например, я жил как жил 34 года. И потом взял и решил, что я не живу так, как мечтал в детстве. Вспомнил это и начал все перестраивать, прилагая конкретные решения и делая очень непопулярные вещи. Лично мне пришлось намеренно отказаться вообще от всего, что у меня было, чтобы почувствовать собственную ценность внутри самого себя. И я получил огромный бонус.

В большинстве своем люди имея многое - очень несчастные. И достигают чего-либо лишь для того, чтобы забить свою пустоту внутри, не испытывать неудовлетворенность, перестать страдать, самоутвердиться за счет других и т.д.

Изначально мы абсолютно счастливы, не имея вообще ничего. И как только мы достигаем этого состояния, в этот момент для нас становится возможно всё. Мы просто делаем выбор и действуем. Слушаем себя, свой внутренний компас и действуем. Получая огромное удовольствие на выбранном пути.

15. Сам человек является набором программ?

Изначально нет, отчасти. Инстинкты, рефлексy - да. Ребенка воспитывают родители, которые сами про себя ничего не знают. Учат жить, хотя им самим уже давно пора учиться у ребенка. Но так как в голове у них хаос и бардак, то они не замечают ничего и просто ломают его. Они для ребенка авторитеты и он принимает на веру то, что они ему говорят, хотя внутри чувствует, что есть подвох. Но все ведут себя так, как будто все нормально и так и должно быть. Самые внушаемые сразу ведутся на это и зомбируются зомби-родителями. Есть среднечки. И самая малость тех, которых можно только убить. Они чувствуют подвох и не ведутся. Упираются, начинают страдать, их пытаются силой затащить в шаблон и многие из них подавляют себя и свои чувства и перестают что-либо показывать вовне. Живут в своем мире. Воображение, фантазия и т.д.

Так было у меня. Всегда знал и чувствовал, что происходит какая-то фигня глобальная, но так как все вокруг прикидывались, то было

довольно сложно усидеть на двух стульях: и в социум вписаться и с сами собой быть в ладах. Это привило во мне гибкость, развило чувствительность очень сильную, для моей безопасности, тревожность и кучу комплексов самой разной сложности. Было весело. Меня никто не понимал. Ни родители, ни окружающие. Я был странным в их понимании. непохожий на других. Делал, что хотел и старался не слушать никого. В саду и школе я вообще принял только одно решение. Все это полный бред и просто надо тупо делать минимум для того, чтобы меня не напрягали. Мне было там вообще не интересно. Я видел, какие учителя, у меня были очень неудобные вопросы к ним, но ответа не было. И я понял, что все это просто игра, бутафория. И начал играть по своим правилам. Я хорошо научился манипулировать людьми, изображать все что угодно, лишь бы меня оставили в покое.

16. Как выйти из матрицы?

А зачем? Какая цель преследуется? Для начала, нужно понять, что есть страны, в которых невозможно умереть от холода и голода. Например, Бали. Соответственно тратить 30 лет на ипотеку и покупку нескольких машин за этот период - полный бред. Далее телепортироваться в такую страну и пожить пару, месяцев вообще ничего не делая.

Привести свою психику в порядок. Понаблюдать за собой, за людьми, которые живут без внутреннего страха остаться на улице, умереть с голоду, не справиться с обязательствами и еще примерно пять тысяч самых распространённых страхов и бреда в голове стандартного жителя любого мегаполиса. После такого приключения, если совсем не поедет крыша от полного осознания всего окружающего, можно двигаться дальше.

17. Что ты думаешь о «Дизайне человека»?

Это просто одна из систем, которую придумал человек. Поверил в нее, рассказал другим людям. Они тоже поверили в неё, и она стала реальностью для какого-то количества людей, которые в это верят. Вообще все в нашей жизни это вопросы ВЕРЫ. Прежде всего, в себя самого. Мне не нужны никакие системы и знания. Все уже есть внутри, заложено в нас и стоит только начать в этом разбираться, то все

становится доступным. Я не знаю йоги, например, но общаясь с практикующими, понимаю, когда они говорят о тех или иных своих состояниях, инсайтах и т.д. Хотя я ни одной книги по йоге не прочитал вообще и не ходил на занятия. Все внутри нас уже заложено. Нужно только хотеть во всем этом разобраться.

18. Какие самые полезные практики из существующих на сегодняшний день ты бы посоветовал?

Для начала biofeedback и neurofeedback. Чтобы на экране компьютера самому все наглядно увидеть и озадачиться.

19. Что тебе дают путешествия?

Я давно мечтал иметь только паспорт и кредитку. И онлайн проект, который дает мне ресурсы. Я мечтал просыпаться в интересном и красивом месте. Заниматься тем, что я захочу именно сегодня и выбрать при желании новое место, куда бы я направился со своей дочкой. Пожив в нем столько, сколько я захочу, отправиться дальше. А где захочу - остаться на подольше. При этом чтобы я всячески способствовал развитию тех навыков в моей дочери, которые она сама хочет. Чувствовать ее, понимать ее и всячески давать ей то, в чем у нее яркий интерес.

Что дают путешествия - полное отсутствие привязанности и отсутствие оседлого образа жизни. Передо мной вся планета. Бери и езжай, куда хочешь и занимайся, чем хочешь. Выбирай и действуй. Находи единомышленников по всему миру. Английский и русский вполне покрывают все мои потребности на данный момент. Еще знаю латышский язык. Приятно на каком-нибудь карликовом острове встретить услышать эту речь и ответить, и наблюдать, как они проходят мимо и не видят меня, так как вообще не предполагают, что тут может быть еще один такой товарищ знающий этот язык. Я подхожу, дотрагиваюсь до плеча и повторяю приветствие. И снова наблюдаю, как у группы округляются глаза.

20. Что меняется после жизни в путешествиях?

Полный снос всех стереотипов и перестраивание мышления. Рамки летят вдребезги. Шаблоны лопаются как мыльный пузырь. Но все

очень индивидуально, в зависимости от зашлакованности мозгов за предыдущие периоды. Иногда просто разговариваешь с человеком, а его самого нет. Он отсутствует. А есть некий магнитофончик со старой пленкой и он сам по себе что-то бормочет там, очень люблю за этим наблюдать. А когда становится скучно, то я делаю такое действие, которое вообще никак не вписывается в контекст его текущей программы и смотрю, как его мозг полностью зависает и пытается понять, что происходит. В этот момент можно даже увидеть того настоящего, который давно про себя забыл, но где-то там на полке еще лежит и пылится. Он встряхивается и тоже пытается понять: «кто здесь, где Я».

Любопытные моменты. Сейчас большинство моих статей имеют чисто реактивный характер. Я знаю, что конкретно надо там написать, чтобы в комментариях увидеть тех или иных людей, потому как это заранее все алгоритмизировано и понятно. Делай раз, будет два.

21. Что ты любишь больше всего в жизни?

Внутреннюю гармонию. Без нее, все остальное не имеет никакого смысла.

22. Помогают ли тренинги по поиску призвания?

Смотря кому и в чем? Какие именно тренинги, для каких именно людей? В какой период их жизни? Какова суть этих тренингов? Что вообще такое предназначение и почему его сейчас так все усиленно ищут? Зачем человеку необходимо предназначение? Что происходит, когда человек найдет свое предназначение? Для чего вообще люди хотят его определить? Что им это даст? Какую потребность люди хотят закрыть, ища предназначение? Почему вообще люди ищут свое предназначение? Что на самом деле они ищут?

Ответ: они ищут себя. Тех себя, которые глубоко внутри. Люди ищут себя. И это можно найти только внутри, но не снаружи. Люди ищут вовне то, чего там невозможно найти. И ищут для того, чтобы не испытывать ту пустоту, которая внутри них. А пустота там оттого, так как они давно отказались от самих себя, забыли, что там внутри есть то, что является ими. Настоящее. А не то, что накопилось в их головах

в виде информации, которую они узнали о себе и обо всех их окружающих за всю свою жизнь.

Мы - это не наш мозг. Когда мозг берет контроль над нами, то мы страдаем и бегаем по жизни, выполняя команды мозга и даже не осознавая этого. Отсюда все страдания. Они придуманы нашим мозгом, а мы поверили в них. Так как все наши мысли нам кажутся нашими, а не просто плодом нашего ума, который генерирует их, и с которыми мы отождествляемся. Считая, что они - это и есть мы. Если мысли наши, то почему тогда у вас есть мысли, которые вы не хотите? Глупо же, правда! Думать мысли, которые нам не приятны и от которых мы сами страдаем. Тогда вопрос: а откуда они? Если ответ опять: они наши, то тогда прямо сейчас примите решение всю оставшуюся жизнь иметь только хорошие, радостные и позитивные мысли.

Что, не получается? Сколько вы продержались? 40 секунд? А дальше что произошло? Они «сами пустились в пляс и забыли вас об этом спросить? Забавно. Кто тогда «хозяин в доме»? Подумайте об этом. Поэкспериментируйте! И раз уж сделаете вывод, что мысли не ваши, то тогда задайте себе следующий вопрос: а чьи же они тогда собственно?

Они просто генерируются вашим мозгом исходя из окружающей обстановки, исходя из всей базы информации, которая накопилась на нем за всю вашу жизнь. И раз они не ваши, то можно смело не обращать на них никакого внимания, как на облака на небе. Вы же обладаете волей не смотреть на облака, когда вам этого не хочется, верно? Вот так же и с ними. А далее уже наблюдая можно понять, а что же именно накопилось в вашей голове за всю вашу жизнь, и какие мысли, состояния, автоматизмы и т.д. и т.п. стали «вашими», но не являются собственно вами. И далее уже наблюдая осознать все, что там есть, разобраться в этом, таким трудом накопленное «добро» и сдать это в утиль.

И по мере осознания этого, повышения веры в себя, а не в ваш мозг, вы начнете видеть, чувствовать, ощущать и понимать те процессы, которые раньше вам были не доступны, так как ваш мозг создавал вам шум, который вы приняли за себя. Изначально мы являемся полноценными, счастливыми, свободными и можем заниматься всем,

чем только захотим, а не что нам навязано социумом и принятыми рамками. Мое единственное призвание это заниматься тем, что мне нравится. Но перед этим мне было необходимо понять, а что собственно есть Я.

Научиться слушать себя. И следовать своим желаниям вне зависимости от того что подумают, скажут или как будут действовать другие люди, которые еще не нашли себя, живут не так как им этого хочется и не знают как это изменить самостоятельно. Необходимо взять ответственность за свою жизнь на себя и начать работать над тем, что не устраивает в жизни, понять первопричину всех своих проблем и начать менять. Долгое время я не знал чем мне заняться и мучился из-за этого. Страдал, и мне было плохо. И потому, что такое положение доставляет нам страдания и боль, чувство никчемности, пустоты, ненужности и неудовлетворенности. Это изначально подвох. Если бы люди не думали бы об этом, а просто делали бы свой выбор и пробовали бы разные вещи, познавали, изучали и исследовали, то в процесс этих действий, они бы начали получать информацию о том, что у них получается хорошо, а что плохо, что им нравится, а что нет. И далее уже углублять изучение себя через взаимодействие с окружающим их миром.

23. Что такое душа и что такое сознание?

Душа - не знаю. Сознание. Смотря, что под этим подразумевается в данном вопросе. Сознание и подсознание. Что там на самом деле есть, думаю, никто толком не знает. Есть просто концепции. Можно брать любую и верить в нее. А в другую не верить. Если никто конкретно не знает, то нет никакой разницы, какую выбрать себе и что принять на веру.

24. Что самое важное, что должен каждый человек сделать в своей жизни?

Познавать себя и заниматься самореализацией. Приносить пользу людям.

25. Как себя мотивировать?

Как себя мотивирует кот? Или ребенок, который играет в песочнице? Никак. Они просто есть. Идут или не идут, играют или нет. Это их желание.

26. Как распознать навязанные цели?

Нужно «распечатать» на бумагу все содержимое своего ума, разобрать по полочкам, понять все механизмы, и за всем этим «добром» увидеть СЕБЯ. Возможно ли быть постоянно мотивированным? Ответ отпал за ненадобностью, исходя из вышеперечисленного.

27. Какие эмоции ты испытываешь в течение дня в большей степени? Контролируешь ли ты этот процесс или просто позволяешь проявляться всему?

Мне больше нравится находиться в спокойном безэмоциональном состоянии. Как только эмоции поднимаются (я очень увлекающийся и любознательный человек и быстро вдохновляюсь чем-то новым и интересным), то я это замечаю и делаю выбор. Оставить все как есть, раскачать их дальше, понизить эмоциональность и т.д. Я не могу это назвать контролем. Я вообще стараюсь ничего не контролировать, так как это глупо и жрет много энергии. Я делаю просто выбор. На основании того, чего я хочу в данный момент.

Сейчас у меня появилась сверх идея, самый масштабный проект за всю мою жизнь. Она, конечно, дает мне массу энергии и тонны эмоций, я могу работать сутками, так как мне это очень интересно и я реально кайфую, но при этом я могу полностью обойтись без эмоций и вдохновения. Просто двигать мышцами и делать то, что мне хочется на данный момент, и что я могу делать именно сейчас. Вообще я стараюсь все делать неспешно, без эмоций, но иногда при желании, пускаюсь в пляс, когда мне этого хочется. Эмоции - это кратковременный ресурс и завязан на внешнем мире. Бегать и добывать его - дело хлопотное и неэффективное.

Я предпочитаю работать на внутреннем ресурсе. А эмоции для этого не нужны, так как они мешают быть спокойным, максимально расслабленным и концентрироваться, погружаясь в изучаемый вопрос,

либо наоборот, полностью абстрагироваться от всех идей и задач, забыть полностью обо всем на свете и просто БЫТЬ, получая кайф от момента. Потом снова вспомнить именно то, что необходимо для решения текущей задачи, решить ее и снова все забыть.

Очень помогают упражнения по направлению внимания внутрь нашего тела, в середину нашей головы, просто наблюдая, что там прямо сейчас происходит. Внутри меня, на самой глубине, есть полное спокойствие и тишина. Я всегда это чувствую внутри, а то, что происходит у меня на поверхности - это уже дело моего выбора. Фридайверы-любители именно за этими состояниями и спускаются под воду, так как на поверхности их «получить» довольно проблематично. Но я делал для себя собственный выбор. Все, о чем я пишу, я прошел на себе, просто подбирая ключики к себе самому и получая отличные результаты. Очень много практиковал.

Тонны часов в течение двух лет. Это стало моей профессией. Опыты, исследования, лаборатории с аппаратурой, эксперименты, инсайты и откровения. Когда мы занимаемся собой, то самостоятельно обнаруживаем все то, о чем написано в самых разных книгах. И даже то, чего нельзя найти. Либо у меня пока нет доступа к такого рода информации во внешних источниках. Но есть свои - внутренние.

28. Веришь ли ты в реинкарнацию?

Какое страшное слово. Много информации на этот счет. Чтобы мне в это поверить, мне нужны подтверждения. У кого они есть? Могут прислать мне для анализа и проверки.

29. Что такое гнев? Ненависть?

Реакция на несбывшиеся ожидания. Был план, он провалился. Люди поступили не так, как нам этого хотелось. Мы сами не поступили так, как нам этого хотелось. Вот и результат.

30. В своей первой книге ты говорил, что отправной точкой к новой жизни стала твоя поездка на Сицилию. Что там произошло?

Я увидел там друга детства, который полностью «забил на всё» и жил довольный по программе «Couchsurfing» в чужом доме (весь был в его

распоряжении), ел фрукты, ковырялся в саду, гонял на байке и был самый счастливый человек на свете. Меня это зацепило. Я сразу увидел, что я давно засахарился и живу каким-то бредом. Не получаю удовольствия и создаю вещи, которые мне вообще не нужны, плодю, так сказать, материальные блага при полном отсутствии какого-либо удовольствия при этом.

Я увидел в его действиях и радости по жизни то, что видел ежедневно в поведении моей маленькой 2-х летней доченьки и начал понимать, в какую жопу я себя загнал с момента после окончания школы в 1998 году и до 2014 года. Где все мои мечты, желания и творчество банально переросли в гонку за машиной, квартирой, бизнесом и т.д. и т.п. В этот период я жил и, конечно же, считал себя счастливым, и было огромное количество самых разных и интересных событий, историй и людей. Но. Внутри, когда все не шло так, как я себе планировал и хотел, когда мне становилось чуть тяжелее, чем обычно, я начинал испытывать какую-то пустоту, от которой я отмахивался как от мух, и как только «отлегалось», я сразу включался в привычное русло и забывал про это чувство.

И только когда проблемы меня снова настигали, я останавливался от того, что уже не было сил двигаться (вынужденная остановка), мучался, а потом все «проходило» и я снова бежал по жизни в направлении от самого себя. Когда у меня был первый бизнес с продажами 1 млн. евро, и когда я уже купил все, что мне требовалось для моего комфортного проживания, эти остановки начали случаться все чаще и чаще, так как удовольствия от достижений и покупок и т.д. я уже на тот момент давно не получал. Покупка квартиры для меня тогда уже стала по ценности как поход в магазин за мороженым. Люди поражались, как я могу так прагматично просто брать и делать большие покупки без каких-либо эмоций и радости. А для меня это была просто задача, процесс, в конце которого я непременно должен получить РЕЗУЛЬТАТ.

Желательно быстро и эффективно и с наименьшими ресурсами. Сухой расчет. То же самое потом перешло и на все мои отношения. Я перестал что-либо чувствовать, ощущать, люди превратились в ресурсы, а жизнь в задачи и результат. Процесс был мне абсолютно не

интересен. Хотя у меня, конечно, были ценности и идеи, за которыми я шел, но они были не настоящими. Чужими, навязанными мне извне. И не было возможности это понять. И не было тех, кто мог мне это объяснить. Не было примера хорошего. Вернее так: в моей реальности их не было. Так как мне они были тогда не нужны. Я не был готов их принять. Дисбаланс.

31. Практикуешь ли ты медитацию?

Когда умеешь управлять своим телом, мозгом и состояниями, то это ни к чему.

Просто живешь. Если на каком-то этапе, вовлекался в разные процессы и намеренно перерасходовал внутренние ресурсы, то мне необходимо побыть в тишине и погрузиться в себя, либо наоборот побыть в моменте здесь и сейчас, ничего не делая. Как только баланс восстановлен, то можно дальше жить и радоваться жизни. Я не вижу смысла на данный момент медитировать каждый день.

Важнее научиться правильно использовать свои внутренние ресурсы и пребывать в спокойном состоянии.

32. Бывают ли у тебя моменты, когда тебя покидает вдохновение, теряешь веру в себя?

Бывают, но это не моменты. Это принятое решение. А до этого был выбор. А перед выбором - желания, стремления. Если изначально просто идти и делать то, что решил делать, то в не зависимости от ситуации, я предпочитаю быть счастливым в первую очередь.

33. Ты строишь планы на жизнь?

Нет. У меня есть на данный момент одна идея, которая меня очень сильно вдохновляет и питает изнутри, то, куда я стремлюсь прийти. Часть их этого пути уже реализована, другая - в процессе.

33. Что такое цели? Для чего мы ставим цели? В чем суть цели?

Представьте ребенка, который играет в песочнице. Какая у него цель? Нужна ли ему вообще цель, для того чтобы играть в песочнице? В чем тогда она состоит? :) Да, мне тоже становится смешно, когда я пишу эти строки. Забавно. Нет у ребенка никакой цели. Ему просто нравится играть в песочнице, и он получает от этого удовольствие. Будет это делать ровно столько, сколько захочет, если его не выдернут родители. Ему не захочется кушать, пока он играет. Зато сразу после игры он может сказать, что он сильно голоден и хочет кушать сейчас. Сразу. У детей вообще все происходит сразу. От момента появления желания, до исполнения - один миг.

Другое дело со взрослыми, которые воспитывают этого ребенка. Им нужен смысл жизни и нужно ставить и достигать цели. Без этого никак. Жизнь пуста и нелепа, фрустрация, депрессия и прочее и прочее. Что же такое цели? Цели - это наш выбор. Мы делаем выбор, принимаем решение и действуем. Целая махина - для того, чтобы совершить действие. И чем важнее для нас цель, тем эта махина становится весомее.

Мы делаем выбор, принимаем решение и действуем, в ожидании осязаемого результата, то, что можно пощупать руками. Осязаемое. Как только мы достигаем цели, то получаем от этого удовольствие. Мы довольны сами собой, мы молодцы, наш мозг выделяет нам порцию эндорфинчиков, все здорово. Мы наслаждаемся. Класс.

Так что же такое цели и для чего они нам нужны?

Нам нужны цели, чтобы получать эту порцию эндорфинов, выделяемых нам мозгом. Он так нас поощряет. Как добрый хозяин дает кость своему питомцу и тот скачет от радости. Все довольны. Получается, мы совершаем действия за вознаграждение. Сама конечная цель - это поощрение от мозга. Кайф. Эндорфины. Как обезьяна, которая выполняет задание и получает банан, либо ослик, который вечно бежит за морковкой. Вот в чем вся суть наших целей. Изучая эти моменты, я начал проводить различные эксперименты: выполнял такие работы, которые мне "выполнять не хочется", которые я обычно никогда не делаю. Например, я работал на стройке. Намеренно. Имея

кучу навыков по зарабатыванию денег в самых различных областях, я работал на стройке, ставя опыты на самом себе. Я наблюдал и вел бортовой журнал. Делаю то, что "мне не нравится" и смотрел, что происходит в моем теле, в моей голове, наблюдал за моими мыслями, состояниями. Очень внимательно отслеживал все происходящее со мной, применяя практики осознанности и нахождения в моменте, концентрируясь на моем теле и моих мыслях.

Далее я пробовал быть грузчиком, гладить белье, мыть посуду и убирать в квартиру. Мои открытия поразили меня. Наш мозг придумает сто оправданий, на любой вкус и цвет, только чтобы мы не делали то, что мы решили делать. И так. В чем заключалась суть экспериментов. Я делал осознанный выбор, принимал решение и совершал действия, которые мне "делать не нравится". Собирал информацию, анализировал ее. Находил зависимости и причинно-следственные связи. И сейчас я хочу поделиться с вами моими открытиями. Как только я принимал решение и действовал, то совершая определенные движения, я постоянно ловил себя на мысли, что "мой" фокус внимания постоянно "соскакивал" и на пути за очередной порцией строительного мусора, по дороге "мое" внимание приковывалось к некому объекту, не относящемуся к данной задаче, но который встречался на моем пути.

Я отвлекался, начинал делать что-то другое, связанное с этим объектом, напрочь забывая о своем первоначальном решении. Все просто стиралось из памяти, и я уже заставлял себя за совсем другим занятием. Просто фантастика. Много таких повторов и комбинаций и я понял, что делать именно то, что мы решили - это не так оказывается просто. Вернее, очень не просто принять решение делать то, что нам не нравится и при этом продолжать быть в фокусе этого действия, чтобы было полное присутствие в моменте. Как только я продолжал делать намеченное ранее, в голове возникало огромное количество самых разных убеждателей, демотиваторов и отговорок. Но я был как скала и продолжал. Минуя все мысли и уловки мозга, я намеренно продолжал действовать по собственному выбору и решению и.... о чудо!!! Я получил то, ради чего я ставил этот эксперимент. Получал такую внутреннюю радость и веселье, все внутри меня начинало петь и плясать, при этом внутри было полное спокойствие и гармония. Я

получал огромный поток радости. Очень мощное состояние, очень яркое и наполненное.

Это было круто. Я повторял разные варианты, комбинировал задачи и переключал мое внимание. Раз за разом я получал удовольствие от того, что, несмотря на все уловки ума, я продолжал действовать и делал то, что решал. Выбрал- решил-действовал. Эту схему я запомнил навсегда. После проживания внутренней радости и наполненности я "сохранял" в моей базе данных это состояние и затем интегрировал его в виде навыка. Чтобы оно было доступно мне в любое нужное для меня время, и я мог вызывать его либо пребывать в нем по собственному желанию. Больше никаких морковок, уловок ума и т.д. Я сам решаю, что мне делать.

Я делаю осознанный выбор, принимаю решение и действую. А ум, колбасился сам по тихой грусти, я им не пользовался в те моменты за ненадобностью и наработал у себя новые привычки. Действовать так, как я чувствую внутри. Это касается всего. Моих желаний, людей, и всего что меня окружает, что мне интересно, когда и т.д. Я это называю внутренним компас. Мой мозг окончательно сдался, я научился его использовать по его прямому назначению - это мой инструмент, мой компьютер, который мне служит дл решения самых разных задач, при этом пользуюсь я им так же как и компьютером на котором я пишу эту статью - по необходимости. Я же не беру свой комп когда я иду купаться например? Или когда я иду спать. Компьютер мне там не нужен. Так же и с нашим мозгом - использую его только там, где мне это необходимо. Это экономит мне огромное количество энергии. Вот такие чудеса. Учитесь пользоваться своим умом, а иначе - он будет использовать вас. И будете вы ходячим магнитофончиком с кучей нежелательных мыслей в голове и будете считать, что это все вы. А на самом деле просто магнитофончик в вашей голове.

34. Что означают татуировки на теле человека? Какова их суть?

Татуировки указывают на несоответствие внутреннего с внешним. Внутри человек один, а снаружи он проявить это не может, в силу установленных программ в голове, в силу убеждений, стереотипов, шаблонов и рамок. Человеку необходимо проявлять то, что у него внутри, во внешнем мире. И в тот же момент есть запрет на это самое

проявление. Задача становится невозможной. Мозг управляет человеком, просто проигрывая одни и те же пластинки в голове. Человек принимает их за себя и много лет живет сам не свой. Ему необходимо, чтобы наружу вырвалось то настоящее, что погребено внутри него. Появляется некий символ всего этого несоответствия - в виде татуировки на его теле.

Если человеку дать инструменты, которые ему позволят высвободить себя настоящего из глубины, то он ими не воспользуется, даже если ему их предоставить бесплатно. Такова природа человека в социуме. Странно звучит, не правда ли? Я специально именно так написал, чтобы вложить в это утверждение некое противоречие. Только в момент жесткого кризиса, когда у человека есть один единственный вариант - все изменить, только тогда все поменяется. В любом другом случае, человек может годами бегать по тренингам, как бы, решая проблему, но на самом деле это просто самообман. Проблема всегда сидит внутри. Просто когда человек тратит деньги и силы на тренинг, то ему будет очень трудно признаться в том, что все это была бутафория. Попытки "попить из стакана", когда стакан даже не был в руке.

35. Как познакомиться с собой? Есть ли какая-то одна самая эффективная практика в этом деле или это очень долгий путь? Все зависит от того, в какой стадии сейчас находится человек? Какой у него уровень сознания?

Как правило очень много людей внутри испытывают некое чувство: "что, что-то тут не так". Но не могут его распознать. Так как вокруг них происходит обычная жизнь и все ей живут. Это поражает некий дисбаланс. Внутри - одна информация. Снаружи - другая. И вообще не понятно что с этим делать. У кого спросить? Кто-то обсуждает эти вопросы с близкими и друзьями, кто-то начинает активно искать. В зависимости от ситуации и силы этого дисбаланса. Люди с которыми я работал, все как один утверждают, что им не с кем было это все обсудить, так как никто их не понимал, не было примера и никто им не был в состоянии объяснить, что собственно с ними происходит, почему, зачем и самое главное, что с этим делать?! Как решить этот вопрос. Многие уходят в бегство от реальности, находят себе спасение в самых

разных учениях, системах, религиях, ашрамах, монастырях, местах силы и т.д. Но вопрос остается не решенным. Это самообман. Иллюзии. Внушение, что теперь точно все хорошо. Но то, что сидит внутри и подавлено, всегода будет проситься наружу. Я это наблюдал много раз. Просто раньше этого не понимал. Так как у самого был точно такой же вопрос внутри нерешенный. Это можно понять только при выходе на новый уровень сознания. Решив вопрос внутри. Когда, все что там есть принимается, перестает подавляться, высвобождается огромный пласт внутренних резервов, которые раньше уходили на сдерживание и подавление. Далее уже знакомство с самим собой настоящим, со всеми включающими в себя частями. Это очень и очень малоприятное и болезненное мероприятие. Но, моя методика позволяет это сделать все максимально комфортно и быстро. Хотя сам я мучался месяцами напролет. Было очень и очень больно и страшно. Дико страшно. Никаких ориентиров, полная неизвестность, одиночество и рассчитывать приходилось только на самого себя. Плюс еще огромное давление со стороны окружающих, вставление палок в колеса и т.д.

Вернусь к теме. В конкретной ситуации все зависит от реализованности в жизни и статуса в социальной лестнице. Кто-то бездействует, кто-то периодически возвращается к этому дисбалансу, пытается как-то решить вопрос и когда острота дисбаланса снижается, человек возвращается в привычную жизнь, думая что все в принципе не так уж и плохо. И опять выбывает из процесса внутренней трансформации до следующего эксцесса. Так может пройти и 50 и 70 лет. Или даже всю жизнь. Человек так и останется закрытым навсегда. Хотя бывает и другой сценарий. Когда человек не развивается, то жизнь подкидывает ему разные сложности, для того, чтобы указать на его проблему. Можно ходить по кругу наступая на те же грабли. Никакие тренинги и психология тут не поможет. Решение лежит за рамками всего придуманного до этого. В противном случае, все бы уже давно жили радостно и счастливо. Но что мы видим на улицах? Люди не улыбаются. Только американцы и европейцы, которые просто выросли в другой культуре, не нагружают окружающих своими проблемами, но внутри у них та же самая начинка. И те же самые проблемы. И их реально можно решить. Но нужно работать над собой. Делать. Прилагать усилия. А человек делает только в одном случае:

только когда не делать он не может. Во всех других, будет избегание проблем и поиск халявы.

36. Практиковал ли ты осознанные сновидения?

Практиковал по книге Михаила Радуги. И видео его смотрел. Интересно. У меня это очень плохо получается. Надо затрачивать много усилий. Один раз более-менее осознал во сне, все понимал, ходил по зданию старинному. Но ничего менять и моделировать не мог. Понимал что это сон. Слышал голоса персонажей, людей которые были в здании. Смеялся над ними, когда мне сон некий сценарий с их участием рисовал, но я не делал, того, что там было по плану. Может сон как раз и был о том, что я не делаю того, что кто-то там придумал для меня, а сам решаю что, как и когда буду делать. Либо просто отдаюсь потоку и ничего не планирую, а все происходит само собой. Иногда и так у меня все происходит. По-разному. Некоторое время уделял осознанным снам, но мне было лень тратить на это больше времени, так как не видел практического применения лично для себя и были более интересные темы на тот момент. Может, со временем вернусь к этому вопросу. Посмотрю.

37. Как выстраивать качественные, глубокие, доверительные отношения с людьми? Что для этого нужно в первую очередь?

Как правило, все люди строят коммуникацию исходя "от себя". В смысле, думают только о себе и на протяжении всего общения хотят получать внимание, подтверждение своим словам, поддержку, и т.д. Они заинтересованы только в себе, хотят получать. Именно для этого им и нужен второй. Чтобы получать. Это кривая стратегия. Так как оба таких людей при взаимодействии будут постоянно хотеть взять внимание на себя. И если их не будут слушать, и не будет нужного для них подтверждения от собеседника, то им это общение сразу наскучит. Есть и другие кривые стратегии. Только отдавать или только получать. Это тоже определенная форма зависимости. Чтобы выстроить качественные, глубокие, доверительные отношения, необходимо, прежде всего, быть просто человеком, постоянно развиваться, и конечно же иметь желание окружать себя такими же людьми и

взаимодействовать с ними. Быть заинтересованным в развитии человека так же, как он сам заинтересован в своем собственном развитии. Все люди притягиваются по определенному принципу и для определенной задачи. Взаимообогащение. Модель $1+1=11$.

Все мы находимся на разных стадиях развития, имеем собственный багаж знаний, опыта и навыков. Человек делает первый шаг на сближение и видит, чем он может быть полезен другому человеку. И просто дает ему это. Вернее. Предлагает. Это его выбор. А выбор другого - принять этот дар, либо нет. Никто никому ничего не должен. Только чистое намерение. Никаких ожиданий. Видишь чем можно помочь и предлагаешь помощь. Человек получает пользу. Он радуется, его потенциал реализовывается. Он будет счастлив и поможет трем другим в этом состоянии. А так же при возможности окажет пользу для того, кто ему помог.

Произошел взаимообмен, в результате которого выиграла все. Энергии стало больше у всех. Все счастливы и идут дальше, на новый уровень. Само общение будет длиться ровно столько, пока людям есть, что друг другу дать, чем друг друга обогатить. И продолжится до тех пор, пока они оба будут находиться на одном этапе развития. Если будут расти вместе, то могут очень долго быть вместе. Но, как правило, люди в парах живут долго лишь оттого, что им так удобнее. Ничего не надо менять. Ну и пусть, что нет любви, нет развития, и дом превратился в болото. Зато родное. Теплое, стабильное и свое. Тут уже жизнь включает свои механизмы. Будет долбать. Я проводил консультации с людьми, которые по 28 лет жили в таких отношениях.

Они все высохли. Жизни в них только для похода на нелюбимую работу и в магазин. Все. И немного поругаться между собой. И так до гроба. Страдания, боль и муки. Для пары и всех окружающих. Это грустно. И страшно. Явно в детстве не было такой картинке в голове. Всю жизнь прожить программами ума думая, что это они что-то там решали и выбирали. Они вообще себя не знают. Ноль. Магнитофончик в голове запускает пластинку с самого утра и выключает в момент перехода в стадию сна. А во сне магнитофончик включает ночную пластинку. И так всю жизнь. У подавляющего большинства людей. При этом, все это считается нормальным и нормой. Полный абсурд. А те,

кто действительно живет и давно освободился от всего этого бреда - считается ненормальным. И я даже знаю, почему так сложилось. Механизм очень прост.

Когда люди убирают фокус с себя, то люди сразу это чувствуют. И дальше уже, в зависимости от зашлакованности головы, возможны разные варианты развития коммуникации. Если человек более-менее адекватный, то он почувствует сразу все что надо. Будет сильно и приятно удивлен. Что от него вообще ничего не ждут. Его понимают. И более того, заинтересованы именно в нем самом, а не каких-то его внешних ресурсах и благах, который он научился создавать. Что ему готовы помочь. Это сближает за пару минут и при общении собеседник чувствует, как будто он общается с близким человеком, которого он знает уже 10 лет. Полное взаимодействие, теплый контакт и взаимообогащение. Необходимо развивать эмпатию для создания таких отношений. Очень крутая и мощная штука. Уровень отношений выходит за рамки всего, что было до этого. Хоть за 30, хоть за 50 или 70 лет жизни. Вот такие чудеса.

Простые для понимания и реализации.

38. Как правильно использовать свой мозг?

Для начала необходимо научиться, чтобы он не использовал Вас.

39. Как обрести внутреннюю силу и поверить в себя?

А что мешает сделать это прямо сейчас? :) Вера приходит в результате действия. Сделал выбор, принял решение, совершил действие. Удовлетворение собой и уважение к себе растет. Попробовал одно. Проверил. Потом другое. Опа! Получилось. Вера +5 пунктов в копилку. И так раз за разом. От малого к большому. В процессе совершения действия будет фокусировка на действии, начнут приходить разные полезные мысли и идеи. Мозг начнет вам помогать. Если вы убедите его в том, что в любом случае вы намерены это делать, и не остановитесь при первом же новом вопросе. А решите его и двинетесь дальше. Так вера и развивается. Долгие, масштабные и

общечеловеческие проекты продвигать тяжелее всего. Денег нет, ищешь все сам, никто не верит и никому это идея не нужна. Просто берешь и делаешь, потому как очень интересно и нравится. Результатов быстрых ждать не приходится. На такие задачи мозг направить очень сложно. Он что угодно придумает, чтобы ничего не делать. И беречь ресурсы. Даже будет выделять нужные вещества, чтобы при ничего не делании получать удовольствие. Но если идея исходит изнутри и она полностью захватывает как в детстве ребенка игра в песочнице, то мы просто идем и делаем. Что-то вроде фанатиков. Идешь, все вокруг орут, что ты дурак, а ты идешь и продолжаешь делать. Со временем, материала накапливается много, появляются интересные, вера в себя продолжает расти, журналисты обращаются, процесс набирает обороты. И так все дальше и дальше.

Но денег еще нет. Плюс ко всему приходится еще зарабатывать на хлеб и еще вкладывать в проект. Так могут поступить лишь единицы. Когда приз - даже не на горизонте, а за горизонтами горизонтов, мозг сопротивляется и придумывает отговорки, потому как это не для себя и деньги не сразу. А когда-то там. Потом. Вот тут уже вера в себя начинает проявляться по полной программе. Идешь и делаешь. Потом люди начинают верить в то, во что веришь ты сам. Начинают писать благодарности и оказывать поддержку. Появляется группа поддержки и команда единомышленников.

Сначала тащишь все на своем диком энтузиазме. Всю энергию и ресурсы вкладываешь в процесс. Затем уже часть задач переходит к заинтересованным членам группы. Потом приходят новые и новые люди. Им уже легче включиться, потому, что пройдена точка полной безызвестности и неопределенности. Уже появляется целевой пазл и картинка приходит на горизонт. Уже просто идешь, смотришь вперед и радуешься тому, что видишь впереди. И оглядываясь назад, получаешь столько веры в себя и самоуважения, в дополнение к постоянному кайфу от самого процесса. Уже начинают стекаться ресурсы. Выстраивается структура. Роли. Задачи. Стратегия и тактика. Все становится осязаемым. Вот так можно развивать веру в себя.

40. Как стать себе самым лучшим другом?

Сначала сменить приоритет с внешнего на внутреннее. Начать прислушиваться к себе. Наблюдать за собой. Отслеживать свои мысли, состояния, поведения, поступки, образ жизни, окружение и деятельность.

В одной книге я обнаружил те вещи, которые очень четко отражают то, что я самостоятельно прошел и открыл для себя. Очень рекомендую эту книгу. Там целый институт работал.

Марк Уильямс, Денни Пенман. "Как обрести гармонию в нашем безумном мире"

На этой платформе можно всего за 100 рублей поучаствовать в практикуме по этой книге: <https://smartprogress.do/coaching/561/>

Там уже 170 участников собралось. Все материалы программы и записи в открытом доступе. Регистрация на сайте бесплатная.

Продолжу.

В течении жизни мы изучаем все, что угодно, столько самой разной информации проходит через нас, столько всего видим, слышим, столько событий и встреч. Все кроме встречи и знакомства с самим собой. Инструкции по применению к себе самому. Того, чего никогда до этого не было сделано. Так как фокус всегда был на внешнем. Жить, не зная, что мы из себя представляем. На что способны, и чего хотим на самом деле. Надо начать с себя. Перестать давать советы, заниматься всякими бесполезными делами и начать работу над собой. Хотя бы по этой книге. Проще простого. Берешь и делаешь. Шаг за шагом, шаг за шагом. Сейчас я уже не один как раньше. Мне помогают люди с разных уголков. Используют мои наработки для себя, получают результаты и делятся ими дальше. Снимаем интервью, начали обращаться журналисты. Маховик раскручен. С 2014 года я всем уши прожужжал, что открыл мега-крутую тему, которая способна реально изменить судьбы огромному количеству людей. Тогда все крутили пальцем у виска ☺☺☺ Говорили, что я занимаюсь полной херней и что я был классным, когда был толстым и занимался бизнесом и делал "реальные вещи". Это было забавно слушать. Я знал, что все они

заблуждаются. Все. Прошло три года. Я все иду и делаю. И теперь это уже соооовсем другая песня ;) мне еще больше нравится заниматься этим, так как набралось большое количество счастливых людей, которые на себе испробовали все это и благодарны. Им реально повезло. Так что все меняется. Все развивается. Я еще тогда приглашал психологов к сотрудничеству. Но, увы не нашел поддержку. Куда я только не писал. Мне отказали ВСЕ НА 100%. А я все писал.

41. Что такое любовь?

Любовь, это такое состояние, которое испытываешь ко всему существу на земле. К себе, к окружающим, к природе, ко всему, что нас окружает.

42. Расскажи про жизнь на Бали? Какой там ритм жизни? Многие говорят, что время там течет медленнее. Какие ценности у балийцев и в чем секрет их улыбок?

Таксист вез меня, дочку и бывшую супругу в гостиницу у аэропорта. Я сидел впереди и разговаривал с ним. Он родился на Бали. Лет 30 ему. На обучении единственный раз был за пределами острова. На курсах в Малайзии, Куала-Лумпур. Я спросил: ни и как тебе? Он сделал большие глаза и сказал: пипл вери нойзи, пипл вери крейзи. Я спросил: а на Бали? Он ответил: энджой! Пипл джаст энджой, развел руками и широко улыбнулся. Бали очень разный. Южнее, где полно туристов, там такой же дурдом, как и везде. Беготня, суета, нервы и т.д. Я много успел побывать в разных частях острова. От самых простецких и грязных, с полной антисанитарией, до фешенебельных и гламурных. Есть с чем сравнить.

Я жил в Убуде. Это самый центр острова. Люди там совсем другие. Простые. Счастливые. У них не болит голова. Они просто живут и улыбаются. В простоте. Не жалуются и не смотрят на соседа. Живут своей жизнью. Кругом монастыри, благовония, традиции и очень много церемоний и полным парадом и одеяниями. Это круто. В домах все полностью открыто, можно с улицы зайти прямо в дом, взять все что угодно, выйти и никто даже не увидит. Но тут так не принято. Все открыто и доступно. Но никто этим не пользуется по злему умыслу. Люди приветливые, улыбчивые и радуются жизни. Те, кто работает на

рисовых полях, ничем не отличается от любого другого жителя. Каждый занимается своим делом. Никто криво и косо не смотрит. Бедный или средний. Все равны. Просто люди. Вот это меня очень привлекло. Да, есть конечно, приезжие воришки, разводилы и т.д. и т.п., своя мафия, дикая коррупция и клановая движуха. Но на улице этого всего обычному обывателю не видно. Если только он совсем залип, открыв рот, и мимо на мотороллере проезжал приезжий воришка и сорвал сумку со всеми деньгами, паспортом, телефоном и прочими вещами.

43. Что самое главное в жизни?

Самое главное в жизни каждого человека - самореализация. Если человек самореализовывается, то он будет всегда счастлив, он будет интересен для самого себя и для окружающих. Чтобы самореализация не была навязанной извне, нужно открыться миру. Познать себя, транслировать свой внутренний мир. Это будет притягивать события, возможности, людей и т.д.

44. Как правильно ставить конечную цель?

Никак. Ее не надо ставить. Надо просто заниматься тем, что нравится. Делать. Это увеличивает веру в себя. И повышает уровень осознанности и включает внутренний компас. Ты начинаешь чувствовать и ощущать все сильнее и сильнее. Делаешь то, что тебе нравится, развиваешься в этом и целевой пазл - жизнь твоей мечты становится все более и более четкой. Уже просто знаешь, чего хочешь, знаешь, что делать и просто совершаешь действия. А внутри, глубоко всегда радостно и спокойно. Это можно только почувствовать. Умом это невозможно понять.

45. Что должно быть в цели, чтобы она принесла счастье?

Это иллюзия. Ни одна цель не принесет вам настоящего, внутреннего счастья и радости. Получается вы ставите цели только для того, чтобы не чувствовать себя ничемными и получить радость в конце. А если радость вот тут, прямо в вашей груди, всегда с вами?! Тогда как бы и цели уже не нужны. Так как это не цели, а функция. Делай раз, получишь - два. Получается это не цель, а средство. А цель - быть

счастливым. А тогда такой вопрос: что мешает быть счастливым прямо сейчас? Зачем для этого надо ставить какие-то там цели? Что-то не сходится тут... подумайте сами. И иллюзия состоит в том, что как только внешняя цель достигнута, то сразу понадобится ставить новую, так как счастье через внешние цели - дело очень неблагодарное. Длинною в жизнь... а счастье тогда когда? "Потом"? А почему не сейчас? Кто это сказал? Кто придумал? Как это проверить?

46. Что нужно для счастья?

Все уже есть внутри нас. Как только мы возвращаемся к себе, становимся теми, кем мы являлись всю жизнь, но забыли об этом, тогда все меняется внутри и вокруг нас. Сначала наш мозг просто поражается тому, что собственно происходит вокруг. Ему срочно необходимо все это описать, объяснить и понять. Но он не в состоянии. Так как такой опыт полностью отсутствует во всей предыдущей жизни. И чтобы мозг не страдал, ему необходимо дать информацию, чтобы он успокоился, и дать возможность наслаждаться жизнью в моменте. С этой минуты, мозг становится нашим инструментом, просто калькулятором, который по нашей команде выполняет некие функции. Мы начинаем понимать, как все устроено и уже используем мозг по его прямому назначению. Мы его используем, а не он - нас. Это ни с чем несравнимое чувство и момент. Люди порой выпадают в реальность и это их дико-предико пугает. Шутка ли. Это очень и очень не просто. И страшно до чертиков. Особенно неподготовленному.

47. Что значит, быть собой? Как ты пришел к этому состоянию?

Когда берешь, все что есть у тебя внутри и начинаешь это доставать и транслировать во внешний мир. Перестаешь бояться проявлять себя и делать это так, как это делаешь только ты. Перестаешь подражать и прекращаешь заморачиваться по поводу общественного мнения. Все начинает перестраиваться. Приходят другие люди, такие же как ты сам, кто такой же внутри и кому ничего не надо объяснять. Кто сам знает внутри, так как у него то же самое. Жизнь полностью меняет русло.

Взаимодействие с людьми выходит на очень высокий уровень. Все становится легко, просто и в удовольствие. Никакой спешки и беготни.

Эффективность превышает в мега-разы. Никаких лишних движений и действий. Все по внутреннему согласию. Все по внутреннему желанию. Это очень и очень круто так жить. У вас всегда хорошее настроение, но при этом вы можете "устроить" себе жуткую депрессию, все по желанию. Но она будет какая-то поверхностная и не настоящая. Вам будет смешно. Но это не исключает того, что можно так поступать. Просто принимаешь осознанное решение - страдать прямо сейчас. Сидишь и страдаешь. И получаешь от этого удовольствие. Попробуйте. Вам понравится. Это очень увлекательно.

48. Успешный человек, кто это в твоём понимании?

Успешный=свободный.

Для меня это человек, который прошел свой путь, достиг определенных социальных высот, начал развиваться дальше, перестал жить погоней за внешним, нашел себя, обрел внутреннюю свободу и имеет общечеловеческие ценности. Развивается и приносит пользу человечеству. В этом его суть. Для себя он уже все создал в свое время, удовлетворил все свои внутренние хотелки, ему уже не надо никому ничего доказывать. Он просто делает выбор, принимает решение и действует. Он заинтересован в людях и способствует их развитию. Помогает выйти на свой уровень. Он уже не гоняется за внешним и все, что ему нужно - уже в полном достатке находится у него внутри. Остается только создавать, творить, жить, любить и радоваться каждому моменту.

49. В чем твой секрет успеха?

Мой секрет успеха прост - у меня есть все, что мне необходимо для полного счастья внутри меня. Целая вселенная. Мирный атом, который способен творить чудеса. Мой секрет успеха в том, что даже при полном отсутствии чего бы то ни было внешнего, мне всего достаточно. В таком состоянии нет важности, все предельно просто. Есть только мой выбор. Я не буду ради денег делать то, что мне не нравится и не интересно. Я вообще ничего не делаю ради денег. Мне это давно перестало быть интересно. Это скучно. Многие люди создают и окружают себя материальными благами, преуспевают в этом, но внутри они пустышки. Они бедняки внутри. У них ничего нет. И им абсолютно нечего дать. И им очень надо то, что есть у меня. Но

получить это им не удастся, так как слишком большая привязка к своему внешнему профилю, своей личности.

У них все построено на этом. Надо добиться и показать. Чтобы все видели, признали и завидовали. Чтобы они ощущали себя чуточку выше и лучше других. То же самое и с людьми, у которых никогда не было денег. Там все то же самое, но в обратную сторону. Просто установки. Хотя деньги, это не более чем ресурсы, которыми необходимо уметь распоряжаться, для того, чтобы создавать. Финансовая грамотность очень положительно сказывается на уровне сознания. Но, при этом одновременно, еще является сильной ловушкой, на которую попадают очень многие и становятся рабами денег, своей работы, бизнеса, власти и т.д.

50. Были ли у тебя периоды в жизни, когда ты хотел с собой покончить?

Да, конечно. Много раз. И еще парочку десятков хотелось с собой прихватить, чтобы одному не было грустно. Когда мозг не знает, что его ждет дальше, то это, пожалуй, самое, страшное, что может быть, кроме пистолета у виска. В таком состоянии мне приходилось жить довольно долго и все это сопровождалось дикими депрессиями, когда уже просто невозможно держать себя в руках, когда срываешься на окружающих и не можешь с собой совладать.

51. Как стать красивой? И какую женщину можно назвать красивой?

Красоты вообще не существует. Это уловка, иллюзия. Пока нет того, кто оценивает, вся является таким, каким оно есть. Что делает человека "красивым" или "некрасивым"? Кто это определяет? По каким параметрам? Во все времена были некие стандарты красоты. Это картинки. Или мультики, кому как угодно. Кто-то придумал (умник какой-то, чтобы получать, то, что ему было необходимо. Т.е. манипулятор). Эти картинки или мультики с детства загружались в виде информации в головы юных "красоток" и "не очень красоток".

Далее уже через поощрение "более красивых" детей создается некий культ, вот она мол, классная, а эта - не классная. И все пошло поехало.

У одной комплексы, что она классная, так как внутри она просто обычная для себя, а у другой комплексы, что она не классная. Ко всему прочему еще включается животный инстинкт, мы же бабуины еще те. Самая желанная самка с точки зрения оплодотворения и прочее и прочее.

У Савельева почитайте. Так вот. Загрузили картинок и мультиков и началась буча. Мозг "увидел" правильную картинку и отработал функцию = красиво. А почему? Хоть кто-то задавал себе этот вопрос? Подрастающее поколение передает всю эту чушь уже ниже, по цепочке. При этом каждый отдельно взятый человек "подписался" во всем этом совершенно добровольно и самостоятельно. Заключил коллективный договор. На эту тему тоже много информации. Кому интересно - тот найдет. Так вот. Однажды, когда было совсем голодно и холодно, людям для выживания было необходимо каким-то образом понимать друг друга. Назвали стол - столом, а мамонта - мамонтом. Хотя все прекрасно знают, что все это полный субъективизм и очень относительно. Чтобы вместе бежать на охоту, нужно было создать сигнальную систему, чтобы действовать сообща и при этом не умереть с голоду. Вот и появились картинки и речь. А до этого, по моему собственному разумению, был еще гораздо более интересный период. Когда добывать еду - не было надобности, и люди общались невербально, посредством чувств и ощущений. Или, можно тут такое слово использовать как телепатия. Это сугубо мои личные размышления. Не более того.

Так вот, про красоту. Представьте, что кошка - это просто кошка и что она не знает, красивая она или нет. А у нас, у людей в голове картинки и мультики. Мы договорились не договорившись, что есть красиво, а что нет. На этих вещах держатся целые индустрии. Мода там, продажи одежды и т.д. Манипуляция через взывание к первобытным инстинктам, маркетинг и прочее и прочее. Людям просто некогда радоваться жизнью. В голове сплошные программы и автоматизмы щелкают, да еще и гормональный фон мозг регулирует. Мыслишки разные подкидывает, причем чаще отрицательные. Вот вам и вся красота. Нет ее в природе. Люди выдумали. Внутренняя красота никогда не сравнится с внешней красотой.

52. Какие три главные вопроса должен задать себе тот, кто решил кардинально изменить свою жизнь?

1. Для чего мне это надо?
2. Что я хочу получить в результате?
3. Действительно ли я хочу все кардинально изменить?

53. За счет чего достигается состояние внутреннего покоя?

Состояние внутреннего покоя достигается за счет увеличения осознанности. Чем больше мы научаемся расслабляться и концентрировать наше внимание на своем внутреннем состоянии и окружающей нас среде - тем выше у нас становится уровень осознанности. Мы перестаем отождествлять себя с умом и теми мыслями, которые он генерирует, и начинаем ощущать и чувствовать все вокруг. Фокус внимания переносится с нас на окружающее пространство. Мы просто есть. Мы присутствуем в моменте. В голове полная ясность и нет ничего лишнего, наш ум уже не создает шум, за которым мы не слышим себя, не слышим других, не чувствуем и не ощущаем. Все предельно спокойно, ясно и легко. Мы спонтанны и открыты.

54. Что нужно иметь в жизни, чтобы ощущать это состояние внутреннего покоя?

Для этого ничего не надо, ровным счетом. Все мы, изначально находимся в состоянии внутреннего покоя. Но потом, мы начинаем себя «предавать», так как вокруг нас, все сильно отличается от того, что находится внутри маленького человечка. Но так как наш мир бывает небезопасным, и наши предки и наши родители выжили в нем именно таким, то им были необходимы некие инструменты, благодаря которым они собственно и смогли дожить до своих дней. Эти инструменты они передают дальше нам, в виде социальных программ. Чтобы мы так же выжили. Понятно, что когда идет война, беспредел, и кругом творится полный дурдом, то сидеть и пребывать в полном спокойствии - дело довольно нерациональное и не соответствует

нашим инстинктам самосохранения, ведь мы, прежде всего - биологические существа. С другой стороны, именно из-за закрытости и недовольства самими собой у большинства людей на этой планете мы и имеем то, что имеем. Те же самые программы ума, рабами которых являются их носители: обмани, укради, убей, отожди, доминируй, властвуй и прочие бредни.

Внутренне свободный человек никогда не будет заниматься такой фигней. Он понимает, что все вокруг едино и нет тебя и меня. Все это имеется только благодаря уму. Которому нужно все контролировать для получения иллюзорного ощущения безопасности и контроля над ситуацией. Но это невозможно. Ум не в состоянии управлять окружающим миром. Он только собирает информацию, анализирует и делится с нами этой информацией. Которую мы вправе принять, либо отвергнуть и поступить так, как мы чувствуем внутри. Нужно научиться отличать информацию от ума со своим внутренним чувством, ощущениями. Мы воспринимаем реальность через фильтр восприятия. Этот фильтр - наша личность. Это не более чем сеть нейронных связей, информация в нашей голове - это наша личность и окружающим миром. Но это все иллюзия. Эта информация существует только в нашей голове и головах тех, кто нас окружает или окружал. Но если перестать думать, перестать анализировать и не отождествляться с мыслями, то мы уже не воспринимаем реальность, а мы просто есть. Просто присутствуем. Это как ребенок, который не думает, а просто есть. Он знает, чего он хочет и просто есть. Играя или просто обнимаясь со своей мамой.

55. Что нужно сделать, чтобы принять себя?

Во-первых, нужно начать себя изучать. Чтобы было что принимать. Как можно принять в себе то, чего не знаешь? Чего избегаешь и не хочешь видеть. По мере изучения себя придется расстаться с иллюзиями, которые накопились за всю жизнь. Придется столкнуться с реальностью. С самим собой. И понять, что там внутри, целый огромный мир. Там есть все. А не только то, что в детстве родители внушили нам с пометкой "зис из хорошо". А что делось с остальным? Оно просто вытеснено и подавлено. Быть радостным, легким, спонтанным, счастливым и радостным. И это все сидело внутри. За

ржавым люком, болело и очень просилось наружу. Но было забыто. Придется подойти к этому самому люку и открыть его.

56. Что делать, если чувствуешь, что не можешь абсолютно ничего изменить в своей жизни?

Как это? Приведи конкретный пример. Можно всю жизнь сидеть и чувствовать или не чувствовать. Изменения - это действия. Для конкретных изменений нужны конкретные действия. Что этот человек делает, чтобы изменить свою жизнь? Какие действия он совершает? Куда он хочет прийти? Зачем ему это надо? Для того, чтобы что-то менять, нужно знать что именно человек хочет. Сесть в спокойной обстановке и начать писать текст на тему: чего я хочу. Фокусировать на этом свое внимание. Прилагать усилия. Действовать. Если не знаешь, что писать, не знаешь что хочешь, то есть другое задание: начни писать, чего ты не хочешь. Что тебе не нравится в твоей жизни, что хочешь изменить. Надо расшатать свое сознание. Направить его туда, куда никогда не направлял до этого.

Пишешь все, что тебе не нравится, и чего бы ты не хотел в своей жизни. Долго пишешь, до того момента, когда уже писать нечего. Доводишь это задание до абсурда, чтобы самому стало смешно, например: не хочу чтобы кусались комары, не хочу чтобы бумага туалетная заканчивалась и паста зубная. И т.д. Пишешь, пишешь, пишешь. Впервые в жизни составляешь свои внутренние списки. Чтобы начинать понимать себя, прислушиваешься к себе, учишься слышать себя. Направляешь фокус своего внимание внутрь, вглубь себя. Нужно в результате составить два подробных списка. Все что я хочу и все чего я не хочу. Второй список можно не писать, если человек знает, чего он хочет. Хотя большинство - не знает. И этот второй список, это второе задание - помогает это сделать.

Далее. Нужно в деталях описать: Жизнь своей мечты. Это третье задание. Вы концентрируетесь, даете своему мозгу задание. Начнут всплывать воспоминания, случаи из жизни. Где вам было хорошо, где вы занимались интересным занятием. Где вы мечтали. В списке «Жизнь твоей мечты» нужно описывать где вы живете, с кем, кто вы, чем занимаетесь, какие вы, кто вас окружает, как вы себя чувствуете, город, страна, возможно путешествия, на чем вы передвигаетесь, что

вас радует, какие у вас отношения с людьми, что вы несете в этот мир. Как можно подробнее. Это работа не одного дня. Каждый раз, по внутреннему желанию, вы садитесь в спокойной обстановке, погружаетесь в себя и пишете, вспоминаете, ощущаете, чувствуете. Прислушайтесь к вашему телу в этот момент, к вашему состоянию, настроению, послушайте как бьется ваше сердце, почувствуйте это в теле, расслабьтесь. Получите удовольствие от этого момента. Что вы сделали выбор, приняли решение и действуете.

Действуете на благо себе, на благо вашей жизни. Только человек, который любит себя проделывает такую глубокую работу. Кто действительно заинтересован в себе, в своей самореализации, в реализации своего творческого потенциала. Весь этот процесс может занять у вас несколько дней, возможно неделю. Если вы будете делать, будете фокусироваться на этих списках, то вы гарантировано получите результат. Все зависит только от вас. Воспитателей, учителей и экзаменаторов тут нет. Только вы и ваша жизнь. Делаете только для себя. Исходя из своего внутреннего желания.

Далее. Четвертое задание. Нужно описать все ваши навыки, умения, таланты, опыт, чем вы занимались, что вы умеете делать и т.д. Нужно провести полную инвентаризацию вашего жизненного багажа. Те знания и опыт, которые могут вам помочь реализовать проект под названием «Жизнь вашей мечты».

Затем пятое задание. Прописать на бумаге и выбрать то, что вы можете сделать прямо сейчас. То, что будет вас продвигать к вашей картинке. Конкретные действия. Если в течение вашей недели вы не совершаете конкретных действий по реализации Жизни вашей мечты, то естественно, что вы там никогда не окажетесь. Никогда. Иначе вы бы уже могли бы там быть. Но вы там, где вы есть на данный момент. Когда вы делаете выбор, принимаете решение и совершаете конкретные действия, то у вас возрастает вера в себя, вы начинаете уважать себя, становитесь более уверенными и независимыми от влияния окружающих. Шаг за шагом. Нужно просто совершать действия. Спокойно и целенаправленно. Совершать не ради цели и конечного пазла, а просто - в удовольствие. Потому, что вы сделали такой выбор, вы так решили и никто другой. Это только ваше.

Кайфовать от самого пути, вот что самое лучшее. К вам начнут притягиваться нужные люди, информация, возможности, вы начнете скользить по самым разным жизненным линиям и с каждым шагом, с каждым днем картинка будет развиваться и становиться более четкой и осязаемой. Это будет самое удивительное приключение в вашей жизни.

57. Расскажи все, что думаешь на тему взаимоотношений с родителями. Насколько наши отношения с родителями влияют на всю нашу жизнь? Какими они должны быть, чтобы человек мог гармонично жить и развиваться? Какую роль играет мама? На какие сферы жизни влияют отношения с мамой? Какую роль играет отец? На какие сферы жизни влияют отношения с отцом?

Я не делю людей на близких и далеких. При определенном уровне сознания и эмпатии, нет никакой разницы между людьми вообще. Все люди одинаковые. Я смотрю только на уровень сознания человека и на то, как он живет. Хочу ли я жить так, как он, или не хочу. Нравится ли мне то, что происходит в его жизни, интересно ли мне это или нет. Смотрю на образ мышления человека, насколько он свободный или коробочный, как у большинства людей. В детстве мы переняли модели поведения от наших родителей. А они - от своих. И так до самого начала. Я смотрю на то, насколько человек осознанный, насколько он осознал свои программы, полученные от родителей/воспитателей/социума, и насколько они имеют/не имеют влияние на него.

Живет ли он этими программами, или он осознал их, демонтировал, открыл себя и живет так, как ему хочется, а не так, как обусловлено его программами в голове, его жизненной стратегии. Насколько он реализовывает свой творческий потенциал, какие у него ценности, что он делает и как он живет. Какая у них глубинная мотивация. Почему они живут так, как они живут, почему занимаются именно этой деятельностью, почему ведут именно такой образ жизни. Все это можно разложить по полочкам в каждом конкретном случае. Плюс сигналы тела, поведение, внешний вид, мимика лица и т.д. и т.п. Очень детальный и глубокий анализ. Все люди с которыми я работал, на 100% сказали, что не хотят жить так, как живут их родители. Это

очень сильный сигнал. Очень. Мы понимаем только личный пример. А если родители живут и не кайфуют от жизни, либо гоняются за ложными ценностями, закрыты и даже не осознают этого, то их слова на ребенка будут влиять только до какого-то определенного времени. Как только он вырастет, то они перестанут быть для него авторитетом, примером. Он найдет себе другие примеры. Но так как в голове у него уже есть готовая программа, то он начнет бег по своему собственному замкнутому кругу, и родители будут усугублять эту ситуацию, так как они уже всю жизнь так прожили, ничего не поняли, и будут всячески убеждать его «что это единственно правильный и доступный вариант».

То же самое будут делать друзья, друзья друзей, их родители и все окружение в целом. Вырваться из этого замкнутого круга очень и очень непросто. Как только человек предпримет попытку, то из «своего», он сразу превратится в «чужого». И его окружение будет отторгать его, всячески давить на него, он станет для них «сектантом», «странным», «неправильным» и т.д. Они будут всячески пытаться его «образУМИТЬ», «вразУМИТЬ» и т.д. Это очень забавное явление. Люди, которые не знают себя, являются закрытыми и имеют кучу программ в голове, пытаются объяснить человеку, который начал понимать, что происходит на самом деле, как ему правильно жить. При этом они не в состоянии наладить свою собственную жизнь.

Зато им важна стабильность и много бетона. Дома. На работе. В спортзале. В магазине и ресторане. Затвердевшее консервативное мышление и умение доказать кому угодно, что это единственно возможный вариант и другой жизни нет. Просто нет. Нет в их голове. А когда им покажешь такую другую жизнь, то их мозг сразу же включает оправдательный механизм и со скоростью света от туда посыпятся самые разные аргументы, одни глупее другого. Но зато они точно будут знать, что в 80 лет +/- они умрут. Это будет точно. И еще за пару минут до смерти у них появится самое главное разочарование и сожаление в жизни. Что не позволял себе быть самим собой, быть свободным и не хватило веры в себя, чтобы прожить яркую и насыщенную жизнь в кайф.

Просто так устроен наш мозг. Ему важно чтобы мы были в безопасности, питались, размножались и т.д. Это его функция. А то,

что мы там хотим - это для него лишняя работа, неизвестность, стресс, работать надо, напрягаться, а вдруг не получится, а вдруг там опасно. Он просто выполняет свою функцию - оберегать нас и защищать от опасности. Это наш компьютер безопасности. Который обнаглел и забрал себе мышку в постоянное пользование. Как будто это он наш хозяин, а не мы - его. Он нас убеждает, что он - это и есть мы. Отсюда и все проблемы в жизни. Абсолютно все.

58. Сейчас очень много одиноких людей. Человек может даже постоянно находится среди большого количества людей, но чувствовать себя одиноким. Как одиночество влияет на качество жизни? Что нужно для того, чтобы преодолеть одиночество?

У меня было страшное одиночество всю мою жизнь. Хотя нет. Не страшное. Жуткое! Меня никто не понимал. Вообще. За всю мою жизнь до 30 лет, я четко помню трех людей, которые точно знали, что у меня происходит внутри. Я все специально сам скрывал от людей и даже родителей. Так как не было понимания. И это доставляло мне много боли. Одиночество происходит от непонимания. От отсутствия необходимой и индивидуальной порции любви, тепла, нежности и заботы в детстве для каждого отдельного человека. Это очень и очень сложная и тонкая грань. Потом человек закрывается, так как его не понимают люди, которые уже давно закрыты. Им невыносимо наблюдать за тем, что кто-то проявляет полную внутреннюю свободу, спонтанность, легкость, счастье, радость, любовь ко всему окружающему. Все это исходит от него естественным образом. Само по себе и без какой-либо внешней причины. Это внутри. И человек делится этим.

А вокруг все закрыты и зажаты. И когда они видят такого "дурика", то у них изнутри с самой глубины начинает подниматься такой ужас, все что в детстве было подавлено и затоптано живое и запряжено в самый темный уголок. На самую глубину. Конечно, такое мало кто сможет выдержать. Состояние резко переходит в агрессивное и нетерпимое и в приоритетных задачах "усмирить радующегося дурика", при этом любой ценой, даже прибегая к насилию. Вот как это все происходит на самом деле. Вот почему никто не уличит не любит радостных и легких

людей. На них даже "странно" смотрят окружающие. Так как им это не доступно. Они себе это запретили однажды в детстве, чтобы их не ругали и они не испытывали боль. А если человек закрывается, то он перестает себя слышать и ему очень легко навязать извне чуждые ценности и цели. Дать морковку. Длинною во всю жизнь. А там и баиньки пора. А когда люди сами себя не слышат и не понимают, и вокруг них такие же окружающие ходят, то откуда ему взяться этому самому пониманию. Вот и одиночество.

Когда человек закрыт, надел на себя броню, то ему, конечно, оставаться наедине с самим собой - просто мучение. Мысли сразу атакуют. Поэтому все сидят в соцсетях бесконечно. Это спасение. Но оно никогда не решит проблемы. Необходимо научиться находиться самому с собой. Изучать себя и прийти к результату, когда нахождение в одиночестве, начнет доставлять удовольствие. Тогда значительно повысится самооценка, независимость, самоуважение, будет больше сил и начнет расти вера в себя. Мысли станут легче. Можно будет переходить к следующему этапу. Наблюдение за собой, своими мыслями и состояниями в течении всего дня. Особенно в моменты коммуникации с другими людьми и за разными занятиями. Начнут отслеживаться разные состояния, мысли, стереотипы поведения, автоматизмы и т.д. Человек начнет замечать и осознавать то, чего он давно уже перестал замечать. Тут очень помогают новые места и знакомства. Качество жизни из неудовлетворительного начнет меняться в лучшую сторону. Начнет просыпаться от многолетней спячки внутренний голос. Он и будет служить некой дорожной картой, неким ориентиром.

Мне конечно легче взять человека и провести его через все этапы, чем взять и все подробно расписать. Либо вербально отвечать на вопросы при живой беседе. Особенно при конкретной ситуации. Когда надо думать и анализировать. Напрягать мозг. Это как детектив. Всегда новый герой и никогда не знаешь, куда его жизнь забросит после трансформации жизни. Чего я только не насмотрелся за последние 1.5 года. Такого не придумаешь. А человек потом берет и вообще всю жизнь кардинально меняет. Прямо все как у меня самого это было. Это очень творческий и интересный процесс. Потом приходят смски и письма, что у людей в жизни происходит. И понимаешь, какая была

вложена ценность в процессе взаимодействия. Когда человек никогда до этого так не жил и даже не мог себе этого представить. Насколько все бывает круто и насколько все доступно и возможно. Просто бери, делай и кайфуй.

59. Когда стоит создавать семью? Все ли люди способны создать семью? Что нужно для того, чтобы создать крепкую семью, где царит любовь и счастье? Для того чтобы быть счастливым нужно освободиться от привязанностей. Как трактовать это выражение относительно отношений? То есть, человек не должен не привязываться вообще ни к кому конкретно? А как же любить одного, одну единственного/ую?

Очень объемные вопросы. Очень. Если рассматривать их с точки зрения привычного понимания для людей, которые не познали себя, не являются целостными внутри, и у которых нет счастья внутри, то это будут одни ответы. Тогда надо смотреть какие у них цели в каждом отдельном случае, выяснять, что для них есть семья, какую функцию она выполняет, какие внутренние потребности они удовлетворяют, создавая семью, какую во всем этом роль играет биологическая функция человека: выживать, размножаться и доминировать. Какую социальная. Почему вообще люди создают семью и для чего? Что вообще такое семья? Для чего она создается? Так же и про любовь. Все вышеперечисленные моменты. Нужны конкретные данные, чтобы я мог провести четкий анализ, запросить дополнительную информацию и подготовить конкретный ответ с пояснением всех причин. Иначе это будет не о чем. Абстракции и гадание. А что если... . Какая тогда задача в данном конкретном случае? Для кого материал, и какие у него цели?

Когда ко мне обращается конкретный человек, то я могу четко сказать, с какой целью он нашел именно такого человека, создал с ним пару, потом женился, потом завел детей и т.д. и т.п. Там все предельно ясно и понятно. И это совсем не та информация, с которой человек создавал семью. Совсем не та. И когда я ему показываю свое видение, то у него есть варианты: принять или нет. Это его выбор. Таких анализов я проделал огромное множество с самыми разными людьми,

разных национальностей, менталитетов, языков и стран. У меня собралась довольно большая база данных в голове. И навыков, благодаря которым я эту деятельность провожу. Именно, исходя из этой информации, я и пишу данные наблюдения.

Если смотреть с позиции внутренне свободного человека, то картинка будет совсем другая. Тут базы нет. Некого исследовать. Информации не достаточно. И даже если я буду моделировать исходя из моих нынешних состояний и нынешней ситуации, то этот материал будет абсолютно неприемлем для людей с коробочным мышлением большинства, без своего личного мнения и без развитого аналитического и критического мышления. Меня закидают тухлыми помидорами и скажут, что я сумасшедший. Кем собственно я и являюсь в рамках коробочного мышления. Так как нахождение рядом со мной и чтение моих материалов напрочь и в ключья рвет шаблоны мышления, а для многих людей это очень больно. Они начинают выпадать в реальный мир. Неподготовленными. Это опасно для их психики. Может не выдержать.

Поэтому включается защитная реакция в виде основных инстинктов, необходимых для выживания во время опасности: замереть, убежать, спрятаться или напасть. И так как в соцсетях люди ведут себя очень вальяжно и расковано, то позволяют себе писать в комментариях в чужой ленте все что "посчитают нужным".

60. Расскажи о себе.

Много слышал информацию, что в будущем появится много новых и до этого неизвестных профессий. Я помогаю людям стать счастливыми. Раз и навсегда. Разобраться в себе, полностью открыться. Обрести внутреннее счастье и радость. Это именно профессия будущего. Я уже зарезервировал себе название для такого повода. Архитектор нейронных сетей. Год назад его придумал. Тогда все люди сильно ржали, когда я это название произносил. Но я еще не умел доходчиво объяснять, чем же собственно я занимаюсь. Это связано с тем, что большая часть людей мыслят рационально. У них больше развито левое полушарие. И чтобы до них донести информацию, необходимо ее «запаковать в коробочный вариант» - как мыслят большинство людей. Конкретный пример. У меня собраны огромные массивы информации.

Огромные. Про самые разные вещи. Я анализирую информацию, работаю с этим массивами. Мне интересно абсолютно все. И когда люди спрашивают меня: «чем ты занимаешься»? - то у меня для них нет «шаблонного», «стандартного» варианта, на который их мозг, выдал бы определенную реакцию и они бы меня «класифицировали» согласно их шкале ценностей, списка нужных ярлыков в голове, их опыта, знаний и т.д. Я не хочу себя относить к каким-либо «конкретным и понятным» профессиям, объяснениям и т.д. Так это не соответствует действительности. Я просто хочу быть Самим Собой, и чтобы меня именно таким и воспринимали, а не заносили в некий готовый каталог, где очень ущербный выбор и вообще нет Моего варианта. Мне это не интересно. Я - это я, а не та информация, которая хранится в головах людей и которую их мозг хочет «сопоставить» со мной, не находит ничего похожего...и...делает такой вывод: непонятно. Мозг не способен этого понять. И люди, общаясь со мной, очень часто думают (из-за своей ограниченности и неумения выйти за рамки своего мышления), что я просто дилетант, который ничего не знает, не умеет и т.д. И далее уже, им срочно нужно найти подтверждение их ярлыка по отношению ко мне: они задают «очень хитрый и коварный вопрос»: а сколько ты зарабатываешь, а что у тебя есть? Это опять таки очень ограниченное мышление. Они думают, что если у меня нет дорогой машины, кучи денег и прочих атрибутов «счастливой и успешной жизни», то я - лузер. Ничего не знаю, не умею и т.д. Они уже вынесли свой вердикт. Втиснули в свою картотеку, в которой нет такого описания, которое можно было бы ко мне отнести. Но они это сделали. Ведь не может же быть «человек без определенности, без категории». Без рамок и границ. Как так? Это же глупо!?) БезУМИЕ! Они сделали свою «работу», «оценили меня». А я уже сосканировал их и знаю больше чем они сами о себе знают. Вот такой фокус. Я уже знаю как они отреагируют на те или иные мои слова, поступки, действия и т.д. И мне становится скучно. Нет живости в этом, спонтанности. Я подключаюсь к их «компьютеру» и скачиваю «весь их софт» который они установили в свой мозг от момента рождения, до момента начала разговора со мной. Все становится ясно и понятно. Какие у них схемы взаимодействия, жизненные стратегии, образ мышления, поведенческие модели, автоматизмы и т.д. Как это все влияет на их жизнь. Почему вообще у него именно такая жизнь.

Вся эта информация становится мне доступна без какого-либо участия с моей стороны. Я не прилагаю никаких усилий, не стараюсь, не ищу ничего. Она просто ЕСТЬ. В полном объеме. Иногда эта информация приходит ко мне сразу. Еще до моего общения с человеком. Мне достаточно увидеть его и понаблюдать за ним 5 минут. Иногда дольше этот процесс занимает. Он как бы складывается. Сам по себе. В нужное время приходит нужная информация. Далее уже мы взаимодействуем с ним. Информация дополняется. Образуется целая архитектура, 3D модель, и в ней полностью все про человека, даже то, что он скрывает от самого себя. В этой модели нет всех событий которые с ним произошли, я не вижу это как видеофильм всей его жизни. Пока нет. Но цель у меня такая есть. Развить мои навыки до такого уровня. Сейчас есть 3D модель в которой видна вся структура человека, моменты из прошлого, которые повлияли на него и изменили его, сделали его именно таким, какой он есть сейчас, все его причинно-следственные связи, их влияние на жизнь, на самого человека и т.д. И еще - почему человек именно такой, какой он есть. И так как я все это вижу, то понимаю как с ним взаимодействовать, знаю что ему надо, чего он хочет и т.д. Вижу где у него пробелы в сознании, пустоты в которых на данный момент отсутствует нужная информация, чтобы человек включился и начал реализовывать свой путь. Вижу где и в чем человек закрыт, нахожу в его образе мышления разрыв логических цепочек и прочее и прочее. И когда я заявляю, что могу решить абсолютно любой вопрос человека, это вызывает недоУМЕНИЕ, ведь такого не бывант! Ну сорри, друзья, у вас не бывает - а у меня ЕСТЬ. Я просто сделал свой выбор, принял решение и действовал, чтобы у меня это было возможным. И сейчас оно у меня есть. Я всегда, когда чего-то хочу, иду и делаю, пока не получу желаемое. Потому, что это идет изнутри. Мои внутренние желания. Они приходят ко мне точно так же, как и информация о людях, как мои массивы информации, анализ и т.д. Это все один и тот же процесс. В этом, для других людей нет абсолютно никакой логики, нет ничего рационального, но это есть именно я, такой какой я есть и действую я только исходя из моих внутренних ощущений. Просто знаю что мне надо делать именно сейчас. Иду и делаю. Как бы это не выглядело глупо и не понятно для всех окружающих. Секрет в том, что люди просто не могут себе позволить жить так же. Делать все, что им захочется. Люди живут

умом. Они являются его рабом. А для меня ум - это просто мой компьютер, который я использую только по назначению и именно тогда, когда мне это необходимо.

Некоторые люди меня боятся. Это животный страх. Их мозг бьет тревогу и срочно дает команду к бегству. У них может вскрыться «ящик пандоры» внутри - все что они в себе закрыли, подавили, спрятали и в чем они себе даже под страхом смерти не признаются. Хотя я очень доброжелательный, для меня это естественно. У меня нет дурных помыслов в адрес людей, корыстных целей, так как в моей шкале ценностей это приравнивается к ущербу и глупости. Мне нравится делать людей счастливыми, открывать людей и потом наблюдать как развивается их жизнь, как они счастливы и делятся этим дальше с другими людьми.

Продолжу. Что я делал.

Много тренировок и практик, сбора материалов, обоснований, структурирования информации, наработка навыков написания новых материалов. Все это двигается с большой скоростью если взять то, что было даже месяц назад и сейчас. И развивается дальше. Уже появились первые случаи передачи и интеграции моего навыка работы с людьми другому человеку. Это был огромный прорыв и открытие для меня. Все двигается и развивается самым интересным образом.

Я прошел свою школу. Все этапы и периоды понятны и прозрачны. И создал такую методику, которая позволяет максимально безболезненно пройти это любому человеку, который больше не может жить так, как раньше. Осталось только всю эту информацию по крупицам вытащить из моей головы, собрать в стройную систему, оформить дорожную карту, инструкции, программы и дать бесплатные инструменты для всех желающих в открытый доступ. Как на Википедии. Этим сейчас и занимаюсь при поддержке самых разных людей, помощников и единомышленников. Которые со временем будут так же обладать теми навыками, что и я, но у них это будет по-своему, сами все будут знать и понимать точно так же как и я сейчас. Это моя цель. Изобрел и передал людям в пользование в открытый доступ. Кто-то пройдет все сам, используя мой опыт. Получит свой и также

выложит в открытый доступ, дополняя и пополняя открытую картотеку.

Проект для всех людей. Все доступно. Бери и делай. Вот примеры, фото, видео, инструкции и материалы. Все открыто. Я уже буду заниматься другими вещами. Помогать развивать таланты, создавать проекты по всему миру. В команде единомышленников, таких же как я сам. Все это завораживает меня от одной только мысли. Например сейчас, у меня есть идея создания слепка навыков и компетенции людей. Все, что у них получается лучше всего на свете и что можно передать всем желающим в виде навыка. Обучать. Я уже изучаю подобные материалы и методики.

Алгоритмизация человеческих компетенций и навыков.

Ищу такого человека в команду. Есть две кандидатуры на данный момент. Ведем переписку. Для начала, хочу полностью сделать слепок с моих собственных навыков. Чтобы можно было создать рабочую модель и расписать, перевести с «моего языка» на «рациональный», привычный язык, за счет чего достигается конечный результат при моей работе с людьми. Которая становится эффективнее с каждым подходом. С помощью этих методик я хочу извлечь всю полезную информацию из моей головы и перевести это в доступный для понимания текст, систему, знание, программу, проект. Чтобы можно было обучать людей и специалистов, заинтересованных использовать мои наработки.

61. Как изменить привычки в питании на правильные?

Я начал создавать алгоритм: запрос информации и ответ в виде информации, проходя который человек будет спускаться все глубже и глубже вглубь себя, осознавая, что с ним происходит. Этот алгоритм специально был создан для людей, которые желают похудеть, разобраться в причине и начать перестраивать свои пищевые привычки, делая их более осознанными. Что приведет к правильному питанию и похудению без спорта и диет. Больше у человека не будет потребности отравлять свой организм, заедая стресс, а так же ему станут понятны все глубинные причины, почему он так поступал. Тут необходимо взаимодействовать с алгоритмом полностью искренне.

Тогда эффект будет максимальным. Жизнь начнет кардинально меняться.

Итак, на данном примере можно наглядно проследить, как я работаю с человеком удаленно. Информация очень объемная, мне потребовалось довольно много времени, чтобы обработать ее, выявить ключевые моменты в ответах, которые я могу использовать чтобы углубить работу и направить сознание человека на более глубокий уровень, чтобы человек начал осознавать те моменты, которые до сих пор ему не были доступны, и он не осознает причину, почему он отравляет свое тело едой.

Механизм получается следующий, я его визуально представляю как поезд:

ЧЕЛОВЕК ЗАКРЫТ>НЕ СЛЫШИТ СЕБЯ>
НЕ ДЕЛАЕТ ТО, ЧТО ЕМУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НРАВИТСЯ>
НЕ ЖИВЕТ ТАК КАК ОН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЭТОГО ХОЧЕТ>
ЧЕЛОВЕК ИМЕЕТ ЛОЖНЫЕ ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ>
ЧЕЛОВЕК ГОНИТСЯ ЗА ВНЕШНИМИ БЛАГАМИ ЧТОБЫ НЕ ЧУВСТВОВАТЬ ПУСТОТУ>
У НЕГО ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ>
ЭТО ПОРАЖДАЕТ СТРЕСС>НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ>
ОЖИРЕНИЕ

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ, КРЫСИНЫЕ БЕГА, ДЕНЬ СУРКА

Все ответы из реального кейса, реального мужчины - Алексея, материалы доступны в открытом доступе по ссылке:

<https://smartprogress.do/post/2203236>

Алексей:

Решил ответить на вопросы Михаила Шапкина, вскрыло голову!

Михаил: Алексей, привет! Очень рад, что ты начал делать анализ! Это круто! Ты проделал большую работу. Твоя честность перед самим собой очень радует. Видна готовность к переменам. Осталось

разобраться во всем и действовать, перестраивая все сферы своей жизни, чтобы дышать полной грудью, быть счастливым, реализовывать свой потенциал через любимое дело, окружить себя такими же людьми и с радостью двигаться по жизни.

Итак, процесс запущен! Можете сами проследить весь процесс работы:

- 1. Как ты хочешь похудеть?** Ограничить потребление калорий до 1 500, минимум мучное, сладкое, больше пить воду, заниматься спортом который мне будет давать энергию, позитивные эмоции (тренаж.зал, кроссфит забирает энергию и не интересно заставлять самого себя) далее когда вес будет 76 кг поднять до 2000-2500 ккал что бы сохранять вес, это позволит больше есть и не набирать вес.
- 2. Зачем ты хочешь похудеть?** Меня это напрягает. С виду не видно что я жирный, просто хочу сделать рельеф, быть стройным. Начать и найти правильное питание для себя, что бы без надрыва быть стройным. Когда у меня будет стройное тело, будет больше энергии, сил, уверенности в себе. Что бы больше нравиться себе и окружающим. Понимать что я могу достичь любую цель. **Почему тебя это напрягает? Зачем тебе нравиться окружающим? Что станет происходить с твоей жизнью, когда твое тело станет стройным? Что изменится в твоей жизни, когда это произойдет? На что это повлияет?** Я чувствую дискомфорт что я не стройный, что я теряю контроль и не могу контролировать в течении дня свое питание, что легко могу начать есть мучное, сладкое а потом чувство недовольства собой что я слетел с цели. Нравиться окружающим возможно нет смысла, всем не получится нравиться, есть смысл забить на это и жить своей жизнью. Наверно важней быть здоровым, энергичным и долго жить. Если я не поменяю мышление, образ жизни то имея стройность не чего не произойдет я могу дальше курить, бухать только буду стройным , здесь важно поменять в голове образ мышления. Нужно все сферы качать, так как и можно стать стройным но не быть счастливым, гонять в офис, и быть в напряжении. Важно выбрать путь долголетия и здоровья чем просто скинуть вес.
- 3. Когда ты похудеешь?** Сейчас цель на 72 дня - 12 кг, я похудею когда буду правильно питаться, уберу вредную еду, свои привычки есть на автомате, поменяю мышление что бы без напряжения быть стройным и без откатов.

4. **На сколько ты похудеешь?** *На 12 кг, число веса 76 больше как мотивация, я себя и в 14 лет не помню с весом меньше 80 кг, сейчас мне 28 лет и я хочу быть стройным.*
5. **Что будет когда ты похудеешь?** *Будет удовлетворение что я достиг цель, стройное тело, меньше размер одежды, будет легкость, энергия, бодрость и позитив).* **Как это отразится на твоей жизни? Что изменится?** *Тело наверно это следствие моего образа жизни, если я поменяю свой образ жизни я стану другим, если я не буду себя менять а только голодать и надирать себя что бы закрыть вес 76 у меня потом как и всегда будет откат и я снова наберу вес. Только 1 день почувствую что я это сделал а по факту потратил 2 месяца жизни в пустую. Цель даже не вес на весах, а счастье и гармония и чувствовать себя классно. Сегодня я питался легко, хотя вес 88 кг но я ощущаю себя по-другому, вес на весах возможно обманка. Сейчас как мотивация.*
6. **От куда ты знаешь на сколько тебе надо похудеть?** *Не знаю. Цель поставлена как мотивация, выйти ниже 80 кг с таким весом я себя не помню больше 10 лет. Главный показатель это отражение в зеркале, я должен сам себе нравиться.*
7. **Кто принимает решение о том, как тебе выглядеть?** *Я думаю рельефное тело это цель с детства, с фильмов, образов когда рельефный парень идет по пляжу, девушки, понты и тд, такой образ игрока. Решение должен принимать я сам но движет общество. Хотя оно не говорит что у меня лишний вес, не видно, но внутри я понимаю что хочу быть стройным.* **Что тебе даст рельефное тело? Для чего на самом деле ты хочешь снизить вес? Какова истинная причина этого? Тебе нужно рельефное тело или именно как на тебя будут смотреть девушки окружающие? Что будет когда они будут смотреть на твое рельефное тело? Как изменятся твои отношения с девушками, когда у тебя будет рельефное тело? А что будет после этого?** *Рельефное тело мне вообще не чего не даст, важно поменять образ мышления, питания, ведь имея рельеф можно дальше быть белой в колесе, не счастливым, просто питаюсь неправильно, обжираясь, я чувствую тяжесть, и злость на себя что не могу управлять этим. Мнение девушек сейчас понимаю что не главное, главное это мое мнение и ощущение себя, управлять своей жизнью. Девушек много и разных, может движет мной быть лучше всех, как и с целями купить машину, одеваться, быть выше и круче других.*

8. **Кто управляет твоим телом?** Голова, привычки и автоматы которые идут с детства. Мысли, размышления а это все с детства. Круто!!!! В десятку!!!!
9. **Кто управляет тобой?** Убеждения, привычки, общество со своими стандартами каким должен быть успешный человек. Я постоянно играю, с людьми я один, дома другой. Круто!!!! В десятку!!!! А зачем ты играешь? Какой ты на самом деле? Каким ты хочешь казаться для людей? Делает ли тебя это счастливым? Сколько ресурсов у тебя уходит на "казаться"? Что будет если ты перестанешь играть? Каким тогда ты станешь для людей? В чем разница между тобой на людях и тобой дома? Почему ты дома один, а на людях другой? Какую функцию в твоей жизни это выполняет? Что тебе это дает? Что у тебя это отнимает? Что станет с твоей жизнью, когда ты полностью станешь самим собой и перестанешь казаться? Как изменится твоя жизнь? Часто замечал что дома я один, в кафе и ресторанах другой, погоня за мнением окружающих, что бы они считали меня другим, что у меня все круто, даю советы и они видят во мне успешного человека у которого все классно. Постоянно все ресурсы идут на это, деньги, время, отношения, Меня это не делает счастливым, это понимаешь когда один на один с самим собой. Сложно сказать, может это не игра, а разные состояния внутри меня. Если я перестану играть, люди которые меня знают в компаниях удивятся что я не общаюсь с ними, что мне не интересно курить и тусить, а для этого состояния я часто снова начинаю ехать на эти встречи, курить, поддерживать пустые разговоры, хотя проще поменять круг общения и все. Это отнимает мою жизнь, время и не дает сконцентрироваться на себе, своей жизни. Хотя посещают мысли послать все нафиг, сделать бизнес на автопилоте и уехать жить к океану, понимаю что жизнь в пробках, игре, фальшивая жизнь это тупик. Если я откажусь от себя старого я начну другую жизнь где точно не будет людей которые меня окружают, этого города и ненужной информации.
10. **От кого зависит твоё похудение?** Полностью от меня, образа мышления. Круто!!!! В десятку!!!!
11. **Почему тогда ты до сих пор не похудел?** Я скидывал вес на диетах, потом начинаешь есть нормальную еду и снова откат идет, это не работает, сидел на диетах это тоже временно, всегда возвращался к своим привычкам и всегда шел набор веса. Не похудел потому что не нашел систему которая приведет к

результату. Нужно с головы начать. А может меня устраивает есть сладкое, пиццу, бургеры и когда отказываюсь от еды чувствую дискомфорт. Нужно думать. **Что такого может быть в твоей голове, что мешает быть стройным? Какую функцию в твоей жизни выполняет этот механизм в голове, который мешает тебе быть стройным? Для чего он служит? От чего он тебя оберегает? Что будет когда этот механизм будет разобран? Как это повлияет на твою жизнь? Что тебе важнее, быть стройным или есть сладкое, пиццу, бургеры и т.д.? Почему? Чего ты хочешь на самом деле? Тогда почему еще до сих пор это не получил? От кого это зависит? Чего тебе не хватает? Мой привычный образ жизни, привычки мешают быть стройным, сложно отказаться от старой модели мышления, пробывал питаться правильно и больше 20 дней но потом был откат и снова набирал вес. После поездки в другую страну, на отдых приезжаешь и понимаешь что все должно быть по другому, но потом опять возвращаюсь в привычный образ жизни. Механизм который внутри меня управляет мной и моей жизнью, я понял что с лет 16-17 я не менялся, только сферы менял и на каждом этапе был с разным телом и разной суммой денег и всегда возвращался к своим целям но когда отказывался от них, быстро достигал. Только не с весом, здесь наоборот набирал вес и ел все подряд. Важен не вес наверно а чувство радости, счастья и жить своей жизнью.**

12. **Почему ты решил что тебе надо похудеть? Цель с детства. Я ее уже более 8 лет наскоками пытаюсь брать, и не достигаю, забиваю, не понимаю зачем мне скидывать, потом опять набираю вес. Все по кругу. Знакомо!!!!**
13. **Какая выгода у тебя есть в связи с лишним весом? Лишний вес у нас ассоциация с богатством когда не было еды в России, у меня выгоды нет, только дискомфорт. 100% есть выгода!!! Тебе выгодно оставаться таким, какой ты сейчас. Надо искать причину: почему? От чего тебя оберегает твой лишний вес? Например: если ты станешь стройным и тебя полюбит девушка, то вы женитесь, создадите семью и заведете детей. Возможно из детства ты принял решение (посмотрев на родителей либо близких), что семья это проблемы, что дети это..., что жена это... Подумай об этом. Есть ПРИЧИНА. И Выгода. Без них НИКУДА. Иначе уже давно был бы стройный. Наверно это ощущение свободы, к которой я шел последние года, в моем понимании это я делаю что хочу, нет ограничений, я не системный**

человек с детства, так же и в бизнесе, мне трудно представить что я пойду работать по найму на дядю, график и режим это не для меня. Я ем все что хочу наверно потому что считаю что нет ограничений, в детстве мама ограничивала в сладостях, не было денег, когда начал зарабатывать стал в большом количестве есть вредную еду. Если я откажусь от привычного образа жизни , это будет ограничение а я не могу это принять. У меня есть жена и ребенок 1, 7 мес :) Все праздники, поездки везде сладкое и все говорят ешь , смотрят) Кстати, когда я ем сладкое немного, у меня нет чувства злости на себя, только когда обжирюсь.

14. **Как изменится твоя жизнь когда ты похудеешь?** Мне будет легче ходить, будет больше уверенности, легкость, меньше джинсы смогу покупать) будет круто. **Что это тебе даст? Что будет происходить после этого с твоей жизнью?** Мне нужно начать жить своей жизнью, разложить ее по кусочкам. Только стройность не поменяет все остальное, важно здоровье, долголетие.
15. **Чего ты боишься в связи со своим весом?** Надрыва и дискомфорта, мнения людей если дальше будет набор, смерти от ожирения, болезни, если не возьму себя в руки вес будет идти дальше, привычки еды не меняются мои с детства. **Что есть надрыв и дискомфорт? Для чего они служат в твоей жизни? Что ты будешь делать и как будешь жить, если не будет надрыва и дискомфорта?** Боясь что нужно себя ограничивать и менять образ жизни, а это не свобода и ограничения. По этому у меня бег в колесе, достигая цель, идет откат потом снова ставлю цель, когда есть цель есть смысл и понимание зачем я это делаю. Если не будет надрыва, это классно. Нужно закрыть цели с детства, поменять себя и жить счастливой жизнью.
16. **Как ты похудеешь?** Если буду больше пить воды, больше активности в жизни, исключу вредную еду, не буду больше нормы питаться в день, поменяю мышление и образ жизни.
17. **Как ты не похудеешь?** Если останусь где и был и буду дальше вести образ жизни который шел всю жизнь. Если буду жрать каждый день много, не заниматься спортом, не гулять, ходить а только ездить на авто. Если буду на автомате есть мучное и сладкое.
18. **Зачем ты поправился?** Я не хотел набирать вес. Заедая каждый день свои страхи, убеждения вес набирался. Когда начал зарабатывать стал больше ходить в рестораны, могу любую еду себе позволить и начались срывы в еде, обжорство. Праздники,

поездки в заграницу (шведские столы) спортом не интересно стало заниматься и вес пошел вверх. **Какие именно страхи? От чего они тебя оберегали? Чего на само деле ты боялся? Какую функцию в твоей жизни они выполняли? Если ты не хотел набирать вес, то почему набрал? От кого это зависело? Для чего ты набрал лишний вес?** Я часто много ем, когда дела идут не так как я хочу, когда что-то не получается, когда угощают и на автомате в компании ем сладкое, мучное. Страхи: неуверенность, мнение людей обо мне, что подумают, скажут, страх неудачи. Набрал вес так как потерял контроль над своей жизнью, ел каждый день что хотел и в том количестве котором хотел. Когда дома есть сладкое, мучное на автомате ем. Только от меня зависело, хотя раньше злился на маму, жену и других что они знают что у меня цель но постоянно говорят ешь, у тебя все ок с телом, ты не полный, я просто хочу сделать рельефное тело, я не скажу что у меня ожирение но тело меня не устраивает.

19. **Что ты готов сделать чтобы похудеть? Поменять свое мышление, свои привычки, нужно осознать себя, задавая вопросы понять глубину себя, далее убрать хлам из головы и еды, начать есть здоровую еду, фрукты, овощи, не переедать, есть когда голоден а не автоматом, получать удовольствие от жизни без напряжения. КРАСАВА!!!!!! Когда ты их поменяешь? Сколько времени тебе необходимо для этого? Как ты это сделаешь? Что тебе для этого надо? Что мешало раньше? Что изменилось теперь? Почему решил именно сейчас все изменить? Что именно и как надо поменять в твоей жизни? Как ты можешь описать жизнь твоей мечты, включая все сферы твоей жизни?** Начал менять сейчас, хотя внутри сопротивление, голос говорит зачем тебе это надо, поезжай покури и все будет хорошо, на самом деле когда начинаешь правильно питаться, не куришь, скучно становится. Хотя раньше ловил и превосходство над другими что веду здоровый образ жизни. Я уже лет 8 хочу поменять, потом забываю, снова возвращаюсь и бегаю по кругу. Нужно начать есть полезную еду, сначала очистить организм, думаю голоданием, далее выйти и начать правильно питаться. Идеально, это я путешествую и живу в разных странах мира, точно у воды (океан. море) пью соки, занимаюсь серфингом или бегаю на пляже по утрам, катаюсь на яхте, гидроцикл, занимаюсь дайвингом, катаюсь на мотоцикле, бизнесом управляю с любой точки мира, приезжают родители и все идет отлично. Чувство ребенка, радости, счастья.

20. **Что ты кушаешь?** Задумался сразу, в последнее время покупаю еду в три правила, готовая еда, быстро и удобно, без химии и можно видеть сколько калорий я съел. А так, когда кур кальян, могу выпить кофе, съесть шоколад, ем бургеры, люблю итальянскую еду, пицца, спагетти, шоколадные конфеты, много перекусов, много переедания.
21. **Зачем ты кушаешь?** Привычка, сначала хотел написать что жить, но это больше автоматы. Часто даже не чувствую вкус еды, размер порции а просто ешь дома, на встречах, отдыхе.
22. **Когда ты кушаешь?** Много в течении дня , когда хочу и не хочу, не думаю. В офисе ктонибудь предлагает шоколад, беру на автомате а с утра ставил цель не есть сладкое, и так постоянно. Срывы идут, часто сбивают другие. Хотя говоришь что цель скинуть вес.
23. **С кем ты кушаешь?** Дома один, с женой когда выезжаем в рестораны, на встречах, часто как провести время, еду в ресторан или кафе, ем и курю, автомат когда много свободного времени и встречи с старым кругом общения.
24. **Где ты кушаешь?** Кофейни, кальянные, перекусы в машине, ем у знакомых, рестораны, гостиницы, на улице, в аэропорте, на отдыхе, в кровати) разговаривая по телефону. **Как это помогает тебе двигаться в выбранном тобою направлении?** Нет системности, хаос не помогает мне, да и в системе я не могу долго жить с ограничениями. Нужно есть готовую еду, планировать на день, четко знать что я хочу а не быть в хаосе.
25. **Как ты кушаешь?** Ем быстро, часто не замечаю вкус еды, быстро и на автомате, с детства ем быстро.
26. **Сколько ты кушаешь?** Не считаю, везде при любой ситуации, это привычка я понимаю, это автомат без контрольный. Бизнес ланчи большие, ем полностью из серии заплачено).
27. **Как долго ты кушаешь?** Быстро, если длительные встречи могу еще заказать еду, часто заказываю больше и дороже, наверно понт что я могу себе позволить любое блюдо, особенно когда вокруг люди которым это дорого, или официант подходит и спрашивает будете еще заказывать? попробуйте десерты и я беру на автомате, типа могу себе это позволить.
28. **Пьешь ли ты алкоголь?** Алкоголь очень редко, в аэропорту, на отдыхе, в клубах, редко. Курю каждый день кальян на это подсел.
29. **Зачем ты пьешь алкоголь?** Расслабление, образ состоятельного человека, Релакс, образ красивой жизни когда отдыхаешь у океана.

30. **Зачем ты травмишь свой организм?** Я много читал что вредно курить, рак легких, люди болеют от ожирения, курения и алкоголя, наркотиков но мы это не чувствуем когда бухаем и переедаем, думаем что это с другими но не с нами случиться, наверно только диагноз может отрезвить человека. Нужно менять убеждения, образ жизни.
31. **Ты осознаешь, что медленно но верно ты приближаешь свой организм к смерти?** Нет, честно нет. Хотя внутри голос говорит нужно завязать с курением, есть правильно, но привычки берет свое и образ жизни которого нет. Зачем я курю кальян? Это больше как Релакс, отдых, провести время. Хотя начинаю кашлять и чувствую что теряю силы. Зависимость и круг общения который постоянно зовет покурить. **Релакс от чего? Что создает напряжение в твоей жизни? Какие у тебя есть внутренние инструменты для релаксации?** Когда я прыгал ромп и банджи джампинг мне не нужно было курить и пить, потом перестал заниматься, начал тусоваться, общаться и сам многих подсадил на кальян и такой образ жизни. Напряжения нет, просто игра наверно в образ состоятельного парня, мажора и понты перед другими, хотя и без алкоголя и курения могу отдыхать.
32. **Как быстро ты хочешь отравить свой организм?** Мне трудно отказаться от радостей так сказать, трудно убрать всю еду, алкоголь, курение станет скучно, хотя понимаю что это тупик. Не понимаю что травлю себя и медленно убиваю.
33. **Почему ты не выстрелишь себе пулю в лоб из пистолета, ведь это тоже приведет к смерти твоего организма, только быстрее чем отравление едой и алкоголем?** Отравление идет не заметно, не ощущаю этого, наверно при диагнозе люди берут себя в руки, привычки берет свое, имея возможность я ем любую еду в любом количестве и пью алкоголь, курю, но это тупик. Нужно менять путь.
34. **Что ты заедаешь едой?** Заедаю свои страхи, ограничения, неуверенность в себе, дискомфорта, когда что-то не получается. **Почему не получается? Что именно не получается? Какие страхи? От куда неуверенность в себе? Как ты ее ощущаешь?** Больше привычка, пичкаю себя сладостями и едой без ограничения. Не могу принять ограничения, ем даже когда нет голода и если честно не могу сказать что люблю пиццу, шоколад. Когда есть ем, не ограничивая себя, из серии не люблю запреты и ограничения.

35. **Сколько воды ты пьешь?** *Мало, ставил себе цели и пил больше, это круто, к этому приду.*
36. **Что и как ты пьешь во время еды?** *Чай, кофе, воду, морс, лимонады.*
37. **Что такое лишний вес?** *Это ожирение, неуверенность в себе, вес выше нормы.*
38. **Когда ты в последний раз чувствовал как бьется твое сердце?** *Очень давно не чувствовал, только в движении к целям, в задачах, встречах, в суете. Помню в Тайланде только через 3 дня заметил что на картине в моем номере и понял это жесть нужно что-то менять, много информации в голове, книги, тренинги это все мешает, нужно очистить мозг и начать жить, чувствую что не туда, постоянно в погони а достигая снова не доволен и новые цели.*
39. **Когда ты в последний раз слышал как бьется твое сердце?** *Вообще не замечал этого, понимаю что не живу, хотя частно критикую людей зомби на улице. Голова уже кипит, реально сносит.*
40. **Сколько времени ты проводишь наедине с самим собой в полной тишине?** *Бывают дни, время, приходит понимание что нужно менять направление но потом опять слетаю в привычный образ.*

40 жизненно важных вопросов и ответов. Анализируя данную информацию, мне все предельно ясно про человека. В какой стадии он находится. Вернее, когда я вижу человека с лишним весом, то мне все уже тогда про него ясно и понятно. Суть всегда одна и та же. У всех людей схема внутри одинаковая. Абсолютно. Вопрос только в том, хочет ли человек все это увидеть, или ему комфортно врать себе и ничего не менять. Продолжать жить по старому и отравлять себя, пока это не приведет к тяжелым последствиям, когда бездействовать уже невозможно. Жизнь всегда подкидывает нам ситуации в которых мы вынуждены расти и развиваться. И когда с нас слетает вся шелуха, происходит очищение от всего лишнего. Первый вопрос под каждый номером - это вопрос первого уровня. Я задаю этот вопрос человеку и получаю от него информацию - ответ. Эта информация показывает мне, где у человека «пробелы» в сознании, чего он не видит о себе самом и что ему необходимо увидеть и осознать, чтобы в его сознании распаковалась вся цепочка причинно-следственной связи, и чтобы он мог раз и навсегда решить для себя этот вопрос, осознав причину и четко сопоставив все свои действия с теми последствиями, которые за собой влекут эти самые действия. После вопросов первого уровня,

анализа информации полученной от него, я задаю вопросы второго уровня, чтобы шаг за шагом привести его сознание в эти самые «пробелы», и чтобы человек как со стороны сам все увидел и осознал. То, что я вижу изначально в нем, та информация, которая мне доступна про него, я делаю это доступным для него самого. Т.е. показываю ему его самого и все что у него происходит внутри. Он начинает осознавать, выходит на новый уровень сознания.

В данном кейсе есть еще очень много полезной информации, которую я уже не стал «доставать» наружу и расписывать. Это был мой первый тест-драйв, удаленная невербальная работа с человеком, по алгоритму, без личного общения или работы по скайпу. Я знаю куда Алексей придет, если будет работать над собой. Что внутри у него изменится, что он поймет и осознает, как структурно изменится его жизнь, какие этапы он пройдет и прочее и прочее. Это глубинный анализ. Данный алгоритм я разрабатывал для того, чтобы создать программу чат-бота, которая позволит абсолютно любому человеку, сначала на русском языке, а потом уже на всех языках мира, разобраться в себе и решить все свои внутренние вопросы раз и навсегда. Данный алгоритм еще надо дописывать, дополнять и т.д. По мере моего продвижения вперед и того, как мне приходит информация, я делаю эту работу.