Автор: admin
28.08.2011 19:20 - Обновлено 29.10.2014 16:59

Как победить «вирусы сознания»?

О позитивном мышлении написаны сотни книг, статей и обучающих курсов. О его важности и необходимости говорят успешные бизнесмены, психологи и спортсмены. На эту тему сказано столько, что остается лишь удивляться – почему на Земле столько негативно мыслящих людей?

На мой взгляд, у этого есть две причины. Первая причина – недооценка силы «вирусов сознания», которым, собственно, и посвящена эта статья. Вторая причина – плохое понимание своих ПОДЛИННЫХ целей и желаний.

Эти причины напрямую связаны между собой: именно вирусы сознания не позволяют нам отличить наши истинные цели от ложных. Поэтому для начала поговорим о вирусах и о том, как с ними бороться.

По большей части авторы книг о позитивном мышлении описывают что-то вроде переустановки программного обеспечения. Старые программы «сбоят», нужно снести их и установить новые. Иными словами – осознать старые убеждения, отказаться от них и заменить их на новые – полезные и конструктивные.

Однако все далеко не настолько просто. Если продолжить наше сравнение, то старые программы заложены в компьютер изначально и снабжены мощной системой защиты, обеспечивающей их самовоспроизводство.

Что же это за системы защиты, и почему они настолько сильны? Дело в том, что **убеждения – больше, чем просто слова**
. Они – всего лишь вершина айсберга. А для того, чтобы извлечь на поверхность весь айсберг и растопить его в свете сознания, нужно понять, как он появился.

Мы часто читаем о том, как «в детстве нам внушают, что мы… (неспособные, глупые, непривлекательные)». Однако на самом деле нам очень редко внушают подобные мысли напрямую. Вряд ли родители (если не принимать в расчет клинических случаев)

целенаправленно внушают своему ребенку: «Ты глупый, неумелый, никчемный урод!»

Внушения происходят иначе – косвенным путем. Например, ребенок пытается, подражая маме, накрыть на стол. Мама отнимает у него тарелку и говорит: «Дай, я сама! Ты разобьешь! Иди лучше поиграй!» Ребенок делает вывод: «Я неумеха. Если я захочу делать что-то полезное, я все испорчу. Лучше играть – другие все равно все умеют лучше меня. А если нет – по крайней мере, меня никто не будет ругать».

Мама ничего подобного не говорила. И не имела в виду. Ребенок САМ пришел к такому выводу. Иными словами, ему пришлось совершить творческую и аналитическую работу. Он с ней успешно справился, и с тех пор в любой ситуации, когда от него требуется помощь или инициатива, у него возникает желание свалить ее на других и пойти отдохнуть. При этом он может забыть как ситуацию, с которой это началось, так и собственный вывод.

Сложный комплекс воспоминаний об отобранной тарелке, сердитом мамином голосе, ощущении удара под дых или сжатия плеч, растерянности и обиды, страха быть обруганным и лишиться маминой любви – все это погрузилось в темные воды бессознательного. На поверхности же осталось только неудержимое желание пойти отдохнуть, пока другие работают (вплоть до физического недомогания).

Если бы мама объяснила ребенку, что тарелки нужно держать крепко и ставить аккуратно или (если уж они ей так дороги) предложила ребенку принести ложки и вилки, ребенок приобрел бы бесценное умение – осваивать новые навыки и получать от этого радость. Но случилось то, что случилось, и теперь эти ситуации вызывают у него не желание расширить свое мастерство, а страх и депрессию.

Поможет ли в этом случае **замена убеждений**?

Вряд ли. Потому что эти убеждения – лишь вершина айсберга, а под ними лежит воспоминание о ситуации – со всеми эмоциями, ощущениями, образами и звуками. И эта картина действует, как любая «волшебная сила искусства». По сравнению с ней новое убеждение, за которым не стоит столь мощного арсенала, подобно пехотинцу с копьем против тяжелого танка. И чтобы победить этого врага, нужно использовать столь же

мощное оружие, как и у него.

Итак, приступим к описанию **плана сражения**.

1. Представьте себе область вашей жизни, где все идет не так, как вам хочется.

2. Возьмите лист бумаги и напишите свои убеждения на эту тему.

3. Выберите одно из них.

4. Представьте себе ситуацию, возникающую, когда вы повторяете это убеждение. Задайте себе вопрос: «Каким я вижу себя, когда повторяю это убеждение?»

5. Представьте себе, что кто-то читает вслух эти слова. Какой у него при этом голос? Кого он вам напоминает? Как он звучит? Громко, тихо, надрывно, хрипло, звонко, раздраженно, вкрадчиво, ворчливо? Или это просто механический голос, лишенный человеческих чувств?

6. Обратите внимание на свои физические ощущения и на их местоположение в вашем теле.

7. И, наконец, представьте себе, что вы смотрите фильм. Напишите сценарий этого фильма.

8. Обязательно запишите его на бумаге! Это очень важно.

Теперь будем действовать в обратном порядке. Для начала создадим новый сценарий. Он должен быть настолько же эмоционально значим для вас, как и старый. Он должен возбуждать вас, радовать, вдохновлять, волновать. Это может быть сценарий реалистического фильма или сказочного, фантастического, героического или комедийного – на данном этапе это не имеет значения. Важны лишь чувства, которые он вызывает у вас.

Затем поставьте фильм – цветной, красочный и широкоэкранный. Озвучьте его и добавьте любимую музыку. Просмотрите его несколько раз, улучшая и усовершенствуя. Обратите внимание на то, что вы чувствуете во время просмотра.

Теперь можно вернуться к старому фильму. Пока он лежал в уголке, он выцвел, потускнел, утратил резкость и стал черно-белым. Посмотрите последний раз на эту архивную ленту и попрощайтесь с ней. Затем разведите костер, бросьте фильм туда и смотрите, как он догорает. Пепел можно зарыть в землю или развеять по ветру.

Сделайте это с листом бумаги, на котором записан ваш бывший сценарий. Может быть, вам захочется разорвать его в клочки, растоптать и сплясать на нем дикарский танец, выкрикивая при этом что-то невразумительное, но очень громкое и яростное, и при этом трясти кулаками. Сделайте это! Ни в чем себе не отказывайте! Ваши ум и тело очищаются от вируса, а это порой ничуть не легче, чем промывание желудка.

Обратите внимание на свои ощущения – что вы чувствуете, когда фильм и сценарий сгорают? Если неприятные ощущения остались – выдохните их в огонь и смотрите, как они горят вместе с фильмом. Затем включите новый фильм и посмотрите его еще раз. Может быть, вам захочется внести последнюю правку. А если нет – задайте вопрос: «Какое новое убеждение у героя?» Послушайте ответ, который родится внутри вас. Он будет именно тем, который вам нужен.

И, наконец, апофеоз. Громко произнесите новое убеждение вслух и, повторяя его, **войдите внутрь фильма**
. Оглянитесь вокруг. Каким вы видите окружающий мир? Какие звуки вы слышите? Какой аромат ощущается в воздухе? Какой вкус вы ощущаете во рту? Дотроньтесь до окружающих предметов. Каковы они на ощупь?

Произнесите еще раз вслух ваше новое убеждение и позвольте ему пропитаться всеми красками, звуками, запахами, вкусами и прикосновениями. Представьте себе его в виде разноцветной надписи. Из какого она материала? Может быть, она выложена из драгоценных камней? Из мозаики? Бисера? Вышита яркими нитками по нежному шелку? Или, наоборот, высечена на граните? Поиграйте разными материалами и выберите те, которые ближе вашей душе.

Озвучьте его. Путь голос вашего любимого певца пропоет ваше убеждение в сопровождении оркестра. Выберите музыкальные инструменты и аранжировку. Пойте его вместе с певцом.

А затем впустите убеждение внутрь себя – на то самое место, где когда-то коренилось старое убеждение, а потом образовалась пустота. Пусть новое убеждение распространяется и заполняет эту пустоту.

Вот и все. Ваша работа закончена. Предоставьте дальнейшее Вселенной.

Автор - **Алина Даниэль**

Источник