

ПСИХОЛОГИЯ  ДЛЯ ЖИЗНИ

НАТАЛЬЯ
КОМОЗА

ПОЧЕМУ КОМУ-ТО В ЖИЗНИ
ВСЕ ДАЕТСЯ ЛЕГКО И ПРОСТО,
А ВАМ ДОЛГО И СЛОЖНО?
СЕКРЕТ РАСКРЫТ! ВСЕ ДЕЛО В
НЕЙРОННЫХ СВЯЗЯХ. КАК ОНИ
ВЛИЯЮТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ И ЧТО
С ЭТИМ ДЕЛАТЬ, ВЫ УЗНАЕТЕ
ИЗ ЭТОЙ КНИГИ.

НЕРВНЫЕ В КЛЕТКЕ

НЕЙРОПРОВОДНИК В УСПЕШНУЮ ЖИЗНЬ

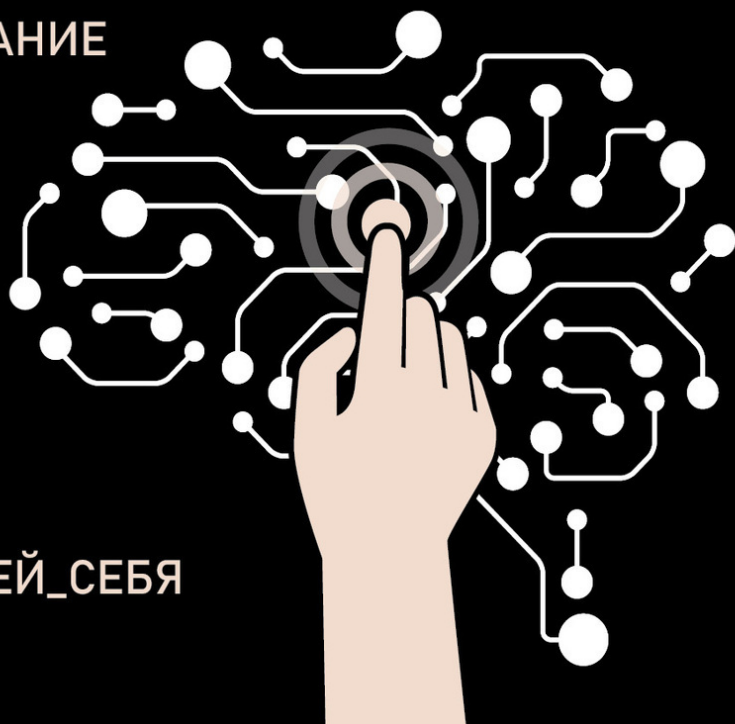
#НЕЙРОПРОГРАММИРОВАНИЕ

#ПСИХОСОМАТИКА

#ДОСТИЖЕНИЕ_ЦЕЛЕЙ

#ОБРЕСТИ_ГАРМОНИЮ

#СТАТЬ_ЛУЧШЕЙ_ВЕРСИЕЙ_СЕБЯ



Психология для жизни

Наталья Комоза

**Нервные в клетке.
Нейропроводник
в успешную жизнь**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.964
ББК 88.52

Комоза Н.

Нервные в клетке. Нейропроводник в успешную жизнь /
Н. Комоза — «Издательство АСТ», 2021 — (Психология для
жизни)

ISBN 978-5-17-116805-6

Обычно люди обращаются ко мне за профессиональной помощью, когда заходят в тупик и чувствуют, что им не хватает собственных ресурсов, чтобы справиться со своими проблемами. И так происходит чаще всего потому, что человеку сложно самостоятельно разобраться в причинах неудач в личной жизни, карьере, взаимоотношениях с людьми, финансовой сфере, самореализации и поиске смысла жизни, а также многом другом, что волнует каждого из нас. Кинезио-нейропрограммирование – это тот самый ключ к подсознанию, который сможет открыть потайные двери в глубины бессознательного, где хранятся все секреты о вас самих. Имея доступ к этой информации, вы становитесь хозяином своей судьбы. Эта книга для вас, если: – Вы пытаетесь изменить судьбу к лучшему: заработать миллион, найти любовь всей жизни, похудеть, стать успешным, здоровым и счастливым, обрести гармонию, превратиться в лучшую версию себя. – Вы ищете свое предназначение, хотите понять смысл жизни, извлекаете уроки из происходящего, стараетесь добраться до самой сути своего бытия. – Вы устали прикладывать усилия, но так пока ничего и не поняли и не достигли. Моя книга для людей обычных, не обладающих глубинными знаниями в области психологии и медицины. Я расскажу на понятном вам языке, почему жизнь складывается именно так, а не иначе. Я объясню, что делать, если ваша «нейронная база данных» вас не радует, и ваше подсознание работает против вас. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.964
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-116805-6

© Комоза Н., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

Зачем вам нужна эта книга	7
О жизни нашей непростой, или Второе вступительное слово для тех, кто все же остался	9
Так что же такое нейропрограммирование?	12
Как работают наши нейропрограммы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Наталья Комоза
Нервные в клетке. Нейропроводник
в успешную жизнь

© Комоза Н.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Зачем вам нужна эта книга

Сейчас я стал более уравновешенным. Но чтобы достичь этого, я сожрал миллион таблеток.

Дэвид Боуи

Если вы держите в руках мою книгу, значит, очевидно, давно пытаетесь изменить свою судьбу к лучшему. Заработать миллион, найти любовь всей жизни, похудеть, стать успешным, здоровым и счастливым, обрести гармонию, превратиться в лучшую версию себя.

Я поздравляю вас, потому что перед вами та самая книга, которую вы до сих пор не находили. Она написана для тех, кто уже прочитал сотни других изданий, но не решил свои проблемы. Для тех, кто прошел всевозможные доступные тренинги, марафоны желаний, психологов, расстановки. Для тех, кто соблюдает посты, молится, регулярно чистит карму, медитирует, умеет правильно загадывать желания, кто досконально изучил мышление миллионеров и уже сам давно мыслит, как миллионер... Однако вы все еще не на вершине успеха, и даже не у подножия горы, на которой успех обитает. Да, что там у подножия, хоть бы кто подсказал, где эта волшебная гора!

Полезной находкой книга будет и для тех, кто ищет свое предназначение, пытается понять смысл жизни, бесконечно акцентирует внимание и извлекает уроки из происходящего, старается добраться до самой сути своего бытия. Ах, эти пресловутые уроки, которые все никак не закончатся, и непонятно, когда же уже получишь пятерку в аттестат.

В общем, эта книга для всех тех, кто устал прикладывать усилия, но так ничего не понял и не достиг. Эта книга для всех нас, мои дорогие.

Я написала ее, чтобы, наконец, все встало на свои места и на все вопросы нашлись ответы. Здесь не будет непонятной информации. Я постараюсь изложить максимально доступно и просто все, что знаю и умею. Моя книга для людей обычных, не обладающих глубинными знаниями в области психологии, биологии, физиологии, медицины. Я расскажу на понятном вам языке, почему жизнь складывается именно так, а не иначе. А еще мы коснемся темы нейропрограммирования. Я объясню, зачем вам необходимо знать об этом, а главное, что делать, если ваша «база данных» вас не радует и ваше подсознание работает против вас.

А для начала у меня для вас две новости, хорошая и по традиции плохая.

Начну с плохой. Моя книга вас расстроит, уж простите. Вам придется попрощаться с иллюзиями и надеждами на то, что «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете», вывалит на вас мешок денег, забросает таблетками радости, рядом посадит любовь всей жизни и сверху сыпанет конфетти для антуража. Я буду настаивать на том, что шарики с желаниями, запущенные в небо, не работают. А если вы – тот самый человек, который попробовал и получил исполнение задуманного, я буду вам ненавязчиво, но все же объяснять, что случилось сие чудо не оттого, что вы отправили вверх кусок нейлона с запиской, а по совершенно иным причинам. Та же история, кстати, и со страхами, которые вы старательно переписали на бумагу и сожгли в ночь перед новолунием, проживая внутри себя чувства счастья и гармонии. Силой самовнушения вы, возможно, убедили себя, что очистились и освободились от всего негативного, но эффект этот, к сожалению, только на время.

Конечно, как и вы, я слышала от кого-то про постоянно повышающиеся вибрации Вселенной. Остановитесь, пожалуйста, и перестаньте ждать, что благодаря сомнительным, с точки зрения науки, высоким вибрациям вас настигнет просветление, проблемы растворятся в воздухе и наступит мир во всем мире. Если бы это было возможным, «какая жизнь тогда бы началась»!

Вы надеетесь здесь прочитать очередной список манипуляций для исполнения мечты? Не тратьте время, закрывайте книгу и вперед к тем, кто наживает на людских бедах. Кстати, большая часть из них прекрасно понимают, что обманывают людей, но их это не тревожит.

Всем остальным открою тайну – само собой в этом мире ничего не происходит. Каждое, абсолютно каждое событие создаете лично вы, и никто больше на это повлиять не может. Вы несете ответственность за любую ситуацию, совпадение, несчастье или великое счастье, удачу, везение, происходящие в вашей жизни, даже при условии, что в этом участвуют другие люди.

Сейчас и навсегда запомните – после черной полосы автоматически не наступает белая. Это все фольклор. Аффирмации, карты желаний, метафорические картинки, тренинги, марафоны – отличный способ жить в иллюзиях. И, самое грустное, Деда Мороза и волшебных таблеток НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Вы все еще здесь? Тогда хорошая новость, как и обещала. Книга, которую вы сейчас держите в руках, подарит вам принципиально новую надежду на будущее, даст понимание происходящего и перевернет вашу жизнь. И это не просто громкие слова. Вы узнаете, что можно внезапно стать богатым, успешным и счастливым. Откроете глаза, проснетесь и поймете, как исполняются загаданные желания. В этом мире все происходит само собой, а степень ваших усилий и настойчивость – отнюдь не гарантия успеха. Да, вы за все несете ответственность на 100 % – и это тоже часть хорошей новости.

Вы спросите, как возможно одновременно убить и подарить надежду? Рассеять и создать иллюзии? Взять ответственность за каждое происходящее с вами событие и при этом знать, что вы абсолютно ни на что не влияете? Осознать необходимость что-то делать, чтобы быть успешным, но при этом понимать бессмысленность усилий, направленных на успех? Резонные вопросы. Вы все узнаете, дочитав эту книгу до конца.

Добро пожаловать в ваш внутренний необъятный космос! Добро пожаловать в тайны ваших нейронных связей, тайны вашего подсознания!

О жизни нашей непростой, или Второе вступительное слово для тех, кто все же остался

*Бог терпел и нам велел.
Русская народная поговорка*

Друзья, безусловно, мы все молодцы. Ведь еще лет двадцать назад такой всеобщей активности в области саморазвития невозможно было представить. Мы мало интересовались эзотерикой, психологией, возможностями нашего мозга. Правда, сегодняшние попытки человечества как-то адаптироваться к текущей жизненной ситуации по большому счету основаны на том, чтобы изменить свое восприятие событий и научиться принимать то, что происходит. Эта убогая позиция строится на абсолютной безысходности. Мы не можем повлиять на реальность. Просто не умеем, не знаем как, считаем, что это непостижимо, и постоянно учимся ломать себя, любить то, что не нравится, жить в том, что не устраивает. Практически из каждого «утюга» звучат высокопарные призывы о любви к себе и всему окружающему. И довольно странно наблюдать, как блогер, имеющий виллу на Мальдивах и восемь квартир в Москве, учит полуголодных людей перестать беспокоиться, полюбить себя и наконец понять, что счастье не в деньгах. Но люди все равно учатся, стараются подавить свое недовольство, и в итоге их жизнь превращается в историю про двух психиатров, помните?

Два психиатра жили в одном доме. Каждый вечер они возвращались с работы и поднимались в свои квартиры вместе на одном лифте. Лифтер с любопытством ежедневно наблюдал одну и ту же картину. Первый психиатр, выходя из лифта, неизменно поворачивался и плевал в сторону второго. Тот улыбался, спокойно доставал свой платок из кармана, вытирал лицо, галстук или пальто.

Однажды лифтер не смог удержаться. Закрывая дверь за первым психиатром, он спросил:
– Ради Бога, доктор, расскажите мне, почему ваш коллега постоянно поступает так с вами?

Второй психиатр рассмеялся и сказал:

– О, я не знаю. Почему это должно меня беспокоить? Это его проблема.

Так и мы, получаем плевки и пинки от жизни, гордимся, что искусно умеем на это не реагировать, закрывать глаза. Я не собираюсь больше вас учить приятию. Вы не прочтете здесь фразы типа: «Полюби все, что имеешь, и придет к тебе еще больше». Я хочу, чтобы вы научились делать так, чтобы мир прогибался под вас, чтобы вы поняли, поверили и убедились – вы и только вы влияете на все, что с вами происходит. Вам по плечу все, что вы можете себе представить и вообразить.

Вы никогда не задумывались над такой вещью? Кто-то окончил институт в двадцать два года и сразу нашел работу своей мечты, а кто-то так и не смог устроиться по специальности, и ему пришлось пару лет, имея высшее образование, кричать: «Свободная касса!» Кто-то уже в двадцать пять был успешным директором, но умер в пятьдесят. А кто-то стал директором в пятьдесят лет и умер в девяносто. А кто-то путем упорного труда воплотил свою мечту в жизнь и умер на следующий день. Кому-то сорок, и он до сих пор одинок, а у кого-то в двадцать шесть уже семья и трое детей. Кто-то развелся через год после свадьбы, а кто-то прожил всю жизнь в любви и верности и отпраздновал золотую свадьбу.

Эммануэль Макрон, например, стал президентом в тридцать девять лет, а Роберт Мугабе только в шестьдесят три. Шумахер в двадцать три года дебютировал в своей первой гонке

и одержал победу, а в двадцать пять лет уже завоевал свой первый чемпионский титул. А Нино Фарина одержал первую большую победу только в тридцать четыре года, а чемпионский титул получил лишь в сорок четыре. Уоррен Баффет стал миллиардером в пятьдесят шесть лет, а Цукерберг в двадцать три. Кайли Дженнер же в возрасте всего двадцати одного года стала самым молодым миллиардером в истории, побив рекорд Марка Цукерберга. У известного ирландского пивовара Артура Гиннеса к пятидесяти шести годам был, сложно представить, двадцать один ребенок, а Джордж Клуни впервые стал отцом в пятьдесят пять лет.

Такие разные люди, такие разные судьбы. Почему одни получают все и сразу, а другим приходится преодолевать долгий и трудный путь для достижения успеха? Третьи же, несмотря на все усилия, так никогда и не получают желаемого.

Что же делать?

Безусловно, есть практики и тренинги, которые дают положительный эффект. После них появляется вера в себя, повышается мотивация. Однако состояния этого хватает ненадолго. Более того, в итоге не происходит существенных и серьезных изменений в судьбе и личности человека. Я это сравниваю с приемом алкоголя. Пока действует спиртное, кажется, вы круче всех, вам море по колено, вы шикарно танцуете и можете свернуть горы. А потом приходит отрезвление и вместе с ним понимание, что, несмотря на мотивацию, веру в себя и даже любовь, в вашей жизни ничего не изменилось от слова «СОВСЕМ». Я это сама прошла, и не один раз.

Своим саморазвитием я занимаюсь с четырнадцати лет. Так уж изначально сложилось, что все в жизни мне давалось нелегко. Обстоятельства всегда были против меня. Достижение даже самой незначительной цели требовало огромных усилий. Я не понимала, почему Вселенная, Бог или кто-то там еще так меня не любят и постоянно возят «фэйсом об тэйбл». Я усиленно вникала в тайны мироздания, соблюдала его законы, чтобы жизнь благоволила мне. А когда прилетало в очередной раз, считала это уроком, который пыталась постигнуть в надежде, что он не повторится. Но он повторялся из раза в раз. В погоне за счастьем я посетила бесконечное множество курсов и программ по личностному росту, все они были очень интересными и прямо-таки волшебными, но... не эффективными. Моя ситуация не менялась, и я никак не могла понять, почему жизнь складывается именно так, а не иначе. Работа над собой растянулась на годы. Пока, наконец, я не пришла к простым нейроформулам, которые действительно влияют на реальность и создают благоприятные для меня обстоятельства. Я нашла свой собственный метод решения проблем, о котором и расскажу в этой книге.

Кинезио-нейропрограммирование. Это удивительный метод! Именно с него началась моя новая жизнь. Именно он точно, ясно и понятно раскрыл мне все причинно-следственные связи событий и обстоятельств, которые происходили в жизни. Для меня стало потрясением осознание того, что все события, даже самые отвратительные, создаю я сама, то есть своим «глубоким бессознательным» творю весь тот беспредел, который мне приходится проживать.

Нейропрограммирование позволило мне реально изменить свою судьбу и судьбу моих клиентов и учеников. Я уже около двадцати лет работаю с людьми, помогая им решать их жизненные проблемы, и именно этот опыт дал мне возможность начать разрабатывать свое направление в области подсознания, который я назвала **кинезио-нейропрограммированием**. Этот метод позволяет более глубоко и основательно разобраться в жизненных проблемах человека, в его психоэмоциональном состоянии и во всех взаимосвязях его подсознательных установок с событиями, которые происходят в его реальной жизни.

Я рассказываю в этой книге, на чем строится этот метод, его основу, суть его работы и результаты, которые получают люди при его использовании.

Сейчас я провожу занятия, делюсь своим огромным, почти двадцатилетним опытом и обучаю людей правильной работе над собой. Мои клиенты по всему миру, глобально изменившие свою судьбу, являются живым доказательством полезности моей деятельности. Этот метод для обычных людей и для тех, кто уже владеет какими-то практиками для работы над собой. Если вы уже занимаетесь эзотерическими практиками или классической психологией и психотерапией, то *знание нейропрограммирования в сочетании с другими методами – просто бомба, которая позволит вам повысить эффективность вашей работы в десятки раз.*

Прежде чем вы погрузитесь в мир нейронных связей и нейропрограммирования, мне бы хотелось несколько слов сказать о мозге, самом загадочном органе человеческого тела. Вы должны понимать, что он не поддается прямому силовому воздействию. Просто невозможно заставить мозг функционировать таким образом, чтобы вам было удобно.

Именно поэтому «правильные» советы вроде «прекрати беспокоиться и радуйся жизни» будут работать только в том случае, если вы в принципе спокойный и расслабленный человек и у вас нет проблем. Вы и так пребываете в состоянии равновесия, а значит, вам не нужно себя заставлять.

И наоборот, эти советы абсолютно бессмысленны, если у вас есть повышенная тревожность, вы не можете расслабиться и отпустить ситуацию. Данные проявления являются просто особенностью работы вашего мозга. Вы тут не командир. Узнав, как устроен наш мозг, что и как управляет нами, нашим поведением, чувствами и обстоятельствами жизни, вы сможете создавать такие условия, в которых мозг будет функционировать, как нужно вам или, во всяком случае, лучше, чем прежде.

Первое, что мы должны понимать, это то, что, с одной стороны, мозг – самостоятельный запрограммированный механизм, существующий и функционирующий независимо от нашего сознания. С другой стороны, он способен постоянно обучаться и меняться. Его уникальная возможность трансформироваться, приобретая тот или иной опыт, сохранять изменения, называется «нейропластичностью». При этом приобретение каких-то навыков не решает проблему. Изменения должны проходить на уровне нейронных связей, а не принудительным вмешательством и самоговорами.

В свое время я несколько лет потратила на то, чтобы научить себя поведению успешного человека. Не скажу, что это было абсолютно бесполезно. И бегемота можно научить ходить на двух ногах. Но другой вопрос – станет ли он от этого эффективнее? С вашим мозгом примерно такая же история. Если, по природе своей, он ближе к бегемоту, а вам нужно, чтобы он танцевал летку-енку, то этот сложный танец должен быть ему не просто по силам, но еще и даваться легко. Кроме всего прочего, ваш мозг должен получать удовольствие. «Зачем удовольствие?» – спросите вы. Вот это очень важный момент. Человеку не хватит мотивации для того, чтобы всю жизнь заставлять себя что-то делать. Не будет бегемот постоянно ходить на двух ногах, так как ему это тяжело дается и наслаждения от этого он не получает. А вот свинью в грязи валяться мотивировать не нужно, ей это нравится, как и птицам летать, и лягушкам прыгать. Вы должны переживать все абсолютно естественно, а не из-под палки. Дрессировать свой мозг, принуждая его, например, радоваться жизни – заведомо обреченный провальный путь. А вот испытывать это состояние незаметно для себя, не контролируя процесс – высший пилотаж. Именно поэтому необходимо работать в первую очередь с нейронными связями.

Так что же такое нейропрограммирование?

*Во всем мне хочется дойти
До самой сути,
В работе, поисках пути,
В сердечной смуте.
До сущности протекших дней,
До их причины,
До оснований, до корней,
До сердцевины.*

Борис Пастернак

Знаете ли вы, что из тысячи стремящихся к успеху до желаемого дотягиваются в лучшем случае человек пять? Это касается абсолютно любой сферы. Из всех, начинающих бизнес, только единицы выходят на достойный уровень дохода. А удерживают этот уровень и того меньше. А сколько желающих стать успешными блогерами? Казалось бы, что тут сложного. Знай себе, пиши всякую ерунду да в камеру вещай: «еду тундра – пою тайга». А на деле у многих ли это получилось? Сколько людей ежегодно пытаются заняться сетевым бизнесом, но хороший заработок так и не получают. Примеры можно приводить бесконечно.

Что же происходит с теми, кто еще вчера мечтал, хотел и стремился? Да ничего не происходит. Они живут обычной жизнью, имеют средний уровень дохода, а может, и ниже. У них обычные жены и мужья, такие же дети, квартиры, машины. Все, как у всех. Возможно, вы сейчас среди их числа.

А может быть, вы уже очень много сделали, чтобы достичь того самого успеха, но видели, что кто-то рядом с вами, казалось бы, ничем не примечательный, не лучше вас, достиг высот, о которых вы даже и не мечтали. И вы задаетесь вопросом – «В чем секрет его успеха?» В чем секрет всех тех, кому различные тренинги и вебинары пошли на пользу? Что за качества характера или свойства личности позволили им извлечь результат из того, что они изучили? Почему вы – один из тех, кто живет от тренинга к тренингу, и лишь вера в то, что вот после этого занятия, наконец, все получится, дает вам силы жить дальше?

Утверждение «Как только вы научитесь поведению миллионера, вы им станете» – абсолютная глупость! Возьмите примеры великих и успешных людей. Это ничем не похожие друг на друга личности со своими проблемами, тараканами, комплексами. На самом деле те, кто добился успеха, изначально должны были его добиться. Это заложено в их подсознании, успех прошит в их подкорке в виде программ, которые заставляют ставить цели и достигать. Эти люди не нуждаются в курсах. Они способны сами все найти, из-под земли достать, научиться на собственном опыте, учесть ошибки. Единственное, чем им могут помочь тренинги – это включить уже заложенные программы на успех. Но об этом чуть позже.

Остальным, с их настройками, приходится учиться принимать то, что есть, и стараться быть счастливыми в своей обычной, ничем не примечательной жизни. Им нужно принимать такие утешительные установки, как «Деньги не главное», «Счастье не в деньгах», «Живы-здоровы, и слава Богу», «Вселенная лучше знает, что мне нужно», «Богу виднее», «Не жили богато, не стоит и начинать».

Мы мастерски научились мириться, подстраиваться, не обращать внимания, позитивно мыслить, заглушать негативные эмоции и мысли, любить то, что имеем. А вот влиять на обстоятельства своей жизни – не наш конек. Психология однозначно утверждает, что мы не можем повлиять на других людей, а также события, которые с нами происходят. Я же однозначно

утверждаю, что можем. То же самое утверждают мои ученики и клиенты. Это возможно, если вы владеете **кинезио-нейропрограммированием** – новым уникальным методом работы с подсознанием, которому посвящена эта книга.

Еще в тридцать лет я хотела знать – действительно ли существует свобода выбора и можем ли мы достичь в жизни всего, чего хотим? Либо все-таки есть какие-то рамки и границы, и если да, то кто их устанавливает? Возможно ли влиять на реальность, или все, что нам дано – учиться принимать происходящее?

В поисках ответа я проделала огромную работу по самообразованию, саморазвитию, изучила множество техник и практик по работе с подсознанием. Общий их смысл заключается в том, что *негативное мышление, неуверенность в себе, страхи, комплексы – первые враги нашего успеха*. В умах людей существует некий волшебный образ человека, у которого все в жизни на высшем уровне. Это такой уверенный в себе, позитивный персонаж, который ни на кого не обижается, легко отпускает прошлое, независим от авторитетов, свободен от негативных эмоций, с мышлением миллионера, железобетонной волей, фантастической целеустремленностью и набором других совершенно потрясающих качеств, не присущих обычному человеку.

Однако исходя из своей профессиональной практики, работая с самыми разными людьми, в том числе успешными, богатыми, очень известными и публичными личностями, я могу сказать, что далеко не все они обладают какими-то общими чертами характера или личностными качествами. У них совершенно разные истории успеха. Кто-то достиг успеха упорным трудом, а кто-то – в результате счастливого стечения обстоятельств. Так же как все остальные, они имеют массу комплексов, страхов, сомнений в себе. Никто из них не считает себя совершенным и не может сказать, что любит себя на сто процентов. Более того, никто из них не чувствует себя абсолютно счастливым. По большей части, им психологически еще сложнее, потому что они, так же как и остальные, ощущают себя обычными людьми. И чем больше общество их превозносит, тем сильнее они испытывают страх разоблачения.

Мы все внутри себя понимаем, что нам до этого идеального образа, как до луны пешком. Мы не позволяем себе иметь то, что мы хотим, потому что чувствуем, что для этого мы должны быть другими – лучше, профессиональнее, активнее, целеустремленнее, красивее, и поэтому многие наши мечты остаются невоплощенными. Мы все время должны себя менять для того, чтобы быть достойными. Но так ли это на самом деле? Действительно ли необходимо быть всенепременно суперличностью, чтобы получить от жизни все?

Думаю, вы все встречали в жизни достаточно примеров, когда весьма негативные, закомплексованные, с огромными внутренними проблемами люди достигали успеха, известности, славы и изобилия. Вспомним хотя бы Наполеона и Гитлера, которые были не только закомплексованными, неуравновешенными, но и имели массу психологических проблем. Тем не менее этих мужчин знает весь мир. А сколько знаменитостей страдали проблемами, связанными с алкоголем и наркотиками, а также депрессиями, суицидальными наклонностями, расстройствами психики, наконец?

Можно выйти замуж за достойного, успешного, богатого мужчину, не будучи принцессой, умницей и красавицей. Есть масса примеров, когда люди с посредственными, с точки зрения общепринятых стандартов, внешними данными являются женами богатых мужчин или мужьями роскошных женщин и ведут завидный образ жизни. Взгляните на новую подругу Киану Ривза, жену Хью Джекмана или на мужей Хайди Клум, Сальмы Хайек, Кейт Бланшет.

Все эти примеры говорят о том, что избавление от тараканов, раскрытие внутренней богини, подключение к какому-то каналу изобилия – не гарантируют успеха. *Даже если вы не идеал красоты, не гений и у вас масса недостатков, стать счастливым возможно*. Потому что дело не в том, какие мы, какими качествами или талантами обладаем, а в нашем бессознательном. Именно оно правит балом.

Вы – это ваше прошлое, то есть комплекс всех сформированных в процессе взросления установок, моделей поведения, систем убеждения. Ребенок рождается словно чистый лист бумаги, у него нет знаний об этом мире, и он, взрослея, формирует представления о мире, о себе, о взаимоотношениях.

Если у человека стереть память о его прошлом, как личность он перестанет существовать. Именно прошлое делает человека тем, кем он является. Именно прошлое определяет наше поведение в настоящем времени и влияет на ход событий. И то, что вы имеете сейчас, – это то, что вы смогли создать на основании программ, которые содержатся в вашем бессознательном.

Так что же это за программы и как они формируются? Каждый раз, переживая какой-либо опыт, мы «активируем» огромное количество нейронов в нашем мозге, которые, в свою очередь, влияют на наше физическое состояние.

Способность нашего разума осознавать происходящее, используя силу сознания, позволяет создавать так называемые синаптические связи – связи между нейронами. *Повторяющиеся переживания, эмоции, поступки, мысли, ситуации создают устойчивые нейронные соединения. Их также называют нейронными сетями. Каждая сеть является, по сути, определенной программой, на основании которой мы в будущем реагируем на все происходящее во внешнем мире.*

Все наше прошлое «записано» в нейросетях мозга, которые определяют то, как мы воспринимаем, оцениваем и ощущаем мир и себя в этом мире. Мы заблуждаемся, когда думаем, что наши реакции спонтанны. На самом деле каждая наша реакция, действие или эмоция запрограммированы устойчивыми нейронными связями. Каждую секунду своей жизни мы сталкиваемся с различными стимулами, которые активируют ту или иную нейронную сеть. В этих нейронных соединениях уже заложена ваша эмоциональная реакция на этот стимул, последовательность действий и даже результат. Кроме того, эта *нейронная связка включает набор определенных химических реакций в вашем организме соответственно заданной программе, чтобы побудить вас именно к тем действиям, которые уже в ней прописаны*. Именно от составляющей этой программы зависит как вы себя будете чувствовать и действовать. Обрадуетесь или огорчитесь, броситесь в атаку или, напротив, почувствуете упадок сил и желание спрятаться, будете ли годами удерживать чувство обиды или забудете о неприятной ситуации на следующий день. Все наши реакции (эмоциональные и поведенческие) – не более чем результат химических процессов, которые предопределены уже сложившимися нейросетями и основываются на нашем прошлом опыте. То есть мы не можем быть свободными в своих реакциях и поведении. Даже если мы уверены, что это не так, что у нас есть свобода выбора. Весь мир мы пропускаем через фильтр нашего прошлого опыта, и после срабатывания какой-либо программы из нашей базы данных мы становимся ее жертвами. Как сказал Герман Гессе: «В основном свободу человек проявляет только в выборе зависимости».

Основное правило нейрофизиологии по доктору Джо Диспензе звучит так: **нервы, которые используются вместе, соединяются**.

К настоящему времени учеными проведены глубокие исследования работы головного мозга, и уже установлено, что на уровне сознания человек на самом деле не принимает никаких решений. Вам просто так кажется, это иллюзия. Выбор, как поступать, что делать, как реагировать – принимает наш мозг еще до того, как информация о необходимости принимать решение дошла до нашего сознания. Это подробно описано и изложено в книге Андрея Курпатова «Красная таблетка» со ссылками на различные исследования и эксперименты. Поэтому в своей книге я не буду углубляться в описание и доказательство этого момента, т. к. она посвящена решению проблем, которые из этого следуют.

Когда вы первый раз входите в неизвестную темную комнату, вы ищете выключатель. Когда заходите в эту комнату второй раз, вы уже приблизительно знаете, где он, и находите

его значительно быстрее. Через несколько дней, входя в комнату, вы сразу кладете на него руку, даже не глядя. У вас создалась нейронная связь, и теперь благодаря ей вы тратите минимум времени, чтобы включить свет, причем на автомате, даже не задумываясь об этом. Таким образом создаются нейронные сети и так они работают. Это один из способов, причем самый простой.

Вся наша жизнь состоит из таких нейронных связей. Человек не живет осознанно, он живет по уже заложенным в его подсознании программам. Все наши успехи и неудачи связаны с этими нейронными соединениями.

Рассмотрим аналогию. Представьте, что у вас есть компьютер. В нем уже установлены различные программы, и все, что вы можете на сегодняшний день – пользоваться тем, что есть. Являясь обычным пользователем, вы ограничены в применении возможностей компьютера. Но если техника оказывается в руках грамотного программиста, он способен не только вносить изменения в уже имеющиеся программы, но и писать свои собственные, устанавливая их и использовать в свое удовольствие.

Наш мозг – тот же самый компьютер. На сегодняшний день он уже имеет целый комплекс программ и установок, которыми мы пользуемся, независимо от того, нравятся они нам или нет. И если вы не понимаете, как устроен ваш мозг, и не знаете, как менять заложенные в него программы, то вы всегда будете находиться в состоянии «выбора нет» и зависеть от того опыта, который уже записан в подсознании.

Программы в нашем компьютере формируются в течение определенного времени – с зачатия до семи лет максимум. Дальше мы уже становимся пользователями. Что сформировалось, то и будем использовать. За рамки возможностей своего биокомпьютера выйти вы не сможете, как бы себя ни обманывали, какие бы тренинги ни проходили. Потому что усилием сознания разорвать эти связи практически невозможно. Увы, но никакие медитации и формирование новых реакций с уровня сознания никаким образом не смогут повлиять на эти нейросоединения. Но все-таки *есть способ, который позволяет их переписать и отформатировать*, о котором я расскажу в этой книге.

Если вы до сих пор не достигли желаемого или вообще не представляете, чего хотите в жизни, значит, внутри вас существуют деструктивные программы, мешающие вам реализоваться и стать счастливыми. С этими программами необходимо работать. Ваш потрясающий мозг может поднять вас из нищеты до богатства, превратить вас из одиночки во всеобщего любимца, вывести из депрессии, сделав счастливым и радостным, – если вы правильно воспользуетесь им.

Кинезио-нейропрограммирование (КНП) – это принципиально новый подход к решению жизненных проблем, основанный на перепрограммировании на уровне подсознания старых нейронных соединений, лежащих в основе всего, что с вами происходит, и создании новых нейронных связей. Этот метод способен вытянуть вас со дна самой глубокой психоэмоциональной ямы и избавить от любых проблем (депрессии, постоянных неудач, апатии, нехватки сил, постоянных проблем с личной жизнью/любовными отношениями/бизнесом, финансами, здоровьем и многим другим). Также **метод КНП** направлен на соединение в единое целое разума, духа и тела и создание полной гармонии между ними. Это обязательное условие для полного изменения программы, создающей и поддерживающей вашу проблему.

Зачем это нужно? Каждый из нас сталкивался с тем, что порой разум «твердит» одно, а душа «шепчет» совсем другое. Порой через это можно перешагнуть и действовать, руководствуясь исключительно голосом разума. Однако, преследуя другие задачи и цели, достигая понимания в тех или иных вопросах, не слушать душу просто невозможно! Это приведет к серьезному внутреннему конфликту и личностному дисбалансу. Разум и дух должны идти

рука об руку. Только тогда можно избежать страшных, убивающих, разрушающих внутренних конфликтов.

Хорошо, допустим, мы разобрались с душой и разумом, а как же быть с нашим телом? Оно ведь тоже имеет свои желания, потребности, чувства, эмоции, ощущения. Мало того, именно тело первым реагирует на отсутствие гармонии и отвечает болезнями, физическим недомоганием и нарушением психоэмоционального состояния. Прийти к полному чувству согласованности внутреннего единства невозможно, не работая с телом.

Для того чтобы вы лучше поняли, о чем идет речь, проведем аналогию с автомобилем. Всем известно, что любое наземное транспортное средство – это сборка кузова, ходовой и топливной систем, программы обеспечения и так далее. Но сам по себе автомобиль не поедет, желательно, чтобы за рулем сидел еще и водитель. К чему все это? А представьте, что кузов – это наше тело, внутреннее программное обеспечение – подсознание, а водитель – наш разум. Давайте подумаем: что, если все эти три составляющие будут не согласованы друг с другом?

Итак, наш водитель решил поучаствовать в гонках. Это аналогично тому, как если бы вы решили выйти на новый уровень жизни и реализовать какой-нибудь перспективный проект. Есть блистательная идея победить в Формуле–1 немедленно, но состояние автомобиля, мягко говоря, недотягивает: маленький объем двигателя, не хватает лошадиных сил, барахлит электроника или топливный бак почти пустой. О каких гонках может идти речь? Так же и ваш грандиозный проект может оказаться для вас непосильным, слишком сложным и масштабным.

Конечно, ситуация описана совсем уж аховая. Ладно, пусть с электроникой, двигателем и даже бензином все в порядке. В жизни вы полны боевого энтузиазма и задора. Вам кажется, что море по колено и вы можете свернуть горы. Вперед, как говорится! Вас не остановить! Но в самый ответственный момент подводит механика. На ходовую часть ведь вообще никто внимания не обращал, про нее и не вспоминали, не до того было. И вот автомобиль разваливается прямо под вами, а руль в руках не слушается. Как далеко вы уедете и сможете ли в итоге выжить в столь опасной истории? Да-да, выжить, не то что в гонках участвовать. В реальности это история про то, как ваше тело отказывает вам в поддержке ваших начинаний. Например, вы бесконечно обещаете себе начать бегать с понедельника. Но в злосчастный понедельник не можете голову оторвать от подушки. Или вы рветесь закончить важный проект, освободили время и пространство, отключили все средства связи, семью на дачу отправили. Садись и делай, казалось бы, но вдруг «открываются двери» и приходят упадок сил, потеря вдохновения, давление, температура... Список можно продолжать бесконечно. Почему так происходит? Да потому что телу безразличны идеи вашего разума и желания души, его никто не спрашивал, когда все это придумывал. Получите – распишитесь. У организма просто нет ресурса и возможностей для реализации задуманного. Вот и все.

Быть реализованным, продуктивным и, самое главное, гармоничным человеком вы можете лишь тогда, когда разум, душа и тело выдают абсолютно идентичные реакции на какую-либо ситуацию, т. е. ни у одной из сторон нет вопросов и возражений. Все движутся слаженно и в одном направлении. Именно так происходит у сбалансированных людей, которые всегда знают, что они чувствуют. У них нет внутренних конфликтов, понимаете. Они не живут чужими целями, не болеют по двадцать раз в год, не чувствуют себя потерянными и никчемными. Они живут в балансе, полной жизнью и достигают высшего состояния осознанности. Все остальное – басня Крылова про лебедя, рака и щуку. Душа, тело и разум раздирают человека на части, все тянут «одеяло» в свою сторону.

Еще до того, как я начала изучать различные направления, связанные с работой над собой, я в решении каждой проблемы использовала только два уровня из трех – эмоции и разум, и никак не могла понять, что не так. В ту пору я работала в адвокатуре и занималась уголовными делами. И, как это ни печально, мне плохо давались переговоры по заключению договоров. Противоположная сторона постоянно навязывала свои условия и соответственно

сбивала цену. Я всегда шла на поводу, соглашалась, даже понимая, что для меня это невыгодно. Проблема для меня была очевидна, поэтому я с ней работала как могла. Помню, даже тренинг посещала, училась правильно разговаривать и отстаивать свои позиции. Теория в голове прекрасно уложилась, я знала назубок, что и как говорить, чувствовала себя вполне уверенно, но ровно до момента заключения договора. Непосредственно во время сделки все аргументы забывались, слова застревали в горле, я не могла и двух слов связать, не говоря о том, чтобы кого-то убедить в чем-то, с чем он соглашаться не желает. Тело просто отказывалось меня в этом поддерживать. Оно сводило на нет мой боевой задор и уверенность в себе. И я опять оставалась при своих интересах. Мне не помогало ничего. Пока в один прекрасный момент подруга не рассказала, что есть на свете какие-то кинезиологи. Недолго думая я решила пойти со своей проблемой к такому специалисту. Честно говоря, прием показался мне крайне странным. Мы зачем-то копались в моих детских проблемах, разбирали недосказанности с мамой. Меня постигло разочарование и непонимание, почему мы решали не мою проблему с деньгами и клиентами, а обсуждали дела давно минувших дней. Прошло пару недель, и, подписывая очередной договор, я вдруг поймала себя на мысли, что переговоры дались мне легко. Я ни разу не отошла от своих позиций, спокойно озвучила цену договора и обосновала ее. Все мои аргументы противоположная сторона приняла и согласилась с ними. Вот тут и наступила ясность, что за каких-то два часа, проведенных у кинезиолога, я решила проблему, которая мешала мне жить долгие годы. Я была потрясена результатом и никак не могла понять, что со мной произошло и как это работает.

С этого момента берет начало мой путь в кинезиологии. Это метод, помогающий избавиться от стрессов и травм прошлого, который как раз и охватывал работу с телом, разумом и духом одновременно. Надо заметить, специалистов в данной области на тот момент в России было крайне мало. После долгих поисков я вышла на иркутскую школу кинезиологии, где в течение шести лет проходила обучение кинезиологии в концепции «Три в одном». А впоследствии я прошла дополнительное обучение психотерапевтической кинезиологии в институте кинезиологии г. Москвы. И именно глубокое изучение кинезиологии дало мне возможность разработать свое собственное направление – кинезио-нейропрограммирование, которое в итоге позволило мне решить все мучившие меня проблемы по всем сферам жизни. Цели помогать людям не было, я работала над собой и для себя. Однако в процессе делала коррекции сначала родным и друзьям, затем друзьям друзей. Таким образом, круг моих клиентов расширился по всему миру. Сегодня я работаю с клиентами из Америки, Таиланда, Израиля, Японии, Кореи, Европы и, конечно, из различных уголков нашей родины. Основная профессия ушла на второй план, совмещать было уже просто невозможно. Теперь я занимаюсь любимым делом всей своей жизни. Кроме того, сейчас я не только провожу сессии, но и преподаю как психотерапевтическую кинезиологию от Московского института кинезиологии, так и свой авторский метод кинезио-нейропрограммирования, чтобы как можно больше людей могли решить свои проблемы и стать счастливее.

Как работают наши нейропрограммы

Все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит.
Антуан де Сент-Экзюпери

Так все-таки, что же это за программы и как они формируются? Чтобы разобраться в этом вопросе, я немного расскажу о том, как на нас влияют стрессы, какое отношение они имеют к нейронным связям и какие последствия влекут за собой.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни побывал в ситуации острого стресса. И знает, что в такой момент очень сложно себя контролировать, тем более когда и в организме начинаются определенные физиологические процессы, которые мы вообще не можем регулировать. На эмоциональном уровне наступают паника, отчаяние, истерика либо глубокое уныние и апатия. В условиях стресса ваши интеллектуальные способности могут снизиться до нуля, вы не в состоянии справиться с ситуацией, сделать правильный выбор.

Длительные негативные эмоции, даже если они уже привычны и незаметны, подрывают ваше здоровье, убивают иммунитет, ваши жизненные силы куда-то уходят, и вы чувствуете вялость, усталость. Ничего не хочется делать, ни к чему стремиться, да и сами желания исчезают. Вы пытаетесь восстановить уровень энергии с помощью еды или активного лежания на диване, а в результате набираете вес и начинаете ненавидеть себя за пребывание в состоянии постоянной прокрастинации.

Все это, в свою очередь, становится причиной новых стрессов, вашей нелюбви к себе. Вам не нравится, как вы выглядите, как вы проявляетесь в этой жизни и взаимодействуете с миром. Внутренний конфликт усугубляется, и это приводит к застою в развитии, самобичеванию, чувству вины. Вот такой замкнутый круг.

В момент острого стресса или в результате длительной психотравмирующей ситуации в вашем головном мозге формируются устойчивые нейронные связи между определенными событиями, эмоциями и последствиями. Это и есть те самые программы, которые формируют нашу реальность. Они сохраняются и постоянно обрабатываются в заднем отделе головного мозга, в области, которая в психотерапевтической кинезиологии называется общей зоной интеграции. И теперь, каждый раз, когда с вами происходит что-то, похожее на ранее пережитый стресс, мозг перебирает эти программы, находит аналогичное событие, активирует программу, и вы реагируете так, как в ней было заложено. Все это происходит вне вашего сознания. Процесс автоматический. Ни отследить, ни остановить, ни проконтролировать вы его просто не можете. И чаще всего вы не понимаете, какая конкретно программа создает вашу реальность. Вот вам наглядный пример, как это происходит в жизни.

Клиент пришел ко мне по рекомендации как к специалисту по вопросам энергетики и решения проблем любого рода. С порога рассказал страшную историю про то, как его сглазили и порчу навели завистники и недоброжелатели. За полтора года до описываемых событий у него бизнес пошел в гору, он купил дорогую машину, жил в кайф и удовольствие, а через полгода все посыпалось. Машину разбил, начались проблемы со здоровьем, с полицией. Клиенты ушли, пришлось взять кредит. Но дела так и не наладились, и теперь все уходит на погашение долгов. Мужчина уверовал, что без магии тут не обошлось, потому что не бывает, чтобы все вот так разом развалилось. Посетил всех возможных бабужек в окрестностях, но безрезультатно.

Начали с ним работать и выяснили, что никаких проблем с энергетикой у него нет, все его проблемы – результат подсознательных программ, которые создают такую реальность.

Оказалось, что корень бед спрятан в детстве этого мужчины. Клиент рассказал, что в десять лет мечтал о дорогой радиоуправляемой машине, но родители ее не могли себе позволить. Как-то пришел в гости родственник с торчащей из кармана пачкой денег. Мальчик недолго думая отполовинил себе часть и купил заветную машинку. Стыдно было, конечно, но радость затмила чувство вины. Правда, счастье длилось недолго. Скрыть покупку не удалось. Через несколько дней кражу обнаружили, виновника установили. Получил парень по полной программе. Машину забрали, больше он ее не видел. А еще лишили всех развлечений, прогулок, походов в кино. Отец выпорол сына, а карманные деньги ушли на погашение потраченной суммы. Лето прошло на огороде за отработкой долга. В общем, наказание было еще и растянуто во времени.

Спрашиваю:

– Вы у кого-то что-то украли год назад?

Мужчина подпрыгнул на стуле:

– Вы откуда знаете?

Для того, чтобы это вычислить, не надо обладать сверхспособностями или экстрасенсорными навыками. Достаточно иметь минимальное представление о нашем подсознании и о том, как работают программы и как они формируют нашу реальность. Все неприятности моего клиента – точное повторение событий, которые он пережил в десятилетнем возрасте. То есть в десять лет в результате сильной стрессовой ситуации в подсознании человека была сформирована определенная связь нейронов, конкретная программа, состоящая из слияния события, эмоций и последствий. А те грустные и мучительные события из далекого детства стали следствием кражи. Следовательно, поступок, который активировал программу в настоящем времени, скорее всего, является кражей либо чем-то похожим. Это событие и послужило стимулом. Как только оно произошло, мозг моего подопечного перебрал все файлы, нашел похожее событие, после чего активировал программу. И уже согласно ей мой клиент испытывает сначала чувство радости вперемешку с чувством вины, которое заглушилось положительными эмоциями. Ну и далее, в соответствии с прошлым опытом, он пережил весь комплекс негативных последствий, связанных с наказанием за кражу. В настоящем времени он точно так же лишился машины, денег, развлечений, даже физическая боль его подсознанием была с точностью воспроизведена.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.