

СИСТЕМА
ОРИЕНТАЦИИ
ЖИЗНИ
ЧЕЛОВЕКА

ВАРУСВЕЙ

ИЗНУТРИ НАРУЖУ



РУСЛАН И НАТАЛЬЯ
ВАШКЕВИЧ

Наталья Вашкевич
Руслан Вашкевич
Варусвей | Изнутри наружу

<https://litres.ru/74108499>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга «ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ» предлагает уникальный взгляд на самопознание, достижение внутреннего баланса и эмоциональной стабильности через осознанную жизнь. Авторы представляют свою систему ориентации жизни человека ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ, задача которой — не просто научить человека навыкам индивидуализации и социальной адаптации, но и зрелости, что приводит к балансу осознанной жизни, состоянию, когда внутренние потребности, желания и цели согласуются с действиями; состоянию, которое пробуждает природные инстинкты любви через творческое самовыражение, делая их осознанными, что помогает обрести настоящий интерес к жизни изнутри наружу. Работа включает теоретические идеи и практические упражнения, охватывающие ключевые человеческие ценности и стимулы к самовыражению. Книга является практическим руководством к осознанной жизни, трансформируя читателей в творцов своего бытия.

Содержание

Введение	4
Время	8
Природа человека	10
Эмоциональная среда и образ жизни человека	17
Хаос разума	20
Рефлексы и стереотипное мышление	28
Природный самогипноз жизни	33
Привычная модель хаоса разума	38
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Варусвей | Изнутри наружу

Введение

Это было вчера, есть сегодня и будет завтра — наше желание индивидуальной реализации! Мы желаем понять себя и мир, найти гармонию и смысл жизни. Нами владеет потребность в профессиональном росте, признании и самореализации, а также в творчестве, увлечениях, которые приносят радость. Наряду с процессом индивидуализации неотъемлемой частью была и остается социальная адаптация человека, которая выражается стремлением к общению, в заботе о близких, поддержке, доверительным отношениям и желании быть частью любящей семьи. Сюда же мы включаем желания финансовой стабильности, комфорта, долголетия, активности, стремление к хорошему самочувствию, путешествий и ярких эмоций.

Все эти желания были актуальны раньше и остаются важными сегодня, они универсальны и отражают главные жизненные ценности человека на протяжении всей истории и придают энергию стремления и интерес к жизни, мотивируют и движут нами. И все же поистине настоящий интерес и смысл жизни имеют те, у кого во всей обильности желаний и потребностей есть ясная система ориентации жизни человека — своей жизни.

Раз вы читаете данную книгу, то вскоре вам откроется система ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ, та самая система ориентации жизни человека, которая приводит к балансу осознанной жизни и пробуждает природные инстинкты субъективного чувства любви через творческое самовыражение — когда мы испытываем любовь не за что-то и к конкретному объекту, а просто потому, что она в нас есть, ко всему миру и без всякой причины.

В таком состоянии в нас просыпается желание творить, мы начинаем созидать свою жизнь, быть полезными, создавать и быть художником с большим сердцем и глубиной искренних чувств. Все, что мы получаем от мироздания, нас наполняет, и весь окружающий мир проявляет добро к нам. Мы начинаем видеть возможности и решения — так проявляются пробужденные природные инстинкты всеобъемлющей любви, а фундаментальные принципы и законы, на которых построена система ориентации жизни человека ВАРУСВЕЙ, помогают обрести настоящий интерес к жизни изнутри наружу.

Овладев данными знаниями и воплотив их в своих реалиях, вы прочувствуете свой смысл жизни, познаете себя, реализуете свои желания и раскроете множество прекрас, что вас окружают, а главное — вы обретете свою ясную систему ориентации жизни человека изнутри наружу.

Понять Создателя нам не дано, но мы можем

почувствовать Его природу, познав самого себя, как следствие природы Создателя. Настоящее же познание к нам приходит лишь тогда, когда мы пребываем в балансе осознанной жизни.

Руслан и Наталья Вашкевич

Из всех познаний и разновидностей гипотез одна ясность у нас все же есть: человек не в силах раскрыть историю и замысел мироздания от его начала. Как образовалась Земля, что за рамками нашего воображения и фактов, кто мы на самом деле, откуда и куда идем, кто и как все это создал? И таких вопросов очень много, которые были и остаются открытыми и на сегодняшний день. Вопросы, которые, с одной стороны, отвлекают нас от проживания настоящей жизни, а с другой — заставляют задуматься о большем и глубинном.

Так, многие века люди, озадаченные подобными вопросами, посвящают свои жизни познанию себя и мироздания, чтобы ответить на всегда актуальные вопросы. Совершают многие открытия, строят гипотезы, выдвигают факты и создают системы ориентации жизни, которые проживают сами и задают вектор другим, вследствие чего мы принимаем эти системы как данность и проживаем их поколениями.

Вернемся к всегда актуальным вопросам нашего бытия. Безусловно, человеку познать все не дано. В огромной вселенной информации, историй, планов, целей и желаний, которые расходятся с действительностью, очень сложно найти

себя и свой путь, который мы не просто проживаем, а осознаем, желаем, понимаем и верим в него. Сложно знать себя и свою жизнь, находясь в неведении осознанности бытия. И ведь в такой запутанной жизни многие, и не потому, что намеренно сделали свой выбор, просто иногда его не видят и принимают за данность то, что находится прямо перед носом.

Так вот, чтобы у вас был осознанный выбор вашей жизни, чтобы вы могли быть свободны и разумом, и душой, в этой книге представлена система ориентации жизни человека, которая откроет для вас знания и практики, что прольют свет на многие процессы жизни, которые делают человека не просто свободным и счастливым, но и целостным и настоящим.

Прежде чем перейти к изложению тактики и техникам, рассмотрим стратегию системы ориентации жизни человека **ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ** и проследим суть, что в ней заложено.

Время

Из всей обильности загадок мироздания и бытия существуют и такие аспекты, которые очевидны сами собой. Как и в любом начале, настоящем и будущем, у человека всегда было, есть и будет время. Мы рассматриваем его в двух контекстах: физическое и психологическое время жизни.

Физическое время отражает материальность человеческого мира, его объективность и действия, направленные на процесс и результат. Так, например, начиная с подъема и до отбоя, человек постоянно выполняет разного типа действия: занимается физкультурой, принимает водные процедуры, принимает пищу, ездит на работу, создает материальные объекты и управляет ими, гуляет, — в общем, выполняет определенные функции, соответствующие его статусам, таким как мама, папа, коллега, сестра, брат, водитель на дороге и так далее. Каждый статус, каждая роль требует выполнения определенных действий, выраженных процессом или результатом.

Психологическое время отражает энергию человеческого мира, его субъективность, мысли и внимание, ориентированное на прошлое, настоящее и будущее. Например, если человек часто размышляет о произошедших ситуациях и постоянно проживает и анализирует их, думая о том, что лучше было бы поступить иначе и сказать что-то другое, то он жи-

вет прошлым. Если же он чаще думает о том, что нужно сделать, какое решение принять и какие действия выполнить, то тогда человек живет будущим. А жизнь сегодня, объединившая и прошлое, и будущее, это и есть настоящее, день от пробуждения и до сна.

Природа человека

Наряду со временем, у человека есть своя природа, и, казалось бы, у каждого она разная. И все же, в основе настоящего бытия мы выделяем две природы и выражаем их через типологии: Д — Деятель и М — Мыслитель.

В физическом времени Деятели выражают себя через процесс. Это люди-марафонцы с долгой и устойчивой энергией и психикой. Мыслители же, наоборот, спринтеры и ориентированы на результат действий. Их энергия быстрая, но по сравнению с Деятелями, короткая и неустойчивая.

В психологическом времени Деятели имеют аналитическое мышление, Мыслители владеют синтетическим. Подробнее о природе человека мы будем говорить во второй части книги в разделе самоанализа: образ жизни — поведенческая модель. Но для понимания структуры системы ориентации жизни, до начала практических действий, выделим некоторые тезисы:

Деятели — люди процесса, дисциплины и упорядоченности с мышлением от общего к частному. Мыслители — люди результата, свободы и хаоса с мышлением от частного к общему. Деятелям проще изучить что-либо, исходя из принципа "сначала факт, а потом детали". У Мыслителей иначе: сначала детали, которые Мыслитель подводит к факту. Если быть точнее, Деятели видят картину или ситуацию сначала

целиком, а потом всматриваются или разбирают на детали. Мыслители же сначала видят детали и уже сами создают из них картину или подводят к ситуации. В обратном порядке будет значительно тяжелее понимание для представителя противоположной типологии.

Ниже приведено описание классических представителей типологий Деятель и Мыслитель. В каждом из нас есть качество другого типа, но всегда будут преобладать те, что заложены природой.

Типология Деятель: суть природы людей типологии Деятель — дисциплина и упорядоченность, а также аналитическое мышление, движущееся от общего к частному. Это фундаментальный, стабильный и основательный тип личности, для которого характерна внутренняя полярность: от вялой мечтательности до мощной, управляемой энергии. Деятель — это строитель систем, ценящий результат, надежность и предсказуемость.

Телосложение Деятеля склонно к полноте, с хорошо развитой мускулатурой, хотя встречается и среднее. Его фигура отличается широкими бедрами и плечами. Кожа часто блестящая и лоснится, может быть белой или желтоватой. Зубы, как правило, белые, большие и крепкие. Губы толстые и полные. Пальцы толстые и относительно короткие. Рост может быть как высоким, так и низким при тучном теле. Лицо большое, округлое и полное, шея широкая и мощная. Нос большой и округлый, часто «картошкой». Глаза большие, навы-

кاته, привлекательного синего или светло-коричневого цвета. В целом, внешность производит впечатление основательности и прочности.

Функционирование организма Деятеля отличается стабильностью и медлительностью. Потоотделение умеренное, но присутствует постоянно. Пульс устойчивый, редкий (60–70 ударов в минуту) и ритмичный. Такие люди не любят холод. Сон глубокий, они любят много спать. Уровень физической активности вялый, мечтательный. Походка медленная. Выносливость характеризуется хорошей жизнеспособностью и способностью к восстановлению после нагрузок. Голос мягкий, ласкающий слух. Речь медленная, возможно затрудненная. Аппетит умеренный, а жажда часто не замечается. В еде предпочитают слегка теплую пищу с кислым и вяжущим вкусом.

Мышление Деятеля спокойное, медленное, стабильное и организованное; оно направлено на создание прочных систем из общих идей. Память работает медленно на этапе запоминания, но удерживает информацию очень хорошо. Убеждения глубокие, устойчивые и неизменные. Принятие решений всегда тщательно продуманное. Расходование денег экономное и бережливое. Интересы лежат в сфере покоя, бизнеса и хорошей пищи. Творческая активность проявляется преимущественно в области бизнеса и организации процессов. Эмоциональный фон характеризуется заботой, быстрым восстановлением хорошего настроения и самоудовле-

творенностью, но может проявляться и апатия. Образ жизни отличается стабильностью и размеренностью. При этом для данного типа характерна полярность: его крайним проявлениям могут противостоять более активные качества — острая речь, очень хороший аппетит, а также амбиции и практичность в достижении больших планов.

Типология Мыслитель: суть природы людей типологии Мыслитель — стремление к свободе, хаосу и способность к синтетическому мышлению, движущемуся от частного к общему. Это архетип генератора идей, для которого характерна крайняя изменчивость и полярность как во внешности, так и в поведении. Мыслитель — это искатель нового, чья энергия направлена на создание связей и поиск нестандартных решений.

Телосложение Мыслителя, как правило, худое и хрупкое, хотя встречается и среднее. Его фигура отличается узкими бедрами и плечами. Кожа обычно сухая, с темноватым или желтоватым оттенком. Зубы нерегулярные, маленькие и хрупкие. Губы тонкие и темные. Пальцы длинные и тонкие. Рост может быть экстремальным — очень низким или очень высоким при худобе. Лицо вытянутое и угловатое. Шея тонкая, непропорционально длинная или короткая. Нос маленький и узкий, часто с горбинкой. Глаза маленькие, узкие и запавшие. В целом, облик создает впечатление подвижности, легкости и некоторой нервозности.

Функционирование организма Мыслителя характеризует-

ся высокой изменчивостью и скоростью. Потоотделение может быть как минимальным, так и обильным. Пульс слабый, частый (80–100 ударов в минуту) и изменчивый. Сон легкий и прерывистый. Уровень физической активности очень высок и неутомлен, что приводит к быстрой истощаемости и необходимости длительного восстановления выносливости. Походка быстрая. Голос тихий и слабый или, наоборот, резкий и зычный. Речь быстрая и словоохотливая. Аппетит и жажда непостоянны.

Мышление Мыслителя поверхностное, легко переключается с одного на другое и слабо применяется на практике в отрыве от идей. Память способна быстро схватывать информацию, но плохо удерживает ее надолго. Убеждения часто меняются. Принятие решений представляет проблему из-за обилия вариантов. Расходование денег расточительное и неэкономное. Интересы лежат в сфере путешествий, искусства и эзотерики. Творческая активность ярко выражена и богата идеями. Эмоциональный фон наполнен опасением, беспокойством, сомнением и неуверенностью в себе. Образ жизни чаще всего беспорядочный. При этом для данного типа характерна полярность: его крайним проявлениям могут противостоять более стабильные качества — точное логическое мышление с хорошим планированием и решительность в поступках.

Рассмотрим представленные типологии на примере взаимоотношений в быту: Деятели — это люди спокойствия и

размеренности, для которых важны качество и порядок. В свою очередь, Мыслители — это люди активности, для которых хаос или творческий беспорядок служат вдохновителями.

Если Деятель и Мыслитель будут находиться в одном помещении долгое время, дни или недели, то им придется найти третью альтернативу в вопросе организации быта. Разбросанные вещи, бумаги или иные предметы деятельности Мыслителя будут сильным раздражителем для Деятеля, поскольку важны аккуратность и предсказуемость. Деятель должен понимать, где лежит та или иная вещь, иначе настроение будет испорчено, а в дальнейшем это перерастет в триггер, который будет создавать скандалы снова и снова. Мыслители же искренне не будут понимать, из-за чего весь сыр-бор.

В свою очередь, вопрос питания будет раздражителем для Мыслителя. Деятелю важно не просто съесть и идти делать дела, а насладиться процессом: медленно попить чай или кофе, почитать или полистать ленту в социальных сетях, красиво украсить тарелку с едой. Все это важно для Деятеля. Мыслителю же нужно просто поесть и продолжать свою деятельность. Здесь уже Деятели не будут понимать, что происходит и почему такая реакция на прием пищи.

Вот так, понимая природу друг друга, можно уберечь взаимоотношения от огромного количества неприятных разговоров и скандалов.

Для определения своей типологии личности в разделе са-

моанализа вам будет предложено пройти тест, где вы сможете узнать свою природу и какие дополнительные характеристики наблюдаются в каждой из них.

Эмоциональная среда и образ жизни человека

Как и у любого живого организма, у природы человека есть своя эмоциональная среда и образ жизни, в которых он процветает и раскрывает свой потенциал и возможности.

Из выделенных тезисов природы человека мы видим, что Деятели, находящиеся в своей среде, предпочитают стабильность и надежность; они не спешат с решениями и выводами. Они предпочитают наслаждаться процессом проживания, а не результатом как таковым. В отношениях устойчивы и доверчивы. Предпочитают все расставлять по своим местам. Мыслители — это противоположность: если Деятели выбирают стабильность и надежность, то для Мыслителей это отрицательные раздражители. Они больше предпочитают свободу и хаос происходящего, спонтанны и резки в своих решениях. Для Мыслителей главное — результат действий, нежели процесс. Из множества они с воодушевлением тянутся к единству.

Эмоциональная среда, о которой мы говорим, — это результат баланса сознательного и бессознательного Я, того, что мы думаем и делаем в физическом и психологическом времени, с тем, кто мы есть, природой человека. Результат баланса оказывает значительное влияние на энергетические

потоки во всех сферах нашей жизни, что формирует наш эмоциональный фон, в результате — эмоциональную среду жизни человека.

Так, например, новоиспеченная мама типологии Деятель, живущая в среде и образе жизни Деятеля, будет спокойнее проживать материнство, потому что она понимает, что она умеренная в своих действиях и ей не нужно спешить и суетиться; ее природа замедляет, потому что Деятели, как мы уже писали выше, это люди процесса, они наслаждаются именно процессом, результат не является важным аспектом для них. Вот и для мамы процесс будет важнее, и этот процесс не может проходить в спешке и суете. Она будет делегировать часть задач и успевать отдыхать и не будет винить себя за это, потому что понимает, что она не может выполнить абсолютно все. Материнство такой мамы будет придавать ей вдохновение, радость и удовольствие, потому что она будет без спешки общаться со своим ребенком, мужем и родными, она будет успевать видеть изменения в своем ребенке и искренне радоваться этим процессам.

Теперь давайте посмотрим на маму этой же типологии, но живущей в среде и образе жизни типологии Мыслитель — это люди результата, они быстрее по своей природе. Такая мама будет стараться быть хорошей или даже лучшей мамой и женой: она будет готовить, стирать, убирать, гладить, гулять с ребенком не менее двух часов в день, выполнять с малышом множество разных процедур в ущерб своему отды-

ху, ведь она очень нужна ребенку и мужу, а отдохнуть потом успеет. Для окружающих она будет хорошей мамой. Но с чем она столкнется? Сначала она начнет уставать в течение дня, через пару ночей заметит, что ее покачивает и ей уже не так легко выполнять свои обязанности. Еще через несколько дней она начнет плакать, не понимая из-за чего, и мысленно обвинять родных за отсутствие помощи. Потом это перейдет в постоянные слезы, нервозность, хронический недосып, испортятся отношения с мужем и близкими. В итоге материнство для такой мамы покажется сущим адом, высока вероятность посещения психолога и невролога с назначением успокоительных препаратов.

На примере этих двух мамочек мы видим, как по-разному может один и тот же процесс придавать удовольствие и наслаждение или доводить до нервных срывов и физических заболеваний. Именно поэтому важно жить в среде и образе жизни своей типологии, в своей природе.

Таким образом, на промежуточном этапе мы имеем следующую цепь: есть два основополагающих типа людей со своей природой, эмоциональной средой и образом жизни, живущих в физическом и психологическом времени. Далее мы переходим к хаосу разума — процессу, который дает понять, что мы имеем на сегодняшний день, какую жизнь и почему она у нас такая.

Хаос разума

Хаос разума — это подсознательный процесс формирования эмоциональной среды и образа жизни человека, жизнь, которая является следствием фундаментальных жизненных принципов, законов и процессов. Иными словами, хаос разума — это результат природы человека, его деятельности и мышления.

Если рассмотреть схематично, то хаос разума будет выглядеть следующим образом: баланс сознательного и бессознательного Я, того, что мы думаем и делаем в физическом и психологическом времени, с тем, кто мы есть, природой человека, оказывает значительное влияние на энергетические потоки во всех сферах нашей жизни. Энергетические потоки всех наших сфер жизни в своей совокупности формируют наш эмоциональный фон образуя эмоциональную среду. Действующая эмоциональная среда и образ жизни в виде нашего внимания и действий в физическом и психологическом времени формируют наше настоящее: что имеем изнутри, то и получаем снаружи — хаос разума.

Разберем подробнее на следующем примере. Возьмем восемь основных сфер жизни человека: духовность, хобби, здоровье, семья, отдых, дружба, благосостояние, карьера, и в каждой сфере вы мыслите и действуете в соответствии с ее направлением. Но важно то, мыслите и действуете вы соглас-

но своей природе человека или противоположной ей? В результате вы получаете положительный, нейтральный или отрицательный энергетический поток в каждой сфере. Суммарность всех энергетических потоков образуют ваш эмоциональный фон — другими словами, ваше эмоциональное состояние. В результате ваша эмоциональная среда и привычный образ жизни создают действительность на сегодняшний день — хаос разума.

Мы выделяем четыре вида хаоса разума и соответствующий им эмоциональный фон:

- **Созидательный хаос разума:** хорошо, жизнь окрашена яркими цветами и наполнена созидательной энергией, направленной на творчество и реализацию своего потенциала. При созидательном хаосе разума эмоциональный фон осознанный. Это состояние, когда человек понимает причины своих чувств, эмоций и знает, как на них влиять. В таком состоянии он чаще испытывает радость, любовь, бодрость и оптимизм. Чаще всего в таком состоянии находятся творческие люди, создающие что-либо своими руками или мышлением.

- **Упорядоченный хаос разума:** удовлетворительно, жизнь в той или иной мере стабильна, хотя и отмечена случайными процессами, которые частично предопределены. Для улучшения жизни необходимы целенаправленные действия. При упорядоченном хаосе разума эмоциональный фон нейтральный. Это состояние, когда человек испытывает пре-

имущественно однородные чувства на протяжении длительного времени, несмотря на изменяющиеся обстоятельства. Большинство людей имеющие стабильность в жизни имеют данный хаос разума.

- Неопределенный хаос разума: плохо. Наблюдается неразбериха в жизни, отсутствует порядок, баланс и гармония. Необходимы комплексные меры для восстановления внутреннего эмоционального равновесия. При неопределенном хаосе разума эмоциональный фон неустойчивый. Это состояние, когда человек подвержен непредсказуемым колебаниям настроения и быстрой смене чувств по разным причинам. Регулярные эмоциональные качели отравляют его жизнь. Чаще всего такое происходит, когда человек живет не в своей природе, а в противоположной, не имеет хобби, карьера не соответствует интересам или ее совсем нет, духовность игнорируется. В данном хаосе разума, как правило, одна или несколько сфер жизни человека совсем не реализованы, либо несколько сфер реализуются не в соответствии с его природой. Он может быть прекрасным специалистом на работе, но, если данная работа не подходит под его природу, он будет испытывать эмоциональный дискомфорт, но при этом не будет понимать причину происходящего. Вероятно, что человек живет по принятым шаблонам и редко прислушивается к себе.

- Деструктивный хаос разума: критично. Проявляется бессознательное саморазрушение, в котором преобладает

отрицательный замкнутый круг с негативными последствиями. Рекомендуется обратиться за помощью к медицинскому специалисту. При деструктивном хаосе разума эмоциональный фон неосознанный. Это состояние, когда человек не осознает своих чувств и не может ими управлять. Его состояние характеризуется постоянной апатией, грустью и печалью, он воспринимает все события сквозь призму негатива.

Созидательный и упорядоченный хаос разума, а также соответствующий ему эмоциональный фон являются положительными. Такой процесс в целом приносит удовольствие от жизни, безопасность и желание самовыражения. В то же время неопределенный и деструктивный хаос разума с соответствующим эмоциональным фоном заметно разлагает жизнь и вводит во множество психологических и физических отрицательных состояний.

Как и многие жизненные процессы, хаос разума имеет свои циклы — круги: положительные, нейтральные и отрицательные. Они бывают короткими и замкнутыми.

Короткие круги не являются опасными для человека, они скоротечны и изменчивы. Так, например, человек знает, что его жизнь прекрасна, он ощущает себя великолепно, чувствует вдохновение, легкость, ему хочется активничать или, наоборот, замедлиться и наслаждаться жизнью. Но представьте, что в один из хороших дней с самого утра ему позволили с работы и сказали, что его проект, который не оказы-

вает большого влияния на его жизнь, прогорел и теперь нужно экстренно решить этот вопрос, поскольку неприятные последствия все же будут. Его великолепное настроение смыло волной, и вот он уже напряжен, раздражен, у него выступил пот, челюсть сжата, плечи сведены вперед и напряжены, он чувствует себя отвратительно, ведь только что, мгновение назад, его жизнь была прекрасной. А теперь утро испорчено, и день кажется тоже.

Это и называется короткий круг, когда жизнь человека наиболее стабильна и предсказуема для его, но изредка его выбивает из колеи привычной рутины.

Короткий круг — это в основе своей однодневное явление, когда мы проснулись и что-то пошло не так, и эти события сопровождают нас в течение всего дня. Но, просыпаясь на следующий день, все снова становится на круги своя, точнее, наша жизнь возвращается в привычный замкнутый круг, о котором вы прочтете далее. Важно подчеркнуть, что малые круги не всегда отрицательные, они бывают нейтральные или положительные.

Замкнутые круги в отличие от коротких требуют к себе повышенного внимания, поскольку они могут значительно улучшить или испортить человеку не мгновение, а годы, а то и всю жизнь.

Разберем, откуда берутся замкнутые круги. По определению у нас есть физическое и психологическое время, природа человека — типология, эмоциональная среда и образ

жизни. Все мы живем в определенной эмоциональной среде, проживаем по тому или иному образу жизни. Когда человек в согласии с собой и природой: Деятель в среде и образом Деятеля, и Мыслитель в среде и образом Мыслителя, у него формируется замкнутый положительный круг, поскольку эмоциональная среда и поведенческая модель согласуются. Таким образом, происходит реализация в его жизненных сферах, человек испытывает комфорт и удовлетворение от своей жизни: когда человек живет в своей природе и своим образом жизни, у него преобладают положительные эмоции и спокойствие, он не сталкивается с паническими атаками или нервными срывами.

Порой человек попадает в короткие круги, но чаще находится в положительном или нейтральном замкнутом круге, потому что его внимание, мысли и действия согласуются с его природой, и это формирует созидательный или упорядоченный хаос разума. В таком состоянии ему легче понимать себя, свои чувства и желания, его мысли направлены на созидание и процветание; постоянное пребывание в таком состоянии формирует замкнутый положительный или нейтральный круг. Как следствие, человек проживает интересную жизнь, в которой реализует все жизненные сферы через индивидуализацию и социальную адаптацию.

Но если человек Деятель, а живет в природе и образом Мыслителя, то его занесет в отрицательный круг — сначала короткий, а без принятия мер и в замкнутый круг, поскольку

его мысли и действия не будут согласовываться с его природой. Человек начнет чувствовать дискомфорт в жизни, затем начнет обращать внимание на негативные ситуации, которых раньше не замечал, например: капающая вода из крана — это будет его раздражать, он начнет нервничать, изо дня в день. Эта ситуация будет повторяться, он будет проявляться негативно на работе, в семье, в дружбе, негативных ситуаций будет становиться все больше, отношения с окружением будут портиться, он будет создавать отрицательную эмоциональную среду, пока не определит причину всего происходящего.

Бывает и такое, когда фокус причины смещается. Человек думает, что виной его усталому и негативному состоянию, да и жизни в целом, служит разлад в семье. Мужчину или женщину не воспринимают так, как они этого желают. Постепенно свое настроение они перекладывают на друзей, начинают много жаловаться и даже предпринимают меры по решению своей проблемы, но результата положительного так и нет. Так со временем дружбы становится меньше, потому что постоянное негативное отношение к жизни далеко не всем будет по нраву. По итогу наш герой станет еще сильнее устывать, тратить деньги на непонятные развлечения, и какой будет исход у него — тут уж у кого какая фантазия. А все почему?

На начальном этапе проблема была не в семье, а в карьере или хобби. Наш герой не понимал, что у него есть нереали-

зация в процессе индивидуализации, он не мог себя идентифицировать как определенного специалиста или созидателя, но от семьи ожидал, что его примут таким, каким он себя хотел бы чувствовать. Наш герой думал, что другие знают, что он сам о себе придумал, но так не работает, да и его приняли бы, если бы знали, кем он хочет быть.

Таким образом, не осознавая первопричину, он начал уделять чрезмерное внимание другой сфере и испортил в ней положительную связь. Так первичная проблема в сфере карьеры или хобби потянула за собой сферу семьи, затем дружбы и отдыха. Отрицательный круг происходящего замкнулся, и из него уже выйти, как вы понимаете, гораздо сложнее, и все же выход и решение есть, его мы разберем в продолжении книги.

Рефлексy и стереотипное мышление

Наверняка вы знаете и можете привести множество примеров того, что большую часть времени и действий мы проживаем интуитивно, опираясь на стереотипное мышление, наши рефлексy. Так, например, после пробуждения мы большую часть дел делаем не обдумывая, наше тело знает, что делать, и цепная связь мыслей и планов строится таким же образом, без активного и трудоемкого трудового процесса, ведь мы очень редко прибегаем к нашему критическому мышлению, заставляя наш разум трудиться.

Из общего определения следует, что критическое мышление — это способность человека анализировать информацию, оценивать ее достоверность, интерпретировать события, делать обоснованные выводы и принимать рациональные решения на основе логики и аргументов, а также избегать манипуляций, оценивать события и формировать собственное мнение.

Несомненно, критическое мышление затрачивает очень большой объем энергии для эффективной работы, в связи с этим, когда предстоит задействовать критическое мышление, человек можем испытывать множество симптомов: сонливость, раздражение, непонимание, лень и другие состоя-

ния, которые не входят в его спокойную жизнь. Такая реакция служит защитой от избытка критического мышления, которое может привести к ряду негативных последствий, связанных с парализацией действий, повышением тревожности, ухудшением психического состояния и другими проблемами.

Таким образом, когда нашему разуму нужно активно поработать, то в первую очередь он действует по принципу наименьшего сопротивления, делегируя предстоящие процессы нашему стереотипному мышлению.

Стереотипное мышление в нашей системе ориентации жизни — это процесс умственной деятельности, при котором человек опирается на заранее установленное представление о людях, обстоятельствах, группах или явлениях, лишаясь при этом возможности гибко и индивидуально анализировать каждую ситуацию. Эти шаблоны — стереотипы, как правило, возникают на основе предыдущего опыта, социокультурных условий, процессов воспитания, а также влияния средств массовой информации и прочих внешних аспектов и образуют базу готовых рефлексов для разных случаев жизни. Что касается последствий от избытка стереотипного мышления, то тут вся наша жизнь.

Пожалуй, у многих найдется история, когда вместо того, чтобы дослушать до конца, мы вспылили и наговорили близкому человеку неприятных вещей, повысив голос, пытаясь доказать свою правоту, а потом пожалели об этом, не пони-

мая, почему проявили такую реакцию. Вот это и есть стереотипное мышление, когда мы не включили свое критическое мышление и не оценили ситуацию, а прожили ее по наитию. При таком поведении у человека преобладают раздражители активного процесса возбуждения (рефлексy), его динамика жизни направлена от неполноценности к превосходству, чувство собственной важности повышается, что и приводит к похожим жизненным ситуациям, а порой и к долгосрочным жизненным целям, ведущим совсем не в ту сторону.

Как и любые другие навыки, наше мышление корректируется и развивается, и если с критическим мышлением мы работаем постоянно, осознанно и нет: задаем вопросы, анализируем причинно-следственные связи, используем аналитические инструменты, проверяем факты и источники, рефлекслируем, практикуем активный диалог, да и просто расширяем свой кругозор, то со стереотипным мышлением все намного сложнее, так как мы почти никогда не берем его во внимание. Тут нужен осознанный, активный процесс с преобразованием базы тех самых рефлексов, из которых и следуют наша стереотипная умственная деятельность и действия соответственно.

В продолжение изучения системы ориентации жизни человека ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ, мы будем больше работать как раз со стереотипным мышлением, преобразуя базу рефлексов, которые во многом определяют нашу

жизнь.

Теперь дадим определение рефлексу — это ответная реакция, осуществляемая нервной системой организма на действующий раздражитель. Три правила, которые лежат в основе рефлекса: агент-раздражитель, рефлекторная дуга — нервный путь, и закономерность реакции — не случайность или капризность, а предсказуемая связь между внешним агентом и реакцией организма.

Из предложенной нами модели жизни ВАРУСВЕЙ мы видим регулярное формирование новых и закрепление имеющихся физических и психологических рефлексов:

Раздражители, состоящие из психологического времени в виде внимания на будущее и физического времени в виде действий, ориентированных на результат — это активный процесс возбуждения. Для примера: у нас есть 6 органов чувств, которые воспринимают различную информацию: запах, цвет, звук и т. д. Действие — физический раздражитель, чувства — психологический раздражитель. Каждый раздражитель делится на психологический, исходящий из психологического времени, и физический, исходящий из физического времени. При преобладании раздражителей активного процесса возбуждения у человека наблюдается динамика его жизни от неполноценности к превосходству, его чувство собственной важности повышается.

Раздражители, играющие роль подавления, состоящие из психологического времени в виде внимания на прошлое и

физического времени в виде действий, ориентированных на процесс — это активный процесс подавления, торможения. При преобладании раздражителей активного процесса подавления у человека наблюдается динамика его жизни от превосходства к неполноценности, его чувство собственной важности занижается.

Сочетание раздражителей психологического и физического времени на протяжении всей жизни играет роль внешнего раздражителя, одного из основных атрибутов — правила, определяющего рефлекс. Таким образом, мы видим, как регулярно формируются новые и закрепляются имеющиеся рефлексы в обход нашего критического мышления.

Итак, подведем итог, что у нас есть на данном этапе: два основополагающих типа людей со своей природой, средой и образом жизни, выраженными физическими и психологическими аспектами, живущих в физическом и психологическом времени. Также мы имеем стереотипное мышление, которое состоит из физических и психологических рефлексов, обретенных на протяжении жизни в физическом и психологическом времени.

Природный самогипноз жизни

В представленной системе ориентации жизни человека мы не можем не заметить, что часто наша жизнь словно в гипнозе, и этому есть объяснение.

Гипноз — это измененное состояние человека, в котором он либо слушает гипнотизера, либо выполняет отложенные внушения, не осознавая данного состояния, мыслей и действий. Как правило, в состояние гипноза человек быстрее, легче и эффективнее входит тогда, когда его критическое мышление, активная работа сознательного Я, не сопротивляется процессу гипноза. Источником гипноза служит как физический, так и психологический раздражитель. И сейчас прошу проследить ход мыслей, которые мы здесь выражаем: мы каждый миг, каждую сознательную секунду жизни выполняем самогипноз.

В системе ориентации жизни ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ этот процесс называется природным самогипнозом, так как он постоянен, и мы не властны над ним. Мы можем лишь изменить его суть, ту суть, что в нем заложена в виде физических и психологических аспектов. Наша жизнь, наш хаос разума — это следствие природного самогипноза, а мы — это следствие природы, что была создана до нас и вне нас. Мы — это следствие природы Создателя всего, что есть, было и будет.

Неосознанный природный самогипноз жизни включает в себя ряд следующих процессов:

- **Бытие:** жизнь человека состоит из его природы, психологического времени — внимания, и физического — действий, и определяются они активными процессами раздражения, приводящими к возбуждению и подавлению (торможению).

- **Гипноз:** по общему определению, гипноз — это временное измененное состояние сознания, при котором человек концентрирует внимание на определенном объекте, идее или содержании внушения, а его критическое мышление временно ослабевает, и вызывается оно физическими и психологическими раздражителями.

- **Мышление:** большая часть обрабатываемой информации мозгом проходит через стереотипное мышление, чтобы минимизировать затраты энергии и ресурсов, так как данный путь — это путь наименьшего сопротивления.

- **Стереотипное мышление:** процесс умственной деятельности, при котором человек опирается на заранее установленное представление о людях, обстоятельствах, группах или явлениях, лишаясь при этом возможности гибко и индивидуально анализировать каждую ситуацию.

- **Рефлексы:** ответная реакция, осуществляемая нервной системой организма на действующий раздражитель.

Из вышеизложенного мы делаем следующий вывод: большую часть процессов мозг пропускает через путь наимень-

шего сопротивления — физические и психологические рефлексы, в основе которых находятся внешние раздражители, что составляют базу стереотипного мышления. Впоследствии данный процесс вызывает гипноз, так как наша жизнь состоит из психологических и физических раздражителей, а они, в свою очередь, являются основным атрибутом гипноза. Полученный же регулярный самогипноз исходит из внешних агентов. Таким образом, вся наша жизнь — это регулярный природный самогипноз, основанный на информации и действиях, исходящих от внешних агентов-раздражителей. Невольно появляются вопросы: что в этом процессе остается нашим? Живем ли мы вообще свою жизнь?!

Выбор все же остается за нами: жить неосознанную жизнь по принципу прошлое-будущее и регулярно неосознанно гипнотизировать себя внешней информацией, или жить жизнь по собственному выбору, создать свою программу через природный самогипноз, которого нам не избежать, и быть тем, кем мы созданы.

Да, это в нашей власти, но для этого нужно мужество, расчётливость и мудрость, а также система ориентации жизни человека, которая сопровождает на всем пути к познанию самого себя, система ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ.

Ниже на картинке приведен пример схематичного изображения жизненных процессов ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ.

ВАРУСВЕЙ | ИЗНУТРИ НАРУЖУ



Привычная модель хаоса разума

Теперь, когда у вас есть представление о жизненных процессах, формирующих жизнь человека, вам станет ясным такой феномен, как неосознанная жизнь по принципу прошлое — будущее, которому отдают предпочтение люди, когда живут инстинктивно, и тогда, когда начинают искать решения для коррекции своей жизни. Почему мы попадаем в такие ловушки?

Жизнь и коррекция прошлым: когда человек начинает искать причины и решения в прошлом, его жизнь все больше уводит его от реальности. Чувства, эмоции и решения из прошлого оставляют все больше отпечатка в настоящем и в будущем соответственно. Хотя на первый взгляд может показаться, что решение вопросов из прошлого дает результат, по факту ничего не меняется. Сегодня он прорабатывает то, что было пять лет назад; пока он прорабатывает этот момент, он прожил уже несколько дней, недель, а может и лет. Таким образом, его настоящее сдвинулось, не успев начаться, и когда он через определенное время вспомнит о настоящем, то поймет, что прорабатывает именно этот день из прошлого, который когда-то был для него сейчас!

Мечтания о прошлых эмоциях, долгая память, к которым мы все чаще и чаще возвращаемся, сравнения и многое другое нас всегда будут держать в прошлом — так как это уже

прожитый миг нашей мгновенной жизни.

Так например, девушка, у которой в жизни все складывалось не совсем так, как ей того хотелось: неудачные отношения без серьезных намерений от молодого человека, работа, которая не приносит удовольствия, но угнетает эмоционально и забирает много сил, съемное жилье, машина, которая требует постоянного ремонта, и почти нет друзей — все это довело до откровенного разговора с коллегой, которая порекомендовала посетить психолога и поработать над своими детскими травмами. В силу угнетенного состояния девушка, послушав совет, обратилась к психологу, и началась долгая терапия с проработкой детских травм, взаимоотношений с родителями, одноклассниками, мужчинами, деньгами.

Так прошел не один месяц и было потрачено немало денег, пока девушка в один день не отметила в календаре ровно год, как она ходит к психологу. Да, она обсудила много жизненных ситуаций и обрела новые знания, но пришло осознание, что прошел целый год. Посмотрев вокруг, она увидела все того же молодого человека рядом с собой, которого она стала воспринимать немного иначе, все ту же машину, требующую еще большего ремонта, и конечно же все ту же работу, но уже до чертиков надоевшую.

Ровно год, знания есть, а ситуация не изменилась, но только из жизни упущен еще один год, в течение которого анализировались ситуации из прошлого.

Жизнь и коррекция будущим. Такой принцип предпочи-

тают большинство людей, и у каждого на это есть свои объяснения: так привычнее, так эффективнее, да и просто так легче. Безусловно, нужно планировать свою жизнь, ставить цели и анализировать результат. И все же есть заблуждение, что это единственный верный путь. Так ли это на самом деле?

По факту из данного принципа мы видим аналогичную проблему, что и в прошлом принципе. Когда человек начинает планировать наперед, ставить цели и мечтает о далеком будущем, он становится достигатором своей жизни. Каждый день с яркой энергией движется вперед к своей мечте, своей цели, и когда проходят годы, то понимает, что настоящее — то настоящее, когда он поставил цель и принял принцип жизни и коррекции будущим, — так и не наступило.

Через пять лет он по-прежнему активно ставит цели и мечтает о будущем, так и не насладившись настоящим моментом, а ведь он как раз об этом и мечтал. Его настоящее стало опять будущим. Тогда к нему приходит осознание, что жизнь идет не туда: многое достигнуто, а счастья нет. И он начинает искать решения и принимает принцип жизни и коррекции «прошлым», и через время у него образуется отрицательный замкнутый круг неопределенного или деструктивного хаоса разума.

Таким образом, человек живет в постоянном поиске решений, мечтаний, сравнений, достижений и разочарований в постоянно замкнутом кругу хаоса разума по принципу

неосознанной жизни и коррекции «прошлым — будущим». А если к этому еще добавить такие аспекты как: природа человека, эмоциональная среда и образ жизни с имеющимися и новыми рефлексам, стереотипным мышлением и природным самогипнозом...

Подведем итог вышеизложенного: мы имеем постоянный аспект бытия и мироздания в виде физического и психологического времени, у нас есть два основополагающих типа людей: Д — Деятель и М — Мыслитель со своей природой, средой и образом жизни, выраженными физическими и психологическими аспектами, живущих в физическом и психологическом времени. Мы имеем стереотипное мышление, которое состоит из физических и психологических рефлексов, обретенных на протяжении жизни в физическом и психологическом времени, которое служит источником природного самогипноза, так как наше сознательное Я не сопротивляется ему, а наоборот делегирует стереотипному мышлению, то есть обретенным рефлексам, большую часть жизненных процессов. По итогу в состоянии постоянного самогипноза мы получаем хаос разума — подсознательный процесс формирования эмоциональной среды и образа жизни человека, жизнь, которая является следствием фундаментальных жизненных принципов, законов и процессов. Вид же хаоса разума, нашего настоящего бытия, зависит от того, в какой среде и каким образом живет та или иная природа человека, а именно: типология людей Деятеля в среде Деятелей или

Мыслителей, и типология Мыслителей в среде Мыслителей или Деятелей, из которой формируются физические и психологические рефлексy, составляющие наше стереотипное мышление, что служит источником природного самогипноза, вследствие и настоящего бытия — хаоса разума, что и требовалось доказать.

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.