

18+

АЛЕКСЕЙ ТИЩЕНКО

**ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ТЕТРАДЬ  
26 ЗАПРЕЩЕННЫХ  
ПСИХОТЕХНИК  
ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ  
ЗА 30 ДНЕЙ**

Алексей Тищенко

**Практическая тетрадь  
26 запрещенных психотехник  
для изменений за 30 дней**

«Издательские решения»

**Тищенко А.**

Практическая тетрадь 26 запрещенных психотехник для изменений за 30 дней / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Эта тетрадь — ваш личный код доступа к управлению реальностью. Теперь, когда вы узнаете, как работают «запрещенные» механизмы, вы никогда не будете прежними. Мир принадлежит тому, кто перестал ждать разрешения и начал действовать.

© Тищенко А.

© Издательские решения

## Содержание

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Введение. По ту сторону политкорректной психологии | 6  |
| ТОЧКА ПЕРЕЛОМА СИСТЕМЫ                             | 7  |
| СТРУКТУРА ТЕНЕВОГО КОНТРАКТА                       | 9  |
| ОТ СЛИЯНИЯ К СУВЕРЕНИТЕТУ                          | 13 |
| ДЕКОНСТРУКЦИЯ ЗАВИСТИ                              | 17 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                  | 20 |

# **Практическая тетрадь 26 запрещенных психотехник для изменений за 30 дней**

**Алексей Тищенко**

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-6764-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Практическая тетрадь: 26 запрещенных психотехник для изменений за 30 дней**

**Как влиять на внутреннее состояние и внешнюю реальность с уверенностью в результат**

## Введение. По ту сторону политкорректной психологии

Большинство книг по саморазвитию предлагают вам быть «мягкими», «осознанными», «визуализировать успех» и тоннами поглощать аффирмации о любви к себе. Вас учат медитировать на изобилие и годами искать первопричины детских травм в терапевтических беседах.

Но давайте признаем честно: это работает чертовски медленно, а чаще — не работает вообще.

Почему? Потому что традиционная, социально одобряемая психология заперта в рамках «приличия» и рамок социального эго. Она пытается лечить глубокие, первобытные структуры вашего подсознания вежливыми уговорами. Это всё равно что пытаться приручить голодного тигра лекциями о вегетарианстве.

Эта тетрадь — другая. Здесь собраны 26 «запрещенных» психотехник.

Почему они «запрещенные»?

Они не нарушают уголовный кодекс, но они грубо нарушают негласный кодекс «комфортного самообмана», в котором привыкло жить человечество. Они «запрещены» вашим собственным эго, потому что:

1. Они лишают вас права на жалость и статус жертвы. Вы больше не сможете обвинять родителей, правительство, тяжелое детство или ретроградный Меркурий в своих провалах.

2. Они используют «грязную» энергию вашей психики. Мы не будем подавлять ваш гнев, зависть, гордыню, тщеславие или теневые желания. Мы будем использовать их как термоядерное топливо для изменений. То, что мораль называет «пороком», биология называет «чистым ресурсом».

3. Они взламывают критический фактор ума без вашего согласия. Эти техники построены на стыке прикладной нейробиологии, жесткого когнитивного рефрейминга, техник спецслужб и провокативной психотерапии. Они меняют ваш внутренний термостат быстро и беспощадно.

## ТОЧКА ПЕРЕЛОМА СИСТЕМЫ КЛАССИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПСИХОТЕХНИКИ

- Медленный поиск причин. • Скоростной взлом защит ума.
  - Попытки быть «хорошим» и удобным. • Использование энергии Тени (гнев, зависть).
  - Борьба с симптомами волей. • Прямое управление состоянием через тело.
- [Итог: Годы терапии] [Итог: Изменение реальности за 30 дней]

Как работать с этой тетрадью:

Перед вами 30-дневный интенсив. В нем 26 техник — некоторые из них потребуют от вас дней тишины или интеграции, поэтому курс рассчитан ровно на месяц.

• Правило 1. Пишите жестко и без цензуры. Если вам станет стыдно или мерзко от собственных ответов — значит, вы на верном пути, гнойник вскрыт.

• Правило 2. Никому не показывайте эту тетрадь. Это ваш ментальный полигон. Здесь вы имеете право быть эгоистичным, злым, амбициозным и беспощадным.

• Правило 3. Тестируйте действием. Каждая техника должна быть немедленно заземлена в реальном мире в течение 24 часов.

Если вы готовы отказаться от уютного болота страданий ради жесткой, но абсолютной власти над своим состоянием и реальностью — переверните страницу.

— — — — —

### **Техника 1. «Радикальная исповедь саботажника»: Снятие вымышленной беспомощности**

Большинство ваших проблем — отсутствие денег, лишний вес, одиночество, токсичные отношения — на самом деле созданы... вами самими.

Ваше эго сейчас в ярости кричит: «Это ложь! Я хочу быть богатым, здоровым и любимым! Это просто обстоятельства так сложились!».

Но давайте заглянем за кулисы. Наше подсознание абсолютно прагматично. Если у вас годами есть какая-то нерешаемая проблема, это означает только одно: вы получаете от этой проблемы колоссальную, наркотическую выгоду, ради которой сознательно (но тайно) уничтожаете свои успехи.

Эта техника «запрещена», потому что она сдирает с вас маску несчастного мученика и заставляет признать: вы сами — режиссер своего ада. Но признав это, вы наконец-то получаете силу этот ад закрыть.

— — — — —

### Психологический базис: Биохимия выгоды от страдания

Человеческий мозг невероятно ленив. Изменения требуют энергии и риска. А страдание — безопасно, привычно и дает гарантированные гормональные бонусы:

- Жалость окружающих стимулирует выделение окситоцина (чувство единения и поддержки).
- Возможность не делать сложный выбор сохраняет энергию.
- Статус «несправедливо обиженного» дает скрытое чувство морального превосходства над другими (выделение дофамина).

Подсознание заключает Теневой Контракт: «Я буду оставаться бедным/больным/одиноким, зато мне не придется напрягаться, рисковать и сталкиваться с критикой. А еще меня все будут жалеть».

## СТРУКТУРА ТЕНЕВОГО КОНТРАКТА

ОФИЦИАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ (Для социума) ТАЙНАЯ ВЫГОДА (Для подсознания)

- «Я хочу открыть свой бизнес». • «Я хочу ничего не решать и лежать на диване».
- «Я хочу встретить любовь». • «Я хочу быть правым в том, что все козлы».
- «Я хочу быть здоровым (ой)». • «Я хочу, чтобы вокруг меня все бегали».

[Итог: Борьба ума с телом] [Итог: Саботаж и консервация проблемы]

— — — — —

Практическое задание: «Вскрытие Теневого Контракта»

Возьмите ручку. Сейчас мы заставим ваше эго признаться в его грязных тайнах. Пишите быстро, не раздумывая, отбросив любые приличия.

Шаг 1. Формулировка «страдания»

Запишите проблему, которую вы «никак не можете решить» уже больше года.

Например: «Я не могу выйти на доход более 100 000 рублей» или «Я никак не могу похудеть».

— — — — —

Шаг 2. Радикальное признание авторства

Перепишите эту проблему в активном залоге, взяв на себя полную ответственность за её создание. Используйте формулу: «Я сознательно делаю всё, чтобы...».

Пример: «Я сознательно делаю всё, чтобы оставаться бедным и зарабатывать копейки».

Ваша формулировка:

— — — — —

Шаг 3. Допрос Саботажника (Вытаскиваем выгоду)

А теперь ответьте на 3 вопроса с предельной, циничной честностью. Представьте, что вы под сывороткой правды на допросе у самого себя.

1.

Какую самую грязную, эгоистичную пользу я получаю от того, что эта проблема НЕ решается?

(Пример: «Пока я бедный, я могу лениться, обвинять богатых в воровстве и чувствовать себя благородным праведником» или «Пока я больна, муж не может уйти от меня, я держу его на поводке вины»).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2.

Каких тяжелых действий, ответственности и страхов мне удастся избежать благодаря тому, что у меня есть эта проблема?

(Пример: «Мне не нужно рисковать деньгами, мне не нужно принимать решения, мне не нужно выдерживать отказы клиентов»).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3.

Кому и что я пытаюсь доказать своей неудачей? На кого направлена эта скрытая месть?

(Пример: «Я остаюсь несчастной, чтобы моя мать всю жизнь чувствовала вину за то, что недолюбила меня в детстве»).

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

— — — — —

Тетрадь действий: Ликвидация статуса Жертвы

Теперь, когда контракт вскрыт, вы больше не можете притворяться беспомощным. Вы увидели цену своего страдания. Пора разорвать это соглашение.

Акт о расторжении Теневого Контракта:

Прочитайте свои ответы в Шаге 3. Почувствуйте, как ваше тело реагирует на эту правду (обычно это жар, стыд или злость). Скажите вслух своему подсознанию:

«Я, (имя) \_\_\_\_\_, признаю, что я сам (а) создал (а) и удерживал (а) свою проблему (назовите проблему) \_\_\_\_\_ ради тайной выгоды (назовите выгоду из Шага 3) \_\_\_\_\_.

Я признаю, что эта игра была трусливым способом спрятаться от жизни.

Сегодня я объявляю этот контракт аннулированным. Я отказываюсь от наркотика жалости и скрытого превосходства. Я забираю свою силу обратно. Отныне я выбираю сталкиваться с реальностью лицом к лицу и получать желаемое напрямую, а не через страдания и манипуляции».

Вопрос для рефлексии дня:

Если я прямо сейчас полностью, безвозвратно откажусь от права жаловаться на свою жизнь кому бы то ни было — какое первое взрослое, жесткое решение мне придется принять относительно своей текущей ситуации?

— — — — —

— — — — —

Переходите к Технике 2, когда почувствуете, как внутри вас поднимается чистая, острая, взрослая злость от осознания того, как долго вы сами держали себя в клетке ради копеечных выгод.

## **Техника 2. «Социальное харакири»: Публичное убийство «Хорошего Человека»**

Как разорвать поводок социального одобрения и вернуть себе право быть неудобным

Вы прошли первую технику и, возможно, почувствовали, как внутри закипает злость. Вы осознали, что сами держите себя в клетке. Но как только вы попытаетесь сделать шаг к свободе, на вашем пути встанет самый свирепый цербер вашей психики — желание быть «Хорошим Человеком».

С самого детства вас дрессировали быть удобным. Вам внушали: «Будь вежливым», «Подумай о других», «Что люди скажут?», «Не расстраивай маму». В результате этой лоботомии вы вырастили внутри себя фальшивую субличность — идеального, вежливого, безотказного терпилу, который панически боится чужого осуждения, критики или косого взгляда.

Эта техника считается «запрещенной», потому что она совершает варварское насилие над вашим социальным эго. Мы собираемся провести публичное харакири вашего «Хорошего Человека». Вы сознательно совершите действия, которые вызовут недовольство, разочарование или недоумение окружающих, чтобы ваше подсознание раз и навсегда усвоило: чужое неодобрение не убивает.

— — — — —

Психологический базис: Разрушение рефлекса социальной лояльности

Для первобытного человека изгнание из племени за «плохое» поведение означало верную физическую смерть. Наш древний мозг до сих пор связывает страх социального неодобрения со смертельной опасностью. Именно поэтому, когда вам нужно отказать токсичному другу, потребовать прибавки к зарплате или заявить о себе, ваше тело реагирует так, будто вас ведут на плаху: сердце колотится, горло сжимается, руки дрожат.

«Социальное харакири» — это жесткая поведенческая терапия (экспозиция). Мы принудительно погружаем мозг в ситуацию «изгнания» (микро-отвержения), чтобы разорвать эту биологическую склейку. Когда вы намеренно вызываете чужое недовольство и выживаете, подсознание сбрасывает оковы контроля. Вы обретаете истинную свободу действий.

## ОТ СЛИЯНИЯ К СУВЕРЕНИТЕТУ

ХОРОШИЙ ЧЕЛОВЕК (Раб обратной связи) СУВЕРЕННЫЙ ИГРОК (Свобода)

- Постоянное сканирование: «Я им нравлюсь?». • Фокус на внутренних целях и границах.
  - Подавление своих интересов ради чужого покоя. • Спокойный вынос чужого дискомфорта.
  - Слив энергии на поддержание имиджа. • Энергия направлена на экспансию.
- [Итог: Удобный неудачник] [Итог: Власть над своей реальностью]

— — — — —

Практическое задание: «Убийство идеального имиджа»

Вам предстоит составить список ваших главных социальных страхов и совершить контролируемое социальное преступление.

Шаг 1. Мои надзиратели

Запишите имена 3 человек из вашего окружения, чье мнение или осуждение пугает вас больше всего (это могут быть родители, начальник, партнер, успешный коллега или даже «абстрактная публика» в соцсетях).

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

Шаг 2. Контракт на удобство

Что именно вы вынуждены делать (или не делать) перед этими людьми, чтобы оставаться для них «хорошим (ой)»?

(Пример: «Я не говорю маме, как мне надоели её советы», «Я молча перерабатываю в выходные, чтобы шеф не подумал, что я ленивый», «Я не публикую свое мнение, чтобы друзья не заклевали»).

— — — — —

— — — — —

Шаг 3. Акт социального харакири (Выбор действия)

Выберите и совершите в течение следующих 24 часов одно из трех «запрещенных» действий на выбор. Это должно быть сделано физически, в реальности.

- **Вариант А. «Сухой отказ».** Откажите кому-то в просьбе (которую вы не хотите выполнять) без единого слова оправдания, извинения или объяснения причин. Просто: «Нет, я не буду этого делать» или «Нет, мне это неудобно». Если человек начнет расспрашивать — молчите или повторяйте ту же фразу.

- **Вариант Б. «Неудобный клиент».** Зайдите в кофейню или ресторан, сделайте сложный заказ, а затем, когда его принесут, спокойно верните его обратно, сказав, что передумали, или вежливо, но твердо потребуйте переделать, потому что «пенка недостаточно теплая». Выдержите недовольный взгляд персонала без попытки улыбаться или задобрить их чаевыми.

- **Вариант В. «Пьедестал эгоизма».** Сделайте то, что вам жизненно необходимо, но что гарантированно вызовет раздражение ваших «надзирателей» из Шага 1. (Пример: отключите телефон на весь вечер, заявив: «Я занят (а) собой, не беспокоить», или прямо скажите родственнику: «Эта тема закрыта, я не буду её с тобой обсуждать»).

Какое действие вы выбираете совершить?

— — — — —

— — — — —

Тетрадь действий: Фиксация выживания

Сразу после того, как вы совершите выбранное действие, ваше эго начнет паниковать и подталкивать вас к тому, чтобы «сгладить углы», извиниться или оправдаться. Не делайте этого. Стойте насмерть. Дайте панике пройти сквозь вас.

Запишите результаты эксперимента сразу после его завершения:

1.

Что физически происходило с вашим телом в момент совершения действия? (Жар, холод, дрожь, спазм в горле).

\_\_\_\_\_

2.

Какова была реальная реакция другого человека? (Удивление, злость, растерянность, молчаливое подчинение).

\_\_\_\_\_

3.

\*Умерли ли вы на самом деле от того, что кто-то остался вами недоволен?

Какое дикое, пьянящее чувство свободы появилось в груди, когда волна страха сошла?\*

\_\_\_\_\_

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если мне отныне официально разрешено быть плохим, эгоистичным и неудобным для тех, кто пытается мной манипулировать — сколько тонн неиспользованной, мощной энергии я высвободил (а) прямо сейчас для достижения своих истинных, масштабных целей?

— — — — —

— — — — —

Переходите к Технике 3, когда ваш «Хороший Человек» перестанет подавать признаки жизни, а внутри укоренится спокойное, холодное безразличие к чужому недовольству.

### **Техника 3. «Утилизация яда»: Превращение зависти в термоядерное топливо для экспансии**

Поздравляем: ваш «Хороший Человек» мертв, а социальные рамки треснули. Теперь мы заберем из подвала вашего подсознания эмоцию, которую морализаторы всех мастей называют главным грехом, — Зависть.

С детства нам внушали: «Завидовать плохо», «Умей радоваться за других», «Зависть — удел слабых». Нас учили стыдиться этого чувства, прятать его глубоко внутри и маскировать под маску высокомерного равнодушия: «Да мне не очень-то и хотелось», «Зато я человек честный, а они наворовали».

Но в темной психологии зависть — это идеальный биологический навигатор и мощнейший концентрат чистой энергии.

Зависть возникает только тогда, когда ваше подсознание видит у другого человека то, что вы физически и ментально способны иметь сами, но запрещаете себе. Вы никогда не будете завидовать миллиардеру, выигравшему в лотерею на другом конце света, или оперному певцу, если у вас нет голоса. Но вы будете исходить желчью от успеха коллеги, соседа или одноклассника.

Сегодня мы перестанем стыдиться этого яда. Мы утилизируем его и превратим в реактивное топливо для вашего личного прорыва.

— — — — —

Психологический базис: Эволюционный маркер нереализованного потенциала

Зависть — это эволюционный сигнал о нарушении вашего иерархического статуса. Ваша стая уходит вперед, а вы остаетесь позади. Попытка подавить этот сигнал приводит к психологической импотенции и пассивной агрессии.

Когда мы деконструируем зависть, мы убираем из неё стыд и извлекаем две составляющие:

1. Точный маркер цели: Зависть безжалостно показывает, чего именно вы хотите на самом деле (а не то, что вы декларируете умом).

2. Энергетический заряд: Злость, которая выделяется вместе с завистью, — это топливо для действия. Если направить его не на мысленное уничтожение соперника, а на собственную экспансию, вы получите реактивный двигатель.

## ДЕКОНСТРУКЦИЯ ЗАВИСТИ

ТОКСИЧНЫЙ ПОЛЮС (Подавление) АКТИВНЫЙ ПОЛЮС (Утилизация)

- «Он плохой, ему просто повезло». • «У него есть то, что ДОЛЖНО быть у меня».
  - Обесценивание чужого успеха. • Извлечение конкретной формулы успеха.
  - Слив энергии в обиду и самобичевание. • Использование злости как мотора для шага.
- [Итог: Болото и бедность] [Итог: Скоростная прокачка себя]

— — — — —

Практическое задание: «Сдираем маску равнодушия»

Для этой техники вам понадобится максимальная, циничная честность. Никто не увидит эти строки. Признайтесь себе в том, в чем боялись признаться годами.

Шаг 1. Идентификация цели

Запишите имя реального человека из вашего окружения или соцсетей, чьи успехи, деньги, внешность, отношения или образ жизни вызывают у вас глухое раздражение, зуд или желание покритиковать.

- Имя «мишени»: \_\_\_\_\_

Шаг 2. Вскрытие истинного желания

Чему конкретно вы завидуете в этом человеке? Пишите без духовного кокетства.

(Примеры: «Я завидую её легким деньгам», «Завидую его наглости и тому, как его все слушают», «Завидую её красивому телу и свободе путешествовать»).

— — — — —

— — — — —

Шаг 3. Извлечение формулы и кража стратегии

Ваше подсознание завидует не абстрактному человеку, а его свободе проявляться определенным образом.

- 

Какое внутреннее разрешение есть у этого человека, которого пока нет у вас? (Разрешение брать дорого за свои услуги, разрешение быть эгоистом, разрешение тратить деньги на себя, разрешение открыто заявлять о своих амбициях).

\_\_\_\_\_

-

Какое одно конкретное действие делает этот человек, которое вы боитесь сделать сами?

\_\_\_\_\_

— — — — —

Тетрадь действий: Направление яда в двигатель

Теперь мы заберем энергию зависти и превратим её в конкретную задачу для вашего мозга.

Инструкция по утилизации энергии:

1.

Техника «Смена фокуса». Каждое утро смотрите на страницу своей «мишени» в соцсетях или думайте о ней. Как только почувствуете укол зависти и злости в теле, сделайте глубокий вдох и мысленно скажите:

«У тебя это есть. Значит, моему подсознанию это тоже доступно. Я забираю твой образ как шаблон для своей ретикулярной системы. Спасибо, что показал (а) мне мою цель. Моя злость — это моя сила для старта».

2.

Квантовая кража. Сделайте сегодня одно реальное микро-действие, которое скопирует стратегию вашей «мишени» (из Шага 3).

(Пример: если завидуете чужой наглости в продажах — поднимите цену на свои услуги на 15% прямо сегодня; если завидуете свободе отдыха — забронируйте отель на выходные без оглядки на бюджет).

\_\_\_\_\_

3.

Письмо Малышу:

«Малыш, нам больше не нужно притворяться скромными и делать вид, что нам ничего не нужно. Нам нужно всё! Нам нужны лучшие игрушки, лучшие места и вся полнота этой жизни. Завидовать — это нормально, это наш компас. Мы идем забирать своё».

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы я перестал (а) тратить энергию на высокомерное осуждение тех, кто живет лучше, богаче и свободнее меня, и признал (а) свою зависть как крик души о дефиците масштаба — какую первую взрослую цель я бы поставил (а) себе уже сегодня?

— — — — —

## **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.