

18+

Алексей Тищенко

**Практическая
тетрадь работы
с подсознанием**

*30 практических
уроков
на каждый день*

Алексей Тищенко

**Практическая тетрадь работы
с подсознанием. 30 практических
уроков на каждый день**

«Издательские решения»

Тищенко А.

Практическая тетрадь работы с подсознанием. 30 практических уроков на каждый день / А. Тищенко — «Издательские решения»,

Эта тетрадь — ваш практический 30-дневный путеводитель по лабиринтам собственного разума. Здесь не будет сухой теории. Каждый день вы будете делать один шаг навстречу своему бессознательному, чтобы:

1. Выявить скрытые деструктивные программы и сценарии.
2. Переписать ограничивающие убеждения, мешающие росту.
3. Подружиться со своей Тенью и вернуть себе запертую в ней энергию.
4. Научиться использовать интуицию и сны как навигаторы в реальном мире.

© Тищенко А.

© Издательские решения

Содержание

Введение. Невидимый оператор вашей жизни	6
СОЗНАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ	8
АНАТОМИЯ ЗАЩИТНОЙ ПРОГРАММЫ	12
АЛХИМИЯ ПОДСОЗНАНИЯ	16
РАБОТА МЕНТАЛЬНОГО ФИЛЬТРА	19
МОСТИКОВОЕ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ	22
МЕХАНИЗМ ПРОЕКЦИИ ТЕНИ	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Практическая тетрадь работы с подсознанием 30 практических уроков на каждый день

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0070-6765-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Практическая тетрадь работы с подсознанием. 30 практических уроков

Введение. Невидимый оператор вашей жизни

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему мы с завидным упорством наступаем на одни и те же грабли?

Почему, искренне желая увеличить доход, мы сливаем деньги или упускаем возможности? Почему, мечтая о гармоничных отношениях, выбираем эмоционально недоступных партнеров? Почему саботируем собственные диеты, планы и проекты в самый ответственный момент?

Ответ прост и одновременно глубок: нашей жизнью управляем не мы. Ей управляет наше подсознание.

Современные нейробиологические исследования доказывают, что наше сознание (наша логика, сила воли, планы) отвечает лишь за 5% нашей жизнедеятельности. Остальные 95% — это работа подсознания.

Подсознание — это гигантский биокомпьютер, архив, в котором записан каждый вздох вашей жизни, каждая эмоция, каждый детский испуг и каждое родительское внушение. Его главная и единственная задача — обеспечить ваше выживание.

Проблема в том, что подсознание очень консервативно. Если в вашем детстве деньги были связаны со скандалами родителей, подсознание запишет программу: «Деньги = опасность». И сколько бы вы ни читали книг по бизнесу на сознательном уровне, ваш внутренний компьютер будет блокировать любые финансовые прорывы, защищая вас от «опасности».

Инструкция по безопасности и эффективности:

- Пишите от руки. Когда вы пишете ручкой на бумаге, активируется ретикулярная активационная система (РАС) мозга. Это физиологический мостик между сознанием и подсознанием. Печатание на клавиатуре такого эффекта не дает.

- Будьте радикально честны. Эту тетрадь никто не прочтет. Чем глубже и «неприличнее» будут ваши ответы, тем быстрее наступит исцеление.

- Не торопитесь. Проходите ровно по одному уроку в день. Подсознанию требуется время (сон, фазы покоя), чтобы интегрировать новые нейронные связи.

Приготовьтесь. Вы отправляетесь в самое захватывающее путешествие в вашей жизни — путешествие к самому себе.

— — — — —

Урок 1. Язык образов и ощущений: Как подсознание говорит с нами?

Главная ошибка людей, пытающихся изменить свою жизнь, заключается в том, что они пытаются разговаривать с подсознанием на языке сознания — на языке логики, уговоров и жесткой силы воли.

Но подсознание не понимает слов и логических аргументов. Ему бесполезно говорить: «Мне нужно быть уверенным в себе» или «Я хочу зарабатывать миллион».

Подсознание говорит исключительно на трех языках:

1. Язык тела и ощущений (сжатие, тепло, холод, боль, легкость, дрожь).
2. Язык образов, символов и метафор (то, что мы видим в снах, фантазиях и ассоциациях).
3. Язык эмоций (внезапная тревога, беспричинная радость, вспышка гнева).

Чтобы перепрограммировать компьютер, нужно выучить его код. На этом первом уроке мы научимся переводить ваши сознательные проблемы на символический язык подсознания.

— — — — —

Психологический базис: Метод соматического резонанса и метафоры

Когда в вашей жизни происходит стресс или формируется блок, тело реагирует мгновенно, еще до того, как мозг успевает это обдумать. Эмоция, которую вы подавили, оседает в теле в виде физического напряжения.

Если мы обратимся к этому напряжению напрямую и позволим подсознанию облачить его в визуальный образ, мы получим чистый, неискаженный логикой снимок вашей внутренней проблемы. Работая с этим образом, мы меняем саму структуру нейронной сети.

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ СОМАТИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ СИМВОЛИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

- «Я боюсь заявить о себе».
- Сжатие в горле, тяжесть.
- «В горле торчит серый острый камень».

[Итог: Абстрактный тупик] [Итог: Физический зажим] [Итог: Точка для работы]

Практическое задание: «Материализация проблемы»

Давайте возьмем одну трудность, которая беспокоит вас прямо сейчас, и переведем её на язык вашего подсознания.

Шаг 1. Формулировка проблемы

Запишите текущую проблему, которую вы никак не можете решить (в отношениях, финансах, здоровье или самооценке).

Пример: «Я постоянно откладываю важные дела на потом» или «Я чувствую тревогу, когда думаю о будущем».

— — — — —

Шаг 2. Соматический резонанс

Закройте глаза. Сделайте три медленных, глубоких вдоха и выдоха. Мысленно произнесите формулировку вашей проблемы из Шага 1. Обратите внимание на свое тело.

•

В каком месте вашего тела отозвалась эта проблема? (Горло, грудь, живот, плечи, голова?).

•

Какое это физическое ощущение? (Сжатие, давление, холод, жар, распирание, пустота?).

Шаг 3. Создание метафоры (Визуализация)

Продолжайте удерживать внимание на этом физическом ощущении в теле. Спросите себя: «Если бы это ощущение было физическим предметом, существом или явлением внутри меня, то на что бы оно было похоже?»

Дайте первому пришедшему образу проявиться. Не анализируйте его логикой.

• Форма и размер: _____

• Цвет: _____

•

Материал / Текстура (камень, слизь, металл, туман, колючая проволока):

•

Температура и вес: _____

Опишите получившийся образ целиком. (Например: «В моей груди лежит тяжелый, холодный гранитный валун темно-серого цвета с острыми краями»).

— — — — —

— — — — —

— — — — —

Тетрадь действий: Первое соглашение с образом

Теперь, когда ваше подсознание показало вам истинное лицо вашей проблемы, мы должны сделать первый шаг к примирению. Образ, который вы увидели — это не враг. Это заблокированная энергия вашей психики, которая пытается вас защитить.

Ваш первый диалог с подсознанием:

Закройте глаза, представьте созданный образ перед собой (на расстоянии вытянутой руки) и мысленно или вслух скажите ему следующие слова:

1. «Я вижу тебя». (Этим вы признаете то, что долго игнорировали).

2. «Я признаю, что ты находишься во мне». (Вы прекращаете внутреннюю борьбу).

3. «Я знаю, что твоя изначальная цель — защитить меня. Спасибо тебе за твою службу». (Вы убираете сопротивление).

Запишите, как изменился образ или ощущение в теле после этих слов:

(Стал ли предмет легче, изменился ли его цвет, уменьшился ли зажим в теле?)

— — — — —

— — — — —

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если этот созданный моим подсознанием образ (например, камень, цепь или темное облако) действительно пытался защитить меня все эти годы — то от какой еще более страшной боли или разочарования он меня оберегал?

— — — — —

— — — — —

Переходите к Уроку 2 завтра. Ваше подсознание уже запустило процесс трансформации, приняв первый сигнал о том, что вы наконец-то начали его слушать.

Урок 2. Тайная служба охраны: Раскрываем вторичные выгоды блока

В первом уроке вы совершили удивительное открытие: перевели свою проблему на язык подсознания и увидели её истинный образ (камень, цепь, темное облако или что-то другое) и почувствовали его в теле.

Сегодня мы сделаем следующий критически важный шаг. Мы должны понять, почему подсознание удерживает этот блок.

В психологии существует закон: ни один деструктивный паттерн, блок или симптом не держится в нашей психике просто так. У него всегда есть так называемая вторичная выгода. Наше подсознание — это консервативный и очень преданный охранник. Если у вас есть блок (например, вы саботируете рост в доходах или боитесь близости), значит, подсознание искренне верит, что этот блок вас от чего-то защищает.

Пока мы не обнаружим эту скрытую выгоду и не поблагодарим «охранника», любые попытки избавиться от проблемы силой воли будут вызывать лишь жесточайшее сопротивление.

— — — — —

Психологический базис: Разделение намерения и метода

Каждая защитная структура подсознания состоит из двух частей:

1. Положительное намерение (Зачем?): Защитить вас от боли, отвержения, стыда, переутомления или опасности. Это намерение всегда несёт пользу для вашего выживания.

2. Деструктивный метод (Как?): Прокрастинация, страх, тревога, болезнь, безденежье. Это устаревший, корявый способ реализации намерения, который подсознание усвоило в прошлом (чаще всего в детстве).

Наша цель — не бороться с «охранником», а признать его благое намерение, чтобы затем предложить ему новый, взрослый и безопасный метод защиты.

АНАТОМИЯ ЗАЩИТНОЙ ПРОГРАММЫ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ НАМЕРЕНИЕ ДЕСТРУКТИВНЫЙ МЕТОД

(Безопасность, покой, любовь) (Блок, страх, саботаж, боль)

- «Я хочу, чтобы ты выжил». • «Я заблокирую твои действия».
- «Я не хочу, чтобы тебя ранили». • «Я создам спазм в твоём теле».

[Итог: Абсолютно дружелюбно] [Итог: Мы страдаем в реальности]

— — — — —

Практическое задание: «Допрос с пристрастием»

Для этого урока вам понадобится образ вашей проблемы, который вы обнаружили в Уроке 1.

Шаг 1. Восстановление контакта

Прикройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох. Найдите вниманием в теле то место, где локализован ваш блок. Представьте его образ перед собой на внутреннем экране.

Шаг 2. Четыре вопроса к «Охраннику»

Мысленно обратитесь к образу и честно запишите ответы, которые первыми приходят вам в голову (даже если они кажутся нелогичными):

1.

«Если этот блок полностью исчезнет прямо сейчас, какая опасность мне грозит? Что самого страшного тогда произойдет?»

(Пример: «Если я стану богатым (ой), от меня все отвернутся/мне будут завидовать» или «Если я откроюсь партнеру, меня предадут и я не выдержу эту боль»).

2.

«От чего этот образ меня защищает или оберегает?»

(Пример: «Он защищает меня от ошибок, от критики, от переутомления, от необходимости принимать тяжелые решения»).

3.

«Какую пользу или облегчение я получаю, пока этот блок находится во мне?»

(Пример: «Пока у меня есть этот страх, я могу ничего не предпринимать и оставаться в безопасности, мне не нужно рисковать»).

4.

«Каково твоё истинное, самое доброе намерение по отношению ко мне?»

(Пример: «Я просто хочу, чтобы ты был в безопасности и покое», «Я хочу сохранить твою жизнь»).

— — — — —

Тетрадь действий: Переговоры на высшем уровне

Теперь, когда вы раскрыли тайный замысел своего подсознания, пришло время заключить с ним мирный договор. Вы должны показать ему, что вы выросли, мир изменился, и старые методы защиты больше не эффективны.

Формула перепрограммирования:

Глядя на образ на своём внутреннем экране, произнесите (вслух или про себя) следующие слова:

«Я вижу тебя, мой защитник. Теперь я понимаю твою службу. Все эти годы ты создавал для меня этот (назовите ваш блок, например: страх/прокрастинацию/тяжесть в груди), потому что искренне хотел уберечь меня от (назовите страх из Шага 2, например: критики/предательства).

Я бесконечно благодарен тебе за твою заботу. Ты отлично справился со своей работой. Но посмотри на меня — я вырос (ла). Мне больше не угрожает та детская опасность. Я могу защитить себя сам (а) взрослыми способами.

Я разрешаю тебе снизить бдительность. Я предлагаю тебе найти для меня новые, безопасные и легкие способы оберегать мой покой, не блокируя мою жизнь».

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы моему подсознанию больше не нужно было защищать меня с помощью этой проблемы, каким позитивным, созидательным делом оно могло бы заняться? Какое новое качество (свободу, уверенность, легкость) я готов (а) впустить вместо этого блока?

— — — — —

— — — — —

Переходите к Уроку 3, когда почувствуете, что сопротивление внутри стало чуть меньше, а образ проблемы начал терять свою былую жесткость или пугающий вид.

— — — — —

Урок 3. Режиссура подсознания: Метод безопасной трансформации образов

Многие люди, обнаружив в себе психологический блок, совершают грубейшую ошибку: они пытаются мысленно «вырвать», «уничтожить», «сжечь» или «выбросить» этот образ из своего пространства.

Но помните: этот образ — часть вашей собственной психической энергии. Пытаясь уничтожить его, вы объявляете войну самому себе. Подсознание воспримет это как нападение на свою «службу безопасности» и ответит еще более мощным блоком, симптомом или депрессией.

Психическая энергия не может быть уничтожена, но она может быть трансформирована. В алхимии подсознания любой «холодный камень» может превратиться в ресурс, если дать ему то, в чем он на самом деле нуждается. Сегодня мы научимся экологично трансформировать тяжелые образы в чистую жизненную силу.

— — — — —

Психологический базис: Принцип интеграции и баланса элементов

Образы в нашем подсознании меняются по законам природы. Тяжелые, темные, холодные или острые предметы (гранит, лед, колючая проволока, ржавое железо) — это символы заблокированных чувств, которые когда-то «замерзли» или «окаменели» от боли и нехватки ресурса (любви, тепла, безопасности, признания).

Чтобы запустить процесс трансформации, нам не нужно ломать образ. Нам нужно напитать его ресурсом.

- Холодное трансформируется теплом.

- Острое и жесткое — мягкостью и принятием.
- Сухое и безжизненное — влагой и вниманием.

Как только подсознание получает необходимый ресурс в воображении, мозг мгновенно меняет биохимический сигнал в теле: спазм расслабляется, уходит тревога, высвобождается колоссальный объем запертой ранее энергии.

АЛХИМИЯ ПОДСОЗНАНИЯ ТОКСИЧНЫЙ ОБРАЗ РЕСУРСНЫЙ ОБРАЗ

- Острый, холодный, тяжелый. • Теплый, легкий, светящийся.
 - Зажимает тело. • Расширяет, дает вдох и покой.
 - Символизирует защиту болью. • Интегрируется обратно как сила.
- [Действие: Насыщение ресурсом] [Итог: Блок снят на уровне тела]

— — — — —

Практическое задание: «Трансформация через ресурс»

Приготовьтесь к медитативной практике. Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Шаг 1. Проявление образа

Вызовите на своем внутреннем экране образ вашего блока (камень, зажим, цепь). Снова ощутите его соматический резонанс в теле.

- Где он сейчас находится? Каковы его свойства?

Шаг 2. Определение дефицита

Посмотрите на этот образ очень бережно, как на уставшее, замерзшее существо. Спросите его (или свое подсознание):

«В каком ресурсе ты больше всего нуждаешься, чтобы трансформироваться/разоружиться?»

- ☐ В тепле и солнечном свете (если образ холодный, ледяной).
- ☐ В чистой воде / влаге (если образ сухой, окаменелый, пыльный).
- ☐ В любви, принятии и бережных объятиях (если образ колючий, злой, напуганный).
- ☐ В пространстве и свободе (если образ сжатый, скованный).
- Запишите пришедший ответ: _____

Шаг 3. Насыщение ресурсом

Представьте, что из вашего сердца или из пространства сверху на этот образ начинает изливаться поток именно того ресурса, который ему необходим.

- Если это тепло: направьте на него лучи теплого, золотого солнца. Смотрите, как лед тает, а жесткий камень начинает размягчаться, как глина.

- Если это вода: представьте, как чистый, прохладный дождь оmyвает образ, растворяя грязь и превращая сухую землю в цветущую почву.

- Если это любовь: мысленно обнимите этот образ, укутайте его в теплое, мягкое одеяло своего внимания.

Наблюдайте за процессом трансформации. Во что превращается ваш прежний образ прямо сейчас? Опишите этот новый, трансформированный образ (например: светящаяся сфера, теплая вода, цветок, легкое облачко, золотой песок).

— — — — —

— — — — —

— — — — —

Тетрадь действий: Интеграция силы

Новый, трансформированный образ — это ваша чистая, освобожденная жизненная энергия. Теперь её нужно вернуть домой — в ваше тело.

Практика интеграции:

1. Глядя на новый, ресурсный образ, мысленно скажите ему: «Ты — моя сила. Ты — моя энергия. Я возвращаю тебя себе. Отныне ты принадлежишь мне по праву рождения».

2. Сделайте глубокий вдох и представьте, как этот ресурсный образ (свет, тепло, мягкость) втягивается обратно в то место вашего тела, где раньше был блок (в горло, грудь или живот).

3. Почувствуйте, как этот свет растекается по вашим клеткам, наполняя вас силой и покоем.

4. Сделайте выдох и откройте глаза.

Зафиксируйте ваши новые телесные и эмоциональные ощущения после практики:

(Стало ли легче дышать? Пропал ли физический зажим? Какая эмоция пришла на смену тревоге/страху?)

— — — — —

— — — — —

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если та энергия, которая раньше тратилась на удержание этого внутреннего блока, теперь полностью свободна и принадлежит мне — на какое созидательное действие в реальном мире я направлю её в ближайшие 24 часа?

— — — — —
— — — — —

Переходите к Уроку 4 завтра. Вы совершили настоящее чудо внутренней алхимии — научились превращать свои страхи в свои самые мощные ресурсы.

Урок 4. Голоса прошлого: Выявление и обезвреживание деструктивных убеждений

В предыдущих уроках мы научились работать с телесными зажимами и трансформировать их визуальные образы. Но откуда берутся эти блоки? Какое топливо их питает?

Это топливо — наши глубинные убеждения.

Убеждения — это правила игры, записанные на жесткий диск нашего подсознания. Это ментальные фильтры, через которые мы смотрим на мир. Если на сознательном уровне вы хотите построить счастливые отношения, но ваше подсознание хранит убеждение: «Любовь — это боль и предательство», ваш внутренний компьютер сделает всё, чтобы уберечь вас от отношений. Он будет саботировать свидания, привлекать «не тех» людей или заставлять вас закрываться при первой же попытке сближения.

Убеждения формируются в возрасте до 7 лет на основе слов родителей или сильных эмоциональных потрясений. Плохая новость: 90% ваших убеждений — чужие. Хорошая новость: их можно переписать.

— — — — —

Психологический базис: Фильтры восприятия (Ретикулярная система)

В нашем мозге есть особый орган — ретикулярная активационная система (РАС). Она работает как поисковый робот. Если подсознание верит, что «мир опасен, а люди используют тебя», РАС будет из миллионов событий дня выхватывать именно те, которые это подтверждают: грубость в транспорте, обман коллеги, плохие новости. Всё хорошее мозг будет просто игнорировать как «неважное».

Чтобы изменить реальность, нужно изменить поисковый запрос в вашем биокомпьютере.

РАБОТА МЕНТАЛЬНОГО ФИЛЬТРА



СТАРОЕ УБЕЖДЕНИЕ НОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ

- «Денег достаются тяжким трудом».
- «Я нахожу легкие способы заработка».

| |

▼ (Фильтр РАС) ▼ (Фильтр РАС)

- Мозг видит только тяжелую работу
- Мозг замечает новые возможности, и игнорирует легкие возможности, партнеров и идеи для роста.

[Итог: Постоянное выгорание] [Итог: Финансовое расширение]

— — — — —

Практическое задание: «Детектор ментальных вирусов»

Ограничивающие убеждения часто маскируются под «жизненную мудрость» или «здоровый смысл». Лучший способ вытащить их из подсознания — метод незаконченных предложений.

Шаг 1. Письмо на автомате

Быстро, не задумываясь и не анализируя логикой, продолжите следующие фразы. Пишите первое, что приходит в голову:

- Большие деньги — это всегда... _____
- Чтобы зарабатывать больше, нужно... _____
- Любовь — это... _____
- Доверять людям — значит... _____
- Если я проявлю слабость, то... _____
- Жизнь — это... _____
- Я никогда не смогу... _____

Шаг 2. Поиск «хозяина» убеждения

Выберите из списка выше одно убеждение, которое больше всего мешает вам жить прямо сейчас.

- Убеждение: _____
- _____

Чьим голосом из вашего детства звучит эта фраза? (Мама, папа, бабушка, учитель?).

•

Принесло ли это убеждение счастье и богатство тому человеку, который вам его внушил?

Шаг 3. Взрыв логики

Запишите 3 реальных примера из жизни других людей (знакомых, знаменитостей, исторических личностей), которые полностью опровергают это убеждение.

(Пример: Если убеждение «Деньги — это грязь», найдите примеры богатых людей, которые занимаются масштабной благотворительностью и меняют мир к лучшему).

1.

— — — — —

2.

— — — — —

3.

— — — — —

— — — — —

Тетрадь действий: Аннулирование контракта

Вы не рождались с этими убеждениями. Вы взяли их «в аренду» у значимых взрослых, потому что ребенку было необходимо соглашаться с ними, чтобы выжить. Теперь контракт можно расторгнуть.

Манифест разотождествления:

Прочитайте вслух свое ограничивающее убеждение и скажите своему подсознанию:

«Я признаю, что долгое время верил (а) в то, что (впишите старое убеждение)

_____.

Я признаю, что взял (а) это убеждение у (имя человека) _____, чтобы быть принятым (ой) и любимым (ой). Но сегодня я заявляю: это не моя правда. Это был его/ее опыт и его/ее выбор.

Я с благодарностью возвращаю это убеждение обратно прошлому. Я больше не обязан (а) нести этот груз, чтобы доказать свою любовь. Мой контракт с этой программой аннулирован».

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы я прямо сейчас полностью, навсегда стёр (ла) это ограничивающее убеждение из своего разума, какое смелое действие я бы совершил (а) уже сегодня вечером?

Переходите к Уроку 5 завтра. Подсознание освободило место от старого ментального мусора, и завтра мы научимся правильно записывать на этот чистый диск новые, поддерживающие программы.

— — — — —

Урок 5. Перезапись матрицы: Создание нейросовместимых программ

Вчера мы обнаружили и деактивировали ограничивающее убеждение. Но подсознание не терпит пустоты. Если вы просто удалили старую программу, на её место со временем вернется тот же привычный сорняк. Освобожденное пространство необходимо засеять новыми «семенами» — поддерживающими убеждениями.

Однако здесь кроется ловушка, на которой спотыкаются миллионы людей. Они начинают использовать классические аффирмации вроде: «Я богат, я уверен в себе, я притягиваю любовь».

Но если у вас в кармане 100 рублей, а в душе — тонна страхов, подсознание мгновенно заблокирует эту фразу как ложь. Возникнет когнитивный диссонанс, который лишь усилит внутренний конфликт и напряжение в теле. Сегодня мы научимся обходить критический фактор ума и создавать программы, которые ваше подсознание примет беспрекословно.

— — — — —

Психологический базис: Метод «Мостиковых убеждений»

Критический ум (наш внутренний цензор) стоит на страже подсознания и отсеивает всё, что не соответствует текущей реальности. Чтобы обойти его защиту, новая программа должна быть эволюционной, а не революционной.

Вместо резкого прыжка из крайности в крайность мы строим «нейронный мост». Мы используем специальные речевые конструкции, которые не вызывают у подсознания сопротивления, поскольку они отражают процесс развития, а не конечный (пока еще ложный) результат.

МОСТИКОВОЕ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЕ



ЖЕСТКАЯ АФФИРМАЦИЯ (Блокируется) МОСТИКОВОЕ УБЕЖДЕНИЕ (Принимается)

- «Я абсолютно уверен в себе». • «С каждым днем я учусь чувствовать
 - Реакция ума: «Ложь! Ты боишься!» себя все более уверенно».
 - Тело сжимается в сопротивлении. • Реакция ума: «Да, это процесс, согласен».
- [Итог: Программа отвергнута] [Итог: Мягкое прорастание в подсознании]

— — — — —

Практическое задание: «Реконструкция кода»

Давайте перепишем ваше старое ограничивающее убеждение из Урока 4 в новую, поддерживающую и нейросовместимую программу.

Шаг 1. Формула перехода

Возьмите свое старое убеждение и перепишите его, используя одну из безопасных «мостиковых» фраз:

- «Я выбираю учиться верить, что...»
- «С каждым днем я открываюсь возможности...»
- «Я нахожусь в процессе перехода к...»
- «Мой разум постепенно привыкает к мысли, что...»

Пример трансформации:

Старое: «Деньги — это опасность и тяжелый труд».

Мостиковое убеждение: «С каждым днем мой разум находит всё больше безопасных и комфортных способов увеличивать мой доход».

Ваше новое мостиковое убеждение:

— — — — —

— — — — —

Шаг 2. Соматический тест (Проверка на ложь)

Закройте глаза. Медленно, с чувством произнесите вслух ваше новое мостиковое убеждение. Обратите внимание на реакцию тела.

- Есть ли в теле зажимы, першение в горле или сопротивление? ☐ Да ☐ Нет

- Если «Да»: Сделайте фразу еще более мягкой. (Например: «Я только допускаю мысль, что могу...»).

- Если «Нет», и в теле чувствуется легкое расширение, тепло или вдох: Поздравляем, подсознание пропустило программу!

Шаг 3. Поиск материальных доказательств

Чтобы подсознание окончательно укоренило новую программу, ему нужны факты.

- Какое одно маленькое, простое действие я совершу сегодня, чтобы подтвердить свою новую программу действием?

(Пример: Если новое убеждение о заботе о себе — отложите телефон на 30 минут раньше и примите теплую ванну; если о деньгах — отложите 100 рублей на накопительный счет со словами «мой капитал безопасно растет»).

— — — — —

Тетрадь действий: Проращивание нового нейрона

Новое убеждение — это тонкий, едва заметный нейронный росток. Чтобы он стал мощной автоматической программой, его нужно регулярно поливать вниманием.

1. Техника «Утренняя сонастройка». Сразу после пробуждения (когда мозг находится в тета-состоянии и подсознание максимально открыто) медленно произнесите свое мостиковое убеждение 3 раза, удерживая руку на области сердца.

2.

Дневник подтверждений. Заведите привычку в конце каждого дня записывать в эту тетрадь хотя бы одно микро-подтверждение того, что ваше новое убеждение работает.

Моё подтверждение за сегодня: _____

3.

Письмо Малышу:

«Малыш, раньше мы жили по старым, жестким правилам, которые приносили нам боль. Но сегодня я переписал (а) этот закон. Теперь нам можно развиваться бережно и постепенно. Нам можно учиться новому без насилия над собой. Мы в безопасности на этом пути».

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Как изменится моё отношение к моим ежедневным ошибкам и промахам, если я буду смотреть на них не как на «провалы», а как на естественную часть моего безопасного процесса обучения новому?

— — — — —
— — — — —

Переходите к Уроку 6 завтра. Вы научились управлять своими мыслями и программами.

Завтра мы заглянем в самые загадочные и глубокие уголки вашей психики — туда, где прячется ваша Тень

Урок 6. Встреча со своей Тенью: Возвращение изгнанных частей психики

В детстве, чтобы получать любовь и оставаться в безопасности, нам приходилось быть послушными, добрыми и удобными. Но что происходило, когда мы злились, жадничали, ленились или проявляли эгоизм? Нас наказывали, стыдили или лишали внимания.

Тогда наше подсознание сделало гениальный защитный ход: оно разделило нашу личность на две части. Всё «хорошее» мы оставили на витрине (наша персона, социальная маска). А всё «плохое», неприемлемое — заперли в темном подвале подсознания.

Карл Густав Юнг назвал этот подвал Тенью.

Тень — это всё то, чем мы обладаем, но категорически отказываемся признавать в себе. Проблема в том, что Тень не исчезает. Она забирает до 30—40% нашей жизненной энергии на то, чтобы удерживать запертую дверь подвала. И она постоянно заявляет о себе через один удивительный механизм подсознания — проекцию.

— — — — —

Психологический базис: Механизм проекции

Подсознание не может долго терпеть внутреннее напряжение от подавления. Ему нужно куда-то разместить этот скрытый потенциал. И оно проецирует вашу Тень на других людей.

Если вас кто-то дико, иррационально раздражает, бесит или возмущает своими проявлениями (например, чья-то наглость, лень, эгоизм или демонстративность) — знайте: вы встретились со своей собственной Тенью. Вы видите человека, который разрешает себе делать то, что вы сами себе строго-настрого запретили еще в детстве.

МЕХАНИЗМ ПРОЕКЦИИ ТЕНИ



ПОДАВЛЕННАЯ ЧАСТЬ (Тень) ОБЪЕКТ ПРОЕКЦИИ

- «Мне нельзя быть эгоистом». • Человек ведет себя эгоистично.
 - Энергия заперта в подсознании. • Ваша реакция: яркая вспышка гнева.
 - Тело напрягается при мысли об этом. • «Как он смеет так себя вести?!»
- [Итог: Огромный слив энергии] [Итог: Раздражение как маркер Тени]

— — — — —

Практическое задание: «Зеркало раздражения»

Сегодня мы проведем детективное расследование и обнаружим одного из главных жителей вашей Тени.

Шаг 1. Поиск раздражителя

Вспомните человека из вашего окружения (коллегу, знакомого, блогера, родственника), поведение которого вызывает у вас сильное раздражение, осуждение или злость.

- Имя (или роль): _____

Шаг 2. Формулировка обвинения

Какое именно качество или поведение этого человека бесит вас больше всего? Опишите это максимально эмоционально.

(Пример: «Она ведет себя вызывающе, постоянно хвастается и требует к себе внимания» или «Он жутко ленивый, перекладывает ответственность и ничего не делает»).

— — — — —

— — — — —

Шаг 3. Разоблачение проекции

Теперь переведите это качество на язык вашего подсознания, ответив на вопросы:

-

Что самого страшного случится, если я позволю себе проявить это качество хотя бы на 5%? (Например: «Если я буду заявлять о себе, меня посчитают эгоистом и отвергнут» или «Если я расслаблюсь и поленись, я стану неудачником»).

•

Вспомните: кто в вашем детстве ругал, стыдил или наказывал вас за подобные проявления?

— — — — —

Тетрадь действий: Снятие запрета

Ваша Тень — это не куча хлама. Это заблокированная сила. Пока вы боретесь с наглостью других, вы не можете защитить свои границы. Пока вы боретесь с чужой ленью, вы не можете полноценно отдохнуть.

Договор о примирении с Теневой частью:

Закройте глаза. Представьте на своем внутреннем экране человека из Шага 1. Мысленно поблагодарите его за то, что он поработал вашим зеркалом.

А теперь обратитесь к той своей части, которую вы заперли в подвале, и скажите ей:

«Я признаю тебя, моя Теневая часть. Я признаю, что заставлял (а) тебя сидеть в темноте, потому что очень боялся (ась) потерять любовь родителей.

Я вижу, что в твоей «наглости» прячется моя способность говорить «нет» и заявлять о себе. Я вижу, что в твоей «лени» прячется мое право на отдых.

Я больше не изгоняю тебя. Я разрешаю тебе выйти на свет. Мы будем учиться использовать твою силу безопасно и экологично для нашей жизни».

— — — — —

Вопрос для рефлексии дня:

Если бы я прямо сейчас разрешил (а) себе быть на 10% более «эгоистичным (ой)» в хорошем смысле этого слова — какое действие по заботе о себе я бы совершил (а) уже сегодня?

— — — — —

— — — — —

Переходите к Уроку 7 завтра. Ваша Тень приоткрыла свою дверь. Завтра мы научимся доставать из неё чистейшее золото — ваши самые мощные скрытые ресурсы.

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.