



Максим Бартош

Второй пилот

Максим Бартош

Второй пилот

<https://litres.ru/74328309>

SelfPub; 2026

Аннотация

У вас есть враг, который мешает вам стать счастливым. И этот враг — вы сами. Точнее, ваш собственный мозг, который работает на устаревшем программном обеспечении.

Большинство из нас летят по жизни на автопилоте, подчиняясь приказам внутренних диспетчеров. Эти установки — не ваши. Их вам подарили родители, навязало общество и окружение!

В своей новой книге Максим, психолог и тренер, разрушает миф о том, что характер и судьбу нельзя изменить! Он дает четкие, жесткие и работающие техники, как за 180 градусов развернуть свой курс. Вы узнаете, как перестать реагировать на триггеры, убрать депрессивный фильтр с глаз и наконец-то начать получать удовольствие от жизни здесь и сейчас.

Стоп! Скуке и тревоге. Вперед! К свободе и контролю. Эта книга — ваш навигатор в мир осознанной жизни.

Максим Бартош

Второй пилот

Глава 1

У вас есть враг, который мешает вам стать счастливым. И этот враг — вы сами. Точнее, ваш собственный мозг, который работает на устаревшем программном обеспечении.

Большинство из нас летят по жизни на автопилоте, подчиняясь приказам внутренних диспетчеров. Эти установки — не ваши. Их вам подарили родители, навязало общество и окружение!

В своей новой книге Максим, психолог и тренер, разрушает миф о том, что характер и судьбу нельзя изменить! Он дает четкие, жесткие и работающие техники, как за 180 градусов развернуть свой курс. Вы узнаете, как перестать реагировать на триггеры, убрать депрессивный фильтр с глаз и наконец-то начать получать удовольствие от жизни здесь и сейчас.

Стоп! Скуке и тревоге. Вперед! К свободе и контролю. Эта книга — ваш навигатор в мир осознанной жизни.

Введение

Здравствуйте, Дорогие друзья! Меня зовут Максим, я являюсь дипломированным психологом и сертифицированным тренером по фитнесу. Уже прошло достаточно много времени с выхода моей первой книги. Моя клиентская практика развивается, и у меня появилось много интересных и удивительных наблюдений, я изучил новые материалы и узнал много нового о работе человеческого мозга! В связи с этим, хотелось бы поделиться с вами новыми знаниями!

В прошлой моей книге «Разреши себе жить» получилось всего понемногу: были и психологические практики, дыхательные упражнения и советы по воспитанию детей. Но в этот раз я хочу уделить особое внимание работе с нашим мозгом! Надеюсь, для вас не секрет, дорогой читатель, что мы не одни квартируем внутри нашей черепной коробки. У нас есть как осознанная часть психики- наше сознание, наш рабочий стол! Так и подсознание - наш БИОС, за кулисы нашего психологического аппарата, которое управляет большинством процессов. Наше подсознание регулирует наше поведение, автоматические реакции на события и жизнь на «автопилоте». В то время как до нашего сознания доходят лишь результаты работы подсознания.

В большинстве случаев человек не может объяснить, почему он поступает так , а не иначе. Мы живем на автопилоте, полагаясь на программы и установки , полученные нами от родителей или от нашего окружения. Мы растем и раз-

живаемся в определенной среде, именно она решает, что из нас получится. Все что мы слышим и видим, от рождения и до совершеннолетия, формирует наше поведение в дальнейшем. Наши значимые взрослые – Мама, Папа, бабушки, тетя Люда, Баба Тоня, первая воспитательница, тренер на секции. Все они формируют наше мировоззрение, восприятие окружающей действительности и программируют на наш жизненный путь. Если человек живет не осознанно, не пользуется своим разумом, а движется автопилоте, то он приходит по жизни зачастую вовсе не туда, куда хотелось бы. Большинство людей воспитываются, как попало, без всякой цели и понимания процессов воспитания. Делай то не делай это не влезай - убьет, кушай кашку слушайся маму, ходи в школу потом на завод. Плюс родители могут быть не слишком заинтересованы ребенком, их задача накормить и отвезти в сад. На этом все. Для управления поведением ребенка используются различные манипуляции, психологическое насилие. Детьми движет страх разочаровать родителей, или же чувство вины, что они не такие, как хотелось бы родителям или значимым взрослым. Человек взрослеет, а этот негативный фильтр накладывается на мировосприятие человека, если он не работает со своими психологическими проблемами. Фильтр действует очень просто, расскажу на примере. Не очень нежный и не очень вежливый отец ребенка утверждает, что, мол, у ребенка плохо получается, что - либо делать. При этом, отец не удосуживается потратить время на

то, чтобы научить ребенка и объяснить , со всем терпением присущим взрослому, как это делать, и подождать пока ребенок поймет и научится. В результате ребенок ловит установку: «я криворукий, у меня никогда ничего не получится». Он растет , время идет, а эта установка стала фильтром, через который он смотрит на свою жизнь . ОН по непонятным ему причинам, не берется за дела, с неохотой выполняет поручения и полностью отказывается верить в себя и свои силы. Установка данная в период воспитания , и формирования личности играет роль и во взрослой жизни. Человек будет двигаться по пути, а все происходящее в своей жизни будет пропускать через этот фильтр.

Для того чтобы быть вершителем своей жизни, нужно подвинуть на второй план все наши прежние установки и изменить картридж нашего фильтра , через который мы пропускаем все события нашей жизни! Если мы хотим управлять нашей жизнью, а не сидеть и ждать, куда нас привезут, я предлагаю стать первым пилотом своего самолета, под названием «жизнь».

Нужно взять штурвал в свои руки, и встать на правильный курс, если мы хотим получать от жизни удовольствие. Если это действительно важно для нас , прожить жизнь счастливо и полноценно, то мы просто обязаны взять управление на себя. Пока у руля деструктивные установки , и чужды нам цели ,и восприятие мира, мы не доберемся до нашей счастливой жизни. Счастье в первую очередь это будет свобода

от негативных фильтров и установок, во вторую очередь это возможность творить свою жизнь, так как нам хочется, и чтобы ничего не могло помешать нам! Самый главный противник и препятствие на нашем пути это мы сами. Мы не даем себе быть счастливыми: Сменить опостылевшую работы, уйти от партнера, который тебя не любит и не ценит, начать получать удовольствие здесь и сейчас, а не в погоне за иллюзорным счастьем, которое, как нам наобещали, где то там и нигде.

Я предлагаю вам, дорогие, читатели узнать, как использовать наше сознание, для того чтобы жить осознанно и управлять своей жизнью. Сесть за пульт управления своей реальности и выкинуть за борт все, что нам мешает жить качественно и добиваться своих целей! Сменить фильтр своей жизни, чтобы смотреть на мир с любовью и радостью, а не с негативным черно-серым оттенком! Если вы согласны, тогда пристегните ремни, мы начинаем полет!

БЛОК 1. ДИАГНОСТИКА: КТО У РУЛЯ?

Глава 1. Ваш личный «БИОС»: как мы были запрограммированы

И, так , дорогой читатель, мы начнем наш полет с изучения механизмов развития и построения нашего психологического механизма. Наши базовые настройки ставятся на наш мозг как ПО на компьютер. Мозг это очень мощный и древний компьютер! У него так же есть рабочий стол, икон-

ки и панель управления- это то что мы видим, наше сознание! Тем не менее, мы не единственный пилот в кабине! И что самое важное, если мы не прилагаем никаких усилий, то мы – второй пилот! Первый пилот это наше подсознание. Подсознание работает автономно от нашего восприятия, руководит процессами не видимыми для нас. Я думаю, что вы догадывались об этом на протяжении вашей жизни, не так ли? Очень часто мы поступаем так , как не хотели бы поступать. Делаем то ,чего делать не хотим. Или же наоборот не делаем так , как хочется. Ведь все люди прекрасно понимают, сознательно так сказать, что курить вредно. Есть полезно только в меру и менее калорийную пищу. Пить алкоголь не стоит, а следует заниматься спортом. Но ! почему то зачастую мы действуем не в сторону эффективности, а в сторону саморазрушения и прокрастинации. Прийти домой и почитать умную книгу позаниматься спортом ведь полезно, не так ли? Но почему то, несмотря на многочисленные обещания себе: « с понедельника , с нового года, после отпуска... я точно начну....», рука все равно тянется за бокалом пивка а попа стремительно магнитится к дивану или креслу перед телевизором. Почему же так происходит? Мы знаем, что спорт это приятно и полезно, но всё равно тянет нас к более легким и простым вещам. Это все работа нашего подсознания, наши привычки , наши древние инстинкты, требующие отдыха и много калорий без ограничений! « Ешь, пока не отобрали! Хорошо, что ешь ты, а не тебя! Упал – вставай,

встал – упай , упай – съешь чокопай...» ну и так далее по списку. И как правило наши предустановки побеждают. Мы все без исключения любим кушать и отдыхать. Потому что это приятно- скажет читатель! Согласен , но дело не только в этом. Дело в том, что сама наша прошивка мозга нацелена на это! Мы , как древний примат, жаждем калорий и информации. Калории – это выживание! И животным миром, в котором нам было запрограммировано выживать, вовсе не предусмотрен такой доступ к огромному количеству дешевых и легкодоступных калорий. По задумке разработчиков, мы должны сначала догнать пищу, сразиться с ней, потом дотащить, потом зажарить, потом разделить на сородичей и лишь в конце получить свои скудные калории. Или же забраться на дерево, сорвать- донести и так далее. Совсем не предполагалось, что мы можем уместить недельный запас калорий в одном шоколадном напитке! Отсюда и проблемы с лишнем весом. Наша прошивка не знает что выживать - не нужно! Еда в достатке и ее очень много, проще перебрать, чем недобрать. Но, если мы не задумываемся над этим, не используем сознание в плане питания и отдыха, то мы будем на автопилоте лететь к холодильнику и на диванчик. Потому что мозг устроен так. « Кушай мой хороший, а то вдруг потом не будет. Вдруг придется неделю убежать от тигра, а сил то нет, отдохни, не трать энергию попусту!». Нам кажется, что это допущение, но нет. Наш организм очень продуманный механизм для выживания! Все , включая накопле-

ние жира и поедания любых доступных калорий, это то что помогало человечеству выжить на всем периоде его развития и становления. Но , вот мы развились , за едой бегать больше не нужно. Можно даже не ходить в принципе! Доставка продуктов до дома, машина или же работа на дому. И вот все , наш киборг-убийца, созданный для выживания, оказался не у у дел. Мы теперь теплый пушистый и толстенький домашний котик. Среда не вынуждает нас сражаться и двигаться! В результате , наш спорт кар используется не по назначению. Гоночной машине нужно давать «просраться» на трекe , в полевых условиях. Иначе она просто гниет в гараже или же на дороге , толкаясь в пробках на скорости от 20-40км\ч. То же самое происходит и с нашим телом. Мы созданы, чтобы проходить каждый день огромное количество шагов, лазить по деревьям и сражаться руками и палками с хищниками и враждебными племенами. Но, если же мы не совершаем никаких действий, живем жизнь современную, где практически не нужно двигаться. Я знаю людей, которые могут неделю из дома не выходить. Максимальный маршрут- кровать-туалет-кухня-дверь(взять доставку). Вот и получается, что первый пилот нас ведет в пропасть! Летим на всех парах в гору! Спасайтесь, кто может! Если же первый пилот спит в этот момент, то все пиши, пропало. Ожирение , отупение, болезни и плохое самочувствие.

Так , это значит древние наши настройки. Они влияют на нашу неосознанную тягу к вредной пище и к большому коли-

честву отдыха. Потому что, если есть возможность есть и отдыхать- надо брать. Иначе потом нас ждет дефицит. Ну, так думает наш первобытный мозг. И если мы сами сознательно не подходим к питанию и досугу, то нас ждут все вышеперечисленные проблемы. Двигаться, и есть в меру, нам следует поскольку, среда, для, который мы были созданы - изменилась. Человеческий организм не предназначен для такого образа жизни. С полным отсутствием движения или с такими высококалорийными продуктами! Что у нас есть в природе мясо, овощи, фрукты. Там около 100 калорий на 100 грамм продукта в среднем, или и того меньше. А то, что у нас будет печенка, размером с циферблат наручных часов и содержанием калорий как у 1кг мяса, нас природа не готовила!

Что еще у нас есть, какие вредоносные программы попадают в наш биос? Конечно же деструктивные методы воспитания и разнообразные тараканы и загоны наших родителей и нашего окружения. Человек впитывает в себя информацию из окружающего пространства, как губка. Все что говорят и делают родители и окружающие люди из близкого круга, то повторяют и копируют люди в период взросления и становления личности. Конечно, в зависимости от типа личности и характера, разные события записываются в подсознание по-разному, от степени восприятия. Но в целом человека делают его родители и его окружения. Именно от них он получает базовые настройки, как вести себя, что делать и говорить в различных жизненных ситуациях. Если родители агрессив-

ные, неуравновешенные или имеют иные признаки деструктивного поведения их перенимает и человек, когда вырастет. Поговорка типа: «Хочешь знать, каким будет твой муж в старости, посмотри на его Отца» имеет очень глубокий психологический посыл. В действительности все мы не осознанно копируем поведение родителей или иных значимых взрослых, игравших роль в нашем взрослении. Если папочка Альберт был достаточно пессимистичным и заражал наше мировосприятие своими взглядами, то возможно, и мы перейдем такой фильтр и будем смотреть на весь мир через него. Вообще, фильтр восприятия окружающего мира это отдельная и очень важная тема данной книги. Пока только скажу, что с помощью очистки и замены фильтров мы сможем создавать желаемую реальность и наполнять мир нужными нам оттенками красок. Но, об этом мы поговорим позднее. И, так, все тараканы окружающих нас взрослых в период нашего взросления переползают и в нашу голову. Мы видим мир таким каким его преподнесли наши воспитатели. Если говорят что жизнь дерьмо и не на что и надеется, то и мы будем так думать. Ребенок не может защититься от не желаемой информации, поскольку постоянно находится в этом инфополе, она без участия сознания проникает на подпорку и становится нашей базовой настройкой. Хотим мы этого или нет. Но, пока мозг еще не достаточно развит, мы мало что можем сделать. Ребенок еще более чем взрослый зависит от своего первого пилота, поскольку второй еще только учится управлять

самолетом и мало что может сделать. Маленькие дети не могут справиться со своими эмоциями. И в большинстве своем руководствуются бессознательными установками: а именно прошивкой природы, то бишь инстинктами и прошивкой поставленной родителями. Ребенок хорошо запоминает, что делать можно, а что нет. Это так же очень важный механизм данный нам для выживания. Если бы ребенок размышлял над каждым можно и нельзя, то его бы очень быстро съели или утащили в гнездо динозавры саблезубые. Но, механизм конечно не идеален: дети заигрываются, задумываются, отключаются от реальности и поэтому зачастую не слышат взрослых. Иначе, мы бы имели послушных биороботов. Но тем, не менее дети очень хорошо запоминают правила дорожного движения, общения с незнакомцами, и прочее, что может негативно сказаться на здоровье или жизни. Но в своем возрасте, конечно. Лет до 3 ребенок никакие установки не усваивает и контроль полностью отсутствует. Сознание начинает активно развиваться с 3-х лет и заканчивает где то... у всех по-разному. Кто то и в 40 лет менее сознателен, чем некоторые дети в 7. Вопрос в том, кто на что учился. Кто развивает логику, мышление, иные когнитивные способности, а кто-то «халк бить, я сделяль и тд.» Возраст лишь примерный показатель. Множество факторов, как генетических так и образовательных влияют на способность человека больше полагаться на сознательные действия. Ровно как и мощность сознания у всех разная. Под сознательностью, я

подразумеваю жизнь с постоянным пониманием и принятием ответственности за свои действия .

Например, если человек смотрит за дорогой и решает где лучше перейти, смотрит на сигнал светофора и иные знаки-он осознанно переходит дорогу. Если человек питается здоровой пищей, учитывает калорийность своего рациона, а не ест все подряд в безмерных количествах – он питается осознанно. Не курит , потому что понимает последствия а не потому что не хочется, не нравится, не интересно – то он осознанно подходит к этому вопросу. Я надеюсь что достаточно четко донес мысль, дорогой читатель. Осознанность это понимание причин , следственных связей и результата своих действий. Когда ты точно знаешь , что , зачем и для чего ты делаешь. Почему поступаешь именно так в этих обстоятельствах, а не иначе.

Еще один фактор, влияющий на наше восприятие это, то что о нас говорят значимые для нас люди. Дети вообще слушают и серьёзно воспринимают все что о них говорят, поэтому чем чаще они будут слышать хорошее о себе и окружающем мире, тем лучше их будет отношение к миру и больше любви к себе. Если недалёковидные родители говорят ребёнку что у него кривые руки, он неумеха, не красивый и т.д. то это все глубоко въедается на подкорку и человек начинает думать о себе ровно так же. Отсюда все психологические проблемы с самооценкой, принятием себя, комплексы , неуверенность в себе. Вследствие чего рождаются алко-

голизм, булимия или прочие интересные радости жизни. Поэтому, подумайте, пожалуйста, миллион раз, стоит ли говорить ребенку оскорбления или унижать его достоинство. Это может очень дорого стоить его психологическому здоровью. Отношение дома, которое получает человек в процессе развития очень важно. Если дома царит любящая, теплая и дружеская атмосфера, человек перенесет этот фильтр в свой мир. Если же дома родители будут пить, ругаться, драться и не дай бог, колошматить и шпынять ребенка – то и этот фильтр так же будет установлен на мировосприятие ребенка. Если любимый и воспитанный позитивно ребенок будет полон любви и интереса к миру, уверенный в себе и психологически устойчивый, то тот кого унижают и держат в страхе будет озлобленный и несчастный. Возможно станет хулиганом, чтобы привлечь к себе внимание и получить хоть какие это эмоции от взрослых. Или будет буллить более слабых, чтобы поднять свою самооценку и утвердиться за счет других. Все это берет свое начало от воспитания и отношения к ребенку, ничего не бывает просто так. Во всех деструктивных вариациях поведения есть свои корни, и произрастают они именно из семьи.

Еще что можно отнести к базовой подсознательной прошивке? Окружение человека, конечно же! Если человек растет в племени на диком острове, он существенно будет отличаться от человека, выросшего в мегаполисе. Совершенно разный жизненный опыт, традиции, ценности – все это име-

ет важнейшее значения для развития личности. У совершенно разных людей, совершенно разное отношение к одним и тем же вещам по причине различного жизненного опыта. Например, человек с племени никогда поросенка не видел, для него свинья – это дикий клыкастый кабан. А выросший в нашей русской деревне Петя, знает маленьких розовых пятачковых зверят. Вот похожи животные, даже описание может совпадать. Но один встречал только таких, а другой таких, вот и понимание разное. И это очень упрощенный и самый наглядный пример, в действительности все гораздо сложнее и глубже. Поскольку такие понятия, которым трудно дать определение вообще имеют бесконечные варианты трактовки. Например, любовь что такое? Каждый понимает и вырежет по своему. Совесть? Долг? У кого-то эти понятия имеют завышенную важность, а для другого это будут пустые слова. Так что с пониманием одних и тех же слов у всех будет полный диссонанс. Любовь для одного светлое и радостное чувство. Для другого это будет боль и разочарование. Все от различного опыта и обстоятельств, в которых они познакомились с данным понятием.

А что касается общепринятых норм и законов? На острове принято съесть своего соперника и голову на пику надеть, а противоположный пол можно привлечь совей коллекцией черепов на стене. Я конечно же утрирую, но это все напрямую связано с тем, что мы будем воспринимать как норму. Когда то было нормально проводить смертные казни на пло-

щади. Сейчас же люди, отвыкшие от охоты и сельскохозяйственной деятельности, даже не могут себе представить как это, обезглавить курицу. Я бы тоже не смог, честно вам признаюсь. Меня устраивает покупка мяса в магазине, и я наверно был бы вегетарианцем, если бы пришлось сейчас начать добывать мясо самостоятельно. Потому что мы родились в то время, когда мясо есть в магазине, и мы можем позволить себе жалеть животных и любить их, создавать общества веганов и защитников природы. Раньше у человека просто не было выбора, даже понимания о том, что надо пожалеть кролика и потискать его. Для людей живущий разведением животных кролик - это еда. А городские жители приезжают и находятся в ужасе от того что шашлык нужно сначала заколоть прежде чем поужинать. Для кого-то это норма, для кого-то совершенно не приемлемо, и все зависит от нашего воспитания и жизненного опыта. Восприятие окружающего мира очень сильно зависит от нашего опыта и нашего воспитания. Что норма для одного человека, для другого крошечный ад. Это осознанное преувеличение, поскольку мы говорим не о понимании что такое свинья. Мы говорим об отношении к жизни, другим людям и обстоятельствам. А это крайне важно, поскольку от этого зависит наша жизнь. Все что происходит вокруг: позитивные и негативные события в мире, в большинстве своем зависят от мыслей и поступков окружающих людей. Позитивное воспитание человека сегодня, может породить эффект бабочки - через несколько лет

мир может увидеть нового спасителя, мецената или просто хорошего человека, который помогает животным попавшим в аварию и переводит бабулек через дорогу, или же психопата, маньяка, террориста и тд. Все изменения происходящие в мире, хорошие и плохие, начинаются с мыслей и поступков существ, его населяющего. А мысли и поступки зависят от нескольких факторов: психологическое состояние, ментальное здоровье, инстинкты и умение жить с ними. А подается все это под соусом нашего восприятия мира, понимания, что такое хорошо, а что плохо. А восприятие зависит от наших мыслей и целей. А мысли наши в большинстве своем попадают в нашу голову от значимых взрослых и окружения в процессе воспитания. Такая вот логическая цепь выстраивается. И... что же делать? Где родился там и пригодился, получается? Что в голову положено там быть и положено? Не совсем так. Мы подбираемся к главной цели этой книги. Если же мы отдаем управление нашему подсознанию, то есть первому пилоту. То мы и будем действовать на автоматизмах, которые нам навязали, или которые были заложены в нас природой. Смекаете? Если мы не берем управление, то летим, куда дует ветер и куда научили нашего первого пилота. А брать управление, без четкого понимания, зачем и четко поставленной задачи наш мозг не торопиться. Поскольку мысленные процессы очень трудоемкие для него, он привык полагаться на автопилот. Зачем рулить и следить за дорогой, когда можно сидеть ковырять в носу и думать о вся-

кой ерунде. Во первых это легко, а наш мозг не любит лишний раз тратить энергию, как и все наше тело впрочем. Организм действует всегда, по прошивке, по пути наименьшего сопротивления. Что проще, то и будем делать. Если можешь не бежать – иди, можешь не идти – сядь, можешь лечь- ляг, лег- спи. Вот и вся логика нашего древнего выживальщика. Ежели нет стимула , что надо искать пищу или соблазнять самочку, сражаться с неприятелем – значит отдыхаем. Повторюсь, что это только в том случае если мы живем не осознанно. Это все поддается контролю и анализу. Нужно лишь задать нашему мозгу четкую цель, и следить за ее выполнением. И....после того как мы достаточно времени проследим за своим первым пилотом, он возьмет верный курс и сможет уже на автомате выполнять необходимые нам действия. Это и называется привычка. Но , если же мы не осветим сознательно определенные аспекты нашего поведения и мышления, то мы не сможем изменить курс и начать двигаться к цели. Как это делать и что для этого нужно, мы поговорим позднее. В этом и есть главная задача этой книги научиться использовать наше сознание, чтобы воздействовать на свои привычки изменить поведение и образ мыслей в нужное нам русло.

Управлять своим поведением сознательно можно, но это не так просто как хотелось бы. Дело в том, что у нас иногда могут возникать проблемы, чтобы договориться с нашим напарником по рулевому управлению. В этом состоит основная

проблема, почему мы не можем, как роботы делать только то что полезно и нужно для достижения нашей цели. Мы устали, мы меняемся в настроении, мы имеем конфликты между сознательными действиями и желаниями нашего подсознания. Если все бы могли настроиться, как роботы то проблем бы и не было вовсе. Но, мы все таки люди. Частично мы так и остались обезьянками в плейстоцене, частично мы великие философы, а частично мы до сих пор дети, и хотим проказничать и иногда не хотим слушаться «взрослых»- самих себя. В некоторых моментах мы и можем действовать как роботы, на автопилоте. Человеческий мыслительный аппарат достаточно многогранен. На нас действует огромное количество факторов, от которых зависят наши мысли и поведение. Наши чувства и эмоции это очень влиятельный фактор. Во время стресса, мы можем руководить своим поведением, как на пьяном велосипеде. Знаете такой аттракцион? Там руль в лево - едет в право, руль в право – едет в лево. Когда мы напуганы – тоже самое. В спокойное время мы более рациональны чем в стрессовое. Это обусловлено тем что начинают руководить эмоции и инстинкты. Если же мы больны на голову или имеем деструктивные установки рациональный подход к поведению и мышлению снова отступает на второй план. Для того чтобы держать управление как можно увереннее, нам необходимо уметь справлять со страхом и стрессом.

Что еще влияет на наши мысли? Неудовлетворенные потребности. Основных не очень то много. Первое это безопас-

ность, кров, еда, одежда. Второе это секс. А третье уже уважение и место в иерархии. Если же хотите чтобы обезьянка не выбиралась из клетки и не отбирала у нас штурвал, нужно следить за ней и вовремя «кормить», то есть удовлетворять наши базовые потребности.

Вот сколько всего влияет на нас! в нас и волки, и овцы, и обезьяна, и коза и капуста! Нужно все время свой зверинец кормить и рассаживать, чтобы волки не погрызли, козы не обгадили! Если мы не удовлетворены, не здоровы психологически, находимся в стрессе. Взять управление на себя становится сложнее. От чуть сложнее – до невозможно трудно! Сперва нужно конструктивно удовлетворить свой внутренний зверинец, после этого уже можно становиться человеком и рулить самолетом! А иначе никак нельзя. К счастью или, к сожалению, человек не может управлять своим поведением на 100%. Эмоции и инстинкты очень сильно портят нам рациональную картину. Но без них было бы скучно и зачастую трудно, не так ли? В конце концов, эмоции дают нам краски жизни, а инстинкты помогают человечеству выживать на протяжении всего времени его существования! Так что все нужно и полезно. Я не собираюсь учить вас отказываться от эмоций и превращаться в терминатора. Да и не возможно это. Кто-то излишне эмоционален – это проблема. При нарушении баланса всегда придет проблема. Но, без эмоций жить и скучно и нет никакого стимула двигаться, и чего-либо достигать. Важно лишь сознательно разделять эмоции на

позитивные и негативные .Учиться справлять с ними, чтобы не нарушать баланс своей жизни. Об этом мы также поговорим в отдельной главе.

И давайте подведем итог, что же скрывает наше БИОС, какую прошивку мы имеем.

Инстинкты

Воспитание

Отношения значимых людей к нам

Жизненный опыт, традиции, культура, нормы общества.

Эмоции

Состояние психики

Все эти вещи влияют на наше поведение и образ мышления. С чем то проще работать, с чем то работать сложнее. Я не беру случаи, если мы имеем какие-либо психические заболевания. Поскольку, не имею компетенции работать с ними. Если вы подозреваете у себя проблемы медицинского характера, не откладываете визит к психотерапевту или психиатру! Если вы готовы пристегнуть ремни и взяться за штурвал, прошу на борт! Мы узнаем как работать со всеми деструктивными препятствиями на нашем пути. Потребуется терпение и готовность работать над собой! Но, и обучении в летной академии - не простое занятие! Если же вы намерены направить самолет в нужный вам пункт назначения , то вперед ,поехали! Остальным же желаю счастливо оставаться