



# ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ

МАКСИМ ВЕЛИЧКО

Максим Величко

# **ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ**

«Автор»

2026

**Величко М.**

**ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ / М. Величко — «Автор», 2026**

Почему, отдавая все силы карьере или бизнесу, вы упираетесь в невидимый потолок? Почему отношения разваливаются по одному сценарию, а внутри копится фоновая тревога? Большинство людей ищут причины неудач вовне, не подозревая, что внутри них работает автоматическая система торможения. Наш разум устроен так: то, что мы отказываемся замечать в себе, со временем начинает управлять нашей судьбой. Практикующий врач-психиатр-нарколог и клинический психолог Максим Величко утверждает: ваш невидимый потолок — это не болезнь. Это логическая ошибка ума, который пытается защитить вас от жизни с помощью психологических защит, формирующих нашу Внутреннюю Тень. Эта книга — пошаговое руководство по контролируемой эволюции разума. Без тестов и скучной теории, через систему «кривых зеркал подсознания», вы мгновенно оцифруете свои скрытые сценарии и получите четкий план действий. Время ограничений закончилось. Начинается ваш Путь Героя.

© Величко М., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| Глава                                                                   | 5  |
| АННОТАЦИЯ ДЛЯ КНИГИ «ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ»                               | 7  |
| ЧАСТЬ I. ТОЧКА СТАРТА: ПРОВЕРКА УЯЗВИМОСТЕЙ                             | 8  |
| Введение. Иллюзия покоя и невидимый потолок вашей жизни                 | 8  |
| Почему бесконечные раскопки прошлого не работают?                       | 10 |
| Маршрут нашей трансформации                                             | 11 |
| Глава 1. Биологический базис. Эволюционный навигатор и законы выживания | 12 |
| Глава 2. Три зеркала подсознания: Как определить свой невидимый потолок | 13 |
| Зеркало 1. Уровень «Зависимость и побег» (Инфантильный сценарий)        | 14 |
| Зеркало 2. Уровень «Невротический контроль» (Сценарий Борьбы)           | 15 |
| Зеркало 3. Человек-Личность (Оптимальное функционирование)              | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                       | 17 |

# ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ

## Глава

**Максим Величко**

ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ

Как приручить Тень и взломать код своих психологических защит

*Практическое руководство по эволюции ума*

**Минск, 2026**

ОГЛАВЛЕНИЕ

**Об авторе**

**Аннотация**

**Введение. Иллюзия покоя и невидимый потолок вашей жизни**

Поговорим о задачах развития

Почему бесконечные раскопки прошлого не работают?

Маршрут нашей трансформации

**Глава 1. Биологический базис. Эволюционный навигатор и законы выживания**

**Глава 2. Три зеркала подсознания: Как определить свой невидимый потолок**

Зеркало 1. Уровень «Зависимость и побег» (Инфантильный сценарий)

Зеркало 2. Уровень «Невротический контроль» (Сценарий Борьбы)

Зеркало 3. Человек-Личность (Оптимальное функционирование)

**Глава 3. Ловушка зависимости и почему мы до смерти боимся одиночества**

Сценарий 1. Вечный проситель одобрения (Пассивная зависимость)

Сценарий 2. Циничный критик (Агрессивная зависимость)

Ловушка соматизации: Когда body плачет вместо глаз

Инструкция: Как разбить кривое зеркало Зависимости?

**Глава 4. Второе зеркало: Ловушка тотального контроля и иллюзия безопасного порядка**

Сценарий 1. Заложник стерильного порядка (Гиперконтроль)

Сценарий 2. Вечный бунтарь (Разрушение из страха)

Почему ручной тормоз подсознания выжигает вашу энергию

Инструкция: Как убрать неосознанный гиперконтроль?

**Глава 5. Зеркало Борьбы: Фаллический театр, или Ловушка демонстративного превосходства**

Сценарий 1. Вечный завоеватель (Синдром бесконечного трофея)

Сценарий 2. Маска обольщения и кастрирующая доминантность

Логическая цепь фаллического капкана

Философский тупик: Почему глянцевый фасад выжигает жизнь?

Инструкция: Как закрыть фаллический театр и принять свою уязвимость?

## **Глава 6. Война с зеркалами подсознания: Как интеллект строит ментальные баррикады**

Ловушка первая. Экспорт внутренней тени, или Война с окружением

Ловушка вторая. Стены из холодных концепций и красивых оправданий

Логическая цепь когнитивных баррикад

Философский парадокс: Почему самопознание становится формой бегства

Инструкция: Как выйти из лабиринта ментальных баррикад?

## **Глава 7. Внутренний центр управления и физиология настоящей свободы**

Как убрать ограничение подсознания: Сила открытого действия

## **Глава 8. Высшая созидательная стратегия. Сублимация как манифест зрелости**

Портрет Человека-Личности

Дорожная карта Личности: Как укоренить оптимальное функционирование в реальности?

## **Глава 9. Парадокс классификаций и преодоление буквального мышления**

Индивидуальный темп и феномен уязвимой чувствительности

Социальная среда как ориентир адекватной самооценки

Познать Тень — значит принять свою неидеальность

**Заключение. Точка невозврата**

### **КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ АВТОРА**

#### **Об авторе**

**Величко Максим Анатольевич** — практикующий врач-психиатр-нарколог, клинический психолог, исследователь в области поведенческой психотерапии и аналитической психологии. Автор фундаментальных научно-практических публикаций по психоэволюционной теории эмоций и механизмам адаптивного реагирования психики.

Окончил медицинский университет, специализируется на деконструкции затяжных личностных кризисов, лечении расстройств тревожно-депрессивного спектра, игровой зависимости и психосоматических патологий.

В своей клинической практике успешно соединяет эволюционную биологию, структурный психоанализ и когнитивно-поведенческие протоколы, помогая пациентам выходить из деструктивных сценариев подсознания.

Является разработчиком уникального интерактивного опросника психологических защит, адаптированного под специфику славянской ментальности. Книга основана на многолетнем опыте реальной клинической практики с пациентами и обобщает материалы исследований автора в период с 2009 по 2026 годы.

## **АННОТАЦИЯ ДЛЯ КНИГИ «ЛОВУШКИ ПОДСОЗНАНИЯ»**

Почему, отдавая все силы карьере или бизнесу, вы внезапно упираетесь в невидимый финансовый потолок? Почему третьи отношения подряд разворачиваются по одному и тому же изматывающему сценарию? Почему внутри копится фоновая тревога и усталость, даже когда объективно в жизни всё нормально? Большинство людей ищут внешние причины своих неудач, не подозревая, что внутри них работает автоматическая система торможения. Наш разум устроен удивительным образом: то, что мы отказываемся замечать в себе, со временем начинает управлять нами изнутри, формируя то, что обыватели называют «роком» или «судьбой». Практикующий врач-психиатр-нарколог и клинический психолог Максим Величко утверждает: ваш невидимый потолок — это не болезнь. Это логическая ошибка ума, который пытается защитить вас от жизни. Сталкиваясь с давлением и стрессом в процессе взросления, наша психика включает аварийные щиты — психологические защиты. Они мгновенно искажают реальность, прячут пугающие факты и уводят непереносимый детский страх в подсознание, формируя нашу Внутреннюю Тень. Но то, что спасало нас в детстве, во взрослой жизни превращается в капкан. Мы тратим тонны жизненных сил на удержание этих щитов, но вместо движения вперед бьемся головой о потолок собственных иллюзий, уходя в пассивную зависимость, изнуряющий гиперконтроль или телесные болезни. Эта книга — не сборник абстрактной философии и не седативная таблетка для временного успокоения. Это профессиональное и увлекательное пошаговое руководство по контролируемой эволюции вашего разума. Автор безжалостно разбивает глянцевые мифы популярной психологии и доказывает, почему многолетние раскопки прошлого — это терапевтический тупик. Вам не придется скучать за заполнением тестов. Через систему «кривых зеркал подсознания» вы мгновенно поймаете за руку свое внутреннее Я, обнаружите свои скрытые сценарии и получите на руки четкие, понятные инструкции к действию. Эта книга — фундаментальная база для каждого, кто занимается психологическим самообразованием. Она заставит ваш интеллект прекратить панику перед неопределенностью, снять ручник подсознания и перевести внутреннее напряжение в мощный двигатель для реальных достижений, творчества и глубоких, честных отношений.

Переверните страницу. Время невидимых потолков закончилось. Начинается ваш Путь Героя.

## ЧАСТЬ I. ТОЧКА СТАРТА: ПРОВЕРКА УЯЗВИМОСТЕЙ

### Введение. Иллюзия покоя и невидимый потолок вашей жизни

Добро пожаловать на отправную точку исследования, которое, возможно, станет самым прагматичным и честным разговором в вашей жизни. Как практикующий специалист, я ежедневно сталкиваюсь с людьми, которые приходят со схожими запросами: *«Я отдаю все силы работе, но уперся в ограничение»*, *«Я строю уже третьи отношения, но они разваливаются по одному сценарию»*, *«Я постоянно чувствую усталость и тревогу, хотя объективно в жизни все нормально»*.

Люди ищут внешние причины своих неудач, не подозревая, что внутри них работает невидимая система ограничителей.

Так уж получилось, что еще со студенческой скамьи главным предметом моего профессионального и личного интереса стало наблюдение за человеком, его внутренними кризисами и парадоксами. Много лет и колоссальное количество времени ушло на изучение психики, всемирно известных типологий, систем и классификаций человеческой натуры.

Зато сегодня весь этот накопленный багаж и практический опыт позволяет мне буквально на пальцах, максимально простым и доступным языком объяснять вам сложнейшие психологические феномены. На протяжении прочтения этой книги у вас не раз будет складываться стойкое ощущение, словно я лично знаком с вами и знаю ваши скрытые проблемы уже очень давно. Не пугайтесь — я не гадалка, не экстрасенс. Это абсолютно нормально. Просто механизмы, по которым наше подсознание выстраивает свои невидимые потолки, универсальны — и сейчас мы вместе начнем разбирать их по винтикам.

В современной культуре популярен глянцевый миф, будто психологический комфорт — это некое идеальное, застывшее состояние, где нет стресса, страхов и неопределенности. Нам кажется: стоит убрать внешние проблемы, и вот тогда мы станем счастливыми обладателями гармонии.

Но вынужден вас разочаровать: **покой — это главная ловушка не проработанного сознания.**

Человеческая психика устроена удивительным образом: она не может стоять на месте. В природе объект, оставленный без движения, стремится к покою. Внутренний же мир человека, лишенный осознанной работы и развития, мгновенно начинает разрушаться и деградировать. Ментальная зрелость — это не конечный пункт назначения, где можно наконец-то расслабиться и ничего не делать. Это ежедневный, изнурительный труд по усложнению и развитию своего разума. Чтобы ваша жизнь оставалась наполненной и эффективной, психику нужно постоянно держать в тонусе.

#### Поговорим о задачах развития

Почему же, несмотря на колоссальные усилия, мы часто топчемся на месте? Почему мы тратим тонны энергии, но не получаем оптимального результата, словно машина, которая буксует на ручном тормозе?

Причина кроется в фундаментальном психологическом законе: **наша жизнь состоит из обязательных жизненных этапов, и задач развития.**

С самого младенчества мы обязаны проходить через своего рода невидимые «чекпоинты» — требования, с которыми наш разум должен справиться на конкретном отрезке жизни.

Сначала это обретение базового доверия к родителям, затем — первые шаги к независимости, умение говорить твердое «нет», защита своих игрушек, и, наконец, взрослая самостоятельность и способность строить зрелые отношения.

Если в детстве на каком-то из этих этапов мы столкнулись с жестким давлением, холодностью близких или сильным стрессом, наше развитие на этом участке задерживается. Возникает скрытая уязвимость. Психика ребенка, не способная справиться с перегрузкой, включает аварийную систему — **психологические защиты**.

Защиты срабатывают, как подушки безопасности. Они мгновенно искажают реальность, прячут от нас пугающие факты и снижают уровень непереносимого страха, уводя его в подсознание. Так формируется наша **Внутренняя Тень** — склад заблокированных чувств, желаний и сил, которые нам когда-то запретили проявлять.

Ловушка заключается в том, что эти «аварийные подушки», спасшие нас в детстве, во взрослой жизни превращаются в тот самый **невидимый потолок**.

Вы вырастаете, получаете образование, строите бизнес, но как только наступает стрессовая ситуация, из тени подсознания мгновенно и без вашего разрешения выходит и включается психологическая защита. Вместо взрослого, эффективного решения вы начинаете выдавать инфантильные реакции: впадаете в детскую беспомощность, уходите в глухую обиду, включаете маниакальный контроль близкого человека, срываете гнев на ни в чем не виноватых людях или привычно прячетесь от проблем в физическую болезнь.

Даже не представляете то колоссальное количество жизненных сил которое тратится на удержание этих защит, но вместо движения вперед упираетесь в невидимый потолок, ограничения собственного подсознания.

## Почему бесконечные раскопки прошлого не работают?

Еще одно опасное заблуждение — вера в то, что для преодоления этого потолка нужно бесконечно копаться в своем прошлом. Люди превращают самопознание в археологические раскопки: годами смакуют детские обиды, ищут виноватых среди родителей и составляют каталоги своих психологических травм.

Скажу прямо: **ни одна жизненная проблема не решается поиском причин или собственных ошибок в прошлом.**

Корни ваших ограничений действительно уходят в детство. Но сам невидимый потолок, ваши деструктивные стратегии поведения существуют исключительно **в настоящем времени — здесь и сейчас**. Подсознание воспроизводит старый травматический цикл прямо сегодня, в эту самую секунду — в ваших текущих выборах, реакциях на критику коллег, страхе перед будущим и неумении сказать четкое «нет».

Вы не можете изменить свое детство. Но вы можете прямо сейчас, в настоящем, осознать, какую именно детскую защиту использует ваш мозг, и действительно волевым усилием изменить это в моменте. Прошлого не нужно бесконечно раскапывать — его нужно принять как факт, забрать оттуда заблокированную энергию и начать действовать, прямо сегодня.

Всех людей, которые приходят ко мне на прием, я традиционно разделяю на две принципиальные категории.

Первая — это люди с особой, хрупкой психологической уязвимостью. Они остро чувствуют этот мир, глубоко переживают любые кризисы и нуждаются в бережной, долгосрочной психотерапевтической поддержке, чтобы шаг за шагом укрепить свой внутренний фундамент.

Вторая категория — это те, кому не нужны долгие разговоры. Им подходят мощные, концентрированные мотивационные пилули в виде коротких стратегических сессий, коучинга и жестких инструкций к действию. Им нужен быстрый инструмент, чтобы убрать внутренний тормоз и совершить прорыв.

Так вот, эта книга одинаково эффективно подойдет как одним, так и другим. Почему? Потому что материал, который вы держите в руках — это фундаментальная база. Это азбука работы человеческого подсознания. Не понимая этих базовых механизмов, не осознавая свои скрытые защиты и Теневые аспекты, в принципе невозможно двигаться дальше в психологическом самообразовании. Без этого фундамента любая долгосрочная терапия превратится в бесконечное хождение по кругу, а любой самый дорогой коучинг и мотивация дадут только краткосрочный эффект, после чего подсознание снова вернет вас под ваш невидимый потолок.

## Маршрут нашей трансформации

Эта книга — практическое руководство по устранению тех ограничений, которые подсознание выстроило на вашем пути. Мы пройдем с вами необычный Путь Героя — это будет пошаговый сценарий трансформации от человека, управляемого скрытыми страхами, до зрелой, глубокой Личности, способной использовать весь потенциал своего ума.

Наш маршрут будет выглядеть так:

### **Шаг 1. Карта эмоций.**

Мы разберем, как устроены врожденные шаблоны нашего поведения и какие автоматизмы заложила в нас эволюция.

### **Шаг 2. Три кривых зеркала.**

Мы обойдемся без скучных тестов и ручных подсчетов. С помощью метода психологических портретов вы мгновенно обнаружите свой текущий уровень и увидите свои личные «слепые пятна».

### **Шаг 3. Вскрытие сценариев.**

Мы детально, на живых примерах разберем, как детские защитные фиксации формируют ваши взрослые ограничения: от патологического упрямства и мании контроля до страха одиночества.

### **Шаг 4. Прорыв потолка.**

По каждому уровню вы получите четкий план действий: как закрыть старые долги перед своей психикой, преодолеть ограничения буквального мышления, развернуть проекции и перевести внутреннее напряжение в мощный двигатель для реальных достижений, творчества и бизнеса.

Многим людям нравится думать, что когда они наконец-то до конца «выяснят, какие они на самом деле», их жизнь изменится сама собой. Это уловка ума, маскирующая страх реальных действий. Вы никогда не узнаете себя полностью. Движение в будущее начинается не тогда, когда вы стали идеально изученным объектом, а тогда, когда вы, понимая свои уже известные уязвимости, берете ответственность и начинаете менять свои действия.

Переверните страницу. Время невидимых потолков закончилось. Начинается уход от инфантильной беспомощности и труд взросления.

## **Глава 1. Биологический базис. Эволюционный навигатор и законы выживания**

Прежде чем разбираться, как взломать код своих психологических защит и преодолеть внутренние ограничения, нам необходимо спуститься на самый прочный и неоспоримый уровень человеческой природы — на уровень биологии и генетики.

В современном обществе принято невероятно много и романтично рассуждать об «эмоциональности», чувствах и душевных переживаниях. Книжные полки завалены советами о том, как «управлять настроением» или «подавлять негатив». Однако в реальных эмоциях заложено гораздо больше эволюционной биологии и жестких генетических программ, чем представляется большинству чувствительных к эмоциям людей.

Эмоции — это не случайные капризы нашей души и не досадные ментальные помехи, мешающие нам быть продуктивными и гармоничными. Это сложнейшие, отточенные миллионами лет эволюции инструменты выживания. Они возникли задолго до появления цивилизации, морали, законов и правил приличия.

Американский профессор Роберт Плутчик в своей психозволюционной теории наглядно доказал: наш эмоциональный мир — это жесткая врожденная система навигации. Каждое базовое чувство имеет свою конкретную, вшитую в ДНК задачу. Эмоции нужны для того, чтобы мгновенно перестраивать работу всего тела и психики в ответ на изменения вокруг нас. Это эволюционно обусловленные механизмы выживания в агрессивной по умолчанию среде.

Когда первобытный человек сталкивался с превосходящей угрозой, у него не было времени размышлять — у него вспыхивал Страх, который мгновенно перераспределял кровь к мышцам ног, запуская программу спасительного бегства. Столкнувшись с препятствием на пути к еде, он испытывал Злость, которая мобилизовала все ресурсы тела для разрушения этой преграды. Приобретение ресурса или слияние со стаей маркировалось Радостью, сигнализирующей: «Успех, зафиксируй это поведение».

Вся эта система работает идеально только тогда, когда человек находится в контакте с реальностью, способен чувствовать свое тело и ясно мыслить. Именно поэтому в оценке наших чувств критически важно смотреть не на саму эмоцию, а на её качество, интенсивность и доступность к осознанию.

Здоровая, биологически оправданная эмоция всегда адекватна моменту: она вспыхивает здесь и сейчас в ответ на конкретный стимул, выполняет свою задачу и угасает. Но как только человек отрывается от реальной ленты своего развития, интенсивность и понимание его эмоций искажаются.

Любое хроническое эмоциональное нарушение — будь то фоновая тревога, затяжная апатия, постоянное раздражение или беспричинная грусть — это главный признак того, что человек вылетел из точки «здесь и сейчас». Его подсознание застряло в мире внутренних фантазий, старых детских воспоминаний и иллюзорных страхов о будущем. Человек боится не реальной проблемы, а проецирует в будущее свои прошлые неудачи.

Вылетая из реальности в мир собственных фантазий, человек перестает развиваться. Его эмоции больше не помогают ему адаптироваться к жизни, они превращаются в эмоциональный шум, который жрет тонны энергии и блокирует движение вперед. Чтобы вернуть себе управление жизнью, нам нужно научиться возвращать свои чувства из пространства не реалистичных фантазий обратно в нашу реальность. И первым шагом на этом пути станет точная диагностика тех механизмов психологических защит, которыми ваше подсознание пытается отгородиться от настоящего момента.

## **Глава 2. Три зеркала подсознания: Как определить свой невидимый потолок**

Мы заложили прочный биологический фундамент и поняли, что наши эмоции — это эволюционный навигатор, который работает идеально только тогда, когда мы находимся в реальности. Чтобы взломать код своих ограничений и пробить невидимый потолок, вам нужно четко понимать, в какой именно точке вы застряли прямо сейчас.

Для этого нам не понадобятся длинные тесты и психологическая диагностика. Подсознание невозможно обмануть искусственными задачами, но его можно поймать на живых, ежедневных привычках.

Ниже описаны три глобальных этапа развития человека. Прочитайте их максимально внимательно. Одно из этих описаний станет вашим «зеркалом» — вы сразу узнаете в нем свои мысли, свои страхи и свой личный ограничитель.

## **Зеркало 1. Уровень «Зависимость и побег» (Инфантильный сценарий)**

Человек, застрявший на этом этапе, проживает жизнь в роли вечного ребенка, даже если ему сорок лет, у него есть семья и руководящая должность.

### **Как это проявляется в быту:**

Если в вашей жизни случается кризис или крупная неприятность, ваша первая автоматическая реакция — замереть, закрыть глаза и мысленно закричать:

*«Этого просто не может быть, это происходит не со мной!»*

Вы склонны до последнего откладывать решение проблем — будь то визит к врачу при явных симптомах болезни или разбор накопившихся долгов. Вы искренне надеетесь, что всё как-нибудь «само рассосется».

### **Главная ловушка ума:**

Когда ответственности становится слишком много, вам физически хочется «залезть под одеяло», спрятаться от мира или заболеть, чтобы окружающие наконец пожалели вас и взяли ваши проблемы на себя. Вы панически, до тошноты боитесь остаться в одиночестве или потерять одобрение значимых для вас людей.

### **Ваш невидимый потолок:**

Подсознание защищает вас через тотальный побег от реальности. Вы тратите тонны энергии на создание иллюзии, что всё хорошо, но по факту полностью зависите от внешних обстоятельств и чужого мнения, не имея сил сделать шаг в самостоятельное будущее.

## **Зеркало 2. Уровень «Невротический контроль» (Сценарий Борьбы)**

Это самый частый и самый изматывающий уровень, на котором застревает большинство думающих и умных людей. Вы уже прекрасно понимаете, что «все проблемы сидят в подсознании», но ваш развитый интеллект превратился в изощренного адвоката ваших слабостей.

### **Как это проявляется в быту:**

Вы — мастер объяснений. Любому своему провалу, лени или ошибке вы за секунду находите железное, логичное и очень благовидное оправдание (Рационализация). Вы обожаете читать психологические книги и философствовать о своих травмах, но подменяете живые чувства рассуждениями о них (Интеллектуализация). В стрессе вы действуете как холодный, бесстрастный робот — голова всё понимает, но внутри вы словно окаменели.

### **Главная ловушка ума:**

Вы панически боитесь потерять контроль. Вам кажется, что если вы ослабите хватку, ваш мир, бизнес или семья тут же рухнут. При этом вас дико раздражают в людях именно те недостатки, с которыми вы сами ведете тайную внутреннюю войну. Вы часто ловите себя на мысли, что мир вокруг стал враждебным, а люди — завистливыми и предвзятыми к вам (Проекция). Если вас кто-то сильно разозлил, вы промолчите, но вечером обязательно сорвете этот накопленный гнев на близких или вещах (Перенос).

### **Ваш невидимый потолок:**

Вы воюете с собственными страхами и тратите колоссальные объемы жизненных сил на удержание контроля над вымышленной вселенной. Вы застряли в бесконечном анализе прошлого, который создает иллюзию «работы над собой», но не дает сделать ни одного реального действия в настоящем.

## **Зеркало 3. Человек-Личность (Оптимальное функционирование)**

Это точка, к которой мы придем по мере освоения материала этой книги. Здесь разум работает на максимуме своей эффективности.

### **Как это проявляется в жизни:**

Вы полностью вернули свои эмоции из мира фантазий и прошлых обид в реальность «здесь и сейчас». Вы больше не ищите виноватых в своем детстве и не ждете, что мир станет идеальным. Вы спокойно, без паники выдерживаете неопределенность будущего и понимаете, что тотальный контроль — это иллюзия. На любой вызов судьбы вы отвечаете не обидой или анализом, а опережающим действием:

*«Что конкретно я могу сделать прямо сейчас?»*

### **Главная сила ума:**

Ваше подсознание больше не тратит энергию на возведение вымышленной реальности в голове. Любое внутреннее напряжение, злость или боль вы умеете мгновенно превращать в мощное топливо для реальных достижений — в созидательный бизнес, спорт или творчество (Сублимация). Вы автономны, независимы от чужого мнения и способны на глубокую, честную близость без манипуляций.

Вы увидели себя в одном из этих зеркал? Зафиксируйте эту точку. Каким бы тяжелым ни было ваше текущее ограничение — это ваша честная стартовая позиция. В следующей главе мы выступаем из этой точки и отправляемся на самый первый, младенческий уровень, чтобы понять, из-за какого именно детского сбоя наше подсознание заставляет нас до смерти бояться одиночества и цепляться за чужое одобрение.

## **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.