

КАК ПЕРЕСТАТЬ СТРАДАТЬ И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Казань
2019

СОДЕРЖАНИЕ

Начнем?	3
Почему мы страдаем?	5
Две группы людей	8
Что такое сознание? Сознание подсознание	12
Я классный: что это значит?.....	14
Тест 1	16
Сознательное и подсознательное представление о себе	20
Тест 2	21
Как это работает?.....	24
Страстные желания: почему они не сбываются?	28
Чистое желание: что это такое?	30
Тест 3	32
«Хороший» образ «Я» и развитие	35
Жизнь как голливудский блокбастер	37
Тест 4	40
Пишем сценарий нашей жизни.....	46
Деньги	47
Предназначение	49
Отношения.....	51
Здоровье	53
Все дело в деталях.....	57
Интерьер вашего дома.....	59
Путешествия	60
Гаджеты.....	62
Спорт	63
Отдых вне путешествий.....	64
Гардероб	65
Обучение	66
Что дальше	69

НАЧНЕМ?

Ну что ж, друзья, перед вами книга, которая положит конец мирским страданиям. По крайней мере, я очень на это надеюсь. Это всегда было целью, смыслом моей жизни. Как бы амбициозно это ни звучало, это так.

Я уверена: каждый в глубине своей души об этом мечтает, давайте же осмелимся произнести это вслух. Ведь это так, признайтесь!

Конечно, мы все желаем счастья себе, но так уж устроен человек, что без счастья других мы никогда не бываем счастливы. Тем не менее, если мы сами будем несчастны, это тоже никуда не годится, согласны? Для того чтобы нам с вами осуществить нашу общую мечту, давайте будем разбираться, что такое счастье, как его достичь, почему оно ускользает от нас, от чего оно зависит, и как мы можем это самое счастье обеспечить себе и другим людям. В этой небольшой книге вы найдете не только рассуждения, но и самое главное — ответ на вопрос, что конкретно делать.

Начнем с того, что каждый может быть счастливым. Каждый. В нас заложен невероятный потенциал, просто нужна инструкция по эксплуатации к нашим же возможностям. Если мы все хотим счастья себе и окружающим людям, что же мы никак его не достигаем? Чтобы ответить на этот вопрос, нам обязательно нужно разобраться в том, что такое наше сознание и что такое подсознание, или, как называют его ученые, — бессознательное.

Почему это так важно? Потому что счастье внутри нас.

Важный шаг на пути к счастью — достижение целей. Не будем от них отказываться, чтобы достичь счастья. Разберемся в вопросе целиком: в каком состоянии мы достигаем цели, в каком состоянии они приносят нам удовлетворение, в каком состоянии нам важно на них фокусироваться, а в каком — фокусироваться на себе. Понимая этот вопрос, мы с вами построим свой собственный путь к счастью. И сам этот путь уже будет счастьем.

Это моя четвертая книга. Здесь я не буду рассказывать о себе, если только это не будет касаться нашего с вами вопроса. Если вам интересно узнать о том, кто я такая, вы можете найти информацию в сети, в моем Instagram по хештегу #историядт, или прочитать в предыдущих книгах. Здесь же мы будем заниматься самым важным — созданием счастья.

ПОЧЕМУ МЫ СТРАДАЕМ?

Что ж мы за люди такие: постоянно страдаем. Наверное, оттого, что мы люди. Что это значит? Дело в том, что еще ни у одного существа на планете Земля, кроме человека, не обнаружено сознание. Сознание человека обладает очень важной функцией — функцией анализа. Мы постоянно анализируем: что нам нравится, а что не очень, чего бы мы хотели в своей жизни, а чего нет.

Так уж случилось, что мы на этой планете родились людьми. Так давайте не сетовать на это, а учиться этим управлять! Ведь сознание — наше самое большое достояние, то, что отличает нас от других живых существ, и, уж если на то пошло, — то, что привело нас на вершину пищевой цепи. Да, именно сознание не позволяет нам быть счастливыми все время, но может, это и не плохо? Особенно если хорошенько в этом разобраться.

Некоторое время назад я прочитала увлекательную книгу Харари Юваль Ной «Sapiens. Краткая история человечества». Автор делает в ней очень интересный вывод: не нужны нам никакие достижения прогресса, чем дальше мы развиваемся в нашей социальной эволюции, тем менее мы счастливы, утверждает он. «Средневековый крестьянин месяцами не мылся, и переодеться ему было не во что. От одной мысли о таком существовании — в жуткой грязи — современному человеку дурно, а средневековый крестьянин ничего не имел против. Он привык к запаху и прикосновению грязной нестираной рубахи. Не то чтобы он хотел ее сменить, а сменной не было — нет, он даже и менять ее не хотел. То есть собственная одежда его, по крайней мере, вполне устраивала.

Например, у нас теперь есть целый арсенал успокоительных и болеутоляющих средств, но и способность терпеть боль или дискомфорт снизилась настолько, что мы, возможно, страдаем от боли намного сильнее, чем наши предки.

Конечно, чтобы это выяснить, не обязательно было обращаться к психологам с их анкетами. Пророки, поэты и философы уже тысячи лет назад осознали: важнее удовлетворение от того, что имеешь, чем вечная гонка за тем, чего хочешь».

Очень интересные мысли, но не могу сказать, что я полностью с ними согласна. О чем они говорят нам однозначно: существует некая норма, и если она достигнута — мы удовлетворены, если нет — то не удовлетворены. Но счастье и удовлетворенность — это не одно и то же. Согласны?

Возможно, в том, что мы всегда чуть-чуть не удовлетворены, и нет ничего плохого. Именно это двигает нас вперед: к новым вершинам, новым открытиям и новым достижениям. Жизнь — это всегда путь, это всегда динамика. Человек, который все время лежит, физически находится только в двух состояниях: или он тяжело болеет, или он умер. Все остальные постоянно что-то делают, пусть эти действия — всего лишь удовлетворение физиологических потребностей. Мы не можем не развиваться, мы не можем не двигаться вперед — это наше естественное состояние.

А вот чтобы мы были счастливы в пути, нам необходимо нечто иное. Двигаясь, мы постоянно задаем себе мысленный вопрос: чего еще я хочу? Что еще я хочу улучшить в своей жизни, в этом мире? И давайте впредь не будем метаться между постановкой и достижением целей и стремлением к счастью, а примем

оба этих важных для нас фактора. Оставим социальную эволюцию в покое, вернее, в ее постоянной динамике, и найдем свое важное место на этом пути.

Что же на самом деле заставляет нас страдать? Ведь неудовлетворенность — это не есть страдание. Можем ли мы быть счастливы, если мы не удовлетворены? Конечно. Состояние счастья, и я в этом уверена, целиком и полностью дает лишь один фактор — ощущение себя классным! Причем здесь я подразумеваю очень цельное понятие, ведь если мы на 100% будем ощущать себя классными, это будет касаться не только нас самих, но и мира вокруг нас. А движение к нашим целям будет естественным продолжением нашего состояния. Обязательно будет. Это неминуемо, если мы ощущаем себя классными.

Почему я настолько в этом уверена? Когда мы так себя ощущаем, нам открыты все пути и дороги. Именно в таком состоянии, на самом деле естественном для нас, мы все время будем двигаться вперед, будем покорять новые вершины. Не для того чтобы ощутить себя какими-то (это я подчеркиваю, это одно из самых важных условий), а просто потому, что будем этого хотеть. Почему же мы себя таковыми не ощущаем?

ДВЕ ГРУППЫ ЛЮДЕЙ

На самом деле нет никаких групп. Мы все с вами классные. Мы такими рождаемся, это естественное для нас состояние, и оно ни от чего не зависит. Но огромная часть из нас, так уж случилось в детстве или юношестве, прожила такой жизненный опыт, который сломал это ощущение. Это так называемые комплексы, или, как мы говорим в методике Master Kit, — неприятые универсальные установки. Но! Давайте никого не будем в этом винить. Обвинение — это отдельная тема, которая раскрыта в моих предыдущих книгах, а сейчас просто условимся: не обвиняем. Ни себя, ни окружающих, ни государство, ни родителей. Даже если очень хочется. Это важный фактор, иначе мы не сможем управлять нашими состояниями. А это важно. Управлять собственным состоянием можно только при отсутствии обвинения.

А что же по поводу двух групп? Это совершенно условное, мое собственное разделение. Но оно важно для понимания счастья, поэтому давайте будем с вами так это называть.

В нашей повседневной жизни практически не встречаются люди, которые целиком и полностью принадлежат ко второй группе. Но мы будем стремиться в эту группу, потому что люди из второй группы достигают целей. И они счастливы, но не удовлетворены, что в данном случае замечательно. Мы назовем эту группу — группа людей «нормальных». Причем они сами ощущают себя как «нормальные».

Обычно в этой группе у людей нет проблем, у них есть цели. Если по итогам мини-тестов, которые вы пройдете в этой книге, вы отнесете себя к этой группе — для вас я написала целую кни-

гу, и называется она «Как впустить в свою жизнь новый уровень нормы».

Тем не менее я настоятельно рекомендую дочитать и эту книгу, так как в конце мы поймем, что так или иначе все сводится к ощущению себя классным, даже если нам важно на данном этапе времени повысить свой уровень нормы.

Итак, первая группа. Находиться в ней неприятно. Но, как говорится, осознание — первый шаг к изменению. Назовем ее «не классные» люди, договорились? Да, этот эпитет достаточно емко передает смысл, хотя представители этой группы часто используют и нелитературные высказывания в собственный адрес, мысленно характеризуя свое поведение и достижения. Самое главное: классными просто так они себя не ощущают. Людям в такой группе сложно действовать, поэтому они либо ничего не достигают и постоянно себя за это ругают, либо делают через «надо», применяя невероятную внешнюю мотивацию, достигая целей, чтобы ощутить себя классными. Но ощутить все равно не получается.

Да и, если уж на то пошло, люди в этой группе ощущают цели как проблемы. Почему? Все потому, что им кажется, что вот сейчас я эту цель достигну и тогда-то смогу почувствовать себя классным. Но это иллюзия. Так уж работает наше подсознание (бессознательное). Оно все время стремится нам показать: смотри, ты классный просто так. Смотри, видишь, с работы уволили, но все равно же классный, жизнь не закончилась? Смотри, болеешь, но все равно же классный? Замуж не вышла? Ну так классная же. Смотри, не получилось то, что хотелось, но классный же?

Наше подсознание стремится донести одну простую мысль: ты классный несмотря ни на что. Достижение целей для ощущения себя классным не работает. Именно через это подсознание хочет нам донести одну из ключевых мыслей нашего мира. Но мы не усваиваем этот урок. Или усваиваем к глубокой старости и называем это мудростью.

Мы все рождаемся с ощущением «Я классный», но в процессе воспитания, обучения, взаимодействия с миром это ощущение сходит на нет. Учеными уже доказано, что нервные клетки восстанавливаются. Это значит, что мы можем продолжать себя менять, несмотря на то, что мы уже давно не ходим пешком под стол. Более того, мы и так постоянно это делаем, только неконтролируемо. А если узнать, как именно мы можем себя менять, то мы сможем контролировать этот процесс и достигать состояния счастья. Я вам обещаю: вы узнаете, как это сделать, читая эту книгу.

Самое интересное в этом делении на группы то, что нам важно вообще выйти из этого деления. Конечным нашим пунктом является ощущение классным себя и окружающих людей. Нет больше «не классных» и «нормальных» — все классные.

Это нелегко, но это реально, и сделать это можно самостоятельно. Конечно, для этого надо потрудиться, научиться делать практику. Сама эта практика разложена на понятные шаги. Но я всегда повторяю, методика Master Kit — это не волшебная таблетка. Это вы достигаете в своей жизни результатов, методика — всего лишь инструмент, при помощи которого гораздо проще разобраться с самим собой. В любом случае вы сами достигаете результаты в своей жизни. Просто применяя методику, вы делаете это с более веселым лицом.

Когда вы разбираетесь с внутренними «тараканами», вам начинает нравиться процесс достижения ваших целей. Вы перестаете сражаться с самим собой, устраняете на своем пути все мешающие внутренние блоки, старые ненужные установки и, самое главное, меняете свое состояние.

Для того чтобы это сделать, нам нужно разобраться с тем, что же такое наше сознание и самое главное — подсознание.

Давайте сделаем это прямо сейчас.

ЧТО ТАКОЕ СОЗНАНИЕ?

СОЗНАНИЕ И ПОДСОЗНАНИЕ

Пока ученые разбираются с этим вопросом, давайте просто условимся считать сознание всеми процессами, которые происходят внутри нас. Есть мир снаружи (насколько он есть, и насколько реальность такова, какой мы привыкли ее считать, — в этом вопросе тоже очень важно разобраться ученым, но давайте не будем сейчас в это углубляться), и есть то, что внутри нас: наши мысли, чувства, эмоции, переживания, страхи. То, что внутри нас, мы и будем именовать сознанием, если мы рассматриваем сознание целиком.

Здесь нам важно чуть-чуть углубиться и открыть внутри себя одну интересную вещь: не все, что мы называем сознанием, мы осознаем. На самом деле 90% всей информации, которая хранится внутри нас, мы не осознаем. Назовем ее неосознаваемыми процессами, бессознательным или попросту подсознанием.

Почему нам важно в это углубляться? Потому что контроль происходит только тогда, когда мы переводим информацию на сознательный уровень, именно здесь происходит самовоспитание и саморегуляция. Это-то нам и нужно.

Как же туда попала вся эта информация, и почему мы ее не осознаем? Дело в том, что наш мозг — энергоэффективная машина, и на осознание всего объема у нас просто не хватит ресурса, да это и не требуется. Поэтому большая часть информации уходит на неосознаваемый уровень и устраивается в виде про-

грамм — установок нашего подсознания. Эти установки очень похожи на формулы. Строятся они по принципу «если... то...».

Установки фиксируются в подсознании благодаря опыту, который мы проживаем, фильмам, которые смотрим, книгам, которые читаем. Приведу здесь цитату из книги «Голливудский стандарт: как написать сценарий для кино и ТВ, который купят»: «Тема (фильма) вырастает из писательского бессознательного (творчество), передается через бессознательное героя (внутренняя мотивация и внутренний конфликт) и попадает в читательское бессознательное. Это, если хотите, диалог душ автора и зрителя». А дальше наше сознание начинает нами управлять уже на автоматизме, исходя из этих программ, так как считает их твердыми фактами нашей реальности. Именно поэтому, чтобы стереть установку, нужен огромный ресурс в виде нового опыта, новых переживаний, новых эмоций.

Но ведь меняются же эти установки? Мы явно видим, что несмотря на всю их железобетонность, при желании мы можем поменять их через жизнь: например, переехать или изменить круг общения.

Однажды я задалась вопросом: а можем ли мы менять их проще, чем через множество прожитых ситуаций? Так появилась методика по работе с подсознанием и тренажер Master Kit. Просто для этого важно соблюсти ряд обязательных условий.

Но в этой книге мы с вами отвечаем на вопрос, как перестать страдать и стать счастливым. Поэтому мы не будем обращаться к методике целиком, а возьмем только самую важную для нас часть на этом этапе: ощущение себя классным. И рассмотрим причины, почему со временем оно уходит.

Я КЛАССНЫЙ: ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Это не конец пути, это начало. Вот что важно понимать. «Я классный» — это фундамент, на котором строится наша жизнь как цельное здание.

Что я подразумеваю, когда говорю о том, что нам важно ощущать себя классными просто так? На самом деле в это понятие включена любовь к себе просто так, принятие собственной уникальности, ценности себя, разрешение себе любых проявлений, желаний, эмоций. Причем, как нам самим, так и всем окружающим. Интересный факт: когда мы ощущаем себя классными по-настоящему, нам нет надобности причинять боль людям вокруг нас.

Когда мы делаем практику (это важно), о которой будем говорить ниже, мы начинаем автоматически ощущать единство с миром. Оказывается, когда мы ощущаем классными себя, мы ощущаем классными других людей.

Одним из ярких воспоминаний моего детства была игра в пионербол. Нас с сестрой отправили в лагерь, когда мне было десять лет. И как же весело было играть в эту игру и забивать голы! И у меня получалось! Я не размышляла, лучше или хуже у меня получается, чем у других, зачем я это делаю; я не скидывала килограммы, не думала об этом как о спорте. Я просто играла и отдавалась этому процессу. Я уверена, в вашей жизни тоже были такие моменты, когда вы просто уходили в удовольствие от действия, не думая ни о чем. Если получится, постарайтесь вспомнить и написать ниже:

.....
.....
.....

Это упражнение лучше всего проиллюстрирует вам ощущение «Я классный». Обратите внимание, что там вы не переживали о собственной самооценке, воспринимая все как игру. Когда у нас все в порядке в каком-либо вопросе, мы просто не замечаем, что ощущаем себя классными в нем. Это естественно для нас.

Например, когда у нас здоровые почки, мы не задумываемся, где они находятся, для нас не существует такого понятия, как пиелонефрит. То же самое с этим ощущением: вспомните, когда в вашей жизни был азарт и драйв. Обычно в такие моменты нам по-хорошему без разницы, чем все это кончится, не ставится акцент на результат. Я просто буду забивать голы, я просто буду играть, классно, если получится забить побольше, ведь это весело.

Чтобы выявить свои собственные проблемы с ощущением себя классным, пройдите тест, который находится ниже. Здесь приведены сферы нашей жизни, по которым мы обычно хотим достигать целей. Постарайтесь не думать, когда отвечаете на вопросы, вписывайте первое, что приходит в голову. Тест очень простой.

ТЕСТ 1

1) Есть ли более классные/успешные люди в определенной сфере, чем я? Поставьте плюстик напротив соответствующей сферы, если ответ «да»:

Тело

Любовь

Деньги

Предназначение

2) По каким сферам для вас важно достичь цели как можно быстрее? Возможно есть дедлайн (обязательный срок достижения) или некая срочность. Поставьте плюстик там, где есть дедлайн.

Тело

Любовь

Деньги

Предназначение

3) Будете ли вы классным, только если достигнете цели в этой сфере? Поставьте плюстик в той сфере, в которой вы так ощущаете.

Тело

Любовь

Деньги

Предназначение

Итак, давайте разбирать ответы. Если вы ощущаете, что в какой-то сфере есть более успешные люди, чем вы — это уже очень большой показатель того, что у вас есть связь между ощущением себя классным и вашими достижениями. Вообще, любые сравнительные степени, которые вы используете, об этом гово-

рят. «Больше», «успешнее», «богаче» — все это показатель того, что вы сравниваете себя с другими людьми, и все это не на пользу. Деньги — не характеристика человека.

Илон Маск в один из периодов своей жизни был почти банкротом, а спустя несколько лет он запустил свои ракеты и стал миллиардером. Когда он был банкротом, это же не значило, что он был менее классным человеком?

Мэтью Макконахи для фильма «Далласский клуб покупателей» похудел на 20 кг для роли больного СПИДом электрика Рона Вудруфа. А потом вернулся к своему фитнес-телу. И тут мы можем сказать, что килограммы — не характеристика человека. Этот актер сделал четыре преобразования туда-сюда, и я уверена, в любом своем виде он ощущал себя классным. Быть может, в этом и секрет того, что он с такой легкостью управляет своим телом?

Ни в любви, ни в предназначении — ни в чем мы не можем быть лучше, чем другие люди. Поэтому, если вы ощущаете сравнительные степени — пометьте сферы, в которых это проявилось в тесте, плюсиком.

Второй пункт — дедлайн. Дедлайн сам по себе не является чем-то страшным. Что такое дедлайн? Это всего лишь дата, в которую мы собираемся закончить некий проект в бизнесе или личной жизни. Мы знаем, что с точки зрения любого планирования, определить дату окончания — важная часть. Но это стоит делать только тогда, когда мы ощущаем, что нет ничего критично страшного, если эти сроки нарушатся; или когда мы абсолютно уверены, что такое-то событие произойдет именно в эту дату. А если мы не уверены на 100%, и при этом нам кажется, что невыполне-

ние дедлайна приведет к ужасным последствиям и нам во что бы то ни было необходимо это сделать, вот здесь уже начинается завязка на нашем же ощущении себя классными. Появляются неприятные эмоции, связанные с окончанием некоего проекта, страх — вот этот пункт необходимо отметить плюсиком, так как нам с таким дедлайном, точнее, с целью, которая на нем завязана, важно будет поработать.

Почему это так? В моей первой книге, которая называется «Как впустить в свою жизнь большие деньги», есть глава про страстные желания. В этой книге нам вновь важно проговорить про страстные желания, так как это именно такие желания, невыполнение которых глобально говорит нам о том, что мы не классные. Именно поэтому они никогда (или очень редко) реализуются. Наше с вами подсознание стремится донести до нас одну простую истину. Эта истина для него важнее, чем достижение каких бы то ни было целей. И звучит она так: я классный просто так. Как ни странно, именно это мешает достигать нам некоторых наших целей, а если мы разберемся с этим, то можно будет и ощущать себя классным просто так, и достигать целей. Для этого необходимо научиться отвязывать свои цели от самооценки.

Третий вопрос теста: каким вы будете, если не достигнете цели. Я уверена, часть из ваших целей никак не влияет на вашу самооценку, и парадокс в том, что именно эти цели вы будете достигать легко. Если вы нашли цели, про которые вам хочется сказать: «Если я не достигну этого, я никогда не смогу ощущать себя классным» — это наша с вами «добыча».

Числительное здесь не так уж и важно. Для одного человека, если его самооценка завязана на деньгах, может оказаться, что 100 000 рублей в месяц — это та цифра, не достигнув кото-

рой, он будет ощущать себя полным неудачником. А для другого и 1 000 000 рублей в месяц не будет ощущаться как необходимый уровень. Просто хочется. Числительные не важны, важно ваше ощущение себя при недостижении тех или иных целей. В итоге при любой цели, которую мы хотим достигнуть, нам с вами важно приходить к ощущению «просто хочется». Такие цели, в противоположность страстным желаниям, мы будем называть чистыми желаниями. Мы более подробно разберем это в главе «Чистые желания», здесь я немного забегаю вперед, чтобы вы смогли отметить плюсиком те пункты, где есть завязка на вашем ощущении себя классным.

Итак, просмотрите тест снова, сравните, в каких сферах у вас оказалось больше всего плюсигов, — это сферы с наибольшей завязкой на вашей самооценке, сферы, в которых предстоит дальнейшая работа, чтобы цели в них достигались легко.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ И ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ

Вся суть методики Master Kit состоит в том, что у человека есть два (иногда различных, иногда схожих) представления о любом предмете его реальности и даже о нем самом. Одно это представление мы легко осознаем, мы будем называть его нашим сознательным представлением. Если мы учились в школе, мы можем описать это представление, именно этим мы и занимались, когда писали сочинения. Я не знаю, насколько вы любили это делать, тем не менее прекрасно представляю, что каждый из нас может при помощи слов описать свое представление о чем угодно. Обычно это не вызывает у нас бурных эмоций, мы просто начинаем описывать.

Например, я сижу сейчас у себя дома, за серым столом, имитирующим бетон, на стеллаже передо мной расставлены различные вазы, рамки с фотографиями и просто дорогие моему сердцу предметы, у меня деревянный дом из бревен с огромными окнами. Это мое сознательное представление о моем доме. Точно так же мы можем описать любой предмет или человека. Вообще все, о чем мы знаем, что является частью нашей реальности. Так как нам необходимо увидеть разницу, давайте сделаем небольшое упражнение.

ТЕСТ 2

1) Представьте, что вы рассказываете о себе другому человеку в письме. Опишите себя, расскажите в этом тексте любые подробности, которые вы считаете важными.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Для того чтобы нам с вами доделать это упражнение, нам даже не нужно знать о том, что такое подсознательное представление о чем-либо. Достаточно просто закрыть глаза, спокойно посидеть одну минуту и произнести вслух, не открывая глаз: «Я». Сначала вы можете ничего не увидеть, это не страшно. Просто начните концентрироваться в районе груди. Не нужно водить головой или глазами, просто расслабьтесь и начните ловить любые образы, представления, эмоции. Возможно, к вам придут слова в виде инсайтов. Доверяйте своим ощущениям. Опишите все, что почувствовали, увидели. Испытали ли вы эмоции, похожие на стресс? Это нормально, сейчас вы увидите, почему это так.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Если вы испытали стресс или что-то подобное этому состоянию, когда смотрели образ «Я», это нормально. Почему это так? Дело в том, что мы всегда испытываем стресс, когда у нас не одинаковы сознательные и подсознательные представления о чем-то. Например, сознательно мы ощущаем себя сильными и стойкими, а посмотрев внутрь, узнали, что мы видим маленького ребенка внутри себя, это может быть просто легкий дымок, который не вызывает у нас никаких эмоций, кроме желания пожалеть. Вот эта нестыковка и является тем местом, которое нам необходимо исправить, и именно на эту нестыковку всегда указывает стресс.

Обычно мы не замечаем свой стресс, мы целиком уходим в наши повседневные задачи, не замечая своих ощущений. Но я бы очень не рекомендовала так делать. Почему? Потому что глобально мы делаем наши повседневные задачи для того, чтобы ощущать себя счастливыми. Но это невозможно без того, чтобы

время от времени разбираться со своими ощущениями. Каждый человек может это делать по-своему. Для кого-то подходит религия, для кого-то — чтение книг, для кого-то — практики дыхательной гимнастики. Люди, которые пользуются методикой Master Kit, разбираются с установками, мешающими достигать целей. Какая разница? Главное — постоянно синхронизировать внутреннее и внешнее.

Почему же они различны, два этих представления? Потому что мы живые люди, проживающие свой опыт каждый день. Этот опыт оседает в нашей памяти, меняя наши представления, и это нормально. Мы увидели что-то новое в мире и захотели это. Замечательно. Мы начали общаться с новым знакомым и это поменяло наше подсознательное представление о чем-то. И это замечательно. Не замечательно только тогда, когда эти два представления начинают противоречить друг другу. Именно на это нам указывает стресс. Каждый раз, синхронизируя эти представления, мы растем, но важно уметь их синхронизировать. Я считаю это важным навыком современного человека, где все меняется с такими скоростями. Стресс не плох сам по себе, несмотря на то что многие говорят, что именно от него все болезни — с чем я в принципе согласна. Плохо, когда мы забиваем на него, ведь он указывает нам на очень важные для нас точки. Забивать на стресс — все равно что пить обезболивающие вместо того, чтобы узнать причину болезни и вылечить ее.

Давайте завершим наше упражнение. Проанализируйте различия между вашим сознательным представлением о себе и подсознательным. И давайте вместе подумаем о том, что можно сделать с этими различиями, чтобы одинаковым образом ощущать себя как внутри, так и снаружи.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Итак, к чему нам важно прийти в идеале — к ощущению, что я классный просто так. И люди вокруг классные просто так. Но это невозможно сделать, просто осознав это или просто проговорив это один раз. Еще раз повторяю: это навык, которому важно научиться. И я не могу сказать, что научиться этому легко. Но это реально, вот что самое замечательное.

Почему нельзя прийти к ощущению «я классный просто так», просто проговорив это один раз? Дело в том, что наши установки (а именно так мы будем называть наши подсознательные взаимосвязи) очень тверды, они формируют наше представление о реальности. Они и есть для нас реальность. В жизни они формируются при помощи ярко переживаемых эмоций: при различных ситуациях, трогающих нас, а также когда мы читаем книги, смотрим фильмы, слушаем песни, общаемся с людьми и любым другим способом взаимодействуем с миром.

Все это становится частью нашей памяти, и на основе прожитого опыта, а также опыта других людей, мы принимаем дальнейшие решения. Самым ключевым открытием, объясняющим, на мой взгляд, как взаимосвязаны образы нашего подсознания и наше поведение, являются зеркальные нейроны. Дело в том, что для нашего мозга практически нет никакой разницы между реальным проживанием опыта и ощущениями внутри себя. Вне зависимости от того, реально ли мы едем на велосипеде или только представляем это, задействуются одинаковые участки нашего головного мозга.

Проговаривание определенных фраз в связке с формулой «если... то ...» позволяет нам менять наши установки подсознания, не проживая реального опыта. Когда мы делаем это, мы испытываем нервное напряжение, которое затем переходит в состояние инсайта. Это не просто понимание возможности других вариантов происходящего, но устойчивая вера в то, что будет именно так. Механизм работы этого процесса предстоит узнать ученым, а мы тем временем уже можем использовать его в своей жизни. Почему? Потому что мы и так это используем, только делаем это неконтролируемо. Например, мы можем прочитать книгу известного человека, в которой все его страдания заканчиваются хеппи-эндом. Или можем посмотреть соответствующий фильм. Признавайтесь, вы уже читали книги, которые повлияли на вашу жизнь?

Именно поэтому мы так любим голливудские фильмы и любим хеппи-энд. Потому что это позволяет нам трансформировать наши суждения, просто просматривая их.

Другой вопрос состоит в том, что на одну цель у нас может быть 30–40 установок (иногда меньше, иногда больше, это зависит от пережитого нами опыта и ощущения крутости самой цели). Более того, и цель-то у нас не одна. Поэтому бывает гораздо проще и эффективнее уметь точно трансформировать свои убеждения, не привязывая себя к чтению бесчисленных историй успеха или просмотру кинокартин. Этот пример я привожу лишь для того, чтобы показать: мы с вами делаем это все время, почему бы не научиться делать это более управляемо.

Логика, при помощи которой мы разрываем связи между нашими целями и неприятными событиями, которые могут с нами случиться (а мы верим на 100%, что именно они и случатся), опи-

сана в книге «Как впустить в свою жизнь большие деньги». Несмотря на название этой книги, она далеко не только про деньги. Чтобы сравнить эти два подхода, я приведу эту логику и здесь. Мы хотим чего-то сознательно (выше мы с вами уже научились различать наши сознательные и подсознательные представления), и если у нас нет никаких противоречий в нашем подсознании — мы легко реализуем эту цель. Но если у нас есть подсознательная причина не иметь эту цель (что мы можем найти в нашем подсознательном представлении о ней) — реализовываться она будет очень сложно. И вот уже в течение пяти лет лично я, и в течение трех лет клиенты компании Super Ego умеют находить и менять такие нестыковки, и цели начинают реализовываться легко (или вообще реализовываться, если до этого мы считали, что это нереально).

Эту логику можно легко описать при помощи формулы «если... то...», где первое троеточие — наша цель, а второе — тот неприятный фактор, который произойдет с нами (по нашим ощущениям), если эта цель реализуется. Самый простой пример: «Если я выйду замуж/женюсь, я не смогу заниматься своим бизнесом». Или еще один пример: «Если я буду зарабатывать один миллион рублей (долларов, евро, йен, франков — любой валюты, которая вам подходит, числительное также может быть подходящим именно вам), я не смогу общаться со своими друзьями». Все, что нам остается, когда мы нашли внутри себя эту установку, — трансформировать ее, то есть разорвать нашу внутреннюю взаимосвязь между целью и следствием. Делается это, с одной стороны, просто — при помощи проговаривания, с другой стороны, сложно — нам важно подключить к этому эмоции и вообще научиться эти эмоции внутри себя подмечать. А вот для этого нам нужен весь арсенал, собранный в программном продукте Master Kit.

Логика же тренажера «Самооценка» немного другая. Она построена на том, что нам важно хотеть чего-то, а не ощущать, что нам это «надо». Тогда мотивация к достижению этой цели будет совсем другой, так как у нас появится чистое желание.

СТРАСТНЫЕ ЖЕЛАНИЯ: ПОЧЕМУ ОНИ НЕ СБЫВАЮТСЯ?

Почему мы не можем достичь цели, когда страстно желаем этого? Конечно, если вы ранее читали мои книги или пользуетесь тренажером Master Kit, вы знаете о том, что у нас есть установки — причины не иметь то, чего мы хотим. Но иногда мы имеем эти причины, трансформируем их и легко получаем цель. А иногда нас все равно что-то останавливает.

Представьте себе, что ваше желание отделено от вас (а значит, от реализации в вашей жизни) множеством тонких нитей. Вы разрываете эти нити, эти связи одну за другой. Но помимо этих нитей есть кое-что еще — большая металлическая трубка между вами и вашим желанием. Это и есть завязка желания на вашей самооценке. Не так важно, сначала вы перепилите эту трубку (еще раз: трубка не является вашей самооценкой, она символизирует связь между самооценкой и желанием, а нити не символизируют сами неприятные для вас последствия, с которыми связано ваше желание, они также символизируют связь) или сначала разорвете все нити. Важно, что необходимо сделать и то и другое.

Если вы в первую очередь отвяжите желание от самооценки, вы получите чистое желание, которое дальше будете отвязывать от последствий, ощущаемых вами как негативные. Но это будет уже гораздо более приятное занятие. Именно желания, завязанные на самооценке, доставляют нам самые большие страдания. Но если говорить честно, то не желания формируют наши страдания, а наше ощущение себя не классными просто так. Нам кажется, что именно негативная мотивация позволяет нам иметь

энергию достичь этой цели. Но на самом же деле, энергии желания достаточно, чтобы реализовать его, если у нас нет подсознательных причин его не реализовывать. А отрицательная мотивация только мешает нам, так как все, чего хочет подсознание, — это показать: ты классный просто так.

Это легко понять, но сложно вместить в себя, тем не менее когда вы начнете это делать, вы поймете, насколько легче вам теперь живется, насколько страстные желания на самом деле были постоянным местом слива энергии.

ЧИСТОЕ ЖЕЛАНИЕ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Что такое чистое желание? Это желание, не завязанное на нашей самооценке. Это желание, невыполнение которого не принесет нам ощущение, что я не классный. При этом выполнение такого желания также не даст нам ощутить, что я классный. Зачем же нам его реализовывать, спросите вы? Просто потому, что мы этого хотим. А ощущение себя классным — это отдельный вопрос. Его важно решить еще до того, как мы достигли цель. Это два разных процесса — вот одна простая мысль, которую мне хочется донести до вас в этой книге. Разных, но один не менее важен, чем второй.

Обычно мы всегда идем от цели. Очень редко мы задумываемся о том, что важно разобраться прежде всего с ощущением себя, да это и не плохо. Цель формирует внутри нас желание, а желание — это топливо достижений. Только вот если на пути к достижению нашей цели мы наткнемся на взаимосвязь с ощущением себя и не заметим этого, тогда мы начнем бороться с ветряными мельницами своего же собственного подсознания.

И это не значит, что какие-то желания грязные и от них необходимо отказаться. Раньше я часто слышала фразы: «Проверь, может, это и не твое желание вовсе?» А чье? Сформированное социумом? Родителями? Если это так, верный способ узнать это — проработать установку: только если я стану юристом, мои родители будут ощущать меня классным. Или врачом, или балериной, или менеджером. Но просто взять и не реализовывать тоже больно: я же хочу, чтобы родители ощущали меня классным! Отказаться от желания, ощущая, что оно не твое, — отлично. Только важно это сделать без последствий. А для этого важно уметь

влиять на себя. Воспитание не заканчивается в детстве, навык влияния на самого себя, самовоспитания — то, что необходимо каждому человеку, если он хочет достигать своих целей и ощущать себя счастливым. Я знаю один способ, пользоваться ли вам этим способом или найти какой-то другой — ваше дело. Главное, помните, что это не только реально, но и очень важно.

Любое желание можно сделать чистым. Для этого необходимо просто отвязать от него все связи с самооценкой. И тогда посмотреть: осталось ли желание? Да — тогда вперед. Нет? Тут тоже есть два пути. Расскажу вам одну историю. Одна девушка никак не могла забеременеть. При этом была абсолютно здорова, как и ее муж. Они оба хотели ребенка, но у них не получалось. Когда она начала искать свои подсознательные установки на рождение ребенка, оказалось, что эта цель даже не вызывает у нее нервного напряжения, а значит, грубо говоря, она этого даже и не хочет.

Однако сознательно она четко отдавала себе отчет в том, что она хочет ребенка. Тогда при помощи методики она начала формировать желание иметь ребенка. После того как она сделала несколько проработок, это желание появилось: у нее появилось нервное напряжение на эту цель. Дальше она уже знала, что делать, и через энное количество проработок, направленных уже на цель, она забеременела и родила. Вот пример формирования желания при помощи методики и дальнейшей реализации этого желания.

Второй путь, если вы четко сознательно понимаете, что не хотите это реализовывать, — ну и замечательно. Но при этом, нереализация этого желания уже отвязана от неприятных последствий в вашей жизни. Например, вы хотите стать рок-

музыкантом, а ваша мама видит вас юристом. После проработок самооценки, вам будет легко донести до мамы, что классный вы в любом случае. Только, пожалуйста, не нужно делать это без проработок. Эта логика работает, только когда мы меняем не сознательное, а именно подсознательное представление о себе. Это очень важно.

Потому как если, не поменяв этого подсознательного представления, вы пойдете что-то доказывать маме — может случиться обратный эффект. Про то, как мы сознательно доносим до других то, что нам хочется, а им нет (это легко можно назвать двумя словами «вынос мозга»), написана книга «Как впустить в свою жизнь идеальные отношения». По крайней мере, если вам очень захочется сделать так, прочтите прежде эту книгу.

Итак, чистое желание — это желание, не завязанное на самооценке, на ощущении себя классным, при этом имеющее место быть в вашем сознании (в подсознании необязательно, там можно его сформировать, пример про роды выше).

ТЕСТ 3

Сейчас мы с вами найдем ваши чистые желания. Еще раз повторюсь, что я не призываю вас откидывать ваше желание, даже если вы сейчас определите его как страстное (потому что любое нечистое желание мы можем с вами назвать страстным желанием).

Для того чтобы найти их, пропишите все возможные продолжения следующей фразы (если вам сложно прописать — с за-

крытыми глазами, после минутной концентрации в районе груди, проговорите: «Я классный» и опишите все, что там увидите).

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

Я классный, только если

.....
.....
.....

«ХОРОШИЙ» ОБРАЗ «Я» И РАЗВИТИЕ

Ощущать себя классным — с этого начинается наш путь в жизни. Каждый ребенок ощущает себя классным, но собирая разные ситуации в своей жизни и записывая их в подсознание, ребенок перестает со временем ощущать себя классным просто так. Чаще всего это происходит именно в подростковом возрасте, но важно помнить, что мы не должны винить за это ни родителей, ни город, в котором родились, ни школу, в которой учились. Ну и конечно, нам очень важно не винить за это себя.

Тем не менее путь взрослого человека начинается с того же. Нам важно снова ощутить себя классными. Классными просто так, вне зависимости ни от чего. Это огромная иллюзия, установка нашего подсознания, которая настолько часто встречается, что мы можем говорить уже об установке целого общества. Звучит она так: только если я буду ощущать себя ничтожеством, я смогу иметь мотивацию двигаться вперед и развиваться, улучшать себя. Это не так.

Почему?

Дело в том, что нашему подсознанию очень важно, чтобы мы ощущали себя классными. Причем просто так. Почему оно так бьется за это ощущение? При этом оно готово оставлять нас без денег, без отношений и без тела мечты, и все ради этого ощущения.

В природе существует два типа размножения, один из них использует амеба. Она ощущает себя классной и бесконечно делится, пока среда благоприятна для этого. Если среда становится неблагоприятной — делиться перестает.

Но из этих же простейших, таких как амеба, выделилась группа животных организмов, которые решили видоизменяться под среду. Для чего? Опять же для того, чтобы затем уже снова размножаться. Смысл всей жизни — увеличиваться, пока это позволяет среда, и меняться, если среда не позволяет, а потом опять же увеличиваться количественно. То есть пока мы не ощущаем себя классными, мы не можем размножаться. Для человека размножение, на мой взгляд, вышло за рамки биологического размножения, мы множим информацию о себе. Когда мы открываем новый бизнес, когда мы реализуемся в своем предназначении, мы как бы хотим, чтобы нас стало больше.

Внутренне мы стремимся к тому, чтобы именно классного в мире становилось больше. Никто из нас не хочет множить мутантов, чудовищ и монстров. Без ощущения себя классными мы просто не будем множить себя и будем замирать до лучших времен.

Но есть еще одна причина, и она куда важнее. Когда мы не ощущаем себя классными, мы стремимся выйти из этого ощущения. Для этого мы ставим перед собой цель за целью: только если я похудею на энное количество килограммов, я смогу ощущать себя классным, только если я буду зарабатывать энное количество денег, я смогу ощущать себя классным, только если у меня будет мужчина/женщина моей мечты, я смогу ощущать себя классным. Простой пример — iPhone. Люди, которые выбирают iPhone, классные. Значит, если я куплю iPhone, пусть даже в кредит, я буду ощущать себя классным. Правда? Не работает. К сожалению или к счастью.

ЖИЗНЬ КАК ГОЛЛИВУДСКИЙ БЛОКБАСТЕР

Ну что ж, мы с вами выяснили, что для ощущения счастья нам важны два критерия: ощущение себя классным и стремление к новым высотам, достижение целей. Оба эти условия для нас обязательны. С первым из них желательно закрыть вопрос как можно скорее. Второе — это ваш путь под названием жизнь. А чтобы он был увлекательным и похожим на голливудский блокбастер, давайте прямо сейчас напишем его сценарий?

Я уже приводила вам некоторые цитаты из книги, с которой мне хочется познакомить вас поближе. Это книга «Голливудский стандарт: как написать сценарий для кино и ТВ, который купят». Почему мне хочется познакомить вас с ней поближе? Ведь, с одной стороны, она не имеет ничего общего с построением человеческого счастья и с жизнью вообще. Она же про кино.

Но если приглядеться к этой книге поближе, что мы с вами и сделаем, окажется, что она очень даже может нам пригодиться.

Посмотрите на эту цитату, и вам все станет ясно: «Как написать хороший сценарий? Ответ прост, я могу сформулировать его в одном предложении: харизматичный герой должен преодолевать все более трудные, кажущиеся непреодолимыми препятствия на пути к вожаденной цели». Удивительно, но именно этого мы хотим и от нашей жизни.

Итак, план таков:

- 1) Достигаем внутреннего ощущения харизматичного героя. Герой — это вы. Вы можете использовать для этого любые доступные вам средства. Для меня это тренажер «Самооценка» Master Kit. Если у вас есть какой-либо другой метод — хорошо. Лично я из эффективных методов знаю только этот. Другие способы лично мне не принесли результата, но если у вас получится — отлично. Главное понимать, что нам важно это сделать. Повторюсь, что просто проговорить себе «Я классный», внутренне так не ощущая, не является эффективным способом в данном случае;
- 2) Создать для себя путь движения, чтобы фильм под названием «Моя жизнь» получился действительно красочным и интересным, в первую очередь — лично вам. Ну а если одним из актов будет написание мемуаров, здорово же, что они не будут в жанре драма.

И тут я хочу объяснить, почему мне хочется, чтобы мы взяли эту книгу и написали по ней сценарий нашей собственной жизни. Дело в том, что я встречала в жизни людей двух типов. Первые были слишком хорошими сценаристами своей жизни. Они прописывали абсолютно все. Во сколько будут вставать каждый день, во что будут одеваться сегодня и завтра, их планы были непоколебимы, даже если случится апокалипсис, они не отступят от них.

Кстати, даже в книге, которую мы разбираем, это не является хорошим сценарием, так как хороший сценарий лишь задает канву, а дальше актеры и режиссер добавляют эмоций и реали-

стичности происходящему. Так что и мы, с вашего позволения, не будем считать это хорошим сценарием.

Второй тип — это люди, которые вообще ничего не планируют, живут, погрязая в задачах сегодняшнего дня, ни о чем не мечтая, как получится, так и хорошо. Плывут по течению.

Мне очень нравится идея того, что нам важно быть и сценаристом, и актером, и режиссером собственной жизни, и каждому процессу отвести свою важную функцию.

За сценариста-то мы с вами сейчас и поработаем как следует. *Актер* для меня — это действие, проживание жизни, ее реальных моментов, реализация задуманного. Еще раз повторю, что действия — это неотъемлемая часть жизни, они никогда не идут вразрез с методикой *Master Kit*, а являются естественным продолжением того, что мы прорабатываем. А сами проработки — это и есть работа *Режиссера*! Потому что именно *Режиссер* регулирует все процессы, все координирует и составляет единую картину.

Мы можем разложить эти функции на привычные для методики: *Сценарист* — сознательный анализ, мечты, планирование, постановка целей; *Актер* — действия, реализация задуманного; *Режиссер* — синхронизация подсознательных и сознательных желаний, трансформация установок.

ТЕСТ 4

Давайте прямо сейчас определим, какой функции не достает именно в вашей жизни. Для этого ответьте на несколько вопросов:

1. Часто ли вы мечтаете? *Сценарист*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

2. Часто ли вы планируете свою жизнь? *Сценарист*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

3. Часто ли вы анализируете свои успехи? *Сценарист*

- 1) каждый день
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

4. Часто ли вы анализируете, подмечаете свои неудачи/провалы? *Сценарист*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

5. Часто ли вы находите свои установки? *Режиссер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

6. Часто ли вы трансформируете свои установки? *Режиссер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

7. Часто ли вы ходите на тренинги (любые)? *Режиссер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

8. Часто ли вы читаете мотивирующие книги/смотрите мотивирующие фильмы? *Режиссер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

9. Часто ли вы путешествуете? *Режиссер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

10. Часто ли вы знакомитесь/общаетесь с новыми людьми? *Режиссер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

11. Часто ли вы делаете действия, даже если не знаете, принесут ли они вам желаемый результат? *Актер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

12. Часто ли вы действуете вообще без какого-либо плана? *Актер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

13. Часто ли вы делаете повторяющиеся действия? *Актер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

14. Часто ли вы делаете что-то совершенно новое для себя? *Актер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

15. Часто ли вы делаете что-то, если другие люди против? *Актер*

- 1) каждый день
- 2) раз в неделю
- 3) раз в месяц
- 4) раз в год
- 5) никогда

Подсчитайте ответы для каждой функции, сложив цифры, которые вы отметили для каждой из них отдельно:

Сценарист _____

Режисер _____

Актер _____

Итак, я специально подписала функции, которые мы можем исполнять в течение нашей жизни, прямо в тесте. Я не хочу проверять вас, этот тест создан для того, чтобы вы проверили себя. Просто проанализируйте, какой функции у вас не хватает на ваш взгляд. Чем больше получилась цифра, тем меньше она проявлена в вашей жизни. Чем меньше цифра, которая получилась в каждой из функций, тем лучше.

Решать только вам, я просто хотела бы, чтобы вы знали, как важны все эти функции. Возможно, вам покажется, что в вопрос 13 или 14 закралась ошибка. Ведь я предложила отметить вам абсолютно противоположные понятия. Но это не ошибка. Нам важно делать как нечто повторяющееся, так и новое. И вопрос действий тут ключевой. Все, что вы ощущаете как действия, неважно, новые или повторяющиеся, — это функция *Актер*.

Если вы ощущаете, что вам не хватает функции *Сценарист* — устранением этого пробела мы как раз сейчас и займемся.

Если вы ощущаете, что вам не хватает функции *Режиссер* — именно для вас создан продукт Master Kit, просто купите его и начните заниматься.

Если вы ощущаете, что вам не хватает функции *Актер* — начните действовать, действуйте, несмотря ни на что, и по ходу разбирайтесь с установками, страхами и обидами. Но именно по ходу. Не сидите и не ждите, что вот когда-нибудь я разберусь с собой и тогда... Нет, начните прямо сейчас, так и с другими двумя функциями разберетесь гораздо быстрее. Тем более после того как мы с вами пропишем сценарий вашей жизни. А сделаем мы это прямо сейчас.

ПИШЕМ СЦЕНАРИЙ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Я рекомендую вам возвращаться к этой функции не реже, чем раз в год. Правильно рекомендую раз в неделю, раз в месяц, хотя бы мысленно. Лучше всего делать это именно в письменном виде, можно в заметках в телефоне.

В чем суть этой функции. Нам с вами важно создать такую интересную и захватывающую жизнь, чтобы вашему внутреннему актеру захотелось сыграть в таком фильме. А еще для того, чтобы он не превратился в жанр драма, ведь если вы не будете добавлять ярких красок, ваше подсознание это сделает за вас. Добавит вам проблем и конфликтов, которые необходимо будет (вспоминаем цитату) героически преодолевать. Но наш герой создан не для этого, ведь правда? Мы создадим такую канву, что проблемам просто не останется места!

Итак, напоминаю о том, что вопрос харизматичности героя (ощущение, что я классный просто так, четкое внутреннее ощущение, а не просто сознательное представление) у нас решен, если еще нет, то мы решаем его параллельно.

Цели, которые мы себе пропишем, никак не будут для нас связаны с ощущением себя классным. Если же мы обнаружим это — сразу же в тренажер. Это важный штрих, для того чтобы мы вообще могли с вами продолжать.

Первое, с чего нам рекомендует начать автор книги «Голливудский стандарт: как написать сценарий для кино и ТВ, который купят», — определить наше желание. Чего мы хотим? Снова и снова Майкл Хейг напоминает нам о том, что у героя должна

быть целью и она должна быть очевидна. Чем более интересна для вас ваша же собственная цель, тем интереснее получится кино. А вы, несомненно, являетесь еще и зрителем, поэтому, думаю, вам важно, чтобы получилось интересно. Процесс старения — это когда нам становится скучно смотреть наше собственное кино, а значит — самое время написать в нем новую главу.

В методике мы определяем несколько сфер, которые отвечают за всю нашу жизнь целиком. Эти сферы: деньги, здоровье, отношения и предназначение. Предназначением мы можем назвать самореализацию, действия, которые нам хочется делать, чтобы привести в этот мир что-то классное.

Каждая из этих сфер подходит, для того чтобы поставить в ней очередную цель, и глава вашего фильма будет посвящена именно ей. Конечно, туда будут вплетены и три другие, но фокус будет именно на главной для вас в данный момент времени.

Как выбрать главную? Для начала определите все цели во всех сферах

ДЕНЬГИ

Если сейчас вам интересно поиграть именно в игру под названием «Деньги», пусть это будет зажигательная для вас цель.

Если вы еще не знакомы с понятием нормы, то я рекомендую просто умножить ваш привычный доход на три, если вы читали предыдущую книгу и умеете пользоваться этим тренажером — вы можете поставить абсолютно любую цифру. В цифры играть очень интересно, особенно когда они отвязаны от ощущение

ния себя классным. Именно тогда они превращаются в интересную игру!

Привожу цитату из книги, которую мы выбрали за основу: «Каждая история начинается с вопроса: “Что, если...” Писатель придумывает героя, ситуацию или событие и начинает прикидывать: что будет, если случится то-то и то-то?» Лично я всегда заменяю этот вопрос на «Неужели?...» Я обожаю этот вопрос.

Неужели у меня никогда не будет Ferrari? Для меня это ровно тот же вопрос, что и «Неужели я когда-нибудь буду владельцем Ferrari?»

«Неужели я когда-нибудь буду получать один миллион долларов в месяц в своем бизнесе?», «Неужели у нас будет 100 000 пользователей?» А сейчас пропишите свои «Неужели...»

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

P.S. Я очень хотела бы, чтобы вы уловили оттенок «Неужели?». Это именно веселый игровой вопрос, а не нечто негативное и тяжелое: «Неуже-е-е-е-е-ли никогда???»

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

Это крайне интересная игра! В ней вы получаете тонны благодарности и ощущения, что делаете что-то классное для мира. Если вы еще не знаете, в чем ваше предназначение, это тоже может быть вашей игрой: «Неужели я когда-нибудь сделаю что-то классное для людей?». Для того чтобы найти свое предназначение, есть множество техник, есть чек-лист по открытию предназначения в Master Kit. Но на самом деле вы прямо сейчас може-

те ответить себе на этот вопрос, просто попробуйте. А вот мои примеры, возможно, они вдохновят вас: «Неужели когда-нибудь я сниму голливудский фильм?», «Неужели когда-нибудь я буду владеть мусороперерабатывающим заводом?», «Неужели когда-нибудь я создам свою линию одежды?»

Я думаю, именно этот вопрос двигал Илона Маска: «Неужели мы когда-нибудь полетим на Марс?» А теперь ваша очередь:

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....

.....

.....

.....

ОТНОШЕНИЯ

Конечно, это тоже очень интересная игра. Любовь. Я прошу не закидывать меня помидорами, если кому-то не понравится, что я называю любовь игрой. Я это не всерьез. Тем не менее часто бывает очень полезно и на эту сферу нашей жизни посмотреть чуть с меньшей серьезностью и признать, что это интереснейшая, но все же игра. В нее играют двое, и вы один из них. На мой взгляд, очень полезно, просыпаясь каждое утро, выбирать своего любимого человека, ощущая, что вас ничего не держит вместе, кроме любви.

Именно на любовь это действует самым благоприятным образом. Как достичь этого состояния? Опять-таки отвязать отношения от ощущения себя классным. Когда мы в отношениях из страха одиночества или ощущения социальной значимости брака — это не работает. И дети — не лучшая причина быть вместе. Лучшая — только одна: чистое желание быть с человеком, чистая любовь. Как этого достичь? Еще раз: тренажер «Самооценка» — «Я классная/классный, только если...»

Если что-то не в порядке с самой любовью, например, вы не ощущаете, что вас любят, или сами не любите — это уже функция *Режиссера* в нашем фильме, так что прямиком в Master Kit разбираться основательно со своими установками и подсозна-

тельным образом любви. Но для начала определим, эта ли цель будет в фокусе в данный момент времени, или оставим ее для следующего акта.

А для этого снова отвечаем на вопрос: «Неужели?..?» А чтобы вам было проще, приведу примеры. «Неужели я никогда не выйду замуж?», «Неужели я не встречу мужчину/женщину своей мечты?», «Неужели я никогда не влюблюсь?», «Неужели я не найду взаимопонимания со своим любимым человеком?»

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....

.....
.....
Неужели я когда-нибудь
.....
.....
.....
.....

ЗДОРОВЬЕ

Конечно, эта сфера тоже является очень интересной для различных игр. Если у вас есть какое-либо заболевание, тут уж не до игр, это понятно. Пользуясь случаем, напомним, что методика Master Kit никогда не являлась и не является заменой традиционному лечению, скорее, наоборот, она может сделать ваше же собственное желание выздороветь более ярким, что, несомненно, поможет классическому лечению. Тем не менее иногда бывает полезно отнестись к самому процессу выздоровления немножко как к игре, соблюдая в точности все предписания врачей.

Если у вас есть серьезная проблема в этой сфере, я, конечно, рекомендую выбрать именно ее как первую главу нашего сценария. Поставьте перед собой вопрос: «Неужели я смогу быть полностью здоров?» Очень здорово тема игры в болезнь раскрыта в книге Томаса Манна «Волшебная гора». Я неоднократно рекомендовала ее к прочтению. Если вы еще не читали это произведение — рекомендую еще раз. Особенно, если тема болезни для вас близка.

Тема здоровья — это не только тема отсутствия болезни. Это еще и тело, спорт. Например, для меня примерами вопросов могут быть: «Неужели я никогда не буду участвовать в соревновании по фитнес- бикини?», «Неужели я никогда не буду весить 55 кг?», «Неужели я никогда не буду 90–60–90?», «Неужели я никогда не пробегу марафон?». Напишите свои «Неужели» в этой сфере прямо сейчас:

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....
.....
.....
.....

Неужели я когда-нибудь

.....

.....

.....

.....

Ну что ж, поздравляю, вы сделали грандиозную работу! Что же остается? Совсем немного! Выбрать, какое из ваших «Неужели?» интереснее всего для вас на данный момент. Как же выбрать? Может быть, в процессе написания вы уже отметили, что для вас интереснее всего, а возможно сделаете это, просто перечитав свои записи. Поймите свои эмоции: на каком из «Неужели?» ваша душа откликается сейчас больше всего?

Вы можете выбрать и несколько пунктов, и это было бы даже здорово выбрать по одному «Неужели?» на каждую сферу. Но главное, помнить, что фокус до достижения в реальности должен оставаться все же на чем-то одном.

Как и в фильме, у героя может быть несколько желаний, часто в фильме есть любовная линия и линия предназначения. Но все же мы всегда знаем, какая из них главная. Не переживайте, как только вы достигнете этой цели, вы спокойно перейдете к следующей части вашего фильма и выберете новую главную цель.

Опишите свою главную цель на данный момент в виде существительного, это будет внешней мотивацией нашего сценария в данной главе вашей жизни:

.....
.....
.....

Посмотрите, не завязана ли она на вашей самооценке, можете ли вы отрицательно ответить на вопрос: только если у меня будет

.....
.....

я смогу ощущать себя классным?

Если это так — не бросайте цель, но через тренажер «Самооценка» проработайте эту установку. Превратите вашу цель в чистое желание.

ВСЕ ДЕЛО В ДЕТАЛЯХ

Есть такое популярное современное направление в теории счастья, как *хюгге*. Секрет счастья по-датски. Моя сестра подарила мне книгу, которая называется очень просто «Маленькая книга Нугге. Секрет датского счастья», Майк Викинг. Прописывая наш с вами сценарий, мы не можем обойти стороной детали.

Жизнь не может состоять из одних сплошных достижений. Достижениям нужен соответствующий фон, и каким будет ваш — решать вам.

Например, для меня немисливо есть из некрасивой или сломанной посуды. Иногда я просто смотрю на детали интерьера моего дома, и мне становится тепло на душе. Для каждого из нас важны свои детали, но они важны. Я не могу сказать, что я полностью согласна с авторами, что хюгге и есть счастье. Но то, что оно должно обрамлять счастье, — это факт. «Хюгге — это способность ценить простые удовольствия, оно может существовать при самом ограниченном бюджете». С этим я полностью согласна. Начинаться оно должно прямо сейчас. Вне зависимости от того, сколько денег в вашем кошельке. Но! Считать, что оно невозможно при более крупных суммах, такая же установка.

Наверное, хюгге — это про то, что важно получать удовольствие. Это однозначная отвязка от самооценки. Нет пафосу, нет целям и достижениям ради ощущения себя классным. Но если я получаю удовольствие от вещей марки Gucci, почему бы мне не хотеть и не покупать их? Хюгге кончается там, где эти вещи нам нужны для доказательства собственного статуса. Но если я про-

сто получаю удовольствие от этих вещей, почему бы и не иметь их?

Опишите ваши личные детали. Что вам нравится? Чего вам хочется побольше в жизни? Это такие небольшие мелочи, которые не обязательно ставить во главу вашего фильма, но они важны для ощущения яркости каждого момента.

Что это может быть? Красивый интерьер, красивый гардероб, красивая машина, садиться в которую каждый день одно удовольствие. Чистая машина, чистый дом, приятное общение с друзьями, вечеринки, мини-путешествия, походы в театр, музей и кино. Пикники, костры в лесу, купание в реках, спа-ритуалы дома или в спа-центре, вкусная еда, здоровая еда, косметика, классные гаджеты для дома. Множество, множество деталей, которые делают нашу жизнь ярче и красивее каждый день. Опишите все возможные детали, которые найдете, стремитесь к красоте и вечному совершенствованию картины под названием «Моя жизнь».

Для того чтобы вам проще было найти максимальное количество деталей, я сформировала «сцены», в которых могут проявляться те или иные декорации.

Опишите как можно больше деталей, которые вам хочется добавить в вашу картину.

Ваша задача прописать все, что вы хотите, чтобы проявлялось в вашей картине жизни по-другому, а после того, как вы это сделаете, подойти к этому списку с точки зрения «узкого места». Как это сделать, расскажу чуть ниже, сейчас главное — прописать максимально подробно все-все декорации, которые вы хотите.

ИНТЕРЬЕР ВАШЕГО ДОМА

Посуда:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мебель:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ремонт:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Декорации, картины, вазы:

.....
.....
.....
.....

.....
.....

Хранение вещей, чистота дома:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Дизайн вашего дома, стиль:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ПУТЕШЕСТВИЯ

С кем:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Куда:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Что посетить:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

С какой периодичностью:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Вид транспорта, который вам хотелось бы использовать:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

В каких отелях, домах вы хотели бы останавливаться:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ГАДЖЕТЫ

Марки машин, которые вы хотели бы иметь:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Телефоны, ноутбуки:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Техника для дома:

.....
.....
.....
.....

.....
.....

СПОРТ

Марафоны:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Виды спорта, которые вы хотели бы попробовать:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Спортивные награды и достижения:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ОТДЫХ ВНЕ ПУТЕШЕСТВИЙ

Встречи с друзьями:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Пикники, костры на природе:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Посещение парков:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Мини-путешествия:

.....
.....
.....
.....

.....
.....

Дача:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Кафе, рестораны, которые хочется посетить:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

ГАРДЕРОБ

Марки одежды, которые вам нравятся:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Хранение одежды:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Украшения:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ОБУЧЕНИЕ

Новые навыки:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Новые знания:

.....

.....

.....

.....

.....
.....

Искусство:

.....
.....
.....
.....
.....

Языки:

.....
.....
.....
.....
.....

Чтение:

.....
.....
.....
.....
.....

Вы можете описать гораздо больше деталей и даже сфер. Те, что я привожу здесь, просто пример, от которого можно оттолкнуться.

Для чего мы перечислили эти детали. Просто описать их — уже очень важно, так как даже этот простой шаг запустит фокус на деталях и увеличит яркость вашей повседневной жизни.

Очень важно уделять деталям внимание. Скорее всего, вы не сможете за один раз реализовать все, что вам хочется. Но составить проект так же важно, как и начать его реализовывать.

Для того чтобы это перешло со страниц этой книги в реалии вашей жизни, применяйте технологию «узкого места». Что из перечисленных сфер для вас сейчас важнее всего? Отсутствие какой детали отнимает больше всего энергии, доставляя больше всего неудовольствия? Для начала отметьте сферу.

После того как вы отметите сферу, в которой прячется ваше «узкое место», найдите самую главную деталь, формирующую неудовольствие. Или же деталь, способную принести больше всего удовольствия прямо сейчас. Постарайтесь реализовать ее так быстро, как только получится. Возможно, для этого потребуются проработки в Master Kit, тогда деталь станет вашим сознательным запросом. А возможно, вы просто не задумывались о том, что это может принести вам столько удовольствия. После того как вы реализуете эту деталь в своей реальности, переходите к следующей, которая сейчас стоит на втором месте.

Таким же образом пройдите по всем деталям, все время просматривая их с точки зрения «узкого места» вашей жизни.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Вот мы и составили сценарий нашей жизни. В нем есть герой, главная характеристика которого — классный. В нем есть цели, и мы умеем делать их чистыми желаниями. В нем есть декорации — детали, которыми мы хотим оформить нашу жизнь.

Дальше включается функция *Актера*, и мы реализуем все то, что запланировали. Возможно, по ходу нам захочется что-то поменять, и мы опять ненадолго включимся в работу *Сценариста*. И, конечно, если что-то пойдет не так — мы всегда можем быть *Режиссерами* своей жизни, мы можем трансформировать свои установки, избавляться от страхов, обид, принимать неприятные качества и вновь возвращаться к состоянию «я классный просто так».

Для того чтобы реализовывать функцию *Режиссера*, я очень рекомендую вам пользоваться тренажером Master Kit. Он позволит вам при определенном количестве проговариваний выйти в эмоциональное состояние, когда подсознательные связи больше не будут для вас актуальны.

Хочу напомнить вам, что самая фундаментальная часть вашей работы *Режиссером* — это приведение собственной самооценки в нужное состояние. В состояние ребенка. В состояние харизматичного героя.

После работы над самооценкой, связи между ощущением себя классным и вашими целями больше не будет. Я была бы очень рада сказать вам сейчас: ты классный — классный вне зависимости ни от чего. Просто иди и реали-

зуй свои желания. Но, к сожалению, так это не работает. Точнее, это может сработать, но ненадолго. Мне же хочется дать вам не рыбу, но удочку. Четкий навык, который поможет вам самостоятельно придти к этому ощущению.

Я знаю, что, когда мы продаем людям Master Kit, это может вызывать раздражение. Зачем продавать что-то, дайте мне это бесплатно. Мы не делаем это по нескольким причинам. Во-первых, пока человек не приобрел программу, он не преодолел свое внутреннее сопротивление. Он еще не готов к изменениям. Когда человек покупает Master Kit — это знак для нас, знак готовности к взятию ответственности за самого себя. И в большинстве случаев просто покупка уже совершает эту трансформацию. Во-вторых, человек готов вкладываться и работать, а ведь работа над своими установками — это еще какая работа. В-третьих, человек становится по-настоящему заинтересован в том, чтобы у него все получилось, а это главное.

Я бы очень хотела подарить вам эту программу, но так как я действительно хочу, чтобы вы ею пользовались, я хочу, чтобы вы ее купили. Потому что это будет кое-что значить для меня. Я продала эту программу своей сестре. Она просила меня подарить ей Master Kit, но я сказала: «Нет». И сейчас она очень благодарна мне за это. Я знаю, что, если вы купите ее — вы никогда об этом не пожалеете. Это позволяет мне говорить вам об этом с открытым сердцем.

А с другой стороны, я несколько вас не убеждаю в этом. Главное, мы с вами здорово повеселились, разбираясь с тем, как формируется счастье. И я надеюсь, что вам понравилось. Мне — очень. Вне зависимости от того, как вы будете выпол-

нять функцию *Режиссера* в своей жизни, главное — помните о том, что все мы играем в игры. Так пусть они будут веселыми и красочными.

Вы можете зарегистрировать-ся и получить ознакомительную версию Master Kit на сайте <http://master-kit.biz> совершенно бесплатно.