

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Александр Любимов

[psychology] РИСУНОК,
ИСПОЛНЯЮЩИЙ
ЖЕЛАНИЯ

КАК ЗАСТАВИТЬ
ПОДСОЗНАНИЕ
РАБОТАТЬ
НА ВАС



Практический тренинг

Александр Любимов

**Рисунок, исполняющий
желания. Как заставить
подсознание работать на вас**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.96
ББК 88.6

Любимов А. Ю.

Рисунок, исполняющий желания. Как заставить подсознание работать на вас / А. Ю. Любимов — «Издательство АСТ», 2019 — (Практический тренинг)

ISBN 978-5-17-110291-3

Полезнейшая популярная книга-тренажер проста в изложении и доступна в самостоятельных упражнениях. Здесь нет философских рассуждений или рассказов о том, как правильно вести себя в какой-то ситуации. Зато здесь много примеров того, как можно разрешить какую-то ситуацию, используя собственные ресурсы, как управлять собственными эмоциями или изменить свои установки. Работайте с этим уникальным учебником по самосовершенствованию вдумчиво, и вы добьетесь ошеломляющих успехов!

УДК 159.96
ББК 88.6

ISBN 978-5-17-110291-3

© Любимов А. Ю., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Вступление	6
Как пользоваться книгой	7
Базовая техника изменения	8
Общие шаги	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александр Юрьевич Любимов
Рисунок, исполняющий желания. Как
заставить подсознание работать на вас

© Александр Любимов, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

Вступление

Меня с детства интересовали всяческие способы самосовершенствования. Но при этом для работы с собой очень хотелось найти что-нибудь простенькое и понятное, но в то же время эффективное. И главное, чтобы не сильно напрягаться в процессе. Что-то типа таблетки: вечером выпил – утром кашля нет. Но всё, что попадалось в соответствующей литературе в большей степени было предназначено для активного исправления других, а если и для работы с собой, то на таблетки было похоже мало. Обычно в целях саморазвития требовалось взять себя за шкуру и каждый день с 10 до 12 продвигать в нужном направлении, ломая сопротивление противника. То есть себя самого. Сражаться с собой не хотелось, так что для решения своих задач пришлось придумывать что-то самому.

Самое забавное, что получилось. Не сразу, потихоньку. Я шлифовал методику, постепенно добавляя новые возможности, интересные ходы и убирая менее удачные элементы. За 16 лет технология прошла большой путь, она доказала свою эффективность. На занятиях было обучено довольно много людей, и, насколько я знаю, многие и по сей день практикуют этот способ работы с собой при возникновении проблем.

Итак, Интегральная Графика.

Это технология, технология работы с собой. В действительности она довольно простая – здесь нет сложных теоретических выкладок и длительных психологических разборок. В большинстве случаев вы просто рисуете рисунок, или два, и совершаете с ним определённые действия. А дальше с вами что-то начинает происходить. И, самое забавное, это может происходить как внутри вас, так и снаружи. Вы хотите изменить отношение к человеку – и ваше отношение становится другим. Или случается ситуация, в которой вы можете взглянуть на этого человека с другой стороны. Или вы узнаете о нём какие-то новые подробности.

В любом случае, это нужно попробовать на себе, потому что слушать о вкусе манго и чувствовать вкус манго – это большая разница. Простое чтение этой книжки вряд ли принесёт вам много пользы – здесь нет философских рассуждений или рассказов о том, как правильно вести себя в какой-то ситуации. Зато здесь много примеров того, как можно разрешить какую-то ситуацию, используя собственные ресурсы, как управлять собственными эмоциями или изменить свои установки.

Как пользоваться книгой

Большинство глав организовано по такой схеме:

1. Вначале небольшое вступление.
2. Условная демонстрация работы тренера с клиентом, в которой я постарался отобразить процесс работы. Фразы тренера обозначаются как «**Т:...**», фразы клиента как «**К:...**»;
3. Наиболее часто задаваемые вопросы, они выделены *курсивом*, и ответы на них.
4. Краткое пошаговое описание техники.

Хотите попробовать как работает Интегральная Графика? Разбираться с ИГ лучше практически. Простое чтение скорее всего особо ничего не даст, ни превращений, ни озарений. Так что давайте просто начнём.

Базовая техника изменения

Общие шаги

Если мы хотим что-то изменить в жизни, то, говоря другими словами, мы хотим перейти из состояния, в котором мы находимся сейчас в состояние, которое нас устроит больше, то есть из нежелательного состояния в желаемое состояние. Для того, чтобы это сделать, нужно:

1. определить нежелательное состояние;
2. определить желаемое состояние;
3. перейти.

Когда это записано в такой форме, то напоминает мне анекдот про то, как запихнуть бегемота в холодильник:

- За сколько шагов можно запихнуть бегемота в холодильник?
- За три: открываешь холодильник, запихиваешь бегемота, закрываешь холодильник.

Описать эту процедуру в виде трёх шагов достаточно просто. Вопрос в том, *как именно эти шаги делать*.

Как определить это самое желаемое состояние? Как это определить, как сформулировать? Пойти от противного и подобрать слово-антоним? Просто заменить, как «неуверенность» на «уверенность», в большинстве случаев не получится. Например, есть у человека боязнь публичных выступлений, и это его не устраивает. А что тогда его будет устраивать? Ну, давайте попробуем подобрать слово с значением, противоположным боязни: боязнь-храбрость, боязнь-уверенность, боязнь-стремление. Каждая пара дает новый оттенок, и все важны, потому что человек существо сложное и противоречивое. Если подобрать замену неаккуратно, то потом вдруг может выясниться, что где-то это просто не работает, где-то мешает получать другие нужные вещи, а где-то последствия совершенно кошмарны.

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.