18+

Регистрационный номер
объекта интеллектуальной собственности:
119-540-343

✔ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ВЫСШЕГО УРОВНЯ

СИСТЕМА MPS 208

«Управление мыслями, эмоциями и собственной жизнью».

АВТОР

Практический психолог
Специалист по управлению эмоциями
ГРИЦЕНКО ИЛЬЯ ВЛАДИМИРОВИЧ

Илья Гриценко

Система MPS208: управление мыслями, эмоциями и собственной жизнью

https://litres.ru/67095348
ISBN 9785005593030

Аннотация

Система MPS208: Управление мыслями, эмоциями и собственной жизнью.

Инструментарий высшего уровня для свободных людей, творцов своей жизни.

Содержание

О СИСТЕМЕ MPS208 5
Зачем я написал эту книгу? 5
ФАКТ 6
ЧТО ТАКОЕ «УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И МЫСЛЯМИ ПО СИСТЕМЕ MPS208»? 8
ВАЖНО 9
ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ (ЭС) 10
ПРИМЕЧАНИЕ 13
Схема MPS208/V2.3 14
ОПИСАНИЕ СХЕМЫ 15
1. «Ситуация» 15
2. «Органы чувств» 16
3. «Образ» и «Внутренний Образный Мир» 17
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Система MPS208: управление мыслями, эмоциями и собственной жизнью

Илья Владимирович Гриценко

© Илья Владимирович Гриценко, 2026

ISBN 978-5-0055-9303-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Издание №27.33
(Свежее издание можно заказать на сайте).

Управление мыслями, эмоциями и собственной жизнью.

О СИСТЕМЕ MPS208

Зачем я написал эту книгу?

При помощи написания данной книги у меня получилось понять, что и по каким причинам происходит у меня внутри. Я научился быстро перестраивать собственные эмоции из «негативных» в «позитивные». То есть я умею переделывать гнев в принятие, тревогу в спокойствие, раздражение в любовь и т. д. На одну перестройку обычно уходит 15 минут. Да, я знаю, что это очень быстро и звучит как бред. Многие люди годами живут в «негативных» состояниях, в той же тревоге, страхе, вине, раздражении, апатии, обиде, зависти и тому подобном. Годами пытаются избавиться от них как медикаментозно, так и при помощи различных веществ. А я имею наглость переделывать свои эмоции за 15 минут… :)

Если хотите, можете прочитать эту книгу и попробовать понять принцип. Если не хотите, то не читаете. Писал я ее в первую очередь для себя, как рабочая тетрадь… Но если она еще кому-то принесет пользу, то я не против!

ФАКТ

Эмоциональное состояние человека НЕ ЗАВИСИТ от ситуации, в которой он находится.

Примеры:

● Если поставить несколько людей на сцену перед стотысячной аудиторией, то кто-то из них испытает страх, кто-то — прилив смелости, кто-то — стеснение…;

● При виде бутылки спирта один чувствует радость, другой — отвращение, третий — нейтралитет…;

● Во время ЧП один в панике бегает из стороны в сторону, а другой смело выполняет все необходимые действия для спасения себя и окружающих;

Ситуация одна и та же, она нейтральна сама по себе, а вот эмоциональное состояние у людей разное.

Соответственно, если я в своей жизненной ситуации испытываю тревогу, раздражение или апатию, то можно сделать так, чтобы я ощутил спокойствие, принятие или радость, не меняя саму ситуацию и не применяя психотропные, наркотические, спиртосодержащие и прочие, влияющие на работу нервной системы, вещества.

Более того, это разумно: сначала привести себя в позитивное эмоциональное состояние, а потом уже предпринимать какие-либо действия в жизни, иначе есть риск «в сердцах наломать дров».

Вопрос:

Если эмоциональное состояние человека не зависит от ситуации, то от чего оно зависит?

ЧТО ТАКОЕ «УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ И МЫСЛЯМИ ПО СИСТЕМЕ MPS208»?

Это навык, позволяющий человеку оперативно перестраивать свои мысли, эмоции и поведение (собственную жизнь). Изменения производятся при помощи специальных мыслительных упражнений (модулей MPS *208*).

Многие ошибочно полагают, что если человек испытывает гнев, но не орет на окружающих, то он управляет своими эмоциями… Это ошибка, правильнее будет сказать, что он управляет своим поведением (молчит вместо того, чтобы орать). А гнев как был, так и остался…

ВАЖНО

● Система MPS*208* не предполагает подавление эмоций, запрет на проявление агрессии или иного поведения, а дает возможность самостоятельно выстраивать эмоциональную и поведенческую программу для любой жизненной ситуации.

● Система MPS*208* — это не философское течение и не верование, а прикладной инструмент для решения жизненных задач, повышения личной эффективности, развития эмоционального интеллекта, восстановления и сохранения собственного здоровья.

Вопрос:

— Как лично я собираюсь использовать данный инструмент? Зачем он мне?

ВИДЫ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ (ЭС)

1) Позитивные Состояния (ПС):

спокойствие, нейтралитет, принятие, внимательность, осторожность, смелость, готовность, радость, любовь, гармония, счастье и т. д.

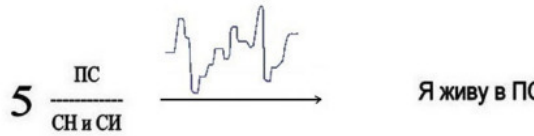
2) Состояния Напряжения (СН):

тревога, раздражение, гнев, страх, обида, горе, зависть, ревность, стыд, вина, позор, гордыня и т. д.

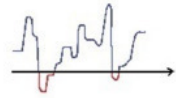
3) Состояния Истощения (СИ):

апатия, отчаяние, безнадежность, безысходность и т. д.

Условно, изменения эмоционального состояния любого человека можно описать по одному из следующих графиков:

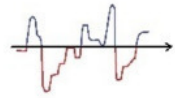


4 ПС / СН и СИ



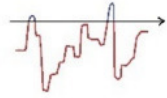
Я живу в ПС,
но иногда
испытываю СН и СИ

3 ПС / СН и СИ

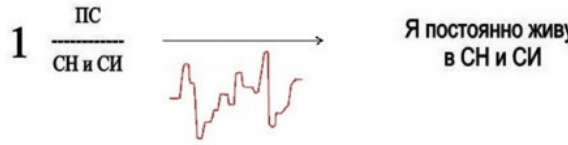


В моей жизни,
приблизительно,
50% СН и СИ, и 50% ПС

2 ПС / СН и СИ



Я живу в СН и СИ,
но иногда испытываю ПС



Вопрос:

По какому из графиков менялось мое эмоциональное состояние за последний год / месяц / неделю / день? Какова тенденция?

ПРИМЕЧАНИЕ

1) Нахождение на графиках N1 и N2 опасно для жизни и здоровья.

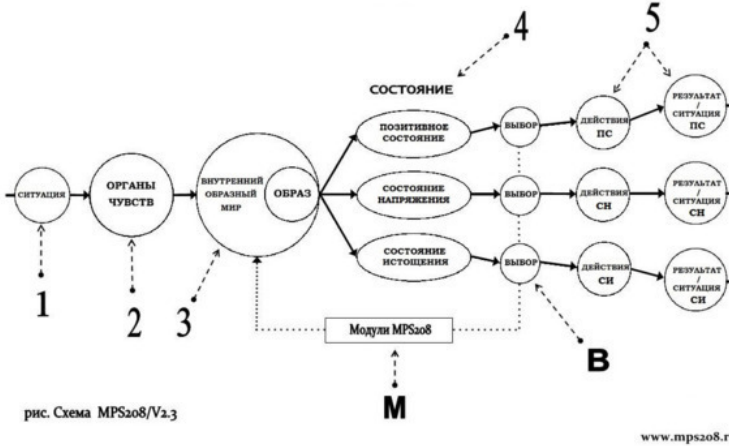
2) Графики N5 и N4 наиболее оптимальны для благополучной жизни.

3) Нижние точки на графиках, это точки повышенного риска и, одновременно, точки личностного роста (одно вытекает из другого);

4) Человек, научившийся перестраивать график собственного эмоционального состояния обретает истинную свободу.

Схема MPS208/V2.3

Схема по управлению мыслями/эмоциями/жизнью.



Если качество изображения слишком низкое, то данную схему можно найти на моем сайте.

Далее текст в книге пойдет от первого лица.

ОПИСАНИЕ СХЕМЫ

1. «Ситуация»

См. схему.

В каждый момент своей жизни я нахожусь в некоторой ситуации:

— в ситуации отдыха дома;
— в ситуации общения с коллегами;
— в ситуации чтения данной книги;
— в ситуации обсуждения взаимоотношений в семье;
— в ситуации покупки одежды;
— в ситуации болезни;
— в ситуации нехватки или избытка денег;
— в ситуации управления автомобилем и т. д.

Вопрос:

— В какой ситуации я нахожусь прямо сейчас (место пребывания, положение тела и его движения, моя одежда, состояние здоровья, финансы, семейный статус, прочее)?

2. «Органы чувств»

См. схему.

Мои органы чувств ежесекундно собирают информацию об окружающей обстановке.

Если я нахожусь дома, то вижу мебель, потолок, окна изнутри, слышу привычный набор звуков, ощущаю запахи, пол под ногами, температуру помещения и т. п.

Если я ем, то чувствую вкус и запах еды, вижу движения своих рук, ощущаю вес столового прибора, устойчивость стула под собой и т. д.

Если я общаюсь с человеком, то слышу его голос, воспринимаю речь, вижу положение его тела, жесты, мимику, отмечаю движения глаз и прочее.

Кроме «внешней» информации, я получаю и «внутреннюю» (ритм моего дыхания, скорость сердцебиения, дискомфорт в теле и пр.)

Вопросы:

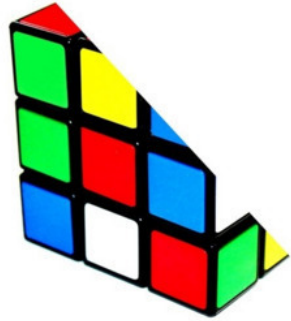
— Какая информация поступает от моих органов чувств в данный момент?

— Каковы ощущения в теле?

3. «Образ» и «Внутренний Образный Мир»

См. схему.

Небольшой тест:



Часть какого предмета я вижу?
— Ответ:

Что с ним обычно делают?
— Ответ:

Приблизительно, какова его масса?
— Ответ:

Из какого материала изготовлен данный предмет?
— Ответ:

Теперь главный вопрос:
Как я всё это понял/поняла, это же просто картинка?!
По картинке невозможно определить ни массу, ни материал, ни способ применения…
Почему я смог/смогла ответить на вышеуказанные вопросы?
— Ответ:

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Да, дело в том, что я уже имел/имела опыт взаимодействия с данным предметом, держал/держала его в руках, ощущал/ощущала массу и плотность, собирал/собирала его или видел/видела, как собирают другие.

Другими словами.

Когда я оказываюсь в некоторой ситуации, мой мозг обра-

батывает данные, поступающие от моих органов чувств, записывая при этом информацию о пространстве, предметах, людях, результатах взаимодействия с ними и т. п. То есть внутри моего мозга создается некая модель мира, копия со всеми известными мне характеристиками, произошедшими событиями и сенсорными общущениями.

Эта модель называется Образ (программа).

Как только в поле моего зрения попала часть Кубика Рубика, мой мозг на высочайшей скорости перебрал накопленные в нем Образы предметов и нашел наиболее подходящий.

В этот же момент я получил весь объем данных из этого Образа (массу, материал, запах, способы взаимодействия, имеющийся опыт и т.д.).

Более того, у меня сразу появилась эмоциональная оценка Кубика Рубика.

Какова она?

Это радость, интерес, раздражение…?

Да, эмоциональная оценка обязательно есть.

Даже если мне кажется, что я ничего не ощущаю, это означает, что я ощущаю нейтралитет, принятие или спокойствие.

Однако к теме эмоций мы вернемся немного позже…

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Существуют следующие виды Образов (программ):

— Образы предметов;

— Образы продуктов питания;
— Образы людей;
— Образы животных;
— Образы убеждений (о мире, о себе, о других);
— Образы простых движений (ходьба, прыжок, наклон, …..);
— Образы сложных действий (открытие ООО, создание семьи, запуск собственного бизнеса, …..);
— Образы природных явлений и т. д.

Так как я всегда нахожусь в некоторой ситуации (в ситуации наблюдения предмета, в ситуации общения с человеком, в ситуации выполнения действий…), при мышлении я использую совокупности Образов пространства, предметов, людей, убеждений, ощущений, опыта и прочего (Образ ситуации в целом).

Пример:

На момент восприятия изображения Кубика Рубика я:

— пребывал в некотором пространстве (в городской квартире, на даче, в офисе, на улице…);
— был во что-то одет;
— находился наедине с самим собой или с кем-то;
— ощущал определенную температуру;
— лежал, стоял или сидел;
— испытывал голод/сытость и так далее.

На каждую ситуацию в жизни у меня есть либо готовый Образ (совокупность Образов), либо похожий Образ, или Образ «Новой ситуации»:

— Образ прогулки по городу;

— Образ похода в магазин;

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.