

МАКСИМ СОФЬИН

**Заморочкин в твоей голове,
или Что поможет быть
счастливым?**

Контролёр

Сделай

Принеси

Где ты?

По-другому



Максим Софьин

**Заморочкин в твоей голове, или
Что поможет быть счастливым?**

«Издательские решения»

Софьин М.

Заморочкин в твоей голове, или Что поможет быть счастливым? /
М. Софьин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-601085-7

«Заморочкин в твоей голове» — книга о заморочках, проблемах в нашей голове. И они есть у каждого из нас! Это фэнтези, вымысел. О том, как он живет и приобретает разные формы в виде: Контролериуса, Лентяйкинуса, Нехочуниуса, Манипуляйкинуса и других. Главный герой живёт в мире на подобие нашего и уходит от всего, где находит поселение людей, не знающих о заморочках. Он обучается, встречает любовь, создаёт трансформационные игры и идёт в свой мир — нести добро, счастье и любовь!

ISBN 978-5-00-601085-7

© Софьин М.
© Издательские решения

Заморочкин в твоей голове, или Что поможет быть счастливым?

Максим Софьин

© Максим Софьин, 2023

ISBN 978-5-0060-1085-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Максим Константинович Софьин

Практикующий психолог с 2001 г. Психолог – эксперт ТВ и Радио (1 Канал, Россия 1, ОРТ, ТНТ, НТВ). Спикер Всероссийского образовательного форума «Поколение ЗОЖ». Член Российского психологического общества. Основатель «Московского центра успешного развития «Моцента».

Магистр образования, НЛП мастер.

Сертифицирован по направлениям:

Бизнес ИгроТренер

Краткосрочная психотерапия

Эриксоновский гипноз

Интенсивная семейная терапия

Автор «Квантово-матричные расстановки» (бизнес, семья, отношения)

Автор Трансформационных игр «Квантовая матрица судьбы», «Матрица действий»

«Заморочкин в голове: фантазии и реальность»

Предисловие

Настоящую историю рождения персонажа Заморочкина, я, как автор, могу открыть, уважаемый читатель! Однако, как представляющий собой персонаж фэнтези, заявляю, что он был создан писателем и в техническом задании описан для художника, при создании игры «Матрица действий».

Психологически персонаж Заморочкина интересен из-за своего уникального взгляда на мир и способах его восприятия. Заморочкин представлен, как персонаж с привычками и странными поведенческими образами, которые связаны с его историей.

Общая идея создания персонажа Заморочкина, как персонажа Семейной трансформационной игры «Матрица действий», связана с творческой интуицией и креативностью автора. Желание создать уникального героя, который необычен и харизматичен, является источником его появления.

Введение в мир Заморочкина

Когда мы говорим о заморочках, мы обычно имеем в виду различные беспокойства, стресс, переживания и неприятные мысли, которые могут преследовать нас в повседневной жизни. Они могут быть вызваны разными причинами: работой, отношениями, финансами и т. д. Но что, если я скажу вам, что все эти заморочки живут в вашей голове и имеют своих собственных личностей? Знакомьтесь – это Заморочкин!

Встреча с Заморочкиным

Заморочкин – это образ живого существа, который поселяется в нашей голове. Он может иметь различные личности, например, Лентяйниус, Контролериус, Недоверяйкинус и многие другие. Каждый из них обладает своими характеристиками и особенностями. Но самое главное – каждый из них умеет замораживаться!

Влияние Заморочкина на нашу жизнь

Заморочкин может играть большую роль в нашей жизни. Если вы не знаете, как справиться с негативными мыслями и заморочками, они могут серьезно повлиять на ваше эмоциональное и психическое здоровье, а также на ваши отношения с другими людьми. Но если вы научитесь управлять своими заморочками, то они не причинят вам вреда.

Преодоление заморочек

Как можно преодолеть заморочки? Как научиться управлять своим Заморочкиным? Существуют разные методы и приемы, которые могут помочь справиться с ними. Один из них – осознание того, что у вас есть Заморочкин в голове. Когда вы понимаете, что негативные мысли – это не вы, а ваш Заморочкин, то вы можете начать управлять им. И в этом Вам поможет игра «Матрица действий»

Результаты

Когда вы осознанно работаете над своими заморочками, то начинаете жить более спокойно и счастливо. Ваше эмоциональное и психическое здоровье улучшится, а отношения с другими людьми станут более гармоничными. Осознание того, что у каждого человека есть свой Заморочкин, поможет вам увидеть жизнь с новой стороны и научиться понимать других людей.

Заключение

Заморочкин в голове – это не только фантазия, но и реальность. Он может повлиять на нашу жизнь, но если мы научимся управлять им, то он станет нашим верным помощником.

В этой книге Вы рассмотрите некоторые аспекты жизни с Заморочкиным, где показано, как можно справиться с негативными мыслями.

Приятного и легкого чтения!

Содержание:

- 1.Глава №1 Древние времена. История жизни до Заморочкина.
2. Глава №2. Встреча с Заморочкиным.
3. Глава №3 Коварный больной Заморочкиным.
4. Глава №4 Воспоминания Коварного больного
5. Глава №5 Поселение
6. Глава №6 Знакомство с дедом и вечерний праздник
7. Глава №7 Знакомство с Дарьей
8. Глава №8 Учение от деда
9. Глава №9 Знакомство с Ведуньей
10. Глава №10 Создание Трансформационных игр

11. Глава №11 Заключение

Глава №1 Древние времена. История жизни до Заморочкина.

О, да, друзья! Действительно в Великие времена живем! Но и в те далекие времена, жизнь была интересна и увлекательна!

Давным – давно было такое время, когда люди жили радостно, без заморочек. Они и не знали, что это такое – заморочки.

Жили в поселениях, дружно помогали друг другу строить дома, заборов между ними не было. А зачем? Природа – матушка всех кормит и дает свои плоды для каждого, кто готов поднять руку, чтобы сорвать плоды яблони, вишни, груши, перед собой – взять малину, крыжовник или наклониться и сорвать клубнику, капусту, лук, укроп, петрушку, а можно и капнуть поглубже, где ждут редька, картошка, морковка. Конечно, нужно было немного поработать, чтобы все это выросло, но люди это делали весело, с песнями и всем семейством!

Когда молодые люди влюблялись друг в друга, то по соглашению с родителями, выбирали место, где будет их новый дом. Там всем поселением и помогали возвести красивый бревенчатый дом, с террасой, где все семейство и гости могли попить чай из самовара с баранками; погребом – там хранили весь свой урожай, картошку, заготовки в виде соленых огурцов, помидор и грибов; чердака – это, как кладовка по – нашему, где хранили удочки, сушили рыбу, грибы, а дети уединялись и секретничали.

Двор никогда не огораживали высокими заборами, а размещали по выделенному периметру плодоносные деревья, саженцами которых делились соседи и сажали вместе с молодоженами. Так же территорию украшали цветами.

Каждый занимался своим делом. Не было часов, телефона, телевизора, компьютера, денег, машин, бензина, заводов и пароходов.

Предвижу Ваш возмущенный вопрос: – Как это, не было? Вот совсем ничего не было? А как же жили? Бред! А новости посмотреть, в Тик Токе и Рутубе позалипать?! Ну а как же на тачке погонять? С друзьями поболтать, в Чат Рулетке поугарать????? Как без всего этого жить? Неееее. Скучно!

Представляете, как Вы уже Заморочились?! Насколько глубоко сидит Заморочкин в Вашей голове! А его тогда еще не было!

Итак, все по порядку!

Жили люди и радовались своей беспечной (это для нас такое видение, восприятие, ну они же жили – не тужили, то есть, не заморачивались), веселой, радостной, счастливой жизнью!

– Ну а как они работали? Они же должны были ходить на нелюбимую работу: два часа ехать на маршрутке, метро и обратно – два часа?

В этом вся и прелесть – не должны! Они и этого слова – должны – не знали!

Хорошо! Так и быть, опишу один день этих счастливчиков через Ваш образ!

Встаешь ты с рассветом (часов – то нет и время никак ты узнать не можешь, а следовательно и не паришься, что рано встал или поздно). Подходишь к окну, смотришь на зеленую травку, цветы, деревья – улыбаешься новому дню, потягиваешься. Твоя половинка, уже приняв утренние процедуры, готовит завтрак, детишки просыпаются от запаха блинов, открыв один глаз и проверяя обстановку. Новый день рисует яркие краски счастливому семейству.

Маша, дочка 3 – х лет, после завтрака, продумала свой день, сидя на крыльчке, что она будет делать, чем заниматься:

– Сначала я помогу маме по уборке дома, потом мы будем готовить еду на день, проведу урок хорошего воспитания со своей куклой Дашей и сошью ей новое платье. После, я подумаю о том, как хорошо всем живется и у всех моих близких и жителей поселения – крепкое здоровье и радостное настроение.

Саша, братик лет 5 – ты наблюдал, как его любимая сестричка жмурит глазки и о чем – то сосредоточенно думает.

– Планы, наверное, на день составляет?! И мне нужно подумать, что я сегодня буду делать. Ну первое, с папой мы пойдем на рыбалку, принесем рыбу к обеду и поедим уху. Папа делает такую вкусную уху, ммм, пальчики оближешь! Помогу по уборке территории: -Вон сколько листьев, мусора нужно убрать! Порубим дрова с папой. А потом побегу с пацанами на речку – купаться! Погода сегодня намечается солнечная и теплая!

Так, в каждом доме проходили дни, жителей этого поселения, а вечерами они собирались на лужайке, разжигали костры, танцевали хороводы, дети играли «в догонялки».

Были равные отношения друг с другом, уважали мнение старших, никто не ленился, не хотел обмануть, унижить, обидеть, подражаться. Они жили долго, не болели и были здоровы, так как ели только свою пищу, без химикатов, купались в реках, зимой и летом, обходились без лекарств, потому что лечиться им было не от чего. Никто не заморачивался)))

Глава №2. Встреча с Заморочкиным

Но не везде так люди жили, как в этом поселении. Были места, где люди были заражены опасными болезнями и в том числе Заморочкиным, который как вирус, распространялся очень быстро, практически мгновенно. У него было много разновидностей: Нехочуниус, Недоверяйкинус, Соревновашкинус, Обижалкинус, Хитрюшкинус, Заедашкинус, Лентяйниус, Манипуляйниус, Контролёрниус, ВсегдаВиноватиус, Справедливиус, Забывайкинус, Торопышкинус, Стесняшкинус, Сомневашкинус, Опозданиус.

Они так быстро могли размножаться, что, казалось бы, заболел человек и тут как тут, Заморочкин появился в голове. Он такой был болтун – человек постоянно его только и слушал. Трудно было сосредоточиться, заняться своими делами, подумать о своем насущном.

Ну оно и понятно, у этих больных людей жизнь была почти похожа на нашу: они ходили на нелюбимую работу, покупали еду в магазине, смотрели телевизор, играли в компьютере, болтали по телефону.

Стресса у них было много, поэтому Заморочкин чувствовал себя властелином всех этих людей. Казалось бы – какой-то грибок, вирус влез в организм человека и стал управлять ими, окутывая своими невидимыми щупальцами от младенца до стариков.

Эти люди тоже жили, когда – то свободно и счастливо, но они уже забыли о тех счастливых временах. Вспоминать им не давал Заморочкин. Он все контролировал, когда выгодно ему – заставлял обижаться, бояться, сомневаться, забывать, стесняться и много другое. Люди были так несчастны и всегда ходили с головой, опущенной вниз, походкой унылова и уставшего человека. А вся беда в том, что эти люди думали – только такая и есть жизнь, другой нет. Поэтому живя без надежды, много болели и быстро умирали.

Им трудно было собираться вместе и мирно, рассудительно принимать решения, поэтому они и придумали себе полицию, судей, которые своими грозными законами контролировали всех, а слишком ленивых, завистливых, жадных, не образованных, кто книжек не читал, истории других не знал – хотел быстро и сразу, садили в тюрьму (просто они временно заражались сильно, особенно весной и осенью проявлялась их болезнь. Заморочкин в это время ими руководил, как марионетками. Поэтому по закону Кармы: Взял – отдай! Они и получили свое наказание). А наглый, хитрый, коварный, жадный никогда не сядет в тюрьму, он умеет благодарить Заморочкина, в каких лицах он бы не был. Даже, если другой такой же захочет забрать у него все и предаст его, то и этот хитрец – сядет. Закон Кармы работает всегда и везде!

И вот один такой – самый коварный больной Заморочкиным узнал о том, что где – то далеко – за морями и лесами, живут другие люди, здоровые. Они не работают, а целыми днями веселятся, танцуют и поют, не болеют и очень долго живут. Он хотел попасть к ним и выле-

читься – сам, ни с кем не делясь информацией. Так, он в полном одиночестве, отправился в дальний путь.

Глава №3 Коварный больной Заморочкиным.

Долго шёл Коварный больной по лесам, наблюдал за животными, птицами, как они бегают и ищут пищу для своих детёнышей, охраняют и заботятся о них. Вдыхая лесной воздух, его лёгкие насыщались кислородом, снабжая головной мозг и организм в целом – всем спектром витаминов, чтобы очистить человека от болезней – ненависти, зависти, злости, хитрости, обидчивости, обжорства. Он шёл, сначала тяжело дыша, но чем дальше уходил – в глубь леса, становилось дышать все легче и легче. Он находился один на один с природой, без негативной энергии людей, телефонов и компьютеров. Его глаза, зрение восстанавливались от натуральных и ярких цветов, так как от постоянного пользования компьютером, телефоном и телевизором – глаза уставали и гасли с каждым разом, зрение садилось – трудно было увидеть вблизи, да и далеко не видно – личный организм, сам делал так, чтобы человек перестал видеть ненужных людей, перестал воспринимать горем убитое лицо, вновь появившиеся морщины и седые волосы. А наш герой был совсем не старый, по меркам счастливых людей – юноша.

Но Заморочкин, во всех его проявлениях глубоко сидел в голове. Он постоянно твердил о том, чтобы наш герой вернулся обратно.

– Ну зачем ты идёшь непонятно куда? Ты же не знаешь, есть там это поселение и эти люди? А если нет? А вдруг мы заблудимся и умрем? Тебе же страшно, смотри сколько диких зверей? А дома хорошо, родные стены, любимый диван, телевизор – прыгнешь на диван, телек включишь, в телефоне зависнешь, колы попьешь! Счастливая жизнь!

– Да не хочу я обратно – сопротивлялся Коварный больной. Что мне там делать? Опять на работу? Устал! Надоело! Не хочу!

– Вот, молодец – отвечал Заморочкин. Ты Нехочуниуса моего «включил», Лентяйниуса ещё позови. Тебе же хорошо с ними было?

– Всё, хватит! Стоп! – усилием воли, Коварный больной отключил диалог с Заморочкиным. – Нужно продолжать идти, пока окончательно не сдался!

Так шёл он ночами и днями, как вдруг, услышал вдалеке голоса – весёлые, звонкие, журчащие, как ручей. Он внимательно присмотрелся в сторону голосов и увидел фигуры: мужскую и женскую. Приближаясь к этим голосам, наш герой наблюдал за их поведением. Они бегали друг за другом между деревьев, и когда юноша ловил девушку, то пытался обнять её и поцеловать, но она уклонялась и опять убегала. Цвет одежды у них был яркий, лица пылали здоровьем. Они вызывали такое ощущение, что абсолютно свободны от всяких ограничений, настолько движения их тел были легкими.

– Что это за люди? Такие странные, совсем не похожи на нас. Зачем они ведут себя так, как будто им не нужно на работу?

Странник посмотрел на свою одежду, чтобы сравнить: чёрная рубашка, чёрный балахон, брюки-цвета хаки, ботинки – чёрные и грязные.

– Странные они какие – то или я?! (что – то человеческое (с точки зрения чистых энергий) просыпалось в Коварном больном, потому что он стал сомневаться в исключительности себя и своего народа).

Присев на зеленую траву и прислонившись к дереву, наш герой своими мыслями «улетел» в воспоминания, закрыв глаза.

Глава №4 Воспоминания Коварного больного

Коварный больной, а настоящее имя его – Джон, во сне увидел себя маленьким, темно-волосым, лет пяти. Он сидел на полу в темной квартире (в маленькие окна еле проникал свет туманного города, а лампочка горела тусклая) и играл в «стрелялки» на планшете, который ему выделила на время мама. У него было 3 старших брата и 2 сестры, каждый из них занимался своими делами. В семье постоянно ругались, мама и папа ссорились, говорили о кредитах, деньгах. Это он тогда очень сильно запомнил – «что деньги – это зло», а «кредиты – петля на шее». Джон постоянно слышал фразы, не только в свой адрес, но и в сторону братьев и сестер: «Не ной!», «Поторопись, Сделай сейчас!», «Я тебя таким не люблю», «Ну, когда ты наконец-то вырастишь?», «Мне все равно!», «Не делай это, оставь, брось!», «Ты не такой, как все!», «Ты такой у нас слабенький», «Не задавай глупых вопросов», «Не плачь».

Когда он пошел в садик, потом – в школу, то не мог понять – почему все сами в себе, в своих наушниках, телефонах, хмурые и злые? Мало, кто улыбается и общается. Он в детстве часто улыбался и его называли – придурком.

Он не понимал, за что? Что такого он делает? Что, радуясь и улыбаясь – все еще больше на него злятся? Так, с возрастом, он стал такими, как все – улыбка и радость – спрятаны далеко в душе. Кстати, о душе – мир был настолько неестественным и каким – то образом, искусственно созданным так, что все вокруг, подавляя свои эмоции – совсем забыли о душе. Она просто спряталась так далеко, что о ней никто никогда не вспоминал.

Джон проснулся от чириканья двух птичек, которые прилетели очень близко, клевали траву и болтали друг с другом очень громко. Он наблюдал, как они, оглядываясь и контролируя всё вокруг, прыгают с места на место, успевая и поболтать, и поклевать. Такие смешные – на мышек похожи, но только с крыльями.

– Вот, природа создала же так животных и птиц, что им не нужно работать, брать ипотеку, залезать по горло в кредиты и копить эти деньги. Бабки, бабки, все хотят бабосы! Живут! И ничего!!!! Почему нам так всё тяжело достается? Постоянно какие-то проблемы?

Глава №5. Поселение

Джон, на самом деле, уже почистил своё энергетическое поле, находясь 3 месяца в полном одиночестве и молчании, совершая это путешествие.

* * *

Сама природа чистит человека, когда он далеко от так называемой, цивилизации. Придуманной и навязанной формой жизни, где главный не сам человек, а его Заморочкин. Человек не может сам мыслить, действовать. Он думает, что это его мысли, но они чужие. Эти мысли во многом и есть ограничивающие убеждения, а часто и мнимая «Корона».

Сущность человека добра ко всему окружающему на Земле. Человеческий организм прекрасно может обойтись, без лекарств, врачей, мяса, сахара, сладких булочек, кофе, спортивной машины, большого дома с дорогой мебелью. Мир навязывает 99,9% вещей, которые нам абсолютно не нужны.

Когда человек идёт в поход, едет на дачу или рыбалку, разве так важно там в какую фирму одежды он одет? Как я всегда говорю: когда мороз -60, всё равно, какие у тебя валенки – от Версаче или от Иванова!!!!

В лесу, горах или на речке – ты кайфуешь! Получаешь удовольствие от дикости, природы, грязной картошки из костра, умывания в снегу или реке. В таких условиях – ты и есть ты! Не Василий Иванович или Мария Петровна. А ты – Васька и Машка!

* * *

Джон, вернее Душа Джона немножечко начала просыпаться, приоткрыв только один глаз, и то, на половину! В диких условиях, внутренний стержень любого человека начинает проявлять себя. Человек сосредотачивается, дисциплинируется. Так и Джон, уже легко купался

в холодных реках и озерах, стирал свои вещи, грелся и сушился на солнышке. Появились первые веснушки, болезненные круги под глазами исчезли, тело стало более поджарым, жилистым и загорелым. Легкость появилась в теле.

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.