

Василий Смирнов



Записки психолога-миллионера. Первая книга трилогии

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Василий Смирнов
Записки психолога-
миллионера. Первая
книга трилогии
Серия «Психолог-миллионер», книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70547101
SelfPub; 2024

Аннотация

Это сборник текстиков про психологию, которые я писал на своей страничке Вконтакте с 2018 по 2021 год. За время, что я их писал, я полностью ушел из маркетинга в психологию, а затем и стал в этой самой психологии миллионером. Отсюда и такое странное название «Записки психолога-миллионера». Через эти тексты можно проследить эволюцию моего сознания. И подготовить себя к следующим книгам трилогии. Где мы и начнем делать из тебя миллионера, если ты тоже хочешь развиваться в помогающей профессии.

Содержание

Предисловие	4
Примечание к исправленному изданию	6
В этом месте нужно немного пояснить про мою биографию	7
С чего у нас с психологией всё началось?	12
Важная годовщина	16
Про тренеров	19
Про тайм-менеджмент	22
Тайм-менеджмент ПРО	27
Про чтение	37
Как стать умнее?	42
Про силу хороших вопросов	47
6 вещей, о которых я бы очень хотел знать, когда только начинал	49
Многие думают о психологии неправильно	52
Каждый новый клиент – это всегда шкатулка...	56
Проверка любого психолога на реальность	60
Как получить больше от гипноза	64
Ошибки, которые совершает нуждающийся в психологической помощи	68
Новые изменения	74
Абсолютное доверие себе	75
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Василий Смирнов

Записки психолога-миллионера. Первая книга трилогии

Предисловие

Привет. У тебя перед глазами сборник текстиков про психологию, которые я писал на своей страничке Вконтакте с 2018 по 2021 год.

Сейчас эти текстики доступны только в таком формате (у тебя в руках).

За время, что я их писал, я полностью ушёл из маркетинга в психологию... а затем и стал в этой самой психологии миллионером.

Отсюда и такое странное название "Записки психолога-миллионера".

Читать можно в любом порядке. Это сборник статей, а не произведение, где есть начало и конец. Но тем интереснее.

Так можно проследить эволюцию моего сознания. И подготовить себя к следующим книгам этой трилогии. Где мы и начнём делать из тебя миллионера, если ты тоже хочешь

развиваться в помогающей профессии (психолог, коуч, врач и так далее).

Примечание к исправленному изданию

Это издание – исправленное. Прежнее издательство сняло книгу с публикации, ссылаясь на изменившееся законодательство. Поэтому пришлось сделать несколько правок и опубликовать книгу в другом издательстве (как видишь, поменялась обложка). Ну оно и к лучшему. На общий стиль и подавляющую часть содержимого это не повлияло никак.

В этом месте нужно немного пояснить про мою биографию

Я родился в коммунальной квартире. Это когда в квартире на пять комнат твоей семье принадлежит только одна. В это трудно поверить всем старше 90-го года рождения, на десять лет раньше это было нормой жизни. Представь, что ты не можешь сходить в туалет и ванную, когда тебе вздумается. Приправь это сумасшедшей соседкой, которая ровно в 22:00 закрывает входную дверь на 7 цепочек и 3 замка (подпирая какой-то металлической палкой).

Задумайся о том, каково прожить 17 лет в одной комнате втроём. И ты получишь полное представление о том, что такое московская коммунальная квартира почти в самом центре Садового кольца. Крыс, тараканов и ссущего во всё подряд соседского беззубого кота даже упоминать не будем.

Отец ушёл из семьи, когда мне было 6 лет. И мне до всего пришлось доходить своей головой.

Мне некому было подсказать, как должен себя вести мальчик и юноша. Поэтому все последующие уроки – это жестокие уроки улиц, где приходилось платить слезами, деньгами и кровью.

Возможно, поэтому сейчас я равнодушен к просьбам, которые основываются на этих трех элементах.

Больше всего остального я ненавижу манипуляции. Потому как сам страдал от них больше всего. И неоднократно. Подумай, взвесь. Может иногда стоит просто честно обозначить свою позицию?

До четвёртого класса я был свято уверен, что хочу стать непременно космонавтом. Это было почётно и одобряемо "тем" обществом. Потом увидел жвачку "Turbo" в руках симпатичной девочки (в это время то "космическое" общество за окном и в телевизоре как раз пошло по женскому половому органу. А звуки танковых выстрелов по Белому дому были слышны даже в нашей школе) и переключился на более земные.

Возможно, именно тогда всё и началось. Именно тогда мне в голову пришла мысль, что если скрестить тексты и психологию, то можно получить больше, чем просто отдельно текст и просто отдельно психологию.

Говорят, что мне дано свыше ловко обращаться со словами. Наверняка врут. Потому что в этом нет никакой магии. Сначала ты много читаешь. Потом таскаешь с собой несколько лет блокнот, в который записываешь интересные фразы и речевые обороты. Параллельно ты достаёшь учителей и других значимых для тебя авторитетных фигур каким-то подобием "интервью". А затем... Затем появляется интернет, ЖЖ, блоги и вот это вот всё.

И это варится, кипит, шкворчит под твоим черепом. И ты годами подавляешь это в себе. Чтобы потом это начало про-

рываться то тут, то там.

Где-то это прорывается в устройстве на работу, которая тебе не светила (но ты настолько ловко пишешь сопроводительное письмо, не вылезая из ванной, что тебе тут же перезванивают и ты говоришь в трубку "можно я хотя бы вытрусь?").

Где-то выплёскивается в увеличении конверсии, когда твой заказчик уже махнул на всё рукой, а ты просто подправил текст на сайте и вы стали номером 1 в нише.

Где-то в признании. Где-то в самоактуализации. Где-то в компенсациях.

В каком-то из глубоких гипнотических трансов мне даже пришла хорошая метафора о том, что текстами я познаю мир. Я жадно вдыхаю мир до тех пор, пока не смогу системно, внятно и сжато объяснить суть впитанного и переваренного. За это некоторые меня ненавидят.

И кстати, в результате интереса к гипнотическим трансам я и стал больше понимать и любить людей. И видеть, как им можно помочь (или нельзя).

В итоге я овладел самыми быстрыми техниками психотерапии: гипноз, НЛП и ДПДГ. Каждая по-своему прекрасна. А в совокупности просто творят чудеса.

А еще, я очень люблю музыку. Люблю слушать Motorhead, ZZ Top, Mighty Mighty Bosstones, NOFX, Vocal Trance (целиком как жанр), chillout-подкасты и мрачный скандинавский фолк. И меня не смущает такая мешанина в предпочитаемых

жанрах.

Теперь перейдём к профессиональному.

На хлебах вольных побывал в роли:

- Сотрудника системы контекстной рекламы (Бегун)
- Фрилансера (SEO, контекстная реклама)
- Владельца бизнеса (небольшое интернет-рекламное агентство. На пике было 5 сотрудников)
- Штатного интернет-маркетолога (Имхонет, Сёрфинг-бёрд, Медлейн. Последнего вывел с нуля в топ-20 медсайтов за полгода)
- Директора по маркетингу (Купонатор. Вывел его в №1 своей ниши за 3 месяца)
- Советника по маркетингу (Гулливёр, Купибонус. В последнем увеличил конверсию посадочных страниц в 10 раз)
- Внештатного научного редактора (Манн, Иванов и Фербер)
- Внештатного копирайтера (AdLabs)
- Внештатного организатора контента (Имхонет, Билайн.

Сколотил шайку из 100 удаленных копирайтеров и редкаторов и продавал килознаки миллионами. А для Билайна еще и контентную стратегию для всех сайтов создал)

– Автора книг («Прибыльная контекстная реклама» и еще штук 6 по мелочи)

– Совладельца пары оффлайн-бизнесов (торговля, стройка)

– Психолога (НЛП, гипноз, ДПДГ)

То есть опыт накопил весьма интересный и разносторонний.

И моё профессиональное развитие из-за этого происходило через узловые точки. Которые меняли вообще всё. То есть восприятие предыдущего опыта после каждого такого «квантового скачка» менялось кардинально.

Эти "записки" – пример такого квантового скачка. Можно наглядно проследить, как мысли и энергия накапливаются и в какой-то момент превращаются во что-то совершенно другое. Всё по диалектике.

Просто продолжай читать до самого конца. Там между строк щедро разбросаны секреты. Это сможет каждый. Это не высшая математика. Это внимание и внимательность. А также логика, арифметика и здравый смысл. Не более.

С чего у нас с психологией всё началось?

Я лежал на полу кухни и рыдал.

К тому моменту во мне было какое-то дешёвое кислое краснодарское вино и пара банок копеечной горькой вонючей IPA.

Я занимался маркетингом уже 11 лет и достиг, пожалуй, всего. Ну или упёрся в потолок своей некомпетентности. И растерял всё. Как теряют воду в ладонях, просто растопыривая пальцы.

Поэтому каждый день я напивался дешёвым пойлом, пристраивался на кухонном диване и смотрел бесконечные сериалы.

Иногда к горлу подкатывал комок и пока никого не было дома, я рыдал.

Рыдал от того, что испытывал натуральный паралич воли при мысли о том, что надо продолжать что-то делать.

Рыдал от того, что мои мальчики будут собирать на улице банки и бутылки, чтобы выжить.

К тому моменту я закрыл своё рекламное агентство, разорвал все отношения с партнёрскими бизнесами, с минусами закрыл пару других мелких бизнесов, разогнал всех удалённых сотрудников.

Я практически изолировался в квартире и делал только три вещи: бухал, смотрел сериалы и изредка писал что-то в тот или иной свой блог (или в свои многочисленные «записки сумасшедшего»).

Со стороны моё поведение казалось жуть каким нелогичным. Молодой, дерзкий, фартовый. Заказ за заказом. Дела в гору. Ракета, рвущаяся только вверх. И вдруг – ракета наращивает тягу, но не может продвинутся дальше ни на миллиметр...

...при этом заказы продолжают приходить будто бы сами. Там 70 тысяч. Тут 35. Просто за пару советов. Просто за системный взгляд со стороны. Просто за то, что пообещал... а я брался за них, обещал... и не делал. Кидал якорь и срывал стоп-кран в самый ответственный момент...

...Топливо подходит к концу и вот уже вниз полетели опустошённые ступени. А вот вниз летит уже и сама ракета, обессилев, но так и не пробив этот невидимый потолок...

Что это было? Адская смесь.

После 11 лет в маркетинге меня накрыло профессионально-эмоциональное выгорание (когда тебя начинает тошнить ещё под утренним одеялком от одной мысли, что ты снова увидишь этих клиентов, партнёров, сайты, рекламные кабинеты.. буээээ..).

И непроработанные денежные блоки и зажимы!

И каждый момент такой вот саморефлексии флешбэком отзывался в памяти... А таких моментов было несколько...

...вот 2008 год. Съёмная квартира в Вешняках. Пустой холодильник с двумя банками тушёнки и недопитой бутылкой водки, забытой друзьями. Ещё будущая тогда жена на работе. Холод из открытой нараспашку форточки. Голые ноги мёрзнут от кафеля. Канонические щетина, тельник (клянусь, у меня была настоящая тельняшка!) и треники с вытянутыми «коленками»...

...и снова то ощущение упёршейся в невидимый небесный потолок ракеты...

...или вот год 2014-й. После крупных проектов. После роли директора по маркетингу в стартапе, где каждый месяц происходило удвоение прибыли. После успешного старта своего агентства контекстной рекламы... Снова этот потолок...

И всякий раз, всякий долбаный раз в конце концов из этого ступора меня вытаскивал маркетинг. Будто бы в какой-то момент кто-то наводил фокус резкости и мир вокруг становился кристально ясным и понятным. Голова сама выдавала стратегию за стратегией, рот говорил нужные слова, руки делали, делали, делали...

...и через каждые три месяца всё менялось. Долой треники и водку. Долой сериалы и горькую вонючую IPA. Ракета пробивала потолок. Ракета достигала цели, разнося в щепки цель. Задание оказывалось выполнено.

Анализируя всё произошедшее за 11 лет в маркетинге, могу сказать, что теперь то всё очевидно.

Но вот в этот последний раз маркетинг меня не спас. "Резинки сзади" настолько натянулись, что сколько бы я не старался разогнаться, снова двинуться вперёд я уже не мог.

И тогда... тогда я сделал контр-интуитивное. Я повернулся и оттолкнулся от целей и будущего. И пошёл обратно. Выискивая тот момент в жизни, когда меня всё более чем устраивало и когда я чувствовал максимальную наполненность. И я нашёл этот момент.

Воистину, нельзя долить в кружку больше чая, пока она заполнена до краёв. Поэтому я снова начал с нуля. Обнулившись финансово. Выкинув свои дипломы по маркетингу. И вновь начав учиться.

Важная годовщина

Близится важная для меня годовщина. И к ней подбираются кусочки опыта, как бусины на нитку.

Путешествия по собственной голове могут быть интереснее иного кино или книги. Потому что создают интерактив буквально на ровном месте.

Когда я всерьез начал крутить субмодальности по Бэндлеру, а не как это принято преподавать на «НЛП-практике», то меня очень резко регресснуло (вернуло назад по воспоминаниям) в наиболее ресурсное состояние, которым оказались мои 23 года. Внутренним сетям моей памяти показалось, что на тот момент я был на самом пике тех энергий, ради которых играл с субмодальностями.

Это произошло год назад, в самом начале июня (2018). Видимо это и явилось началом того путешествия, которое колотилось в моё сердце начиная как раз... с тех самых 23-х лет. Мозг получает то, чего ожидает больше всего. Это несекретный секрет многих и многих чудесных превращений и исцелений. И вот, вожжи были отпущены, и лошадка побрела туда, куда всегда хотела десятилетиями.

Превращения? Исцеления? Да, сэр.

С шести лет я не мог разговаривать по телефону правым ухом. Не представляя себе, в чем дело. А теперь угадай, к какому уху я постоянно (неосознанно) прикладываю телефон?

Стал очень сильно спокойнее и увереннее (до степени безусловного глубочайшего доверия тому самому внутреннему шепоту, который всегда желает тебе добра).

Начал отчетливо различать «голоса» разных уровней сознания/подсознания/бессознательного.

И еще много другого разного. Но и путешествие только началось ведь.

Что за путешествие?

Слушай, мой маленький семилетний мальчик. Слушай. И не говори, что не слышал!

В этом мире, малыш, есть всего три пути. Ведь жизнь – это путешествие твоего сознания, а не чьего-то еще. Подвинься ближе. Я расскажу подробнее.

Существует «деревенская жизнь». Где ты проводишь жизнь в долгой погоне за чемоданом с баблом. На этом пути перед тобой стоит послушание родителям, хорошая учеба в школе (а потом может и вузе), престижная работа или успешный бизнес. Семья, дети, свой дом или другое жилье. А в конце признание, достойная старость и смерть с пышными похоронами.

Второй путь – пустошь отчаяния. Это путь тени. В одиночестве или в узкой субкультуре. Это дорога зависимостей, страдания, отрицаний, депрессии и злости. Дорога отрицания «деревенской жизни». Обратная ее сторона. Outlaw. Хотя чемодан бабла никуда не девается и тут.

Третий путь – путешествие героя. Когда ты не подчиня-

ешься слепо деревенским ролям. И не отвергаешь их уходом в пустошь. Вместо этого ты ступаешь туда, где дороги еще не было. Творчески используя и пересекая роли и архетипы теней и деревни. Тут жизнь предстает как великая увлекательная тайна, каждый день разворачиваясь во все более глубокое осознание и раскрывающая все большее число возможностей.

И послушай моего совета, малыш. Не бойся выбирать этот третий путь. Не пугайся путешествия твоего сердца, куда бы оно ни вело. Всё неизвестное пугает. Но именно в неизвестности спрятаны самые вкусные сокровища и ждут своего часа все награды.

А охраняющие их чудовища порождены только твоим страхом. И реальны только в твоей собственной голове.

Ты спрашиваешь, почему я тебе это говорю? Потому что ты – это семилетний я в прошлом, малыш. Не совершай моих ошибок.

Про тренеров

В мире насчитывается всего 4 или 5 тренеров по большому теннису, которые могут воспитывать чемпионов (собственно, этим они и занимаются).

Это на 7,6 млрд человек. Ну так, на минуточку. Про вопросы компетенции, про тренерство и про мастерство. Сравнить с количеством всяких инфобизнесменов можно самостоятельно.

У этих 4-5 тренеров чемпионов есть примерно по 6-7 учеников. Они тоже тренеры. И у них тоже в том числе обучаются будущие теннисисты-чемпионы.

Почему это возможно? Потому что эти 4-5 изначальных тренеров умеют закладывать первоклассный фундамент, базу, основы. Это делается за 6-10 лет.

То есть еще раз. Есть некий фундамент. Единый для всех в отрасли или нише. Но не все могут его освоить.

Потому что осваивая его самостоятельно ты можешь построить себе такие модели, которые будут заведомо ошибочными, а рядом с тобой в момент обучения не будет человека, который сможет тебя поправить и скорректировать.

Ведь известно, что переучиваться потом сложнее, чем хорошо научиться с нуля.

И несмотря на существование этого общего фундамента (он на самом деле общедоступен, в век интернета никаких

секретов не осталось вообще), далеко не каждый может этот фундамент, эту базу встроить своим ученикам.

Если тебе удобно – считай это еще одним проявлением принципа Парето. Который отбраковывает, фильтрует, отстреливает нежизнеспособных.

А самый то атом в том, что ни в одном виде спорта нет мастеров-самоучек.

Хочешь в чемпионы – иди к кому-то из этих тренеров топ-уровня.

Можно считать это несправедливостью, но как по мне – всё закономерно.

Поэтому всегда внимательно смотри, с кого ты хочешь снять модель.

Есть ли исключение из этого правила? Мне представляется, что да, есть.

И это снова нас возвращает к разговору о двух типах коучей.

Напомню.

Первый тип – это ментор. Это как раз тот, кто куёт чемпионов по своему образу и подобию, но помогая срезать углы.

Второй тип – это уравнитель. Вместо того, чтобы заставлять тебя "зеркалить" ("смотри на меня, делай как я", что и делает ментор), уравнитель создает условия, чтобы ты создавал свой собственный путь, стиль, манеру.

То есть первый тип коуча чаще всего экономит твое время, но ограничивает твою свободу.

А второй тип освобождает тебя от ограничений тебя самого. Но времени занимать это может больше.

Что самое интересное – встречается пересечение типов в одном коуче.

И мне лично попадались все типы. И у всех доводилось учиться. Они не хорошие и не плохие. Просто разные.

Чему ты хочешь научиться сегодня?

Про тайм-менеджмент

Начать с того, что я не верю в управление временем. Другое дело, что таким термином называют. Мне кажется, тайм-менеджмент у каждого какой-то свой. Поэтому говорить буду только за себя.

Я не гуру управления временем. У меня с одной стороны и так хорошие тайминг и аптайм, выражаясь языком известно чего.

А с другой стороны, я верю в управление собственной энергией, а не временем.

Причем, в слово "энергия" вкладываю одновременно реальную энергию, получаемую с пищей (привет нутрициологии) плюс энергию в понимании НЛП (привет внутренним состояниям).

И они работают именно в сочетании. Если ты по внутренним ощущениям как минимум заряженный Ламборджини, то регулярно заправляя его пивом далеко не уедешь. Алкоголь и прочие вещества искривляют восприятие времени. А внутренняя работа не особо то и происходит. Да, глубокие трансы тоже искривляют время, но оно хотя бы продуктивно. И вот как раз транс энергию даёт (потому что так всё у нас устроено в нервной системе). Но про трансы как-нибудь в другой раз.

Так почему я не верю в управление временем? Потому что

в сутках 24 часа. И если по количеству дней в разных месяцах консенсуса нет, то по поводу часов в сутках – константа :))

А раз так, то ты не можешь сделать часов больше или меньше. Потому что есть еще и физиология. И у каждого она своя. Кто-то высыпается за 6 часов, а кто-то за 10. И это ни хрена не шутки. С мозгом вообще шутить себе дороже. И заставлять себя спать меньше – ну это примерно как хотеть похудеть, перестав жрать и начав усиленно заниматься физо. Итог закономерен – сорвёт колпак.

Поэтому разные люди уже в неравных условиях относительно друг друга.

Дальше. Всё тот же индивидуальный рисунок мозга одному даёт 4 продуктивных часа в день, а другому от силы 1. Как прикажете быть? Если лошадь устала – бей её и хлестай – быстрее она не побежит. Не, ну если хочешь нервный срыв – пожалуйста (я получал, поэтому пишу с полным осознанием дела). Но я такого советовать не буду.

Да и зачем, если есть довольно простые и очевидные наблюдения?

Ещё раз повторяю, это моя личная точка зрения. Любой именитый гуру тайм-менеджмента разобьёт её в пух и прах, но мне как-то пофигу. У меня оно работает. Но и навязывать её я никому не хочу. Просто поделюсь наблюдениями.

Наблюдение первое. Если в твою голову перестали умещаться все дела, которые надо сделать, ты получаешь горя-

щую задницу и ощущение цейтнота. И это яркий признак того, что ты делаешь что-то не так.

Многие в этом состоянии начинают ускоряться. Но правильно ли это? Мне наоборот в большинстве случаев помогает замедление. Вплоть до выходного посреди недели. Решения, принимаемые в спешке, это решения под давлением "пещерного мозга". А значит там ты зацепишь огромный пласт когнитивных искажений, которые завязаны именно на спешку. Успокойся, тормозни, подыши, погуляй, сходи в транс, помедитируй, поиграй в любимую игру, посмотри кино, почитай книгу не по теме и т.д.

Наблюдение второе. Если ты не ставишь свои цели, будешь достигать чужие. При этом хорошо поставленная цель одновременно похожа на пошаговый чек-лист её выполнения и на сухой протокольный законопроект, четко описывающий результат. Понимаешь, к чему это ведет?

В идеале у тебя появляется цепочка целей, которая тебя тащит сильно-сильно за горизонт. Можешь нарисовать mindmap всех своих хорошо поставленных целей, распечатать его в формате A1 и повесить на стенку за монитором, чтобы всегда этот плакат твоей жизни был перед глазами. Гарантирую, после этого пропадет всё желание отвлекаться на ерунду. А значит и отпадет нужда в тайм-менеджменте.

Наблюдение третье. Продуктивные часы существуют. И

если какие-то из твоих целей связаны с наработкой мастерства в чем-либо, то лучше это совместить. То есть заниматься шлифовкой навыка в продуктивные часы.

В то время, когда я учился у Дэна Кеннеди, его распорядок был таким. Подъем, завтрак и общение с супругой. Затем он запирался в своем подвале и минимум 4 часа практиковался в копирайтинге. Каждый день. Из года в год. Здоровый и больной. Хотелось ему это или не хотелось.

Эти 4 часа после завтрака были его самыми продуктивными часами. Именно так он стал самым высокооплачиваемым копирайтером США (а может и мира) своего времени. Именно благодаря такой практике он стал зарабатывать вполне существенные деньги уже в процессе своего обучения копирайтингу. Это реально работает.

Наблюдение четвёртое. Волшебное число 6. Да-да, я знаю, что Миллер выявил волшебное число 7 (плюс/минус 2). Но у меня работает почему-то 6. Что это такое?

Ставь 6 главных целей на год и 6 целей на день.

При этом в целях на день я лично сразу резервирую два обязательных пункта: работа над привлечением новых клиентов и работа по шлифовке какого-то важного для меня навыка. То есть эти два пункта кочуют у меня изо дня в день. Это естественным образом организует твой день.

Больше шести ставить смысла нет.

Наблюдение пятое. Начинать всегда с самого сложного и/или самого денежного дела. Великий принц продающего печатного слова Гэри Халберт называл это "Operation Money Suck". Сначала делаешь то, что принесет тебе больше денег. А уже потом всё остальное. Таким образом ты всегда будешь с деньгами. А если берешься за самое сложное – будешь еще и расти над собой. Потому что любое достижение целей – это решение таких проблем, которые раньше не решал.

Наблюдение шестое (вот опять число 6). Распечатай про-светляющий график "90 лет в неделях" (можно найти в интернете). Прикинь, сколько тебе осталось. И добросовестно закрась те недели, которых у тебя уже нет. Для усиления про-светления можно прикупить часики с отсчетом времени до твоей смерти (такие продаются, да). Гарантирую, после этого тебе не захочется дискутировать с кем-то по поводу тайм-менеджмента. Ты просто будешь молча делать.

Тайм-менеджмент ПРО

Дзенский подход к управлению временем

Это не секрет – я угораю по дзен-буддизму. Не в религиозном плане (будда упаси!), а в части прочищения межушного ганглия.

Потому что дзен – это в первую очередь гигиена ума. Ну и на гештальт отлично ложилось, что было как никогда для меня удачно в те времена (я ж тот ещё гештальтист без диплома, если вдруг не знаешь).

Так вот. Излив вчера посильно про тайм-менеджмент, в личку и комментсы поступил ряд вопросов, предложений, пожеланий, замечаний и угроз.

Поэтому было принято дзенское решение восстановить гладь горного озера и дать дзенские же техники управления временем. Россыпью. Бери эти жемчужины и ловко нанизывай на нить своей жизни. Ведь мы и так все умрем.

А поможет мне в раскрытии раковин с жемчужинами японская классика редкой мощи – самурайский трактат "Хагакурэ" или "Сокрытое в листве".

Итак...

ЖЕМЧУЖИНА ПЕРВАЯ

"Хотя самурай должен прежде всего чтить Путь Самурая, не вызывает сомнений, что все мы небрежительны. Поэтому,

если в наши дни спросить: «В чем подлинный смысл Пути Самурая?», лишь немногие ответят без промедления. А все потому, что никто заранее не готовит себя к ответу на такие вопросы. Это свидетельствует о том, что люди забывают о Пути. Небрежение опасно."

О чем это? Это если у тебя есть шесть целей на день, и ты застреваешь в какой-то надолго, пять остальных не двигаются.

Отсюда дзенское правило: "когда моешь тарелку – мой тарелку". То есть взялся что-то делать из своего списка дел – доделай до конца.

Сосредоточься. Всё в этом мире – внимание и намерение.

А если не делать минимум по часу в день каждое из своих важных направлений (помнишь, у нас 6 главных целей на год?) – нихрена не выйдет.

ЖЕМЧУЖИНА ВТОРАЯ

"Все мы желаем жить, и поэтому неудивительно, что каждый пытается найти оправдание, чтобы не умирать. Но если человек не достиг цели и продолжает жить, он проявляет малодушие. Он поступает недостойно. Если же он не достиг цели и умер, это действительно фанатизм и собачья смерть. Если каждое утро и каждый вечер ты будешь готовить себя к смерти и сможешь жить так, словно твое тело уже умерло, ты станешь подлинным самураем. Тогда вся твоя жизнь будет безупречной, и ты преуспеешь на своем поприще."

О чем тут? Тут о том, что тайм-менеджмент в версии различных гуру – он был придуман для наемных директоров и других наемных сотрудников. Чтобы половчее жонглировать делами (over 90% которых – не твои личные!) Но в такой позиции немедленно возникают внутренние конфликты между своими и чужими целями.

Вот у тебя 6 главных целей на год. Своих целей. Желательно инвестиционных (которые тебе что-то принесут в будущем, например – прокачивание базовых навыков). А тут какие-то начальники, какие-то сотрудники, коллеги, родня, половинки, личинки... И все тебе навязывают свой дискурс.

Дзенский выход? Составляешь mindmap своих целей на 10 лет вперед (особо просветленным не возбраняется и до конца жизни составить).

Распечатываешь на листе А1. Вешаешь за монитор. И каждый раз, как только тебе кто-то начинает вкручивать что-то про "надо" – молчаливо медитируешь на этот А1 от трех до пяти минут с усилием чуть ниже среднего.

Начнут происходить чудеса. Не говоря уже о прибавлении счастья в жизни. Своего. Личного.

Как говорят товарищи буддисты: "Будь сам себе светильник!". И люди потянутся на твой огонь.

ЖЕМЧУЖИНА ТРЕТЬЯ

"Я постиг, что Путь Самурая – это смерть. В ситуации «или–или» без колебаний выбирай смерть. Это нетруд-

но. Исполниись решимости и действуй. Только малодушные оправдывают себя рассуждениями о том, что умереть, не достигнув цели, означает умереть собачьей смертью. Сделать правильный выбор в ситуации «или–или» практически невозможно."

Эта жемчужина специально для Михаила (он понял, какой из Михайлов). Как вписать отдых в этот самый тайм-менеджмент? Это моё любимое.

Дзенский ответ – сделать достижение своих целей наслаждением и отдыхом. Лучший отдых – смена деятельности. А от себя добавлю, самый лучший отдых – ресурсный транс.

А дальше обычно граждане путают отдых с походами в киношку, кофеёчками в кафешках и прочие игrania в игрушки и художественные книжки. А кто сказал, что твоё бессознательное не может поработать на достижение одной из твоих 6 главных годовых целей в эти моменты?

Как делаю, например, я? Попал в ментальный тупик – иди погуляй, предварительно дав задание бессознательному на поиск решения. Или поиграй в любимый Far Cry (особенно в четвертую или пятую серии) или Skyrim, предварительно разложив мысли на маленьких бумажках перед собой и держа ручку наготове. А уж сколько инсайтов табунами прибегает, если почитать хорошую художественную книжку хотя бы страниц 20 – это вообще не сосчитать, только успевай записывать.

Так что это всё вопрос работы с бессознательным. Оно

работает 24/7/365 и делает это на "ять", раз ты еще дышишь, читаешь эти строки и даже немножечко начинаешь со мной веселиться.

ЖЕМЧУЖИНА ЧЕТВЕРТАЯ

"Если теперь посмотреть на мужчин нашего времени, можно видеть, что тех, чей пульс похож на женский, стало очень много, тогда как настоящих мужчин почти не осталось. Поэтому в наши дни можно победить многих, почти не прилагая для этого усилий. То, что лишь немногие в состоянии умело отрубить голову, ещё раз доказывает, что смелость мужчин пошла на убыль. Если говорить о кайсяку, то мы живем во времена, когда мужчины стали очень ловкими в поиске оправданий."

Осторожность в словах. Опрятность в делах. Если долго бить в одну точку – можно выдолбить себе пещеру в скале. Хотя если твой пульс похож на женский – лучше найди еще парочку атомных забористых оправданий, чтобы тебя захотелось прижать к груди и поплакать вместе обнявшись (со всем нашим уважением к женщинам. ДевчОнки, мы вас любим!).

ЖЕМЧУЖИНА ПЯТАЯ

"Слово гэн означает «иллюзия», или «привидение». В Индии человека, который показывает фокусы, называют гэн-дзюцуси, или «мастер создавать иллюзии». Все в этом мире

– всего лишь кукольное представление. Вот что значит слово гэн."

Это в том числе и про навязывание тебе чужих картин мира. Не гонись за модой. Отпишись от всех складчин, торрентов, сливов и прочих отстойников. Если это не помогает достигать тебе твоих 6 главных целей на год – это иллюзия помощи.

ЖЕМЧУЖИНА ШЕСТАЯ

"Всю свою жизнь прилежно учись. Каждый день становись более искусным, чем ты был за день до этого, а на следующий день – более искусным, чем сегодня. Совершенствование не имеет конца."

Продуктивные часы посвящай оттачиванию мастерства. Если у тебя одна из 6 главных целей на год не поставлена на шлифовку навыков и обретение мастерства в чем-либо, ты живешь ненаполненной жизнью и участь твоя незавидна.

ЖЕМЧУЖИНА СЕДЬМАЯ

"Победа и поражение часто зависят от мимолетных обстоятельств. Но в любом случае избежать позора нетрудно – для этого достаточно умереть. Добиваться цели нужно даже в том случае, если ты знаешь, что обречен на поражение. Для этого не нужна ни мудрость, ни техника. Подлинный самурай не думает о победе и поражении. Он бесстрашно бросается навстречу неизбежной смерти. Если ты поступишь так

же, ты проснешься ото сна."

Слабые трусливые цели ведут к слабой трусливой жизни. Ставь цели так, будто уверен на 146% в их достижении. Страх – это тоже "гэн", фокусы бога.

Если бы ты ставил действительно сильные и смелые цели, тебе не был бы нужен тайм-менеджмент. Потому что он – тоже "гэн" :)

ЖЕМЧУЖИНА ВОСЬМАЯ

"Очень жаль, что молодые люди в наше время так сильно увлечены материальными приобретениями. Ведь у людей с материальными интересами в сердце нет чувства долга. А те, у кого нет чувства долга, не дорожат своей честью."

Сколько из твоих 6 главных целей на год стоят на материальные блага? Больше нуля? Значит ты обречен на хорошее настоящее, но лишен хорошего будущего. Зачем тебе тогда тайм-менеджмент? Иди, купи и успокойся. Управление временем для тебя избыточно.

ЖЕМЧУЖИНА ДЕВЯТАЯ

"Попав под дождь, ты можешь извлечь из этого полезный урок. Если дождь начинается неожиданно, ты не хочешь намокнуть и поэтому бежишь по улице к своему дому. Но, добежав до дома, ты замечаешь, что все равно промок. Если же ты с самого начала решишь не ускорять шаг, ты промокнешь, но зато не будешь суетиться. Так же нужно действо-

вать в других схожих обстоятельствах."

Дзенский урок – кто понял жизнь, тот не спешит. Широко шагая, можно порвать что-то ценное. Широко и быстро шагая к этому прибавится срамная мозоль. Так ли должно выглядеть истинному самураю?

ЖЕМЧУЖИНА ДЕСЯТАЯ

"Будь верен текущей мысли и не отвлекайся. Вместо того, чтобы изнурять себя многими мыслями, следуй одной, но позволяй ей меняться от мгновения к мгновению."

Шесть. Главных. Целей. На. Год.

Шесть. Целей. На. День.

Делай их и не отвлекайся на мишуру. Работаешь в интернете? Следуй правилу одной вкладки. Это простое правило. Каждое утро ты начинаешь одной вкладкой в браузере. И каждый вечер заканчиваешь одной вкладкой в браузере. Будь верен текущей мысли. Сосредоточься. Будь подобен лучу лазера, который рассекает даже алмаз.

ЖЕМЧУЖИНА ОДИННАДЦАТАЯ

"На самом деле не существует ничего иного кроме цели данного мгновения. Вся жизнь человека представляет собой последовательность мгновений. Если самурай полностью осознает суть данного мгновения, ему больше нечего будет делать, у него не останется другой цели."

Это означает, что ты не обязан отвечать на сообщения,

звонки, письма и прочие смс.

Шесть целей на день – это череда мгновений минимум по часу на каждую цель.

Шесть целей на год – это череда мгновений минимум по два месяца на каждую цель.

Закрой почту. Отключи телефон. Выключи мессенджеры. Точи катану и не отвлекайся.

ЖЕМЧУЖИНА ДВЕНАДЦАТАЯ

"Если на поле боя начать рассуждать, этим рассуждениям не будет конца... Прочтя книгу или свиток, лучше всего сжечь их или выбросить прочь."

О чем это? Это о том, что читать книги нужно так, чтобы ты мог вырвать и сжечь только что прочтенную страницу. А потом рассказать о прочитанном любому, кто спросит: "О чем ты читал?".

Это уменьшит количество книг в твоем списке чтения. Но зато каждую книгу ты будешь читать так глубоко, что тебе остальные просто не понадобятся. Если чтение не углубляет понимание – это бессмысленное чтение.

Не пихай в свою голову всё подряд. Если за праздничным столом есть все блюда сразу – получишь несварение или даже тебя начнет тошнить полупереваренной едой. Кто сказал, что со знаниями это не так?

p.s.

Завершим тоже цитатой из "Хагакурэ":

"Воистину, жизнь человека длится одно мгновение, поэтому живи и делай, что хочешь. Глупо жить в этом мире, подобном сновидению, каждый день встречаться с неприятностями и делать только то, что тебе не нравится."

Так нужен ли тебе тайм-менеджмент? Проснись, мистер Грин!

Про чтение

Так сложилось, что вокруг чтения у меня выстроена вся жизнь. Мне в принципе трудно представить себе, как она бы выглядела без книги, эта самая жизнь.

Поначалу это был период фантастики (Шекли, Хайнлайн, де Камп, Азимов, Стругацкие, Асприн, Брэдбери, Кларк, Энтони, Гибсон, Стивенсон (который Нил), Гаррисон, Нортон, Дик, Берроуз, Херберт, Кард, Стерлинг).

Потом был период фэнтези (тут вообще раздолье конечно, но особенно заходили Олди, Перумов, Желязны, Кук, Нортон, Фостер, Тертлдав, Андерсон и само собой Толкин). Затем еще какой-то.

Всё это густо перемешивалось журналами вроде "Техника молодежи", а также толстой пачкой газет, которые выписывала бабушка.

Затем это были учебники по специальностям. После это были книги по углублению специальности. С появлением интернета чтение приобрело лавинообразный характер. При выборе между сном и чтением я часто выбирал последнее.

А затем что-то поменялось. Может быть, сказалось то, что стали возникать задачи, в решении которых полученное образование помочь не могло. Может быть изменение вектора сознания. А может быть переосознание прочитанного, прохождение точки невозврата, когда ты качественно перехо-

дишь на следующий уровень.

С момента этого перехода мне стало скучно смотреть 99% фильмов. Они стали предсказуемые. Стало скучно читать форумы и 99% блогов. По той же причине предсказуемости. Но при этом с жутким интересом стали восприниматься классические труды.

Потому что наряду с предсказуемостью (ведь ты их уже когда-то читал) они стали выглядеть как путеводители по жизни. И уже после этого осознания стало совсем грустно и скучно читать так называемую бизнес-литературу.

Потому что с каждой новой книгой ты всё больше понимал – это отголосок эха веков, перепетый очередной "скоропелкой".

По-настоящему забористых инсайтов становилось всё меньше... И в одной из недавно читаемых книг я нашел формулировку этого всего. Она любопытно звучит. Попробуй прочитать это вслух, оно действительно интересно:

"Большая часть того, что вы регулярно читаете, лишь прибавляет новые факты, не увеличивая понимания".

Вдумайся. Зачем мы беремся что-то читать (если только не хотим себя развлечь или убить время)? Чтобы углубить своё понимание. Понимание процесса, проблемы, алгоритма, решения, концепции. То есть речь идет о качественном чтении, а не о количественном. О таком чтении, когда одна вдумчиво прочитанная книга может стоить сотни "прогло-

ченных" (к чему нас последнее время агрессивно призывают, особенно сами издатели).

Раньше я мог проглатывать книги по несколько штук в день. А сейчас могу месяцами мурыжить одну и ту же книгу.

И всё из-за осознания этого подхода: цель чтения – увеличение степени понимания, а не накопление фактов.

И это весьма занятные новые ощущения. Но что самое интересное – буквально физически ощущаю, как меняется отношение к миру, отношение к людям, отношение к инструментам, отношение к изучаемым концепциям. И оно отражается в том числе на кошельке. Но каким-то другим, сильно непривычным способом.

Это удивительно.

Но еще более удивительным для меня было немного другое.

В какой-то момент я пришел к простой мысли – люди на этой планете уже давным-давно со всем повстречались. И поняли концепции работы того или иного явления.

Меняются декорации и детали, но суть остается прежней. Потому что в основе всего происходящего – всё те же белковые теплокровные двуногие прямоходящие упоротые организмы.

А как немного изучавший психолингвистику замечу, что люди – единственные существа на планете, кто научился записывать свой опыт и передавать его дальше, следующим поколениям.

А раз так, то что у нас является кладезью и источником? Правильно, всякое старьё. Ну вроде античности и Рима, к примеру.

Каково же было моё удивление, когда я узнал про существование в США одного колледжа (St.John`s в Мэриленде, sjc.edu), где программа обучения построена вокруг чтения и обсуждения только классических великих книг.

Вот уж ничто так не оттачивает навык разнопланового глубокого мышления как опора на гигантский накопленный опыт предков.

Что интересно, ознакомление с классикой потом позволяет анализировать другие книги (и другие материалы) и критически оценивать их с точки зрения пользы. Чтобы быстро определять, стоит ли тратить на новый текст время или это будет пустой его тратой.

А вдобавок, только такой опыт позволяет глубже понимать происходящее вокруг. И проще в этом происходящем ориентироваться. Потому что когда предки писали свои книги (одна книга могла писаться всю жизнь), от их знаний, наблюдений и опыта в буквальном смысле зависела их жизнь, благосостояние и здоровье.

Как пример могу привести Цицерона. Этот знаменитый оратор писал свои наставления тогда, когда в результате твоего выступления ты мог запросто лишиться головы. И вот этот опыт тебе сейчас доступен сквозь века буквально за три клика или за очень скромные деньги.

Самое глупое, что можно себе представить – проигнорировать такую шикарную возможность и повестись на сказки о том, что дескать всё это уже устарело и не работает (но тут выводы каждый для себя делает сам).

Я же завершу этот текстик цитатой из Генри Дэвида Торо.

"А в газетах я никогда не нахожу важных сообщений. Если мы однажды прочли о грабеже, убийстве или несчастном случае, о пожаре, кораблекрушении, или взрыве паровозного котла, о корове, попавшей под поезд Западной дороги, о застреленной бешеной собаке или о появлении саранчи среди зимы, – к чему читать о других таких же событиях? Достаточно и одного. Если вы ознакомились с принципом, к чему вам миллионы частных случаев?"

Как стать умнее?

Этот текст будет весьма и весьма личным. А через это – крайне субъективным. То есть в нем наверняка будут затронуты темы, которые тебя могут запросто выбесить или наоборот, неимоверно порадовать. Это нормально. Просто держи свои эмоции при себе, если что. Вот такая у нас будет техника безопасности. Договорились? Тогда читай дальше.

Что такое ум? Самое простое определение: ум – это способность просчитывать последствия своих действий. Просчет последствий действий еще иногда называют словом "эвристика" (это снова придумали распутные греки).

Так как стать умнее?

«Единственный способ стать умнее – играть с более умным противником», – «Основы шахмат», 1883 г.

А кто более умный противник? И во что с ним играть? Есть мнение, что это твой собственный мозг. И бросая ему вызов, ты начинаешь с ним играть. И когда выигрываешь – становишься умнее. Как бросить такой вызов? Самое простое – читать те книги, которые заставляют твою голову натурально скрипеть, а мозг – потеть.

Вот как-то в жизни моей был период (примерно 2014 год), что я большей частью занимался исключительно творчеством. И попав в творческий тупик, брал какую-нибудь книгу, проглатывал её за день-два и таким образом наталки-

вался на ту или иную мысль (или россыпь инсайтов), которые мне давали импульс к написанию забористых текстов.

Вчера я пытался восстановить хронологию, с чего у меня лично пошел прорыв. И получилась вот такая цепочка.

Для начала я припомнил какое-то интервью с Анатолием Вассерманом (можно легко загуглить, оно общедоступное), где он рассказывал про целостную картину мира. И в нем он рекомендовал следующие книги для формирования этой самой целостной картины:

- Фридрих Энгельс «Анти-Дюринг»
- Станислав Лем «Сумма технологии»
- Ричард Докинз «Слепой часовщик»
- Дэвид Дойч «Структура реальности»

Надо сказать, что читал я их параллельно. И в этом проявился тот самый "скрип мозга", кстати. Потому что когда я завяз в "Анти-Дюринге" (прямо в первой главе), мозг немедленно потребовал пощады.

Давай, мол, полегче чего-нибудь пока почитаем. Ну там фантастику аля Лем. Давай? Ну давай, чо. Станислав Самуилович обещал легкое чтение, а обернулось всё снова соскоком. На Докинза. Тут было проще и удалось продвинуться дальше. Но случился снова соскок (оставил где-то книгу, пришлось переключиться). Так начался Дойч. Ну и по кругу.

Стоит отметить, что вот это вот первое погружение никак не сказалось на текстах (хотя... была же "философская рас-

сылка выходного дня", да?). Зато потом...

Потом была великолепная книга "Инвестирование. Последнее свободное искусство" Роберта Дж. Хэгстрорма. Все-го я её прочитал три раза. И хочу прочитать четвертый раз, кстати. Вот она дала толчок к возрождению блога. В общем, очень бодро зашло. Орал от инсайтов с каждой трех страниц.

"Инвестирование" почему-то плавно подвело меня к "Найти идею" Генриха Сауловича Альтшуллера. И вот там мой мозг просто взмок! Это было какое-то невероятное приключение. Я читал и перечитывал каждую страницу несколько раз, чтобы хотя бы приблизительно свести вместе всё то, что Генрих Саулович так щедро выплеснул в этой книге из своей головы. Вот это была просто мощь. На каждой новой странице я ощущал себя безнадежным тупицей, который осваивает азбуку. Но каждая побежденная страница в итоге была как миниоргазм.

Альтшуллер настолько меня завел, что остальные его книги я покупал в виде репринтов с библиотечных изданий за какие-то космические деньги. И просто поражен, почему их не переиздают.

Параллельно, кстати, я второй раз делал практику "Машина идей" от другого гражданина с фамилией на А – Альтушера. Созвучно до такой степени, что их часто путают :) Как бы то ни было, сама эта практика создана для того, чтобы мозг хорошенечко потел каждый день (и у нас вокруг этого можно сказать выстроился Кружок ментальных штангистов,

кстати). То есть черепная коробка трещала, а серое вещество просило пощады.

Но не тут-то было. На известном ресурсе примерно в то же время шел цикл лекций Игоря Леонардовича Викентьева. И оно всё ложилось, ложилось, ложилось...

И раз мы начали про целостную картину мира, то в неё отлично легла книга "Ружья, микробы и сталь" Джареда Даймонда (всем любителям альтернативной истории и прочим фоменкоидам, ага).

А уже на "Ружья..." прекрасно легла "Философия нищеты" известного непопулярного автора :) (хм, вот пишу и вспоминаю, что где-то между ними был Сократ и Франклин, хм)

И в какой-то момент (помнится, мы с одним балбесом тогда "делали бизнес" и я был одержим идеей, что все деньги в оффлайне, да) мне на глаза стал постоянно попадаться "Капитал". Этакий краткий мануал по капитализму, всего каких-то 3000 страниц (говорят, говорят, что сейчас это можно ужать раз в 10). И вот эта штука заставляет мой мозг потеть до сих пор. И конца-края не видать. Зато видно эффект приложения этого мануала к любым проявлениям денег в жизни.

От "Капитала" тянется ряд ниточек в разные стороны (ну там Гегель, например). Но что-то мне как-то пока посматривается в сторону "Драконов Эдема" Карла Сагана.

Стал ли я умнее? Наверное да. Но это не точно :)

Зато все без исключения упомянутые книги люто рекомендую. Целостная картина мира – она такая. Пригодится в любом случае. Как минимум – перестанешь совершать глупейшие ошибки.

Про силу хороших вопросов

Когда люди начинают задавать хорошие вопросы, у них в головах начинают появляться приятные образы.

Если у тебя в голове приятные образы, ты начнешь испытывать приятные ощущения.

А затем жизнь станет чем-то, к чему ты испытываешь больше энтузиазма.

Для этого не надо ковыряться в прошлом.

Мозг – это большая архивная машина. Он прилежно сохраняет и раскладывает по полочкам всё, что ты видишь, слышишь и чувствуешь (рисует карты, да). Всегда включенная камера 24/7/365.

Это значит, что ты не можешь вернуться в прошлое и что-то там поменять, о нет.

Это значит, что ты можешь переложить воспоминания в более устраивающий тебя порядок.

Проблема возникает тогда, когда процесс архивации сбоят. Тогда кусок информации мечется между разными архивными полками и везде приходится некстати. Вот тогда-то и нужен библиотекарь со стороны.

Чем-то это похоже на бухучет, когда к тебе на счет внезапно упали незапланированные деньги и ты судорожно ищешь, по какой статье их так вписать, чтобы не придралась налоговая. Потому что отдать деньги ты просто не можешь фи-

зически. Компренде?

6 вещей, о которых я бы очень хотел знать, когда только начинал

1. НЛП для большинства околопсихологической тусовки слово ругательное. Хотя НЛП пронизывает все эффективные техники, методики и подходы в практической психологии и психотерапии просто сверху-донизу. Как тебе, например такое, что в РФ есть сексолог, который на 90% работает только методами нейролингвистического программирования (и очень успешно)? Фактически, открытие Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера, это такая интересная надстройка, владение которой упрощает кучу вещей. Например, раппорт. Или выявление ведущей модальности. Да и сама мета-модель, куда без неё?

2. Гипноз – это не какая-то там самостоятельная школа или направление психотерапии. Это инструмент. Как пила или молоток. То есть для того, чтобы эффективно применять гипноз, нужно быть сначала психотерапевтом, а уже потом гипнотерапевтом. Никак не наоборот. Если ты просто научишься наводить гипнотические трансы, но не будешь понимать динамики терапии – гипноз тебе ничем особо не поможет. Отсюда у меня большое недоумение по отношению к тем, кто идет на курсы гипноза (любого). Что они потом собираются делать? Их же нельзя к другим людям подпускать.

Потому что если ты не можешь, скажем, убрать у человека страх собак без гипноза (ну ладно, хотя бы ослабить симптоматику), то ты не сможешь это сделать и с гипнозом. Гипнотический транс всё ускоряет, это да. Но это (еще раз) не более чем инструмент. В общем времени терапии он занимает ну 10% от силы. Всё остальное – это работа специалиста. А у хорошего специалиста должен быть набор инструментов. Одним молотком дом не построить.

3. В сфере отечественной психологии очень странное отношение к ценам за свою работу. А раз так, то на рынке (это во мне говорит недобитый маркетолог) просто полный раздразай как по ценам, так и по услугам. Повсеместно принято брать деньги за час работы. Но позвольте, если мне нужно полтора часа для обеспечения результата (и я это вижу, слышу, чувствую... словом, калибрую сенсорно очевидными сигналами от клиента), то я буду работать полтора часа за тот свой прайс, который назвал. В то время как некоторая часть психологов тебя деликатно прервет и объявит, что дальше надо доплатить. Или выставит на мороз. Потому что в коридоре следующий. Отсюда, кстати, растёт ловкий навык укладываться в 50 минут на клиента. Лично мне (это мое оценочное мнение) кажется это дичью.

4. Мне, как маркетологу, вообще очень странно видеть то, что творится на рынке психологической помощи в России. Но об этом как-нибудь в другой раз.

5. Основное оружие психотерапии – вопросы. Самый

большой секрет любой действенной терапии в том, что изменения происходят уже на стадии диагностики. Остальное – не более чем коррекция траектории к свету. Отсюда и гипотеза о том, что 5 лет плотного психологического образования и краткосрочные «командирские курсы» психотерапевтов дают на выходе "в полях" примерно одинаковый результат. Всё решает потом “налет часов”, как у летчиков. Практический опыт важнее просиженных в аудитории лет.

6. Как ни крутись, всё в итоге завязывается на тебя, как на специалиста. Поэтому ищущему клиенту можно только напомнить старую поговорку про спортивный кружок: «ребенка отдают не на спорт, ребенка отдают тренеру». Если ты понимаешь структуру этажности терапии, то дело за малым – найти своего специалиста, который ложится в твою карту как родной. Либо (!) найти такого, которого ты боишься. Это странно, но на парадоксах построена добрая половина результативных техник.

Многие думают о психологии неправильно

Роль психолога в общественном бытовом сознании – странный гражданин, который умеет нажимать на скрытые кнопки. Ну или не умеет, но пошел на эту вашу психологию чтобы в первую очередь разобраться в себе.

Не буду спорить, бывает и такое (даже лично встречал таких больше трех раз). Что уж говорить про психотерапевта! Это, наверное, совсем страшный человек. Недопсихиатр! Как залезет своими волосатыми щупальцами в мозг, как наковыряет чего-нибудь, а мне потом живи с этим...

Это мило, пока не погрузишься в роль с другой стороны. Как это всё выглядит «по эту сторону стекла»? Попробую изложить своими словами, да еще и со стороны бывшего маркетолога (ведь обещал).

Во-первых, компетенции практикующего психолога и психотерапевта в реальной практике не особо различимы на первый взгляд. Для обывателя все эти психо-что-то-там на одно лицо. Мозгоправ он и есть мозгоправ, да? Как бы не совсем.

В идеальном мире чистой сияющей теории границы между консультированием, терапией и прочими медиациями сильно размыты. Потому что изъян кроется в самом базисе

психологии – никто толком не знает, что такое «норма». Отсюда гигантское количество теорий и гипотез, огромное число школ и направлений. И каждый отдельный психолог, психо и гипнотерапевт трактует свою работу хоть чуточку, но по-другому. Чисто в силу своего различного опыта. Ну просто вот так устроена жизнь. Пока человечество на 100% не поймет, как конкретно работает мозг – всё это будет мельтешащими тенями на стене пещеры (как в известной притче Сократа).

Единственная категория, у которой есть более-менее четкое представление, понимание и протоколы – это психиатры. Чисто в силу того, что они медики, врачи. А там особо не забалуешь с доказательной то медициной.

И по-сути получается, что раз понимания границ нормы не существует, то не существует и четких протоколов «коррекции», которые бы давали 100% результат. Отсюда огромная ответственность на специалисте. И вот тут четко можно видеть, что одни психологи готовы, например, только консультировать. Другие готовы заниматься только семейными отношениями. А третьих не пугает и работа в трансовых состояниях.

И толковый психо-спец рано или поздно придет к какой-то своей системе работы, которая как хороший костюм, будет подходить только ему одному.

Это дает нам (как обывателям) понимание, что не особо то нужно для себя различать всех этих агентов изменений,

психологов, гипнологов, МАКологов и т.д. Потому что это не более чем откровенная и действенная чисто маркетинговая попытка выделиться своей фигурой на фоне коллег (гештальтисты, молчать!).

А что же тогда нужно, если действительно терзают эмоции или сложная жизненная ситуация? У меня только один совет – искать «своего» специалиста. Который «попадет в карту». С кем ты будешь на одной волне. Ну либо такого, которого ты боишься. Парадокс, да.

Во-вторых, хоть какое-то понимание устройства и работы мозга у человечества всё-таки есть. Поэтому есть и понимание того (на основе исследования больших выборок случаев «исцеления»), как протекает динамика терапии. И вот тут жить становится чуточку проще. Потому что здесь мы идем уже не наощупь в темноте, а с хоть каким-то пониманием того, что и как мы можем делать и чего ожидать.

Такие находки позволили возникнуть различным синтетическим и эклектическим направлениям психотерапии вроде краткосрочной стратегической терапии. Забавно, что Вацлавик (создатель этого направления) умышленно оставил в названии только «терапия», деликатно убрав приставку «психо». И он в этом абсолютно прав. Если человека с проблемами еще на подступах напугало название школы или направления – шансы на «излечение» у него в районе нуля. Потому что он просто не пойдет к такому специалисту.

С другой стороны, не просто так психотерапевт Мин-

делл и психиатр Фуллер заигрывают с шаманизмом и знахарством. Потому что действительно ведь, для общественного сознания все эти пси-что-то-там частенько бывают похожи на какую-то магию (а чем еще можно было бы объяснить ментальные исцеления и прочие чудеса, которые случаются не так уж и редко в работе толкового психотерапевта?).

В-третьих, есть различные межстилевые штуки вроде того же НЛП, ДПДГ или трансовых состояний. Они встречаются (и будут встречаться внимательному наблюдателю) вообще везде, во всех школах и направлениях. И положив правую руку на сердце, а левую на кошелек, я могу поклясться на «Структуре магии», что во многих случаях достаточно этого. Потому что есть обоснованные подозрения, что структура терапевтического воздействия одинакова. А всё остальное – мишура для отвлечения не такого уж умного сознания (чтобы поработать с не таким уж мудрым бессознательным).

И вот эту мысль я, пожалуй, буду еще некоторое время развивать.

Каждый новый клиент – это всегда шкатулка...

...шкатулка даже не с двойным и не с тройным дном. В силу особенностей устройства мозга, белковые прямоходящие теплокровные организмы ловко маскируют и оправдывают любой свой поступок и действие. Таковы особенности высокоорганизованной формы материи. Кто-то утверждает даже, что это проявление предусмотрительности эволюции и всё такое.

Поэтому каждый новый клиент проходит процедуру первой встречи (или по-простому – диагностики). Цель – лучше понять, с чем же мы будем работать.

Такого рода диагностику можно вполне проводить в общественных местах (кафе, парках и т.д.) и я часто так делал (потом перебрался вообще в интернет). Если же у клиента есть желание проводить встречу строго с глазу на глаз, то арендуем на час «кабинет для психолога», которых в Москве большое количество.

Что происходит на первой встрече?

1. Мы знакомимся, и я предлагаю начать жаловаться. Так и говорю: «Жалуйся» (да, я предпочитаю общение «на ты». Но если клиент отказывается, то без проблем держим «вы»-

дистанцию). Жалобы – это необязательно прямо жалобы. Это тот материал, из которого потом вырастает то, что психотерапевты называют термином «запрос».

2. В процессе «жалоб» я задаю вопросы, которые начинают потихонечку шатать «карты реальности» клиента. В НЛП это называют Метамоделью. И уже там начинают проявляться разные интересные детали и реакции. Последнее время на диагностике часто использую метафорические карты (только если диагностика происходит при личной встрече), они дают клиенту гораздо большее понимание собственной ситуации и что важно – собственных же ресурсов по её преодолению или достижению желаемого.

3. Собрав материал и пощупав «границы реальности» клиента, я предлагаю ему сформулировать свой запрос волшебной фразой «И чего бы хотелось?». Вот тут у многих пол из-под ног натурально начинает уплывать, потому что нашему человеку всегда проще сказать, чего бы ему НЕ хотелось. А потому эта моя фраза и является волшебной (попробуй себе задать такой вопрос прямо сейчас и посмотри, что будет происходить в мыслях, образах и ощущениях).

4. Ответ на вопрос «и чего бы хотелось» можно считать запросом. Но еще не до конца. Потому что в 90% этот запрос будет меняться в процессе последующих сессий (проверено неоднократно и не только мной).

5. Запрос можно еще какое-то время уточняться, однако уже в процессе уточнения я обычно провожу еще пару-трой-

ку гипнопроб. Гипнопробы – это небольшие задания (кто-то их даже толком и не осознает), показывающие степень гипнабельности человека здесь и сейчас. Чем более гипнабелен клиент, тем проще с ним работать в гипнотических трансах (и тем интереснее будет результат). Понятное дело, что гипнотический транс лучше развивается на фоне большого доверия к терапевту, но если уже на первой встрече клиент легко развивает это волшебное состояние, то это подарок судьбы (в том числе и для клиента, экономит время и деньги). Если же гипнабельность оставляет желать лучшего, то это не означает автоматически, что всё плохо, это означает всего лишь, что мы чуть больше будем работать на более высоких уровнях сознания (когнитивном и подсознательном).

6. В конце любой встречи я обычно даю одно-два-три домашних задания. Они строго обязательны к выполнению, потому что без самостоятельной работы результаты будут сильно случайными. В случае же первой встречи выполненное домашнее задание является началом настоящей работы на следующей рабочей сессии, которая идет после диагностики.

7. Обычно мне требуется 5-6 сессий-встреч, чтобы обеспечить результат. Если мы работаем в интенсивном формате, когда за день прорабатываем несколько сессий (такое бывает если человек проездом в Москве, или я на выезде в другом городе, или же по другим причинам у клиента очень мало времени), то диагностика плавно перетекает в рабочую сессию.

8. В процессе встречи я делаю пометки на листочке и иногда веду аудиозапись на смартфон (о чем предупреждаю заранее). Записи на листочке я потом показываю в конце встречи. Но и листочек, и аудиозапись остаются у меня.

Вся эта процедура проводится перед стандартной терапевтической работой. Для групповых онлайн-проработок всё еще проще и таких подробностей не требуется.

Проверка любого психолога на реальность

Это будет быстро, но сжато. Сжато, но сильно. Сильно, но правильно.

Ты можешь это легко проверить по своим ощущениям и возникающим образам, если будешь читать, представляя мой голос.

О чем идет речь?

Проверка любого психолога на реальность его помощи очень проста. Для этого нужно понимать механизм психологической проблемы.

Я изложу совсем на пальцах, да простят меня высоколбые академичные мужи с седыми бородами и внушительным списком монографий.

Итак, у тебя каждый день есть некоторый уровень энергии. Энергия (ну совсем грубо) появляется у тебя из пищи, питья и сна.

Эта энергия расходуется на всё, что ты делаешь. Двигаешься, думаешь, лежишь на диване. И конечно же на эмоции.

Нормальный цикл функционирования организма:
– накапливать информацию в виде сигналов от сенсорных систем

– затем раз в полтора часа выпадать в быстрый транс, чтобы сбросить эту накопленную информацию из «оперативной памяти» на «флешку»

– после, во время ночного сна переписать с «флешки» на «основной жесткий диск» всю информацию и разложить её там по «папкам»

Проблема возникает тогда, когда этот цикл где-то дает сбой. То ли сенсорные системы неверно собрали информацию (в итоге карта стала конфликтовать с реальной территорией). То ли транс наступил не вовремя и кусок информации застрял на пути из оперативки на флешку. То ли жесткий диск сбойнул и файл никак не найдет подходящую папку.

Проявляться это может множеством способов, но механизма, грубо, всего два:

а) Проблема вытесняется сознанием ниже уровня осознания и инкапсулируется там. На это уходит часть твоей ежедневной энергии, чтобы поддерживать эту капсулу и удерживать в ней проблему, пряча её от сознания. Это как мусор заматывать под ковер. Рано или поздно под ковром будет тотальный срач.

б) Проблема проявляется в виде навязчивой повторяющейся мысли, сна и т.д. То есть вертится в поле осознания, но не может быть переработана, потому что механизм переработки дал сбой. Это уже похоже на постоянное переметаение кучки мусора из одной комнаты в другую в поисках му-

сорного ведра, которое никак не находится.

И возникает вопрос: как эту фигню прекратить? Тут к твоим услугам 100500 школ психотерапии. Но ключевое среди них всех – одни школы помогают. А другие нет.

По двум простым причинам:

1. Первая причина – еще никому толком не помогало осознание причин своих проблем. Алкоголики прекрасно осведомлены о том, что все их проблемы от алкоголя. Это им никак не помогает завязать. Милтон Эриксон рассказывал об одном своем коллеге-психиатре, который был прекрасным специалистом, но в личностном плане жутким невротиком. Чтобы избавиться от своей невротичности, он проходил курс психоанализа, внимание (натурально держись за стул)... с 1933 по 1975 год! И это мы говорим о специалисте, профессиональном психиатре.

2. Вторая причина – мы так и не изобрели машину времени. А значит, мы не можем физически вернуться в прошлое и что-то там переиграть. О нет. Мы можем лишь перекодировать нервные импульсы таким образом, чтобы снять эмоциональный заряд переживания относительно прошлого опыта. А вот это уже возможно и занимает в среднем 4 сессии. А не 4 десятилетия.

Да, в некоторых случаях (когда проблема уже всплыла в поле осознания) нужно окунуться в проблему, расчесать её,

чтобы пережить. Но потребуется это всего один раз. Чем-то это похоже на извлечение занозы. Пока она в теле – она болит. Чтобы её вынуть – нужно её зацепить и в момент вытаскивания может стать больнее, чем было. Но зато потом уже ничего никогда не будет болеть в этом месте.

Но психологическая проблема – это не заноза. Самостоятельно с ней справиться (если она держится) не получится. И вот тут уже уместно задать психологу или психотерапевту вопрос: «А если мы не полезем в прошлое просто анализировать, что мы будем делать?». Ответ должен быть только один: «Перерабатывать проблему». Надеюсь, это понятно.

Как получить больше от гипноза

Гипноз (или, если правильнее, гипнотическое трансовое состояние) – это вполне естественная штука для человеческого мозга. Каждый человек один раз в полтора часа самопроизвольно выпадает в быстрый транс, не говоря уже о стрессовых или неожиданных ситуациях.

Любому поведению, которое в нас закрепилось, мы обязаны трансу. Потому что как только ты попадаешь в незнакомую ситуацию, моментально развивается трансовое состояние, когда сознание выключается и на поиск нового адаптивного поведения запрос уходит в подсознание и бессознательное (а если совсем на пальцах, то в глубинные сети памяти, которые фиксируют абсолютно всё с момента появления мозга на свет, это примерно четвертая неделя беременности). И та реакция, которая извлекается на свет (и которая помогла организму выжить) закрепляется.

Соответственно, если реакция уже закрепилась, но перестала устраивать, то самый короткий путь её "перепрошить" – отправиться обратно в транс и там "перекодировать" отклик нервной системы на тот же раздражитель. Вот этим, собственно, и занимается гипнотерапевт. Потому что самостоятельно это сделать если и возможно, то очень и очень трудно.

При всём этом транс далеко не всегда полезное состояние.

Если опять же грубо, то есть три вида трансовых состояний: негативные (например, депрессия, "ирландско-русский" транс и т.д.), нейтральные (неправильные медитации, молитва, задумчивость и т.д.), позитивные (терапевтический рабочий транс).

Разница между ними в том, что позитивный терапевтический транс возможен только при работе с человеком, который этот транс тебе индуцирует (наводит) и затем ведет тебя в нем. То есть как минимум, этот человек понимает динамику транса и обладает представлением о том, куда и зачем тебя вести в нём.

И как же получить больше от этого самого гипнотического трансового состояния (гипноза)?

1. Мозг получает то, чего хочет больше всего. Хочешь любви? Начинай любить. Хочешь страха? Начинай бояться. Хочешь изменений? Хотя бы верь в них и жди, когда они наступят. Самое худшее, что можно сделать перед сессией гипнотерапии – бояться гипноза или НЕ хотеть изменений. Лучшее, что можно сделать – всем сердцем желать того, за чем ты идешь на гипноз.

2. Делай всё, что тебе говорит гипнотерапевт. Это как прием у врача. Если не будешь слушаться, будет больно, долго и без гарантий на положительный результат.

3. Выключи критический ум. Еще одна штука, которая

тебя отделяет от изменений и желаемых тобой результатов – критически оценивать всё, что происходит. Принято считать, что за критику отвечает левое полушарие. А трансовое состояние начинает развиваться в правом. Когда работает левое, автоматически выключается правое. Ну понятно, да?

4. Расслабься. Скорее всего, если с тобой работают по классике или в эриксоновской манере, то индуцирование транса будет происходить через расслабление. Если будешь расслабляться, транс наступит быстрее и проще, а изменения будут глубже и эффективнее. Важно, что расслабление должно быть как телесным, так и умственным. Если непонятно как это, просто притворись сторонним наблюдателем и без критики делай то, что говорит тебе гипнотерапевт.

5. Поскольку большая часть гипнотических техник начинается с расслабления, то лучшее что можно сделать – прийти на сессию гипнотерапии в такой одежде, обуви и нижнем белье, которые не будут жать, тереть или где-то стеснять удобное положение тела. Также не следует одевать линзы (если носишь очки, тебе в любом случае их предложат снять).

6. Если тебя хоть что-то пугает или тревожит по поводу гипноза, то лучше задать вопросы ДО сессии. Это очень и очень важно. Таким образом ты вызовешь у толкового гипнолога только уважение. Обычно люди скрывают свои сомнения или страхи по поводу гипноза и это потом мешает им же самим погрузиться на нужную глубину, чтобы получить изменения.

Вот, пожалуй, и всё. Если соблюдать эти простые правила, то изменения будут глубже, проще и быстрее. А сессий потребуется меньше. Вплоть до одной. Потому что терапию одной сессии никто не отменял. И ключ к такой терапии – страстное желание перемен и вера в то, что они возможны.

Ошибки, которые совершает нуждающийся в психологической помощи

Будет довольно банально, я понимаю. Однако вот что можно сделать, чтобы тебя накрыло посильнее и жестче. Семь шагов с гарантией усугубить любую психологическую проблему.

1. Путать психологическую проблему с совпадением, случайностью, невезением или биологической компонентой (например, заболеванием).

Поскольку далеко не у каждого человека есть психологическое образование и обширный опыт профессиональных самонаблюдений, то эта ошибка встречается раз за разом. Например, женщина пытается избавиться от лишнего веса, имея в анамнезе, скажем, запущенный диабет. Вместо того, чтобы работать с диабетом (биологической компонентой проблемы), она идет на гипноз в надежде на чудо. Чудо может не обрадовать.

Золотое правило работы с психосоматикой – сначала исключить биологическую компоненту. Так что сначала лечимся, потом идем за помощью. Либо делаем это параллельно, но не заменяя лечение у врача психологическими прора-

ботками.

2. Рассчитывать, что всё пройдет само.

Может быть действительно и пройдет. Потому как в мозгу у нас находятся очень мощные механизмы переработки психологических травм и переживаний. Большей частью они работают во сне, «проветривая чердак» и готовя голову к подвигам с новым восходом солнца. Однако эти механизмы (как и любые механизмы вообще) могут сбоить. И вот тогда кусок непереработанного застревает, а затем начинает вылезать там, где не надо (в виде страхов, фобий, той же психосоматики, странного поведения, бессонницы, кошмаров, навязчивых мыслей, застенчивости, неуверенности, низкой самооценки и так далее, список обширный).

Диагностировать этот момент более достоверно может психолог. Толковый психолог-практик поможет перезапустить встроенный механизм переработки.

3. Заглушать проблему алкоголем или другими веществами, а также заедать, заигрывать и другими способами «заматать под ковер».

Сам термин «зглушать» уже должен настраивать на определенный лад. Если болит зуб, то можно закидываться обезболивающими. Если делать это довольно долго, то дозы будут расти, а эффект падать. В самом печальном итоге всё закончится каким-нибудь заражением крови и мучительной

смертью.

Другая параллель – не убираться в квартире, а замечать всё под ковер. Какое-то время будет казаться, что всё ок. Ну если не считать горы мусора под ковром, которая со временем будет расти и ковер в итоге не будет прикрывать уже ничего. А может быть там даже зародится новая форма жизни. Может быть, они даже пожелают установить с тобой контакт. Но родные тебя немедленно сдадут скорой психиатрической помощи.

Итог этих случаев один – если что-то не переработалось само (см. предыдущий шаг), то оно и потом не переработается. А проблемы будут множиться и осложнять твою жизнь.

4. Пытаться справиться самостоятельно.

Подумай вот над чем. Каждый практикующий психолог регулярно проходит супервизию. Примерно как каждый стоматолог посещает своего стоматолога. Потому что если у стоматолога заболит зуб, он даже будучи великолепнейшим специалистом, себе самостоятельно зуб залечить не сможет. Как считаешь, если ты не специалист в психотерапии, каковы твои шансы самостоятельно переработать возникшую проблему, если твой механизм переработки дал сбой? Ставлю 1000 рублей против поросячьего хвоста, что шансов ноль.

5. Обращаться к неспециалистам (знакомые без образования/квалификации, гадалки/астрологи, тета-хилинг, рели-

гиозные деятели/организации и т.д.).

Маги, гадалки, святые отцы, случайные собутыльники в баре, милые люди из ближайшей секты и даже твоя лучшая подруга – не специалисты в деле переработки психологических проблем. Они по стечению обстоятельств могут оказать «первую психологическую». Порой довольно удачно. Но провести терапию – вряд ли.

6. Постараться «перепрыгнуть» проблему через усиление «резинок спереди» (постановка непосильных целей, мотивационный коучинг и т.п.).

Иногда встречаю такой взгляд, что для преодоления психологических проблем надо себя каким-либо образом накрутить, замотивировать до пара из задницы и любым другим образом натянуть «резинки спереди». Хотя здравый житейский смысл подсказывает – если долго и сильно тянуть резинку, она лопнет и больно ударит по тому месту, которым её оттягивали. Усиление «резинок спереди» никак не означает, что они помогут ослабить «резинки сзади». Скорее, наоборот. Можно легко себе таким образом создать дополнительные проблемы. И кому от этого будет лучше?

7. Путать психологическую консультацию и терапию.

Это частая штука. Психолог-консультант не имеет полномочий на терапию. Точка. Возможно, что у него и компетенций таких нет. Это как массажист и мануальный терапевт.

Вроде оба в зеленых халатах, оба мажут руки чем-то скользким и потом трут тебя с разных сторон твоего стройного ладного тела. Вот только цели и задачи у них разные. Было бы наивным считать, что массажист может тебе что-нибудь исправить. Нет, он, конечно, может это попытаться сделать. Даже не без энтузиазма. И если любишь казино, можно даже попробовать... но я бы не стал.

8. Отвергать свои «части».

Есть хорошая теория, что за каждое поведение в нас отвечает какая-то часть психики. А любое поведение вырабатывается адаптивно и эволюционно. То есть оно безусловно полезно в своем контексте (когда оно возникло). И огромная ошибка – это пытаться от чего-то избавиться. Печальная новость – нельзя отрезать и выбросить какой-то кусок своего опыта. Он в тебя впаян эмоциями и вырезать его можно только с куском тебя. Ну примерно как пытаться отрезать себе руку за то, что она в полночь сама достает сало из холодильника. Хочешь усилить свою психологическую проблему – настойчиво пытайся избавиться от чего-то. Так оно мало того что не работает, оно так наоборот будет причинять еще больше страданий и боли. Ну как отрезанная рука. Да, в холодильник она больше не лезет. Ну так она вообще теперь ничего не может. Это, кстати, хороший маркер для отсева горе-специалистов. Не разбрасывай себя. Тело у тебя одно, выдано на весь срок службы. Береги.

9. Выбрать неверного специалиста (или не с того начать).

Уровни работы строятся так:

а) сначала когнитивный (сознательный) уровень (работа со словами и мыслями),

б) потом уровень подсознания (стык слов и эмоций, образы/метафоры),

в) уровень бессознательного (чистые эмоции, тело).

В принципе, можно и сразу с бессознательным работать. И есть для этого куча удачных техник. При одном условии – если тыходишь в рабочий транс с данным конкретным специалистом.

Вот вроде и всё.

Новые изменения

Для многих людей новые изменения становятся возможными только когда они "достигают своего дна". Обнуляются финансово, духовно, семейно, как-то еще по-своему.

Это результат работы умного левого полушария. И это лоушкa. Левое полушарие продолжает резать реальность на все более и более мелкие кусочки, оставляя тебе всё меньше шансов. Это его работа. Работа анализировать и пережевывать.

Печаль в том, что мир цивилизации – левополушарный мир. No escape.

Есть ли варианты? Да, есть. Несколько таких я имею в своей "сумке с инструментами" и практикую. Они либо активируют мудрое правое полушарие, либо выравнивают связи левого с правым... либо всё сразу.

P.s.

Раньше этим текстом я продавал серьезную личную работу по исправлению судьбы. Говорят, меня и сейчас можно на такое уломать. Но, сука, дорого. Очень. И беру, говорят, не всех.

Абсолютное доверие себе

Это никакой не секрет. В процессе обучения на гипнотерапевта сначала ты наводишь гипнотические трансы на коллег, а потом они на тебя. Так продолжается целый год (и ты ощущаешь себя полным «черпаком», если понимаешь, о чем я). Получается максимально экологично – ни один обычный человек не страдает (шучу конечно. Но это не точно).

Но если шутки отбросить в сторону и задать максимально практичный вопрос: «Тебе самому помог гипноз?». Я уверенно отвечу, что да, однозначно помог. И много раз.

Но прежде всего остального, хочу описать самую главную и существенную выгоду. Для меня это важно. Может быть это будет важным и тебе тоже, я не знаю. Но мне надо выговориться. Так вот. Самое главное, что лично я получил от обучения (а мне остался всего месяц, а потом пару месяцев ждать супервизии и диплома, хотя я всю уже меняю судьбы людей к лучшему) – я стал очень сильно доверять себе. И не просто себе, а какому-то глубинному себе. Который в острые кризисные моменты говорит что-то вроде: «Так, братан, ну ка глубоко вдохнул, спокойно выдохнул и успокоился. А теперь папке руль отдай. Я буду рулить. А ты отдыхай пока».

Как-то вот так. И знаешь, я рос то без папки, а тут такое изнутри. Это, мягко скажем, необычно. За переподтверждением я даже ходил в шаманские путешествия (а они без ду-

раков опасные), но даже там мне было ответом: «Слышь, чо ты паришься ваще?! Те сказали не рыпаться, сиди не парься, братан, мы всё разруем!». И когда я продал коучинг на много тысяч рублей (внезапно, я же не продавал, а у меня покупали), я осознал, что да, не надо спорить с глубинным внутренним собой. Лишнее это. Ни к чему...

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.